

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة غرداية



كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية والارطوفونيا

برنامج إرشادي المقترح لخفض قلق الإمتحان

دراسة تجريبية على عينة من تلميذات السنة الثالثة ثانوي بثانوية واد نشو بغرداية

مذكّرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: مدرسي

شرف الأستاذ:

د/أولاد حيمودة جمعة

إعداد الطالب (ة):

علاوي أسيا

اللجنة المناقشة

الاسم واللقب	الجامعة	الصفة
د/حجاج عمر	جامعة غرداية	رئيسا
د/أولاد حيمودة جمعة	جامعة غرداية	مشرفا مقررا
د/أولاد الهدار زينب	جامعة غرداية	مناقشا

الموسم الجامعي: 1439-1440هـ/2018-2019م

إهداء

أهدي عملي هذا المتواضع :

إلى الوالدين الكريمين أتمنى لهما طول العمر والرضى عنا.

إلى جدي رحمها الله منبع الحنان أسأل الله أن يتغمدها برحمته ويسكنها جناته

إلى إخوتي وأخواتي الأعتاء كل بإسمه خاصة سعاد وفاطمة

إلى بنات وأولاد أخواتي وإخوتي :إسراء ،عبدالله ،رياض ،ريتاج ،هبة الرحمان ،ألاء ،أية ،جواد ،زكرياء أتمنى من الله ان يجعلهم من عباده الصالحين وأن وفقهم في دراستهم وينفع بهم
امتنا

إلى زوج أختي المحترم والأخ العزيز شنتير الزوبير

أهدي عملي هذا إلى كل من ساهم في انجاز هذا العمل من قريب أو بعيد

لو بكلمة طيبة.



شكرو عرفان

لا يسعني بعدما أتممت هذه الدراسة إلا أن أحمده الله اولا وأشكره على أن وفقني على إتمام هذا

العمل المتواضع وأحمده حمدا كثيرا وما توفيقى إلا به عليه توكلت فكان نعم الوكيل

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى:

الدكتورة/ أولاد حيمودة جمعة على إشرافها على هذه الدراسة وتقديم العون لي بنصائحها

وتوجيهاتها

كما يشرفني أن أتقدم بشكر و عرفان لجميع أساتذة علم النفس وعلوم التربية وبالأخص الذين

درسوني كل بإسمه على المجهودات التي بذلوها من أجلنا ، كما لأنسى الأستاذ جديد عبد

الحميد الذي ساعدني في الأساليب الإحصائية .

وأتوجه بالشكر أيضا للتلميذات اللاتي رافقوني في البرنامج الإرشادي بثانوية واد نشوا وأتمنى

لهم التوفيق والنجاح في شهادة البكالوريا

كما أشكر أختي علاوي فاطمة التي قدمت لي يد العون وساعدتني في إنجاز هذا العمل .

وأتمنى من الله عز وجل التوفيق والسداد واخر دعونا أن الحمد لله رب العالمين



ملخص الدراسة :

يعتبر قلق الإمتحان من الإضطرابات المصاحبة للتلاميذ أثناء الإمتحانات ، مما جعلنا نفكر في برنامج إرشادي للخفض من قلق الإمتحان ، وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادي في خفض من قلق الإمتحان لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي بثانوية عبد الحميد بن باديس - واد نشو- ولتحقيق أهداف الدراسة تم إختيار عينة البحث المتكونة من 20 تلميذة من الذين تحصلوا على درجات عالية من القلق على مقياس قلق الامتحان لسارسون، ووزعوا بالتساوي إلى مجموعتين :مجموعة ضابطة تكونت من 10 تلميذات لم تخضع للبرنامج و مجموعة تجريبية تكونت من 10تلميذات خضعن للبرنامج الإرشادي .وللإجابة على تساؤلات الدراسة، تم طرح الأسئلة التالية:

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان بين أفراد العينة التجريبية بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس القبلي؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان بين أفراد العينة التجريبية للقياس البعدي والقياس التبعي .

وبعد عرض ومناقشة الفرضيات توصلنا إلى النتائج التالية :

1-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي .

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند (0.05) في مستوى قلق الامتحان بين أفراد العينة التجريبية بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس القبلي



3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان بين أفراد العينة التجريبية للقياس البعدي والقياس التتبعي. وهو ما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح في تخفيض من قلق الامتحان

الكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشادي - قلق الإمتحان - العلاج المعرفي السلوكي.



Summary of the study :

The exam anxiety of disorders associated with pupils before and during the exams especially for the pupils who are going to pass the exam of the Baccalaureate and what it has of the negative effects from a lot of psychological , physiological and cognitive aspects that what made us think about a program guidance to reduce the anxiety of the exam. This study was aimed to identify the effectiveness and impact of the program guidance to reduce the anxiety of the exam at the students of the 3 rd A S at Abdelhamid Ben Badis (Oued Nechou)

And to achieve the objectives of the study , the search sample was selected consisting of 20 female students of those who have received high degrees of anxiety on the Sarson test scale and they were divided into two groups ;a control group of 10 students who not subject to the program and experimental group of 10 students who subjected to the extension program.

Based on the objectives of the study ,

The following questions were asked :

- 1- Are there any statistically significant differences in the level of exam anxiety among the control and experimental sample in the past measurement ?
- 2 - Are there any statistically significant differences in the level of exam anxiety among the experimental sample after application of the program for the benefit of past measurement?
- 3 - Are there any statistically significant differences in the level of exam anxiety among the experimental sample of the post-measurement and follow-up measurement?

And to answer these questions , the following tests were formulated as temporary answers to the study's questions

After presenting and discussing the hypotheses we reached the following results :

- 1 - There were no statistically significant differences at (0.05) in the level of concern of the subjects of the control and experimental sample in the past measurement.
- 2 - There were statistically significant differences in the level of test anxiety among the experimental sample after application of the program in favor of past measurement.
- 3 - There were no statistically significant differences in the level of concern of the subjects of the control and experimental sample in the after and sequential measurement.

That is indicative of the effectiveness of the proposed extension program in alleviating the anxiety of the examination of the study sample The results also showed the continued impact of the pilot program in reducing the level of test anxiety in the experimental group.

Key words : The exam anxiety-The extension program-Behavioral cognitive therapy



فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
-	الإهداء
-	شكر و تقدير
أ-ب	ملخص بالعربية
ج	ملخص بالأجنبية
د-و	فهرس المحتويات
ز	فهرس الجداول
ح	فهرس الملاحق
4-1	المقدمة
القسم الأول : الإطار النظري للدراسة	
22-7	1- إشكالية الدراسة
22	2- فرضيات الدراسة
23	3- اهداف الدراسة
25-23	4- أهمية الدراسة
25	5- دوافع الدراسة
26-25	6- التعاريف الإجرائية لمصطلحات الدراسة
26	خلاصة الفصل
البرنامج الإرشادي	
الفصل الثاني	
28	تمهيد
29-28	1- تعريف الإرشاد النفسي :
40-29	2- نظريات الإرشاد النفسي

41	3- مناهج و إستراتيجية التوجيه و الإرشاد النفسي
42	4- طرق الإرشاد النفسي
43	5- عناصر الارشاد النفسي الجماعي
44	6- صفات المجموعة الإرشادية المشكلة في الإرشاد الجماعي
45	7- تعريف البرنامج الإرشادي
46	8- أهداف برنامج التوجيه و الإرشاد
47	9- أهمية البرنامج الإرشادي
49	10- الأسس التي يقوم عليها برنامج الإرشادي في المدرسة :
52-50	11- خدمات البرنامج الإرشادي
55-52	12- التخطيط للبرنامج الإرشادي
56-55	13- تحديد مراحل البرنامج الإرشادي
57	14- مشكلات البرنامج
58	15- خلاصة
قلق الإمتحان	
الفصل الثالث	
60	تمهيد
60	1- تعريف القلق
62-61	2- تعريف قلق الإمتحان
67-62	3- النظريات والاتجاهات المفسرة لقلق الامتحان
70-67	3- أسباب قلق الإمتحان
72-70	4- أعراض قلق الإمتحان
73-72	5- انواع قلق الامتحان
74	6- مكونات القلق
77-75	7- الأساليب الإرشادية التي تعالج قلق الإمتحان
77	خلاصة



إجراءات الدراسة الميدانية		الفصل الرابع
80		تمهيد
80		1- منهج الدراسة
84-81		2- الدراسة الإستطلاعية
84		3- وصف المقياس
85-87		4- الخصائص السيكومترية للأداة
88		5- عينة الدراسة الأساسية
89		6- الأساليب الإحصائية المستعملة
89		7- متغيرات الدراسة
105-90		8- البرنامج الإرشادي المعد
107-106		9- الصعوبات التي واجهتنا أثناء التطبيق
107		خلاصة
عرض و تفسير نتائج الدراسة		الفصل الخامس
109		تمهيد
110		1- عرض و تفسير نتائج الفرضية الاولى
116-111		2- عرض و تفسير نتائج الفرضية الثانية
120-117		3- عرض و تفسير نتائج الفرضية الثالثة
120		خلاصة
125-122		الاستنتاج العام
130-127		قائمة المصادر والمراجع
165-133		الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
83	يوضح خصائص العينة الاستطلاعية حسب الجنس	01
84	يوضح خصائص العينة الإستطلاعية حسب التخصص	02
85	يمثل مفتاح تصحيح المقياس	03
86	يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس قلق الامتحان	04
87	يوضح نتائج التجزئة النصفية للمقياس	05
87	يوضح معامل ألفا لمقياس قلق الامتحان	06
88	يوضح خصائص العينة الأساسية حسب التخصص	07
91	يوضح قائمة الأساتذة المحكمين للبرنامج الإرشادي المعد	08
103-105	يوضح ملخص عن خطوات تنفيذ البرنامج الإرشادي	09
109	يحدد قيم Z للعينة الضابطة	10
109	يحدد قيم Z للعينة التجريبية	11
110	يحدد قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ودالاتها الاحصائية	12
111	يحدد قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ودالاتها الاحصائية	13
117	يحدد قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ودالاتها الاحصائية	14

فهرس الملاحق

الصفحة	العنوان	رقم الملحق
134-132	يوضح مقياس قلق الامتحان لسارسون	01
136-135	يبين نتائج الدراسة الاستطلاعية	02
137	يوضح استمارة تحكيم البرنامج الإرشادي	03
138-139	جدول خاص بتحكيم البرنامج الارشادي	04
140-156	يوضح البرنامج الإرشادي لخفض قلق الإمتحان	05
157	يوضح إستمارة تعهد وإلتزام	06
158	يوضح استمارة تقويم البرنامج الإرشادي	07
159	يبين إستمارة تقييم البرنامج الإرشادي لخفض قلق الإمتحان	08
160-162	يبين نتائج الفرضيات	09
163	يوضح نموذج جدول للمذاكرة	10
165-164	يوضح مطوية حول التحضير والإستعداد للإمتحانات	11

مقدمة

يعد القلق من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً، و خاصة في هذا العصر الحديث والقلق عند كاتل و سبيلبرجر نوعان : القلق كحالة انفعالية يشعر بها الفرد في موقف، وتزول بزوال مصدر التهديد، و تتغير من موقف لآخر حسب شدة التهديد، والقلق كسمة الذي عبارة عن استعداد سلوكي مكتسب، له خاصية الثبات النسبي تنبئه وتنشطه منبهات داخلية أو خارجية، و لا يختلف مستواه عند الشخص من وقت لآخر (سوسن شاكر مجيد، 2015ص182)

ويعتبر قلق الامتحان من بين هذه الحالات الانفعالية التي يشعر بها التلميذ أثناء الامتحان، وتزول بانتهاء الامتحان، وتعود أولى دراسات قلق الامتحان لمنتصف القرن العشرين، حين قام كل من ماندلر وسارسون (1952) بإعداد أول مقياس لقلق الامتحان في جامعة ييل في الولايات المتحدة الأمريكية توصلوا عن طريقه إلى أن هناك سبباً رئيسياً في توجيه الاهتمام لدراسة قلق الامتحان .(سرور فائق سليم ناصر، 2012، ص02)

ويعرف قلق الامتحان بأنه نوع من القلق المرتبط بمواقف الامتحان، حيث تثير هذه المواقف في الفرد شعوراً بالانزعاج والانفعالية، وهي حالة انفعالية وجدانية مكدرّة تعترى الفرد في الموقف السابق للامتحان، أو موقف الامتحان ذاته، وتتسم هذه الحالة بالشعور بالتوتر والخوف من الامتحان " . (نائل إبراهيم ابو عزب، 2008، ص55)

إن القلق الذي يعترى غالبية الطلبة قبل وأثناء الامتحانات ، هو أمر طبيعي وسلوك عرضي مألوف مادام في درجاته المقبولة، ويعد دافعا إيجابيا وهو مطلوب لتحقيق الدافعية نحو الإنجاز المثمر، أما إذا أخذ أعراضا غير طبيعية كعدم النوم المتصل، و فقدان الشهية للطعام وعدم التركيز الذهني ، وتسلب بعض الأفكار الوسواسية، وبعض الاضطرابات الانفعالية و الجسمية فهذه هي حالة قلق الامتحان "

(أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2009م، ص284)

فالقلق له أعراضاً مختلفة منها: أعراض نفسية كالتوتر و الشعور بالإحباط والخوف ، ومنها أعراض معرفية كضعف التركيز، وضعف القدرة على الاستيعاب، وسرعة النسيان والخوف من الفشل ، الأفكار السلبية وأخرى جسدية كالإضطرابات في النوم ، زيادة نبضات القلب، سرعة التنفس، ، برودة في الأطراف، وآلام البطن، الغثيان والحاجة إلى التبول، فقدان الشهية.

فيرى التلميذ أن الامتحان يمثل مصدر تهديدا بالنسبة له نظرا لإرتباطه الشديد بتحديد مصيره ومستقبله الدراسي والمهني وإعتبارها نهاية العالم إذا لم يتحصل على النتائج التي يتوقعها .

ولعل من يغذي ويزيد من هذا القلق هو الضغوط التي تفرضها كل من الأسرة والمدرسة على التلميذ والتوقعات العالية وأهمية التفوق الدراسي ، كما أن للأستاذ وطبيعة المادة دورا كبيرا في قلق التلميذ إتجاه الامتحان خاصة إذا كانت المادة صعبة تفوق إمكانياته وقدراته ،بالإضافة لضعف الثقة في النفس وفي إمكانياته وقدراته وعدم التحضير الجيد للامتحانات ، كما أن للأفكار اللاعقلانية والمعتقدات الخاطئة المرتبطة بموقف الامتحان كالخوف من عدم الحصول على علامة جيدة أو الخوف من نظرة الاولياء والمدرسين لهم في حالة الرسوب أو الخوف من نسيان المعلومات اثناء الإمتحانات سببا من أسباب قلق الامتحان لدى التلاميذ .

ونظرا لهذه الضغوطات النفسية التي يعيشها التلاميذ في الوسط المدرسي، خاصة عند إقتراب موعد الإمتحانات وما يصاحبها من قلق وتوتر، من واجبا كمختصين خاصة في التوجيه والإرشاد النفسي من مرافقتهم قبل وأثناء وبعد الإمتحانات وتقديم خدمات إرشادية ونفسية وتربوية لهم ، وما للإرشاد النفسي من دور في مساعدة التلاميذ في معرفة أنفسهم وفهم ذواتهم والتعرف على قدراتهم واستعداداتهم ورغباتهم والاستبصار بمشكلاتهم وحلها، و تعزيز ثقتهم بأنفسهم وتحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية لهم .

من هنا جاءت دراستنا والحاجة لبناء برنامج إرشادي، لخفض قلق الامتحان لدى تلميذات سنة الثالثة ثانوي بثانوية واد نشوا بغرداية.

وفي أي دراسة يقوم بها الباحث لابد من منهجية وخطوات يتبعها حتى تكون الدراسة مبنية على أسس علمية ومنطقية ،وقد تبعنا في هذه الدراسة الخطوات الآتية :

شملت الدراسة قسمان هما :

القسم الاول : يشمل الإطار النظري للدراسة ويتضمن ثلاثة فصول حيث تطرقنا في الفصل الأول إلى تقديم الدراسة من إشكالية الدراسة والفرضيات ،ثم أهداف الدراسة وأهميتها ، ودوافع اختيار هذه الدراسة ثم التعاريف الإجرائية لمصطلحات الدراسة .

أما الفصل الثاني تعرضنا فيه إلى تعريف الإرشاد النفسي ،أهدافه وأهم نظريات التي يقوم عليه الإرشاد النفسي ، ومناهجه النمائية والوقائية والعلاجية ثم إلى طرق الإرشاد النفسي، صفات المجموعة الإرشادية المشكلة في الإرشاد الجمعي ، ثم قمنا بالتعريف بالبرنامج الإرشادي ،أهدافه و أهميته، الخدمات التي يقدمها ، الأسس التي يقوم عليها ، كيفية التخطيط لبرنامج إرشادي و مراحل ، تقييم البرنامج الإرشادي و أهم المشكلات والصعوبات التي تعترضه عند تطبيقه وتطرقنا في الفصل الثالث إلى مفهوم القلق بصفة عامة ثم تعريف قلق الامتحان و النظريات والاتجاهات المفسرة له، بالإضافة لأسباب قلق الامتحان وأعراضه ،مكونات قلق الامتحان و الأساليب الإرشادية التي تعالج قلق الامتحان .

أما القسم الثاني : فتمثل في الدراسة الميدانية وضم : الفصل الرابع تطرقنا فيه إلى إجراءات الدراسة الميدانية وشمل على كل من المنهج المتبع في الدراسة ثم الدراسة الإستطلاعية و أهدافها و إجراءات الدراسة الاستطلاعية: من أداة جمع المعلومات الى عينة الدراسة الاستطلاعية، ووصف مقياس القلق لسارسون و الخصائص السيكومترية للأداة من صدق المقارنة الطرفية، ثبات الأداة بطريقة التجزئة النصفية و بطريقة معادلة ألفا كرونباخ ،ثم عينة الدراسة الأساسية وصفها حسب الجنس والتخصص.

والأساليب الإحصائية المستعملة كعامل ارتباط بيرسون، معادلة ألفا كرونباخ، إختبار "ت" في دراسة الفروق بين المتوسطات للتحقق من نتائج الفرضيات ، و متغيرات الدراسة .

ثم تناولنا البرنامج الإرشادي المعد، أهداف البرنامج الإرشادي العامة والإجرائية و الوسائل المستعملة في البرنامج ،الفئة المستفيدة من البرنامج ثم الفنيات ،و التقنيات و الأساليب المستخدمة فيه، تحديد مراحل البرنامج الإرشادي و الخدمات التي يقدمها و خلاصة الفصل.

الفصل الخامس تناولنا فيه عرض وتفسير نتائج الدراسة ،عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى و عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية ، عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة .

وبعدها تطرقنا إلى الإستنتاج العام، و إقتراح بعض الإجراءات لتطوير البرنامج مستقبلا ،على ضوء ما توصلنا إليه من نتائج الدراسة الحالية، ثم قائمة المصادرو المراجع.

الباب الأول

الإطار النظري للدراسة

الفصل الأول: تقديم الدراسة

1- إشكالية الدراسة

2- فرضيات الدراسة

3- أهمية الدراسة

4- أهداف الدراسة

5- دوافع الدراسة

6- التعاريف الإجرائية لمصطلحات الدراسة

الخلاصة

1- إشكالية الدراسة :

إن التطور المتسارع الذي نعيشه في هذا العصر بكل تعقيداته أفرز لنا عدة اضطرابات لعل أهمها اضطراب القلق، حيث تشير بعض الإحصائيات إلى أن القلق يصيب واحد من كل تسعة أفراد في المجتمع، وفي بعض الدراسات الحديثة التي أجريت حول هذا الإضطراب النفسي إلى أن القلق العصبي يصيب من 10 إلى 15% من الناس، وأن حدوثه يزداد في الفترات الإنتقالية من العمر كالإنتقال من مرحلة الطفولة إلى المراهقة، وعند الإنتقال إلى سن الشيخوخة والتقاعد عن العمل.

ويمثل القلق من 30 إلى 40% من الإضطرابات العصابية كما يعتبره الاطباء النفسانيون من أكثر الإضطرابات النفسية إنتشارا بين المرضى النفسانيين. (علا عبد الباقي ابراهيم، 2010، ص147-148)

في حين أشار كارلي وآخرين 1995 Kearny et al بأن أعراض هذه الإضطرابات تؤثر على حوالي 8% إلى 11% من الأطفال و المراهقين (اسماء عبد الله العطية، 2008، ص23)

فالقلق أحد أهم أمراض العصر و أكثرها انتشارا، ولا يقتصر ضرره على الجانب النفسي، بل يتعداه الى أن يكون سببا في كثير من الأمراض البدنية الخطيرة، مثل داء السكر، وإرتفاع ضغط الدم، وقرحة المعدة، ومع زيادة مشاكل الحياة العصرية وتنوعها زادت أسباب القلق و تنوعت أشكالها و مصادرها (أبو الفداء محمد عزت محمد عارف، 1998، ص07).

-وقد إهتم علماء النفس بتعريف القلق، وكان من أوائل من تحدثوا عن القلق العالم فرويد

حيث يرى "أن القلق إستجابة إنفعالية مؤلمة يمر بها الفرد، وتصاحب بإستثارة عدد من الأجهزة الداخلية التي تخضع للجهاز العصبي المستقل مثل: القلب، الجهاز التنفسي، الغدد الدرقية"، أما علماء النفس السلوكيين، فيرون أن القلق مكتسب من البيئة المحيطة بالفرد وأنه يكتسبه من خلال مجموعة من الإستجابات الشرطية لمثيرات تعرض لها خلال التنشئة لكنه غير واع بتلك المثيرات أي أن

مصدر القلق و سببه يخرج عن مجال إدراك الفرد وهو ليس واعيا بما يثير قلقه . ويفرق السلوكيون بين نوعي القلق (الموضوعي) و(المرضي) حين يطلقون على القلق الموضوعي أنه "إستجابة طبيعية متعلمة و تخضع لقوانين التعلم " ويعتبرون حدوث هذه الإستجابة أمرا طبيعيا ، أما إذا حدثت إستجابة القلق في مواقف لا تستدعي القلق فإنها تعتبر إستجابة مرضية وهذا هو القلق المرضي و رغم هذه التفرقة بين نوعي القلق (الموضوعي و المرضي)، إلا أنهم لا يفرقون بين النوعين من حيث التكوين و النشأة فكلاهما إستجابات مكتسبة و متعلمة . (علا عبد الباقي ابراهيم، 2010، ص145)

وعرف سبيلبرجر القلق بأنه : " إستجابة إنفعالية موقفية ومؤقتة غير سارة ، تتسم بمشاعر ذاتية تتضمن التوتر والخشية والعصبية و الإنزعاج " . (عبد اللطيف دبور و عبد الحكيم الصافي ، 2007، ص278)

- كما يعد القلق واحد من الانفعالات السلبية الرئيسية ، التي تشمل كذلك كلا من الغضب والحزن و الإشمئزاز وغيرها من الإنفعالات . فالقلق يشعر به صاحبه من خلال الأعراض العقلية والجسدية . كما تصاحب حالة القلق مشاعر العصبية والتوتر، بالإضافة إلى الهموم والأفكار الدخيلة . كما يَطْرُدُ معه الشعور بعلامات النشاط الجسدي والتي توصف أحيانا باستجابة مثل خفقان القلب والعرق واضطراب المعدة. (موشي زيدنر وجيرالد ماثيوس ، 2016، ص20-21)

- ويتبين مما تقدم أن كل العلماء أجمعوا على ان القلق عبارة عن حالة إنفعالية غير سارة تعتبر إستجابة أو رد فعل طبيعي للضغط ويعتبر طبيعيا مادام في درجاته المقبولة ومعرض له أي إنسان خلال مراحل حياته ، ويعد دافعا إيجابيا نحو الإنجاز، أما إذا زاد عن حده فهو حالة مرضية تستدعي العلاج يكون مصحوبا بأعراض نفسية وجسدية وعقلية كالتعب والتوتر والأفكار الوسواسية ... إلخ ، و هناك أنواع مختلفة من القلق منها قلق الانفصال، قلق السمة ،القلق الموضوعي ،قلق الإمتحان الذي يصاحب التلاميذ أثناء الإمتحانات وهو القلق الذي يهمننا وهو محل دراستنا.

وقد أكدت دراسات كل من ديناتو Denato وهمبري (1997) أن قلق الامتحان ينمو طردياً بتقدم سنوات الدراسة (زينب حياوي بديوي ، 2018، ص731) أي أن قلق الإمتحان يزداد كلما إنتقل المتعلم من

مرحلة تعليمية إلى أخرى، خاصة مرحلة التعليم الثانوي وبالأخص التلاميذ المقبلين على الإمتحانات الرسمية كإمتحان شهادة البكالوريا، و ما يترتب عليه من ضغوطات داخل الأسرة أو المدرسة والتوقعات العالية إتجاههم و الآمال المعلقة عليهم بإعتبار هذا الإمتحان مصيري يحدد مستقبل الطالب .

-ويلاحظ أن الحياة المدرسية بجوانبها المعرفية والإجتماعية والسلوكية والتربوية تمثل مصادر ضغوط عدة يتعرض لها التلاميذ في كل مرحلة عمرية وتعليمية خاصة مرحلة المراهقة وماترافقها من خصائص مميزة ومواقف ضاغطة وأزمات عديدة تتمثل في مواجهة الإمتحانات، والعلاقات مع الزملاء والأساتذة والصراع الذي يتخلل هذه العلاقات، والمنافسة من أجل النجاح والتعامل مع مقتضيات البيئة المدرسية و أنظمتها وقوانينها وما تفرضه من قيود على حركتهم وحريرتهم ، إضافة إلى الصراع مع الأباء ومحاولة تأكيد الذات وتحقيقها ، مما يجعل التلاميذ عرضة لضغوط كثيرة وعدم التكيف معها يكون بداية لكثير من الإضطرابات النفسية ويعتبر قلق الإمتحان أهمها والذي يستثيره موقف الإمتحان، وتعاني شريحة واسعة وكبيرة من التلاميذ على مختلف مراحلهم الدراسية من هذا القلق،فهو من الأمور المصاحبة للتلاميذ خاصة التلاميذ المقبلين على الإمتحانات الرسمية كإمتحان شهادة البكالوريا وما يراودهم من شعور بالخوف والقلق، والشعور بالتهديد خاصة و أنه موقف تقييم به يحدد مصيرهم ومستقبلهم الدراسي والمهني والخشية من الرسوب والإخفاق مما يجعلهم يتفاوتون في إستبصارهم لأسباب هذه الضغوط و مصادرها وكيفية تفسيرها والتعامل معها و طرق التخفيف منها ، كما أن هذا القلق إذا تجاوز المستوى المطلوب و الطبيعي قد يؤدي بهم إلى ضعف التركيز وتضاؤل القدرة على حل المشكلات وأحيانا لأفكار لاعقلانية ناتجة عن تصورات و أفكار سلبية كإستجابة خاطئة لموقف الإمتحان .

-فقلق الإمتحان من المواضيع المهمة التي تؤثر على الطلاب سلبا أو إيجابا، فالقلق الذي يعتري غالبية التلاميذ قبل وأثناء الامتحانات هو أمر طبيعي وسلوك عرضي مألوف مادام في درجاته المقبولة، ويعد دافعا إيجابيا، وهو مطلوب لتحقيق الدافعية نحو الإنجاز المثمر أما إذا أخذ أعرضا غير طبيعية كعدم

النوم وفقدان الشهية وعدم التركيز وكثرة التفكير في الامتحان وعدم القدرة على استدعاء المعلومات من الذاكرة، والانشغال في النتائج المترتبة فإن هذه الأعراض وغيرها تترك التلميذ وتعرقل أداءه المطلوب في الإمتحان مما ينتج عنه قلق ما يسمى بقلق الامتحان كظاهرة تؤرق جل التلاميذ وتمثل تهديدا لمستقبلهم الدراسي (قدوري خليفة وحرورية تارزولت عمروني، 2015، ص221)

ويعتبر من أهم المشكلات التي تعترض التلاميذ خلال مسارهم الدراسي ويمتد أثره إلى الأسرة و كل الفاعلين التربويين ومن لهم علاقة بالإمتحانات .

وهذا ما أكده سبيلبيرجر (Speilberger) ان الأسرة تلعب دورا هاما في حدوث حالة قلق الإختبار ، كما يشير أركين وهاجتفت (Arkin & Hagtvvet) أن بيئة الإختبار وغياب الدعم هما من أسباب قلق الإمتحان (محمد عبود وعبد الكريم جرادات، 2014، ص5)

وهذا ما تأكده الباحثة من خلال الممارسة الميدانية و المرافقة النفسية للتلاميذ أثناء الإمتحانات فمن أهم الأسباب المثيرة لقلق التلاميذ أثناء الإمتحانات وإرتباكهم وفقدانهم للتركيز هي بيئة الإمتحان التي تكون غير مهيئة للتلميذ يسودها في بعض الأحيان الفوضى والضوضاء التي يحدتها المحيطين بهم داخل قاعة الإمتحان سواء كانت من زملائهم أو الحراس أو القائمين على تنظيم الإمتحانات .

كما أن هناك بعض الأعراض التي يلاحظها الأباء و المدرسون لدى الطلاب الذين يعانون من قلق الإمتحان مثل اضطرابات الأكل و اضطرابات النوم، البكاء، المرض، الخوف الشديد من الفشل، الإهتمام الزائد بالإختبار، مقاومة الذهاب إلى المدرسة، تدني في درجات الإختبار. كما أن هؤلاء الطلبة لديهم مشاعر من القلق العام و اليأس و الإكتئاب (محمد عبود و عبد الكريم جرادات، 2014، ص5) ويجب أن يعلم المرء أن المؤثرات النفسية المختلفة مهما كانت بسيطة تؤثر في وظائف كثير من أعضاء الجسم و إفرازات غدده الداخلية، فعند خوفه أو غضبه تزداد ضربات قلبه، ويرتفع ضغطه، وترتجف اطرافه وكثيرا ما يتصبب منه العرق، ويصاب كثيرا من الطلبة بإسهال أو إدرار في البول قبيل دخول الإمتحان (أبوفداء محمد عزت محمد، 1998، ص13).

وبناء على ماتقدم يتضح لنا أن قلق الإمتحان عبارة عن حالة نفسية إنفعالية تؤثر على إتزان التلميذ تصاحبها أعراض نفسية كالتوتر وسرعة الانفعال، وسرعة الغضب وفسولوجية كالشعور بالصداع، رعشة في اليدين، تعرق، وخفقان في القلب ومعرفية كضعف التركيز، وضعف القدرة على الاستيعاب، وسرعة النسيان تصيب معظم التلاميذ قبل و أثناء الإمتحانات تؤثر سلبا على أداء التلميذ و بالتالي على تحصيله الدراسي .

وقد كشفت دراسات عديدة أن قلق الامتحان يتضمن مكونين أساسيين ، الأول هو الجانب المعرفي أو ما يسمى الانزعاج والذي يشكل انشغال الفرد بأدائه المعرفي ، ويتضمن الانزعاج التفكير في تبعات الفشل ، ومن مظاهر الانزعاج بوصفه مكونا معرفيا لقلق الامتحان التفكير في عواقب الفشل ، التعبير عن الشكوك المتصلة بقدرة الفرد ، الشعور بعدم الكفاءة أو العجز ، أما المكون الثاني فهو الانفعالية ويتضمن أيضا جانبين أحدهما وجداني والآخر فسيولوجي ، فأما الجانب الوجداني فيتجه نحو الشعور بالأسى والضيق والتوتر والمشاعر غير السارة ، أما الجانب الفسيولوجي فيعود إلى تأثير الجهاز العصبي اللاإرادي والذي يحدث قبل الامتحان مباشرة ومن مظاهره زيادة إفراز العرق وبخاصة في اليدين ، سرعة التنفس ، وسرعة ضربات القلب ، وتوتر العضلات . (علي عليج خضر الجميلي ، 2007، ص208)

أما العوامل المؤثرة في قلق الاختبار فتقسم إلى محددات موقفية (Situational) ومحددات ذاتية (Subjective). وفيما يتعلق بالمحددات الموقفية تعد صعوبة المهمة (الاختبار) مصدرًا رئيسيًا للضغط والقلق، ولا تنتج هذه الصعوبة من المهمة فحسب، بل من عوامل أخرى مثل قدرة الطلبة وكمية التحضير، والاستعداد والخبرات السابقة مع المهمة التي ينهك بها الطالب كما يشكل عامل ضغط الوقت عنصرًا مثيرًا للقلق، فإذا شعر أو أدرك الطلبة عدم كفاية الوقت للإجابة عن الأسئلة جميعها، فسيقودهم ذلك إلى التفكير بنتائج تدني الإنجاز أو الفشل؛ وسيترتب على ذلك الشعور بالقلق. فالطلبة ذوو قلق الاختبار المرتفع يكون أدائهم ضعيفًا تحت ضغط الوقت مقارنة بأقرانهم ذوي القلق المنخفض، ويتحسن أدائهم عندما يتم ضبط ضغط الوقت .

ويبدو أن لترتيب فقرات الاختبار دور في قلق الاختبار، فإذا كان الإدراك الأولي للاختبار أنه صعب جدًا؛ فإن وجود القلق سيكون أكثر تعطيلاً؛ ولذلك سيكون الأداء على الاختبار ضعيفًا جدًا

فالطلبة ذوو قلق الاختبار المرتفع المصحوب بضعف الثقة بالنفس، يكون أداءهم ضعيفاً على الاختبارات مقارنة بنظرائهم ذوي قلق الاختبار المنخفض المصحوب بثقة مرتفعة بالنفس كما أن للسياق التدريسي دوراً في إثارة قلق الاختبار، إذ إن رسائل التهديد التي تصل الطلبة من قبل معلمهم قبل الاختبار - كالتركيز على النتائج السلبية للفشل في الاختبار ترفع مستوى قلق الاختبار مقارنة بالرسائل التي تتضمن تركيز المعلمين على قدرة طلبتهم على اجتياز الاختبار بنجاح.

وفيما يتعلق بالحدود الذاتية فتعد المعتقدات اللاعقلانية والإدراكات السلبية ذات الصلة بموقف الاختبار مصادر للقلق. فعندما يفسر الطلبة موقف الاختبار كموقف مثير للتهديد أو التحدي، يشعر الطالب بعدم الراحة والتوتر. وبناءً على ذلك حتى إذا استعد الطالب للامتحان بشكل كافٍ، فإن قلقه قد ينتج عن التفكير السلبي أو المهم، مثل التركيز على كيفية أداء أصدقائه أو زملائه أو التركيز على النتائج السلبية للفشل كما أن لأسلوب تعلم الطلبة دور في قلق الاختبار.

وكشفت نتائج الدراسات أن الطلبة القلقين يطلقون عبارات ذاتية سلبية أكثر من الطلبة غير القلقين إذ وجد هونسلي Hunsley أن مستويات القلق المرتفعة مرتبطة بمعتقدات سلبية متكررة أثناء الامتحان بالمثل كشفت نتائج دراسة جلاسينوفرسون وشاور أن الطلبة ذوي قلق الاختبار المتدني يختبرون أفكاراً سلبية أقل وأفكاراً إيجابية أكثر مقارنة بالطلبة ذوي قلق الاختبار المرتفع.

كما أن لبعض الأبعاد الكمالية وخصوصاً بعد التناقض (Discrepancy) دوراً في رفع مستوى قلق الاختبار لدى الطلبة. علاوة على ذلك ينتج قلق الاختبار لدى الطلبة ذوي قلق الاختبار المرتفع عن أفكار معطلة لأداء المهمة أكثر من كل من الطلبة ذوي قلق الاختبار المتدني وذوي قلق الاختبار المتوسط كما أن لمهارات الدراسة الضعيفة دوراً في إثارة قلق الاختبار، إذ أن الطلبة ذوو قلق الاختبار المرتفع لديهم مهارات دراسية أقل فاعلية مقارنة بالطلبة ذوي قلق الاختبار المنخفض كما يرتبط قلق الاختبار المرتفع بالدرجات المنخفضة من الذكاء علاوة على ذلك فإن لمفهوم الذات، والدافعية الداخلية دوراً إيجابياً في تخفيض مستوى قلق الاختبار. (معاوية أبو غزال، 2018، ص 119-120)

وبناءً على ما قدم من دراسات يتبين لنا أنه من العوامل والأسباب المؤدية لهذه الأعراض عوامل تتعلق بالتلميذ كافتقاره لأساليب المذاكرة و مهارة إدارة الوقت و مهارة استرجاع المعلومة لتوظيفها خلال فترة

الامتحانات، ومنهجية معالجة مواضيع الإمتحانات و كيفية التعامل مع الاسئلة ، كما أن للأفكار و المعتقدات اللاعقلانية والمشاعر سلبية المرتبطة بالإمتحانات دورا في زيادة توترهم و خوفهم و تعزيز فكرة الفشل في أذهانهم كما تؤثر على ثقتهم بأنفسهم وتشكك في قدراتهم ، كطلب الكمال نتيجة التوقعات العالية إتجاههم سواء من طرف الأولياء أو المدرسة والتخوف من الرسوب و الفشل و نظرة الاولياء و الناس لهم وإهتزاز مكانتهم، عدم التحضير والإستعداد الجيد للإمتحانات فهناك من التلاميذ من يترك التحضير حتى الايام القليلة التي تسبق الإمتحان أو ليلة الإمتحان مما يزيد من قلقه وإرتباكه ، وعندما لايتحصل على نتائج جيدة فإنه يصيبه الإحباط و اليأس و تعتبر خبرة سابقة مؤلمة تزيد من حالة القلق لديه وتعمق من إضطرابه خاصة إذا لم يجد من يتكفل به و يتابعه. كما أن هناك عوامل مرتبطة بالمادة وصعوبتها ، وعوامل تتعلق بالأستاذ كالتخويف وتهديد التلاميذ بالإمتحانات و النتائج المترتبة عنه فهناك من الأساتذة من يضع مواضيع تعجزية أو تفوق القدرات العقلية للتلاميذ و لا يراعي الفروق الفردية بين التلاميذ .

وكل هذه الدراسات أيضا تشير إلى أن قلق الإمتحان نتيجة هذه العوامل والمصادر التي تثير قلقه يؤثر بدوره سلبا على المدركات العقلية للتلميذ كتشتت الانتباه وضعف التركيز و صعوبة تذكر المعلومات أو نسيانها أثناء الامتحان ، وهذا ملاحظناه و لمسناه من خلال ممارستنا الميدانية و أثناء مرافقتنا النفسية للتلاميذ فهناك من يتعرض لنوبات ذعر و خوف و إنغلاق و هناك من يفقد الرغبة حتى في مواصلة الإمتحان ، الخوف الشديد من الرسوب ، الإلتفات نحو الزملاء ، الإحباط الشديد ، سلوكيات عدوانية وسرعة الغضب ، وبالأخص تلاميذ السنة الثالثة ثانوي والمقبلين على إمتحانات الرسمية كإمتحان شهادة البكالوريا الذي يضاعف من الضغط النفسي للتلاميذ وزيادة قلقه مما يتسبب في الإنجاز المنخفض أو الظهور بمستوى لايتناسب مع قدراته وقد يؤثر على إجاباته و بالتالي على تحصيله الدراسي وقد أثبتت عدة دراسات على ان هناك علاقة بين القلق و التحصيل الدراسي ، وأشارت دراسة هيل وسارسون على وجود علاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي ، إذ أن الطلاب الراسبين الذين يعيدون السنة الدراسية لديهم مستوى مرتفع من قلق الامتحان بالمقارنة مع أقرانهم في السنة الدراسية ذاتها من غير الراسبين وكشفت دراسة عن وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين قلق الامتحان ومستوى أداء الطالب ، إذ يترتب على ارتفاع درجة القلق انخفاض مستوى الأداء .(علي عليح خضر الجميلي ،2007،ص209)

-إنه من الصعب حقا أن ننقل الألم والمعاناة والبؤس الذي يعانيه الأفراد مرتفعو ..القلق قبل وفي أثناء وبعد الخبرات الرئيسية المهددة للذات أو الخبرات التقويمية فيمكن للقلق أن يؤدي دورا في تحديد مجموعة واسعة من النتائج والاحتمالات غير المواتية، بما في ذلك الأداء المعرفي الهزيل ، والتحصيل المدرسي الضعيف، والانزعاج النفسي واعتلال الصحة في الواقع، توجد لدى كثير من الناس القدرة على القيام .. بأداء معرفي جيد، بيد أنهم يؤدون أداء ضعيفا بسبب ما ينتابهم من مستويات قلق منهكة وقد قام سبيلبرغر1966 وهو خبير شهير في أبحاث الضغط النفسي والقلق - بتتبع مجموعة من الطلاب الجامعيين مرتفعي القلق لمدة ثلاث سنوات متوالية .ووجد أن أكثر من 20 في المائة من الطلاب ذوي القلق المرتفع صُنّفوا على أنهم فاشلون أكاديميا، وفُصلوا من الكلية نتيجة لذلك، وذلك بالمقارنة مع أقل من 6 في المائة من الطلاب ذوي القلق المنخفض .وقد قُدّم تقرير عن أن الطلاب الجامعيين .. المتسمين بقلق مرتفع، بالنسبة إلى أقرانهم المتسمين بقلق منخفض، يعانون اعتلال الصحة العقلية وأعراضا نفسية جسيمة .إن أهمية القلق تكمن في كونه تكويننا رئيسا في فهم قصور الأداء المعرفي والتحصيل الأكاديمي بشكل واضح في الوقت الحاضر .ويتطلب هذا الوضع منا أن نفهم بشكل أفضل العمليات المعرفية المرتبطة بالقلق من جهة، وأن نفهم كيفية تأثير القلق في الأداء المعرفي من جهة أخرى (موشي زيدنر وجيرالد ماثيوس،2016،ص191)

وقد أكدت أيضا عدة دراسات من بينها دراسة كاظم ولي آغا (1988) في دراسته على 200 طالبا وطالبة من طلاب الصف الثالث الإعدادي إلى وجود ارتباط سالب بين القلق والتحصيل ، كما تبين أن ذوي القلق العالي يحققون تحصيلًا متدنيا (سليمة سايعي ، 2004 ،ص08)

وقد أشار دوسيك وهيل Dusek & Hill (1980) إلى الآثار السلبية المترتبة على قلق الامتحان كضعف الدافعية وضعف التحصيل والعجز عن مواجهة مواقف التقييم بمختلف صورها وبمختلف المراحل الدراسية (سليمة سايعي ، 2012 ،ص76)

وغيرها من الدراسات الكثيرة التي تمت في هذا المجال والتي تؤكد على التأثير السلبي للقلق على التحصيل الدراسي للتلميذ ،وهذا ما نأكده من خلال الممارسة الميدانية وما نلاحظه من المشكلات التي

يواجهها التلاميذ في هذه الفترة من الإمتحانات حيث تسود فيها أجواء من الخوف والقلق والتوتر وغيرها من الضغوط النفسية التي من شأنها أن تؤثر سلبا على مستواهم وتحصيلهم الدراسي، وبالتالي تحول دون تحقيقهم لطموحهم في النجاح والتي تشمل بواقعها و نتائجها كل من لهم علاقة بها سواء الاسرة أو المدرسة أو الأخصائيين النفسانيين أو المرشدين ، ومن هنا يأتي دورنا كمختصين للتخفيف من هذا القلق والتكفل النفسي بهذه الفئة من التلاميذ ومرافقتها سواء قبل أو أثناء أو بعد الإمتحانات وتقديم المساعدة لهم حتى يتمكن من اجتياز الإمتحانات بكل ثقة وإطمئنان ، مما جعلنا نفكر في أساليب من أجل مساعدة التلاميذ على التخفيف من قلقه وتسطير برنامج مبني على أسس و فنيات تتضمن عدد من النشاطات و المهارات يتم تقديمها للتلاميذ بهدف تبصيرهم بمشكلاتهم وتدريبهم على إكتساب مهارات التعامل مع الإمتحان بطريقة أكثر فعالية وإيجابية، فقد أكدت عدة دراسات سابقة على أهمية البرامج الإرشادية في تخفيف من قلق الإمتحان خاصة منها البرامج التي اعتمدت على الإرشاد المعرفي السلوكي نذكر من بين هذه الدراسات: دراسة مورس فقد قام مورس 1983 Morse بدراسة عن تأثير ثلاث أساليب علاجية لخفض قلق الامتحان وهي تقليل الحساسية، والعلاج العقلاني السلوكي، والتعديل المعرفي السلوكي، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن انخفاض درجات المفحوصين جميعا بصورة جوهرية على مقياس قلق الامتحان بعد تلقيهم العلاج.

