

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

MOHAMEDSEDDIK BENYAHIA UNIVERSITY-JIJEL
HUMAN AND SOCIAL SCIENCES FACULTY
DEPARTEMENT OF PSYCHOLOGY EDUCATIONAL
SCIENCES AND ORTHOPHONIE

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية و الأورطوفونيا



العنوان

فاعلية برنامج إرشادي في خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا

مذكرة مكملة لمتطلبات نيل شهادة الماستر في علوم التربية
تخصص: إرشاد وتوجيه

لجنة المناقشة /

- الأستاذة(ة) : كعبار جمال رئيسا
- الأستاذة(ة) : جردير فيروز مشرفا
- الأستاذة(ة) : بوديب صالح مناقشا

من إعداد الطلبة /

- من إعداد الطلبة /
- الطالب(ة): عطا الله ندى
- الطالب(ة): يحيى ريمة

شكر وتقدير

الحمد لله جزيل النعم والحمد لله كثير النعم على ما أنعم علينا وأثار به عقولنا لطلب العلم وبعد:
نتقدم بجزيل الشكر إلى من ساعدنا وساهم من قريب أو بعيد على إنجاز هذا العمل المتواضع،
ونخص بالذكر الأستاذة المشرفة "جريد فيروز" التي كانت تعليماتها وتوجيهاتها سندا لنا طوال
فترة إنجاز هذا البحث.

كما نتقدم بالشكر إلى أساتذتنا في مختلف مراحل الدراسة على ما قدموه وبذلوه من أجل
تعليمنا.

كما أحمل الشكر والعرفان إلى كل من أمدنا بالعلم والمعرفة وأسدى لنا النصح والتوجيه وإلى
ذلك الصرح العلمي الشامخ متمثلاً في جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل - وأخص بالذكر كلية
العلوم الانسانية والاجتماعية قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطقونيا

كما نتوجه بالشكر إلى كل من ساندنا بدعواتهم الصادقة أو تمنياتهم المخلصة
نشكركم جميعاً ونتمنى من الله عز وجل أن يجعل ذلك في موازين حسناتكم.

الإهداء

نحمد الله عز وجل الذي وفقنا في اتمام هذه المذكرة والذي أهدانا

الصحة والعافية والعزيمة، فالحمد لله حمدا كثيرا

يسرني في هذا المقام العلمي أن أهدي ثمرة هذا الجهد إلى:

كل أفراد عائلتي الذين كانوا لي دعما وسندا في السراء والضراء،

إلى أصدقائي وإلى كل طالب علم،

إلى كل من تسعه ذاكرتي، ولا تسعه مذكرتي



فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
	الشكر والتقدير
	الاهداء
	ملخص الدراسة
أ	مقدمة
الجانب النظري	
	الفصل الأول الاطار المفاهيمي للدراسة
3	1. تحديد اشكالية الدراسة
5	2. فرضيات الدراسة
6	3. أهمية الدراسة
6	4. أهداف الدراسة
7	5. أسباب الدراسة
7	6. تحديد مفاهيم الدراسة
8	7. الدراسات السابقة
12	8. التعقيب على الدراسات السابقة
الفصل الثاني البرنامج الارشادي	
تمهيد	
15	1. مفهوم البرنامج الارشادي

فهرس المحتويات

15	2. الأسس التي يقوم عليها البرنامج
17	3. أنواع البرنامج
20	4. أهم الخصائص والسمات
21	5. أهداف البرنامج الارشادي
21	6. مبادئ البرنامج الارشادي
	7- خطوات تخطيط البرنامج الارشادي
23	8. صعوبات التي تنتج عند بناء وتطبيق البرنامج الارشادي
25	9 خدمات البرنامج الارشادي
26	10 تقييم البرنامج
27	خلاصة الفصل
الفصل الثالث قلق الامتحان	
29	تمهيد
30	1. تعريف القلق
30	2. تعريف قلق الامتحان
31	3. أنواع قلق الامتحان
32	4. مكونات قلق الامتحان
34	5. أسباب قلق الامتحان
35	6. أعراض قلق الامتحان
35	7- مظاهر قلق الامتحان
36	8. تصنيفات قلق الامتحان

فهرس المحتويات

37	9. عوامل قلق الامتحان
39	10. قياس قلق الامتحان
41	11-نظريات قلق الامتحان
43	12-طرق الوقاية من قلق الامتحان
45	13-علاج قلق الامتحان
خلاصة الفصل	
الفصل الرابع الإجراءات الميدانية للدراسة	
تمهيد	
50	1. الدراسة الاستطلاعية
50	2. منهج الدراسة
50	3. حدود الدراسة
51	4. عينة الدراسة
51	5. أدوات الدراسة
53	6. الخصائص السيكو ميتريه للأدوات الدراسة
56	7. الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة
خلاصة الفصل	
الفصل الخامس عرض وتحليل النتائج	
67	تمهيد
68	1. تحليل الجلسات الارشادية
71	2. مناقشة الفرضيات

فهرس المحتويات

77	3. الاستنتاج العام
78	4. الاقتراحات والتوصيات
79	الخاتمة
80	قائمة المراجع
85	الملاحق

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية لمعرفة فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، حيث تم اجراء دراسة ميدانية بالاعتماد على المنهج الشبه التجريبي كما تكونت عينة الدراسة من 189 تلميذ وتلميذة أخذت بطريقة عشوائية بثانوية " بورزاق أحمد " بتاكسنة عام 2023/2022، طبق عليهم استبيان قلق الامتحان في القياس القبلي والبعدي والبرنامج الإرشادي لعينة قوامها 25 تلميذ وتلميذة المتحصلين على درجات مرتفعة في استبيان قلق الامتحان حيث تم التأكد من صلاحية خصائصها السيكو مترية من الصدق والثبات وتم الاعتماد على اختبار (ث) لدراسة الفروق وقد توصلت نتائج الدراسة إلى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات القياس القبلي والبعدي في البعد النفسي لقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

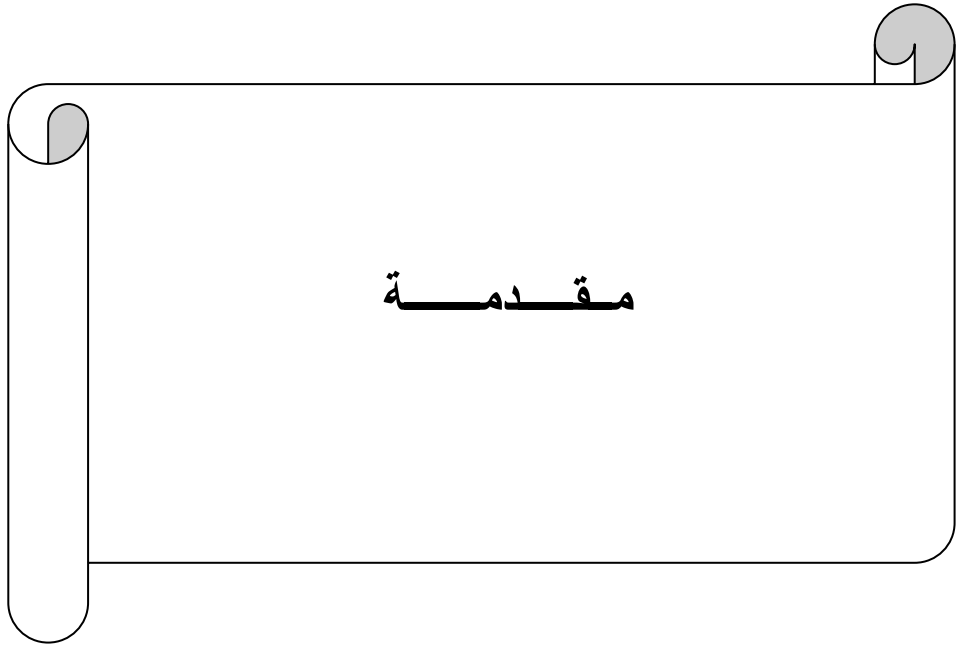
توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات القياس القبلي والبعدي في البعد المعرفي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

الكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشادي، قلق الامتحان، تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

Study Summary :

The current study aimed to find out the effectiveness of the counseling program in reducing exam anxiety among third-year secondary students, where a field study was conducted based on the semi-experimental approach. The exam in the pre- and post-measurement and the counseling program for a sample of 25 male and female students who obtained high scores in the exam anxiety questionnaire, as it was confirmed that the validity of its psychometric characteristics of honesty and stability was relied on (T) test to study the differences. The results of the study concluded: There are statistically significant differences in the pre and post measurement scores in the psychological dimension of exam anxiety among third year secondary school students.

Keywords: counseling program, test anxiety, third year secondary school students.



مقدمة

يعد الارشاد النفسي فرع من فروع علم النفس التطبيقي وقد تطور هذا الفرع سريعا منذ القرن العشرين ووضعت له نظريات وتشبعت مجالاته لتغطي حياة الانسان في كافة جوانبها، ومراحلها النفسية والاجتماعية ، ومن هنا تظهر لنا أهمية التوجيه والارشاد النفسي في مراحل حياة الفرد ونموه خاصة في مرحلة المراهقة وما يتخللها من تغييرات وتحولات بيولوجية وعقلية واجتماعية نفسية، وقد يكون من البديهي أن نسمي هذا العصر بعصر القلق نظرا لما يشهده من ثورة تكنولوجية وما احتوته هذه الثورة من مثيرات حسية ومعنوية تبحث في كثير من الأحيان، الإحساس بالتوتر والقلق، لهذا أصبح قلق الامتحان مشكلة حقيقية تواجه الكثير من التلاميذ وتزداد حدته غالبا بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي خاصة إذا ما أدركوا أن مصيرهم في هذا الامتحان هو النجاح أو الفشل مما يعني الشيء الكثير بالنسبة لهم لأثبات وجودهم وتحقيق ذواتهم. كما يترتب على نتيجة هذا الامتحان دخولهم إلى الجامعات وهذا يرفع مستوى القلق لديهم. ومن هنا تبرز الحاجة إلى الارشاد التعليمي والخدمات التربوية النفسية التي تحدد تصميم البرامج الارشادية ومدى فعاليتها في التخفيف منه لديهم ورفع مستوى أدائهم الذي يعتبر مصيرهم المستقبلي ومنها قمنا بتحديد الخطة المنهجية المتمثلة فيما يلي:

الجانب النظري ويتكون من:

الفصل الأول: بعنوان تقديم موضوع الدراسة وتضمنت مشكلة الدراسة، فرضياتها وأهدافها وأهميتها وأسباب اختيار الموضوع والتعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة والدراسات السابقة والتعقيب عليها.

الفصل الثاني:

بعنوان البرنامج الارشادي فقد تم العرض إلى مفهومه والأسس التي يقوم عليها البرنامج وأنواعه ومبادئه مع توضيح خطوات تخطيطه وتوضيح خدماته والصعوبات المترتبة عند تصميم وتطبيق البرنامج الارشادي.

الفصل الثالث:

فقد خص قلق الامتحان والذي تناولنا فيه مفهوم القلق بصفة عامة ومن تم تطرقنا إلى قلق الامتحان بداية من مفهومه وأنواعه وتصنيفاته بالإضافة إلى مكوناته ومظاهره، ونظرياته وأسبابه وعوامله ثم قياسه وطرق العلاج والوقاية منه.