كما اثبتت دراسات كل من الريحاني ، 1981 و الزراد ، 1983) على فاعلية العلاج السلوكي

والاسترخاء العضلي في خفض قلق الامتحان(علي عليح خضرالجميل، 2007، ص209)

وأجرى جوزيف 1991 Joseph دراسة هدفت إلى مقارنة فاعلية العلاج المعرفي وتقليل الحساسية المنتظم مع التدريب على مهارات الدراسة للحد من قلق الإمتحان، وتم تقسيم العينة التي تكونت من 82 طالبا من كلية الطب إلى ثلاثة مجموعات: الاولى تلقت العلاج المعرفي جنبا إلى جنب مع مهارات الدراسة و الثانية تلقت تقليل الحساسية المنتظم مع مهارات الدراسة والمجموعة الثالثة كانت ضابطة ولم تتلقى أي معالجة ، حيث اشارت النتائج إلى أن المجموعتين التجريبيتين أظهرتا تحسنا كبيرا في الحد من القلق، إلا أن مجموعة العلاج المعرفي بالإضافة إلى مهارات الدراسة اظهرت تحسنا كبيرا في التحصيل الدراسي، أما الضابطة فلم تظهر اي تحسن(محمد عبود وعبد الكريم جرادات، 2014، ص09)

كما أجرى كل من كزاليك و بيكر و توماس وردي 1994 على عينة عدد أفرادها (48) طالبا وطالبة في الولايات المتحدة الأمريكية باستخدام إجراءات التحصين التدريجي ضد القلق و الضغط النفسي، حيث دلت النتائج على أن هؤلاء الأفراد أبدوا تحسنا ملحوظا في التعامل مع الإختبارات إذا إنخفض مستوى قلق الإختبار لديهم وأيضا مع الدراسة التي قام بها جون وايزرا (John & Ezra) 1997) بهدف تخفيض قلق الاختيار وذلك بتطبيق برنامج تقليل الحساسية التدريجي بالإضافة إلى استخدام فنيات الاسترخاء، وقد شارك في هذه الدراسة (34) طالب ، وتم توزيع العينة عشوائياً إلى مجموعتين مجموعة تجريبية تلقت التدريب على تقليل الحساسية التدريجي وفنيات الاسترخاء ومجموعة ضابطة لم تلق أي معالجة، وقد أشارت النتائج أن المجموعة التجريبية قد أظهرت دلالة إحصائية في تخفيض قلق الاختبار وزيادة كبيرة في المعدل التراكمي، في حين لم تظهر المجموعة الضابطة أي تحسن ملموس.

و دراسة ساب (Saap) 1996 وقارن ساب بين ثلاث أنواع من العلاج لتخفيض قلق الامتحان. لدى طلبة الجامعة والدراسات العليا، وتضمنت العينة مجموعة من طلبة الجامعات والدراسات العليا: استخدم معهم ثلاث أنواع من العلاج لتخفيض مكوني قلق الامتحان وهما: العلاج المعرفي السلوكي، العلاج بالاسترخاء، الاستشارة الداعمة، وأظهرت النتائج: فاعلية كل من العلاج المعرفي السلوكي والاسترخاء بدلالة إحصائية في تخفيض قلق الامتحان لدى طلبة الجامعة والدراسات العليا مقارنة بأسلوب الإستشارات الداعمة. (زينب حياوي بدوي ، 2018، 732)

دراسة التي اجراه كندا و دوبكا (Kennedy & Doepke) 1999 التي إستخدما فيها أيضا التدريب على الإسترخاء وتقليل الحساسية المنتظم لعلاج إحدى الطالبات وعمرها (19) سنة من قلق الاختبار، حيث أشارت التقارير انها تعاني من إزدیاد الاستثارة الفسيولوجية والسلوكية والشعور بالعصبية و الغثيان وعدم القدرة على التفكير وعدم القدرة على إستدعاء المعلومات بفعل القلق الإختباريات وكانت تظهر هذه الأعراض أسبوع واحد من موعد الإمتحان ،إستمر البرنامج لمدة 9 جلسات ،و بعد إنتهاء البرنامج إكشفت النتائج إنخفاض مستوى القلق وتحسن الأداء الأكاديمي لدى الطالبة (محمد عبود وعبد الكريم جرادات ، 2014، ص9)

والدراسة التي قام بها حويلة 2003 هدفت للكشف عن فاعلية برنامج الإسترخاء العضلي للحد من قلق الإختبارات لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بالكويت بلغ عددها 80 ، تم توزيعهن بطريقة عشوائية على مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة بواقع 40 طالبة في المجموعة، حيث تم تدريب الطالبات في المجموعة التجريبية على الإسترخاء العضلي ، و دلت النتائج على انخفاض مستوى قلق الاختبار لديهن مقارنة بالطالبات في المجموعة الضابطة .

- و دراسة سليمة سايجي 2004 بحيث تهدف الدراسة إلى معرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي " مهارات الامتحان " في تخفيض مستوى قلق الامتحان لدى عينة من تلميذات السنة الثانية ثانوي ، ومن ثم فاعليته في تحسين مستوى التحصيل الدراسي

وقد تكونت عينة البحث من 28 تلميذة من تلميذات السنة الثانية الثانوي من بعض المدارس الثانوية بورقلة ، أختيروا من بين 109 تلميذة ، تراوحت أعمارهن بين 16-18 سنة حصلن على درجات مرتفعة على مقياس قلق الامتحان ، وقسموا إلى مجموعتين : تجريبية وضابطة وتكونت أدوات البحث من مقياس قلق الامتحان من إعداد محمد حامد زهران (1999) والبرنامج الإرشادي ،وقد أسفرت النتائج إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض مستوى قلق الامتحان لدى أفراد عينة البحث واستمرار تأثير البرنامج الإرشادي لمدة خمسة أسابيع من المتابعة بعد انتهاء تطبيق البرنامج

- كما جاءت دراسة الميسونة بابكر حامد سنة 2004 التي تهدف إلى معرفة فاعلية الإرشاد النفسي الجمعي في خفض قلق الامتحان لدى طلبة الجامعات ويتمثل المجتمع الأصلي للدراسة من طلب وطالبات بكلية التربية للعلوم والتكنولوجيا جامعة السودان للعام الدراسي 2004-2003م و البالغ عددهم 30 طالباً وطالبة من اللذين يعانون قلق المتحان ،واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي كمنهج لهذه الدراسة وتوصلت النتائج الى إن للإرشاد النفسي الجمعي فاعلية لخفض قلق الامتحان

وأكدتها أيضا جونسون 2007 (Johnson) في دراسة هدفت إلى معرفة فاعلية برنامج الإسترخاء العضلي وتقليل الحساسية المنتظم في خفض قلق الإختبار لدى عينة تكونت من 9 طلاب من جامعة فلوريد حيث تم تطبيق البرنامج على أفراد العينة لمدة ستة أسابيع، و أظهرت النتائج إلى خفض مستوى القلق عند افراد العينة ورفع الكفاءة الدراسية لديهم . (محمد عبود، وعبد الكريم جرادات، 2014، ص10) و ايضا دراسة نائل ابراهيم ابو عزب (2008) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى فعالية برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة بمحافظة غزة، وقد تم تطوير استبانة من (52) فقرة لقياس مستوى قلق الطلبة في امتحان الثانوية العامة، وتم توزيع هذا المقياس علي عينة عشوائية طبقية بلغت (542) طالب وطالبة من مدراس الثانوية العامة بفرعيها الأدبي والعلمي، ثم اختير من هذه العينة أكثر الطلاب الذين سجلوا أعلى درجات على مقياس قلق الامتحان حيث تم اختيار (30) طالب، توزعوا علي مجموعتين، المجموعة التجريبية (15) طالب، و المجموعة الضابطة على (15) طالب وتم تطبيق البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي عليهم يحتوي على التدريب علي أسلوب الاسترخاء العضلي، التدريب علي مهارة إدارة الوقت،، خفض الحساسية التدريجي للقلق، استخدام أسلوب توكيد الذات، التدريب علي مهارات واستراتيجيات تطبيق الامتحان، و توصلت الدراسة إلى وجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$) في مستوى قلق الامتحان بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية، وفاعلية البرنامج في خفض من قلق الإمتحان لدى عينة الدراسة.

و ايضا دراسة أرحومة صالحه مصباح 2011هدفت الدراسة الى معرفة مدى فاعلية برنامج إرشاد لخفض قلق الامتحان لدى عينه من طالبات الجامعة الليبية وتكونت العينة من 10 طالبات استخدمت الباحثة البرنامج الإرشادي ولتحقيق هذا الهدف استخدمت الباحثة مقياس قلق الامتحان "لسبيليرجر . وأظهرت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) لصالح التطبيق المجموعة التجريبية ، لصالح الاختبارالبعدي . وهذا يعني أن البرنامج الإرشادي الذي تم تطبيقه في الدراسة أدى إلى خفض قلق الامتحان لدى طالبات في المجموعة التجريبية.

- و أيضا دراسة سرور فائق سليم ناصر 2012م هدفت الدراسة الى معرفة مدى فاعلية برنامج إرشاد جمعي لتخفيض مستوى قلق الامتحان لدى عينه من طلبة الصف الحادي عشر في مديرية جنوب نابلس وتكونت العينة من 24 طالب وقسموا الى مجموعتين تجريبية وعددهم 12 ومجموعة ضابطة وعددهم 12 استخدم الباحث البرنامج الإرشادي الجمعي الذي يتكون من 9 جلسات إرشادية ولتحقيق هذا الهدف استخدم الباحث مقياس قلق الامتحان "الساوون". وأظهرت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (05.0) بين المجموعة التجريبية ، والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي . وهذا يعني أن البرنامج الإرشادي الذي تم تطبيقه في الدراسة أدى إلى خفض قلق الامتحان لدى طلبة الصف الحادي عشر في المجموعة التجريبية

- كما جاءت دراسة محمد عبود وعبد الكريم جرادات سنة 2013 على فاعلية التدريب على مهارات الدراسة وتقليل الحساسية المنتظم في خفض قلق الاختبار وتحسين الفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى عينة من طلبة الصف العاشر في محافظة عجلون وهدفت الدراسة إلى اختبار فاعلية التدريب على مهارات الدراسة وتقليل الحساسية المنتظم في خفض قلق الإمتحان و الذاتية الأكاديمية ولدراسة هذا البحث واختبار فروضه والتحقق من صحتها ، فإنه تم استخدام المنهج التجريبي كما استخدم مقياس للفاعلية الذاتية الأكاديمية ومقياس قلق الإمتحان وتكونت عينة الدراسة من 45 طالبا من صف العاشر محافظة عجلون الذين حصلوا على أعلى الدرجات في مقياس قلق الإمتحان وزعوا عشوائيا على 3 مجموعات مجموعتين تجريبتين و مجموعة ضابطة وتالفت كل مجموعة من 15 طالبا تلقت المجموعة الاولى برنامج تدريب على مهارات الدراسة ؛ وتلقت المجموعة الثانية برنامج التقليل من الحساسية المنتظم والمجموعة الثالثة لم تتلقى أي تدريب ، واطهرت النتائج أن كل من التدريب على مهارات الدراسة والتقليل من الحساسية المنتظم قد أظهر فاعلية أكثر من الذين لم يتلقوا أي معالجة في خفض قلق الإمتحان في القياس البعدي ؛ وقد تبين أن فاعلية تقليل الحساسية المنتظم قد إستمرت في قياس المتابعة ؛ أما فاعلية التدريب على مهارات الدراسة في خفض قلق الإمتحان لم تستمر ؛ كما بينت النتائج أن التدريب على مهارات الدراسة كان أكثر فاعلية من الذين لم يتلقوا أي معالجة في تحسين فاعلية الذاتية الأكاديمية في القياس البعدي و أستمرت فاعليته في قياس المتابعة .

ودراسة شافية موافي بناي هدفت الدراسة إلى معرفة أثر البرنامج الإرشادي في التخفيف من حدة قلق الامتحان لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي سنة 2014 وتم الاعتماد على المنهج التجريبي ، كما تكونت عينة الدراسة من (20) تلميذ وتلميذة المتحصلين على درجات مرتفعة في استبيان قلق الامتحان أخذت بطريقة عشوائية بثانوية مبارك المليي ب-ورقلة 2014 ، وطبق عليهم استبيان قلق الامتحان في القياس القبلي والبعدي، والبرنامج الإرشادي ، وقد توصلت النتائج الدراسة على وجود فروق في القياس القبلي والبعدي للبرنامج الارشادي بعد تطبيق البرنامج ، حيث أشارت إلى أثر البرنامج في خفض مستوى قلق الامتحان لدى عينة الدراسة ، مما أدى إلى التحسن الملحوظ في درجات التلاميذ في القياس البعدي للاستبيان قلق الامتحان.

وجاءت دراسة عايدة احمد سليم البطنجي حول فعالية برنامج معرفي سلوكي لخفض مستوى القلق النفسي لدى طلاب المدارس في المناطق الحدودية بشرق غزة لسنة 2015م هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج معرفي سلوكي لخفض مستوى القلق النفسي لدى طلاب المدارس في المناطق الحدودية بشرق غزة. ولتحقيق غرض الدراسة وفرضياتها، اتبعت الباحثة المنهج التجريبي القائم على مجموعة واحدة من طلاب الصف التاسع الأساسي بمدرسة تونس للبنين في المناطق الحدودية بشرق غزة 2015، وقد تم اختيارهم عشوائياً من أفراد المجتمع الأصلي للدراسة، والذين حصلوا على درجات عالية في مقياس القلق النفسي، حيث بلغ عددهم 20 طالب. كما استخدمت الباحثة أداة الدراسة المتمثلة بمقياس القلق النفسي إعداد :جانيت تايلور، والبرنامج المعرفي السلوكي المتضمن مهارات العقل والجسم، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الرتب لدرجات أفراد المجموعة في القياس القبلي والبعدي للدرجة الكلية لمقياس القلق النفسي، وذلك لصالح التطبيق البعدي.

ومنها أيضا دراسة زينب حياوي بديوي الهدف من هذه الدراسة التعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض قلق الامتحان لدى طالبات جامعة البصرة، 2016 وتكونت عينة الدراسة من 30 طالبة من كلية التربية للعلوم الانسانية، وتم توزيعهن على مجموعتين متساويتين، مجموعة تجريبية تألفت من 15 طالبة، ومجموعة ضابطة تألفت من 15 طالبة و استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارات القبليية للمجموعتين التجريبية والضابطة ذات

الاختبار القبلي والبعدي، وذلك لمعرفة تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع من خلال مقارنة نتائج الاختبار القبلي بنتائج الاختبار البعدي. اذ تم تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية في حين تترك المجموعة الضابطة من دون البرنامج وقد استخدمت الباحثة أداتين في هذه الدراسة ألا وهما مقياس قلق الاختبار الذي أعده ريتشارد ديسكول 2007 لقياس قلق الامتحان ، وبرنامج إرشادي سلوكي معرفي من إعداد الباحثة ومن خلال نتائج البحث تبين أن طالبات المجموعة اللاتي تعرضن للبرنامج الإرشادي قد انخفض قلق الامتحان لديهن بدلالة احصائية، مقارنة بالطالبات اللاتي لم يتعرضن للبرنامج الإرشادي ، ويمكن تفسير هذه النتائج من خلال استخدام فنيات متنوعة في البرنامج الإرشادي من بينها تقنية الاسترخاء العضلي ، تقنية إزالة التحسس تخيلي، التقنية التثيفية السيكلوجي ، مهارة تناول الاختبار، مهارة إدارة الوقت التي اثبتت فاعليتها وعلاجها لقلق الإمتحان .

كما أشارت دراسة برهان حمادنة 2016 حول فاعلية برنامج إرشادي جماعي في خفض مستوى قلق الاختبار وتحسين عادات الاستذكار لدى عينة من الطلاب المتفوقين في كلية التربية بجامعة نجران والتي هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي جماعي في خفض مستوى قلق الاختبار، وتحسين عادات الاستذكار لدى عينة من الطلاب المتفوقين في كلية التربية بجامعة نجران، وتكونت عينة الدراسة من (20) (طالباً وزعوا بالطريقة العشوائية البسيطة في مجموعتين هما : المجموعة الضابطة تكونت من (10) طلاب لم تخضع للمعالجة، والمجموعة التجريبية تكونت من (10) طلاب خضعت لبرنامج إرشادي جماعي وقد استخدم في جمع البيانات مقياس قلق الاختبار، ومقياس عادات الاستذكار اللذان أعدهما الباحث، بالإضافة للبرنامج الإرشادي الجماعي اما المنهج المطبق في الدراسة هو المنهج التجريبي وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية (0.05) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في متوسطات درجات قلق الاختبار وأبعاده، وعادات الاستذكار وأبعادها على القياس البعدي وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية ويشير ذلك إلى أن البرنامج الإرشادي الجماعي كان فعالاً في خفض مستوى قلق الاختبار، وتحسين عادات الاستذكار لدى الطلاب المتفوقين أفراد المجموعة التجريبية، وأن له تأثيراً ملموساً في خفض مستوى قلق الاختبار

وبناء على ماتقدم من دراسات سابقة تؤكد على فاعلية البرامج الإرشادية في خفض من قلق الإمتحانات خاصة منها المعرفية السلوكية ونظرا لإنشغالنا كمختصين ومعايشتنا للواقع من خلال مجال عملنا بأن المتعلمين بحاجة ماسة لمن يتكفل بهم و بمشاكلهم خاصة في هذه المرحلة وهم مقبلين على إمتحانات مصيرية تولدت لدينا مشكلة الدراسة الحالية

ومن هنا جاءت هذه الدراسة لمعرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي في خفض من قلق الإمتحان لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي بثانوية واد نشو حيث تم طرح الأسئلة التالية:

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان بين أفراد العينة التجريبية بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس القبلي؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان بين أفراد العينة التجريبية للقياس البعدي والقياس التتبعي.

2- فرضيات الدراسة: بناء على نتائج الدراسات السابقة وأهداف هذا البحث ، تم صياغة الفروض التالية كإجابات مؤقتة على تساؤلات الدراسة وهي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان بين أفراد العينة التجريبية بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس القبلي

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان بين أفراد العينة التجريبية للقياس البعدي والقياس التتبعي.

3- أهداف الدراسة

- التعرف على درجة قلق الامتحان لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي بثانوية عبد الحميد بن باديس
- التعرف على مدى فاعلية وتأثير برنامج إرشادي في خفض من قلق الإمتحان لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي بثانوية عبد الحميد بن باديس - واد نشو- .
- معرفة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مقدار قلق الامتحان قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده
- مساعدة التلاميذ على إكتساب مهارات وأساليب التعامل مع الضغط و التغلب على قلق الإمتحان من هذا البرنامج
- التعرف على الصعوبات وظروف الإجراء التي يمكن أن تصادفنا اثناء تطبيق البرنامج وبعده
- إقتراح بعض الإجراءات التي يمكن أن تساهم في تطوير هذا البرنامج مستقبلا .

4- أهمية الدراسة

مع اقتراب موعد إمتحانات شهادة البكالوريا أو الامتحانات الفصلية، يزداد الضغط النفسي على التلاميذ وتبدو علامات التخوف و التوتر عليهم خاصة تلاميذ سنة الثالثة ثانوي ، وهم مقبلين على إمتحان مصيري كإمتحان شهادة البكالوريا ، ويعتبر قلق الإمتحان من أهم الإضطرابات النفسية المصاحبة للتلاميذ سواء قبل أو أثناء أو بعد الإمتحان ، و لما له من آثار سلبية على التلميذ من الناحية النفسية أو الفسيولوجية أو المعرفية ،فهو يمثل له مصدر خطر وتهديد خاصة و أنه مقرون بعملية التقييم و ما يترتب عليها من نتائج وعواقب تحدد مصير التلميذ إما النجاح و التفوق أو الإخفاق وال فشل ومايزيد من هذا القلق هي تلك الافكار والمعتقدات السلبية المرتبطة بموقف الإمتحان وضعف الثقة في النفس ، والضغطات التي تفرضها عليهم الأسرة والمدرسة وحتى المجتمع ، مما يجعلها فترة عصيبة على التلميذ و ما يترتب عليها من صعوبات في مواجهة هذا الضغط فتؤدي بهم إلى ضعف التركيز و الشعور بالإحباط والخوف من الرسوب والفشل ، فيزداد قلقه وتوتره وينعكس سلبا على أدائه وتحصيله الدراسي مما جعلنا كأخصائيين في الميدان خاصة توجيه وإرشاد من ضرورة تقديم المساعدة و التكفل النفسي بهذه الفئة من التلاميذ و مرافقتهم نفسيا قبل الإمتحان و أثناءه وبعده لتخطي هذه المرحلة بسلام و التخفيف من

معاناتهم النفسية و تدريبهم على مهارات سلوكية ومعرفية للتخفيف من قلق الإمتحان ، مما جعلنا نفكر في تسطير وبناء برنامج إرشادي يحتوي على خدمات إرشادية ونفسية وتربوية وتدريبية لتحقيق أهدافه في إطار وقائي و علاجي ، خاصة وقد أكدت وثبتت عدة دراسات فعالية البرامج الإرشادية في التخفيف من قلق الإمتحان وحل مشكلات المسترشدين ، ومن هنا جاءت أهمية هذه الدراسة لمعرفة مدى فعالية وأثر برنامج إرشادي مقترح في التخفيف من قلق الإمتحان ومعرفة أهم العوامل والأسباب المؤدية لقلق الإمتحان لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي بثانوية واد نشو وأهم الأساليب او المهارات المساعدة في تخفيفه.

- مساعدة المسترشدين في إكتساب بعض المهارات التي تساهم في الخفض من قلق الإمتحان كمهارة مناهضة الأفكار اللاعقلانية و المشاعر السلبية المرتبطة بموقف الإمتحان و مناقشتها واستبدالها بأخرى إيجابية و تعزيز فكرة النجاح في ذهن التلميذ ،مساعدة التلاميذ على الاستبصار بمشكلاتهم و حلها و تعزيز ثقتهم بأنفسهم،تعليمهم مهارات سلوكية للتقليل من حدة القلق و التوتر من خلال عملية الاسترخاء و كيفية أدائها و فوائدها،تدريبهم على مهارة إدارة الوقت و أساليب المذاكرة ، تزويدهم بطرق المراجعة و استرجاع المعلومة،بالإضافة لتزويد التلاميذ بنصائح عامة للإستفادة منها قبل و أثناء و بعد الامتحان

- أهمية البرامج الإرشادية والحاجة إليها في تقديم الخدمات التي تساعد على تحقيق التوافق و الصحة النفسية للتلاميذ ،في ظل إنعدام أو نقص العمل بالبرامج الإرشادية لدى مستشاري توجيه على الأقل داخل الولاية مما جعلنا نفكر في بناء برنامج إرشادي يساعدنا على أن نكون أكثر فاعلية في مجال عملنا خاصة في مجال الإرشاد النفسي كأخصائيين للتعرف على البرنامج الإرشادي وعلى ما يحتويه من مهارات في التخفيف من الضغط النفسي لدى التلاميذ خاصة قلق الإمتحان بإستخدام أسلوب الارشاد الجماعي من خلال فنيات الارشاد السلوكي المعرفي لتخفيف من قلق الإمتحان الذي يؤرق الساهرين على شؤون التربية ويمتد أثره السلبي على كل من التلميذ و الأسرة ووضعها بين أيديهم لإستعمالها خلال عملية التكفل بتلاميذ خاصة تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

إضافة إلى ما تسفر عنه الدراسة من نتائج تساهم في تطوير هذا البرنامج مستقبلا و تقديم مقترحات لإثراء البرنامج مستقبلا .

- كما تعود أهمية هذه الدراسة في تقييم أنفسنا أولا ومدى تحكمننا أو كفاءتنا في تنفيذ البرنامج من حيث ماتحقق من الأهداف وما لم يتحقق وكذلك من حيث الوسائل والطرق و الإجراءات والمهارات المقدمة للمسترشدين و تقييم البرنامج من حيث الإيجابيات لثمينها والسلبيات لمعالجتها وتداركها مستقبلا .

5-دوافع الدراسة :

-حاجة التلاميذ لمن يتكفل بهم ويساعدهم على التخفيف من قلق الإمتحان ، الذي يعتبر من أهم المشكلات التي تعترض التلاميذ خلال مسارههم الدراسي ويمتد اثره على كل الفاعلين التربويين ومن لهم علاقة بالإمتحانات

- حاجتنا نحن كمختصين للبرامج الإرشادية وأساليب تكون ناجعة في إطار التكفل .

- تقديم المساعدة من خلال البرنامج الإرشادي للتلاميذ في تخفيف من قلقهم والتغلب على مشكلاتهم

-مساهمة البرنامج الإرشادي في تخفيض من قلق الإمتحان من خلال إكساب التلاميذ بعض

لمهارات وتقنيات التعامل مع الإمتحانات يتم إستخدامها لتخفيف من قلقهم

- -إختبار مدى فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح في التخفيض من قلق الإمتحان لدى التلاميذ

6- التعاريف الإجرائية لمصطلحات الدراسة

1-البرنامج الإرشادي :هو عبارة عن برنامج مبني على أسس و فنيات تتضمن عدد من النشاطات

والمهارات يتم تقديمها بشكل مباشر عن طريق جلسات و بإستخدام الإرشاد الجماعي لأفراد عينة

البحث المتمثلة في تلميذات سنة الثالثة ثانوي ذوي القلق المرتفع على مقياس قلق الامتحان لسارسون في

فترة زمنية محددة ممتدة من 2019-01-31 إلى 2019-02-28

بهدف تبصير التلاميذ بمشكلاتهم وتدريبهم على إكتساب مهارات تساعدهم على خفض قلق الإمتحان وللتعامل مع الإمتحان بطريقة أكثر فاعلية . ويتم تقييم أثره من خلال حساب الدلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسن القبلي والبعدي على أبعاد مقياس قلق الامتحان لصالح القياس القبلي تطبيقه على العينة التجريبية

2- قلق الإمتحان: هو عبارة عن الدرجات التي يتحصل عليها أفراد الدراسة على مقياس قلق الإمتحان لسارسون بعد تقديمه لتلميذات سنة الثالثة ثانوي و الإجابة على بنوده التي تحتوي على 38 بند كل بند يحتوي على أربع بدائل للإجابة بعد تفرغ مقياس تحصلنا على درجات تجمع هذه الدرجات على فقرات المقياس للحصول على الدرجة الكلية

خلاصة الفصل

تطرقنا في هذا الفصل لإشكالية الدراسة و طرح تساؤلات حول مدى فاعلية برنامج إرشادي مقترح في التخفيض من قلق الإمتحان وللإجابة على هذه التساؤلات قمنا بصياغة فروض كإجابة مؤقتة على هذه التساؤلات بالإضافة للتطرق لأهداف الدراسة وأهميتها و الدوافع المؤدية لإختيارها وفي الأخير تطرقنا للمفاهيم الإجرائية لمتغيرات البحث.

الفصل الثاني : البرنامج الإرشادي

تمهيد

أولاً: الإرشاد النفسي

- تعريف الإرشاد النفسي
- أهداف الإرشاد النفسي
- نظريات الإرشاد النفسي.
- مناهج و إستراتيجية التوجيه و الإرشاد النفسي
- طرق الإرشاد النفسي
- عناصر الارشاد النفسي الجماعي.
- صفات المجموعة الإرشادية المشكلة في الإرشاد الجماعي
- ثانياً: البرنامج الإرشادي
- تعريف البرنامج الإرشادي
- أهداف برنامج التوجيه و الإرشاد
- أهمية البرنامج الإرشادي
- الأسس التي يقوم عليها برنامج الإرشادي في المدرسة

تمهيد : يعتبر الإرشاد النفسي من أهم مجالات علم النفس حيث له أهمية كبيرة في مساعدة الأفراد في حل مشكلاتهم وفهم ذواتهم وتحقيق التوافق النفسي مع نفسه والمجتمع الذي يعيش فيه وبالتالي تحقيق الصحة النفسية وفق منهج نمائي ووقائي وعلاجي ،وهو عبارة عن عملية تفاعلية يقوم بها المرشد مع مسترشد يقدم له مختلف الخدمات الإرشادية والنفسية والتربوية والمهنية في إطار التكفل والمرافقة بالمسترشد لتعرف على إمكاناته وقدراته وميولاته وإستعداداته للوصول به لتحقيق مشروعه المستقبلي الدراسي والمهني وسنقدم في هذا الفصل بعض العناصر النظرية المتعلقة بالإرشاد النفسي و بناء البرنامج الإرشادي

أولاً- تعريف الإرشاد النفسي :

مفهوم الإرشاد في اللغة : ورد في لسان العرب لابن منظور أن الإرشاد لغة :من الرشد والرشد هو الصلاح -ضد الغي والضلال أي تحقيق الصواب ،وبذلك يشير اللفظ إلى تقديم العون والمساعدة والنصح والتوجيه وتغيير السلوك وتعديله .

مفهوم الإرشاد النفسي إصطلاحاً : عرف جلازGlanz :

-الإرشاد بأنه عملية تفاعلية تنشأ عن علاقة فردين أحدهما متخصص هو المرشد ،والآخر المسترشد يقوم المرشد من خلال هذه العلاقة بمساعدة المسترشد على مواجهة مشكلة تغيير أو تطوير سلوكه و أساليبه في التعامل مع الظروف التي يواجهها .

-وعرف زهران(1967) الإرشاد على أنه عملية مستمرة ببناء ومخططة ،تهدف إلى مساعدة و تشجيع الفرد لكي يعرف نفسه ويفهم ذاته ويدرس شخصيته جسميا و عقليا وإنفعاليا و إجتماعيا ،وفهم خبراته و يحدد مشكلاته وحاجاته ،ويعرف الفرص المتاحة له ،وأن يستخدم وينمي إمكاناته بذكاء إلى أقصى حد مستطاع ،وأن يحدد إختياراته ويتخذ قرارته ويحل مشكلاته في ضوء معرفته بنفسه ،بالإضافة إلى التعليم والتدريب الخاص الذي يحصل عليه عن طريق المرشدين والمربين والوالدين ،وفي مراكز التوجيه و

الإرشاد وفي المدارس وفي الأسرة ، لكي يصل إلى تحديد وتحقيق أهداف واضحة تكفل له تحقيق ذاته وتحقيق الصحة النفسية والسعادة مع نفسه ومع الآخرين في المجتمع والتوفيق شخصيا و تربويا ومهنيا و أسريا و زواجيا.(ناصر الدين أبو حماد ،2014،ص09)

-ويعرف انجلش انجلش (1958)الإرشاد النفسي بأنه علاقة بين شخص ناصح يساعد آخرعلى فهم أو حل مشكلاته التوافقية ومجال المشكلة أو التوافق هو الذي يحدد الإرشاد إذا كان إرشاد تعليمي أو ديني أو إجتماعي و الإرشاد النفسي يشمل إعطاء النصيحة والتحليل النفسي و جمع المعلومات والتفسير و الإختبارات وتشجيع العميل على التفكير في حل مشكلاته وتحديد إنفعالاته ويستخدم الإرشاد عادة لمساعدة الأسوياء كما يستخدم بدرجة غير ملموسة في العلاج النفسي . (عبد الفتاح الخواجة 2010،ص15)

ومما سبق من التعاريف يتضح لنا أن الإرشاد النفسي عبارة عن علاقة إنسانية بين شخصين هما المرشد والمسترشد ، هذه العلاقة قائمة على المساعدة والتفهم والإتفاق على إيجاد حل لمشكلاته وأن يفهم ذاته لكي يصل إلى تحقيق أهدافه أو تغيير سلوكه وتحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي.

2-نظريات الإرشاد النفسي: إن نظريات الإرشاد النفسي كثيرة ولكننا اخترنا بعض هذه النظريات حيث روعي في عرضها الإشارة للأفكار الرئيسية التي تقوم عليها النظرية و تطبيقاتها العلمية .

1- **نظرية الذات:** وتعتمد هذه النظرية على أسلوب الإرشاد غير المباشر و قد أطلق عليها الإرشاد المتمركز حول المسترشد (العميل) و صاحب هذه النظرية هو "كارل روجرز".

وترى أن الذات تتكون وتحقق من خلال النمو الإيجابي و تتمثل في بعض العناصر مثل صفات الفرد و قدراته و المفاهيم التي يكونها بداخله نحو ذاته و الآخرين و البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها وكذلك عن خبراته و عن الناس المحيطين به، و هي تمثل صورة وجوه و حيوية الفرد، لذا فان فهم الإنسان لذاته له أثر كبير في سلوكه من حيث السواء أو الانحراف، و تعاون الطالب مع الأخصائي النفسي أمر أساسي في نجاح عملية الإرشاد فلا بد من فهم ذات الطالب كما يتصوره بنفسه. لذلك من المهم دراسة خبرات الفرد و تجاربه و تصوراته عن نفسه و الآخرين من حوله. (حمدي عبدالله عبد العظيم، 2013، ص86-87)

-و منذ أن بدأ روجرز في بلورة نظرية الذات أصبح "مفهوم الذات" من أهم موضوعات البحث في علم النفس، وأصبح ذات أهمية خاصة في الإرشاد والعلاج الممركز حول العميل، وقد وصفت روث ويلي "1974، 1979" وحللت عددا كبيرا من الدراسات والبحوث حول مفهوم الذات بأنه تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات يبلوره الفرد، ويعتبره تعريفا نفسيا لذاته، ويتكون مفهوم الذات من أفكار الفرد الذاتية المنسقة المحددة الأبعاد عن العناصر المختلفة لكيونته الداخلية والخارجية، وتشمل هذه العناصر المدركات والتصورات التي تحدد خصائص الذات كما تنعكس إجرائيا في وصف الفرد لذاته كما يتصورها هو "مفهوم الذات المدرك"، والمدركات والتصورات التي تحدد الصورة التي يعتقد أن الآخرين في المجتمع يتصورونها والتي يتمثلها الفرد من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين "مفهوم الذات الاجتماعي" والمدركات والتصورات التي تحدد الصورة المثالية للشخص الذي يود أن يكون "مفهوم الذات المثالي".

ووظيفة مفهوم الذات وظيفه دافعية وتكامل وتنظيم وبلورة عالم الخبرة المتغير الذي يوجد الفرد في وسطه، ولذا فإنه ينظم ويحدد السلوك. وينمو مفهوم الذات تكوينيا كنتاج للتفاعل الاجتماعي جنبا إلى جنب مع الدافع الداخلي لتأكيد الذات، وعلى الرغم من أنه ثابت إلى حد كبير إلا أنه يمكن تعديله وتغييره تحت ظروف معينة "في الإرشاد النفسي الممركز حول العميل" (حامد زهران، 1998، ص95)

- لذلك من المهم دراسة خبرات الفرد و تجاربه و تصوراته عن نفسه و الآخرين من حوله.
 -إن الفرد بحاجة إلى إعتبار الذات وتعتمد هذه الحاجة على التقدير الموجه إليه من الآخرين .ومن خلال شروط التقدير التي يمتصها داخل ذاته .
 -إن الفرد يدرك ويرمز في وعيه الخبرات التي تتفق وشروط التقدير عنده . أما الخبرات التي لا تتفق وتلك الشروط فيكون إدراكها بطريقة محرفة او تنكر على الوعي .وحينذاك ينقسم الفرد على نفسه ،ومنذ اللحظة الاولى التي تنشأ فيها شروط التقدير عند الفرد ويبدأ في إدراك خبراته على أساس من تلك الشروط يوجد احتمال عدم اتساق بين الذات والخبرات التي يحملها الكائن الحي وهذا ما يؤدي إلى حالة من سقوط المناعة من الإنكشاف وسوء التوافق النفسي .فلا يعود الفرد قادرا على التصرف كوحدة لأن المدركات تتناقض مع التي لديه عن ذاته .
 ويرى روجرز من سمات الشخصية غير المتوافقة هي 1-القلق ،2-ميكانيزمات الدفاع ،3-عدم إتساق السلوك ،4-الغربة ،5-السلوك غير التوافقي . وينشأ القلق عندما تتعرض الذات لعدم الإتساق وتنتهك شروط التقدير وتحبط الحاجة إلى إعتبار الذات .فالخبرات التي تكون مهددة للتطورات الموجودة لديه عن الذات سترفض بشدة .وعندما يشعر الفرد بالخطر سيقوم بالدفاع عن نفسه وان 1-ميكانيزمات الدفاع وفق ما جاء بنظرية التحليل النفسي وهي وسائل يستعملها الفرد لكي يواجه هذه التهديدات.2-عدم إتساق السلوك وإن عدم الإتساق بين الخبرة والذات ينشأ عدم الإتساق في السلوك .ولكي تحتفظ الذات بدعمها لنفسها فسوف تحرف تلك الخبرات و سيكون سلوك الإنسان في تلك الحالة متذبذبا وغير متسق ومسبب للقلق.3-الغربة يتعلم الفرد في الطفولة المبكرة بعض التي تؤدي به إلى أن يصبح غير أمين مع نفسه فيقوم الطفل بأفعال عديدة ومن خلالها ومن ثم يتم إشباعه فطريا ولكنها تسبب غضب الآخرين أو رفضهم له مثال يصرخ الطفل في الوقت الذي يرغب فيه أبواه في الهدوء وعندما (صبيحي عبد اللطيف المعروف ،2012،ص40-42)

يتصرف الطفل بهذا الشكل فإنه لا يتلقى التقدير الإيجابي ويلاقي الرفض والتوتر فإنه يبدأ في تكوين

شروط التقدير والتي تؤدي لعدم التنسيق بين الذات والخبرة ومن هنا يبدأ عدم التوافق النفسي **4-** السلوك غير التوافقي إننا جميعا نستخدم بعض الدفاعات لحماية الذات وهذا شئ طبيعي ولكن الامر يصبح في غاية التعقيد عندما تتسبب هذه الدفاعات في خلق مصاعب تؤدي إلى عدم قيام الفرد بوظائفه بكفاءة فإن كان تصور الفرد لذاته في درجة عالية من عدم الإتساق، وبصورة فجائية يواجه عدم الإتساق في موقف خبرة لا يستطيع إنكارها فإن الوسائل الدفاعية سوف لن تفلح في معالجة الموقف ويحصل حينذاك القلق، وتعتمد قوة هذا القلق على درجة تهديد الموقف للذات. (صحي عبد اللطيف المعروف، 2012، ص40-42)

2- النظرية المعرفية : على الرغم من أن هناك أكثر من عشرين نوعا منها و لكن أشهرها: منهج "بيك" في العلاج المعرفي، و منهج "ألبرت الـس" في العلاج العقلاني الانفعالي. و تعتمد النظرية المعرفية في تناول الأمراض النفسية على تفسير الكيفية التي تتم من خلالها معالجة المعلومات. و تفترض هذه النظرية أن الاضطرابات لدى الفرد ناتجة عن وجود أخطاء في معالجة المعلومات لديه، مما يترتب عليها وجود أبنية معرفية (مخططات) كامنة عاجزة عن التكيف تسيطر على المريض، بناء على ما ينتج عنها من أفكار تلقائية تصاحب الاضطراب و تساعد على استمراره (أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2011، ص379)

يعتبر العلاج العقلاني العاطفي الذي كان عالم النفس الأمريكي ألبرت أليس قد وضع أسسه، من أكثر أساليب العلاج السلوكي المعرفي شيوعا. وقد إستند ألبرت أليس في تطويره لهذا النموذج العلاجي إلى إفتراض رئيس وهو أن الإضطرابات النفسية إنما هي نتاج للتفكير غير العقلاني الذي يتبناه الإنسان. لذا فهو يعتقد أن السبيل إلى الحد من المعاناة الإنسانية، هو التخلص من أنماط التفكير الخاطئة وغير عقلانية، فهو يرى أن المشكلات الإنسانية لا تنجم عن الاحداث و الظروف بحد ذاتها، وإنما عن تفسير الإنسان وتقييمه لتلك الاحداث والظروف (جمال الخطيب، 2008، ص274)

و تذهب هذه النظرية إلى أن الاستشارة الانفعالية و السلوك اللاتكيفي يتأثران بتفسيرات الفرد للمواقف حيث تعمل التفسيرات كوسائط رمزية لهما و أنه يوجد الكثير من المعتقدات اللاعقلانية أو التوقعات و

الإفتراضات اللاعقلانية و التي بها ينزع الناس إلى ثقافة هذا العصر إلى التعامل مع الموقف. و بقدر ما تزداد المعتقدات اللاعقلانية لدى الفرد بقدر ما يتوقع تحريف و سوء فهم للمواقف مع ما يتبع ذلك من استشارة انفعالية و من سلوك لا تكييفي. (حمدي عبدالله عبد العظيم، 2013، ص89)

-وأكدت هذه النظرية على أن الفرد قادر على حل المشكلات عن طريق تعلم التفكير العقلاني والمنطقي وعبرت على الشخصية في نموذج ABC وعبرت عن اسباب القلق والإضطرابات من حيث الافكار اللاعقلانية ومن أهداف الإرشاد فيها هو تخفيض القلق و إبدال الأفكار لاعقلانية بأفكار عقلانية و يستخدم العلاج العقلاني -الإنفعالي فنيات رئيسية لتحقيق أهدافه وهي :

1-الطرق المعرفية :إن التحليل المنطقي للأفكار غير المنطقية ووقف الأفكار ،و الإيحاءات و التشبث

المعرفي هذه كلها طرق معرفية يستخدمها الإرشاد العقلاني الإنفعالي ،وفي صورة المعروفة فإن الإرشاد العقلاني الإنفعالي يوضح العلاقة بين abc ويتم عن طريق مساعدة المسترشد على تنفيذ أفكاره ومساعدته على تكوين أفكار منطقية أفضل .وفي هذا المجال يمارس المرشدين عدة طرق منها :الإيحاء وذلك بتعليم المسترشد إعادة النظر في تفكيره وكيف يتحدى ويناقض هذه الأجادبث ثم يعدها ويكررها بطريقة أكثر منطقية .،وسائل الدفاع ،تقديم الخيارات البديلة ،الدقة اللفظية ،وسائل تسلية

2-استخدام إستراتيجية الهجوم :أي مهاجمة المعتقدات و الأفكار غير العقلانية ويتم ذلك من خلال

الدعاية المضادة والمستمرة للمعتقدات التي سبق و أن تعلمها -دور الإقناع و التشجيع ويقوم المعالج بإقناع المسترشد بتحويل أحاديثه من اللاعقلانية إلى العقلانية و المعقولة

(صالح حسن أحمد الدايري، 2005، ص523-524)

3- الأساليب الإنفعالية: حيث يستخدم المرشد العقلاني الإنفعالي مجموعة طرق موجهة للعمل مع مشاعر المسترشد ومن هذه الأساليب: القبول غير المشروط تقبل المرسترشد كما هو وتقبل المسترشد لنفسه كماهي - أسلوب النمذجة و تمثيل الأدوار - أسلوب مهاجمة الشعور بالخزي و الدونية

4- الوسائل السلوكية:

تسمى الوسائل السلوكية الفعالة الموجهة، والعلاج العقلاني الإنفعالي هو نوع من العلاج السلوكي المعرفي وهو يستخدم الأساليب السلوكية ومن هذه الأساليب: الوظائف البيتية: إعطاء بيتية يخاف المسترشد من ممارستها وتسمى بعملية التنشيط الحسي - أساليب الإشراف الإجرائي مثل التعزيز و العقاب والتشكيل والتحصين التدريجي - إدارة الطوارئ - أسلوب الإسترخاء، تدريب المهارات، تعزيز الإدراك العقلي - أسلوب التخيل ويقضي تخيل المسترشد موقفا غير سار و يركز على الأفكار التي تبنى عليها مشاعرهم ثم يقوم المسترشد بمناقشة هذه الأفكار و تبديلها بأفكار عقلانية.

5- استخدام التعليمية النشطة: يتم في هذا الأسلوب تعليم المسترشد كيف يفكر بطريقة عقلانية ويتابع فلسفة عقلانية للحياة وتجنب الافكار والمعتقدات اللاعقلانية. وكذلك استخدام أشكال متنوعة من أساليب العلاج العقلاني الإنفعالي مثل التعلم العقلاني - الإنفعالي، التدريب العقلاني. (صالح حسن أحمد الداھري، 2005، ص524-526)

- يميز إليس بين نوعين من القلق: قلق الأنا وقلق عدم الإرتياح، ففي قلق الأنا يهدد تقدير الذات أو تقبل الذات، وهو ينتج عن توقع أحداث تؤدي بالفرد إلى المبالغة في التقديرات السلبية للذات في صورة قلق، أما قلق عدم الإرتياح فهو الخوف من عدم الإرتياح بما في ذلك الإنزعاج والخبرة الإنفعالية القوية والملل واي قلق قد يشمل المكونين ويغلب أن يكون القلق عدم الإرتياح هو المكون الذي يعوق تقدم في العلاج. (لويس كامل مليكة، 1990، ص186-187)

وتستند النظرية العقلانية الإنفعالية في الشخصية إلى :

أ-أسس فسيولوجية:فتفرض ان الإنسان يولد ومعه نزعة قوية إلى أن يريد وأن يصرعلى أن يحدث كل شئ على أحسن وجه في حياته وأنه إذا لم يحصل فوراً على مايريد فإنه يلعن ذاته والأخرين والعالم ،وان يكون قادر على تحقيق سلوك ناضج أو واقعي فقط بصعوبة كبيرة .

ب-إعتبار اهمية الجوانب الإجتماعية للشخصية :ترى النظرية أن النضج الإنفعالي هو إتزان دقيق لأن إهتمام الفرد بالعلاقات مع الآخرين ومبالغته في الإهتمام بها ،ذلك أنه إذا كان هذا الإهتمام كبيراً او قليلاً جداً ،فإن الفرد سوف ينزع إلى أن يخذل مصلحته وأن يسلك بصورة إجتماعية معادية ولكنه إذا تقبل الحقيقة الواضحة وهي أنه مرغوب فيه ولكن ليس من الضروري ان يكون علاقة طيبة مع الآخرين،فإنه سوف ينزع ان يكون صحيحاً إنفعالياً

ج-الجوانب السيكولوجية :والتي تتلخص في نظرية abc وإصرار الفرد اللاعقلاني على "يجب"، "يتحتم" على ان تكون الأمور مختلفة عن الطريقة التي تكون الأمور بها ونتيجة لذلك يقع الكثير من الناس فريسة الإضطراب.(لويس كامل مليكة ،1990،ص186-187)

و قد أوضح "زهران،2001" أن رموز النظرية تسير إلى المعاني التالية:

أ-الحرف (A) يرمز إلى الحدث الذي يؤثر في الشخصية (الخبرة المنشطة) مثل: وفاة، طلاق، رسوب و الخبرة في حد ذاتها لا تحدث الاضطراب السلوكي.

ب- الحرف(B): يرمز إلى الإعتقادات التي تتطور لدى الإنسان حول ذلك الحدث (نظام المعتقدات)، و نظام المعتقدات قد يكون عقلانياً، أو غير عقلاني أي أحداث غير واردة و غير محتمل حدوثها في الحياة.(أحمد عبد اللطيف أبو أسعد،2011،ص384)

ج -عملية العلاج: يبدأ العلاج في (D) أي التنفيذ و الفحص و هنا يتم تحدي المعتقدات غير العقلانية و تتضمن عملية التنفيذ ثلاث مكونات تحرى وجود معتقدات غير عقلانية و تحديد جمل

الحتميات مثل: يجب و جمل تقليل الذات و جمل التهويل، و المرحلة الثانية المناظرة بتعلم كيفية الاستفسار عنها منطقيًا مجادلة نفسه بشدة للخروج منها و التصرف بعكس الطريق السابق و المرحلة الثالثة هي التمييز بين المعتقدات غير المنطقية الهادمة للذات و بين المعتقدات المنطقية المساعدة للذات. د- ثم ينتقل العلاج إلى (E): تتضمن التأثيرات و هنا جانب عملي تحل فيه الأفكار. ثم ينتقل العلاج إلى (F): و يتضمن التعامل مع المشاعر، بحيث تزول مشاعر القلق و الاكتساب و تطوير فلسفة منطقية وفعالة للحياة. (أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2011، ص384)

النظرية السلوكية: يرى أصحاب هذه النظرية أن السلوك الإنساني عبارة عن مجموعة من العادات يتعلمها الفرد و يكتسبها أثناء مراحل نموه المختلفة، و يتحكم في تكوينها قوانين الدماغ و هي قوى الكف و قوى الاستشارة اللتان تسييران الاستجابات الشرطية، و يرجعون ذلك إلى العوامل البيئية التي يتعرض لها الفرد. وتدور هذه النظرية حول محور عملية التعلم في اكتساب التعلم الجديد أو في إطفائه أو إعادته، لذا فإن أكثر السلوك الإنساني مكتسب عن طريق التعلم، وأنه قابل للتعديل أو التغيير بإيجاد ظروف أجواء تعليمية معينة. (حمدي عبدالله عبد العظيم، 2013، ص91-92)

-من أشهر من أسهم في تطبيق النظرية السلوكية عملياً في ميدان الإرشاد والعلاج النفسي (دولارد و ميلر) ويرى (إيزنك) أن العلاج السلوكي يتضمن أساساً إعادة التعليم وإعادة التعلم. ويطلق على الإرشاد والعلاج السلوكي أحياناً إرشاد التعلم فالإفتراض الأساسي هنا هو أن الفرد يولد وعقله صفحة بيضاء و بعد ذلك في نحوه يتعلم السلوك (السوي، والمرضي) عن طريق عملية التعلم ويثبت السلوك المتعلم على الصفحة البيضاء أولاً بدرجة محدودة كمالو كان قد سجل بطباشير و يسهل إزالته (صالح حسن أحمد الدايري، 2005، ص441)

فإذا أثيب وتعزز أصبح أثبت كما لو كان تسجيله أصبح بالزيت، ومع ذلك يمكن إزالته لكن بجهد كبير، هذا ويعتقد أن الإضطرابات السلوكية هي إستجابات شرطية متعلمة ويحتفظ الفرد بهذه الإستجابات

المرضية لأنها من ناحية معينة مصدر إثابة . وهذا يجعل المرشدين والمعالجين السلوكيين يعملون على إزالة مصدر الإثابة الذي ينتج عن السلوك المضطرب اثناء التعلم الذي يوفره الإرشاد والعلاج السلوكي .
وتهدف طريقة الإرشاد السلوكي إلى تغيير وتعديل و ضبط السلوك مباشرة بما في محو تعلم مظاهر السلوك المضطرب المطلوب التخلص منه وتتضمن طريقة الإرشاد السلوكي الإجراءات الآتية :
-تحديد السلوك المضطرب المطلوب تعديله -تحديد الظروف والخبرات والمواقف التي يحدث فيها السلوك المضطرب -تحديد الاولويات التعديل أو ضبطها كما ينصح بأن يبدأ العمل بأسهل أنماط السلوك - تنفيذ خطة التعديل أو التغيير -تقويم إجراءات تغير السلوك حيث يتم التأكد مما إذا كانت التغييرات المتوقعة في السلوك توصل إلى تحقيق الاهداف المطلوبة .
ومن أساليب الإرشاد السلوكي :

- 1-تقليل الحساسية التدريجي(التحصين التدريجي)
- 2-الكف المتبادل :ويقصد به كف كل من النمطين السلوكيين (غير متوافقين)ولكنهما مترابطين و إحلال سلوك متوافق محلها.
- 3-التنفير 4-التعزيز الموجب (الثواب) والتعزيز السالب 5-ضبط الذات 6-الثواب والعقاب 7-
- الإطفاء والتعزيز 8-الممارسة السالبة (صالح حسن أحمد الدايري، 2005، ص442-445)
- المبادئ التي تركز عليها هذه النظرية في تعديل السلوك :

- 1-الإشراط الإجرائي :ويطلق عليه مبادئ التعلم حيث أنها تؤكد على الإستجابات التي تؤثر على الفرد ،فالتعلم يحدث إذا أعقب السلوك حدث في البيئة يؤدي إلى إشباع حاجة الفرد وإحتمال تكرار السلوك المشبع في المستقبل ،وهكذا تحدث الإستجابة ويحدث التعلم
- 2-التعزيز أو التدعيم :ويعتبر هذا المبدأ من أساسيات عملية التعلم الإجرائي والإرشاد السلوكي ويعد من أهم مبادئ تعديل السلوك لأنه يعمل على تقوية النتائج المرغوبة لدى الطلبة وهناك التعزيز الإيجابي والتعزيز السلبي

3-العقاب: وهو الحدث الذي يعقب حدوث الإستجابة مباشرة والذي يؤدي إلى إضعاف الإستجابة التي تعقب ظهور العقوبة او التوقف عن هذه الإستجابة .وينقسم العقاب إلى قسمين :العقاب الإيجابي والعقاب السلبي .

4-التشكيل: وهي عملية تعلم سلوك مركب تتطلب تعزيز بعض انواع السلوك وعدم تعزيز انواع أخرى ويتم من خلال إستخدام القوانين التالية :الإطفاء-التعميم-التمييز-التخلص من الحساسية او التحصن التدريجي-الكف المتبادل-الإشراط التجني-الإتفاقية السلوكية .(عبد اللطيف دبور وعبد الحكيم الصافي، 2007،ص132-133)

نظرية التحليل النفسي: - يفترض "فرويد" مؤسس هذه النظرية أن الشخصية تتكون من الهوى و الأنا و الأنا الأعلى.

ويرى "فرويد" بأن الأنا إذا نجح في حل الصراع بين الهوى و الأنا الأعلى يكون الشخص سويًا و اذا أخفق ظهرت أعراض العصاب. ويفترض التحليل النفسي وجود جهازا نفسيا قسمه إلى ثلاثة أقسام هي :
الشعور و اللاشعور و ما قبل الشعور:

أ- الشعور: هو منطقة الوعي الكامل و الإتصال بالعالم الخارجي وهو الجزء السطحي من الجهاز النفسي (كاملة الفرخ وعبد الجابر تيم، 1999،ص-64)

ب- اللاشعور: وهو يحوي ما هو كامن و ليس متاحا استدعاؤه من اللاشعور إلى الشعور كالأحلام

ج- ما قبل الشعور: و هو يحوي على ما هو كامن و ليس في الشعور و لكنه متاح و يسهل استدعاؤه إلى الشعور مثل الذكريات.

د- الغرائز هي عبارة عن قوة نفترض وجودها وراء التوترات المتأصلة في حاجات الكائن العضوي و هدفها القضاء على التوتر. وهناك غريزتان غريزة الحياة تقابلها غريزة الموت و يوجد صراع دائم بينهما و يؤدي ذلك إلى اضطراب السلوك. (كاملة الفرخ وعبد الجابر تيم، 1999،ص64-65)

وكان فرويد يؤكد على الجوانب التطورية في الشخصية ويؤكد بخاصة الدور الحاسم لسنوات الطفولة المبكرة في إرساء الخصائص الأساسية لبناء الشخصية ويكتمل القدر الأكبر منها عند نهاية السنة الخامسة من العمر وأن الشخصية تتطور إستجابة لأربعة مصادر رئيسية للتوتر :عمليات النمو الفسيولوجية – الإحباطات –الصراعات –التهديدات وكنتيجة مباشرة تزايد التوتر الناتج من هذه المصادر يجد الشخص نفسه ليتعلم أساليب جديدة لخفض التوتر ،وهذا التعلم هو المقصود بتطور الشخصية. (سوسن شاكر مجيد ،2015،ص24)

أما العصاب حيث يرجع إلى عوامل حيوية ،والقلق هو محور العصاب ويرى فرويد أنه لا يوجد عصاب نفسي بدون إستعداد عصابي وذلك بدون عصاب طفلي ويؤكد يونك أن العصاب يرجع إلى الذكريات المكبوتة في اللاشعور .وبإعتقاد أدلر أن العصاب ينشأ من خطأ الفرد في إدراك وتفسير البيئة ومن الصعب إتخاذ أسلوب حياة مناسب والخوف من الفشل في تحقيق هدف الحياة .حيث يعتقد هورني أن القلق هو اساس العصاب ،وأن هناك ثلاثة إتجاهات عصابية :الأول هو التحرك نحو الناس ،والثاني يتميز بالتحرك بعيدا عن الناس والثالث هو التمرکز نحو الذات .

–بالنسبة للتحليل النفسي فإن الشخصية اللاسوية تكمن في داخل الفرد .و إن القلق الحاصل في السلوك هو نتيجة الإختلال في قيام الفرد بوظائفه .وهناك طريقتان إلى ذلك الإضطراب .(صبحي عبد اللطيف المعروف ،2012،ص104)

1-إختلال الحركة بين الأنا والهى والانا الأعلى :إن المسؤولية تقع معظمها على الأنا لأنها باءت بالفشل للقيام بدورها التنفيذي ،وبهذا تسمح للفرد بإستعمال الكبت وكافة أنواع ميكانيزمات الدفاع و يكون هذا منذ الطفولة .إن إستخدام الكبت من قبل الطفل واللجوء إلى اللاشعور وتبقى الأمور المكبوتة هناك ولكنها تظهر مرة اخرى في مراحل متأخرة من النمو لتثير وتخلق مزيد من المتاعب.وهذا أحسن دليل ان الأنا لم تستطيع معالجة هذه الدفعات المثيرة للقلق وبقي اثرها .

2-تعلم غير ملائم في مرحلة الطفولة :أن أساليب السلوك المتعلقة بالطفولة المبكرة هي التي تؤدي إلى إضطراب السلوك حيث تعتبر السنوات الخمس الاولى هي الأساس لشخصية الطفل في المستقبل

.وبالنسبة إلى فرويد فإن شلوك الطفل المكتسب يهدف شيئا : إما تقليل الطاقة السيكولوجية بحيث تصبح مقبولة إجتماعيا ،و إما السيطرة على الحوافز التي قد تؤدي إلى اللذة و إلى عقوبات شديدة إن السلوك المتعلم هو نتيجة لموقف الإقدام و الإحجام .إن مثل هذا الصراع داخل الفرد يؤدي به إلى عصاب القلق أو الفصام .إن كل هذا بالنسبة إلى فرويد يرجع إلى التعلم المبكر ولكي يدفع الطفل عن نفسه التوتر والقلق يكبت ما يمر به وينشا السلوك السلوك العصابي في محاولة لإحتواء هذا التوتر او ذلك القلق.وهذا النوع من السلوك يتطلب فيه الزيادة في كميات الطاقة لكي يتمكن الإنسان من معالجة القلق (صبحي عبد اللطيف المعروف ،2012،ص-104)

وبناء على ماسبق من عرض للنظريات يتبين لنا أن لكل نظرية منهج في علاج المشكلات والإضطرابات النفسية وأساليب إرشادية مختلفة فمنها من يتعامل معها معرفيا وإنفعاليا وسلوكيا ويرى ان الإضطراب على مستوى الأفكار يجب إعادة البناء المعرفي للمسترشد ،وتعديل أفكاره وطريقة إدراكه وتفسيره للأحداث ويتبنى هذا الإتجاه كل من آرون بيك وأليس ألبرت ، وهناك النظرية السلوكية عكس النظرية المعرفية التي تركز في علاجها على السلوك وان السلوك مكتسب عن طريق التعلم ويمكن تغييره وتعديله وتعمل على مساعدة المسترشد على القضاء على السلوكات غير مرغوبة فيها و تعليمهم تصرفات و سلوكيات جديدة أفضل .اما نظرية التحليل النفسي فهي ترى أن مصدر الإضطرابات يعود إلى ماضي الفرد والصدمات التي تعرض لها خاصة في المراحل الأولى من العمر والتي تؤثر في تصرفاته الحالية ويعتمد في علاجه على عملية التنفيس و التفرغ لتغلب على التوتر ومعرفة اصول الإضطرابات النفسية أما نظرية الذات فتعتمد على إكتشاف المسترشد مشاعره وتشجع الفرد على قبول الخبرات الجديدة و تطوير الثقة بالنفس وتقبل ذاته وفهما وتطويرها

فهناك نظريات متنوعة ومختلفة في الإرشاد النفسي وعلى المرشد النفسي أن تكون لديه خلفية بالنظريات الإرشادية وأن يختار النظرية التي تناسب حل المشكلة حسب الحالة ونوع الإضطراب ، كما أنه يمكن ان يعتمد على أكثر من نظرية في عملية علاج الإضطراب فالنظريات متكاملة مع بعضها البعض .

3- مناهج و إستراتيجية التوجيه و الإرشاد النفسي: هناك ثلاثة استراتيجيات لتحقيق أهداف الإرشاد

النفسي هي المنهج الإنمائي، والمنهج الوقائي، و المنهج العلاجي. و يدمج بعض الكتاب المنهجين الإنمائي و الوقائي على أساس أن كل منهما يسعى إلى تجنب الوقوع في المشكلات و الاضطرابات النفسية و ذلك عن طريق دعم النمو السوي للفرد. و يظن البعض أن الاستراتيجية العلاجية يجب أن تبدأ بها. و لكن الأصح أن الاستراتيجية الانمائية الوقائية يجب ان تسبق الاستراتيجية العلاجية.

-المنهج الإنمائي: و يطلق عليها أحيانا المنهج و الإستراتيجية الاستثنائية و ترجع أهميته إلى أن خدمات الإرشاد تقدم أساسا إلى العاديين لتحقيق زيادة كفاءة الفرد و الى تدعيمه المتوافق إلى أقصى حد ممكن. وللمنهج الإنمائي أهمية في تخطيط برامج الإرشاد النفسي في المدارس ويتضمن المنهج إنمائي الرعاية وتوجيه السليم النمو السليم السوي والإرتقاء بالسلوك لدى الأسوياء، والعاديين خلال رحلة نموهم طول العمر حتى يتحقق الوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن من النضج والصحة النفسية والتوافق النفسي .

ومجالات تحقيق المنهج الإنمائي هي : أ- معرفة وفهم وتقبل الذات -ب- نمو مفهوم موجب للذات ج تحقيق وتحديد اهداف سليمة للحياة د- أسلوب موفق لدراسة القدرات و الميول ذ-رعاية مظاهر نمو الشخصية جسميا وعقليا وإجتماعيا وإنفعاليا. (كاملة الفرخ وعبد الجابر تيم، 1999، ص29)

1- المنهج الوقائي: يحتل هذا المنهج مكانا هاما في التوجيه و الإرشاد النفسي. و يطلق عليه أحيانا منهج التحصين النفسي ضد المشكلات و الاضطرابات و الأمراض النفسية ، و يهتم المنهج الوقائي بالأسوياء و الأصحاء قبل إهتمامه بالمرضى ليقبهم ضد حدوث المشكلات و الاضطرابات و النفسية.

-و للمنهج الوقائي ثلاثة مستويات:

- الوقاية الأولية: و تتضمن منع حدوث المشكلة أو الاضطراب أو المرض بإزالة الأسباب.

- الوقاية الثانوية: و تتضمن محاولة الكشف المبكر و تشخيص الإضطراب في مرحلته الأولى بقدر الإمكان للسيطرة عليه و منع تطوره و تفاقمه.
 - الوقاية من الدرجة الثالثة: و تتضمن محاولة تقليل أثر الإعاقة و الاضطرابات أو أزمات المرض. (سمية طه جميل، 2005، ص35-36)
- 3-المنهج العلاجي:** يصعب أحيانا على المرشد أن يتنبأ بحدوث بعض المشكلات و الإضطرابات لدى الفرد، الامر الذي يكون قد إستنفد دور المساعدة الوقائية في التعامل معها من اجل تفاديها ومن هنا ياتي الدور العلاجي للتوجيه والإرشاد النفسي ويمكن الفرد من التخلص من الإضطرابات التي يواجهها حتى يتمكن من إستعادة حالة التوافق النفسي لديه. (جودت عزت عبد الهادي و سعيد حسني العزة، 2012، ص23)

يتضح لنا مما سبق أن الإرشاد النفسي يعتمد على ثلاثة مناهج أساسية لتحقيق أهدافه المتمثلة في تحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي لدى الفرد وكلما إهتمنا بالمنهج الإنمائي أو البنائي إبتعدنا على المناهج الأخرى خاصة المنهج العلاجي ولهذا لا بد للمرشد أن يهتم بهذه المناهج في إطار تقديم خدمات نفسية وإرشادية لمساعدة المسترشد على التغلب على المشكلات التي تعترضه كالتقليل من مستوى القلق أو التأخر الدراسي وتنمية ما لديه من قدرات وإستعدادات وفق رغباته حتى نصل به إلى التوافق النفسي مع ذاته ومجتمعه .

4-طرق الإرشاد النفسي :

أ-الإرشاد الفردي: وهو العلاقة المخطط لها بين المرشد والطالب ،حيث يتم إرشاد فرد واحد وجها لوجه في جلسات إرشادية ،ويعتبر الإرشاد الفردي هو نقطة الإرتكاز لأنشطة متعددة في كل من برامج التوجيه والإرشاد ،و من الوظائف الرئيسية للإرشاد الفردي تبادل المعلومات وإثارة الدافعية لدى الفرد وتفسير المشكلات ودفع خطط العمل المناسبة ،ويتراوح وقت الجلسة الفردية ما بين (30-60دقيقة) ويتحدد

طول وقصر الفترة الزمنية على عدة إعتبارات و منها :الهدف من الجلسة وطبيعة المشكلة وخصائص الفرد وعمره.والعلاقة الإرشادية في الإرشاد الفردي يفترض أن تبنى على التفاهم و الإحترام المتبادل بين المرشد والمسترشد ،و ان تكون قائمة على أسس علمية ومهنية وإنسانية.

(أحمد عبد اللطيف أبو سعد،2009،ص123-124)

ب-الإرشاد الجماعي : وهو الإرشاد الذي يتم بين مرشد نفسي ومجموعة من العملاء الذين لديهم مشكلات عامة يرغبون مشاركة المرشد في حلها ومن الأفضل أن تتشابه مشكلاتهم حتى يستطيع المرشد في تلك الجلسة الإرشادية مشاركة جميع العملاء في الحل و الأمر الثاني وهو التجانس العقلي والفكري للعملاء وأن تكون المجموعة التي يرغب بالإرشاد قليلة حتى يسمح للعملاء جميعا بالمشاركة وطرح الرأي حول الموضوع والإستفادة من الجلسة لأن الإرشاد الجماعي يستخدم في حالة كون المشكلات متشابهة ثم لدعم الجانب النفسي .

وقد عرض زهران جملة من البحوث والدراسات توضح أهمية الإرشاد الجماعي فمثلا وجد بريكل 1972rechbill أن الإرشاد الجماعي له فعالية تتساوى مع فعالية الإرشاد الفردي في تقبل مشاعر الإنطواء والقضاء على السلوك اللاتوافقي وهذه النتيجة لها أهميتها في صالح الإرشاد الجماعي الذي يوفر الوقت والجهد والمال.(صلاح الدين العمري ،2005،ص162)

5-عناصر الارشاد النفسي الجماعي:

- 1- المسترشدون: هو شخص لديه مشكلة ما و يطلب المساعدة لحلها يتم تشكيل الجماعة الإرشادية من المسترشدين الذين تجمعهم خصائص مشتركة ومنها وجود المشكلة ، التي تجمعهم خصائص مشتركة.
- 2- المشكلة: وهي موقف غير مرغوب أو حالة نفسية سلبية أو عجز عن أداء عمل أو تبنى أفكار و إتجاهات سلبية ويمكن تصنيف المشكلات حسب المجال التي تحدث فيه إلى الأنواع التالية :سلوكية- انفعالية،صحية ، تعليمية ،مهنية .

3- المرشد النفسي: شخص مؤهل علميا لممارسة مهنة الإرشاد النفسي وهو المسؤول عن تقديم الخدمات الإرشادية ، وتوجد خصائص و مهارات تميز المرشد النفسي الكفاء الذي يعمل مع الجماعة الإرشادية نذكر أهمها أن تكون لديه خلفية بالنظريات الإرشادية التي يمكن تطبيق مبادئها فنياً في الإرشاد النفسي الجماعي ، أن تكون لديه خبرة في التخطيط لبرنامج الإرشاد الجماعي في ضوء طبيعة المشكل و خصائص الجماعة الإرشادية و وأن تكون لديه مهارة الإنصات و إدارة الصراع و وسرية المعلومات

4- العملية الإرشادية : و هي الجانب التطبيقي يتم فيه و من خلاله ترجمة النظرية الى التطبيق يطلق عليه العملية الإرشادية.

-خطوات عامة للعملية الإرشادية:

أ-التشخيص ب -تشكيل الجماعة الإرشادية ت-التخطيط للبرنامج الإرشادي ث -بناء علاقة إرشادية مقصورة في شكل إتصال فعال من أجل التغيير ج-إدارة الجلسات الإرشادية ح-تعزيز العمل و الجهود من أجل إحداث التغيير خ -التقويم. (محمد أحمد إبراهيم سغان، 2006، ص21-25)

6-صفات المجموعة الإرشادية المشكلة في الإرشاد الجماعي :

-التجانس :الاتجاه الأول: يأخذ معايير التشابه حيث المهم هنا وجود أعضاء لتحقيق فيهم جوانب التشابه أكثر من الاختلاف، و تشابه هنا ما يعرف بالتجانس بين أفراد العينة. الاختلاف

الاتجاه الثاني: يأخذ بمعايير الاختلاف بين الأعضاء و المنطق وراء الأخذ بمعايير الاختلاف هو أن التنوع في العوامل هو انعكاس طبيعي اتجاه

الاتجاه الثالث: أصحاب هذا الاتجاه يذهبون بأن الأخذ بمعايير التشابه أو معايير الاختلاف يتوقف على عدة عوامل من أهمها : السن ،الجنس ، نوع الأعراض ، مستوى الذكاء ، الخلفية الثقافية للمرشدين (محمد أحمد إبراهيم سغان، 2006، ص81)

-العمر: يفضل أن تكون أعمار المجموعة متقاربة وإلا يضعف النقاش ويضعف احتمالات الشعور بالإنتماء

-القدرة العقلية: ينبغي أخذ عامل الذكاء بعين الاعتبار خوفاً من عزل من هم أقل مستوى من الذكاء

-الجنس: يفضل أن يكون الأعضاء من نفس الجنس

-المشاكل المشتركة: المجموعة ذا المشكلة الواحدة تساعد الأعضاء بالشعور بالإنتماء والفهم

-حجم الجماعة: تبدأ الجماعة من ثلاثة وبالتالي فإن الثلاثي هو أصغر وحدة للجماعة الإرشادية

الصغيرة، يجد فريق من العلماء وخاصة الذين يتبعون مناهج العلاج التحليلي ألا يزيد حجم الجماعة عن

خمسة أعضاء أما من الناحية النظرية و المثالية فإن المجموعة ينبغي أن تتكون من عدد ما بين (6-

8) أعضاء، وهذا العدد يسمح بوجود تنوع في أنماط الشخصية وكذلك وجود مشاركة كافية وفاعلة

للأعضاء، وهناك من يرى ان حجم الجماعة العلاجية يتراوح ما بين (3-15) وهناك من يرى أن العدد

المثالي لحجم الجماعة ما بين (8-10) وقد بينت الدراسات ان زيادة حجم الجماعة يقلل من رضا

الأعضاء ويكون سببا في زيادة التغيب والتسرب. (عبد الفتاح الخواجة، 2010، ص36)

-الخلفية الثقافية: لا تنشأ عضوية الجماعة الإرشادية من فراغ، ولكنها تتكون من أعضاء لهم خلفيات

ثقافية متشابهة أو مختلفة، ومن المهم للمرشد النفسي أن يحدد درجة تأثير الاختلاف على أداء الجماعة،

فهم ثقافة العضو يساعد المرشد النفسي على معرفة إمكانية قبول العضو للتغيرات داخل الجلسة. (محمد

أحمد إبراهيم سفيان، 2006، ص87)

ثانيا البرنامج الإرشادي:

1-تعريف البرنامج الإرشادي : - هو " مجموعة من الخطوات المنظمة و القائمة على أسس علمية ،

تهدف إلى تقديم الخدمات لمساعدة الفرد أو الجماعات لفهم مشاكلهم و التواصل إلى حلول بشأنها ، و

تنمية مهارتهم و قدراتهم لتحقيق النمو السوي في شتى مجالات حياتهم ،وتم في صورة جلسات منظمة في إطار من علاقة متبادلة بين المرشد و المسترشد " .(حمدي عبد الله عبد العظيم ،2013،ص48)

- كما يعرف بأنه " هو بيان عن الموقف وتحديد المشكلات النفسية و تحديد الأهداف المنشودة ثم حصر المواد المتاحة ، ووضع خطة عمل يمكن من خلال تنفيذها التغلب على هذه المشاكل وتحقيق الأهداف في أقصر وقت و بأقل جهد و تكاليف ممكنة .(جودت عزت عبد الهادي وسعيد حسني العزة ،2012،ص149)

و يعرف بأنه "عملية تربوية بناءة تهدف إلى مساعدة الطالب على فهم شخصيته و تنمية إمكانياته ليستطيع حل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته و تعليمه وتدريبه لكي يحقق أهدافه التي يسعى إليها في حياته وبهذا يحافظ على صحته النفسية. (عطالله فؤاد الخالدي ودلال سعد الدين العلمي ،2008،ص41)

وبناء على ماتقدم من تعاريف للبرنامج الإرشادي نلاحظ بأن البرنامج الإرشادي من أهم عمليات الإرشاد النفسي بل هو الفعل الممارس لنظريات الإرشاد النفسي في الميدان ، بحيث ينقل المرشد من الجانب النظري إلى الممارسة الميدانية ،فالبرامج الإرشادية من أهم الطرق الإرشادية المساعدة في حل المشكلات التي تعترض المسترشدين فهو عبارة عن مجموعة من الخطوات التي تتضمن عدد من الأنشطة والمهارات والخدمات معتمدا على أسس و فنيات يتم تقديمها للتلاميذ بهدف تدريبهم على إكتساب مهارات إيجابية تساعدهم على حل مشكلاتهم وتحقيق أهداف الإرشاد النفسي الذي من بينه تحقيق الصحة النفسية وفهم الذات .

2-أهداف برنامج التوجيه و الإرشاد :

- تنمية مفهوم إيجابي للذات لدى الطالب ، وبما يتوافق مع ما يتمتع به الطالب من خصائص نمائية ضمن مرحلته العمرية

- تحقيق التوافق بين الطالب مع ذاته و بيئته ،من النواحي التربوية والشخصية و الإجتماعية .
- تحقيق الصحة النفسية للفرد ، و الإسهام في إسعاده ، وتدريبه على حل المشكلات بنفسه .
- تحسين العملية التربوية ،بان توظف المدرسة الممارسات التي تؤدي إلى تحقيق التكامل في شخصية الطالب ،و إشراك الطلبة بشكل فعال في العملية التعليمية التعلمية.(عبد اللطيف دبورو عبد الحكيم الصافي ،2007،ص35)
- الإهتمام بالجانب الوقائي ومساعدة الطلبة في عدم الوقوع في المشكلات
- مساعدة الطلبة على التكيف مع أنفسهم وأسرتهم و مجتمعهم
- مساعدة الطلبة على التغلب على مشكلات النمو الإنفعالي و الإجتماعي
- مساعدة الطلبة على إتخاذ قرار مهني سليم (جودت عزت عبد الهادي و سعيد حسني العزة ،2012، ص161)
- تحقيق إستراتيجية الوقاية والعلاج.
- تنفيذ الجانب النظري تطبيقا في عملية الإرشاد
- تحقيق أفضل مستوى من النمو النفسي مع الإهتمام الخاص بالنمو السوي لمفهوم الذات .
- الإرشاد العلاجي وعلاج المشكلات الشخصية و الإنفعالية وخاصة المتعلقة بمرحلة الشباب
- الإرشاد التربوي لحسن إختيار أقسام التخصص في الكلية و بالتالي تحقيق النجاح المهني.
- الإرشاد المهني و إختيار وإعداد و تدريب الطلبة . (عطالله فؤاد الخالدي ودلال سعد الدين العلمي ،2008،
- 3-أهمية البرنامج الإرشادي:** إن الإرشاد النفسي حق لكل فرد ولكل طالب في مدارسنا .ونحن نجد أنه حتى الآن لاتوجد برامج إرشاد نفسي في مدارسنا وكل ما يوجد ،في الوقت الحاضر عبارة عن بعض

الجهود والخدمات تبذل وتقدم ولكن بطريقة بنقصها التنظيم والتخطيط، ومن ثم يجب ان تقتنع السلطات التنفيذية بأهمية البرنامج والحاجة إليه (حامد زهران عبد السلام، 1998، ص550)

وبالإضافة إلى ذلك، فإن الحاجة ملحة إلى برنامج الإرشاد النفسي في المدرسة للاعتبارات الآتية :

1- أهمية العمل على جعل الطالب متوافقا سعيدا في مدرسته و في أسرته و في المجتمع الكبير الذي يعيش فيه، وتقديم الخدمات التي تساعد على تحقيق التوافق و الصحة النفسية .

2- وجوب تقديم خدمات رعاية النمو النفسي السوي في مرحلتي الطفولة والمراهقة حتى يؤدي ذلك لحياة متوافقة سعيدة في الرشد .

4- ضرورة التغلب على مشكلات النمو العادي لدى الطلبة، مثل المشكلات الإنفعالية و التوافق و السلوك. (حامد زهران عبد السلام، 1998، ص550)

4- أهمية حل المشكلات النفسية أولا بأول حتى لا تتفاقم و تزداد حدتها و تتطور عندما تجد الحلول أو المساعدة في حلها في الوقت المناسب .

5- ضرورة التغلب على المشكلات التربوية الخاصة ، مثل مشكلات المتفوقين ،مشكلات والتأخر الدراسي، و مشكلات إختيار نوع الدراسة والتخصص، و سوء التوافق التربوي و التسرب .

6- ضرورة توجيه خدمات الإرشاد المهني لمواجهة مشكلات الإختبار والإعداد المهني، ومشكلات التوزيع إلى التخصصات الأكاديمية والمهنية المختلفة في المرحلة الثانوية .

7- أهمية الإرشاد الأسري وإتصال المدرسة بالأسرة، وحل المشكلات الأسرية التي تؤثر على

الطالب، وتقديم خدمات التربية الأسرية . (عبد اللطيف دبورو عبد الحكيم الصافي، 2007، ص-35-36)

نلاحظ هنا أهمية البرامج الإرشادية ودورها الفعال في مساعدة التلاميذ في التغلب على مشكلاتهم النفسية والتربوية والاجتماعية خاصة إذا وجدت إهتمام من طرف السلطات التنفيذية والساهرين على الفعل التربوي في تطبيقه في مؤسستنا التربوية لأن الضرورة تلح على ذلك خاصة في فترة المراهقة هذه المرحلة الحساسة من فترات النمو التي يمر بها الفرد ، بالإضافة للعصر الذي نعيش فيه عصر التكنولوجيا و التغيرات السريعة سواء في المجال الأسري أو المجال الاجتماعي أو المجال التربوي وما أفرزته لنا هذه التغيرات من اضطرابات ومشاكل كالقلق والعنف المدرسي والتأخر الدراسي والإكتظاظ والتسرب المدرسي وكلها تؤكد على ضرورة البرامج الإرشادية من خلال تزويد التلاميذ بمعارف ومهارات جديدة تساعدهم على التغلب على هذه المشكلات .

4-الأسس التي يقوم عليها برنامج الإرشادي في المدرسة :

1-الأسس العامة : وتشمل ثبات السلوك الإنساني نسبيا و إمكان التنبؤ به ، و مرونته ، و أن السلوك الإنساني فردي -جماعي ، وأستعداد الفرد للتوجيه والإرشاد ، وحقه في تقرير مصيره ، ومبدأ تقبل المسترشد ، ومبدأ إستمرار عملية الإرشاد ، و أن الدين ركن أساسي في العملية الإرشادية

2-الأسس الفلسفية :وهي مراعاة طبيعة الإنسان ، و أخلاقيات الإرشاد النفسي وأسس فلسفية اخرى مثل الكينونة والصيورة و الجماليات والمنطق . (حامد زهران عبد السلام ، 1998، ص551)

3-الأسس النفسية و التربوية :وهي مراعاة الفروق الفردية والفروق بين الجنسين وهي واضحة في مرحلة الشباب ،متطلبات النمو (المراهقة والشباب) ومراعاة طبيعة هذه المرحلة التي تتميز عن غيرها من المراحل

4- الأسس الاجتماعية : وهي الإهتمام بالفرد كعضو في جماعة و الإستفادة من كل مصادر

المجتمع.(عطالله فؤاد الخالدي ودلال سعد الدين العلمي ، 2008، ص129)

5- الأسس العصبية و الفسيولوجية :وهي النفس و الجسم والجهاز العصبي

6- إتفاق أهداف الإرشاد مع الأهداف التربوية العامة ، فالمدرس يدرس و يرشد نفس الوقت لأن هناك علاقة متبادلة بين عمليتي التدريس و الإرشاد و كلتاهما تؤديان إلى التعلم و النمو و تساعدان في حل المشكلات.

7- أهمية النواحي الإدارية اللازمة للبرنامج: فعلى المدرسة أن تهيئ الإمكانيات الإدارية لتخطيط و التمويل و تنفيذ و تقييم البرنامج. (جودت عزت عبد الهادي وسعيد حسني العزة، 2012 ص 149-150).

وهذه الأسس لابد للمرشد النفسي عند تنفيذ البرنامج من مراعاتها من فروق فردية بين المجموعة الإرشادية من حيث الجنس والثقافة وطبيعة المشكلة وأسبابها، و رغم وجود فروق فردية بين الأفراد إلا أن هناك تشابها بينهم في بعض سمات الشخصية وفي بعض الحاجات وفي بعض المشكلات ومبدأ تقبل الفرد كما هو وحقه في الإرشاد وحقه في تقرير مصيره و مطالب النمو وإتفاق أهداف البرنامج مع خصائص النمو للفرد وطبيعة المرحلة التي يقدم لها هذا البرنامج فالبرنامج الذي يقدم للأطفال يختلف عن الذي يقدم للمراهقين من حيث الاساليب والطرق والمحتوى كل هذا لابد من اخذه بعين الإعتبار في العملية الإرشادية.

5- خدمات البرنامج الإرشادي: وهي كمايلي:

أ- الخدمات الوقائية والإنمائية: تتمثل الخدمات الوقائية والإنمائية للإرشاد في المدرسة بدعوته إلى ضرورة تضمين المناهج الدراسية مواد للعلوم السلوكية التي تعرف التلاميذ بالجوانب النفسية في الشخصية الإنسانية، مما يسمح بعلاج الكثير من المشكلات قبل وقوعها. (هادي مشعان ربيع، 2008، ص50)

ب- خدمات إرشادية: هذه هي الخدمات الرئيسية المباشرة في البرنامج. وتعتبر عملية الإرشاد هي قلب برنامج الإرشاد النفسي كله، وتتضمن دراسة الحالات الفردية، وتقديم خدمات الإرشاد العلاجي والتربوي والمهني والزواجي والأسري والصحة النفسية، ... إلخ، فرديا وجماعيا، في إطار تنموي وقائي علاجي .