الجانب الميداني:

الفصل الرابع:

الإجراءات الميدانية للدراسة:

ويشمل الدراسة الاستطلاعية (العينة) ومنهجها، وحدودها الزمنية والمكانية، عينة الدراسة ووصف أدواتها، (استبيان قلق الامتحان والبرنامج الإرشادي)، والخصائص السيكومترية للأداتين وكذا الأساليب الإحصائية المعتمدة وفي الأخير خلاصة الفصل.

الفصل الخامس:

تم فيه عرض وتحليل الجلسات الإرشادية ومناقشة نتائج الفرضيات الدراسة الحالية و الاستنتاج العام والاقترحات المقدمة والمراجع وأخيرا الملاحق.

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار المفاهيمي للدراسة

1. تحديد اشكالية الدراسة
2. فرضيات الدراسة
3. أسباب الدراسة
4. أهمية الدراسة
5. أهداف الدراسة
6. تحديد مفاهيم الدراسة
7. الدراسات السابقة
8. التعقيب على الدراسات السابقة

أولاً: تحديد إشكالية الدراسة

يعد القلق من الموضوعات ذات الأهمية في علم النفس بفروعه المختلفة، كما يعد متغيراً مركزياً في نظريات الشخصية وقد ازداد الاهتمام بدراسته في السنوات الأخيرة والقلق هو خبرة وجدانية غير سارة يمكن وصفها بأنها حالة من التوتر واضطراب وعدم الاستقرار والخوف، وينشأ عن منبه يكون بمثابة تنكير بفقدان التوازن بين الفرد والبيئة ويؤدي إلى سلوك يهدف إلى إعادة التوازن. (سهير أحمد، 1991، ص387).

سواء أكان في مجالاته التعليمية أم المهنية أم الحياتية ولهذا ترجع أهمية دراسته إلى مدى تأثيره الكبير على مستوى أداء الفرد، ويؤكد ذلك أحمد فائق (1960) بأنه مع تزايد أهمية القلق في الحياة المعاصرة تبدو النفس البشرية وكأنها قلق معدل وهذا ما نجده خلق كل سلوك إنسانياً في كل مرة يلتقي فيها الفرد مع واقعه. (الصفطي، 1995، ص72).

وقد ظهر لاهتمام بدراسة القلق وأصبح عنواناً للعديد من الدراسات النفسية سواء تلك التي تهتم بالسلوك المضطرب لدى الفرد، أو تلك التي تربط بالتحصيل ولامتحان كشكل محدد من القلق المرتبط بمواقف لامتحانات والتقييم. وأكدت الكثير من هذه الدراسات بأن القلق يؤثر على الفرد في مواقف لامتحان ويلعب قلق الامتحان دوراً مهماً في تحصيل التلاميذ أو أدائهم في موقف الامتحان حيث تتوقف طبيعة هذا الأداء حسب مستوى القلق وهذا ما أكده دودسون وبركسن (1908) بقولهما: أن إثارة القلق عندما تكون منخفضة أو غائبة فإن أداء الفرد يكون ضعيفاً وإذا كانت الإثارة قوية جداً فإن الأداء يتدهور. (كفافي وآخرون، 1990، ص580).

فقلق الامتحان حالة نفسية انفعالية تؤثر على اتزان الطالب النفسي وقدرته على استدعاء المادة الدراسية وتذكرها أثناء الامتحان، كإمتحان الشهادات ومن أهمها البكالوريا التي تقدم فرصة واحدة كل سنة دراسية تعتمد على زمن محدد بثلاثة أو أربعة أيام حسب التخصص، ويصاحبها أعراض نفسية وجسدية والانشغال قبل وبعد لامتحان بالنتائج المترتبة عليه. وكذا الشعور بالضيق النفسي الشديد قبل وأثناء تأدية

الفصل الأول الإطار المفاهيمي للدراسة

لامتحان مع لاضطراب العمليات العقلية كالانتباه والتركيز والتفكير، وما يمكن الإشارة إليه في هذا الصدد هو أن قلق لامتحان أصبح مشكلة حقيقية كونها لا تعيق تلميذ فحسب بل أسرته أيضا، حيث كثيرا ما يتلقى التلاميذ ضغوطا نفسية متنوعة من مصادر مختلفة، حيث نجد الكثير من الأسر تتأهب عند اقتراب موعد الامتحانات بطريقة جد صارمة وكأنها تستعد لحالة حرب مما يبحث الرهبة والخوف في نفوس الأبناء الأمر الذي يؤثر سلبا على التلميذ فيضطرب ويتأثر قبل الامتحان. ومن هنا تبرز أهمية إعداد البرامج الإرشادية التي تمثل أحد أساليب الإرشاد الوقائي والعلاجي لتخفيف عن حدة قلق الامتحان، وبعد الاطلاع عن بعض الدراسات التي تناولت البرامج الإرشادية في علاج قلق الامتحان من التحصيل الجيد مثل دراسة بيجز و فيلتون 1976 في اثر برنامج دراسي حول الدافعية والاستنكار خفض قلق Moon 1986 الامتحان لدى التلاميذ حيث يشير

" أنه من الضروري تزويد الطلبة الذين يعانون ويشعرون بالعجز من القلق بفنيات "

دراسية متطورة وبطرق استكشافية فعالة وكيفية مواجهة والتعامل مع الاضطرابات المشوشة وخاصة القلق. بحيث يتحسن الأداء بشكل كبير وهذه الفنيات ذات فاعلية في اختزال قلق الامتحان (عبد الله الصافي، 2002، ص7).

وهي نفس الدراسات التجريبية التي قام بها هيفاء أبو غزالة وأشرف عبد القادر. ولمساعدة هذه الفئة وتماشيا مع الدراسات الحديثة ستقدم الدراسة الحالية اقتراح تصميم برنامج ارشادي لخفض قلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا ونحاول تطبيقه على الواقع وملاحظة مدى فاعليته

ومن هنا نطرح التساؤل التالي:

هل توجد فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في البرنامج الارشادي المقترح لتخفيف من قلق الامتحان لدى التلاميذ المترشحين لشهادة البكالوريا.

الفصل الأول الإطار المفاهيمي للدراسة

ويتفرع السؤال العام إلى أسئلة فرعية وهي:

1- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات القياس القبلي والبعدي في البعد النفسي لقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات القياس القبلي والبعدي في البعد الفيزيولوجي لقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات القياس القبلي والبعدي في البعد المعرفي لقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟

ثانيا: الفرضيات الدراسة

الفرضية العامة:

توجد فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في البرنامج الارشادي المقترح للتخفيف من قلق الامتحان لدى التلاميذ المترشحين لشهادة البكالوريا.

الفرضيات الجزئية

2- توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات القياس القبلي والبعدي في البعد النفسي لقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

3- توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات القياس القبلي والبعدي في البعد الفيزيولوجي لقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

4- توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات القياس القبلي والبعدي في البعد المعرفي لقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي.

ثالثا: أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة في تحقيق فاعلية برنامج ارشادي لخفض قلق الامتحان، وكذا تحسين مستوى التحصيل الدراسي لدى تلاميذ البكالوريا ولا شك أن هذا الجانب ينطوي على أهمية كبيرة سواء من الناحية النظرية والتطبيقية، فمن الناحية النظرية تكمن أهمية البحث في أنه يتناول موضوعا جديرا بالاهتمام وهو قلق الامتحان والذي ينظر إليه على أنه مشكلة أكاديمية أكثر من أنه مرض نفسي حيث يعتبر متغيرا هاما في العملية التعليمية وهو مشكلة حقيقية تواجه كثيرا من التلاميذ في جميع المراحل التعليمية. أما من الناحية التطبيقية فإن هذه الدراسة تعيد المهتمين بمجال الارشاد المدرسي والقائمين عليه بالتعرف على البرنامج الارشادي وأساليبه وطرق استخدامه في ارشاد التلاميذ خاصة تلاميذ البكالوريا، وذلك خلال استخدام برنامج يقوم على توجيهات وارشادات تساهم في خفض قلق الامتحان.

رابعا: أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى:

- تخطيط واعداد البرنامج الارشادي وتطبيقه على أفراد عينة البحث.
- تحديد فاعلية برنامج ارشادي " مهارات لامتحان".
- تحديد فاعلية برنامج ارشادي في خفض مستوى قلق الامتحان لدى عينة من تلاميذ البكالوريا.
- معرفة الفروق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في مقدار قلق الامتحان قبل تطبيق البرنامج الارشادي وبعده.
- تحديد ما إذا كان التخفيف من حدة قلق الامتحان يترتب عنه تغيير في درجات التلميذات (عينة البحث) في الامتحان.

الفصل الأول الإطار المفاهيمي للدراسة

خامسا: أسباب اختيار الموضوع

الأسباب الموضوعية:

معيشتنا لهذه الظاهرة ومشاهدتنا لعدة مواقف خاصة في مرحلة البكالوريا.
- اعتبار موضوع استخدام البرامج الإرشادية في خفض قلق الامتحان يقيدها في سار رحلتنا المهنية من خلال تعرفنا على خطوات وطرق تصحيح برنامج ارشادي.
مساعدة تلاميذ البكالوريا من خلال تقديم توصيات بإمكانها أن تساعدهم على خفض قلق الامتحان.

سادسا: المفاهيم الإجرائية

1- البرنامج الإرشادي: هو مجموعة من الإجراءات التي يتح تخطيطها على أسس علمية والتي تهدف إلى تقديم المساعدة لأفراد عينة البحث الذين يعانون من قلق الامتحان المرتفع بهدف تخفيض مستواه ويتحقق ذلك من خلال تلك التدريبات المنظمة والأنشطة والمهارات التي تقدم لهم والتي تساعدهم على التعامل بكفاءة على مواقف الامتحان.

2-قلق الامتحان

هو شعور بمدح الراحة النفسية مرتبط بمواقف الامتحان واجراءاته ويقاس في الدراسة الحالية بمجموع درجات التلميذ على مقياس سارسون لقلق الامتحان ويتحدد بمستويات متحددة تبدأ بدرجة (95) فأكثر لكي يعد قلقا مرتفعا قابلا للعلاج عبر برامج خاصة.

3-شهادة البكالوريا

1. تعريف معجم علوم التربية: تعرف البكالوريا بأنها شهادة تتوجه نهاية المرحلة الثانوية في التعليم وتسمح للمترشح الناجح مواصلة تعليمية في المرحلة الثانوية.

2. تعريف معجم الفرنسي: تعود كلمة البكالوريا إلى الأصل اليوناني بكالوريوس Baccalauréat وتعني الشهادة التي تمنح لناجحين في نهاية الدراسة الثانوية.

4-التعريف الاجرائي:

هو امتحان وطني يأتي في نهاية المرحلة الثانوية، يحتل المرتبة الثانية في سلم الشهادات الوطنية بعدة شهادة التعليم الأساسي في قاعدة هرم الامتحانات، وهي عمليا مجرد امتحان عادي (مجموعة أسئلة اختبارات المواد مدروسة) يتم فقط في ظروف غير عادية لأنه تتويج لمرحلة الثانوية والنجاح فيه ضمان لتأخيره المرور نحو المرحلة الجامعية.

الدراسات السابقة

- وقام العواوي:(2005) بدراسة بعنوان: أثر برنامج ارشادي في خفض قلق لاختبار لدى طالبات الثالثة ثانوي " بصنعاء "

هدفت إلى معرفة أثر برنامج ارشادي في خفض قلق لاختبار لدى طالبات الصف الثالث ثانوي علمي وتكونت عينة الدراسة (132) من طالبات الصف الثالث ثانوي علمي، وتم تقييم أفراد العينة إلى مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية وطبق الباحث مقياس قلق لاختبار من اعداد " دوكوم" وأشارت نتائج الدراسة إلى أن افراد العينة الأساسية من طالبات المرحلة الثانوية القسم العلمي يعانون من ارتفاع في مستوى قلق لاختبار، ووجود أثر احصائيا للبرنامج الارشادي في خفض قلق لاختبار لدى طالبات المرحلة الثانوية اذا كان هناك فرق دال احصائيا في مقياس قلق لاختبار بين متوسطي المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لما تحقق استمرار أثر البرنامج على المجموعة التجريبية بعد مرور شهر.

- دراسة أبو عزت (2008) تحت عنوان فاعلية برنامج ارشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة، وهدفت دراسته إلى التعرف على أثر بعض المتغيرات النفسية والديموغرافية على مستوى قلق لامتحان لدى طلبة الثانوية العامة بمحافظة غزة في ضوء سبع متغيرات هي: الجنس، التخصص، مستوى تعليم لآب ولأم ومكان السكن، الترتيب الولادي للطلاب، وحجم أفراد الاسرة. كما هدفت إلى التعرف على مدى فاعلية البرنامج ارشادي مقترح لخفض قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة بمحافظة غزة، وتكونت عينة الدراسة من (30) طالب حيث شملت المجموعة التجريبية (15) وشملت المجموعة الضابطة (15) طالب، وتم تطبيق استبيانته لقياس مستوى قلق لامتحان لدى طلبة ثانوية العامة بفرعيها الادبي والعلمي، وتوصلت الدراسة للنتائج التالية:

الفصل الأول الإطار المفاهيمي للدراسة

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0,05$) في متوسطات درجات مستوى قلق لامتحان لدى طلبة الثانوية العامة، بمحافظة غزة تعزى لمتغير الجنس ولصالح الاناث.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0,05$) في متوسطات درجات مستوى قلق لامتحان لدى طلبة الثانوية العامة بمحافظة غزة لمتغير الجنس ولصالح الاناث.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0,05$) في متوسطات درجات مستوى قلق لامتحان لدى طلبة الثانوية العامة بمحافظة غزة تعزى للتغيير المستوى التعليمي للأب.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0,05$) في متوسطات درجات مستوى قلق لامتحان لدى ثانوية العامة بمحافظة غزة تعزى للتغيير المستوى التعليمي للأب.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0,05$) في متوسطات درجات مستوى قلق لامتحان لدى طلبة الثانوية العامة بمحافظة غزة تعزى مكان السكن.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0,05$) غزة تعزى لتغيير حجج أفراد العائلة.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0,05$) قلق لامتحان بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0,05$) في مستوى قلق لامتحان بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والقياس البعدي لمجموعة التجريبية.
- دراسة سليمة سياحي (2004) بعنوان فاعلية برنامج ارشادي لخفض مستوى قلق لامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

هدفت الدراسة إلى تخطيط واعداد برنامج ارشادي وتطبيقه على أفراد عينة البحث وإلى التحقيق من مدى فاعلية برنامج ارشادي في تخفيض مستوى قلق لامتحان لدى عينة من تلميذات سنة الثالثة ثانوي ومن تم فاعلية في تحسين مستوى التحصيل الدراسي، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة

الفصل الأول الإطار المفاهيمي للدراسة

تكونت من 28 تلميذ 14 تلميذ في المجموعة الضابطة و14 في المجموعة التجريبية في ثانويتي المبارك المليي وعلي ملاح بورقلة، واستخدمت الباحثة في هذه الدراسة مقياس قلق لامتحان والبرنامج الإرشادي ومقياس الضغوطات المتتابة المقننة للذكاء بالإضافة إلى استمارة المستوى الاقتصادي والاجتماعي وتمت معالجة البيانات المحصل عليها باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ولاختبارات ومعامل ألفا ونباخ، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها عدم وجود فروق دالة احصائيا في أبعاد قلق لامتحان والتحصيل الدراسي بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي، ووجود فروق دالة احصائيا في أبعاد قلق لامتحان والتحصيل الدراسي بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي والتبعي.

• دراسة الحربي (2013) بعنوان فاعلية برنامج ارشادي لخفض مستوى قلق لامتحان لدى طلاب وطالبات المدينة المنورة.

هدفت دراستها إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج ارشادي لخفض قلق الامتحان لدى طالبات وطلاب المرحلة الثانوية والتعرف على اختلاف قلق الاختبار بين الطلاب والطالبات تبعا لاختلاف مرحلة الدراسة (الجنس، التخصص، المستوى التعليمي للأب والمستوى التعليمي للأم). وتكونت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة في المرحلة الثانوية وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس سارسون لقلق الامتحان، كما اعتمدت الدراسة على المنهج الشبه التجريبي وقد أسفرت الدراسة على النتائج التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات قلق لامتحان تبعا للمرحلة الدراسية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات قلق لامتحان تبعا لمتغير الجنس.

التعليق على الدراسات السابقة: (المتغير الأول برنامج ارشادي)

- اتفقت الدراسات السابقة على هدف مشترك وهو أثر البرنامج الإرشادي في خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا.

وهذا مانجده في دراسة "العواوي 2005) التي هدفت إلى وضع مقياس لمعرفة مدى تأثير مقلق الامتحان على التلاميذ.

الفصل الأول الإطار المفاهيمي للدراسة

▪ اختلفت الدراسات السابقة في عينتها حيث تطبق الدراسة على عينة من (30) طالب وطالبة وهذا حسب دراسة " أبو عزة (2008)، وكذا دراسة (الحربي 2013) التي طبقت على عينة مكونة من (200) طالب، إضافة الى دراسة (سليمة سيحي 2004) أما دراسة أبو عزة استخدم الاستبانة كأداة لجمع البيانات.

استخدمت الدراسات مقياس "سارسوت" حسب دراسة (الحربي) لجمع البيانات باستثناء دراسة "العواوي" حيث استخدمت مقياس "دوركوم".

وظفت الدراسات السابقة المنهج " تجريبي " باستثناء دراسة "الحربي" التي استخدمت المنهج "الشبه التجريبي".

▪ اختلفت دراسة " العواوي" عن بقية الدراسات في احتوائها على تصور مقترح ألا وهو بعض المتغيرات النفسية والديمغرافية في قلق لامتحان وانخفاض مستوى التحصيل الدراسي.

▪ اختلفت دراستنا عن باقي الدراسات السابقة في كونها تناولت مشكلة الدراسة: فعالية البرنامج الارشادي في خفض قلق الامتحان، وذلك باقتراح برنامج يتم تطبيقه على تلاميذ البكالوريا.

● دراسة كاظم ولي أغا 1988

وفي نفس السياق السابق توصل الباحث في دراسة أجريت على 180 طالبا في الصف الثالث الاعدادي ذكورا واناثا إلى وجود ارتباط عكس دال إحصائيا بين القلق والتحصيل، فكلما ارتفع مستوى القلق انخفض بالمقابل مستوى التحصيل قدوي القلق العالي يحققون تحصيلًا متدنيا وأن انخفاض مستوى القلق يؤدي لتحصيل متوسط (كاظم ولي أغا، 1988، ص9).

● دراسة كمال مرسي 1976:

النتيجة التي توصلت إليها دراسته مع 317 طالبا وطالبة من طلاب الثانوي لكل المستويات وجود العلاقة السلبية الدالة احصائيا للقلق التي تزداد بزيادة أهمية الامتحان وتظهر بمستوى مرتفع أثناء الامتحان النهائي في السنة وأثناء الامتحان المصيري، وأن الارتباط السالب أقوى في حالة حساب التحصيل بدرجات امتحان آخر السنة الدراسية. (مرسي، 1982، ص159-179)

الفصل الأول الإطار المفاهيمي للدراسة

سابعاً: الدراسات السابقة

• دراسة شاهين (2004):

قلق الاختبار لدى طلبة الثانوية العامة في محافظة الخليل بهدف التحقيق من مستوى قلق الاختبار لدى هؤلاء الطلبة وتكونت عينة الدراسة من (340) طالبا وطالبة، واستخدام مقياس سارسون لقياس قلق الاختبار وتوصلت الدراسة إلى نتيجة بأن ظاهرة قلق الامتحان مرتفعة بالنتيجة لهؤلاء الطلاب.

• دراسة مرزوق (1991)

الفروق بين الجنسين في قلق الاختبار بهدف التعرف على الفروق بين الجنسين في قلق الاختبار، حيث تكونت عينة الدراسة من (200) طالبا وطالبة من مدارس ولاية عبري في سلطنة عمان وتوصلنا إلى نتائج بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في قلق الاختبار لصالح الإناث.

التعقب على الدراسات (متغير الثاني " قلق الامتحان "

اتفقت الدراسات السابقة على هدف مشترك وهو التحقق من مستوى قلق الاختبار هؤلاء التلاميذ، وهذا حسب دراسة " شاهين 2004" ودراسة "مرزوق 1991" التي هدفت للتعرف على الفروق بين الجنسين في قلق الامتحان.

اختلفت الدراسات السابقة في عينتها في تطبيق الدراسة على عينة من (340) طالبا وطالبة وهذا حسب "شاهين" ودراسة " مرزوق" التي طبقت عينة من 200 طالبا من مدارس ولاية عبري في سلطنة عمان.

وظفت الدراسات السابقة أداة ومقياس "سارسون" لقياس قلق الامتحان وهذا حسب دراسة " شاهين 2004".

استخدمت المنهج التجريبي كل من دراسة " شاهين " و "كاظم والي أغا " ودراسة " كمال مرسى، 1976"،

الفصل الأول الإطار المفاهيمي للدراسة

اختلفت الدراسات من حيث الرؤيا أو النظرة لقلق الامتحان حيث نجد دراسة مرزوق التي تمحورت حول الفروق بين الاناث والذكور كون أنه دلالة إحصائية تجمع بين الجنسين.

اختلفت دراستنا عن باقي الدراسات السابقة في كونها تناولت مشكلة الدراسة: فعالية البرنامج الارشادي في خفض قلق الامتحان مستخدمة منهج التجريبي لمعرفة مدى صدق النتائج المتوصل إليها.