(حامد زهران عبد السلام، 1998، ص505)

هـ- **الخدمات النفسية:** تتضمن إجراء الفحوص والبحوث ودراسة الشخصية، وظيفيا وديناميا، للتعرف على الاستعدادات والقدرات والاتجاهات والميول والاهتمامات، ونواحي القوة والضعف، وتعريف الفرد بنفسه، والتشخيص وتحديد المشكلات العامة، والخاصة، والتعرف المبكر على الحالات التي تحتاج إلى خدمات متخصصة والاهتمام بالحالات الخاصة التي تحتاج إلى مساعدة مركزة، وتقديم الخدمات النفسية المساعدة في الإرشاد العلاجي والتربوي والمهني والزواجي والأسري وإرشاد الصحة النفسية. (حامد زهران عبد السلام، 1998، ص505)

و- **الخدمات التربوية:** خدمات التربية المهنية والزواجية والأسرية وحل المشكلات المرتبطة بالتأخر الدراسي والعمل على التوافق النفسي و الإهتمام بالطلبة الجدد والخريجين والإسهام في تطوير وتحسين البرامج. (كاملة الفرخ وعبد الجابر تيم، 1999، ص180-181)

ز- **الخدمات الإجتماعية:** وتتضمن إجراء البحوث الإجتماعية والتعريف بالبيئة الإجتماعية وتنظيم العلاقات و الإتصال بالأسر والتعاون بين المدرسة و الأسرة و الإتصال بباقي المؤسسات الإجتماعية في البيئة المحلية (عبد اللطيف دبور و عبد الحكيم الصافي، 2007، ص211)

ر- **الخدمات الصحية:** ومنها إعداد وتنفيذ برنامج للصحة المدرسية ويهتم بالتربية الصحية والطب الوقائي والصحة النفسية وتوفير العلاج اللازم لبعض الحالات الخاصة

ح- **خدمات الصحة النفسية:** خدمات البحث العلمي: وتهتم بالبحوث والدراسات و إعداد وسائل الإرشاد مثل الإختبارات المتنوعة وتقنينها حسب البيئة .

ط- **خدمات الإحالة:** وذلك بتحديد جهات الإحالة و التعاون معها.

ي- **خدمات المتابعة:** حيث يجب المتابعة المنظمة للذين تلقوا الإرشاد الفني . (كاملة الفرخ وعبد الجابر تيم، 1999، ص180-181)

الخدمات التدريبية: في هذا المستوى يتم تعليم المسترشد و تدريبه من خلال الجماعة على مهارات تساعده على تحقيق انجاز أكبر و توافق أفضل مثل التدريب على حديث أمام الآخرين و التدريب على العمل التعاوني.

المستوى الثالث: الخدمات العلاجية: يتم في هذا المستوى تقديم خدمات إرشادية لحل مشكلة ما أو

فحص اضطراب إنفعالي لدى مجموعة من الأشخاص . (محمد أحمد إبراهيم سغفان ، 2006، ص29)

-ويتضح من هنا أن الخدمات الإرشادية هي قلب الإرشاد النفسي بحيث تقدم خدمات نفسية وإرشادية ووقائية وعلاجية من طرف المرشد تساعد المسترشد في حل مشكلته أو اضطرابه.

6-التخطيط للبرنامج الإرشادي :

يمكن تلخيص الخطوات و الإجراءات التي تستخدم في التخطيط للبرنامج الإرشادي بما يلي :

1-**مرحلة التشخيص:** يتم في هذه المرحلة جمع المعلومات عن أفراد الجماعة باستخدام أدوات جمع

المعلومات (المقابلة، الملاحظة، الإختبارات النفسية، تقارير من جهات رسمية... إلخ) ويقوم المرشد النفسي بالتشخيص في ضوء المعلومات التي تم جمعها عن المسترشد والمشكلة والظروف التي حدثت فيها المشكلة

عند إختيار الجماعة الإرشادية يتم تشكيلها وفق معايير محددة ,حتى تكون الجماعة فعالة وهي: العمر

الزمني، الجنس، نوعية الأعراض، مستوى الذكاء، حجم الجماعة(محمد أحمد إبراهيم سغفان ، 2006، ص97-98)

2-**تحديد الأهداف المطلوبة تحقيقها ،** حيث يسعى المرشد النفسي إلى وضع أهداف البرنامج

الإرشادي في ضوء التشخيص الذي تم من قبل و الأهداف في الإرشاد النفسي يتم تصنيفها إلى أهداف

معرفية وأهداف سلوكية ،ونظرا لأن القيام بالفعل لا بد وان يسبقه تركيبة معرفية يكون من الاهمية البدء

بالأهداف المعرفية ثم السلوكية ، مع ملاحظة أن الأهداف المعرفية هي تغيير في التركيب المعرفي أو تغيير في

طريقة التفكير، أما الأهداف السلوكية فإنها تتجه إلى إحداث تغيير في السلوك إما بالزيادة أو النقصان

من خلال فعل الأشياء المرغوبة و الإمتناع عن فعل الأشياء غير المرغوبة . (محمد أحمد إبراهيم سعفان ،2006،ص98-100)

تحدد أهداف البرنامج الإرشادي في ضوء الأهداف التربوية التي تسعى لإشباع الحاجات النفسية والإجتماعية و الثقافية والمهنية والعقلية عند المتعلمين .(عبد اللطيف دبوروعبد الحكيم الصافي ،2007م ،ص149-150)

2- تحديد الوسائل و الطرق لتحقيق الأهداف :يتم ذلك في ضوء الإمكانيات المتاحة و إمكانات أعضاء لجنة الإرشاد المتوفرين ، وإمكانية الإستعانة بمراكز الإرشاد و العيادات النفسية .و يتضمن ذلك أيضا تحديد و إعداد الوسائل و الأدوات اللازمة مثل السجلات و الإختبارات والمقاييس.

3-تحديد الإمكانيات اللازمة : و يقصد بالإمكانيات تلك المادية و البشرية المتوفرة أو الناقصة التي لا بد من توفيرها. (حامد زهران عبد السلام ،1998،ص554)

4-تحديد ميزانية البرنامج :ويتم في هذا المجال تقديم الأمور اللازمة لتنفيذه في ضوء الوسائل والإمكانيات الموجودة والمطلوبة ومايلزم من مختبرات ،وأجهزة ويجب تحديد ميزانية البرنامج من الميزانية العامة للمدرسة وتحديد مصادر التمويل (عطالله فؤاد الخالدي و دلال سعد الدين العلمي ،2008،ص130)

5- تحديد الخدمات الإرشادية :تسعى البرامج الإرشادية إلى تقديم مجموعة متنوعة من الخدمات الإرشادية في مجالات عدة بحيث تتضمن جميع مجالات الإرشاد النفسي وهي خدمات تربوية مرتبطة بالعملية التربوية وخدمات نفسية لمساعدة الأفراد في التغلب على مشكلاتهم وإيجاد الحلول ملائمة لها ،كما تتضمن خدمات صحية وخدمات إجتماعية ،وتعتبر من اهم الخدمات التي يتكون منها اي برنامج إرشادي في أي مؤسسة سواء كانت تربوية أو إجتماعية او مهنية. (طه عبد العظيم حسين ،2008،ص578)

-بحيث تكون مستمرة لاتتوقف وشاملة لكل الأفراد ولكل فرد و ومتكاملة مع بعضها البعض . التمويل (عطالله فؤاد الخالدي ودلال سعد الدين العلمي،المرجع السابق ،2008،ص130)

إختيار التصميم التجريبي: تعتبر التصميمات التجريبية مركز إهتمام برامج الإرشاد النفسي لأن فلسفته تقوم على تقديم الخدمات لحل المشكلة أو تحسين الأداء أو تغيير الإتجاهات ، وفي هذا النوع يتم قياس الظاهرة قبل تنفيذ البرنامج واثناء تنفيذه ، وبعد تنفيذه لمعرفة مقدار التغيير الذي حدث. (محمد أحمد إبراهيم سعيان ، 2006، ص102)

6- تحديد الخطوط العريضة لتنفيذ البرنامج : و يتضمن ذلك الخطوط الأساسية و الأولويات و تحديد البدايات و النهايات و المدى الزمني لتنفيذ كل نشاط ، ومن سيقوم بالنشاط و المشاركين في تنفيذه ، وبذلك يمكن تجنب الإنزلاق إلى خطوط فرعية قد لا تؤدي إلى الهدف (عبد اللطيف دبور وعبد الحكيم الصافي ، 2007، ص149-150)

7- تحديد إجراءات تقويم البرنامج ومتابعته : يهدف التقويم ويتضمن إعداد العدة اللازمة للتقييم والمتابعة لإظهار مدى فاعلية الخدمات و الوسائل و الطرق المتبعة في التنفيذ ، ومدى نجاح البرنامج في تحقيق أهدافه. (عطاء الله فؤاد الخالدي ودلال سعد الدين العلمي ، 2008، ص130)

وهناك أساليب مختلفة لتقييم البرنامج الإرشادي ويعتبر التقييم التجريبي من أكثر الأساليب شيوعا حيث تتم المقارنة بين درجات الأفراد العينة التجريبية في البرنامج والعينة الضابطة أيضا على الأدوات المستخدمة في كل من التطبيق القبلي والتطبيق البعدي وكذلك بعد شهرين من الإنتهاء من البرنامج كفترة متابعة. (طه عبد العظيم حسين ، 2008، ص579)

والتقييم عملية مستمرة من أول التخطيط عبر التنفيذ واثناء وبعد الجلسات وحتى المتابعة . والهدف الأول والأكبر لتقييم البرنامج الإرشادي هو التقويم ، أي الإصلاح والتصحيح والتحسين وتلافي أوجه النقص في خدماته ووسائله وطرق تنفيذه ، أي أن التقييم يجب ألا يكون هدفا في حد ذاته بل يكون وسيلة للتقويم وهكذا . ويجب أن تنشر نتائج تقييم البرنامج حتى يستعان بها في تقويم البرنامج القائم وفي تخطيط وتنفيذ البرامج الأخرى المشابهة بما يفيد المسؤولين عن البرنامج والمستفيدين منه . (جودت عزت عبد الهادي وسعيد حسني العزة ، 2012، ص151)

- 8- التنبؤ بالصعوبات والمشكلات المتوقعة: في أثناء الإعداد للبرنامج و التخطيط له ، لابد من التنبؤ بالصعوبات والمشكلات التي قد تطرأ و تعترض التنفيذ ، و تؤدي لعدم تحقيق الأهداف ، و إقترح الحلول من تدابير و إجراءات لازمة للتغلب على أعقبات قد تعترض تنفيذ البرنامج أو تحقيق أهدافه المنشودة
- 9- تحديد الهيكل الإداري للبرنامج: و يتضمن ذلك تحديد الذين سيشركون في تنفيذ البرنامج و الإشراف عليه من المعلمين و المتخصصين المسؤولين داخل المدرسة و خارجها ، كما يتضمن تحديد الادوار كل منهم و العلاقة بينه و بين غيره في الهيكل الإداري ، و ذلك لتحديد مسؤولية كل من المشاركين في التنفيذ و التقويم و المتابعة . (عبد اللطيف دبور وعبد الحكيم الصافي ، 2007م ، ص 149-150)
- 7- تحديد مراحل البرنامج الإرشادي :

-التخطيط : ويشتمل على :

أ-الأهداف الواقعية لحاجات الطلاب ، ب-الوسائل المختلفة لتحقيق الأهداف

ج -الإمكانات المتوفرة في المدرسة ،ت-العناصر البشرية المشاركة في البرنامج . (جودت عزت عبد الهادي و سعيد حسني العزة ، 2012، ص 162)

يقسم البرنامج بشكل عام على أربع مراحل ، وهي كما يلي :

المرحلة الاولى : يتم فيها التعارف ،بناء العلاقات الإنسانية ،الإستبصار بالمشكلة ،عقد إتفاقية المشاركة في البرنامج مع الأعضاء ،ويتضح فيها الإلتزام بالمواعيد وسرية المعلومات وإعطاء المعلومات الصحيحة والمشاركة الجماعية ،وتشمل المرحلة أيضا توزيع الادوار و مناقشة التوقعات . (محمد أحمد إبراهيم سعفان ، 2006، ص 119)

المرحلة الثانية : التنفيذ: والمقصود تحديد الخدمات التي تؤدي إلى تحقيق أهداف البرنامج و نجاحه في مجالات التالية -خدمات الإرشاد النفسي، المهني، الإجتماعي. (جودت عزت عبد الهادي و سعيد حسني العزة، 2012، ص162)

المرحلة الثالثة : يتم فيها توفير معارف وعمليات عقلية و أنشطة ومهارات أكثر تعقيدا وهي دليل على مدى التقدم في التحسن ، كما يتم في هذه المرحلة إختيار أثر البرنامج على البيئة الخرجية (الحياة العامة) من خلال إنتقال أثر التعلم خارج الجلسة ،ومن الأمثلة على ذلك بمراجعة مراحل تعلم الاطفال السلوك الإجتماعي ؛بجد مرحلة إشتراك الطفل مع أعضاء الجماعة في أداء مهارات السلوك الإجتماعي ،ثم يليها مرحلة إشتراك الطفل مع الأسرة والأصدقاء وزملاء المدرسة في أداء مهارات السلوك الإجتماعي . (محمد أحمد إبراهيم سغفان ،2006، ص119)

المرحلة الرابعة : يتم فيها إنهاء البرنامج ،ويتم في هذه المرحلة تقويم البرنامج (القياس البعدي)

-التقييم : يهدف إلى تحديد مدى فعالية البرامج الإرشادية في تحقيق أهداف البرنامج ورسم خطة بديلة والمعدلة للوصول لتلك الاهداف.

-المتابعة : وتهدف إلى تحديد مدى نجاح البرنامج الإرشادي ومدى الإستفادة من الخدمات الإرشادية المقدمة من خلاله وإجراء التعديلات اللازمة. (جودت عزت عبد الهادي و سعيد حسني العزة ،المرجع السابق، 2012، ص162)

وبناء على ماتقدم يتضح لنا أن البرنامج الإرشادي مبني على أسس وخطوات منهجية لا بد من مراعاتها عند بناءه من أجل ضمان نجاحه وتحقيق أهدافه و الحصول على النتائج المرجوة منه ويجب عند تخطيط للبرنامج مراعاة الأهداف الواقعية قابلة للتحقيق ، في حدود توفر الوسائل الإمكانيات المتاحة والممكنة

مشكلات البرنامج: قد تعترض برنامج الإرشاد النفسي بعض المشكلات أو الصعوبات التي قد تعوقه، و من هذه المشكلات ما يتصل بالعملاء أو العاملين، أو الموقف و المجال الذي يتم فيه تخطيط و تنفيذ و تقييم البرنامج، و يجب عمل كل ما يلزم و بذل كل الجهد للتغلب على هذه المشكلات و الصعوبات أولاً بأول بكل الوسائل، حتى يمضي البرنامج قدماً لتحقيق أهدافه، و من المشكلات التي قد تعترض البرنامج ما يلي:

- نقص الوقت لدى المسؤولين عن البرنامج لانشغالهم في أعمال أخرى، و نقص أعدادهم، و قصور إعدادهم و تدريبهم و خبرتهم، أو نقص حماسهم و اهتمامهم بالبرنامج.
- نقص اهتمام الإدارة بالإرشاد النفسي و خدماته وجعلها محدودة أو خدمات صورية فقط.
- نقص الإعتمادات المالية اللازمة، و بالتالي نقص التجهيزات المطلوبة من أماكن و أجهزة و وسائل.
- نقص الوعي الإرشادي العام، ووجود اتجاه يؤدي إلى إحجام بعض العملاء عن الاستفادة من خدمات الإرشاد النفسي أو رفضها أحياناً، و خلطهم بينه و بين العلاج النفسي.
- نقص اهتمام و عدم تعاون الوالدين و غيرهم ممن يستطيعون الإفادة- لو اهتماموا- في البرنامج.
- صعوبات عملية تقييم البرنامج، فهي عملية مكلفة و تستغرق وقتاً قد لا يتوافر لدى المسؤولين عنه، كذلك فان بعض عناصر البرنامج تخضع فقط للتقييم الذاتي العام، نجد بعض معايير التقييم صعبة التحديد بدقة، و يضاف الى ذلك صعوبة تثبيت وضبط العوامل المتعددة الأخرى، غير عملية الإرشاد و خدماته، مما يؤثر في تغيير السلوك مثلاً، و صعوبة إيجاد جماعة ضابطة. (حامد زهران عبد السلام، 1998، ص396-

خلاصة الفصل

تناولنا في هذا الفصل التعريف بالإرشاد النفسي، أهدافه وأهم نظريات التي يقوم عليه الإرشاد النفسي ، ومناهجه النمائية والوقائية والعلاجية ثم إلى طرق الإرشاد النفسي، صفات المجموعة الإرشادية المشكّلة في الإرشاد الجماعي ، ثم قمنا بالتعريف بالبرنامج الإرشادي، أهدافه و أهميته، الخدمات التي يقدمها البرنامج الإرشادي ، الأسس التي يقوم عليها ، كيفية التخطيط لبرنامج إرشادي و مراحلها ، تقييم البرنامج الإرشادي و أهم المشكلات والصعوبات التي تعترض البرنامج الإرشادي عند تطبيقه كما تطرقنا لأهم الأساليب العلاجية المتبعة في الإرشاد النفسي والمستخدمه في البرنامج الإرشادي

الفصل الثالث :قلق الإمتحان

تمهيد

- 1-تعريف قلق الإمتحان
- 2-النظريات والاتجاهات المفسرة لقلق الامتحان
- 3-أسباب قلق الإمتحان.
- 4-أعراض قلق الامتحان
- 5-مكونات قلق الامتحان .
- 6-الأساليب الإرشادية التي تعالج قلق الإمتحان

- الخلاصة

تمهيد :

يعتبر القلق سمة العصر الحالي بما يصاحبه من تغيرات وضغوط مما جعل الإنسان يشعر بأن القلق يلازمه في كل فترة من فترات حياته ، غير أن القلق يمكن أن يكون طبيعياً ودافعاً إيجابياً عندما يكون في درجاته المقبولة ، بل هو ضروري في بعض الأحيان من أجل دفع الفرد للتقدم والتطور والنجاح ، وفي المقابل هناك جانب آخر من القلق وهو القلق المرضي الذي يكون عائقاً للإنسان ويؤثر على جوانب حياته ويكون ملازماً له ، وستتطرق في هذا الفصل إلى تعريف القلق بصفة عامة ثم قلق الإمتحان بصفة خاصة و النظريات والإتجاهات المفسرة له وأهم الأسباب المؤدية له وأعراضه ثم الأساليب الإرشادية التي تعالج قلق الإمتحان .

1- تعريف القلق : قد تعددت التعريفات التي تناولت القلق ، فيعرف أحمد عبد الخالق القلق بأنه

"إنفعال غير سار وشعور مكدر بتهديد أو وهم دائم ، وعدم الراحة و الإستقرار ، وهو كذلك أساس التوتر والشد والخوف الدائم الذي لا مبرر له من الناحية الموضوعية ، وغالبا ما يتعلق بالخوف من المستقبل و المجهول ، كما يتضمن إستجابة مفرطة لمواقف لاتعني خطراً حقيقياً ، والذي قد لا يخرج الواقع عن إطار الحياة اليومية ، ولكن الفرد القلق يستجيب لها كما لو كانت ضرورات ملحة او موقف يصعب مواجهتها . (أسماء عبد الله العطية ، 2008 ، ص11)

-وقد عرفت الرابطة الأمريكية للطب النفسي القلق بأنه : الخشية أو الخوف من شر أو خطر مرتقب أو توتر أو إرتباك أو الإضراب أو عدم الإرتياح من توقع الخطر ، ويكون مصدر القلق غير معروف أو غير مفهوم إلى حد كبير . (عبد اللطيف دبوروعبد الحكيم الصافي ، 2007م، ص278)

-ويعتبر جوزف ولي أن القلق من أهم الإستجابات الفطرية لدى الكائن الحي و الصادرة عن الجملة العصبية اللاإرادية بسبب منبه أو مثير يهدد الكائن .و يحتوي القلق على عناصر معرفية ،وحركية ،وعصبية وسلوكية ،وهو السبب الرئيسي وراء جميع الأعصبة الحادة ووراء تعلم الإضطرابات السلوكية المكتسبة ،ويعتبر القلق مثل الخوف كرد فعل طبيعي لإستجابة الفرد نحو الإثارة الضارة. (فيصل محمد خير الزراد، 2005، ص97، ص37)

ومن خلال هذه التعريفات نلاحظ أن القلق بصفة عامة عبارة عن خوف والشعور بالتهديد الذي غالباً ما يكون مصدره مجهول يؤثر على الاجهزة العصبية والجسمية والمعرفية للإنسان .

2- تعريف قلق الإمتحان : يعرف قلق الإمتحان على أنه: حالة نفسية تتصف بالخوف والتوقع أي أنه حالة إنفعالية تعترى بعض الطلبة قبل و أثناء الإمتحانات مصحوبة بتوتر وتحفز وحدة إنفعال و إنشغالات عقلية سالبة تتداخل مع التركيز المطلوب أثناء الإمتحان ، ويعتبر من أهم المشكلات التي تعترض التلاميذ خلال مسارهم الدراسي ويمتد اثره على كل الفاعلين التربويين ومن لهم علاقة بالإمتحانات ، مما يؤثر سلبي على المهام العقلية في موقف الإمتحان ويعود سببها إلى أن الطالب يدرك موقف التقييم (الإمتحان) على أنه موقف تهديد للشخصية .(أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2009م، ص284)

-أما سبيلبيرجر 1972:إعتبره حالة إنفعالية مرتبطة بمواقف الإختبار ،حيث تثير هذه المواقف شعور الفرد بالخوف والهم عند مواجهتها ،وإذا زادت درجته لدى فرد ما أدت إلى إعاقته عند أداء الإختبار وكانت إستجابته غير متزنة. (محمد عبود وعبد الكريم جرادات ،2014، ص4)

-ويعرف أكا Akca (2011) قلق الإختبار بأنه رد فعل إنفعالي قوي يختبره الفرد قبل الإختبار أو أثناءه .ويعرف أيضاً بأنه مجموعة من الاستجابات الظاهرية والفسولوجية والسلوكية، يلازمها أو يصاحبها قلق حول نتائج سلبية محتملة، أو الفشل في الإختبار أو المواقف التقييمية المشابهة (معاوية أبو غزال، 2018، ص118،

-هو عدم الإرتياح والتوجس، أو الإنفعال الذي يشعر به الطلاب الذين لديهم خوف من الفشل في الإمتحان، والطلاب الذين يعانون من قلق الإمتحان قد يتعرضوا إلى رابط التقدير الدراسي مع إحترام الذات، والخوف من حرج المعلمين، والخوف من العزلة من الأهل أو الأصدقاء، أو الشعور بفقدان السيطرة، والقلق في مستوياته المقبولة ضروري لإنجاز الأفضل للمهام مثل الإمتحان، ولكن عندما يتجاوز القلق مستوياته المقبولة، فإنه يؤدي إلى التراجع في الأداء والخوف من التقييم السلبي. (Henriette Bloch Roland Chemama . 2007. p902)

ويتضح مما سبق من التعاريف بأن قلق الإمتحان هو حالة إنفعالية تتسم بالخوف مرتبطة بموقف الإمتحان وبموقف التقييم تتاب الفرد قبل وأثناء الإمتحان مصحوبة بأعراض فسيولوجية وسلوكية ومعرفية تؤثر سلبا على أدائه وتركيزه ويعتبر مصدر تهديد بالنسبة له لأنه يحدد مصيره ومستقبله الدراسي. وهذا هو قلق الإمتحان المعسر الذي يعتبر عائقا في نجاح التلميذ

3- النظريات والاتجاهات المفسرة لقلق الامتحان

-قلق الامتحان من وجهة النظر المعرفي

تفسير قلق الامتحان من وجهة النظر المعرفية: لقد حاولت كثير من النظريات الحديثة تفسير الإنجاز السيئ المرتبط بالقلق العالي للإمتحان ورأت أن التأثير النسبي للقلق في الموقف الاختباري هو دخول عوامل أخرى، حيث ينتج القلق العالي من إستجابات غير مرتبطة بالمهام المطلوبة، مثل عدم التركيز، أو الاستجابات المركزة حول الذات التي تتنافس وتتداخل مع الاستجابات الضرورية المرتبطة بالمهام الأساسية ذاتها، والتي هي ضرورة للإنجاز الجيد في الموقف الاختباري ولعل هذا يتماشى مع وجهة نظر واين Wine حيث يرى أن الأفراد ذوي القلق العالي للإمتحان يوزعون إنتباههم على الأمور المرتبطة بالمهمة والأمور المرتبطة بالذات، في حين أن أفراد ذوي القلق المنخفض للإمتحان غالبًا ما يركزون على الأمور المرتبطة بالمهام المطلوبة فقط بدرجة أكبر.

أما كولر وهولاهان Culler & Holahan فقد درسا القدرة العقلية وعادات الدراسة في الإنجاز الأكاديمي وقد وجدا الباحثان أن لدى الطلبة أصحاب القلق العالي في الامتحان قدرات منخفضة وعادات دراسية سيئة وعلى هذا فان جزءًا على الأقل من الإنجاز الأكاديمي السيئ لهؤلاء الطلبة ربما يعود إلى معرفة أقل بالمواد الدراسية. (قدوري خليفة وحويرة عمروني، 2015، ص224)

- تفسير قلق الامتحان من وجهة نظر معالجة المعلومات :

قدم (بنجامين) ورفاقه نموذج معالجة المعلومات والذي يزويدنا بمفاهيم مفيدة في تحليل موقف قلق الإمتحان ، ووفقا لهذا النموذج ، فإن قصور الطلبة ذوي قلق الإمتحان المرتفع يعود إلى مشكلات في تعلم المعلومات ، أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الإمتحان ، أو إستدعائها في موقف الإمتحان ذاته أي أنهم يرجعون الإنخفاض في التحصيل الدراسي للطلبة ذوي قلق الإمتحان المرتفع في عمليات الترميز أو تنظيم المعلومات ، وإستدعائها في موقف الإمتحان . (مصطفى نوري القمش و خليل عبد الرحمن المعاينة ، 2009،ص257)

- تفسير قلق الامتحان من وجهة النظر السلوكية

قامت النظرية السلوكية على تحليل السلوك إلى وحدات من المثير والإستجابة ، والقلق في التصور السلوكي يمدنا بأساس دافعي للتوافق ، مادام أننا نخبره كخبرة غير سارة وأي خفض للقلق ينظر إليه كهدف له أهميته ، كما ينظر إلى القلق أيضا بإعتباره يمدنا بأدلة تستثير ميكانيزمات متعددة للتوافق . ويرى السلوكيون (بافلوف، واطسون) ان القلق يقوم بدور مزدوج فهو من ناحية يمثل حافظا ، ومن ناحية أخرى يعد مصدر تعزيز ، وذلك عن طريق خفض القلق وبالتالي فإن العقاب يؤدي إلى كف السلوك غير المرغوب فيه و بالتالي يتولد القلق الذي يعد صفة تعزيزية سلبية تؤدي إلى تعديل السلوك ، ولعل أهم ما أكده السلوكيون ان القلق هو إستجابة شرطية مؤلمة تحدد مصدر القلق عند الفرد . (فاروق السيد عثمان ، 2008،ص24-25).

أما بالنسبة للقلق فإن النظرية السلوكية تربطه بخبرات واجهها الفرد في الماضي ، نتيجة عملية تعلم سابقة ، وتعتمد وجهة نظر كل من (تايلور و سنبس) حول القلق على ما يعرف بنظرية القلق الدافع الذي يوجه السلوك للعمل والنشاط ، ولا يخف القلق إلا بعد إنجاز العمل ، فوجود القلق دليل ، على وجود الدافع . ويذكر الزراد (1997) أن كل من سارسون و مندler يشيران إلى أن الفرد في موقف الامتحان أما أن يثار لديه دافع الانجاز نحو العمل أو يثار لديه دافع القلق . والنوع الأول من الدوافع يرفع مستوى الأداء (سرور فائق سليم ناصر، 2012،ص23)

، أما النوع الثاني من الدوافع فإنه يعوق الأداء ، وقد يفسر ذلك بأن الطلبة ذوي القلق المرتفع يشعرون بالتهديد في مواقف التقويم وبالإحساس بالفشل فيظهرون دوافع إثارة القلق التي بدورها تثير استجابات داخلية وخارجية لا علاقة لها بأداء العمل ، وينشغلون بها أكثر من انشغالهم بالامتحان مما يضعف من مستوى الأداء لديهم ، أما ذوو القلق العادي أو المعتدل فإنهم يظهرون في مواقف الامتحان دوافع إنجاز العمل ، ويركزون على الأداء بشكل أفضل .

وبذلك فالمدرسة السلوكية كانت تنظر إلى القلق من منظور دافعية التعلم . وأطلقوا عليه القلق الدافع ، أي أن القلق يعد دافعاً للإنجاز والتعلم والاكتساب ، حيث بقدر ما يكون حجم القلق يكون حجم التعلم والإنجاز لدى الفرد ، ويقود هذا التيار كل من تايلور و سبنس و سارسون فهم يرون أن القلق الدافع يجدي نفعاً في حالة الأعمال السهلة ، ولا يجدي نفعاً مع الأعمال الصعبة . وبالتالي يتبين أن زيادة القلق ليست دافعاً وحاجزاً لقدرات الفرد على الإنجاز بل تكون معوقاً لكف قدراته ، فعندما يدرك الطالب تهديداً ويتوقع خطراً فإنه يتحفز ويستنفذ كل طاقاته الجسمية والنفسية . فإذا كان بمقدوره أن يحتوي هذا الخطر ويسيطر عليه أقدم عليه بشجاعة واطمئنان ، وإذا ما شعر بالعجز فإنه يشعر بالقلق وبالتالي ينعكس ذلك على أداءه وتحصيله فالزيادة في معدل القلق ليست دائماً دافعاً للإنجاز والعمل المبدع. (سرور فائق سليم ناصر، 2012، ص23)

القلق من خلال النظرية التحليل النفسي

– يعتبر فرويد صدمة الميلاد باكورة المصادر التي تبعث القلق في نفس الفرد ، يعتبر فرويد هذه الصدمة الأولى و الأساس الأول الذي يمهد لظهور القلق فيما بعد، كما أن فرويد ربط بين القلق وبين الرغبة الجنسية بإعتباره مكوناً من مكونات الشخصية .

وبجانب ذلك وجود مواقف خطيرة تهدد الفرد في مراحل نموه المختلفة وقد ذكر أن في كل مرحلة من مراحل النمو توجد مثل هذه المواقف . خاصة في السنوات المبكرة من حياته ، وهناك أخيراً الخطر الناشئ عن تهديد الذات العليا كتهديد الضمير و الشعور بالذنب ، كذلك ما يتعرض له الطفل من عوامل إحباطية تتصل بإشباع الدوافع الأولية مثل التغذية ، الإخراج ، الميل للعدوان ، إذ قد يترتب على محاولات الطفل إشباع هذه الدوافع عقاب الوالدين ، ويؤدي هذا العقاب إلى الألم وإلى الشعور بالخوف ، وهذا بدوره يؤدي إلى القلق إذا ما استثبرت هذه الدوافع. (مصطفى فهمي، 1998، ص203-205)

- وإهتم عالم النفس "فرويد" بدراسة ظاهرة القلق، وحاول أن يعرف سبب نشأته عند الفرد حيث أنه يميز بين نوعين من القلق هما:

1- القلق الموضوعي حينما يدرك الفرد أن مصدر القلق خارجي وهو خطر محدد كالخوف من قرب إمتحان آخر العام يعتبر قلقا موضوعيا وهذا النوع من القلق أقرب إلى الخوف، لأن مصدره يكون واضح المعالم لدى الفرد ويوضح فرويد في نظريته ان القلق والخوف ماهما إلاردود أفعال في موقف معين .فالقلق هو من جهة توقع صدمة، ومن جهة أخرى تكرر للصدمة في صورة مخففة، فعلاقة القلق بالتوقع ترجع إلى حالة الخطر، بينما تحديد القلق وعدم وجود موضوع له يرجعان إلى حالة الصدمة التي يسببها العجز وهي الحالة التي يتوقع حدوثها في حالة الخطر.

2-القلق العصابي :أنه خوف غامض غير مفهوم، لا يستطيع الشخص أن يعرف سببه، فهو رد فعل لخطر غريزي داخلي، فمصدر القلق العصابي يكمن داخل الشخص في الجانب الذي يطلق عليه الهو، وقد تدفعه ليقوم بعمل أو يفكر في أمر قد يعود عليه بالأذى ويميز فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق العصابي وهي القلق الهائم الطليق، قلق المخاوف المرضية، قلق الهستيريا. (فاروق السيد عثمان، 2008، ص20-21)

-ويمكن تفسير قلق الإمتحان إستنادا لنظرية تحليل النفسي لتعرض التلميذ خلال مراحل التعليم السابقة وتعرضه لموقف تهديد من طرف أستاذ أوغيره خاصة في السنوات الاولى كالتعليم الإبتدائي مما ينتج له خيرة سابقة سيئة تصبح من أهم مصادر نشوء قلق الإمتحان لدى التلميذ وقد يتطور إذا لم يجد العلاج، كما ان التلميذ قد يشعر بالخوف و بالذنب وتوقع العقاب إذا لم يتحصل على نتائج جيدة خاصة إذا كان هناك التوقعات العالية من طرف الأسرة والضغوطات التي تمارسها على أبنائهم حول أهمية التفوق الدراسي

- كما أن هناك العديد من النظريات التي فسرت ظاهرة القلق بصفة عامة ودوره في نمو الشخصية منها النظريات النفسية والإجتماعية لادلر وكارين هورني وهاري ستاك سوليفان الذين إبتعدوا عن فرويد لعدم رضاهم عن نظريته فيما يتصل بالظروف الإجتماعية المؤثرة في نمو الشخصية .

- حيث يرى أدلر ان القلق ينشأ نتيجة التفاعل الدينامي بين الفرد والمجتمع . أما هورني فترى أن القلق ينشأ من ثلاثة عوامل هي :- الشعور بالعجز، الشعور بالعداوة ، الشعور بالعزلة

وهناك النظرية الإنسانية التي ترى أن القلق هو الخوف من المستقبل فالقلق ينشأ مما يتوقع الإنسان حدوثه وليس ناشئاً عن ماضي الفرد ، أما بالنسبة لنظرية الوجودية فترى ان الإنسان دائماً وأبداً يعيش للمستقبل والقلق ليس حالة مرضية وإنما مكون من مكونات الذات كما قال (كير كجاردي) لا يمكن ان تتحقق شخصية الفرد ما لم يعيش القلق ويعانيه . (سوسن شاكر مجيد ، 2015، ص184)

-القلق من خلال تصور دولارد وميللر :عرض دولارد وميللر نظريتهما "الشخصية والعلاج النفسي " ولكنهما إستخدما مفاهيم خاصة بهما ، فقد إستفادا من مفهوم الدافع و أكددا على الدور الذي يقوم به خفض الدافع في عملية التعليم ، والقلق ماهو إلا دافع عندما يزداد إلى حد معين يؤدي إلى تدهور في الأداء والعكس صحيح .(فاروق السيد عثمان ، 2008 ، ص25)

-وبناءعلى ما ذكره كل من دولارد وميللر حول القلق نجد أن قلق الإمتحان قد يكون دافعا إيجابيا في الحالة الطبيعية وفي درجاته المقبولة يؤدي بصاحبه للعمل والإنجاز والنجاح وقد يكون دافع سلبي بالنسبة للتلميذ عندما يكون مرتفعا وبالتالي يؤثر سلبا على أداءه وتحصيله الدراسي .

وعلى ضوء ماتقدم يمكن القول إنه لا توجد نظرية شاملة يمكن الإعتمادعليها في تفسير قلق الإمتحان فكل نظرية تفسرالقلق حسب التيار التي تنتمي إليه فقلق الإمتحان من وجهة النظر المعرفي يرى أن الأفراد ذوي القلق العالي للإمتحان يوزعون إنتباههم على الأمور المرتبطة بالمهمة والأمور المرتبطة بالذات ، في حين أن أفراد ذوي القلق المنخفض للإمتحان غالبًا ما يركزون على الأمور المرتبطة بالمهام المطلوبة فقط بدرجة أكبر، بالإضافة للعادات دراسية سيئة وهذا مايزيد من قلقهم ،أما وجهة نظر معالجة المعلومات :

ترى ان قلق الإمتحان يعود إلى مشكلات في ترميز تعلم المعلومات أو تنظيمها، أو مراجعتها قبل الامتحان، أو استدعائها أثناء الامتحان ذاته ،أما بالنسبة للقلق في النظرية السلوكية تربطه بخبرات واجهها

الفرد في الماضي ، نتيجة عملية تعلم سابقة، أن القلق في موقف الإمتحان إما يكون دافع إيجابي يرفع مستوى الأداء ، أو سلبي يعوق الأداء و يعتبر فرويد القلق ينشأ من صدمات والمخاطر التي يتعرض لها الفرد خلال فترات حياته . وهذا ما أكده في نظريته حول نشوء القلق نتيجة الإحباطات المتكررة والصراعات التي ربما تكون بين طموحاته وخيبات الامل التي يتعرض لها خلال فترة حياته.

4- أسباب قلق الإمتحان :

-يعد القلق من المفاهيم المعقدة ،،وذلك لصعوبة تحديد الأسباب المسئولة عن وجوده ،فالدراسات النظرية تقدم تفسيرات أكثر من كونها علاقات سببية ،وتشير تلك الدراسات إلى أهمية العوامل البيولوجية ،وتشوه التفكير ،والتعلم كعوامل مشتركة في موضوع القلق ،وقلما يوجد قلق في حالة نقاء ،و إنما يرتبط ويخلط ويتقاطع مع مفاهيم أخرى ،فقد وجدت أبحاث عديدة أن الكفاءة الذاتية المدركة والإكتئاب من العوامل الأكثر إرتباطا مع وجود القلق في مرحلة الطفولة .

وتتأثر ظاهرة القلق بعوامل بيئية إجتماعية ،وكذلك بالظروف و الأحداث التي يمر الشخص بها في حياته العامة ،حيث تلعب حوادث الحياة الضاغطة وخصوصا تلك التي تتضمن الخطر والصراعات دورا مهما في بدء أشكال محددة من أشكال القلق ،إضافة لذلك فإن الخبرات الإجتماعية المبكرة تلعب دورا في بدأ القلق ،فالعلاقة السلبية بين الأباء و الأبناء أثناء مرحلة الطفولة تعمل على تطور أعراض القلق ،فقد وجد أن تاريخ الإساءة في الطفولة يمكن أن يكون أكثر إرتباطا لدى الأشخاص الذين لديهم مستوى مرتفع من القلق ،كما أن الأسر التي تعتمد نمط المسئ لأطفالها تؤدي إلى ظهور الذات ،وعدم التوافق النفسي والإجتماعي (عبد اللطيف دبور و عبد الحكيم الصافي ،2007 ،ص278-279)

بالإضافة لأسباب أخرى نذكر منها :

+ وجود جوانب قلق أخرى لدى الفرد (وسمة القلق)

+ عدم الإستعداد للإختبار والإستذكار الجيد، وبعدم التهيؤ النفسي وبعدم تهيئة الظروف و البيئة المنزلية

+ تصورات خاطئة عن الإمتحان و نتائجه و نظم الإمتحانات نفسها

+ ضغوط زائدة من الأسرة حول أهمية التفوق التحصيلي . وما يحدث في الاسرة من حالة إستنفار قبل

الإمتحانات و أثناءها إعطائها قدر أكثر مما تستحق بوصفها عملية تقييم شاملة للطالب و تحديد

مستقبله وكثرة المقاولات التي تتردد حول الإمتحانات مثل (عند الإمتحان يكرم المرء أو يهان)،(اليوم

تبيض وجوه وتسود وجوه) مما ينعكس سلبا على أدائهم في الإمتحان .

+ التنشئة الأسرية و مايصاحبها من تعزيز الخوف من الإمتحانات .

+خوف الطالب من النتائج السيئة أو من العقاب(إذ أن الطالب الذي يهتم بالدراسة بالتأكيد يهتم

بالنتيجة ،فهو يأخذ بالحسبان نتيجة عمله ويخشى أن تكون نتيجة على غير المتوقع بالتالي يشكل له

الإمتحان معضلة ومصدر خوف).

+ التعلم الإجتماعي من الآخرين بملاحظة -سلوك الخوف من الإمتحانات و الإنشغال بها (حيث أن

الطالب قد يكتسب سلوك القلق الإمتحان تقليدا و محاكاة لنماذج من الطلاب تعاني القلق وخاصة في

موقف الإمتحانات).

+مايشه المدرسون من خوف في الطلبة حول الإمتحانات (وإستخدامها كوسيلة للعقاب في بعض

الأحيان). (أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2009م، ص284)

+قلة الثقة في النفس لدى الطالب و الشعور بأن الإمتحان موقف صعب يتحدى إمكاناته وقدراته و انه

غير قادر على إجتيازه او مواجهته

+التنافس مع أحد الزملاء والرغبة القوية في التفوق عليه

+طبيعة الإمتحانات و إجراءاتها و نظمها ،وربطها بأساليب تبعث على الرهبة و الخوف للطلاب فلا شك أن الفرد إذا شعر أنه موضع تقويم وإختبار فإن مستوى القلق سيرتفع لديه و كذلك نوعية الاسئلة و صعوبتها تستثير الخوف .

+الحالة الصحية العامة للطلاب ،ففترة الإمتحانات من أصعب الفترات على معظم الطلاب ،وفي كثير من الاحيان تتحول إلى فترة قلق وتوتر ،ويصاب فيها الطالب بفقدان الرغبة في المذاكرة ،والشعور بعدم التركيز والنسيان ،مما يزيد من خوفه و قلقه ،ليصبح حاد المزاج عصبي ،وبالتالي يؤثر ذلك على نموه و صحته العامة وبالتالي يشعرون بالتعب و الإجهاد والملل في فترة الإمتحانات .

+الافكار و الإعتقادات الخاطئة التي يتبناها الطالب عن موقف الإمتحان بوصفه يمثل نهاية الحياة أو المصير الحتمي للفرد وما يترتب عليها من نتائج مؤلمة وإعتقاد الطالب أن ما تعلمه تعرض للنسيان قبل الإمتحان وهي حالة نفسية ناتجة عن الخوف والرهبة ،مما تؤدي هذا إلى تشتت ذهن الطالب و عدم قدرته على التركيز ،حيث تتداخل المعلومات التي يقوم بقراءتها الآن مع ما قد قرأه من قبل وعلى الطالب أن يتخلص من كل الهموم والمشاكل الخاصة والإبتعاد عن كل ما هو مثير . (طه عبد العظيم حسين ،2008 ،ص515-516)

- كما أشار علماء النفس إلى ان الإمتحانات وخاصة الصعبة منها ،تثير القلق لدى بعض الطلبة والخوف من الفشل أو الإحساس بعدم الكفاءة وتوقع العقاب ،بل تتوقف عند بعض الطلبة القدرة على الإستمرار في الموقف الإختباري وإتمام الإمتحان ،الأمر الذي يؤدي بدوره للتحصيل المتدني ،ويرى (واين) أن تزايد قلق الإمتحان من التنافس الشديد بين الطلبة ،و التأكيد المتطرف على أهمية النجاح ،وترتيب درجات الطلبة في ضوء معايير خارجية ،كما أن العقوبات المترتبة على الفشل هي من العوامل التي تثير قلق الطلبة ومخاوفهم ،وتؤدي إلى خفض دافعيتهم وفشلهم (مصطفى نوري القمش و خليل عبد الرحمن المعاينة ،2009 ،ص257).

ويتضح مما سبق أن هناك عدة أسباب مؤدية لقلق الإمتحان منها المتعلقة بالتلميذ كعدم الإستذكار الجيد قلة الثقة في النفس و الشعور بأن الإمتحان تفوق إمكاناته وقدراته و انه غير قادر على إجتيازه .التنافس مع أحد الزملاء والرغبة القوية في التفوق عليه كذلك الخوف من الرسوب ويخشى أن تكون نتيجة على غير المتوقع بالتالي يشكل له الإمتحان معضلة ومصدر خوف.الضغوطات التي تمارسها الأسرة على التلميذ والتي تستخدم العقاب مما يؤدي إلى خوفه من النتائج السيئة والضغوط الزائدة من الأسرة حول أهمية التفوق التحصيلي والتوقعات العالية . صعوبة المادة والسرعة في إنهاء الدروس وقلة التطبيقات على حساب إستيعاب التلميذ وعدم تهيئته نفسياو معرفيا لهذا الإمتحان ومايشهه المدرسون من خوف في التلاميذ حول الإمتحانات جو الإمتحانات الذي نضع فيه التلميذ مثير للخوف والرهبة ،وكثرة الحراس والمراقبين ووقوفهم فوق رأس التلميذ بالإضافة لضوضاء والفوضى التي تكون داخل قاعة الإمتحان سواء من طرف تلاميذ أنفسهم أو من هم مشرفين على عملية تنظيم وإجراء الإمتحانات ، مما يؤدي للقلق والتوتر وفقدان التركيز .

5-أعراض قلق الإمتحان:

- يرى (الهيتمي) إن القلق قد يدفع الفرد أحيانا إلى تبني إتجاهات إكلنيكية مضررة بل و خطيرة للغاية و التي هي هروب وتكاسل و إتهامية وعود عن أداء العمل ،والقلق في هذه الحالة يصبح معوقا لنمو الشخصية السوية ، كما أشارت عدد من الدراسات إلى تأثير إنفعال القلق على صحة الفرد ومعاناته اليومية و إرتباطه بالدوافع العدوانية وتفكك العلاقات الإجتماعية والإعتقاد بالأفكار اللاعقلانية والإصابة بالأمراض النفسجسمية ،وهذا يعني ان تأثير القلق يطول شخصية الفرد ،لأنه يؤثر في الشخصية من خلال تأثيره على التصرف والسلوك (سوسن شاکر مجيد ،2015 ص181)

-ويصاحب فترة الإمتحانات التحصيلية المدرسية بعض أعراض القلق وليس ذلك لدى الطلاب فحسب ، وإنما لدى أسرهم أيضا ، وتصاحبها ردود فعل نفسية وجسمية غير معتادة في المواقف التقويمية نتيجة لتوقع الفشل في الإمتحان أو سوء الأداء فيه ، أو الخوف من الرسوب ومن ردود فعل الأسرة ، أو ضعف الثقة بالنفس أو الرغبة في التفوق على الآخرين . وتظهر هذه المشكلة في أعراض عدة مثل سرعة ضربات القلب وجفاف الحلق وسرعة التنفس وتصيب العرق وإرتعاش اليدين وعدم التركيز وبرودة في الأطراف ، و ألم البطن ، والغثيان ، وكثرة التبول وكثرة التفكير في الإمتحان وكذلك ظهور حالة من التوتر والإنزعاج والأرق وفقدان الشهية والخوف من الفشل أو الإحساس بعدم الكفاءة وتوقع العقاب والإنشغال العقلي حول الإمتحان ونتائجه المتوقعة والتوتر وتسلط بعض الأفكار الوسواسية قبيل وأثناء الإمتحان والشعور بالضيق النفسي الشديد قبل وأثناء تأدية الإمتحان وهذه الأعراض و السلوكيات الفسيولوجية والإنفعالية والعقلية تربك الطالب وتعيقه عن المهام الضرورية للأداء الجيد في الإمتحان لكونها مرتبطة بوسيلة التقييم (الإمتحان) ومقروئة بالرهبة والخوف ، وقد تكون معززة من قبل الأسرة والمدرسة بإعتبار أن نتيجة الإمتحان ستؤدي إلى مواقف مصيرية في مستقبل الطالب وهذا الأمر ينعكس على سلوكهم وتوافقهم الشخصي مع المحيط الإجتماعي وأن هذه الأعراض لا تكون كلها بدرجة واحدة فهذا يعتمد على نوع وشدة الموقف الباعث على القلق وتربك الفرد وتوقعه عن المهام الضرورية للأداء الجيد في الإمتحان وأن القلق المصاحب للإمتحان يعتمد على بعض الخصائص التي يتمتع بها الفرد مثل نسبة الذكاء وقدرته على التحصيل ومفهومه عن ذاته ومستواه الإقتصادي والإجتماعي وكذلك مقدار مالدیه من دافعية . (طه عبد العظيم حسين ، 2008 ، ص512-513)

ويمكن التعرف على المشكلة من خلال :حدوث أعراض القلق الفيزيولوجية مثل دقات القلب المتسارعة ، جفاف الحلق ، سرعة التنفس ، تصبب العرق ، إرتعاش اليدين ، وحدوث حالة من الإنشغال العقلي حول الإمتحان و نتائج المتوقعة. " (أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2009م، ص284)

ويمكن أن يكون القلق مصحوباً بآثار جسدية مثل خفقان القلب، التعب، الغثيان، آلام في المعدة، ضيق في التنفس ويستعد جسم الإنسان للتعامل مع هذا التهديد فيزيد ضغط الدم ومعدل ضربات القلب ويزيد التعرق، يزيد تدفق الدم إلى مجموعات العضلات الرئيسية وتثبط وظائف النظام الهضمي والمناعة، الإحساس بتوتر العضلات، الصداع. (Henriette Bloch Roland Chemama، 2007، p902)

ومن هنا يتضح لنا بأن قلق الإمتحان له عدة أعراض منها أعراض نفسية متمثلة في قلة الثقة في النفس صعوبة النوم والأرق والتوتر، وسيطرة بعض الأفكار السلبية على التلميذ قبل الإمتحان وأثناء فترة الامتحان. بعض الأعراض الجسدية المتمثلة في تسارع ضربات القلب، وآلام البطن، ، وغزارة التعرق، بالإضافة إلى ضيق النفس. وكثرة التبول والأرق وفقدان الشهية أعراض معرفية متمثلة في اضطراب العمليات العقلية، مثل: عدم التركيز وعدم القدرة على التذكر. وكثرة التفكير في الإمتحان وتشتت الانتباه.

6-أنواع القلق:

أ-القلق داخلي المنشأ والقلق خارجي المنشأ:هناك نوعان من القلق في الاساس :الاول هو الذي يحس به الناس في الأحوال الطبيعية كرد فعل على الضغط النفسي أو خطر ، ويحس أغلب الناس بهذه المشاعر في أوقات الخطر أو الخوف في موقف معين.وتلك إستجابة دافعية طبيعية .(مصطفى نوري القمش و خليل عبد الرحمن المعاينة ، 2009،ص257)

أما النوع الثاني من القلق فيسمى قلق داخلي المنشأ .وهو ذلك النوع من القلق الذي يولد الشخص ولديه إستعدادا وراثيا له،وهو يبدأ عادة بنوبات من القلق تأتي دون إنذار أو سبب ظاهر،فيشعر هنا كأن لبلمر يدهمه من داخل جسمه وليس إستجابة لوقائع خارجية .(أسماء عبدالله عطية ، 2009 ،ص21)

يتميز القلق بين القلق الطبيعي السوي الإيجابي الذي يعيشه كل الناس ،ويدفع الفرد لتهيئة طاقاته وحشدها من أجل التصدي بنجاح لمثيرات تهدد أمنه و تلحق به الاذى ،فهذه الحالة من القلق طبيعية

طالما بقيت في حدود سيطرة الفرد ومجال وعيه ومعرفته، وهذا هو القلق خارجي المنشأ. كونه يمثل إستجابات الفرد القلق على الضغوط الخارجية المعروفة والمدركة من قبله

ب-القلق الحالة والقلق السمة: كذلك يتميز القلق -وفقا لنظرية سبيلبرجر في نمطين: القلق كحالة

والقلق كسمة حيث تحدث حالة القلق عندما يدرك الشخص وجود منبه او موقف معين قد يحدث الأذى، وتختلف حالة القلق في الشدة وتتغير عبر الزمن.

أما سمة القلق فتشير إلى الفروق الفردية الثابتة نسبيا التي تعتبر سمة في الشخصية ولا تظهر سمة القلق مباشرة في السلوك، وإنما يمكن إستنتاجها من تكرار إرتفاع حالة القلق لدى الأفراد عبر الزمن، والأفراد الذين يعانون من درجة مرتفعة من سمة القلق يميلون لإدراك العالم على أنه خطر ومهدد أكثر من الأفراد ذوي الدرجة المنخفضة . (عبد اللطيف دبور، عبد الحكيم الصافي، 2007م، ص277)

د-قلق الإمتحان وينقسم إلى نوعين :

-قلق طبيعي (الميسر): يؤدي إلى مزيد من الإنتاجية وهذا القلق يسرع في عملية التحصيل الدراسي ويزيد من من فرص التعلم ويسمى هذا القلق بالقلق الدافعي، إذ أن له تأثير إيجابي و هو طبيعي وليس هناك خوف منه مطلقا بل ينبغي إستثماره وتوظيفه في الدراسة والمذاكرة وجعله قوة دافعة للتحصيل و الإنجاز لإشباع الحاجة للنجاح والتفوق وتأكيد الذات وتحقيق الطموحات وكلما زاد القلق الطبيعي زاد مستوى التركيز والأداء . (طه عبد العظيم حسين، 2008، ص513)

القلق المرضي (المعسر): وهذا القلق يشكل عائق أمام تحصيل الطالب وخاصة في حالة تجاوزه للحدود الطبيعية ويؤدي إلى نقص التركيز والشعور بالخوف والإنزعاج والتوتر لدرجة يمكن أن تؤدي إلى إعاقه التفكير والأداء فلا بد من معالجته والتخلص منه وكلما بدأ العلاج مبكرا كانت النتائج أفضل

وأختفت أعراضه على نحو أسرع، فالتدخل السريع يساعد في حل المشكلة والتخفيف من آثارها السلبية . (طه عبد العظيم حسين، 2008، ص514)

من هنا نستنتج أن كما هناك قلق الإمتحان معسرا ويشكل عائق أمام التحصيل الدراسي للتلميذ هناك قلق الإمتحان ميسر يكون دافعا إيجابيا بل لا بد منه من أجل توظيفه في المراجعة لتحقيق النجاح.

7-مكونات قلق الامتحان :

يشير المهتمين في هذا المجال إلى أن قلق الامتحان يتضمن مكونين أساسيين هما كالآتي:

-المكون المعرفي: حيث ينشغل الفرد بالتفكير في تبعات الفشل، مثل فقدان المكانة . والتقدير، وهذا يمثل سمة القلق... وقد تبين إزدیاد أثر القلق بصورة سلبية في الأداء في العديد من المجالات الوظيفية التي تشمل القدرة الرياضية والاختبارات الأكاديمية ومهام الذاكرة وفهم القراءة والتفاعلات الاجتماعية وسلوكيات الرياضية، علاوة على ذلك تشير العديد الدراسات المعملية إلى أن مختلف صور العجز في العمليات يرتبط بالقلق، بما في ذلك صعوبات الانتباه، والذاكرة العاملة، بالإضافة إلى مزيد من التغيرات الدقيقة في الأداء، مثل الفشل في تنظيم المعلومات الدلالية على نحو فعال(موشي زيدنر وجيرالد ماثيوس، 2016، ص192)

وهذا يعني أن قلق الامتحان هو حالة من التوتر الشامل يعاني منها الطلاب وتؤثر في العمليات العقلية كالإدراك والتفكير والانتباه والتذكر وهذه العمليات تعتبر من متطلبات النجاح في الدراسة وبالتالي فإن حالة التوتر والقلق هذه تؤثر في تحصيل الطلاب تأثيرا سلبياً، وأنه من الطبيعي للطلاب القلق في بعض الأوقات خلال الدراسة والتعبير عن انفعال القلق سواء بشكل مرتفع او منخفض أ تبعاً للمهام الموكلة . فقد وجد Sena وآخرون 2007 أن هناك عوامل منبئة ذات دلالة احصائية تؤثر على قابليتهم للتعلم

وتزيد من قلقهم في الموقف الامتحاني منها صعوبة المادة والشعور بالاحباط(زينب حياوي بدوي 2018، ص732)

وهذا ما تؤكدته كذلك دراسة إيزنك Eysenk 1979 عن أثر قلق الامتحان على الفرد وأشارت نتائجها إلى أن القلق يقلل من مستوى التركيز والانتباه اللذين يعتبران من العوامل الهامة في أداء الامتحان بنجاح(سليمة سايجي، 2012، ص75) .

-المكون الانفعالي : حيث يشعر الفرد بالضيق والتوتر والهلع من الامتحانات وبالإضافة الى مصاحبات

فسيولوجية وهذا يمثل حالة القلق (زينب حياوي بديوي، 2018، ص4)

ويشير لبيرت وموريس بينا أنه يوجد عاملان لقلق الاختبار هما:

1- الاضطرابية (المكون العقلي الذي يؤثر علي أداء الفرد) فهي المسؤولة عن تقليص الأداء لدي

الفرد. بما تبعته في كثير من الأحيان من إستجابات لا تكون مناسبة.

- الانفعالية : وهي رد الفعل المباشر للضغط النفسي الذي يستثيره الموقف

في حين يري فيليبس وآخرون أن قلق الامتحان يتكون من عاملين رئيسيين هما:

1- القلق : نقص الثقة بالنفس.

2- الإنفعالية : وهي الإستجابات غير الإرادية المصاحبة للموقف. (نائل إبراهيم أبوغزب، 2008، ص59)

8- الأساليب الإرشادية التي تعالج قلق الإمتحان :

*الجانب الديني : الادعية و الاذكار و التوكل على الله وتلاوة القرآن والصلاة لما في ذلك من طمأنينة

للنفس في كل الاوقات

*التدريب على الإسترخاء التنفسي و العقلي والعضلي :وبعني ذلك تدريب الطلاب الذين يعانون قلق

الإمتحان على الإسترخاء العميق و الإسترخاء والتحول من حالة التوتر والقلق غلى حالة الهدوء والسكينة

، ويعتمد الإسترخاء العقلي النفسي على التخيل الإيجابي ، حيث يتدرب الطالب بمساعدة المرشد على

تخيل صور عقلية جميلة مريحة يكون لها إرتباط بالإمتحان تحول دون سيطرة الاغفكار السلبية المثيرة للقلق

على عقل الطالب و تمنع إستجابته . (أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2009م، ص285)

*تقليل الحساسية التدريجي : ويتم ذلك بتقديم المثيرات التي تسبب القلق في شكل مدرج هرمي يبدأ

بالموقف الأقل إثارة للقلق وصولا إلى المثير الحقيقي للحالة الشديدة للقلق ،ويمكن للمرشد أن يدرب و

يشجع الطالب على التحصين ضد القلق بأن يعيش المواقف المثيرة للقلق تدريجيا في خياله أو التعريض

المتدرج لمواقف إختبارات فعلية .

*العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي :فمن خلاله يتم تحديد و دحض الأفكار و الإعتقادات غير عقلانية لدى الطلاب و المتعلقة بالإمتحان ،و التي تؤدي به إلى الشعور بالقلق وعدم القيمة والأهمية وإستبدالها بأفكار و إعتقادات إيجابية حيال موقف الإمتحان وإعتبره موقف من المواقف الكثيرة التي يتعرض الفرد في حياته اليومية أو محكا يمر به الفرد للتعرف على قدراته و إمكانياته ومهارته ،

*أسلوب النمذجة و ذلك بعرض افلام او مواقف حية يشاهد الطالب خلالها كيف يتصرف الطلاب الآخرون في موقف الإمتحان بشكل طبيعي

*إستخدام أسلوب الإرشاد الجمعي الذي يقوم على عقد المحاضرات والمناقشات الجماعية مع الطلاب في المشكلات المرتبطة بقلق الإمتحان و أساليب ومهارات الإستذكار الجيد

*التعزيز وتعزيز سلوك عدم الخوف أو القلق من الإمتحانات.

*تدريب الطالب على تركيز إنتباهه على موقف الإمتحان

*عادات الإستذكار المناسبة قبل الإمتحانات

*تقليل تناول المشروبات المنبهة ،التوعية بعدم إستخدام حبوب السهر و بآثارها الضارة

*توجيه المراقبين في الإمتحانات إلى أساليب المراقبة المناسبة و عدم إثارة الخوف في الطلبة.(أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2009م،ص285)

-العلاج السلوكي :يقوم على أساس الإفتراض بأن الإنسان يتعلم او يكتسب الإستجابات بطريقة شرطية وطرائق العلاج إنما تحاول أن تعكس العملية فهي بالتالي وسائل تمحو التعلم او تعيد تعلم إستجابات تكون أقرب إلى الإستجابات السوية ،ومن أشهر هذه الاساليب مايلي :

1-العلاج بالتعريض أو بالمواجهة: أصبح شعار العلاج بالتعريض أو المواجهة، التصرف الحقيقي المباشر الشديد والطويل المتكرر الذي لامهرب منه حيث لاحظ بعض الباحثين أن مواجهة المشكلة كما تحدث في الحياة الواقعية تقلل من الأعراض ويتضمن هذا الأسلوب ثلاثة خطوات هي: الإستماع - توضيح المشكلة -تأييد التغييرات

2-المحو والإطفاء: ويشتمل المحو على تقليل السلوك تدريجيا من خلال إيقاف التعزيز الذي كان يحافظ على إستمرارية حدوثه في الماضي. إلا ان تطبيقه صعب للغاية فهو لا يقلل الأعراض السلوكية، إلا إذا تم تحديد جميع المعززات ذات علاقة

-العلاج التحليلي: يرى فرويد بأن للقلق أهمية كبيرة في فهم الأعراض المرضية النفسية، ويهدف العلاج الفرويدي إلى إخراج اللاشعور المكبوت إلى حيز الشعور، لكي يعيه الفرد ويتعامل معه ، ولجأ فرويد إلى طريقة التداعي بغية إعادة الذكريات المعذبة إلى ساحة الشعور، وبالتالي الوصول إلى الشفاء. (مصطفى نوري القمش و خليل عبد الرحمن المعاينة، 2009، ص270-271)

خلاصة الفصل

تطرقنا في هذا الفصل إلى مفهوم القلق بصفة عامة ثم تعريف قلق الامتحان و النظريات والاتجاهات المفسرة له، بالإضافة للأسباب المؤدية لقلق الامتحان وأعراضه النفسية والجسدية والمعرفية، ومكونات قلق الامتحان و الأساليب الإرشادية التي تعالج قلق الامتحان وتخفف منه.

القسم الثاني

الإطار الميداني للدراسة

إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

1. منهج الدراسة

2. الدراسة الإستطلاعية

3. وصف المقياس.

4. الخصائص السيكومترية للمقياس.

5- عينة الدراسة الاساسية

6- متغيرات الدراسة

7- الأساليب الإحصائية المستعملة.

8- البرنامج الإرشادي المعد

خلاصة

تمهيد: في هذا الفصل سنتطرق لعرض الإجراءات المنهجية للدراسة والتي تشمل المنهج المستخدم إضافة إلى عينة الدراسة وأدوات المستعملة ونتائج الدراسة الاستطلاعية والأساسية ، وفي الأخير تناولت أساليب التحليل الإحصائي للنتائج التي أسفرت عنها الدراسة وذلك من خلال التأكد من فرضيات الدراسة.

1-منهج الدراسة : أرادت الدراسات الإجتماعية أن تتحول إلى علوم فاصطنعت من المناهج العلمية مايكفل لها تحقيق هذه الغاية ،وعولت كثيرا على المنهج التجريبي الذي ينطوي على إستخدام أسلوبين في غاية الأهمية هما التحليل و التركيب (محمد محمد قاسم ،1999،ص 134)

ويعد المنهج التجريبي أقرب مناهج البحوث لحل المشكلات بالطريقة العلمية .والمدخل الأكثر صلاحية لحل المشكلات التعليمية : النظرية و التطبيقية و تطوير بنية التعليم وأنظمتها المختلفة .والتجريب سواء تم في المعمل أو في قاعة الدراسات ،أو في أي مجال آخر ،بعبير عن محاولة للتحكم في جميع المتغيرات بإستثناء متغير واحد حيث يقوم الباحث بتطويعه أو تغييره بهدف تحديد و قياس تأثيره في العملية .ويعرف : "على أنه تغيير عمدي و مضبوط للشروط المحددة لحدث ما ،مع ملاحظة التغيرات الواقعة في ذات الحدث وتفسيرها" . (سامي محمد ملحم ،2010،ص421-422)

في هذه الدراسة إعتمدنا على المنهج التجريبي الذي فرضته علينا طبيعة الموضوع و إشكالية الدراسة المطروحة في الموضوع و بناء على معطيات وواقع الميدان المعاش الذي نختبر فيه مدى فاعلية برنامج إرشادي في خفض من قلق الإمتحان ولمعرفة فاعليته وأثره لابد من تجريبته و تطبيقه على عينة الدراسة و

ملاحظة التغيرات التي تحدث و تحليلها و تفسيرها وبالتالي الخروج بإستنتاجات تفيدنا في تطوير الدراسة أو تحسين في الأداء أو معالجة تلك المشكلة.

والمنهج التجريبي يعتمد على تصاميم تجريبية، وتعتبر التصميمات التجريبية مركز إهتمام برامج الإرشاد النفسي لأن فلسفته تقوم على تقديم الخدمات لحل المشكلة أو تحسين الأداء أو تغيير الإتجاهات وفي هذا النوع يتم قياس الظاهرة قبل تنفيذ البرنامج وأثناء تنفيده و بعد تنفيده لمعرفة مقدار التغيير الذي حدث (محمد أحمد إبراهيم سغفان، 2006، ص102)

وقد إختارنا في هذه الدراسة تصميم المجموعات وهو التصميم الذي يعتمد على أكثر من مجموعة: مجموعة تجريبية و مجموعة ضابطة ذات الإختبار القبلي والبعدي، حيث المجموعة التجريبية تلقى افراد عينة الدراسة البرنامج، وطبق عليهم من خلال الجلسات لتحقيق أهداف الدراسة، والمجموعة الضابطة لم يتلقى أفرادها البرنامج خلال الفترة الزمنية، التي تم فيها تنفيذ جلسات البرنامج على المجموعة التجريبية، والهدف معرفة الفروق بين افرادها وأفراد المجموعة التجريبية للتأكد من فاعلية البرنامج.

أولاً: الدراسة الاستطلاعية: يتناول هذا العنصر كل من أهداف الدراسة الاستطلاعية ووصف عينتها، ووصف بناء أدوات جمع المعلومات وإجراءات تطبيق الدراسة الاستطلاعية، والخصائص السيكمومترية لأدوات الدراسة، وهي عناصر موضحة كما يلي:

1-أهداف الدراسة الاستطلاعية: تعد الدراسة الاستطلاعية من أهم الخطوات التي يقوم بها الباحث قبل شروعه في الدراسة الأساسية وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى:

- معرفة مدى تجاوب أفراد العينة مع الأدوات.

- الكشف عن المشكلات والصعوبات المرتبطة بعملية جمع البيانات.

- التأكد من صلاحية أدوات التطبيق.

2- إجراءات الدراسة الاستطلاعية :

1-2- أداة جمع المعلومات : يلجأ الباحث عند أدائه لبحثه لوسيلة تساعد على جمع المعلومات

كالمقابلة والملاحظة والاستبيان وتحقيقاً لأهداف الدراسة تم الاعتماد على مقياس قلق الامتحان لسارسون الذي يعتبر من أكثر المقاييس إستخداماً لقياس قلق الإمتحان كما أنه يحتوي على 38 عبارة يقابلها أربع بدائل للإجابة وقد تم إختياره لعدد عبارته المقبولة مقارنة بمقاييس اخرى طويلة أو قصيرة حتي لا يحس المجيب عنه بالملل او لا يعطيه حقه و ذلك للحصول على نتائج أو درجات دقيقة ، تم من خلاله جمع المعلومات عن مشكلة الدراسة بحيث كانت هناك تساؤلات من طرف العينة الإستطلاعية على المقياس وهي كالتالي :

1- حول عدم فهم بدائل الإجابة وكيفية الإجابة عن العبارات

2- عدم فهم العبارة الموجودة في الرقم 02

3- طرح سؤال عن معنى اللوح في العبارة رقم 04

4- الإستفسار عن معنى يعطينا المعلم إمتحانا فحائيا في العبارة رقم 25 وعند إستعدادي للإمتحان النهائي في العبارة رقم 37.

حيث تم الإجابة عن تساؤلاتهم وشرح العبارات الغير مفهومة .

-2- عينة الدراسة الاستطلاعية :

تم توزيع المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية حيث تكونت من 37 تلميذ بين الذكور و الإناث من التعداد الإجمالي للتلاميذ سنة الثالثة ثانوي الذي يبلغ عددهم 64 تلميذ .

الجدول رقم (1) : يوضح خصائص العينة الاستطلاعية حسب الجنس.

النسب المئوية	العدد	الجنس
%43.24	16	ذكور
%56.75	21	إناث
%100	37	مجموع

يوضح الجدول رقم (1) أن عدد الذكور قدر بـ 43.24% بينما عدد الإناث بلغ 56.75% حيث تم إختيار العينة الإستطلاعية بطريقة عشوائية.

الجدول رقم (2) : يوضح خصائص العينة الإستطلاعية حسب التخصص .

النسب المئوية	العدد	التخصص
21.62%	08	علوم تجريبية
45.94%	17	تسيير وإقتصاد
32.43%	12	آداب وفلسفة
100%	37	مجموع

يبين الجدول رقم (2) خصائص العينة الإستطلاعية حسب الشعبة حيث شملت الدراسة الإستطلاعية كل الشعب المفتوحة بالثانوية وهذا فقط لمعرفة صدق وثبات المقياس .

3- وصف المقياس :

أستخدم في الدراسة بغرض جمع المعلومات عن مشكلة البحث مقياس قلق الإمتحان لسارسون - ويبلغ معامل صدق المقياس في البيئة الأمريكية (0.90) ومعامل ثباته في نفس البيئة (0.90) ، وقد قام كايد أبو صبحه 1974 بتعريف فقرات المقياس وقام بحساب معامل صدق وثبات له في البيئة الأردنية فكان معامل صدقه (0.83) ومعامل ثباته (0.66) (سرور فائق سليم ناصر، 2012، ص39)

و يتضمن المقياس على 38 عبارة تمثل مجموعة من العبارات تتدرج الاجابة عن كل منها وفق أربعة خيارات ابتداء من " اوافق بشدة" وانتهاء الى " لا اوافق بشدة"، ثم تجمع هذه الدرجات للحصول على الدرجة الكلية.

الجدول رقم (3) : يمثل مفتاح تصحيح المقياس:

لا أوافق بشدة	لا أوافق	أوافق	أوافق بشدة	بدائل الإجابة
01	02	03	04	الدرجات

طريقة الاجابة على المقياس:

العلامة الكلية للمقياس تتراوح بين (38 - 152) و أن التقدير من (1) إلى (4)

التصنيف : 75 فما دون / درجة القلق طبيعية

76- 104 / درجة القلق متوسطة

أكثر من 105 / درجة القلق مرتفعة وذلك يستدعي المتابعة والعلاج

4- الخصائص السيكومترية للأداة :

صدق المقارنة الطرفية :

تقوم هذه الطريقة على أحد مفاهيم الصدق ،وهو قدرة الاستبيان على التمييز بين طرفي الخاصية التي يقيسها ،ويقوم الباحث بتطبيق الاستبيان على مجموعة من المفحوصين ثم يرتب الدرجات التي تحصلوا عليها تصاعديا أو تنازليا ،ثم يسحب 27 % من المفحوصين من طرفي التوزيع ،فتصير له مجموعتان يقارن بينهما بصفتهم مجموعتين متناقضتين تقعان على طرفي الخاصية من حيث درجتهم عليها ،أحدها يطلق عليها مجموعة عليا من حيث ارتفاع درجتها في الخاصية والثانية يطلق عليها مجموعة دنيا من حيث انخفاض درجتها في الخاصية ،ويستعمل اختبار "ت" لدلالة الفرق بين متوسطين حسابيين (بشير معمريّة ، 2007 ، ص 158).

والجدول التالي يوضح ذلك :

الجدول رقم (4) : يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس قلق الامتحان

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
العينة العليا	10	81.50	6.45	13.76	18	0,01
العينة الدنيا	10	123.90	7.29			

نلاحظ من الجدول السابق أن قيمة (ت) بلغت 13.76 ،وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0,01) وهذا يدل على أن المقياس قادر على التمييز بين استجابات المفحوصين وبالتالي هو صادق. **ثبات الأداة :**

الثبات : يشير مصطلح الثبات إلى مدى تطابق درجات أفراد مجموعة معينة على أداة معينة في كل مرة يعاد تطبيق نفس الأداة عليهم ،بمعنى أن الاختبار يعطي نفس النتائج إذا طبق أكثر من مرة في ظروف مماثلة (إبراهيم عبد العزيز الدعيلج ، 2010 ، ص 117) .

ويعني الثبات مدى الدقة و الإستقرار و الإتساق في نتائج الأداة لو طبقت مرتين فأكثر على نفس الخاصية في مناسبات مختلفة. (بشير معمريه ، 2007 ، ص 167).

وللتأكد من ثبات المقياس استعملنا الطريقتين التاليتين :

أ-الثبات بطريقة التجزئة النصفية :

الجدول رقم (5) : يوضح نتائج التجزئة النصفية للمقياس

معامل " ر " بعد التصحيح	معامل " ر " قبل التصحيح	
0.816	0.689	ثبات

يلاحظ من خلال الجدول أن قيمة الارتباط قبل التصحيح هي **0.689** و بعد التصحيح هو **0.816** و هو ثبات مرتفع .

ب-الثبات بطريقة معادلة ألفا كرونباخ: يعتبر معامل ألفا كرونباخ من أهم مقاييس الاتساق الداخلي المكون من درجات مركبة ،ومعامل ألفا يربط ثبات الاختبار بثبات بنوده ،فازداد نسبة تباينات البنود بالنسبة للتباين الكلي يؤدي إلى انخفاض معامل الثبات (بشير معمريه ، مرجع سابق ، 2007 ، ص 184) .

قمنا بحساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ فوجدنا أن معامل الثبات ألفا يساوي (0.922) ،وهو معامل ثبات قوي مما يدل على أن المقياس ثابت بدرجة كبيرة . والجدول التالي يوضح ذلك .

الجدول رقم (6) : يوضح معامل ألفا لمقياس قلق الامتحان

معامل ألفا كرونباخ للثبات	عدد البنود
0.910	38

ويتبين من خلال الجداول السابقة صدق وثبات المقياس وصلاحيته وأنه صالح لتطبيقه على العينة الاساسية محل الدراسة.

ثانيا - عينة الدراسة الأساسية : بعد إجراء الدراسة الاستطلاعية والتأكد من صلاحية المقياس سنتطرق فيما يلي إلى الدراسة الأساسية وإجراءاتها كالاتي :

5 - وصف عينة الدراسة الأساسية : تتمثل عينة الدراسة من حيث الجنس عينة الإناث، حيث تم إختيار عينة البحث المتكونة من 20 تلميذة من الذين تحصلوا على درجات عالية من القلق على مقياس قلق الامتحان لسارسون، ووزعوا بالتساوي إلى مجموعتين :مجموعة ضابطة تكونت من 10 تلميذات لم تخضعن للبرنامج و مجموعة تجريبية تكونت من 10تلميذات خضعن للبرنامج الإرشادي من جميع التخصصات محدد كما يلي :

الجدول رقم (7) : يوضح خصائص العينة الأساسية حسب التخصص.

النسب المئوية	العدد	التخصص
30	06	علمي
25	05	أدبي
45	09	تسيير واقتصاد
100	20	مجموع

6- الأساليب الإحصائية المستعملة :

معامل ارتباط بيرسون : تم استخدامه في الدراسة الاستطلاعية عند تطبيق طريقة التجزئة النصفية .

معادلة ألفا كرونباخ: استخدمت في الدراسة الاستطلاعية للتأكد من ثبات المقياس .

اختبار "ت" : استخدم في دراسة الفروق بين المتوسطات للتحقق من نتائج الفرضيات .

مع العلم أننا استعملنا برنامج (SPSS22.0) لمعالجة الأساليب الإحصائية

7- متغيرات الدراسة: يعتمد المنهج التجريبي كما ذكرنا انفا على ضرورة ضبط المتغيرات، حتى يمكن

للباحث أن يستنتج أن التغيير الذي حدث في المتغير التابع بسبب تأثير المتغير المستقل.

وسنعرض متغيرات الدراسة كما يلي :

- المتغير المستقل: هو الذي يستخدمه الباحث لإحداث تغيير في المتغير التابع، والمتغير يتمثل في

البرنامج الإرشادي المقترح .

- المتغير التابع: هو ما ينتجه المتغير المستقل من أثر، وهو في دراستنا مستوى قلق الامتحان .

- المتغيرات التي تم ضبطها: شملت ما يلي :

- الجنس: تم اختيار نفس العدد من الاناث، في العينة التجريبية و الضابطة.

- التحصيل الدراسي: تم اختيار عينة متقاربة في التحصيل ،بناء على معدل الفصل الاول.

- المستوى الثقافي والإقتصادي: تم إختيار عينة متقاربة من حيث المستوى الإقتصادي والتعليمي

للوالدين

8- البرنامج الإرشادي المعد: لتحقيق أهداف الدراسة و الإجابة على تساؤلاتها تم بناء برنامج إرشادي لتخفيض من قلق الإمتحان وهذا بعد الإطلاع على عدة دراسات سابقة وبرامج إرشادية على المواقع إلكترونية وكتب و مراجع خاصة بالإرشاد النفسي بالإضافة لخبرتنا المتواضعة في مجال التوجيه و الإرشاد المدرسي و تتمثل هذه المراجع في :

-برنامج إرشادي جماعي في العلاج العقلاي لخفض قلق الإمتحان. (عبد الفتاح خواجه ،2010،ص153-160)

-برنامج لمواجهة قلق الإمتحان وفق النظرية المعرفية الانفعالية قاعة العلاج المعرفي السلوكي
(http://acofps.com/vb/20501.html).

-دراسة نائل إبراهيم أبو عزب (2008) مدى فعالية برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة بمحافظات غزة.

-برنامج إرشادي لخفض قلق الإمتحان لدى طلبة المرحلة المتوسطة لصالح الغامدي
2011،(http://sgda.ahlmontadar.net /t4816-topic)

- دراسة برهان حمادنة حول فاعلية برنامج إرشادي جماعي في خفض مستوى قلق الاختبار وتحسين عادات الاستذكار لدى عينة من الطلاب المتفوقين في كلية التربية بجامعة نجران.

-دراسة زينب حياوي بديوي فاعلية برنامج ارشادي سلوكي معرفي في خفض قلق الامتحان لدى طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية في جامعة البصرة.

1-8 صدق البرنامج: تم عرض البرنامج وتوزيعه على (08) محكمين من أساتذة علم النفس و علوم التربية ومفتش التربية الوطنية للتوجيه والإرشاد المدرسي والمهني ليحكموا البرنامج ،و تحديد مدى ملائمة جلساته ووضوحها ومناسبتها لما وضعت من أجله وتعديل مايلزم او إعادة صياغة لبعض الجلسات في البرنامج من وجهة نظرهم وقد تم تحكيمه من خلال تقديم ملاحظاتهم في جدول صمم لهذا الغرض تجدونه في الملحق رقم (4)

الجدول رقم (8) : يوضح قائمة الأساتذة المحكمين للبرنامج الإرشادي المعد

الرقم	لقب و إسم الاستاذ	التخصص
01	د/أولادحيمود جمعة	علم نفس تربوي
02	د/أولاد الهدار زينب	علم نفس مدرسي
03	د/حجاج عمر	علوم التربية
04	د/سعادة رشيد	علم نفس مدرسي
05	د/بومهراس الزهرة	الإرشاد النفسي التربوي
06	د/تشعبت أمال	علم النفس المرضي المؤسسي
07	د/خويلد أسماء	علم نفس تربوي
08	ا/تاج محمد الازهر	مفتش التوجيه والإرشاد المدرسي

وبناء على ماقدم من ملاحظات تم إجراء بعض التعديلات على البرنامج وتقديمه في صياغته النهائية وذلك حسب الجدول الموضح في الملحق رقم (04)

8-2- أهداف البرنامج الإرشادي: تنقسم أهداف البرنامج إلى قسمين :

أ-الأهداف العامة(العلاجية) :تكمن في تخفيف من قلق الإمتحان لدى تلميذات سنة الثالثة ثانوي

بثانوية -واد نشو باستخدام أسلوب الارشاد الجماعي من خلال فنيات الارشاد السلوكي المعرفي و العقلاني الانفعالي، و اكسابهم مهارات التعامل مع قلق الإمتحان ، و كذا تدريبهم على مهارات المذاكرة و الاستعداد الذهني و توظيفها خلال الفترة التي تفصلهم عن موعد الامتحان .

- تحقيق الصحة النفسية للتلاميذ و تحقيق الذات .

ب-الأهداف الاجرائية:

-التعريف بالبرنامج الإرشادي وتوضيح اهدافه وأهميته .

- التعرف على قلق الإمتحان أسبابه -اعراضه -أثاره الإيجابية و السلبية .

- مناهضة الأفكار اللاعقلانية و المشاعر السلبية التي تسبب التوتر و القلق و استبدالها باخرى ايجابية و تعزيز الثقة بالنفس من خلال فنية التنفيذ.

- تعليمهم مهارات سلوكية للتقليل من حدة القلق و التوتر من خلال عمليتي خفض الحساسية التدريجي التخيلي و تقنية الاسترخاء و كيفية أدائها و فوائدها.

- تدريبهم على مهارة إدارة الوقت و كيفية تنظيمه وإستغلاله.

- إكسابهم مهارة المذاكرة و تزويدهم بطرق المراجعة و استرجاع المعلومة قبل الإمتحان.

- تحسيسهم باهمية الغذاء والجانب الروحي في التخفيف من قلق الإمتحان

- تزويد التلاميذ بمنهجية معالجة مواضيع الإمتحانات للاستفادة منها أثناء و بعد الامتحان.

8-3- الخدمات التي قدمها البرنامج الإرشادي :

-خدمات إرشادية وقائية :-تحقيق الصحة النفسية للتلاميذ و تحقيق الذات

- إكساب المسترشدات بعض المعارف والمهارات وتنميتها مثل التعرف على قلق الإمتحان ،أسبابه و أعراضه وأثاره السلبية و الإيجابية .

- تحسيس المسترشدات بأهمية البرنامج و فوائده في التخفيف من قلق الإمتحانات .

خدمات نفسية :-إكساب المسترشدات الثقة في النفس و الشعور بالراحة و الاطمئنان و التوازن النفسي .

-التخفيف من المعاناة النفسية كالخوف والتوتر التي يسببها قلق الإمتحان

-مناقشة الأفكار و المشاعر السلبية التي تسبب التوتر و الخوف و استبدالها باخرى ايجابية و تعزيز فكرة النجاح في ذهن المسترشدات.

-مساعدة المسترشدات على الاستبصار بمشكلاتهم و حلها و تعزيز ثقتهم بأنفسهم.

- خدمات تدريبية:- تعليمهم مهارات سلوكية للتقليل من حدة القلق و التوتر من خلال تقنية

الاسترخاء العضلي و تقنية خفض الحساسية التدريجي التخيلي كيفية أدائها و فوائدها .

- تدريبهم على مهارة ادارة الوقت و أساليب المذاكرة و تزويدهم بطرق المراجعة.

- تدريبهم على منهجية معالجة مواضيع الإمتحانات وتزويد المسترشدات بنصائح عامة للاستفادة منها قبل و أثناء و بعد الامتحان.

- خدمات علاجية: متمثلة في إستخدام الأساليب العلاجية في الخفض من قلق الإمتحان، و تعلم أفكار وسلوكيات أخرى إيجابية المساعدة على ذلك .

-خدمات المتابعة: تمثلت في متابعة المنتظمة لعينة الدراسة ومعرفة مديا الإستفادة من الخدمات الإرشادية المقدمة لها بعد الإنتهاء من البرنامج ومعرفة مدى نجاح البرنامج الإرشادي .

4-8 - الوسائل المستعملة في البرنامج :-تعرف الوسيلة بأنها المادة أو الجهاز أو الاداة التي تستخدم في الجلسة الإرشادية و من امثلة الوسائل التي يمكن إستخدامها :المجسمات ،النماذج ،التسجيلات الصوتية ،الكمبيوتر جهاز فيديو ، كتيبات (محمد أحمد إبراهيم سفان، 2006 ص101).

ومن الوسائل المستعملة في البرنامج :

-جهاز الإعلام الآلي.

-جهاز العاكس (الدتاشو).

- أشرطة الفيديو .

- وثائق ومطويات.

5-8-الفئة المستهدفة أو المشاركون في البرنامج :

هن تلميذات سنة الثالثة ثانوي الذين تحصلوا على أعلى درجات القلق على مقياس قلق الامتحان لسارسون.