الفصل الثاني: البرنامج الارشادي

تمهيد

- 1- مفهوم البرنامج الارشادي
 - 2- الاسس التي يقوم عليها البرنامج الارشادي
 - 3- أنواع البرنامج الارشادي
 - 4- أهم الخصائص والسمات البرنامج الارشادي
 - 5- أهداف البرنامج الارشادي
 - 6- مبادئ البرنامج الارشادي
 - 7- صعوبات التي تنتج عند بناء وتطبيق البرنامج الارشادي
 - 8- خدمات البرنامج الارشادي
 - 9- تقييم البرنامج الارشادي
- خلاصة الفصل

تمهيد

تطرقنا في هذا الفصل إلى مفهوم البرنامج الإرشادي والاسس والخدمات التي تقوم عليها العملية الإرشادية إضافة إلى ذلك تناولنا أنواع وأهداف وخطوات تنظيم ذلك البرنامج ولا ننسى بذكر المبادئ التي يقوم عليها وأهم الصعوبات التي تواجه المرشد في تطبيقه للبرنامج الإرشادي التي تهدف إلى تسيير السلوك الفعال للتلاميذ من أجل تحقيق إنجازاتهم وأدائهم بفعالية وهذا ما وجد في البحث الحالي الذي نتطرق إليه بمجموعة من التعاريف وهي كما يلي:

أولاً: مفهوم البرنامج الإرشادي

يعرف البرنامج الإرشادي بأنه برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير مباشرة، سواء فردياً أو جماعياً لجميع من تخصصهم المدرسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي ويقوم بتخطيطه فريق من المسؤولية والمؤهلين. (الدوسري، 1985، ص 238).

كما يعرف أيضاً بأنه البيان الكلي لأنواع النشاط التي تقرر اتخاذها للقيام بعمل إرشادي معين، أو هو بيان عن الموقف وتحديد الأهداف المنشودة ويسعى لتحقيق الذات وتحقيق التوافق والصحة النفسية وتحسين العملية التربوية. (عبد المادي، 2007، ص 149).

كما يعرفه Reber بأنه خطة مصممة لبحث أي موضوع يخص الفرد أو المجتمع بشرط أن تكون خطة هادفة لأداء بعض العمليات المحددة. (ملحم، 2009، ص 37).

و يعرفه Trekkeur بأنه أي شيء وكل شيء تمارسه الجماعة لتحقيق حاجاتها ورغباتها بمساعدة المرشد (فهدي، 1998، ص 212).

ومن خلال ما سبق يمكن القول إن البرنامج الإرشادي هو مجموعة خطوات مضبوطة ومنظمة قائمة على أسس عملية تطبق على الأفراد والجماعات بهدف مساعدتهم على تحقيق نمو شامل ومتكامل في مختلف المجالات.

ثانياً: الأسس التي تقوم عليها البرامج الإرشادية

أ- الأسس العامة:

- مراعاة ثبات ومرونة السلوك الإنساني وإمكانية التنبؤ به وقابليته للتعديل والتغيير.
- احترام حق الفرد في التوجيه والإرشاد وفي تقرير مصيره. (الخالدي، 2008، ص 128).
- تشجيع استمرار المسترشد في عملية التوجيه والإرشاد. (زهران، 1994، ص 303).

الفصل الثاني البرنامج الإرشادي

ب - الأسس الفلسفية:

- الاهتمام بالفرد واحترام ذاتيته والتأكد على كرامته والاهتمام بتحقيق أقصى ما يمكن من تحقيق حاجاته وتحرير ارادته. (باقر وآخرون، 1998، ص22).
- مراعاة طبيعة الانسان وأخلاقيات الارشاد النفسي المتمثلة في العلم والخبرة وسرية المعلومات والعلاقات المهنية والعمل كفريق والكرامة المهنية.

ج - الأسس الاجتماعية:

- الاهتمام بالفرد كعضو في الجماعة والاستفادة من كل مصادر المجتمع.
- لا بد من الاهتمام بالطالب كعضو من جماعة الى جانب الاهتمام به كفرد تقدم له وحدة خدمات التوجيه والإرشاد.
- تعريف الفرد (التلميذ) بالحياة الاجتماعية المحيطة به وكيف يتعامل معها من خلال إقامة علاقات اجتماعية مصغرة داخل المدرسة. (زهران، 1994، ص304)

و- الأسس النفسية والتربوية:

- مراعاة الفروق بين الجنسين.
- مراعاة الفروق الفردية.
- مراعاة مطالب النمو (زهران، 1980، ص442).
- مراعاة النفسية والتربوية للفرد. (موسى و محمود، 2000، ص110).

د - الأسس العصبية والفسولوجية:

- مراعاة التأثير المتبادل بين الناحية الجسمية والناحية النفسية عن طريق تأكيد المرشد من أن جميع الأعضاء سليمة وتقوم بجميع وظائفها، والخلو من الامراض الجسمية والعضوية. (فرج، 1998، ص163).
- تأكيد المرشد من سلامة الحواس لأنها تعتبر مرصدا أساسيا للجهاز العصبي (أشعبان وتيم، 1999، ص110).
- مراعاة تأثير التغيرات النفسية والجسمية والفسولوجية التي تحدث في كل مرحلة عمرية.

ثالثاً: أنواع البرامج الإرشادية

تتمثل في:

1- البرامج الإرشادية الفردية:

وهي برامج الإرشاد مسترشد واحد وجها لوجه في المشكلات الشخصية الخاصة جداً مثل المشكلات النفسية والزوجية.

ويستخدم البرنامج الإرشادي الفردي في الحالات التالية:

▪ المشكلات الدراسية:

ومن أمثلها إعادة في الصفوف، تكرار الرسوب، التأخر الدراسي، قلق الامتحان.

▪ المشكلات الاجتماعية:

مثل التفكك الأسري بسبب انفصال أحد الوالدين أو طلاقهما حالات لانحراف والتدخين.

▪ المشكلات النفسية: ومن أمثلها: العزلة ولانطواء العدوانية القلق والمخاوف المرضية كالخوف من الدراسة.

▪ المشكلات الاقتصادية: مثل الفقر وقلة ذات اليد التي يعيش فيها الفرد المسترشد (الحميدة، د.س، ص38-39).

2- البرامج الإرشادية الجماعية:

وهي برامج الإرشاد عدد من المسترشدين في جماعة إرشادية صغيرة بشرط أن تتشابه مشكلاتهم وذلك باستخدام شرائها الفيديو، التمثيل الجماعي، الندوات والمناقشات. (سري، 2000، ص133).

ويستخدم الإرشاد الجماعي في الحالات التالية:

الفصل الثاني البرنامج الإرشادي

▪ المشكلات الصحية: مثل إصابة بأحد أو بعض الامراض المزمنة أو أمراض العصر وغيرها من الامراض المختلفة والاعاقات الحسية والحركية أو وجود مشكلات في النطق.

▪ العزلة الاجتماعية وحالات التمرکز حول الذات والانطواء والخجل والشعور بالنقص. (خير زراد، 1998، ص123)

▪ الارشاد الاسري (المشكلات بين الزوجين والأولاد).

▪ الارشاد المهني في المدارس والمؤسسات.

▪ ارشاد جماعات الأطفال والشباب والراشدين الذين يعانون من الاضطرابات النفسية.

▪ توجه الوالدين للمساعدة في ارشاد أولادهم. (بن ناصر، 2018، ص23).

3- البرامج الإرشادية المباشرة:

تعرف بالبرامج الإرشادية الموجهة المتمركزة حول المرشد أو المتمركزة حول الحقيقة، والذي يقوم فيه المرشد بدور نشيط إيجابي بتأثيره المباشر في الشخصية والسلوك وهو يقدم نصحا مباشرا.

وتتحدد إجراءات البرامج الإرشادية المباشرة في الخطوات التالية:

1- التحليل: يتم جميع المعلومات المفصلة بعد فهم المرشد ومشكلته ثم يقوم بتحليل هذه البيانات باستخدام مقاييس مناسبة.

2- التركيب: أي تنظيم وتلخيص المعلومات تم جمعها وتم تركيبها.

3- التشخيص: أي تحديد المشكلة ومعرفة أعراضها وأسبابها.

4- التنبؤ: أي توقع المصير الذي ستؤول اليه هذه المشكلة.

5- المتابعة: أي مراقبة الحالة في تطورها بعد انتهاء من عملية الإرشاد.

الفصل الثاني البرنامج الإرشادي

رابعاً: البرامج الإرشادية غير مباشرة:

تعرف بالبرامج الإرشادية غير موجهة أو المتمركزة حول العميل، فالمسترشد يكون على بصيرة بمشكلاته ويمكنه اقتراح الحلول الملائمة لها، تحت إشراف المرشد. (الحميدة، د، س، ص38).

وتتحدد خصائص البرامج الغير موجهة في:

1- التمرکز حول العميل: اذ يعتبر العميل نفسه هو الوحيد له حق في تقرير مصيره ويتحمل مشكلاته ويحلها.

2- دور المرشد: إن دوره الرئيسي هنا هو تأسيس المناخ الإرشادي ملائم الذي يسوده التفاؤل والتسامح، حيث يعمل على جعل المسترشد يعبر عن مشاعره بصدق ووضوح فيزداد تعرفه على نفسه بصورة إيجابية.

3- العلاقة بين المرشد والعميل: هي علاقة خيالية من التهديد والرقابة، علاقة تعتمد على السرية المطلقة.

العميل هو المسؤول عن الكشف عن ذاته بمستوياته المختلفة والتعرف عن أسباب وأعراض مشاكله بدقة وعلاجها. (سدحان، 2018، ص26-27).

5- البرنامج الإرشادي المصغر:

ويطلق عليه أيضاً: بالإرشاد المختصر، الإرشاد القصير الأمد، الإرشاد المكثف.

تعريفه:

يعرف الإرشاد المصغر بأنه نوع من أنواع الإرشاد النفسي المختصر المكثف، محدود الوقت، يهدف إلى حصول المسترشد على أكبر فائدة إرشادية في أقل وقت ممكن ويستخدم فنيات التدريب المصغر. (زهران، 1998، ص391).

الفصل الثاني البرنامج الإرشادي

عملية الإرشاد المصغر: تقوم على:

- تدريب المرشد على مهارات الإرشاد المصغر.
- اعداد المسترشد لطريقة الإرشاد المصغر وتأكيد دوره ومسؤوليته فيه.
- التهيئة العلمية. (مكان، الوقت، الوسائل).

تحديد الأهداف: وهي:

- احداث تغيير في سلوك المسترشد وتنمية مهاراته.
- تدريبه على المهارات المطلوبة في أقصر وقت ممكن.
- تحديد الأهداف العامة والاهداف الخاصة والاجرائية حتى يمكن توجيه عملية الإرشاد لتحقيقها. (زهرا، 2003، ص272).

رابعاً: أهم الخصائص والسمات التي يتمتع بها البرنامج الإرشادي:

- التنظيم والتخطيط: يجب أن يكون للبرنامج الإرشادي استراتيجية منظمة ومخطط لها من قبل الخبراء الذين يملكون علمية وتطبيقية.
- المرونة: ويقصد بها أن البرنامج ليس ثابتاً قطعياً من حيث الجلسات والفنيات المستخدمة فيه وإنما هو مرن وقابل للتعديل في ظل الظروف التي تطرأ على العملية الإرشادية.
- الشمول: أي يجب أن يكون البرنامج شاملاً لجميع أبعاده الاجتماعية والنفسية والانفعالية والفنيات الأساسية في البرنامج.
- التكامل: بمعنى أن تتكامل عناصر البرنامج موضوعياً من حيث النظرية التي يستند إليها نظرة المرشد إلى المشكلة لأدوات والمقاييس الخاصة بالفحص.
- الدقة والسهولة: أي أن يكون البرنامج دقيقاً في تحديد أهدافه وسيره وتفسير نتائجه وأن تكون إجراءاته سهلة التطبيق من قبل المرشد.