6-8-الفنيات المستخدمة في البرنامج : لا يمكن لأي برنامج إرشادي أن يحقق أهدافه ما لم يستخدم الفنيات اللازمة التي تسهم في تنفيذ البرنامج الإرشادي من بين الفنيات الشائعة في الإرشاد النفسي الجماعي والمستعملة في البرنامج هي:

- **فنية المحاضرة:** فالمحاضرات أسلوب تعليمي تربوي في طريقة الإرشاد النفسي الجماعي ، حيث يتعلم المسترشدون مزيدا من المعارف و الأفكار فيما يتصل بحياتهم العملية وما يتصل بها من علاقات ومواقف وكل ذلك في إطار المشكلة التي يعانونها مع بيان لمراحل التوجيه لمواجهة المواقف و إدراك الذات. (أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2009، ص133)

وقد تم إستخدامها بغرض تقديم المعلومات للمسترشدين وتوضيحها عن طريق إستعمال وسائل وأجهزة مساعدة كجهاز الإعلام الآلي-جهاز العاكس (الدتاشو) وعرض أشرطة فيديو .

- **الحوار والمناقشة :** هي نشاط منظم يدور حول موضوع ما و يتم بالتفاعل اللغوي اللفظي (الكلامي) بهدف الفهم وتبادل الآراء وإتخاذ القرارات المرتبطة بموضوع المناقشة .أهم ما يميز المناقشة تبادل الأدوار ، وهذا بدوره يساعد على المشاركة الجماعية في المناقشة والتفاعل الإيجابي بين الأعضاء ، أيضا من خلال المناقشة يستطيع العضو التعبير عن مشاعره و أفكاره. (محمد أحمد إبراهيم سغفان ، 2006، ص155) ، وقد إستخدمت لإتاحة الفرصة للمسترشدين للتعبير عن مشاعرهم وإنفعالاتهم وما يدور بداخلهم من أفكار والإصغاء لبعضهم البعض والإجابة عن تساؤلاتهم وإنشغالهم وتعديل أفكارهم و آرائهم.

- **النمذجة:** تعني محاكاة نموذج لتخلص من سلوك أوإضافته .وتستخدم هذه الإستراتيجية لبناء سلوكيات مرغوبة جديدة ، أو تعديل سلوكيات غير مرغوبة ، وهي تهدف إلى إقناع الفرد بما يراد تعليمه وإرشاده(أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، المرجع السابق، 2011، ص388) وقد إستخدمت من خلال عرض أشرطة فيديو و النمذجة الحية من خلال القيام بأداء السلوك المراد تعلمه أمام المسترشدين ثم القيام بملاحظته وتقليده - **فنية التنفيذ** ويتم عن طريق مساعدة المسترشد على تنفيذ أفكاره ومساعدته على تكوين أفكار منطقية أفضل من خلال مهاجمة المعتقدات و الأفكار غير العقلانية بتحويل أحاديته من اللاعقلانية إلى العقلانية.

-**الواجب المنزلي** : لكي تكون المهارات والسلوكيات الجديدة التي إكتسبها الفرد ذات فاعلية في حياته فمن المهم تركيز الإهتمام على الواجبات المنزلية ،وتقوم الواجبات المنزلية على فكرة تكليف العميل ببعض الواجبات عقب كل جلسة ،فالمهارات والسلوكيات الجديدة التي تعلمها العميل داخل الجلسة لا بد له من التدريب عليها في مواقف الحياة الواقعية.ويتم ذلك في نهاية كل جلسة. (طه عبد العظيم حسين ،2008،ص315) وقد تم إستخدامها عن طريق تكليف المسترشدات ببعض الانشطة المثيرة لقلقهم ومايرتبط بها من أفكار والتدريب على بعض المهارات كالإسترخاء والهدف منها هو المساعدة في إكساب وتثبيت بعض المهارات من خلال التدرج عليها وتعتبر من أهم الفنيات التي تساهم في العلاج و التخفيض من قلق الإمتحان والفنية الوحيدة التي يبدأ و يختم بها الجلسة .

7-8- التقنيات و الاساليب المستخدمة في البرنامج الإرشادي :

يتكون البرنامج الإرشادي من مجموعة من المعارف و الأنشطة والمهارات معتمدين على أسلوب الإرشاد المعرفي السلوكي ولتحقيق أهداف البرنامج الإرشادي إعتدنا على التقنيات والأساليب التالية :

- **مناهضة الافكار اللاعقلانية** المرتبطة بالإمتحان والمسببة للقلق معتمدين على العلاج العقلاني الإنفعالي لاليس التي عبر عنها في نظرية ABC ويبدأ العلاج عن طريق عملية التنفيذ الغرض منها تعديل وتصحيح من الأفكار اللاعقلانية و السلبية للمسترشدات إلى أفكار أكثر عقلانية وإيجابية بالإضافة لتدريب المسترشدات على بعض الأنشطة و مهارات منها :

- **تقنية الإسترخاء العضلي** ولهذا أستخدم طريقة الإسترخاء العضلي التي كان "جيكوبسون 1938"

قد اقترحها. وتشتمل هذه الطريقة على إحداث توتر و استرخاء في مجموعات عضلية معينة، على نحو متعاقب و مساعدة المتعالج على التمييز بين حالة الاسترخاء و حالة التوتر على افتراض أن ذلك يساعده في الوصول إلى أقصى درجة ممكنة من الاسترخاء."(عدنان أحمد الفسفوس، 2001، ص65)

والغرض منها تدريب المسترشدات على الإسترخاء التام والشعور بالراحة والطمأنينة وزيادة الثقة بالنفس.

-تقنية خفض الحساسية التدريجي التخيلي وهي طريقة طورها عام 1958(ولبي) لمعالجة ردود الفعل

القلقية وهي تتضمن وضع المسترشد في حالة من الإسترخاء العضلي في مواجهة تدريجية ،في مستوى التخيل مع مثيرات تزداد تدريجيا في مقدار قدرتها على إستمرار إستجابة القلق عند العميل ،وحين يتمكن المسترشد من تخيل آخر المواقف المثيرة للقلق من حيث شدتها بنجاح وهو في حالة إسترخاء ،فإن العلاج يكون قد حدث

يتضمن أسلوب تقليل الحساسية التدريجي أربع خطوات رئيسية هي مايلي :

1-التدريب على الإسترخاء -2-وضع هرم القلق وذلك من قبل المسترشد بالتعاون مع المرشد

3-تقليل الحساسية حيث يتم تعريض المسترشد للمواقف المثيرة للقلق تدريجيا وعلى مستوى الخيال.

4-إختيار أثر التعلم في الحياة الواقعية .(عبد الفتاح الخواجة ،2010،ص138-144)

.وقد إعتدنا في عملية تقليل الحساسية التدريجي على هرم القلق الذي وضعه ولي .

-مهارة إدارة الوقت :تعني أولا إدارة الذات ،فهي نوع من إدارة الفرد نفسه بنفسه ،وهي إدارة الأعمال

التي نقوم بمباشرتها في حدود الوقت المتاح ،يوميا 24ساعة وذلك باقل جهد وأقصر وقت ،وذلك

للإستفادة من الوقت الضائع و إستغلاله ،والتغلب على الإجهاد والإحباط الذي يقلل من الكفاءة في

العمل .(إبراهيم الفقي ،2009ص33-34) وقد تم إستخدامها من أجل مساعدة المسترشدات في كيفية

إعداد جدول للمذاكرة والتحكم في الوقت و إستغلاله بفاعلية مراعي التخطيط -التنظيم -التنفيذ و

الإلتزام -التقييم والمتابعة

-مهارة المذاكرة والتحضير المعرفي للإمتحانات.عن طريق تقديم بعض الأساليب للمذاكرة وطرق للمراجعة .

-مهارة منهجية معالجة الإمتحانات :ويتم تزويد التلاميذ بنصائح وإرشادات فيما يخص كيفية التعامل مع الإمتحان قبل وبعد وأثناء الإمتحان وتساعد على التقليل من قلق الإمتحانات كتجنب تناول المنشطات و المنبهات-النوم المبكر ،الإنتباه والتركيز ،الثقة بالنفس ، كيفية التعامل مع الأسئلة ، كيفية الإجابة النموذجية

8-8-مكان إنعقاد الجلسات : طبق البرنامج في مكتب مستشار التوجيه المدرسي والمهني .

8-9-الجدول الزمني للبرنامج الإرشادي فترة تنفيذ البرنامج :

حددت الفترة الزمنية لتنفيذ البرنامج من 2019-01-31 إلى 2019-02-28 بمعدل جلستين إلى ثلاثة جلسات في الأسبوع لمدة شهر عددها 11 جلسة والمدة الزمنية لكل جلسة قدرت ب45 دقيقة للجلسة.وقد تم تطبيق البرنامج الإرشادي من خلال عدة جلسات إرشادية وكل جلسة لها موضوع وأهداف و فنيات مختلفة عن الأخرى .

8-10-تحديد مراحل البرنامج الإرشادي : بعد تطبيق مقياس القلق القبلي لسارسون على عينة

الدراسة ممن تحصلن على أعلى درجات من قلق الإمتحان تم تقسيم المجموعة إلى مجموعتين : التجريبية و الضابطة ثم بدأنا بتطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية.

المرحلة الاولى (البدء أوالإفتتاح): تم فيها التعارف بالمسترشدات ،بناء العلاقات الإنسانية ،الإستبصار بالمشكلة وتعريف بالبرنامج الإرشادي وتوضيح أهدافه و مناقشتها وأهميته في تخفيض قلق الإمتحان ،عقد

إتفاقية المشاركة في البرنامج مع الأعضاء وذلك بتوزيع وثيقة تعهدو إلتزام لنائل ابراهيم ابو عزب (2008) (أنظر الملحق رقم(06)، ويتضح فيها الإلتزام بالمواعيد وسرية المعلومات وإعطاء وذلك بتوزيع المعلومات الصحيحة والمشاركة الجماعية، وتشمل المرحلة أيضا توزيع الادوار و مناقشة التوقعات .

المرحلة الثانية (إختيار إستراتيجية إرشادية) : من أجل تحقيق الأهداف التي تم تحديدها تم استخدام أسلوب الارشاد الجماعي وإستخدام اسلوب الارشاد السلوكي المعرفي و العقلاني الانفعالي .

المرحلة الثالثة (البناء) : القيام بتطبيق وتنفيذ البرنامج، وذلك بالإستعانة بالفنيات التالية(فنية المحاضرة ،

الحوار والمناقشة ، النمذجة ، فنية التنفيذ) أما الوسائل المستعملة في البرنامج فهي (جهاز الدتاشو ، أشرطة فيديو مسجل ،جهاز الإعلام الآلي ،وثائق) وذلك بتقديم مجموعة من المعارف والعمليات عقلية و ممارسة أنشطة ومهارات وتدريبهم عليها بداية بتحديد مشكلة قلق الإمتحان أسبابه و اعراضه و

الأثار السلبية الناتجة عنه ، حيث تم تحديد من طرف المسترشدات بعض الاسباب المؤدية لقلقهم من بينها : عدم الثقة في النفس والخوف من الأداء أثناء الإمتحانات الشك في قدرتهن ،الشك في الإجابة إن

كانت صحيحة او خاطئة ،الإعتقاد بانهن نسيانا ما حفظنا ،نوعية الاسئلة المطروحة في الإمتحان

وصعوبتها ،الأمال المعلقة إتجاههم من طرف الاسرة والأساتذة و الطاقم الإداري و التوقعات العالية

،مقارنة الأسرة لهن بأقربهن وجيرانهن ومنافستهن لهم أما مصادره تمثلت في ضغوطات الاسرة

والمدرسة،عدم التحضير الجيد و التحضير له في الأيام القليلة التي تسبق الإمتحان ،عدم تنظيم الوقت

ومعرفة كيفية إدارته ، الخبرات السلبية السابقة اللاتي تعرض لها في مراحل سابقة مرتبطة بالإمتحان

،تحدث عن الإمتحانات و كأنها هي التي تحدد مصير حياتهن ، الخوف من عدم الحصول على نتائج

جيدة ، المناخ المدرسي الغير ملائم الذي يسود أثناء الإمتحانات كالفوضى والضوضاء التي يحدثها

الزملاء او حتى القائمين على تنظيم الإمتحانات من حراس وإداريين .ثم في الجلسة التالية تحدثنا على

الافكار اللاعقلانية المرتبطة بالإمتحان وفقا لنظرية إليس وشرح فكرة (ABCDE) وتأثير هذه المعتقدات

الخاطئة على مشاعرهن و إنفعالاتهن وانما هي منشأ ما يسمى بقلق الإمتحان وليس الإمتحان بحد ذاته وطلب منهن تحديد اهم المواقف المثيرة للأفكار اللاعقلانية من وجهة نظرهن والتي تسبب لهن قلق الإمتحان ، حيث تم مناقشتها وكانت اهم الأفكار اللاعقلانية التي تم مناقشتها مع المسترشدات (اخشى أن لا استطيع الإجابة على أسئلة الإمتحانات ، لن أتحصل على شهادة البكالوريا مهما درست و حضرت لها ، أخشى أن لا أتحصل على المعدل المتوقع ،أنا إنسان غبي و لايمكن أن اكمل الإمتحان ،الإمتحان صعب لا يمكن أن أتجاوزه (هذا قبل الدخول للإمتحانات) ، لأستطيع تحمل نظرة والدي واقاربي و أساتذتي لي إذا رسبت ، ان الإمتحانات جميعها صعبة و ان الاشخاص المتفوقين فقط من يستطيعون تجاوزه،أخشى من المواد الصعبة أن تكون سبب في رسوبي ،أخشى أن الوقت لايكفيني للمراجعة والتحضير للإمتحانات ،أخشى أن أنسى المعلومات وتخونني ذاكرتي اثناء الإمتحانات ،أخشى أن لاأتحصل على علامة جيدة ،اخشى ان الوقت لايكفي اثناء الإمتحان ، لايمكن أن أتصور اني راسبة ، ثم تطرقنا إلى كيفية مناهضة هذه الأفكار اللاعقلانية ، وذلك بإستخدام فنية التنفيذ وإعادة البناء المعرفي وحثهن على تعديل هذه الأفكار و إستبدالها بأفكار عقلانية وتدريبهم على مناهضتها وذلك بإستخدام فنية التنفيذ وإعادة البناء المعرفي و توجيه اسئلة لأنفسهن مثل هل هذا المعتقد او الفكرة حقيقية ام لا ؟ ولماذا المعتقد حقيقي؟ وما نتائج هذه الأفكار اللاعقلانية ؟ وهل ساعدت هذه الأفكار في الحصول على ما اريد ؟ وهل تسببت في إيذائي ؟ وهل هناك ما يعزز هذه الأفكار اللاعقلانية ؟ ومن بين الأفكار العقلانية التي تم طرحها في الجلسة ومناقشتهاهي : ماهو الفرق بيني و بين الشخص المتفوق والنجاح عليا بالثقة بالنفس وببذل الجهد و الأخذ بالإسباب و التوكل على الله ولا أفكر في النتائج و مايترب عليها فهي خارج إرادتي ، الإمتحان عبارة عن موقف او تجربة تعكس قدراتي و إمكانياتي و لايعتبر مصدر تهديد و أكيد سوف إختبر فيما درسته ،لايوجد شئ صعب ما دمت حضرت وراجعت ،لست غبية ولديا الإمكانيات التي تؤهلني للنجاح ،أن أنجح هذا شئ جيد لكن إذا رسبت هذا شئ مؤلم

ومحزن لكن ليس نهاية العالم ، لم أنسى ما رجعتهُ أثناء الإمتحان فهو شعور كاذب و نسيان مؤقت سأستعيد هدوءي وأسترجع المعلومات شيئاً فشيئاً وسأثق في ذاكرتي ،إن الوقت كافي أثناء الإمتحانات عليا بمعرفة كيفية إستغلاله و التحكم فيه وطلب من المسترشدات برصد عدد مرات ظهور هذه الأفكار اللاعقلانية في اليوم وفي الاسبوع ومناهضتها واستبدالها باخرى ايجابية واكثر عقلانية تعزز الثقة بالنفس التحكم فيه ، كما عرض شريط فيديو حول الأحاديث السلبية و الأفكار الخاطئة وكيفية إيقافها .وفي الجلسات الموالية تم عرض لأهم المهارات والتقنيات التي تخفض من قلق الإمتحان وتدريبهم عليها من خلال عرض اشربة فيديو وايضا من خلال فنية النمذجة و تطبيق التقنية على أحد المسترشدات ثم على باقي المجموعة في مهارتي الإسترخاء العضلي و خفض الحساسية التدريجي حسب **هرم القلق ولبى** : أربعة أيام قبل الإمتحان ،3أيام قبل الإمتحان ،يومان قبل الإمتحان ،يوم واحد قبل الإمتحان ،ليلة الإمتحان ،أثناء الإمتحان وقد كان هناك تجاوب كبير من طرف المسترشدات على هته التقنيتين وتعبير عن مدى إستفادتهم منه وهناك من طبقها مع أفراد عائلته ، كذلك إكسابهم مهارة إدارة الوقت وكيفية إستغلاله مراعي التخطيط –التنظيم –التنفيذ و الإلتزام –التقييم والمتابعة وذلك بتحديد الاهداف للمراجعة اليومية والأسبوعية و الشهرية واقعية وقابلة للتحقيق ثانيا تحديد الاولويات –معرفة مستوى الطاقة الذهنية لديه وإستغلالها بفاعلية –تجنب مضيعات الوقت –أخذ وقت الجسم بعين الإعتبار ثم طرح سؤال على إحد المترشدات حول كيفية تنظيم وقتها ومناقشته مع المسترشدات بعدها القيام مع اعضاء المجموعة بتخطيط جدول يحتوى على الأنشطة التي يقومون بها يوميا وتحديد عدد الساعات يوميا لكل نشاط ثم أسبوعيا – حيث تم إستخراج عدد الساعات المتبقية للدراسة والمراجعة في اليوم والاسبوع مناقشة الجدول و إعطاء ملاحظاتهم حوله كما طلب من كل مسترشدة إنجاز جدول للمذاكرة خاص بها بناء على ماقدم في المحاضرة و أثناء المناقشة ،و إكسابهم ايضا أساليب للمذاكرة و طرق المراجعة و مناقشتها مع التاكيد على إنجاز مطوية تلخص مذكرناه في الجلسة ، كذلك تعريف المسترشدين باهمية الغذاء المتوازن

و دوره في التخفيف من قلق الإمتحان وهنا كانت مداخلات من طرف الجماعة الإرشادية والتأكيد على ذلك و إسقاطها على وضعياتهم أثناء الإمتحان وذلك بالآثار السلبية الناجمة عن إهمالهم لوجبة الغذاء كعدم التركيز و ايضا بتحسيسهم باهمية الجانب الروحي في تخفيف من قلق الإمتحان عرض حول اهمية الصلاة و قراءة القرآن و الذكر في تخفيف من قلق الإمتحان وإعطاء نماذج على ذلك من بينهم أعضاء في المجموعة أعطوا تجربتهن حول اهمية الصلاة خاصة صلاة الفجر وقراءة القرآن في تخفيف من قلقهن ووصف شعورهن بالراحة و الإطمئنان ، و في آخر الجلسة تم توزيع وثيقة على المسترشدات تحتوي على أدعية الإمتحانات كما تم تدريبهم على منهجية معالجة مواضيع الإمتحانات بالإستعانة بأستاذ ممثل عن المواد الادبية و أستاذ عن المواد العلمية ثم فتح باب المناقشة وكانت هناك اسئلة و إجابة من طرف الأساتذة مثل كيفية إختيار الموضوع ،الإجابة على الأسئلة ،تنظيم الورقة الإجابة ، كيفية التحكم في الوقت و إستغلاله

المرحلة الرابعة: الإقفال والإنتهاء، تم فيها إنتهاء البرنامج ،من خلال تقويم البرنامج (القياس البعدي) و(القياس التبعي) بعد 21يوما من تنفيذ البرنامج الإرشادي تم تقويم البرنامج مرة ثانية ،بالإضافة إلى تقديم إستمارة تقييم البرنامج الإرشادي لحفض قلق الإمتحان على المسترشدات ، متابعة وملاحظة المسترشدن في فترة الإمتحانات و أهم التقنيات التي إستعملوها وأفادتهم في خفض قلق الإمتحان من بينها تقنية التنفس العميق و الإسترخاء العضلي قبل الإمتحان بيومين ،تفنيد الافكار اللاعقلانية وإستبدالها بافكار إيجابية تبعث على التفاؤل ومنهجية معالجة مواضيع الإمتحانات ،تنظيم الوقت وجعل جدول للمذاكرة وقد تحصلوا على نتائج جيدة في مادة الفلسفة و مادة التاريخ و الجغرافيا و مادة اللغة الفرنسية . وبعدها تقدم إستمارة تقييم البرنامج الإرشادي تجدها في الملحق رقم 08: لوحظ من خلال نتائجه ان للبرنامج أثر إيجابي وفعال في تخفيض قلق الإمتحان ،حيث أغلب المسترشدات كانوا راضيات عن البرنامج من حيث الخطوات والمحتوى والتنفيذ وعبرنا بنسب عالية على مساعدة البرنامج في إكسابهن

معارف ومهارات ساهمت في تخفيض القلق لديهن خاصة تقنية الإسترخاء العضلي. -إدارة الوقت - تنفيذ الأفكار الالاعقلانية -منهجية معالجة الإمتحانات ، كما ذكروا بعض النقائص التي لاحظوها في البرنامج من بينها المدة الزمنية للجلسة غير كافية وأيضا عدد الجلسات.

الجدول رقم (09) : يوضح ملخص عن خطوات تنفيذ البرنامج الإرشادي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفتيات المستخدمة	تاريخ الجلسة	التوقيت
01	بناء علاقة إرشادية+التعريف بالبرنامج الإرشادي	1-التعارف بين المرشد والمشاركين. 2- التعريف بالبرنامج وتوضيح أهدافه ومناقشتها 3-تحديد مع المسترشدين كيفية اللقاءات والإتفاق معهم	المحاضرة المناقشة والحوار.	2019/01/31	د 45
02	عرض مشكلة قلق الإمتحان	1-إعطاء تصور واضح وشامل عن مفهوم القلق بشكل عام وقلق الامتحان بشكل خاص. 2- الحديث عن أنواع وأشكال قلق الامتحان ومصادره. 3- تحديد الأسباب وأعراض قلق الإمتحان 4- الوقوف على الآثار الايجابية والسلبية لقلق الامتحان	-المحاضرة -المناقشة والحوار	2019/02/04	د45
03	مناهضة الأفكار الالاعقلانية المرتبطة بالإمتحان	1-تعرف على الأفكار الالاعقلانية المرتبطة بالموقف الامتحاني. 2-تحديد الأحداث والمواقف المثيرة للأفكار الالاعقلانية. 3-مساعدة التلاميذ على الاستبصار بمشكلاتهم و حلها و تعزيز ثقتهم بأنفسهم.	-المحاضرة -المناقشة والحوار - فنية التنفيذ	2019/02/07	د45
04	تعويد المسترشد على التفكير بأسلوب عقلائي بالمواقف	1-مناهضة الأفكار الالاعقلانية المرتبطة بالامتحان. 2- تغيير نوعية الأحاديث مع الذات وتعزيز الثقة بالنفس 3-مناقشة الأفكار و المشاعر السلبية التي تسبب التوتر و	-المحاضرة -المناقشة والحوار	2019/02/10	د45

		- فنية التنفيذ	الخوف و استبدالها بأخرى ايجابية و تعزيز فكرة النجاح في ذهن التلميذ	الامتحانية	
د45	2019/02/13	- المحاضرة - المناقشة والحوار - فنية النمذجة	1- تعريفهم بتقنية الإسترخاء وأهميتها في التخفيف من القلق 2- تدريب المسترشد على إتقان مهارة الاسترخاء. 3- إبعاد المسترشد عن جو التوتر والقلق وخصوصاً في المواقف الاختبارية	التدريب على تقنية الاسترخاء العضلي	05
د45	2019/02/17	المحاضرة - المناقشة والحوار - فنية النمذجة	1 تعريفهم بتقنية خفض الحساسية التدريجي وأهميته في التحكم في قلق الإمتحان 2- خفض التوتر والقلق لدي أفراد العينة من خلال تعريضهم لمواقف القلق بالتدرج. 3- إكساب المسترشد مهارة ضبط النفس وبهدوء عند المواقف المقلقة	استخدام تقنية خفض الحساسية التدريجي التخيلي	06
د45	2019/02/19	المحاضرة - المناقشة والحوار - فنية النمذجة	1- التعرف على كيفية تنظيم الوقت واستغلاله. 2- تدريب المسترشد على إتقان مهارة تنظيم الوقت 3- تبصير المشاركين بإيجابيات تنظيم الوقت والتقييد بالنظام والحفاظة على مواعيد الدراسة 4- مساعدة المسترشد على إعداد جدول للمذاكرة	التدريب على مهارة إدارة الوقت	07
د45	2019/02/21	- المحاضرة - المناقشة والحوار	- إكساب المسترشد بعض العادات الدراسية الجيدة وتزويدهم بالطرق والأساليب الصحيحة لكيفية المراجعة - تزويده بطرق التحضير والمذاكرة -تنظيم مكان وزمان المذاكرة	التحضير المعرفي للامتحانات من خلال التزويد بطرق للتحضير والمذاكرة (قبل الإمتحان)	08
د45	2019/03/24	المحاضرة	-تزويد المسترشد بنظام غذائي متوازن	تغذية سليمة لحفظ أوفر في النجاح	09

		-المناقشة والحوار	- تعريفه بالأغذية التي تزويده بالطاقة وتخفف عنه والقلق 3-تحسيس المسترشد بدور وأهمية الغذاء في التوازن النفسي والعاطفي والجسمي -التحسيس بأهمية الجانب الروحي في تخفيف من قلق الإمتحان وضغوط الحياة	+الجانب الروحي	
10	2019/02/26	-المحاضرة -المناقشة والحوار	-البرمجة الايجابية و التخلي عن الأفكار السلبية. - تزويد التلميذ بمنهجية معالجة مواضيع الامتحانات -كيفية التعامل مع الأسئلة -كيفية الإجابة النموذجية	منهجية معالجة مواضيع الإمتحانات(.يوم الإمتحان بعد الإمتحان	
11	2019/02/28	المحاضرة -المناقشة والحوار	-تقويم الجلسات الإرشادية والوقوف على نقاط القوة ونقاط الضعف في البرنامج. 2- معرفة النتائج التي توصل إليها المشاركين من خلال التدريبات التي استخدمت خلال جلسات البرنامج. 3- معرفة مدى التحسن الذي شعر به المشاركين بعد الانتهاء من الجلسات. 4- إرشاد المشاركين إلى ضرورة الاستمرار في تنفيذ ما تم اكتسابه وتوظيفه في حياتهم الدراسية. القياس البعدي	إنهاء البرنامج وتقويمه). جلسة ختامية	

-11- الصعوبات التي واجهتنا أثناء تطبيق البرنامج الإرشادي :

من أهم الصعوبات التي واجهتنا أثناء تطبيق هذا البرنامج هو ضيق الوقت لتنفيذ البرنامج خاصة أن البرنامج طبق على تلميذات سنة الثالثة ثانوي ومقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا ، و تم تنفيذه في شهر فيفري وهو أقصر شهر في السنة بالإضافة لبرمجت حصص الدعم بالمؤسسة في تلك الفترة وإرتباط اغلب المسترشدات بدعم إضافي خارجي يومي الجمعة والسبت ، وإجراء المسترشدات للفروض الدورية فالوقت لم يكن في صالحنا توقيت أسبوعي مكتظ لا يوجد ساعات فراغ ماعدا ساعة واحدة في الاسبوع من 16:00 إلى 17:00 مساء فقط وهذا مايعاب على منظومتنا التربوية وما يزيد من الضغوطات النفسية على التلاميذ التي من بينها القلق والتوتر، بحيث لا يوجد ساعات فراغ كافية يقضيها التلميذ في أنشطة أخرى لاصفية ، مما أدى بنا إلى تأجيل بعض الجلسات المبرمجة مسبقا مع المسترشدات والبحث على ساعات أخرى و ذلك بأخذ ساعات مواد المكملة لبعض الأساتذة أو المتقدمين في البرنامج أو في وقت الدوام المستمر من 12:00 إلى 13:00 بالإضافة إلى صعوبة الثانية وهي المدة الزمنية 45د المخصصة لبعض النشاطات في الجلسات غير كافية مثل جلسة الإسترخاء العضلي و التحصين التدريجي التخيلي و إدارة الوقت مما جعلنا نمددها إلى ساعة

- مقاومة بعض المسترشدات لعملية الإرشاد في بداية تطبيق البرنامج بسبب إعتبارها تجربة جديدة والتخوف من عدم الإلتزام خاصة مع الأسباب المذكورة سابقا التوقيت المكتظ ويعتبر البرنامج بالنسبة إليهم عبء آخر خاصة وان البرنامج يحتوي على واجبات منزلية لكن سرعان ما إندجن معه بعد التعرف على البرنامج ومحتواه وفوائده التي سوف تنعكس إيجابا عنهم سواء نفسيا او دراسيا ، وايضا بعد ما أصبحوا في الجلسات يعبرن عن أفكارهم و آرائهم دون خوف وبكل حرية من خلال الحوار والمناقشة وتفهم افكارهم وتقبلها وإحتواء مشاكلهم و إنشغالهم .

نظرا لأن المجموعة التجريبية كانت مختارة من ثلاث أقسام مختلفة من حيث توقيتها ، فإن المسترشدات وجدن صعوبة في التوفيق بين مواعيد الحصص الدراسية والمواعيد المحددة للجلسات ولكن حاولت بالإتفاق مع إدارة المؤسسة والأساتذة بالتغلب على هذه المشكلة بأخذ اذن الاساتذة خاصة المواد المكتملة بإستكمال الجلسات مع المسترشدات من أوقات حصة

خلاصة الفصل :

تناولنا في هذا الفصل إجراءات المنهجية للدراسة الميدانية ، حيث تطرقنا إلى وصف المنهج المتبع ووصف لمجتمع الأصلي للدراسة مع ذكر عينة الدراسة الاستطلاعية ،بالإضافة إلى وصف أداة الدراسة وخصائصها السيكموترية ،وكذلك إجراءات الدراسة الأساسية وكيفية إختيارها وعرض أهم الأساليب الإحصائية المستعملة ، وتطرقنا للبرنامج الإرشادي المعد وأهدافه والوسائل والتقنيات المستخدمة فيه وأهم الخدمات المقدمة فيه للمسترشدات ومراحل تنفيذه والصعوبات التي واجهتنا خلال تطبيقه.

عرض و تفسير نتائج الدراسة

تمهيد

1- عرض و تفسير نتائج الفرضية الاولى

2- عرض و تفسير نتائج الفرضية الثانية

3. - عرض و تفسير نتائج الفرضية الثالثة

الخلاصة

تمهيد: نقوم في هذا الفصل بعرض ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها بعد تفريغ النتائج، قصد إختبار صحة فرضيات الدراسة بإثباتها، أو نفيها وذلك بعد إستعمال الأساليب إحصائية: كالمتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و إختبارات لمعرفة مدى دلالة الفروق الإحصائية .
أولاً: التوزيع الطبيعي للعينة:

- التوزيع الطبيعي لدرجات العينة الضابطة: موضح في الجدول الموالي:

جدول رقم (10) يحدد قيم z للعينة الضابطة

اختبار شايبرو			اختبار كولمقروف سمرنوف			ن	العوامل
مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة z	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة z		
0.047	10	0.843	0,168	10	0,224	10	القياس القبلي
0.772	10	0.959	*0,200	10	0,144		القياس البعدي

بما أن التوزيع طبيعي في كل من التطبيقي القبلي والبعدي في العينة التجريبية نختار الأساليب الاحصائية البرامترية (اختبار T)

- التوزيع الطبيعي لدرجات العينة التجريبية : مبين في الجدول الآتي:

جدول رقم (11) يحدد قيم z للعينة التجريبية

اختبار شايبرو			اختبار كولمقروف سمرنوف			ن	العوامل
مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة z	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة z		
0.778	10	0.959	*0,200	10	0,151	10	القياس القبلي
0,289	10	0,911	*0,200	10	0,179		القياس البعدي

ثانيا: عرض ومناقشة نتائج الفرضية الاولى: تنص الفرضية"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي " وبعد المعالجة الاحصائية توصلنا للنتائج الموضحة في الجدول الموالي:

جدول رقم (12) يحدد قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ودلالاتها

الاحصائية

مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية	قيمة ت	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	القياسين
غير دال احصائيا	0,374	0,913	18	11,06	116,70	10	القياس القبلي مع ضابطة
				7,75	112,80	10	القياس القبلي مع تجريبية

نلاحظ من خلال الجدول السابق ان مستوى الدلالة لقيمة اختبار (ت) يساوي 0,374 اكبر من 0,05 بمعنى انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي وأن كل من افراد العينة في المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لديهم مستوى مرتفع من قلق الامتحان حيث بلغ متوسط درجات العينة الضابطة في القياس القبلي 116,70 بانحراف معياري قدره 11,06 وفي العينة التجريبية بلغ متوسط درجات قلق الامتحان 112,80 بانحراف معياري قدره 7,75. وكلا المتوسطين أكبر من الحد الأدنى لدرجة قلق الامتحان على المقياس والتي قدرها 105 درجة .

وهذا ما أكدته كل من دراسة محمد عبود، وعبد الكريم جرادات 2013 على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى 0.05 تعزى لأثر المجموعة على مقياس قلق الاختبار في القياس القبلي وهذا يشير إلى تكافؤ المجموعات في القياس القبلي على مقياس قلق الإختبار .

ثالثا : عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية : تنص الفرضية" توجد فروق ذات دلالة إحصائية في

مستوى قلق الامتحان بين أفراد العينة التجريبية بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس القبلي"

وبعد المعالجة الاحصائية توصلنا للنتائج المبينة في الجدول الموالي:

جدول رقم (13) : يحدد قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ودلالاتها

الاحصائية

القياسين	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة الإحصائية
القياس القبلي مع التجريبية	10	112,8	7,75	18	3,290	0,004	دال عند 0,05
القياس البعدي مع التجريبية	10	99.00	10,76				

نلاحظ من خلال الجدول السابق ان قيمة (ت) المحسوبة تساوي 3,290 هي دالة احصائيا عند

مستوى 0,05 بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان بين أفراد العينة

التجريبية بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس القبلي.

نلاحظ ان متوسط درجات المجموعة التجريبية على مقياس قلق الامتحان في القياس القبلي انخفض الى

99 درجة بعد ما كان في القياس القبلي بمتوسط 112,80 درجة

وهذا يعني ان سمة القلق عند التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا قد انخفضت بعد تطبيق البرنامج هو

ما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح في تخفيف من قلق الامتحان لدى عينة الدراسة ولجلسات

البرنامج أثر ايجابي ،وقد ساعد التلاميذ على التعبير عما بداخلهم ، والتنفيس حيث لوحظ ذلك من

خلال سلوكياتهم وتعبيراتهم

وتؤكد هذه النتيجة أثر البرنامج الإرشادي في خفض قلق الامتحان، والذي تضمن أساليب ومهارات إرشادية متنوعة ، إضافة إلى أن البرنامج استخدم بعض الطرق الإرشادية أثناء تطبيقه، مثل الحوار والمناقشة الجماعية فقد أكد أعضاء المجموعة من بين الأشياء التي اعجبتهم في هذه الجلسة هي الحوار و المناقشة وإبداء رأيهم الخاص و التعبير عن أفكارهم ومشاركتها مع زملائهم دون خوف أو حرج والإصغاء لبعضهم البعض، مما جعلهم يشعرون بالراحة أكثر أثناء الجلسة وبالإضافة لإكتساب معارف جديدة حول قلق الإمتحان وتصحيح وتعديل مفاهيم خاطئة حول قلق الإمتحان لم يكن يعرفونها سابقا كمعرفة ان القلق ليس له فقط سلبيات بل إيجابيات أيضا عندما يكون حافزا و دافعا نحو الإنجاز وسلبيات عندما يعرقل أداءهن في الإمتحانات ومعرفة أعراض القلق والمصادر المسببة له وكيفية التعامل معه، وذلك بإكتساب تقنيات و فنيات جديدة كالتعرف على الافكار اللاعقلانية وفكرة ABCDE والحديث السليبي الذي يدور مع الذات والمعتقدات الخاطئة التي تسبب قلق الإمتحان و إرتباطها بموقف الإمتحان فهذه المعتقدات هي التي تسبب القلق و ليس الإمتحان بحد ذاته و إكتشاف ذواتهم والتعرف على افكارهم و مشاعرهم السلبية وتفنيدها وإستبدالها بأفكار منطقية و إيجابية ساعدتهم في إكتساب الثقة بأنفسهم مثل يجب إرضاء أنفسهن وتحقيق رغباتهن و طموحاتهن أولا قبل إرضاء الآخرين أو المحيطين بهن . وتعرف على فنية التنفيذ التي تعتبر من أهم الأساليب التي من خلالها يتم دحض المعتقدات اللاعقلانية للمسترشدات فقد ساعد هذا البرنامج كثيرا في خفض قلق الإمتحان وقد كانت إتجاهات التلاميذ نحوه إيجابية فقد أضاف لهم كثيرا في التعامل مع الضغوطات و الإستبصار بمشكلاتهم و إستعملوا كثير من المهارات التي إكتسبوها وتم توظيفها قبل و اثناء الإمتحانات في تخفيض قلق الإمتحان كمهارة تنفيذ الأفكار اللاعقلانية في المواد التي يتخوف منها المسترشدات كمادة اللغة الفرنسية ومادة الفلسفة ، ونلاحظ من خلال تقديم إستمارة تقييم البرنامج الإرشادي على المسترشدات أن من أهم المواضيع التي استفادوا منها والخدمات التي إستطاع تقديمها لهم البرنامج وساعدتهم في تخفيض

من قلقهم هي مهارة إدارة الوقت ومعرفة كيفية إنجاز وتنظيم جدول للمذاكرة قبل وخلال الإمتحان ،التعرف على مضيعات الوقت ، كيفية تحديد الأولويات و الانشطة التي يقومون بها يوميا و أسبوعيا ،معرفة عدد الساعات اليومية و الاسبوعية المتبقية للدراسة وإنجاز جدول خاص بهن يشمل كل المواد بتناوب بين مواد الحفظ و الفهم، كذلك تقنية الإسترخاء العضلي مع تقنية خفض الحساسية التدريجي التخيلي التي طلب أعضاء المجموعة من إعادتها في جلسات أخرى والتأكيد على أنها من أكثر الجلسات متعة و إستفادة وتقنية تفنيد الافكار اللاعقلانية و أيضا منهجية التعامل مع الإمتحان و الإجابة النموذجية المقدمة مع الأساتذة مثل كيفية التعامل مع الاسئلة-تنظيم ورقة الإجابة- إختيار الموضوع كما أستفدوا من الجلسة التي كانت حول الجانب الروحي وأهميته في التخفيض من قلق الإمتحان .

وقد إتفقت نتائج هذه الفرضية مع نتائج الدراسة التي أجراها كزاليك و بيكر و توماس وردي 1994 على عينة عدد أفرادها (48) طالبا وطالبة في الولايات المتحدة الأمريكية بإستخدام إجراءات التحصين التدريجي ضد القلق و الضغط النفسي، حيث دلت النتائج على أن هؤلاء الأفراد أبدوا تحسنا ملحوظا في التعامل مع الإختبارات إذا إنخفض مستوى قلق الإختبار لديهم وأيضا مع نتائج الدراسة التي قام بها جون وايزرا (John & Ezra 1997) بهدف تخفيض قلق الاختيار وذلك بتطبيق برنامج تقليل الحساسية التدريجي بالإضافة إلى استخدام فنيات الاسترخاء، وقد شارك في هذه الدراسة (34) طالب ، وتم توزيع العينة عشوائياً إلى مجموعتين بمجموعة تجريبية تلقت التدريب على تقليل الحساسية التدريجي وفنيات الاسترخاء ومجموعة ضابطة لم تتلق أي معالجة، وقد أشارت النتائج أن المجموعة التجريبية قد أظهرت دلالة إحصائية في تخفيض قلق الاختبار وزيادة كبيرة في المعدل التراكمي، في حين لم تظهر المجموعة الضابطة أي تحسن ملموس.

كما جاءت دراسة ساب (Saap) 1996 تؤكد ذلك أيضا حيث قارن ساب بين ثلاث أنواع من العلاج لتخفيض قلق الامتحان. لدى طلبة الجامعة والدراسات العليا، استخدم معهم ثلاث أنواع من العلاج لتخفيض مكوني قلق الامتحان وهما: العلاج المعرفي السلوكي، العلاج بالاسترخاء، الاستشارة الداعمة، وأظهرت النتائج: فاعلية كل من العلاج المعرفي السلوكي والاسترخاء بدلالة إحصائية في تخفيض قلق الامتحان لدى طلبة الجامعة والدراسات العليا مقارنة بأسلوب الإستشارات الداعمة. (زينب حياوي بديوي، 2018، ص2)

كما إتفقت هذه النتيجة مع دراسة التي قام بها علي (2002) أظهرت النتائج وجود أثر للبرنامج الإرشادي في تنمية بعض عادات الاستذكار تعود لصالح أفراد المجموعة التجريبية (برهان حمادة، 2017، ص121)،

-وتفقت أيضا مع دراسة التي قام بها حويلة 2003 هدفت للكشف عن فاعلية برنامج الإسترخاء العضلي للحد من قلق الإختبارات لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بالكويت ، حيث تم تدريب الطالبات في المجموعة التجريبية على الإسترخاء العضلي ، و دلت النتائج على انخفاض مستوى قلق الاختبار لديهن مقارنة بالطالبات في المجموعة الضابطة .

وأكدتها أيضا جونسون (Johnson) 2007 في دراسة هدفت إلى معرفة فاعلية برنامج الإسترخاء العضلي وتقليل الحساسية المنتظم في خفض قلق الإختبار ، أظهرت النتائج إلى خفض مستوى القلق عند أفراد العينة ورفع الكفاءة الدراسية لديهم . (محمد عبود، وعبد الكريم جرادات، 2014، ص10)

-وأتفقت مع نتائج دراسة الجروشي (2007) بإجراء دراسة هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي نفسي ديني في خفض قلق السمة لدى الطالبات في ليبيا و أظهرت النتائج وجود فروق ذات

دلالة إحصائية في القياس البعدي على مقياس القلق لصالح المجموعة التجريبية؛ مما دل على أن البرنامج الإرشادي النفسي الديني أسهم في خفض درجة قلق السمة (برهان حمادة، 2017، ص121)

وايضا دراسة نائل ابراهيم ابو عزب (2008) التي توصلت الدراسة إلى وجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$) في مستوى قلق الامتحان بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية، وفاعلية البرنامج في الخفض من قلق الإمتحان لدى العينة.