الفصل الثاني البرنامج الإرشادي

- إمكانية التعميم: أي إمكانية تطبيقه إذا توفرت الشروط اللازمة له لأفراد يعانون من المشكلة نفسها. (العاصمي، 2008، ص54).

خامسا: أهداف البرامج الإرشادية

تهدف البرامج الإرشادية إلى:

- تنمية مهارات المواجهة مع المواقف الضاغطة واحباطات الحياة، وتحقيق الصحة النفسية للمسترشد.
- تنمية المهارات الاجتماعية بين الافراد داخل المجتمع المدرسي، وتقوية مشاعر الانتماء والتفاعل الإيجابي.
- تنمية القدرة على حل المشكلات والاعداد لمواجهةها بكفاءة.
- تنمية القدرة على اتخاذ القرارات.
- تغيير وتعديل السلوك وتحسين الضبط الذاتي.
- تنمية طاقات الطلاب، وتحقيق أعلى مستويات الكفاءة.
- مساعدة الافراد على الاستبصار بمشكلاتهم وحلها وتعزيز ثقتهم ([Http://tele-ensuive Ob .dz](http://tele-ensuive Ob .dz)) بأنفسهم.

سادسا: مبادئ بناء البرنامج الإرشادي

- مبدأ الحاجات المحسوسة: التي يبنى على أساسها البرنامج الفعال.
- مبدأ المشاركة الجماعية: بين المسؤولين من تطوير البرامج المسترشدين.
- مبدأ العملية: أي تكون عملية التخطيط غير معقدة والتعامل مع المشكلات والمواقف بطريقة عملية.
- مبدأ الشمولية: تراعي كافة الشرائح الاجتماعية والاقتصادية للمسترشدين.

الفصل الثاني البرنامج الإرشادي

- مبدأ المرونة: أي القابلية والقدرة على تعديل الخطة وفقاً لما يطرأ من تغيرات.
- مبدأ البساطة: من خلال بساطة البرنامج وفهم الجمهور واستيعابهم الكامل له.
- مبدأ التنسيق: يبين كافة العاملين في الجهاز الإرشادي.
- مبدأ الاقتناع أو الرضا: لدى المسترشدين والقائمين بعملية التخطيط للبرنامج.
- مبدأ الموازنة: أي الموازنة بين الموارد المتاحة والحاجات الفعلية.
- مبدأ مراعاة الظروف الداخلية والخارجية. (السعدان، 2018، ص15.14).

سابعاً: خطوات تخطيط البرنامج الإرشادي

تتلخص خطوات تخطيط البرنامج فيما يلي:

1- تحديد أهداف البرنامج:

بحيث تتفق مع الأهداف التربوية مثل: التعليم واشباع الحاجات النفسية والاجتماعية والثقافية والمهنية وتسير الإمكانيات لتحقيق هذه الأهداف، وتختلف أهداف البرامج الإرشادية باختلاف المدارس وكذلك المستويات التعليمية، وأيضاً طبيعة المشكلات ولهذا يجب أن يتناسب أهداف البرنامج النفسي في مدارس المرحلة التعليمية التي تطبق فيها، وتحديد هذه الأهداف بطريقة إجرائية.

2- تحديد الوسائل والطرق لتحقيق الأهداف:

وذلك في ضوء الإمكانيات المتاحة وامكانيات أعضاء فردية الارشاد والامكانيات المتاحة في المدرسة بحيث لا تحول هذه الوسائل دون التمكن في تطبيق البرنامج وذلك من خلال اعداد وسائل جميع المعلومات مثل: الاختبارات والمقاييس والسجلات الخ.

3- تحديد الإمكانيات: أي الإمكانيات المتوفرة والامكانيات الناقصة التي يجب العمل على توفيرها مثل: المختبرات والتجهيزات.

الفصل الثاني البرنامج الإرشادي

4- تحديد ميزانية البرنامج:

أي الميزانية العامة للمدرسة وتكاليف البرنامج وبعض المصاريف التي لا بد من تحديدها وتوفير مصادر التمويل لها قبل البدء في البرنامج.

5- تحديد الخدمات:

فالبرنامج يجب أن يحتوي على جلسات ذات محتوى محدود وواضح ويشمل على خدمة نفسية وتقديم في إطار تنموي ووقائي لتحقيق أهداف البرنامج.

6- تحديد الزمان والمكان:

فلا بد من تحديد موعد بدء وانتهاء مدة كل جلسة ومكان الانعقاد ويجب أن يكون كل ذلك مناسباً للمشكلة وعدد الأشخاص المشاركين في البرنامج.

7- تحديد الإجراءات تقييم البرنامج:

حيث لا بد من العمل على معرفة مدى فاعلية الوسائل والطرق المتبعة ومدى نجاح البرنامج في تحقيق أهدافه لذا لا بد أن يكون هناك تقويماً تكوينياً ثم تقويماً ختامياً من خلال استخدام الاستبيان والاختبارات وغيرها.

8 اتخاذ الاحتياطات لمقابلة المشكلات التي قد تطرأ:

أي اتخاذ التدابير والإجراءات اللازمة للتغلب على ما قد يتعرض تنفيذ البرنامج مثل: نقص الاعتمادات المالية اللازمة والأجهزة والوسائل. (زهران، 1998، ص 503)

ثامناً: الصعوبات التي تنتج عند بناء وتطبيق البرامج الإرشادية

أولاً: صعوبات تتعلق بالمرشد

- الشخصية غير المستقرة للمرشد.
- مفهوم المرشد السلبي عن ذاته.

الفصل الثاني البرنامج الإرشادي

- ضعف مهارة الاتصال اللفظية وغير اللفظية.
- عدم الرضا عن وظيفة الإرشاد.
- قصور المؤهل العلمي.
- قلة الخبرة.
- اختلاف جنس المرشد عن جنس المسترشد.
- اختلاف عقيدة المرشد مع المسترشد.

ثانيا: صعوبات متعلقة بالمسترشد

- اعتقاده أن العملية الإرشادية تقدم حولا جاهزة.
- تقديمه معلومات ناقصة أو خاطئة تؤثر في مسار العملية الإرشادية.
- اعتقاده أنه مريض ويحتاج إلى دواء.

ثالثا: صعوبات متعلقة بالبيئة:

- اعتقاد البعض أن العملية الإرشادية تقدم للمرض وأصحاب المشكلات فقط.
- الاعتقاد الخاطئ بأن الإرشاد هو علاج وليس مساعدة للمسترشد لمواجهة مشاكل
- الفهم الخاطئ أن الإرشاد خاص بالمرض النفسي.
- الاعتقاد أن الإرشاد هو نصائح وتوجيهات وخطط جاهزة تقدم للمسترشد.
- الاعتقاد أن العملية الإرشادية تقدم من اختصاص واحد فقط.

رابعا: صعوبات عامة:

- نقص التمويل المالي.
- قلة الوعي بفائدة الإرشاد.

الفصل الثاني البرنامج الإرشادي

- اعتماد القائمين على الإرشاد على قدراتهم الفردية الارتجالية.
- ضعف وعدم تعاون الأسرة والمحيطين بالمسترشد.
- عدم تقييم البرنامج الإرشادي بصورة مستمرة.
- التواصل الخاطئ بين المرشد والمسترشد.
- استخدام طرق أخرى في تصحيح البرنامج الإرشادي غير المقابلة. (السعدان، 2018، ص ص 138-144).

تاسعا: خدمات البرنامج الإرشادي

- يقوم المخططون للبرنامج الإرشادي بتحديد الخدمات التي يقدمها البرنامج والتي تساهم في النهاية في تحقيق أهداف البرنامج الإرشادي وتتمثل تلك الخدمات فيما يلي:
- **خدمات إرشادية:** وهي من أهم الخدمات التي يقدمها أي برنامج إرشادي تربوي أو اجتماعي أو علاجي أو نفسي أو أسري وتتضمن الحالات الفردية وتقديم الخدمات بشكل فردي أو جماعي.
 - **خدمات تربوية:** وتهدف إلى تقديم الخدمات المرتبطة بالعملية التربوية التي تتضمن التعرف على قدرات الطلاب واستعداداتهم وتقديم البرامج التربوية التي تتلاءم مع هذه الاستعدادات وتحديد نواحي القوة والضعف عند الطلاب. (السعدان، 2008، ص ص 53-54).
 - **خدمات نفسية:** تتضمن التشخيص المبكر للتعرف على المشكلات النفسية التي يعاني منها الشخص لتقديم برامج للتدخل المبكر.
 - **خدمات اجتماعية:** وتتضمن تقديم الخدمات التي تعني بتعليم القيم الدينية والروحية وعادات وتقاليد وثقافة المجتمع الذي يعيش فيه.
 - **الخدمات الأسرية:** تهتم بشكل العلاقات الأسرية بين الوالدين أو بين الوالدين والابناء أو بين الأبناء وضرورة أن تكون هذه العلاقة قائمة على الحب والمودة وبعيدة عن الخلافات.

الفصل الثاني البرنامج الإرشادي

عاشرا: تقييم برنامج الإرشادي:

التقييم هو عملية تحديد القيمة، وهو عملية نقدية هامة تكشف عن مدى فعالية البرنامج ومدى نجاحه وفشله والتقييم عملية مستمرة من أول التخطيط عبر التنفيذ وأثناء وبعد الجلسات والاجتماعات وحتى المتابعة، ويرى البعض انه يجب تقييم البرنامج مرة كل سنة على الأقل.

● أهداف التقييم:

الهدف الأول والاكبر لتقييم برنامج التوجيه والإرشاد هو التقييم أي اصلاح والتصحيح، وتبيان أوجه النقص في خدماته ووسائله وطرق تنفيذه ويجب أن تنتشر نتائج تقييم البرنامج حتى يستعان بها في تقوي البرنامج القائم وفي تخطيطها وتنفيذ البرامج الأخرى المشابهة بما يفيد المسؤولية عن البرنامج والمستفيدين منه.

● خطوات التقييم:

- تحديد أسئلة التقييم والاجابة عنها.
- تحديد معايير التقييم وتقدير حال البرنامج بالنسبة له.
- تحديد طرف التقييم ووسائله واستخدامها لتحديد فعالية البرنامج ومدى تحقيق الأهداف.
- تحليل نتائج عملية التقييم. (عبد الهادي وآخرون، 2004، ص151).
- اقتراح خطوات تقويم وإصلاح البرنامج في ضوء نتائج عملية التقييم وذلك بتحديد ما يجب تدعيمه أو تطويره.

خلاصة الفصل

تم التطرق من خلال هذا الفصل إلى مختلف التعاريف للبرنامج الإرشادي ومختلف الخدمات التي تقدمها هذه الأخيرة سواء إرشادية أو تربوية وغيرها بهدف مساعدته على تغيير السلوكيات السلبية لدى المتعلمين وتصحيح اتجاهات التلميذ نحو موضوع من الموضوعات التربوية والنفسية التي تواجههم في المدرسة من أجل حصوله على نتائج إيجابية لكي يتمتع بدافعية التي تدفعه إلى تلقي وتحسين حالته وتطويرها.