وأكدته دراسة كل من أتية وقتبري 2010 ان العلاج المعرفي الجماعي له أثر أكبر مقارنة مع التدريب على مهارات الدراسة للحد من قلق الإختبار.

-واتفقت النتائج أيضا مع نتائج دراسة الخواجة (2012) التي اثبتت فاعلية الإرشاد الجماعي في خفض مستوى قلق الاختبار لدى الطالب الجامعي. (برهان حمادة، 2017، ص121)

و أيضا مع نتائج دراسة سرور فائق سليم ناصر 2012م، و دراسة محمد عبود وعبد الكريم جرادات سنة 2013، و دراسة شافية مواقي بناني سنة 2014، -ونتايج دراسة زينب حياوي بديوي 2016 و دراسة برهان حمادنة 2016

ومن خلال الإطلاع على نتائج هذه الدراسات السابقة تبين ان الباحثين قد إستعملوا أساليب وتقنيات متعددة من اجل تخفيض قلق الإمتحان لدى عينة الدراسة وقد أثبتت نجاعتها مثل تطبيق تقنية الإسترخاء العضلي وتقليل الحساسية المنتظم و مهارة إدارة الوقت التي أجمعت كل الدراسات على أن لهما فاعلية أكثر من المهارات الأخرى وساهمت بشكل كبير في التخفيض من قلق الإمتحان ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة و هذا ما تفق مع نتائج دراستنا التي أجمعت عينة الدراسة ومن خلال نتائج إستمارة تقييم البرنامج التي وزعت عنهن من إستفادتهن الكبيرة من تقنية الإسترخاء العضلي و أسلوب التحصين التدريجي التخيلي في الخفض من قلق

الإمتحان بالإضافة لتقنية إدارة الوقت وتقنية تنفيذ الأفكار الالاعقلانية مما جعلهم يتغلبون على مشاعرهم السلبية إتجاه مايشير قلقهم و يستبصرون بمشاكلهم و يستبدلونها بأفكار إيجابية تعزز ثقتهم بانفسهم و كذلك إستخدام أساليب مهارة المذاكرة ومنهجية معالجة مواضيع الإمتحانات والتي أكدت عدة دراسات فاعليتها في التخفيض من قلق الإمتحان مثل دراسة جوزيف (1991) حول تدريب على مهارات الدراسة للحد من قلق الإمتحان ودراسة ويبكر وكرينجل (1999) ودراسة جرادات (2004) ودراسة أتيه و قنبري (2010) دراسة برهان حمادنة (2016) ، كما أن هناك بعض الدراسات إستخدمت في برامجها تقنية مهارات الدراسة إلا أنها لم تثبت فاعليتها في التخفيف من قلق الإمتحان كالدراسة محمد عبود ، وعبد الكريم جرادات (2013) قد بينت أن فاعلية برنامج التدريب على مهارات الدراسة لم يستمر وأكدته دراسة كل من أتيه وقنبري 2010 بدراسة لمقارنة أثر برنامج معرفي جماعي مع برنامج تدريبي على مهارات الدراسة في تخفيض قلق الإختبار على عينة شملت 20 طالبا يعانون من قلق الإختبار ،تم تقسيمهم لمجموعتين نصفهم تلقي العلاج المعرفي الجماعي والنصف الآخر التدريب على مهارات الدراسة حيث أشارت النتائج إلى ان العلاج المعرفي الجماعي له أثر أكبر مقارنة مع التدريب على مهارات الدراسة للحد من قلق الإختبار

ويؤكد مدى فاعلية البرنامج الإرشادي في تخفيض من قلق الإمتحان من خلال إستعمال عدة مهارات وأنشطة في البرنامج منها المعرفي والسلوكي كفنيد الأفكار الالاعقلانية وإستبدالها بأفكار عقلانية وإعادة البناء المعرفي ، و أسلوب المحاضرة والحوار والمناقشة و والنمذجة ،ومساعدة لمسترشدات على إكتساب مهارات التعامل مع الإمتحانات مما كان له أثر إيجابي على عينة الدراسة .

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة : تنص الفرضية " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان بين أفراد العينة التجريبية للقياس البعدي والقياس التتبعي "

وبعد المعالجة الاحصائية توصلنا للنتائج المبينة في الجدول الموالي:

جدول رقم (14) يحدد قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ودلالاتها الاحصائية

القياسين	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة الإحصائية
القياس البعدي مع التجريبية	10	99	10,76	18	0,206	0,839	غير دال إحصائيا
القياس التتبعي مع التجريبية	10	100,1	13,04				

نلاحظ من خلال الجدول السابق ان قيمة اختبار (ت) للفروق في المتوسطات تساوي 0,206 وهي

غير دالة احصائيا لأن مستوى دلالتها بلغ 0,839 وهو أكبر من 0,05

بمعنى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان بين أفراد العينة التجريبية للقياس البعدي والقياس التتبعي، أي أن أفراد العينة التجريبية بعد تطبيق البرنامج انخفض لديهم قلق الامتحان، كما ان متوسط درجاتهم في القياس التتبعي بلغ 100,1 وهو متوسط قريب جدا درجاتهم في القياس البعدي الذي بلغ 99 أي أن درجات العينة التجريبية لم تتغير بشكل كبير بين القياس البعدي والقياس التتبعي.

وهذا دليل على فاعلية البرنامج الارشادي في خفض مستوى قلق الامتحان لدى أفراد العينة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي، وهو ما يعني وجود أثر واضح للبرنامج الارشادي المطبق.

كما تبين النتائج استمرار الأثر الذي أحدثه البرنامج الإرشادي (فعالية البرنامج) في خفض مستوى قلق الامتحان لدى المجموعة التجريبية.

ويتبين من خلال نتائج في القياس البعدي، و التتبعي، أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الامتحان، بين نتائجهم في القياس البعدي، ونتائجهم في القياس التتبعي.

وخلاصة القول أن درجات المجموعة التجريبية في قلق الامتحان، لم تتغير بين القياسين البعدي والتتبعي.

يذكر أن البرنامج الإرشادي المطبق على المجموعة التجريبية تضمن في آخر جلساته تربيته ووصايا للتلاميذ بالاستمرار في تطبيق المعلومات التي تم تعلمها، والمهارات التي تم التدرب عليها، ومن خلال تقويم البرنامج ومتابعة أثره عليهن، كانت جلسة أخرى مع عينة الدراسة بعد إنتهائهم من الإمتحانات لتؤكد من مدى إلتزام التلميذات بتطبيق ما جاء في البرنامج من أنشطة و مهارات وتوظيفها قبل وأثناء الإمتحان وسؤالهم عن أهم التقنيات المطبقة قبل وأثناء الإمتحان وهل أفادهم البرنامج في التخفيف من قلقهم فكانت الإجابة على العموم بأن البرنامج أفادهم كثيرا في تخفيض من قلقهم، فهناك من المسترشدات من وضفت مهارة تنفيذ الأفكار الالاعقلانية وتقنية الإسترخاء العضلي و منهجية معالجة مواضيع الإمتحانات كالقراءة الموضوع بكل هدوء و تركيز ولعدة مرات والحرص على القراءة الجيدة للأسئلة فتحصلت على معدل 15.5 في مادة اللغة الفرنسية بينما في الفصل الاول تحصلت على معدل 9.5 وأيضا بالنسبة لمسترشدة أخرى طبقت تقنية إدارة الوقت في مادة التاريخ والجغرافيا و تحصلت على معدل 18.5 وطبقت تقنية تنفيذ الأفكار الالاعقلانية في مادة الفلسفة وتحصلت على 13 بعدما أخذت في الفصل الاول معدل 10

وجاءت النتائج متفقة مع نتائج دراسة اللاذقاني (1995) وأشارت النتائج إلى أن البرنامج الإرشادي كان فعالا في خفض قلق الامتحان

و اتفقت هذه النتيجة ايضا مع نتائج دراسة سليمة سايحي 2004 حيث من مقارنة الدرجات بين القياسين البعدي والتتبعي أن ثمانية من الحالات إنخفض مستوى درجاتهم في القياس التتبعي عن القياس البعدي ، بينما إرتفع مستوى درجات ستة حالات في القياس التتبعي عن القياس البعدي . والفرق بين الدرجات في القياسين كان طفيفا ، وهذا يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات افراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في مقياس قلق الامتحان ككل. وعليه يمكن القول أن درجات افراد المجموعة التجريبية في القياس التتبعي لاختلف كثيرا عن درجاتهم في القياس البعدي.

كما جاءت نتائج دراسة صالحه مصباح أرحومة 2011 حول برنامج إرشادي لخفض القلق لدى طالبات الجامعة الليبية متفقة مع نتائجنا ، حيث اثبتت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين درجات القياس البعدي والتتبعي و إستمرار أثر البرنامج في الخفض من قلق الإمتحان

وتؤكدها أيضا نتائج دراسة سرور فائق سليم ناصر 2012 ، بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 في مستوى قلق الامتحان ما بين القياس البعدي ومقياس التتبعي ، ويشير الباحث إلى نجاح البرنامج الإرشادي مع طلبة الصف الحادي عشر وانه لم يكون لحظي لفترة قصيرة واستمر ليحقق أهدافه المتوقعة من خفض لقلق الامتحان ورفع مستوى التحصيل الدراسي لدى الطلبة . وأشارت نتائج دراسة زينب حياوي بديوي 2016 إلى نفس النتائج التي تحصلنا عليها وهي عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس قلق الامتحان في القياسين البعدي والتتبعي، وهذا يشير إلى استقرار أثر البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي في خفض

وأشارت نتائج دراسة زينب حياوي بديوي 2016 إلى نفس النتائج التي تحصلنا عليها وهي عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس قلق الامتحان في القياسين البعدي والتتبعي، وهذا يشير إلى استقرار أثر البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي في خفض

قلق الامتحان لدى طالبات المجموعة التجريبية. وهذا يؤكد ان التحسن الذي حققته طالبات المجموعة التجريبية حافظن عليه حتى بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج.

خلاصة الفصل :

تطرقنا في هذا الفصل إلى عرض ومناقشة نتائج فرضيات البحث و ذلك لإختبارها مدى صحة الفروض و للحصول على النتائج إستعملنا الأساليب الاحصائية البرامترية (اختبار T) وتوصلت النتائج إلى إثبات جميع فرضيات الدراسة وهي :

- 1- انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي وأن كل من افراد العينة في المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لديهم مستوى مرتفع من قلق الامتحان وهذا مايبث صحة الفرضية الأولى
- 2- أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان بين أفراد العينة التجريبية بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس القبلي. وهذا يعني بأن هناك فرق في درجات قلق الإمتحان بعد تطبيق البرنامج الإرشادي وأن قلق الإمتحان قد إنخفض مقارنة قبل تطبيق البرنامج و هو ما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح في تخفيف من قلق الامتحان لدى عينة الدراسة
- 3- أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان بين أفراد العينة التجريبية للقياس البعدي والقياس التتبعي، أي أن أفراد العينة التجريبية بعد تطبيق البرنامج انخفض لديهم قلق الامتحان وهذا دليل على فاعلية البرنامج الارشادي في خفض مستوى قلق الامتحان لدى أفراد العينة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.

وهذا مايبين فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح في تخفيض من قلق الإمتحان لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي بثانوية عبد الحميد بن باديس بواد نشو وإستمرار أثره.

الإستنتاج عام

استنتاج عام:

من خلال هذه الدراسة نخلص:

- أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي وأن كل من أفراد العينة في المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لديهم مستوى مرتفع من قلق الامتحان وهذا ما يثبت صحة الفرضية الأولى .

- أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان بين أفراد العينة التجريبية بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس القبلي. وهذا يعني بأن هناك فرق في درجات قلق الإمتحان بعد تطبيق البرنامج الإرشادي وأن قلق الإمتحان قد إنخفض مقارنة قبل تطبيق البرنامج و هو ما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح في تخفيف من قلق الامتحان لدى عينة الدراسة.

- أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان بين أفراد العينة التجريبية للقياس البعدي والقياس التبعي، أي أن أفراد العينة التجريبية بعد تطبيق البرنامج انخفض لديهم قلق الامتحان وهذا دليل على فاعلية البرنامج الارشادي في خفض مستوى قلق الامتحان لدى أفراد العينة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي .

- وهذا ما يبين فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح في تخفيض من قلق الإمتحان لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي بثانوية عبد الحميد بن باديس بواد نشو وإستمرار أثره.

- من نتائج الدراسة الحالية توصلنا إلى ان :

- بعد إستخدام الأساليب العلاجية الموجودة في البرنامج قد ساهمت بشكل كبير في تخفيض من قلق الإمتحان و تمكنت التلميذات من إكتشاف أنفسهم و التعرف على مشكلتهم وماهي الاسباب المؤدية لقلقهم التي من بينها المعتقدات الخاطئة كالخوف من الرسوب وعدم الحصول على نتائج جيدة وعدم تحمل نظرة الوالدين والأخرين لهم في حالة الرسوب نظرا لتوقعات العالية إتجاههم من طرف الاسرة التي تريد تحقيق أحلامها وأمالها من خلالها والمباهاة بهم، أو من جهة الطاقم الإداري و التربوي من جهة اخرى بإعتبار أن نتائج البكالوريا أصبحت المرآة العاكسة لوجه أي مؤسسة تربوية وتنافس هذه المؤسسات على الحصول على المراتب الأولى أو المراتب المشرفة في شهادة البكالوريا ، مما أصبح من أهم مصادر الضغط النفسي الذي يولد قلق الإمتحان لدى التلميذات حيث أكدن في عدة جلسات أنهن أصبحن لا يتحملن هذا الضغط الذي أصبح يعطي في نتائج عكسية سواء على المستوى النفسي او الدراسي، وأيضا الخوف من صعوبة الإمتحان وأسئلته وعدم القدرة على إجتيازه والإجابة على أسئلته و نسيان المعلومات عدم وجود أساليب للمذاكرة ،عدم تنظيم الوقت و كيفية إدارته أيضا من حيث ، الخبرات السلبية السابقة للطالب نفسه وقد ساعد البرنامج لحد كبير ومعقول مقارنة بالمدة الزمنية المحددة لتنفيذه في إكساب التلميذات عدة مهارات لتعامل مع قلق الإمتحان كما حقق نسبة كبيرة من الاهداف المسطرة له كالتعريف بالبرنامج الإرشادي وتوضيح اهدافه وأهميته و التعرف على قلق الإمتحان أسبابه - اعراضه -أثاره الإيجابية و السلبية وتعليم التلميذات بأنهن هن المسؤولات عن إستمرار القلق لديهن عن طريق إستمرارهن في الحفاظ على أفكارهن اللاعقلانية حيال مواقف الإمتحان التي يتعرض لهن و تعليمهن مجموعة من الجمل و العبارات التي تشكل أفكارا عقلانية منطقية و تعبر عن إتجاه إيجابي نحو الذات و نحو موقف الإمتحانات تدريبهن على مهارات سلوكية للتخفيض من القلق و التوتر من خلال عمليتي خفض الحساسية التدريجي التخيلي و تقنية الاسترخاء و كيفية أدائها و فوائدها. - تدريبهم على مهارة إدارة الوقت وكيفية تنظيمه وإستغلاله ، مناقشة ومناهضة الأفكار اللاعقلانية كيفية تنفيذها

واستبدالها باخرى ايجابية و تعزيز الثقة بالنفس تزويد التلاميذ بمنهجية معالجة مواضيع الإمتحانات للاستفادة منها أثر إيجابي في تعاملهم مع ضغط الإمتحان وفي تحصيلهن الدراسي ،وقدمت توظيف هذه الإرشادات في الإمتحان وقد جاءت نتائج دراستنا تنطبق مع نتائج عدة دراسات وتتفق معها كدراسة جوزيف Joseph، 1991 ودراسة بيكر وكرينجل 1999 وايضا دراسة خلف مبارك 2001، جرادات (2004) سليمة سايحي (2004) و دراسة برهان حمادنة(2016) و زينب حياوي بديوي(2016) .

- كما أن هذا البرنامج ساهم في تنمية المعارف العقلية للتلميذات وإضافة في مكتسباتهم القبلية في كل مايتعلق بقلق الإمتحان ومهارات التعامل معه . وأيضاً تعلم الإصغاء لبعضهم البعض والإفصاح على مايدور في داخلهم من خلال فنية الحوار والمناقشة .

- إحتواء البرنامج على فنيات وأساليب متنوعة كفنية المحاضرة ، الحوار والمناقشة ، النمذجة ، فنية التفنيد وايضا أنشطة و المهارات متعددة حتى لا تشعر المسترشدات بالملل ويفقد حماسهن ولجلب إنتبهن ولكي يكون للبرنامج الإرشادي فائدة وأثر أكثر.

وفي ضوء النتائج التي حصلنا عليها نقترح مايلي :

- القيام بتطوير البرنامج مستقبلا من حيث الوسائل والطرق و الإجراءات ومن خلال عدد الجلسات ،المدة الزمنية ،المحتوى وإضافة فنيات ومهارات وأنشطة أخرى لم نضفها في البرنامج الحالي وساهمت في الخفض من قلق الإمتحان .

- إقتراح إشراك أفراد و أعضاء جدد في البرنامج وأعضاء فاعلة في الخفض من قلق الإمتحان كالأولياء ،الجمعيات الثقافية ،أخصائيين نفسانيين

-إقتراح على الوزارة والقائمين بشؤون التربية إعادة النظر في التوزيع الزمني الغير مرن المخصص للدراسة وذلك بتقليص عدد ساعاته خاصة سنوات الثالثة ثانوي الذي يزيد من الضغوطات النفسية للتلاميذ كالقلق والتوتر والإحباط ،كره الدراسة خاصة إذا لم يكن مايقابلها من أنشطة ترفيهية أو تثقيفية مما له

من آثار سلبية على التلاميذ نفسيا ودراسيا وحتى يكون هناك وقت إضافي للأنشطة اللاصفية كالبرامج الإرشادية التي لا تقل أهمية على مايقدم للتلاميذ في المناهج الرسمية ، و تصبح جزء لا يتجزء من نشاطتنا في إطار التكفل و المرافقة.

- تعميم هذه البرامج في كل المؤسسات التربوية على مستوى الولاية حتى تعم الفائدة ويستفيد منه أكبر قدر ممكن من التلاميذ بإعتبار قلق الإمتحان من أهم التحديات التي لاتعترض فقط التلاميذ بل يمتد أثرها على الساهرين على الفعل التربوي من أساتذة وإدارة ومختصين نفسانيين و أولياء
- ضرورة إعطاء أهمية للبرامج الإرشادية من طرف وزارة التربية والقائمين على الفعل التربوي لما له من أهمية في تحقيق الصحة النفسية للمتعلم وتوافقه الدراسي و في علاج أغلب الإضطرابات النفسية أو السلوكية أو الدراسية التي يعاني منها المتعلمين من بينها قلق الإمتحان
- إدراج دورات تكوينية للمرشدين النفسانيين على يد مختصين حول كيفية تطبيق البرامج الإرشادية والاساليب والمهارات المستخدمة فيها (إعداد المرشدين على التدريب الجيد على البرامج الإرشادية).

المراجع

المراجع بالعربية

- 1- إبراهيم، الفقي (2009): إدارة الوقت، الإبداع للإعلام و النشر، مصر.
- 2- إبراهيم بن عبد العزيز الدعيلج (2010): "مناهج علوم التربية"، دار صفاء للطباعة و النشر والتوزيع، عمان، ط1.
- 3- أبو الفداء محمد، عزت محمد عارف (1998): كتاب عالج نفسك من القلق والتوتر، دار النصر للطباعة الإسلامية، القاهرة.
- 4- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد (2011): العملية الإرشادية، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة، عمان، ط1
- 5- أحمد عبد اللطيف، أبو أسعد (2009): الإرشاد المدرسي، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة، عمان، ط1
- 6- أسماء، عبد الله العطية (2008): الإرشاد السلوكي المعرفي لإضطرابات القلق لدى الاطفال، مؤسسة حورس الدولية، الإسكندرية
- 7- بشير، معمري (2007): كتاب القياس النفسي و تصميم أدواته، منشورات الحبر، الجزائر، ط2
- 8- جمال، الخطيب (2008): تعديل السلوك الإنساني، دار الفكر، عمان، ط1
- 9- جودت عزت عبد الهادي، سعيد حسني العزة (2012): مبادئ التوجيه و الإرشاد النفسي، دار الثقافة للنشر و التوزيع، عمان، ط1
- 10- حامد عبد السلام زهران (1998): التوجيه والإرشاد النفسي، عالم الكتاب، القاهرة، ط3
- 11- حمدي عبدالله عبد العظيم (2013): البرامج الإرشادية للأخصائيين النفسيين وطرق تصميمها، مكتبة أولاد الشيخ للتراث، ط1، سلسلة 3
- 12- حمدي عبدالله عبد العظيم، 2013، مهارات التوجيه والإرشاد، مكتبة أولاد الشيخ للتراث، ط1 سلسلة 1 (ديت منها النظريات
- 13- سامي محمد، ملحم (2000): مناهج البحث في التربية و علم النفس، دار المسيرة للنشر و التوزيع، عمان، ط1.

- 14- سمية، طه جميل (2005): "الإرشاد النفسي"، عالم الكتاب ، القاهرة ، ط1.
- 15- سوسن، شاکر مجيد (2015): "إضطرابات الشخصية"، دار الصفاء للنشر والتوزيع ،عمان ، ط2
- 16- صالح حسن ، أحمد الداھري (2005) : "علم النفس الإرشادي نظرياته و أساليبه الحديثة" ، دار وائل للنشر ، عمان ، ط1
- 17- صبحي عبد اللطيف، المعروف (2012): "نظريات الإرشاد النفسي و التوجيه التربوي" ، مؤسسة الوراق للنشر و التوزيع ، عمان
- 18- صلاح الدين، العمريّة (2005): "الصحة النفسية والإرشاد النفسي" ، مكتبة المجتمع العربي للنشر ، عمان ، ط1
- 19- طه عبد العظيم ، حسين (2008) : "إستراتيجيات تعديل السلوك للعاديين وذوي الإحتياجات الخاصة" ، دار الجامعة الجديدة للنشر
- 20- عبد الفتاح ، الخواجة (2010): "أساليب الإرشاد النفسي" ، دار البداية ناشرون وموزعون ، عمان، ط1
- 21- عبد الفتاح، الخواجة (2010): "برنامج الإرشاد والعلاج الجماعي" ، دار البداية ناشرون وموزعون ، عمان، ط1
- 22- عبد اللطيف، دبور، عبد الحكيم، الصافي (2007) : "الإرشاد المدرسي بين النظرية و التطبيق" ، دار الفكر، عمان ، ط1
- 23- عدنان أحمد، الفسفوس (2001): "المرجع البسيط في أساليب تعديل السلوك" ، فلسطين، ط1
- عزيزة ، عنو (2008): "مدى فعالية العلاج النفسي الديني على الإكتئاب الإستجابي لدى طالبات الجامعة" ، دار هومة للطباعة و النشر و التوزيع ، الجزائر
- 24- عطالله فؤاد، الخالدي ، دلال ، سعد الدين العلمي (2008): "الإرشاد المدرسي والجامعي" ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، ط1
- 25- علا عبد الباقي، ابراهيم (2010): "الخوف والقلق" ، عالم الكتب ، القاهرة ، ط1
- 26- فاروق السيد، عثمان (2008): "القلق وإدارة الضغوط النفسية" ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- فيصل محمد، خير الزراد (2005): "العلاج النفسي السلوكي لحالات القلق و التوتر النفسي" ، دار العلم للملايين ، لبنان ، ط1

- 27- كاملة الفرخ، عبد الجابر تيم (1999): "مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي"، دار الصفاء للنشر و التوزيع
عمان، ط1
- 28- لويس كامل، مليكة (1990): "العلاج السلوكي وتعديل السلوك"، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت، ط1
- 29- محمد أحمد، إبراهيم سعفان (2006): "الإرشاد النفسي الجماعي"، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- 30- محمد محمد، قاسم (1999): "مدخل إلى مناهج البحث العلمي"، دار النهضة العربية للطباعة و النشر ،
بيروت، ط1
- 31- مصطفى نوري، القمش خليل عبد الرحمن، المعاينة (2009): "الإضطرابات السلوكية و الإنفعالية"، دار
المسيرة للنشر و التوزيع ،عمان، ط 2
- 32- مصطفى، فهمي (1998): "الصحة النفسية"، الشركة الدولية للطباعة ،القاهرة ، ط1
- 33- موشي، زيدنر وجيرالد، ماثيوس (2016): "القلق"، عالم المعرفة، الكويت
- 34- ناصر الدين، أبو حماد (2014): "الإرشاد النفسي والتوجيه المهني" ، عالم الكتب الحديثة للنشر و
التوزيع، الاردن ، ط1
- 35- هادي مشعان، ربيع (2008): "الإرشاد التربوي والنفسي من المنظور الحديث"، مكتبة المجتمع العربي للنشر
والتوزيع ،عمان ، ط1.
- المراجع باللغة الفرنسية

36-Henriettebloch ,Roland Chemama(2007) : « Grand Larousse de la psychologie »,Larousse,pour la presente édition

المجلات :

- 37- علي عليج خضر أجميلي (2007): "أثر العلاج الواقعي في خفض قلق الامتحان لدى طلاب كلية
جامعة الموصل"، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد 5 ، العدد الثاني ،ص 208-209
- 38- قدوري، خليفة ، حورية، تارزولت عمروني (2015) : "ظاهرة قلق الامتحان بالمرحلة" ،مجلة العلوم
الإنسانية والإجتماعية العدد الثمن عشر ،ص 223-224

- 39- محمد، عبود، عبد الكريم، جرادات: (2014) "فاعلية التدريب على مهارات الدراسة وتقليل الحساسية المنتظم في خفض قلق الاختبار لدى عينة من طلبة الصف العاشر في محافظة عجلون، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية) المجلد 28 العدد التاسع، ص 2191-2198
- 40- معاوية، أبو غزال (2018): "دور توجهات الأهداف وتقدير الذات في التنبؤ بقلق الإختبار لدى طلبة اليرموك"، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، المجلد السادس عشر - العدد الأول.
- 41- حمادة، برهان (2017): "فاعلية برنامج إرشادي جماعي في خفض مستوى قلق الاختبار وتحسين عادات الاستدكار لدى عينة من الطلاب المتفوقين في كلية التربية بجامعة"، المجلة الأردنية في العلوم التربوية المجلد الأردني في العلوم التربوية المجلد الثالث عشر، العدد واحد.
- 42- زينب، حياوي بدوي (2018): "فاعلية" برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض قلق الامتحان لدى طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية"، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، نيسان، العدد ثمانية وثلاثون، ص 732-738
- 43- سليمة، سايحي (2012): "قلق الامتحان وبعض العوامل المساعدة لظهوره لدى التلاميذ"، مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية، العدد السابع.
رسائل الماجستير :
- 44- سرور فائق سليم ناصر (2012) "مدى فاعلية برنامج إرشادي جماعي لتخفيض ظاهرة قلق الامتحان لدى طلبة الصف الحادي عشر في مديرية جنوب نابلس، فلسطين
- 45- سليمة سايحي (2004) "فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة، جامعة ورقلة
- 46- عايدة احمد سليم البطنجي (1015): "فاعلية لبرنامج معرفي سلوكي لخفض مستوى النفسي لدى طلاب المدارس في المناطق الحدودية، غزة
- 47- نائل ابراهيم ابو عذب (2008) "مدى فاعلية برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة، غزة

الملاحق

ملحق رقم (1) يوضح مقياس قلق الامتحان لسارسون

عزيزي التلميذ(ة):

يتضمن هذه الاختبار مجموعة من العبارات حول ما تفكر به أو تشعر به في مواقف معينة علما بان مشاعر كل انسان تختلف عن مشاعر الآخر , لذا فانه ليس هناك إجابات صحيحة وإجابات خاطئة لان كل إجابة تعبر عن مشاعرك وأحاسيسك الخاصة ،أرجو أن أؤكد على أن المعلومات التي تجمع عن استجاباتك لهذا الاختبار ما هي إلا لأغراض التشخيص الذاتي فقط لمعرفة درجة القلق لديك او لكل من هم حولك .

اقرأ / اقرئي كل عبارة من العبارات و ضع / وضعي إشارة (*) في المكان الذي تشعر انه يمثل مشاعرك وأحاسيسك الحقيقية

البيانات الشخصية:

الإسم :
اللقب :
المستوى :
السن :
مهنة الاب :
مهنة الام :

مستوى التعليمي للأب : جامعي : ثانوي : متوسط : ابتدائي : أمي

مستوى التعليمي للأم : جامعي : ثانوي : متوسط : ابتدائي : أمي :

المستوى الإقتصادي للأسرة : جيد : متوسطة : ضعيفة :

عدد أفراد في الأسرة :

ترتيبك بين إخوتك : الاول الأوسط الأخير

م	العبارة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق بشدة	لا أوافق
1	اشعر بالضيق عند كل سؤال يطرحه المعلم علي ليتأكد من استفادتي وتعلمي للدرس				
2	اشعر بالقلق حول ما إذا كنت سأرفع من صفي الحالي إلى الصف الذي يليه في نهاية العام .				
3	اشعر بالتوتر إذا ما طلب مني المعلم الوقوف والقراءة بصوت مرتفع .				
4	عندما يطلب مني المعلم حل بعض المسائل على اللوح فإنني أتمنى بيني وبين نفسي أن يطلب ذلك من غيري وليس مني				
5	أثناء نومي احلم كثيرا بالامتحانات .				
6	تزداد دقات قلبي عندما يقترب موعد الامتحانات .				
7	اشعر بالقلق الشديد عند استعدادي للنوم نتيجة تفكيري بما سيكون عليه أدائي في الامتحان غدًا				
8	ترتجف يدي التي اكتب بها عندما يطلب من المعلم الكتابة على اللوح أمام طلاب صفي .				
9	اشعر بالتوتر عند اقتراب موعد الامتحان بدرجة أكثر من زملائي الطلاب .				
10	عندما أكون في البيت وأفكر في دروس الغد اشعر بالخوف من أنني سوف أعطي إجابات خاطئة .				
11	إذا تغيبت عن المدرسة نتيجة مرض اشعر بان أدائي للواجبات المدرسية سوف يكون اقل درجة من الطلاب الآخرين .				
12	عندما أفكر بدروس اليوم التالي اشعر بالقلق بان أدائي في بعض الدروس سوف لا يكون مقبولاً .				
13	اشعر بالغنيان والارتجاف أو الدوار عندما يسأل المعلم سؤالاً بهدف تحديد مدى ما تعلمت من الدرس				
14	اشعر بالارتباك والتوتر إذا وجه المعلم ألي سؤالاً وأجبت عليه إجابة خاطئة .				
15	اشعر بخوف من كل موقف فيه امتحان .				
16	اشعر بضيق شديد قبل دخولي الامتحان .				
17	بعد الانتهاء من الامتحان اشعر بالتوتر حول أدائي في هذا الامتحان .				
18	اشعر أحياناً أن أدائي في الامتحان الذي قدمته كان سيئاً مهما كنت قد درست وتحضرت له .				
19	اشعر إن يدي التي اكتب بها أثناء الامتحان ترتجف بعض الشيء .				
20	أخاف من الفشل في أدائي إذا ما علمت إن المعلم سيعطينا امتحاناً .				
21	اشعر أنني أنسى في الامتحان كثيراً من المعلومات التي كنت أتذكرها قبل بدئه .				
22	أتمنى لو أنني لا اشعر بضيق من الامتحان بهذه الدرجة.				
23	اشعر بالقلق إذا اخبرني المعلم انه يريد أن يعطينا امتحاناً				
24	اشعر بان أدائي سوف يكون سيئاً أثناء الإجابة على الامتحان .				

				أخاف أحيانا عندما أكون في طريقي إلى المدرسة أن يعطينا المعلم امتحانا فجائيا .	25
				اشعر بصداع شديد قبل وأثناء الامتحان .	26
				خوفي من الرسوب يعيق أدائي وتقدمي في الامتحان .	27
				اشعر بالقلق أثناء إعلان المعلم كم تبقى من وقت لانتهاء الامتحان .	28
				اشعر بالخوف أثناء انتظار توزيع أوراق أسئلة الامتحان	29
				اشعر بالقلق أثناء الامتحان بأن لا يكفي الوقت للإجابة .	30
				اشعر بالقلق أثناء الانتظار بدخول قاعة الامتحان .	31
				اشعر بالخوف من المدرسة لأنها تذكرني بالامتحانات .	32
				اشعر بعدم الارتياح أثناء تحدث الطلاب في الساحة عن امتحان قادم .	33
				يزداد إفراز العرق في يدي أو وجهي أثناء الامتحان .	34
				اشعر بالتوتر والارتباك أثناء استعدادي لامتحان يومي .	35
				غالبا ما اشعر بالقلق أثناء استعدادي لامتحان قبل موعده بيوم .	36
				اشعر دائما بالتوتر والارتباك عند استعدادي للامتحان النهائي .	37
				اشعر بالقلق عند استماعي للمعلم وهو يعلن عن مواعيد الامتحانات القادمة .	38

ملحق رقم (2) يبين نتائج الدراسة الاستطلاعية

صدق المقارنة الطرفية :

Statistiques de groupe

	VAR00002	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
VAR00001	2,00	10	81,5000	6,45067	2,03988
	1,00	10	123,9000	7,29459	2,30675

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test t pour égalité des moyennes								
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
VAR00001	Hypothèse de variances égales	,268	,611	13,769	18	,000	42,40000	3,07932	48,86941	35,93059
	Hypothèse de variances inégales			13,769	17,735	,000	42,40000	3,07932	48,87636	35,92364

الشيء بطريقة معادلة ألفا كرونباخ:

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,910	38

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,798
		Nombre d'éléments	19 ^a
	Partie 2	Valeur	,895
		Nombre d'éléments	19 ^b
		Nombre total d'éléments	38
Corrélation entre les sous-échelles			,689
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,816
	Longueur inégale		,816
Coefficient de Guttman			,810

a. Les éléments sont : VAR00003, VAR00004, VAR00005, VAR00006, VAR00007, VAR00008, VAR00009, VAR00010, VAR00011, VAR00012, VAR00013, VAR00014, VAR00015, VAR00016, VAR00017, VAR00018, VAR00019, VAR00020, VAR00021.

b. Les éléments sont : VAR00022, VAR00023, VAR00024, VAR00025, VAR00026, VAR00027, VAR00028, VAR00029, VAR00030, VAR00031, VAR00032, VAR00033, VAR00034, VAR00035, VAR00036, VAR00037, VAR00038, VAR00039, VAR00040.

الملحق رقم (03) يوضح استمارة تحكيم برنامج إرشادي

جامعة : غرداية

كلية العلوم الإجتماعية و الإنسانية

قسم : علم النفس وعلوم التربية والارطوفونيا

تخصص : ثانية ماستر علم النفس المدرسي

الموضوع : استمارة تحكيم برنامج إرشادي.

سيدي ، سيدتي أ/د: الدرجة العلمية : التخصص :

في إطار التحضير لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي بعنوان:مدى فعالية برنامج إرشادي
مقترح لخفض قلق الإمتحان لدي تلاميذ سنة الثالثة ثانوي بثانوية عبد الحميد بن باديس –واد
نشو

نرجو من سيادتكم الإطلاع على هذا البرنامج وتحكيمه، وتحديد مدي ملائمة جلسات البرنامج
ووضوحها ومناسبتها لما وضعت من أجله، كما نرجو منكم أن تقوموا بتعديل ما يلزم من خلال
إضافة جلسات مناسبة وملائمة، أو حذف أي جلسة ترونها غير ملائمة وغير مناسبة، أو إعادة صياغة
لبعض الجلسات في البرنامج من وجهة نظركم المحترمة أو غير ذلك حسب ما ترونه مناسبًا.
مع فائق احترامي وتقديري لجهودكم الكريمة...

إشراف :

د/أولاد حيمودة جمعة

الطالبة :

علاوي أسيا

الملحق رقم (4) جدول خاص بتحكيم البرنامج الإرشادي

الترقيم	عنوان الجلسة			أهداف الجلسة			فنيات الجلسة			الوقت			ملاحظات حول الخطوات الإجرائية للجلسة		
	مناسب ب	.غ. مناسب	بديل	مناسب ب	.غ. مناسب	بديل	مناسب ب	.غ. مناسب	بديل	مناسب ب	.غ. مناسب	بديل	مناسب ب	.غ. مناسب	بديل
01	8مد	00	/	8	00	/	8	00	إضافة الواجب المنزلي كفنية	05	03	45د	08	00	/
02	08	00	/	8	00	/	07	01	إلغاء فنية لعب الادوار والمطوية	05	03	45	07	01	حذف الخطوة الاولى والثانية الدخول مباشرة في مناقشة الواجب المنزلي والتركيز على البرنامج والفنيات المستخدمة
03	08	00	/	08	00	/	00	00	/	05	03	45	07	01	تبسيط المفاهيم وشرح اكثر-تكرار الواجب المنزلي.
04	08	00	/	08	00	/	07	01	إضافة فيديو للافكار اللاعقلانية والافكار العقلانية	05	03	45أو 50د	06	02	-إعطاء امثلة على الافكار اللاعقلانية -إقتراح الإستعانة بجدول المراقبة الذاتية لأرون بيك

/	00	08	45	3	5	/	00	08	/	00	08	/	00	08	05
	00	08	45 إلى 50	3	5	/	00	08	/	00	08	التدريب على إستراتيجية التحصين التدريجي	01	07	06
إنجاز الجدول للمذاكرة داخل الجلسة	00	07	45	03	05	/	00	08	/	00	08	/	00	08	07
حذف الخطوة الثانية	01	07	45	03	05	/	00	08	/	00	08	التحضير الجيد للإمتحانات	01	07	08
/	00	08	45	03	05	/	00	08	إعادة ترتيب الهدف 2 و 3 حذف الهدف ال5 لتكراره	01	07	العادات الصحيحة خلال فترة الإمتحانات جسديا و روحيا	01	07	09
/	00	08	45	03	05	/	00	08	/	00	08	/	00	08	10
/	00	08	45	03	05	/	00	08	/	00	08	/	00	08	11

هناك ملاحظة لمحكم حول عدد الجلسات كثير /ومحكم حول بعض الجلسات توجد فيها أهداف كثيرة و الوقت غير كافي لتحقيقها.

الملحق رقم (5) يوضح البرنامج إرشادي لخفض قلق الامتحان لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي
(الصياغة النهائية بعد تحكيمه)

جلسات البرنامج الإرشادي:

الجلسة الأولى: عنوان الجلسة: (بناء العلاقة الإرشادية و التعريف بالبرنامج)

أهداف الجلسة الإرشادية: بناء العلاقة الإرشادية من حيث:

- 1-التعارف بين المرشد والمشاركين.
- 2- كسر الحاجز النفسي بين المرشد والمشاركين من جهة وبين المشاركين وبعضهم البعض.
- 3- التعريف بالبرنامج وأهميته وتوضيح أهدافه ومناقشتها
- 4-تحديد مع المسترشدين كيفية اللقاءات والإتفاق معهم
- 5- عقد إتفاقية -التعاقد

الفنيات المستخدمة:

- 1-المحاضرة عرض بالبور بوينت علي جهازداتاشو
 - 2-المناقشة والحوار. 3-الواجب المنزلي.
- الخطوات الإجرائية المتبعة للجلسة:
- 1- في البداية القيام بالترحيب بالمشاركين، ، وترك المجال للمشاركين للتعارف والتعريف بأنفسهم.
 - 2-قيام المرشد بعرض عن البرنامج الإرشادي تعريفه-أهميته في خفض قلق الامتحان وأهم الأساليب والفنيات المستخدمة فيه ،أهدافه ، و دور كل من المرشد والاعضاء فيه وما يحتويه من جلسات .
 - 3-توضيح كيفية اللقاءات وأهمية الإلتزام بمواعيدها والمحافظة على حضورها وتنفيذ ما يتم الإتفاق عليه .
- *يتم تحديد اليوم من كل أسبوع (اللقاء) بمعدل جلستين كل أسبوع لمدة أربع أسابيع ، و المدة الزمنية
:45د للجلسة(عدد الجلسات ومواعيدها ومكانها) .

*التأكيد على ضرورة الإلتزام بالمواعيد و المواظبة على حضور الجلسات الإرشادية -سرية المعلومات - إعطاء المعلومات الصحيحة- والمشاركة الجماعية-الإلتزام مع تحمل المسؤولية.

-فتح باب للمناقشة الجماعية لأي إستفسار أو إنشغال والإجابة عليها

المدة الزمنية للجلسة: 45 دقيقة

الواجب المنزلي : وهو عبارة عن السؤال التالي : متى بدأ لكل مسترشد قلق الإمتحان وفترة إستمراره ، رأيك في هذا البرنامج و ماذا تنتظر منه ؟

الجلسة الثانية :عنوان الجلسة: عرض مشكلة قلق الامتحان

أهداف الجلسة الإرشادية:

- 1- إعطاء تصور واضح وشامل عن مفهوم القلق بشكل عام وقلق الامتحان بشكل خاص.
 - 2- الحديث عن أنواع وأشكال قلق الامتحان ومصادره.
 - 3- تحديد الأسباب المؤدية لقلق الإمتحان وأعراضه
 - 4- التعرف على الآثار الايجابية والسلبية لقلق الامتحان.
- الغنيات المستخدمة:

1-المحاضرة عرض بالبور بوينت 2- المناقشة والحوار.

المدة الزمنية للجلسة: 45دقيقة.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

- 1- القيام بمراجعة خفيفة مع المشاركين حول ماتم الحديث عنه في الجلسة السابقة وحثهم على المزيد من الإهتمام والدافعية لتنفيذ البرنامج
- 2-مناقشة الواجب المنزلي .

3- طرح على المسترشدين أسئلة حول مفهوم القلق بالنسبة لكل مسترشد أسباب المؤدية له حسب رأيهم بما يشعرون عند حدوثه أعراضه وماهي الآثار الناجمة عنه و إنعكاساته على أدائهم

4 - القيام بعرض على جهاز العاكس بالبور بوينت توضح مفهوم القلق وأنواعه وخصوصاً قلق الامتحان - الأسباب المؤدية له - الأعراض - الآثار السلبية الناتجة عنه

5- فتح باب للمناقشة والحوار واستفسارات و الإجابة على الأسئلة

الواجب المنزلي : يطلب من المسترشدين حصر اهم مصادر والأسباب المؤدية لقلقهم من وجهة نظرهم

- **تقويم الجلسة:** تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات لتوضيح السلبيات والايجابيات

الجلسة الثالثة: مناقضة الأفكار الالاعقلانية المرتبطة بالامتحان

أهداف الجلسة الإرشادية

1- التعريف بالأفكار الالاعقلانية المرتبطة بالموقف الامتحاني.