الفصل الثالث قلق الامتحان

تمهيد

- 1-تعريف القلق
 - 2-تعريف قلق الامتحان
 - 3-أنواع قلق الامتحان
 - 4-مكونات قلق الامتحان
 - 5-أسباب قلق الامتحان
 - 6-أعراض قلق الامتحان
 - 7- مظاهر قلق الامتحان
 - 8- تصنيفات قلق الامتحان
 - 9-عوامل قلق الامتحان
 - 10- قياس قلق الامتحان
 - 11- نظريات قلق الامتحان
 - 12- طرق الوقاية من قلق الامتحان
 - 13- علاج قلق الامتحان
- خلاصة الفصل

تمهيد

تناولنا في الفصل الثاني مفهوم قلق الامتحان وأنواعه كونه ظاهرة تعم أوساط المؤسسات التعليمية، بالإضافة الى مكوناته وأسباب تشكله ولا ننسى بالذكر أعراضه (قلق الامتحان) وأهم التصنيفات وأخيرا نظريات قلق الامتحان وأفضل علاج للقضاء على تلك الظاهرة (مشكلة).

أولاً: تعريف القلق

القلق في معظم الأحوال هو أحد الانفعالات الطبيعية التي يمكن أن يشعر بها أي إنسان إذا تعرض لموقف ما يستدعي هذا الانفعال وهو استجابة طبيعية فيها اعداد وتهيئة الإنسان لمواجهة الاخطار وتجربة القلق هنا شعور وانفعال طبيعي تماماً إذا كان يتناسب مع الموقف الذي يسبب له هذا القلق. (الشربيني، 2010، ص20).

ويذكر أحمد عبد الخالق (1987:27) أن القلق هو انفعال غير سار وشعور دائم بتهديد وعدم الراحة والاستقرار وهو كذلك إحساس بالتوتر والخوف الذي لا مبرر له من الناحية الموضوعية وغالبا ما يتعلق هذا الخوف بالمستقبل المجهول. (إبراهيم، 2014، ص161).

عرفه فرويد: يقول إنه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثيرا من الانزعاج والضيق، والشخص يتوقع الستر دائما ويكون دائم التشاؤم وهو يتشكك في كل أمر يحيط به ويخشى أن يصيبه منه ضرر. (فرج، 2009، ص127).

ثانياً: تعريف قلق الامتحان

قلق الامتحان هو حالة من القلق تعتري الافراد قبل واثناء أدائهم للاختبارات تحصيلية أو مقابلات الانتقاء الوظيفي أو الاختبارات النفسية.

كذلك هو حالة نفسية تتصف بالخوف، وهو حالة انفعالية تنتاب بعض الطلبة قبل وأثناء الامتحانات مصحوبة بتوتر مما تحفز وحدة انفعال وانشغالات عقلية سالبة تتداخل مع التركيز المطلوب أثناء الامتحان مما يؤثر سلبا على المهام العقلية في موقف الامتحان. (أبو أسعد، 2009، ص283-284).

▪ **يعرف سبيل برير (1980)** قلق الامتحان بأنه سيمة شخصية في موقف محدد يتكون من الانزعاج والانفعال يطلق عليه في بعض الأحيان قلق التحصيل، وهو نوع من قلق الحالة المرتبط بمواقف الامتحان، بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالخوف عند مواجهتها مع ازدياد درجاتها لدى الفرد مما أدت إلى إعاقته عن الأداء في الامتحان وكانت استجابته غير متزنة. (الشربجي ودانيال، 2009:2001).

الفصل الثالث قلق الامتحان

• نجد محمد حامد زهران يعرف قلق الامتحان بأنه نوع من القلق المرتبط بمواقف الاختبار إذ أن هذه المواقف تثير في نفسه الانزعاج والانفعالية وهي حالة وجدانية مكدره تنتاب الفرد في الموقف السابق للاختبار أو موقف الاختبار ذاته وتتسم هذه الحالة بالشعور بالتوتر والخوف من الاختبار.

ويعرف جون (Jun) 1985) قلق الامتحان بأنه حالة يمر بها الطالب نتيجة الزيادة في درجة الخوف والتوتر أثناء السرور بموقف الاختبار، وكذلك الاضطراب في النواحي الانفعالية والمعرفية والسيولوجية (الداهري، 2007:2005)

يعتبر قلق الامتحان من إحدى المشاكل التي يواجهها التلاميذ والتي تظهر في أي وقت من أوقات العام الدراسي كلما أعلن المدرس عن اختبار أو امتحان.

ثالثاً: أنواع قلق الامتحان

● قلق الامتحان المسير:

إن هذا النوع من القلق يسمى بقلق الامتحان المعتدل ذو الأثر الإيجابي المساعد، هذا يعني أن القلق له آثار إيجابية يدفع الطالب الممتحن بالحرص على المراجعة والتحضير الجيد للامتحان أي يعتبر قلقاً دفاعياً ينشط ويحفز على الاستعداد لشهادة التعليم الثانوي.

ويلاحظ أن قلق الامتحان المعتدل مع قدرة الطالب على التحكم في جميع انفعالاته الكثيرة يؤديان إلى تحسين أداء في جميع انفعالاته الكثيرة يؤديان إلى تحسين أداء في شهادة التعليم الثانوي.

● قلق الامتحان المعسر:

هذا النوع من القلق يسمى بقلق الامتحان المرتفع ذو الأثر السلبي المعوق، هذا النوع من القلق له آثار سلبية على أداء الطالب الممتحن حيث تتوتر أعصابه ويزداد عنده الخوف والانزعاج والرغبة من الامتحان وهذا التوتر حتماً سيعيق قدرة الطالب على تذكر المعلومات التي حفظها وعدم فهمها وبالتالي يؤدي به إلى الارتباك وفي الأخير فشله في تحقيق النجاح. (خليفة وآخرون، 2015، ص 223).

رابعاً: مكونات قلق الامتحان

1- مكون الانشغالية:

يعرفه سيبيلجر (Spielberg er (1980 بأنه اهتمام معرفي بالخوف من الفشل والانشغال المعرفي (العقلي) حول نتائج الإخفاق (الرسوب) (الطيب، 1988، ص12).

ويتمثل في التأثيرات السلبية لهذه المشاعر على مقدرة الشخص على الادراك السليم للموقف الاختباري والتفكير الموضوعي والانتباه والتركيز والتذكر وحل المشكلة، فيركز انشغاله بالذات والشك في قدرته على الأداء الجيد والشعور بالعجز وعدم الكفاءة والتفكير في عواقب الفشل. (القريطي، 1998، ص121).

وهذا يمثل سمة القلق كما أشارت له دراسة كآسادي (Cassaday 2001) التي هدفت إلى التحقق من استقرار مستوى قلق الامتحان المعرفي فكانت النتيجة الاستقرار النسبي لمستوى قلق الامتحان المعرفي (Cassaday 2001) وهذه العوامل لها دورا هاما في عملية القلق لأنه يثار عند ما يدرك الفرد موضوعا باعتباره مثيرا للخطر، فالإدراك هنا يلعب دور الوسيط بين المثير والقلق. (كفاي وآخرون، 1990، ص583).

وهذه الاستجابات غير مناسبة لموقف أداء مهمة الامتحان (الهوري والشناوي، 1987، ص175). وأكد هذه الفكرة ما نذر (1975) إذ وجد أن انخفاض الفعالية الوظيفية في ظروف الضغط والقلق ناتجة عن ركون تلميذ إلى استعمال مصادر معرفية محددة وهذه النتيجة لا تتنافس مع ما أشار اليه الكثير من الباحثين في كون القلق يحدث على المستوى المعرفي فيعجز التلاميذ عن استعمال العمليات المعرفية مثل: استعمال قواعد منطقية مختلفة، استرجاع ما تم تخزينه في الذاكرة نتيجة فشلهم في تركيز انتباههم في موقف الامتحان نظرا الى التداخل والارتباك الذي يحدث لهم. (حداد، 2001، ص 97).

2. مكون الانفعالية:

يعرفه سيلبرجر (1980) بأنه: ردود الفعل التي تصدر عن الجهاز العصبي الذاتي نتيجة لضغط تقويمي. (الهواري والشتاوي، 1987، ص179).

ومكون الانفعالية يشير الى الحالة الوجدانية والنفسية المصاحبة والناجمة عن الاثارة التلقائية والتي هي عبارة عن الإحساس بالتوتر والضيق التي يشعر بها الفرد في مواقف التقويم. (الطواب، 1992، ص153).

وهذا يمثل حالة القلق كما أوضحه سيلبرجر إذ أن قلق الامتحان يعتبر حالة من ردود الأفعال العاطفية والتي تنتج من الاستجابات غير مناسبة للمواقف المتصلة بها (شعيب، 1987، ص299).

وينكر أحمد عبادة ونبيل الزهار (1987) أن مكون الانفعالية يؤدي إلى زيادة الاثارة لتحقيق الأداء ويكون هذا الأداء مرتفعا إذا كان ملازما لإثارة مناسبة، إلا أن التطرق في الاثارة والانفعال يتعارض مع الأداء. (الصافي، 2002، ص74).

ويؤثر الجانب الانفعالي في جميع الجوانب لاسيما الجانب المعرفي حيث أكدت دراسة كلاين سميت وكايلان (1963) أن المعلومات التي يتلقاها الفرد في أثناء الانفعال يكون تذكرها الفوري بنسبة ضعيفة وهذا يرجع إلى ما أثاره الانفعال من اضطراب وتشتت للانتباه. (شريف، 1995، ص142).

3- المكون الفسيولوجي:

وهو ما يترتب على حالة القلق من استشارة وتنشيط للجهاز العصبي المستقل (اللاإرادي) مما يؤدي إلى تغييرات فسيولوجية عديدة منها: ارتفاع ضغط الدم وانقباض الشرايين الدموية، وزيادة معدل ضربات القلب وسرعة التنفس، والعرق ويصاحب هذه التغيرات ردود فعل جسدية مثل: ارتعاش الايدي، الغثيان، الام في الاكتاف والظهر والرقبة، ارتباك المعدة. (القريطي، 1988، ص122).

الفصل الثالث قلق الامتحان

والملاحظ أن هذه المكونات متداخلة مع بعضها ويؤثر كل واحد على الآخر بإدراك الفرد للامتحان كموقف محدد له وتكوين تصورات واعتقادات غير عقلانية عن الامتحانات من شأنها أن تستشير الجهاز العصبي اللاإرادي.

خامسا: أسباب قلق الامتحان

- وجود جوانب قلق أخرى لدى الفرد.
- عدم الاستعداد للاختبار.
- تصورات خاطئة عن الاختبار ونتائجه.
- التعلم الاجتماعي من الآخرين بملاحظة سلوك الخوف من الامتحانات. (أبو أسعد، 2009، ص 284).
- نقص الرغبة في النجاح والتفوق.
- المناخ المدرسي التسلطي والذي يكثر فيه من تهديد التلاميذ والتوعد بهم. (أبو سعيينة وراغب، 2012، ص 195).
- ارتباط الاختبار بخبرات الفشل.
- عدم الاستعداد للاختبار كما يجب والضعف في مهارة الاختبار لدى الطلبة. (زهرا، 2000، ص 85).
- وجود مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الاختبار أو استدعائها في موقف الاختبار ذاته.