2- شرح فكرة ABC وتأثير الأفكار الالاعقلانية على مشاعرنا

3- تحديد الأحداث والمواقف المثيرة للأفكار الالاعقلانية

4-مساعدة التلاميذ على الاستبصار بمشكلاتهم و حلها و تعزيز ثقتهم بأنفسهم.

الفنيات المستخدمة

1- المحاضرة عرض بالبور بوينت على جهاز دتاشو

2- فنية التفنيد 3-المناقشة والحوار.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

1- في بداية الجلسة تم مناقشة الواجب المنزلي مع المسترشدين.

2-تقديم محاضرة حول الأفكار والمعتقدات الالاعقلانية والاحاديث الذاتية تعريفها -أسبابها وعلاقتها بقلق الإمتحان .

3- تقديم شرحا وافيا لفكرة الأفكار الالاعقلانية وتأثيرها على مشاعرنا وشرح فكرة ABC وذلك بإتباع الخطوات التالية

مثال : المسترشد يواجه إمتحان ما ويشعر بالقلق مرتفع ولايركز في أدائه ثم يقول لنفسه بأنه قلق لأنه يأخذ إمتحانا

حدث منشط لذلك فإنني قلق و متوتر C نتيجة إنفعالية لكن بين A وC جمل ذاتية داخلية يقولها ويعتقدتها وهي B نظام معتقدات المتعلم الذي يتقدم للإمتحان وقد يتضمن الأفكار الالاعقلانية العامة التالية التي يمكن أن نجدها لدى المسترشد الذي يعاني قلق الامتحان، علماً أنها تختلف في شدتها من طالب إلى آخر.

- لا يمكن أن أتصور أنني يمكن أن أرسب..
- إنني إنسان غبي وفاشل ولا يمكن أن أأنجح مهما درست.
- إذا رسبت فإن الناس ينظرون لي على أنني فاشل وغبي.
- لا أتحمّل نظرة والدي لي إذا رسبت.
- أخشى أن أنسى المعلومات أثناء الامتحان أو أن تهرب مني.
- أخشى أن لا أتحصل على علامة جيدة.
- الامتحان صعب لا يمكن أن أتجوزه.
- الامتحان شيء مرعب ولا يمكن أن ينجح فيه إلا الشخص الجيد.
- مهما درست فإنني لن أأنجح.
- أشعر أن كل ما أدرسه سيتبخر بمجرد أن يقترب الامتحان.
- أخشى أن الوقت لا يكفي أثناء الإمتحان

المرشد : يوجه السؤال التالي : هل ما يحدث منطقي وعقلاني ؟ المرشد يقول : أنت الذي تجعل نفسك قلق عن طريق ما تقوله لنفسك داخليا , وليس الإمتحان هو السبب نفسه , إن (B) نظام معتقداتك الالاعقلاني هو الذي ينشط ويبقي قلقك في الإمتحان

المرشد يقول سنعمل سويا لمساعدتك على التحدث مع نفسك بطريقة عقلانية ونعمل على إضعاف وإبطال معتقداتك اللاعقلانية وجملك الذاتية السلبية السابقة من خلال مانسميه التنفيذ وبعد ذلك نصل إلى تغيير معتقداتك وذلك ب- تحديد مع المرشد المواقف والأحداث التي أثارت أفكاره اللاعقلانية.

- استعرض مع المرشد الأفكار اللاعقلانية التي ظهرت في هذه المواقف.
- تحدد مع المرشد أي من هذه الأفكار كانت أكثر إثارة لشعوره بالقلق.
- ترتيب مع المرشد هذه الأفكار ترتيباً تسلسلياً حسب الأثر الأكبر لها.

المدة الزمنية للجلسة: (45) دقيقة

واجب منزلي: الطلب من المرشدين تحديد أهم الأفكار اللاعقلانية المثيرة لقلهم أثناء الإمتحان مع ترتيبها من أقل لأكثرها إثارة لقلهم، مع تسجيل حوارهم الذاتي عندما يمرون بحالة القلق عند الإمتحانات؟

الجلسة الرابعة: عنوان الجلسة: تعويد المرشد على التفكير بأسلوب عقلاي بالمواقف الامتحانية
أهداف الجلسة الإرشادية:

- 1- تدريبهم على مناهضة الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالامتحان.
- 2- تغيير نوعية الأحاديث مع الذات.
- 3- مناقشة الأفكار و المشاعر السلبية التي تسبب التوتر و الخوف و استبدالها باخرى ايجابية و تعزيز فكرة النجاح في ذهن التلميذ
- 4- اكساب التلاميذ الثقة في النفس و الشعور بالراحة و الاطمئنان و التوازن

الفنيات المستخدمة

- 1- المحاضرة عرض بالبور بوينت
- 2- المناقشة والحوار
- 3- فنية التنفيذ
- 5- النمذجة

الخطوات الإجرائية للجلسة

1-مناقشة الواجب المنزلي : مع المسترشدين حول أهم الأفكار اللاعقلانية إثارة لقلقهم أثناء

الإمتحان و هل هي صحيحة ام لا

2- توضيح للمسترشد من خلال الشرح والأمثلة والأسئلة والمقارنة الأفكار العقلانية المقابلة لأفكاره

اللاعقلانية، ولماذا الأخيرة تكون ضارة بعكس الأولى من خلال عملية التفنيد. توجيه اسئلة مثل هل هذا

المعتقد او الفكرة حقيقية ام لا ؟ ولماذا المعتقد حقيقي؟ وما نتائج هذه الأفكار اللاعقلانية ؟ وهل

ساعدت هذه الأفكار في الحصول على ما اريد ؟ وهل تسببت في إيذائي ؟ وهل هناك ما يعزز هذه

الأفكار اللاعقلانية؟ (تغيير أحاديته السلبية مع ذاته)

3-تدريب المسترشد على تقنية وقف الأفكار اللاعقلانية (التفنيد). ويتطلب هذا طلب من المسترشد أن

يقوم برصد عدد مرات ظهور هذه الأفكار وهل هي تتناقص عندما يستعرضها حتى نهاية الأسبوع أم لا.

وفي حال ما إذا كان التبصر بها يساعد على إنقاصها ام لا. وإذا لم يحدث ذلك فيتم تدريبه على أن

يوقف هذه الأفكار باتباع هذه الإجراءات:

أ) درّب نفسك على التيقظ والوعي عند ظهور الفكرة اللاعقلانية أو السلبية مباشرة.

ب) أوقف العبارة أو الفكرة الخاطئة بالحديث إلى نفسك "إنني سأوقف هذه الفكرة الآن " ويمكن في

هذه الخطوة أن تستعين ببعض أساليب العقاب الذاتي كإحاطة معصم اليد بإطار مطاطي تشده حتى

نهايته ثم تتركه ينزلق على معصمك بقوة إذا ما ظهرت الفكرة غير المناسبة. كما يمكنك أن تتحول عن

هذه بتغيير وضعية جسمك في الوقوف أو الجلوس أو الانتقال من المكان، أو أي إجراء آخر

5-عرض شريط فيديو يتحدث عن كيفية تفنيد الأفكار اللاعقلانية وتعديلها بأفكار إيجابية .

6-فتح باب الحوار المناقشة

المدة الزمنية للجلسة:45 دقيقة.

الواجب المنزلي: طلب من المسترشدين رصد أحاديثهم السلبية لذاتهم و المهتدة لهم ووضع أفكار

عقلانية و أحاديث إيجابية بديلة لها تبعث على الثقة بالنفس وتوكيدها .

- الجلسة الخامسة

عنوان الجلسة: (التدريب على أسلوب الاسترخاء العضلي)

أهداف الجلسة الإرشادية:

- 1- تعريفهم بتقنية الإسترخاء وأهميتها في التخفيف من القلق والتوتر
- 2- تدريب المسترشد على إتقان مهارة الاسترخاء.
- 3- إبعاد المسترشد عن جو التوتر والقلق وخصوصاً في مواقف الامتحان.

الغيات المستخدمة:

- 1- المحاضرة عرض بالبور بوينت علي جهازداتاشو
- 2- فيديو مسجل عليها نموذج عملي للاسترخاء
- 3- النمذجة (تطبيق عملي للاسترخاء على أحد المشاركين).

الخطوات الإجرائية للجلسة:

- 1- يتم الحديث مع أفراد المجموعة بشكل يبعث على الثقة والاطمئنان وتلخيص ما حدث في الجلسة السابقة والواجب المنزلي ومناقشة هذه الأفكار الإيجابية وربطها بتقنية الإسترخاء
- 2- تقديم محاضرة حول تعريف بتقنية الإسترخاء وفوائدها في التخفيف من القلق و التوتر
- 3- القيام بعرض فيديو يوضح فيه كيفية استخدام أسلوب الاسترخاء لخفض القلق
- 4- تطبيق نموذج الاسترخاء على احد المشاركين ويطلب من باقي أعضاء المجموعة تسجيل ملاحظاتهم أثناء عملية الاسترخاء.
- 5- قيام بعد ذلك بتدريب المسترشدين عملياً على تنفيذ هذا الأسلوب وقت حاجته له ، ومناقشة ملاحظات المسترشدين قبل وبعد استخدام هذا الأسلوب.

التقنية الأولى

التدريب الأول: تمارين الذراعين والكفين والكتفين والإستمرار في وضع الشد لمدة 5 ثوان وحالة إسترخاء لمدة 10 ثوان مع التكرار 4مرات .

- التدريب الثاني: تمارين الوجه، الضغط على الأسنان بأقصى قوة، الضغط على الشفتين، الإستمرار على هذا الوضع لمدة 5 ثوان، العودة إلى الوضع الطبيعي، مع التكرار 4 مرات.
- التدريب الثالث: تدريبات عضلات الرقبة والظهر، الإستمرار في هذا الوضع لمدة 5 ثوان، والعودة إلى الوضع الطبيعي، والإستمرار بالإسترخاء لمدة 10 ثوان، مع التكرار 4 مرات.
- التدريب الرابع: تمارين التنفس وعضلات البطن، شهيق عميق، الإحتفاظ بالشهيق لمدة 15 ثانية، زفير، مع التكرار 4 مرات، شفت البطن إلى الخلف تكرر ذلك 4 مرات .
- التدريب الخامس: تمارين الساقين، الإستمرار بوضع الشد لمدة 5 ثوان، ووضع الإسترخاء لمدة 10 ثوان، مع التكرار 4 مرات.
- المدة الزمنية للجلسة: (50) دقيقة

الواجب المنزلي: طلب من المسترشدين إستخدام فنيتي وقف الأفكار اللاعقلانية والاسترخاء في المنزل وكتابة شعورهم عند ممارسته

تقويم الجلسة: تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات ومعرفة السلبيات والايجابيات

الجلسة السادسة

عنوان الجلسة : التدريب على تقنية التحصين التدريجي

أهداف الجلسة الإرشادية:

- 1 تعريفهم بتقنية خفض الحساسية التدريجي وأهميته في التحكم في قلق الإمتحان
- 2- خفض التوتر والقلق لدي أفراد العينة من خلال تعريضهم لمواقف القلق بالتدرج.
- 3- إكساب المسترشد مهارة ضبط النفس والتصرف بحكمة وبهدوء عند المواقف المقلقة.

الفنيات المستخدمة:

1- محاضرة . 2- النمذجة (تطبيق عملي على تقنية التحصين التدريجي).

3- الحوار والمناقشة

الخطوات الإجرائية للجلسة:

1- مناقشة الواجب المنزلي مع المسترشدين وإحساسهم بعد تجريب تقنية الإسترخاء.

2-تقديم محاضرة حول تقنية خفض الحساسية التدريجي وأهميتها في التخفيف من قلق الإمتحان

3-قيام بتقديم المثيرات التي تسبب القلق في شكل متدرج يبدأ بالمواقف الأقل إثارة للقلق وصولاً إلى المثير الحقيقي للحالة الشديدة للقلق(مدرج القلق لولبي)

4-القيام بعرض شريط فيديو يوضح آلية خفض التوتر والقلق ثم القيام بتعريض أحد المشاركين أوالمسترشدين تدريجياً للمثير أو الموقف المسبب للقلق بينما يكون الفرد في هذه الحالة مرتاحاً مسترخياً وقيام المرشد بمساعدة المسترشد على زيادة المشاعر الإيجابية في ذهنه بدلاً من المشاعر السلبية عبر الحوارات مع النفس، التخيل المسترشدين.

5- مناقشة المسترشدين بوصف شعورهم بعد القيام بهذه التقنية وتقديم ملاحظاتهم .

6- قيام المرشد أيضا بتدريب وتشجيع المسترشدين على التحصين التخيلي ضد القلق بأن يعيش المواقف المثيرة للقلق تدريجياً في خياله.

خطواتها كالآتي :عندما تصبح مسترخياً سوف يطلب منك أن تتخيل بعض المناظر والمواقف المثيرة والمحددة وفقا لتقنية التحصين المنظم، وحاول تذكر تلك المواقف بوضوح كامل وحاول أن يؤثر تذكرها على حالة إسترخاء العام التي تشعر بها، وفي حالة ما إذا اثر تخيلك لهذا المنظر على إسترخاء ارفع سبابة يديك اليمنى قليلا لعرف من غير كلام انك تتوتر من تخيلك لهذا الموقف .إذا ارتفع إصبع، يطلب من المسترشد الإستمرار في الإسترخاء وعدم التفكير في شيء سوى إرخاء عضلات الجسم، ثم تعاد عملية تخيل الموقف مرة ثانية، واستعراضه لجميع تفاصيله كأن المفحوص يروي قصته، إذا كان الموقف يثير ذات التوتر نوقف عملية التخيل .(تتكرر هذه العملية حتى يستطيع المفحوص تخيل الموقف دون توتر.) وعند الإنتهاء من تطبيق التقنية يطلب من المفحوص وصف شعوره الآن ومقارنته بشعوره أول مرة، ثم تخيل الموقف فيه، مع تحديد نقطة تركز التوتر

المدة الزمنية للجلسة:45 دقيقة

- الواجب المنزلي : الطلب من المسترشدين التدريب على هذه التقنية في البيت

- **تقويم الجلسة:** تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات

الجلسة السابعة: عنوان الجلسة: التدريب على مهارة إدارة الوقت

أهداف الجلسة الإرشادية:

- 1- التعرف على الوقت و أهميته.
- 2- تدريبهم على مهارة إدارة الوقت وكيفية تنظيمه وإستغلاله
- 3- تبصير المشاركين بإيجابيات تنظيم الوقت وتأثيره الإيجابي على حياته الشخصية
- 4- مساعدة المسترشدين في إعداد جدول للمذاكرة

الفنيات المستخدمة:

- 1- المحاضرة عرض بالبور بوينت 2 -النمذجة نموذج عملي موضح فيه كيفية إدارة الوقت
- 3- الحوار والمناقشة..

الخطوات الإجرائية للجلسة:

1- بدأ المرشد بالترحيب المسترشدين وشكرهم على حسن التزامهم ويطلب من أحد المسترشدين وصف شعورهم بعد تطبيق تقنية التحصين التدريجي .

2- تقديم محاضرة حول الوقت و أهميته وكيفية تنظيمه مراعيًا تحديد الأهداف- التخطيط -التنظيم - التنفيذ و الإلتزام -التقييم والمتابعة

3 -القيام بعرض نموذج عملي (حول تنظيم الوقت) بطلب من المسترشدين بتقديم مقترحاتهم حول كيفية تنظيم الوقت وفق لظروفهم وأولوياتهم الحياتية ثم القيام مع المسترشدين بتخطيط جدول يحتوى على الأنشطة التي يقومون بها يوميا وتحديد عدد الساعات يوميا لكل نشاط ثم أسبوعيا ، حيث يتم إستخراج عدد الساعات المتبقية للدراسة والمراجعة في اليوم والاسبوع مناقشة الجدول و إعطاء ملاحظاتهم حوله، ومناقشة المسترشدين في كيفية عمل جدول يومي وجدول أسبوعي للمذاكرة وتنظيم الأعمال البيتية وذلك ب:

- أن يحددوا زمن الأنشطة التي يقومون بها يوميا في حياتكم العادية ، ولمدة أسبوع:
- أن يحددوا فترة النوم - أن يحددوا الوقت المناسب للنهوض من النوم صباحا.

- أن تحددوا الوقت المناسب لتناول الوجبات (الإفطار ، الغداء ، والعشاء)
- أن تحددوا أوقات الدروس - أن تحددوا الوقت المناسب لأداء الأعمال المنزلية والعبادات
- أن تحددوا أوقات الإستراحة وأداء الهوايات ، مشاهدة تلفزيون ، التنزه ، ... إلخ
- تزويدهم بجدول توقيت يشمل جميع المواد.
- توزع المواد على الجدول مع ضرورة البدء بالمواد المحببة إليك لا يزيد عدد المواد في اليوم على 03 على أساس عدم التشابه بينها (مادة أساسية مع مادة ثانوية).
- وبعد ذلك قيام بتنفيذ ذلك الأمر عملياً من خلال إعطاء أفراد المجموعة فرصة لقيام كل مشارك بعمل جدول تنظيم وقت ومناقشة الأفراد في جدولته.
- 4- القيام مع المجموعة بتقييم هذا الجدول ومناقشته التعديل فيه إذا كان هناك ضرورة مع تدريب المسترشدين على استثمار الوقت بفعالية كبيرة من أجل عدم التخبط في الأعمال
- المدة الزمنية للجلسة: 45 دقيقة
- الواجب المنزلي : وهو أن يقوم كل مشارك بتوضيح كيفية تنظيم وقته خلال الأسبوع القادم، مع إعداد جدول للمذاكرة.

تقويم الجلسة: تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات لمعرفة السلبيات والايجابيات

الجلسة الثامنة

عنوان الجلسة: التحضير المعرفي للامتحانات من خلال التزويد بأساليب المذاكرة (قبل الإمتحان)

أهداف الجلسة الإرشادية:

1- إكسابهم أساليب المذاكرة و تزويدهم بطرق المراجعة و استرجاع المعلومة قبل الإمتحان

2- تزويدهم بالعادات الإيجابية في عملية الاستدكار

3- تنظيم مكان وزمان المذاكرة

الفنيات المستخدمة:

1- محاضرة 2 - الحوار والمناقشة.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

- 1- قيام المرشد بمراجعة ما تم الحديث عنه بالجلسة السابقة ومناقشة الواجب المنزلي
- 2- قيام المرشد بتقسيم المجموعة المشاركة إلى مجموعة صغيرة وتكليفهم بإعطاء مقترحات عملية حول كيفية المراجعة و التحضير للإمتحانات
- 3- مناقشة هاته المقترحات وتلخيصها.
- 4- قيام المرشد بمحاضرة عن مهارة المراجعة والإستعداد للأمتحان وبناءا على ماإقترحه المسترشدين بإتباع الخطوات الآتية:
- 5- الإلتزام بمجدول للمذاكرة بناءا على ماقدم في الجلسة السابقة.
- 6 -دراسة المواد قبل الإمتحان بوقت كافي حتى لايتداركه الوقت
- 7-تقسيم فترة المراجعة إلى فترات تتخللها راحة، بحيث لا تتجاوز مدة المراجعة عن ساعة ونصف ثم تأخذ راحة ثم تعاود المراجعة وهكذا، لأن الدراسات أثبتت أن التركيز والانتباه يقل بعد ساعة ونصف.
- 8-تجنب الأشياء التي تؤثر كثيرا على المراجعة(مكان التحضير يكون هادئ-خالي من مشتقات الإنتباه- بعيد عن الضوضاء-تجنب الليالي البيضاء-تجنب الإحتمالات أو التركيز على دروس دون الأخرى).
- 9- إستغلال أوقات الصباح الباكر في المراجعة لأن الذهن يكون في أتم الإستعداد في الصباح الباكر عكس الليل.
- 10 - التحضير الروحي (الدعاء - حسن الظن بالله - التوكل على الله).
- 11- إنجاز مطوية مع المسترشدين حول كيفية المراجعة للإمتحانات.

المدة الزمنية للجلسة: 45 دقيقة

الواجب المنزلي : إتمام المطوية حول كيفية المراجعة للإمتحانات

تقويم الجلسة : تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات

الجلسة التاسعة: -عنوان الجلسة: (تغذية سليمة لحظوظ أوفر في النجاح +الجانب الروحي)

-أهداف الجلسة الإرشادية:

- 1-تزويد المسترشد بنظام غذائي متوازن
 - 2- تحسيس المسترشد بدور وأهمية الغذاء في التوازن النفسي والعاطفي والجسمي
 - 3- تعريفه بالأغذية التي تزويده بالطاقة وتخفف عنه التوتر والقلق
 - 4-التحسيس بأهمية الجانب الروحي في تخفيف من قلق الإمتحان وضغوط الحياة (تقديم نماذج)
- الفنيات المستخدمة:

- 1-محاضرة 2-النمذجة 3- المناقشة والحوار

الخطوات الإجرائية للجلسة:

- 1-بدأ بالترحيب المسترشدتين وشكرهم على حسن التزامهم ويطلب من أحد المسترشدتين القيام بتلخيص ما ورد في الجلسة السابقة بصورة سريعة ومناقشة الواجب المنزلي المتعلق بإنجاز مطوية خاصة بكيفية الإستعداد للإمتحانات.
- 2-تنبيه المسترشدتين ببعض الأخطاء التي يرتكبها التلاميذ قبل أو أثناء الإمتحان من بينها إهمال وجبة الفطور
- 3-تقديم محاضرة حول أهمية تغذية السليمة والمتوازنة في التخفيف من القلق والتوتر.
- 4-تعريف المسترشدتين بأهمية الجانب الروحي في تخفيف من قلق الإمتحان فديننا الحنيف حثنا على التفاؤل وحسن ظن بالله وذلك بالتوكل عليه و الأخذ بالأسباب-والإبتعاد عن الأفكار السلبية-أهمية الصلاة وقرأة القرآن و ذكر الله وفضله في بعث الطمأنينة وتخفيف من قلق وتوتر الإمتحان
- 5- تزويد المسترشدتين بأدعية الإمتحانات-دعاء قبل وبعد المراجعة-دعاء يوم الإمتحان-دخول القاعة- عند إستلام ورقة الأسئلة-ورقة الإجابة-دعاء بداية الإجابة وعند نسيان الإجابة-دعاء تسليم ورقة الإجابة

الجلسة العاشرة

عنوان الجلسة: منهجية معالجة مواضيع الإمتحانات (.يوم الإمتحان - بعد الإمتحان)

أهداف الجلسة الإرشادية:

- 4 - البرمجة الايجابية و التخلي عن الأفكار السلبية.
- 5 - تزويد التلميذ بمنهجية معالجة مواضيع الامتحانات أثناء و بعد الامتحان
- 6 - كيفية التعامل مع الأسئلة
- 7 - كيفية الإجابة النموذجية

-الفنيات المستخدمة:

1-محاضرة عرض بالتاشو 2- الحوار والمناقشة ..

الخطوات الإجرائية للجلسة:

1-بدأ بالترحيب بالمسترشدين والأساتذة وشكرهم على حسن التزامهم ويطلب من أحد المسترشدين أن يقوم بتلخيص ما ورد في الجلسة السابقة بصورة سريعة

2- تقديم عرض حول منهجية معالجة مواضيع الامتحانات يتضمن المحاور التالية

ليلة قبل الإمتحان :حث المسترشد جعل ليلة قبل الإمتحان يوم للراحة و الإسترخاء او مزوالة أي هوية لتجديد نشاطك و لمساعدة الذاكرة على الإستهلاك وهضم المعلومات بشكل جيد.

- تحضير جميع الأدوات الضرورية التي تحتاج إليها في الإختبارات.

- الإبتعاد عن المنشطات و المنبهات

- النوم المبكر وتفادي السهر للنهوض باكرا.

- يوم الإمتحان: -النهوض الباكر يوم الإمتحان وقراءة ما تيسر من القرءان الكريم والدعاء.

-لا بد من تناول الفطور مع بعض السكريات تكون وجبة متوازنة .

- عند الذهاب إلى مركز الإمتحان تجنب الدخول مع الزملاء في المناقشات الغير مفيدة.
- الدخول إلى قاعة الإمتحان في الوقت المناسب والذهاب مباشرة إلى المكان المخصص، ومحاولة أخذ أنفاس عميقة تساعدك على الإسترخاء الجسمي والنفسي والعقلي.
- طمئن نفسك وثق في قدراتك وكن إيجابيا واعتمد على نفسك.

2-أثناء الإمتحان: الجانب الشكلي

- التأكد من عدد صفحات الموضوع و الإنتباه للأسئلة الإجبارية والاختيارية
- الإنتباه للرسومات أو الجداول او الخرائط التي يطلب منك وضع البيانات أو المعالم دون إعادة رسمها (تفاديا لتضييع الوقت وحفاظا على الشكل الأصلي للموضوع
- أكتب إسمك ولقبك وكذلك تاريخ ومكان الإزدیاد ، إضافة إلى رقم التسجيل مباشرة عند إستلام ورقة الإجابة، ولا تنسى أن توقع على الورقة في المكان المحدد لذلك
- الكتابة بخط واضح و تنظيم و رقة الإجابة لترك انطباع حسن لدى المصححين
- التحلي بالثقة بالنفس و الابتعاد عن التفكير السلبي
- التركيز أثناء فترة الامتحانات و عدم الاكتراث بالمؤثرات الخارجية
- قراءة الموضوع بكل هدوء و تركيز والحرص على القراءة الجيدة للأسئلة
- التدرج في الأسئلة من السهل إلى الصعب حتى تزيد ثقتك بنفسك
- الإستغلال الأمثل لمسودة الإختبار بأن تقسم وقتك بين الكتابة على المسودة و نقل في ورقة الإجابة
- الاستغلال الكامل للوقت و عدم التسرع في الإجابة و الحرص على مراجعة الورقة قبل تسليمها

بعد الإمتحان : - تفادي أي تعليق ومناقشة عن الموضوع المنتهي عند مغادرة القاعة (تفاديا

للارتباك والتوتر قصد التحضير بمعنويات مرتفعة للامتحان الموالي

- ممارسة تمارين الاسترخاء أو أي نشاط أو هواية بغرض الترويح عن النفس و الاستعداد لليوم الموالي

- مداخلة للأساتذة حول كيفية الإستعداد للإمتحان و التعامل مع الأسئلة وكيفية الإجابة النموذجية

-فتح باب المناقشة والحوار

المدة الزمنية للجلسة:(50) دقيقة

الواجب المنزلي :تلخيص أهم النقاط التي أثارته إهتمامه في الجلسة ومدى إستفادته منها

الجلسة الحادية عشر

عنوان الجلسة: (إنهاء البرنامج وتقييمه). جلسة ختامية

أهداف الجلسة الإرشادية:

- 1-تقويم الجلسات الإرشادية والوقوف على نقاط القوة ونقاط الضعف في البرنامج
- 2- معرفة النتائج التي توصل إليها المشاركون من خلال التدريبات التي استخدمت خلال جلسات البرنامج.
- 3- معرفة مدى التحسن الذي شعر به المشاركون بعد الانتهاء من الجلسات.
- 4- إرشاد المشاركين إلي ضرورة الاستمرار في تنفيذ ما تم اكتسابه وتوظيفه في حياتهم الدراسية.
- 5-القياس البعدي .

-الفنيات المستخدمة:

1- المحاضرة 2-الحوار والمناقشة.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

- قيام بمراجعة ما تم الحديث عنه بالجلسات السابقة وما تم عرضه في البرنامج الإرشادي.
- قيام بمراجعة البرامج والأنشطة والموضوعات التي تمت مناقشتها في الجماعة وتشجيع أعضاء الجماعة على الاستمرار والاستفادة مما تعلموه وتطبيقه في حياتهم اليومية.
- قيام بمناقشة المشاركين في الصعوبات التي واجهتهم أثناء تنفيذ البرنامج وكيفية التغلب عليها.

-فتح باب المناقشة عن أي إستفسار أو سؤال

-تطبيق المقياس القلق البعدي بعد تنفيذ البرنامج

-في النهاية القيام بشكر المشاركين في البرنامج الذي بذلوه معي من أجل إنجاح هذا العمل وتتم الجلسة الختامية من خلال تقييم البرنامج من عدة طرق: 1-مقارنة أفراد المجموعة في مستوى القلق في القياس القبلي قبل تنفيذ البرنامج والقياس البعدي بعد تنفيذ البرنامج، وملاحظة الفرق الحاصل بين القياسين.

2-تقييم المسترشدين أنفسهم للبرنامج والنتائج التي لاحظوها خلال تنفيذ الجلسات.

3- المتابعة والملاحظة المسترشدين في الفترة القادمة وخصوصاً فترة الامتحانات

المدة الزمنية للجلسة 45د

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية : لولاية غرداية

ثانوية : عبدالحميد بن باديس- واد نشو-

أنا التلميذة: / الموقع أدناه

أتعهدبالإلتزام بحضور الجلسات الإرشادية في الموعد والمكان المحددين، وأن ألتزم بتعليمات وقوانين وأنظمة

البرنامج الإرشادي وبقواعد السلوك الجيد والتي منها:

1-الالتزام بوقت ومواعيد الجلسات الإرشادية.

2-احترام آراء الآخرين.

3-الاستماع لمن يتكلم وعدم التكلم في نفس الوقت.

4-المسؤولية متبادلة من الجميع للاستفادة من البرنامج الإرشادي وإنجاحه.

5-العمل كفريق واحد.

6-الالتزام بالواجب المنزلي وكل الأنشطة الموكلة لي من قبل المرشد.

7-التعاون مع بعضنا البعض في أداء الأنشطة وإنجاح البرنامج الإرشادي.

8-الانتباه والتركيز في الجلسات.

9-الثقة والصدق والصراحة التامة بين أعضاء المجموعة.

10-المحافظة على السرية التامة في كل ما يقال أو يحدث خلال الجلسة

الإرشادية.

11-المساهمة الإيجابية في المناقشات والخورات التي تتخلل كل جلسة وإعطاء المعلومات الصحيحة

التوقيع

الملحق رقم (7) :يوضح استمارة تقويم البرنامج الإرشادي

برنامج إرشادي مقترح لتخفيف القلق الإمتحان لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي

الاسم :..... التاريخ:.....

الجلسة :.....

الأسئلة التقويمية:

1- ما هي أهم الموضوعات التي تشعر أنك استفدت منها في هذه الجلسة ؟

.....

2- ما هي أهم الموضوعات التي تشعر أنك لم تستفد منها في هذه الجلسة ؟

.....

3 - هل يتناسب وقت الجلسة مع مضمونها ؟

.....

4 -ماهي الأشياء التي أعجبتك في هذه الجلسة ؟

.....

5-ماهي الأشياء التي لم تعجبك في هذه الجلسة

.....؟

6ماهي الأهداف التي كنت تتوقع تحقيقها من الجلسة ؟ وهل تم تحقيقها

.....

7-هل ساعدتك الجلسة على تنمية معارفك حول المهارة موضوع الجلسة .

.....

8 -ما هي المقترحات التي ترغب في طرحها ؟

.....

9 - هل أضفت لك الجلسة شيئاً جديداً :.....

ملحق رقم (8): يبين إستمارة تقييم البرنامج الإرشادي لخفض قلق الإمتحان

الرقم	الأسئلة	نعم		لا	
		التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية
01	هل كان البرنامج منظما من حيث الخطوات والمحتوى والتنفيذ ؟	10	100	00	00
02	هل يتناسب وقت في كل جلسة من الجلسات الإرشادية مع مضمونها ؟	03	30	07	70
03	هل كان المكان مناسباً لتنفيذ هذا البرنامج الإرشادي ؟	08	80	02	20
04	هل كان هناك تفاعل وانسجام بينك وبين باقي الزملاء المشاركين في هذا البرنامج	10	100	00	00
05	هل ساعدك هذا البرنامج على اكتساب مهارة مناهضة الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالامتحان وإستبدالها بالتفكير العقلاني في مواقف الإمتحان	09	90	01	10
06	هل ساعدك هذا البرنامج على اكتساب مهارة الإسترخاء للخفض من قلق الإمتحان	10	100	00	00
07	هل ساعدك هذا البرنامج على اكتساب مهارة إدارة الوقت	08	80	02	20
08	هل ساعدك هذا البرنامج على اكتساب مهارة الاستعداد للامتحان	10	100	00	00
09	هل ساعدك هذا البرنامج على اكتساب مهارة منهجية معالجة مواضيع الإمتحان ؟	08	80	02	20
10	هل ساعدك هذا البرنامج في تخفيض مستوى قلق الامتحان	08	80	02	20
11	هل تستطيع الآن أن تتغلب على القلق المصاحب للامتحانات التي تتعرض لها مستقبلاً ؟	07	70	03	30
12	هل ساعدك هذا البرنامج على تكوين اتجاهات إيجابية تجاه الامتحانات؟	07	70	03	30
13	هل تحققت الأهداف التي كنت تتوقعها من هذا البرنامج الإرشادي ؟	08	80	02	20
14	هل توافق على الإشتراك في برامج إرشادية أخرى ؟	09	90	01	10
15	هل ساعدك هذا البرنامج على تنمية معارفك حول المهارات التي تساعدك في تخفيض مستوى قلق الامتحان ؟ ماهي الإسترخاء العضلي .- إدارة الوقت -تفنيد الأفكار اللاعقلانية -منهجية معالجة الإمتحانات ..	10	100	00	00
16	أذكر بعض أوجه النقد التي تلاحظها في هذا البرنامج ؟ وقت الجلسة غير كافي.	/	/	/	/
17	ماهي المقترحات التي ترغب في طرحها مستقبلاً في هذا البرنامج ؟ - زيادة وقت الجلسة-زيادة عدد الجلسات.-الإكثار من أسطرة الفيديو	/	/	/	/

ملحق رقم (09): يبين نتائج الفرضيات

يوضح نتائج الفرضية الاولى لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
تطبيق قبلي	,151	10	,200*	,959	10	,778

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
VAR00002	,179	10	,200*	,911	10	,289

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Group Statistics

	VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00001	1,00	10	116,7000	11,06596	3,49937
	2,00	10	112,8000	7,75743	2,45312

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
VAR00001	Equal variances assumed	4,443	,049	,913	18	,374	3,90000	4,27356	-5,07842	12,87842
	Equal variances not assumed			,913	16,125	,375	3,90000	4,27356	-5,15384	12,95384

يوضح نتائج الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان بين أفراد العينة التجريبية بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس القبلي

Group Statistics

	VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00004	1,00	10	112,8000	7,75743	2,45312
	2,00	10	99,0000	10,76001	3,40261

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
VAR00004	Equal variances assumed	,801	,382	3,290	18	,004	13,80000	4,19471	4,98725	22,61275
	Equal variances not assumed			3,290	16,366	,005	13,80000	4,19471	4,92375	22,67625

يوضح نتائج الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان بين أفراد العينة التجريبية للقياس البعدي والقياس التتبعي.

Group Statistics

	VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00003	1,00	10	99,0000	10,76001	3,40261
	2,00	10	100,1000	13,04224	4,12432

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
VAR0	Equal variances assumed	,209	,653	-,206	18	,839	-1,10000	5,34675	-12,33311	10,13311
0003	Equal variances not assumed			-,206	17,373	,839	-1,10000	5,34675	-12,36226	10,16226

جدول للمذاكرة

بكالوريا 2019

إن شاء الله

أدعية

"سبحان من لا يعتدي
على أهل مملكته،
سبحان من لا يأخذ أهل
العذاب، الأرض بألوان
سبحان الرؤف الرحيم،
اللهم اجعل لي في قلبي
نورا وبصرا وفهما
وعلماً إنك على كل
شئ قدير"

"اللهم اشرح لي
صدري ويسر لي
أمرى واحلل عقدة من
لساني يفقهوا قولي"

5:00...20:30	20:15.....19:45	19:30.....18:00	18:00....17:00	16:00 إلى 8:00	7:30 إلى 7:00	5 صباحاً إلى 6:30	
عشاء+ نوم	استرجاع المعلومات+ راحة+ صلاة	فيزياء	راحة + صلاة	دروس	صلاة	قراءة القرآن + صلاة الفجر+ حفظ الاجتماعيات أو الاسلامية	الأحد
عشاء+ نوم	عربية	علوم او رياضيات	راحة + صلاة			قراءة القرآن+ صلاة الفجر+ مادة حفظ	الاثنين
عشاء+ نوم	فرنسية	رياضيات أو علوم	راحة + صلاة			قراءة القرآن+ صلاة الفجر+ مادة حفظ	الثلاثاء
عشاء+ نوم	إنجليزية	فيزياء	راحة + صلاة			قراءة القرآن+ صلاة الفجر+ مادة تاع حفظ	الأربعاء
عشاء+ نوم	راحة	علوم أو رياضيات	راحة + صلاة			قراءة القرآن+ صلاة الفجر+ مادة حفظ	الخميس
وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ							
19:30 إلى 17:00		17:00 إلى 12:00		11:30 إلى 8:00		5 صباحاً إلى 6:30	
مادة فهم رياضيات / علوم/فيزياء		راحة وممارسة بعض الهويات+ صلاة+نوم		دروس الدعم		قراءة القرآن+ صلاة الفجر	
راحة+ممارسة بعض الهويات		دروس الدعم		مادة حفظ + إنجاز الواجبات		قراءة القرآن+ صلاة الفجر	
						الجمعة	
						السبت	

ماهو الإمتحان؟

- هو الوسيلة التي يتم فيها تقييم مدى قدرة الطالب على تحقيق الاهداف التعليمية و قدرة المعلم على تدريس المادة.
- ✓ عليك بالثقة في النفس من خلال ثقتك بقدراتك و بإمكانياتك و إستبدال الأفكار السلبية بالأفكار الايجابية كما قول أنا قادر أنا أستطيع.
 - ✓ التخفيف من حدة القلق و التوتر و ذلك من خلال عملية الإسترخاء العميق.
 - ✓ الإمتحان كأى إمتحان إجتهته من قبل.
 - ✓ لن يخرج موضوع الإمتحان عن الدروس التي تلقيتها في القسم.

أيام قبل الإمتحان:

- ✓ يستحسن إنجاز جدول مذكرة يشمل جميع المواد.
- ✓ لا يزيد عدد المواد عن 3 على أساس عدم التشابه مع مراعات: 1/ التخطيط 2/ التنظيم 3/ تحديد الاولويات 4/ المتابعة و التقييم
- ✓ يفضل توفير المكان الهادئ و الخالي من الفوضى عند المراجعة
- ✓ توفير التهوية و الإضاءة الجيدة في مكان لدراسة
- ✓ . يفضل عند مراجعة الدروس القيام بـ 5 دقائق التالية بتقييم نفسك و تلخيص ما درست.
- ✓ عند المراجعة أو الحفظ تجنب الأشياء التي تؤثر كثيراً عليك و على تركيزك (المكان يكون هادئاً و نظيف، تجنب الاحتمالات و السهر .



2019-2018

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية غرداية

ثانوية: عبد الحميد ابن باديس واد نشو

التحضير للإمتحانات :



إعرف تنجح
حقق أهدافك و لكن ليس
في أحلامك

من إعداد الطالبتين :

- جقاوة إيمان - بن أحمد مریم
 - يوسف رانيا - فقلوا شيماء
 - آسيا شاغة - قباني تركية
 - بن أحمد نور الهدى - حي عائشة
- تحت إشراف مستشارة التوجيه

- ✓ تخصيص الوقت الكافي لنقل الإجابة من المسودة الى ورقة الإجابة.
- ✓ الإهتمام بشكل الورقة من حيث الشكل تسطير العناوين الرئيسية، ترقيم و ترتيب الاجوبة حسب الأسئلة لتسهيل عملية التصحيح.
- ✓ الكتابة بخط واضح و مقرأ (يسهل فهمه على المصحح).
- ✓ مراجعة الوثيقة قبل تسليمها لتأكد من صحة جميع المعلومات و تصحيح الأخطاء و عدم نسيان تمرين أو سؤال.
- ✓ إستعمال الألوان في الرسومات و الخرائط و تدوين بياناتها لجعلها أكثر دقة.

يوم الإمتحان:

- ✓ النهوض مبكراً و أكل فطور صحي مغري و صلاة الفجر و الدعاء و التضرع لله.
- ✓ عند الذهاب الى مركز الامتحان تجنب الدخول مع الزملاء في مناقشات غير مفيدة و ليس لها أهمية و كذلك التي تتحدث عن المادة التي سوف تجتازها.
- ✓ عند الدخول للقاعة اذهب الى مكانك المخصص و القيام بعملية إسترخاء و أخذ نفس عميق.
- ✓ طمئن نفسك و ثق في قدراتك و إعتد على نفسك و إتكل على الله عز و جل.

أثناء الإمتحان:

- ✓ الاستغفار و الدعاء عند إستلام ورقة الاجابة و تدوين كل البيانات الشخصية.
- ✓ عند إستلام ورقة الأسئلة يجب قراءتها بتمعن و فهم و التركيز و التأكيد من عدد صفحات أوراق الأسئلة و ذلك بإتباع الترقيم.
- ✓ الشروع في الإجابة بالأسئلة السهلة و ذلك لربح الوقت و إكتسابه و إستغلاله.
- ✓ يستحسن توزيع الوقت حسب كل سؤال و بكل عقلانية و دقة
- ✓ إستغلال المسودة لوضع مخطط الإجابة:
- ✓ قوانين، تواريخ، وغيرها...

- ✓ التحضير المبكر تحسباً لعدم الخوف من الأسئلة و محاولتك لحل كثير من الموضوعات و التقليل من هلع الاسئلة و كذلك لا شئى أهم يسبب في تحقيق قلق الامتحان الا و هو الجانب الروحي و علاقتك مع الله و ذلك بالدعاء و حسن الظن بالله و التوكل عليه لقوله عز و جل " الا يذكر الله تطمئن القلوب".
- ✓ عند الحفظ اجعل فترات العمل قصيرة تفصلها أوقات للراحة.
- ✓ مراجعة و مناقشة ما حفظته مع شخص آخر للتحكم أكثر في الدرس و القدرة على إسترجاعه.

يوم قبل الامتحان:

- ✓ يجب على التلاميذ عدم إرهاق نفسه و جسمه ، خاصة ليلة الإمتحان و جعله يوم راحة و إسترخاء و تخفيف الضغط.
- ✓ تحضير لوازم الإمتحان: من أدوات مدرسية آلة حاسبة، أقلام،.... في وقت مبكر.
- ✓ النوم المبكر و تفادي السهر للنهوض باكراً
- ✓ تفنيد أي أفكار سلبية إتهام الإمتحان لانه عادي و وضع الثقة بالنفس و الاعتماد على نفسك