الفصل الثالث قلق الامتحان

سادسا: أعراض قلق الامتحان

تتمثل أعراض القلق فيما يلي:

- التوتر والارق وفقدان الشهية، وتسلسط بعض الأفكار الو سواسية الملحة قبيل وأثناء ليالي الامتحان.
- الشعور بالضيق النفسي الشديد قبل وأثناء أداء الامتحان. (البليسي، 2013: 105).
- تسارع خفقان القلب وجفاف الحلق والشفتين وسرعة التنفس، وألم في البطن والشعور بالغثيان. (البليسي، 2013).
- الخوف والرغبة من الاختبار والتوتر قبل الاختبار.
- اضطرابات العمليات العقلية كالانتباه والتركيز والتفكير.
- تشتت الانتباه وضعف القدرة على التركيز واستدعاء المعلومات أثناء أداء الاختبار.
- وجود تداخل معرفي يتمثل في أفكار سلبية غير مناسبة من الاختبارات ونقص إمكانية المعالجة المعرفية للمعلومات. (زهران، 2000: 100).

ومنه فان قلق الامتحان يتجلى في عدة مظاهر تقنية انفعالية كالتوتر والقلق والشعور بالضيق التنفسي والخوف والرغبة من الامتحانات، ومظاهر سلوكية وجسمية، كالغثيان وجفاف الحلق والارتعاش والم البطن وتصيب العرق ومظاهر أخرى ذات طبيعة عقلية معرفية كتشتت الانتباه وضعف القدرة على التركيز ونسيان المعلومات وصعوبة استدعائها.

سابعا: مظاهر قلق الامتحان

1- مظاهر نفسية:

- الخوف والرغبة من الامتحان: إن الخوف من الامتحان مظهر من مظاهر القلق الذي ينبت بأي طالب مقبل على أداء الامتحان فلا يخلو أي ممتحن من هذا الشعور.
- التوتر قبل الامتحان: كذلك التوتر هو احدى مظاهر القلق، فالتوتر الذي يظهر عند الطالب قبل الامتحان خصوصا إذا كان امتحان لدراسة كامتحان شهادة البكالوريا، فهذا التوتر يظهر مند بداية

الفصل الثالث قلق الامتحان

السنة نجد الطالب يدرس ويراجع دروسه المعتادة بالإضافة إلى اقباله على الدروس التدرجية كلها أشياء يفعلها من أجل تحقيق النجاح والتغلب على هذا التوتر. (الطيب، 1996، ص93).

2-مظاهر معرفية

▪ قصور الاستعداد للامتحان: يشعر الطالب أنه غير مستعد تماما أياما قبل اجراء الامتحان وأنه غير مستعدا لهذا الامتحان حتى وإن كان حضر جيدا ولكنه يبقى غير متأكد وهذا راجع إلى القلق الذي لا يفارق فيرجع لإعادة المراجعة مرات عديدة.

3-مظاهر فيزيولوجية:

▪ الاضطرابات الفيزيولوجية أثناء الامتحان:

توافق الممتحن اضطرابات فسيولوجية كثيرة مثل سرعة ضربات القلب وكذلك الزيادة في معدل التنفس لديه كذلك ارتباك المعدة وزيادة كبيرة في تصبب العرق يوم الامتحان، خاصة في الأيام الأولى أو الساعة الأولى من دخول الممتحن في شهادة البكالوريا، ففي هذه الساعة نلاحظ الخوف والتوتر ارتعاش اليدين وجفاف الفم.

▪الرعب الانفعالي:

الرعب الانفعالي الذي يشعر الطالب بأن عقله صفحة بيضاء وأنه ينسى من ذكره قبل دخول الامتحان وكل هذا ناتج عن القلق بمجرد اطلاع الطالب على ورقة الامتحان يجد نفسه قد نسي كل شيء حتى أفقه الأسئلة. (عزيزي، 1991، ص106).

ثامنا: تصنيفات قلق الامتحان

كما أثر القلق على أداء الفرد لمختلف الاعمال موضوعا لعدد من الدراسات فقد أوضحت هذه الدراسات منذ زمن طويل طبيعة العلاقة بين القلق والأداء وهذا ما أوضحه كل من بركس ودودسون (1908) أن اثاره القلق عندما تكون منخفضة أو غائبة فإن أداء الفرد يكون ضعيفا أو غير كافي كذلك فإن الاثارة عندما تكون قوية جدا فان الأداء يتدهور. (كفافي، وآخرون، 1990، ص580).

ويعتبر قلق الامتحان من الأمور التي يسهل ملاحظتها في السجلات الدراسية خاصة في مجال الامتحان، فالتلميذ الذي يكون مطمئنا جدا إلى نتيجة الامتحان بسبب الثقة الزائدة في نفسه أو بسبب

الفصل الثالث قلق الامتحان

ادعائه سهولة المقررات الدراسية فإنه يستهين بها ولا يذاكرها جيدا وبالتالي فإن مستوى القلق لديه يرتفع وبالمقابل ينخفض مستوى أدائه عن المستوى المألوف عنه في حين إذا كان مستوى القلق متوسطا أو معتدلا فإنه يجعل التلميذ يقدم أفضل أداء ممكن وستغل إمكانياته إلى أقصى درجة ممكنة.

وبذلك يكون للقلق تأثير على الأداء في الامتحان (التأثير الميسر) و (التأثير المعوق).

وقد كان للمحاولة الرائدة التي قام بها ألبرت وهاربر (1960) أثرها البارز في التمييز بين نوعين من القلق الاختباري، القلق المساعد (القلق الميسر) والقلق المعوق (المعسر).

وقد اسفرت دراستهما عن نتائج تتمثل في كون القلق المساعد يؤدي إلى تحصيل مرتفع بينما يؤدي القلق المعوق إلى تحصيل منخفض لدى التلاميذ. (إسماعيل، 1994، ص50).

وفي نفس الصدد تؤكد سامية القطان (1981) أن معظم مدارس علم النفس أجمعت على أن القلق المرتفع هو العائق الأساسي لكل انجاز أو أداء في مختلف المجالات خصوصا مجال الامتحانات لأنه يكبح ويضعف من قدرة التلميذ عن العمل والتعامل الإيجابي مع الامتحان وعلى العكس من ذلك فإن القلق المعتدل يعتبر بمثابة الطاقة التي تدفع التلميذ الى العمل والأداء الجيد. (السفطي، 1995، ص73).

تاسعا: عوامل قلق الامتحان

1. المستوى الاقتصادي الاجتماعي:

أكدت الأبحاث أن الافراد الذين ينحدرون من المستويات الاقتصادية الاجتماعية الدنيا تكون درجاتهم في مقياس قلق الامتحان أعلى من درجة الافراد في المستويات الاقتصادية الاجتماعية العليا، ويتفق ما سبق مع ما توصل إليه سير فاستافا وآخرون (1980)، ودراسة ولينغ وآخرون حيث وجدوا أن الافراد قلق لامتحان المنخفض هو من أسر ذات مستوى اجتماعي مرتفع.

2- المستوى الدراسي:

لقد أكدت بعض الدراسات أن قلق الامتحان لا يتأثر بالمرحلة التعليمية ولا بمستوى الدراسي، فهو ظاهرة عامة عند جميع التلاميذ ويزيد مستواه أكثر بعد التقدم في المستوى الدراسي. حيث تشير " دراسة

الفصل الثالث قلق الامتحان

ميل" (1972) بأنه: يبدأ ظهور قلق الامتحان في الصف الثاني ابتدائي ويزداد تدريجياً سنة بعد أخرى. (مغاوى، 1991، ص94).

3- التخصص الدراسي:

تشير بعض الدراسات إلى أن التخصص الدراسي يعد من العوامل التي قد تؤثر في مستوى قلق الامتحان، ومن أهمها دراسة علي شعيب (1987) التي تهدف إلى معرفة الفروق بين أفراد القسمين العلمي والادبي لطلاب الثانوية العامة بمكة المكرمة في درجة قلق الامتحان فتوصل إلى نتائج بأن بعض التخصصات الدراسية في الثانوية العامة تبدو في نظر طلابها أكثر صعوبة من التخصصات الأخرى.

4- الذكاء :

بينت نتائج بعض الدراسات وجود ارتباط سلبي بين قلق الامتحان والذكاء ومن أهمها ما توصلت إليه دراسة فيشر وأوري (1973) من نتائج تتمثل في انخفاض قدرات التلاميذ. (أحمد، 1989، ص78).

ودراسة ما زي (1969)، هدفت إلى معرفة العلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل وشملت عينتها 96 طالبا تم تقسيمهم حسب درجات الذكاء إلى أربع مجموعات، وقد أظهرت النتائج أن الطلاب مرتفعي القلق كان أعلى من أداء الطلاب منخفضي الذكاء.

ويتضح مما سبق أن الذكاء. (دوكم، 1996، ص15).

يرتبط سلبيا مع قلق الامتحان وإيجابيا مع التحصيل الدراسي.

5- الجنس:

أثبتت العديد من الدراسات وجود الفروق بين الجنسين ويؤكد ذلك قول لندا أريكا (1965)، بأن الفروق بين الجنسين في ظاهرة القلق فيصعب برهنتها ومن المتفق عليه أن البنات يسهل عليهم أكثر لاعتراض بالقلق. (قدوري، 2017، ص51).

الفصل الثالث قلق الامتحان

6- الفشل الدراسي:

بينت بعض الأبحاث أن قلق الامتحان يرتبط بانخفاض مستوى التحصيل، وهذا ما أكده كلاكمان وما نسيد (1983)، بقوله أن: قلق الامتحان يرتبط بخيرة الفشل في حياة التلميذ وتكرار مرات الفشل. (حداد، 2001، ص119).

وتوصل سنكلر (1971)، إلى أن مستوى القلق عند التلاميذ والذين تركوا المدارس الثانوية سبب تكرار الرسوب.

7- عادات الاستنكار:

تعد عادات الاستنكار من العوامل المؤثرة في ارتفاع أو انخفاض مستوى قلق الامتحان ويعني هذا أن التلاميذ الذين يتعبون عادات سيئة في استنكارهم، ويؤجلون الاستعداد لامتحان حتى قرب فترة الامتحانات يرتفع مستوى قلق الامتحان لديهم. وأوضحت دراسة ميتشيل وأنج (1972) أن خفض قلق الامتحانات ليس ضمانا لتحسين الأداء الأكاديمي إذا تجاهلنا مستوى عادات الاستنكار. (الهوري والدناوي، 1987، ص 175).

عاشرا: قياس قلق الامتحان

نشطت البحوث التجريبية حول القلق مند منتصف القرن العشرين بعد أن نشرت جانيت نيلور (1951) مقياس القلق الصريح وتركز الاهتمام في تلك الفترة على قياس القلق العام وخاصة في مرحلة الطفولة، إلا أن نايزوندر (1971) أوضح أنه بجانب الاهتمام الكبير الذي أبداه الباحثون بالقلق العام ظهر أيضا الاهتمام النسبي بدراسة أنواع أخرى مثل قلق الامتحان.

إذ تشير ليلي عبد الحميد إلى أن اهتمام العلماء بقياس قلق الامتحان يعود إلى أهمية هذا العامل، الموقف الذي يتدخل في دربه الفرد، ويؤثر في أدائه في مواقف التقويم.

وقد أعدت مقاييس عديدة لقياس قلق الامتحان وفي معظمها ذاتية التقرير، ومن أشهر هذه المقاييس ما يلي:

▪ تقدير ذاتي عن قلق الامتحان Testanxiety

الفصل الثالث قلق الامتحان

▪ استبيان ما ندر . ساراسون لقلق الامتحان.

▪ مقياس قلق الامتحان للأطفال وضعه ساراسون.

مقياس قلق الامتحان من اعداد شعيب ويتكون من خمسة عوامل وهي: الخوف والرغبة من الامتحان والضعف النفسي للامتحان، والخوف من الامتحانات الشفوية والصراع النفسي المصاب للامتحان والاضطرابات النفسية والجسمية المصاحبة للامتحان. (شعيب، 1987، ص305).

• قائمة قلق الامتحان:

ويعرف أحيانا باسم (مقياس الاتجاه نحو الامتحان).

وضعه سبيلبرجر وآخرون، وقد أعده باللغة العربية أحمد عبد الخالق وأعده أيضا ماهر الهواري ومحمد الشناوي، وأعدته كذلك ليلي عبد الحميد، ويقيس الانزعاج والانفعالية.

استخدام في عدة دراسات منها: دراسة عبد الله الصافي (2002)، ودراسة سيد محمود الطواب (1992).

▪ اختبار القلق المدرسي للمرحلة الثانوية، من إعداد حسنين الكامل ويتكون من أربعة أبعاد هي: الاعراض الجسمية للقلق وقلق الامتحان، وعدم الميل الدراسي، والقبول الاجتماعي (الكامل، 1984، ص7).

▪ مقياس قلق الامتحان، وضعه إبراهيم يعقوب (1994).

▪ مقياس مثيرات قلق الامتحان من المواد الدراسية، وضعه صالح مرسي (1997).

▪ مقياس قلق الامتحان، وضعه محمد حامد زهران (1999)، (زهران، 2000، ص102).

والملاحظ للمقاييس والاختبارات التي أعدت لقياس قلق الامتحان كثيرة ومتنوعة، وقد شملت أبعاد عديدة مما يؤكد أهمية هذا العامل وخطورة تأثيره الكبير في انجاز وأداء الفرد في الامتحان في مختلف المراحل التعليمية والعلمية.

إحدى عشر: نظريات قلق الامتحان

1- النظرية السلوكية:

يرى السلوكيون أن الافراد يستخدمون استراتيجيات تكيفية منها إيجابية منها سلبية لدى تفاعلهم مع الأوساط المحيطة بهم وما تفرضه عليهم من ضغوطات ومشكلات، وقلق الامتحان استراتيجية سلبية تتمثل في الانسحاب النفسي والجسدي من الموضع المثير يظهر في أنماط سلوكية متنوعة مثل: التعرف وزيادة افراز الأدرنالين والبكاء وعدم القدرة على مسك القلم والتشنج. (عصفور، 1994، ص54).

2 - نظرية تجهيز المعلومات:

وفقا لهذه النظرية يعود قصور التلاميذ ذوي القلق العالي للامتحان حسب بنجامين Benjamin وزملائه (1981) الى مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها، أو مراجعتها قبل الامتحان أو استدعائها في موقف الامتحان ذاته، أي أن هؤلاء التلاميذ ليس لديهم القدرة على تنظيم مفاهيم المواد الدراسية حتى في المواقف غير التعليمية مقارنة بالتلاميذ الاخرين ذوي القلق المنخفض.

3- النظرية المعرفية:

نتيجة لبحوث ما ندلروسراسون (1952)، وآخرون وواين (1971-1980) قامت نظرية قلق الامتحان بصفة أساسية على نموذج التداخل، ورأت أن التأثير الرئيسي للقلق في موقف الامتحان هو دخول تأثير عوامل أخرى، حيث ينتج القلق الغالب استجابات غير مرتبطة بالمهام المطلوبة. مثل: عدم التركيز والميل نحو الأخطاء أو الاستجابات المركزة حول الذات التي تتنافس وتتداخل مع الاستجابات الضرورية المرتبطة بالمهام الأساسية ذاتها والتي تعتبر ضرورية للإنجاز الجيد في موقف الامتحان، وهذا ما يتماشى مع وجهة نظر، وأين الذي يرى أن الآثار السيئة لقلق الامتحانات بالنسبة للأداء لها تفسير يتصل

الفصل الثالث قلق الامتحان

بالانتباه، فالتلاميذ ذوي القلق العالي للامتحان يقسمون غالبا انتباههم بين الأمور المرتبطة بالمهمة المطلوبة في موقف الامتحان أو استجابات غير مرتبطة بالمهمة وهي استجابات القلق في حين أن الافراد المنخفضين في قلق الامتحان غالبا ما يركزون على الأمور المرتبطة بالمهام المطلوبة فقط بدرجة أكبر. (سايحي، 2004، ص:72).

أما كولر وهولان فقد درسا القدرة العقلية وعادات الدراسية في الإنجاز الأكاديمي وقد وجد الباحثان أن لدى الطلبة أصحاب القلق العالي في الامتحان قدرات منخفضة وعادات دراسية سيئة، وعلى هذا فإن جزءا على الأقل من الإنجاز الأكاديمي السيء لهؤلاء الطلبة ربما يعود إلى معرفة أقل بالمواد الدراسية. (عصفور، 1994، ص:54).

4- نظرية القلق الدافع:

تفسر هذه النظرية قلق الامتحان على أساس أن الدوافع المرتبطة بموقف الامتحان تعمل على حث واستشارة الاستجابات المناسبة للموقف، وقد تؤدي في النهاية إلى أداء مرتفع وبهذا يعمل القلق كدافع لوظيفة استشارية للاستجابات المناسبة لقلق الامتحان وأكد تايلور و بنس في نظريتهما القلق الدافع أن شعور التلميذ بالقلق في الامتحان صفة حسنة تدفعه إلى تحسين أدائه فيحصل على درجات مرتفعة وهذا يعني أن هناك ربطا بين دافع الشخص للعمل والنشاط وبين القلق، لان الانسان عندما يكون في موقف الامتحان سيشعر بالقلق الذي يحفز مهامه بنجاح. (سايحي، 2004، ص:73).

● التعليق على النظريات

من خلال عرض هذه النظريات يتضح لنا وجود تباين في تفسيرها لظاهرة قلق الامتحان فكل نظرية تركز على جانب معين وتهمل الجوانب الأخرى، فالسلوكية ترى أن قلق الامتحان هو استراتيجية تكيفية سلبية مع الوضع المثير يظهر في أنماط سلوكية متنوعة، أما نظرية تجهيز المعلومات فركزت على العلاقة بين القلق وقصور تجهيز المعلومات، والنظرية العرفية ركزت على علاقة قلق الامتحان بالعمليات المعرفية كالانتباه وعلى عكس ذلك اعتبرته نظرية القلق المعوق كمعوق للأداء خاصة في المهمات الصعبة.

الفصل الثالث قلق الامتحان

والحقيقة هي أن هذه النظريات مكتملة لبعضها البعض في تفسير قلق الامتحان.

اثنا عشر: طرق الوقاية من قلق الامتحان

لما أشرنا فإن قلق الامتحان يحفز الطلبة على المذاكرة، ولكن القلق المبالغ فيه يحتاج إلى السيطرة توجد عدة طرق للتخفيف من قلق الامتحان.

○ الاسترخاء:

عندما يوجد الاسترخاء ينخفض القلق وتركز بعض النظريات النفسية على الاسترخاء في مواجهة القلق، ولكن مع هذا فإن الاسترخاء المبالغ فيه في هذه الحالة لا يحفز على المذاكرة وتكون له نتائج سلبية لذلك فإن على الطالب أن يوازن قبل الامتحان بين الاسترخاء والقلق وهي أفضل طريقة لإعداد الامتحانات.

على الطالب أن يركز على الإيجابيات قبل الدخول في الامتحان ويؤكد قدرته على النجاح في الامتحان مع ذاته.

هناك مجموعة من الاجراءات يمكن أن تفيد الطلاب في تقليل قلق الامتحان وتتمثل هذه الأساليب في:

✓ خذ قسطا كافيا من الراحة (من النوم).

✓ تناول وجبة جيدة من الطعام قبل الامتحان.

✓ تجنب مراجعة المادة قبل نصف ساعة من الامتحان.

✓ الانتباه الى الوقت دائما.

✓ لا ترتبك إذا رأيت بعض زملاء قد أنهوا الامتحان، فلكل طالب وقته وامكانياته الخاصة به. (القواسمة،

الحوامة، 2010، ص332).

الفصل الثالث قلق الامتحان

○ الحديث الإيجابي مع الذات:

الحديث الإيجابي مع الذات يمكن أن يستخدم مع الاسترخاء على الطالب أن يستخدم تعبيرات إيجابية في الحديث مع الذات، انني منزعج لكن الأمور سوف تسير بشكل حسن لا يوجد انسان كامل إلا أنني سوف أبذل قصارى جهدي.

تشجيع التعبير عن الانفعالات إن تعبير الشخص عن انفعالاته يعمل كمضاد لحالات القلق التي لا يتحدث عنها الفرد، فالبعض يجد متنفسا في:

√ مناقشات أسرية.

√ ألعاب تتضمن أسئلة مفتوحة.

√ رواية القصص حيث يظهر الفرد أن من المقبول وصف مشاعر اليأس والغضب والحب والكرهية.

√ استخدام طرق متعددة في مواجهة القلق، إن طريقة الاسترخاء المشروحة سابقا يمكن أن تستخدم مع التخيل الإيجابي، إن الأولاد يستجابون بارتياح لتخيلات تتعلق بأوقات العطل أو الشواطئ أو السياحة أو ركوب القوارب. وتعتبر هذه الطريقة مفيدة بشكل خاص في مرحلة التدريب على الاسترخاء، حيث أنها تساعد الأبناء على التحرر في حالات التوتر وهناك طرق متنوعة يمكن أن تستخدم في معالجة ومواجهة القلق. (المعاينة، الجغيمان، 2009، ص134-135).

الفصل الثالث قلق الامتحان

ثلاثة عشر: علاج قلق الامتحان

يقوم علاج قلق الامتحان فيما يلي:

- √ التركيز على المادة التي يدرسها الطالب عن طريق الأسئلة من الكتاب المدرسي ودفتر المحاضرات.
- √ التركيز على الكلمات الرئيسية والأفكار والاسئلة الواردة في الكتاب المدرسي.
- √ استخدام فنون الاسترخاء.
- √ العمل على وضع مخططات وأفكار رئيسية، الامر الذي ينظم المعلومات لدى التلميذ.
- √ استشارة أخصائيين نفسانيين واجتماعيين في المدارس للعناية بالإرشاد والتوجيه. (الهاشمي، 2002، ص316).

الفصل الثالث قلق الامتحان

خلاصة الفصل الثالث

من خلال عرفنا لعناصر الفصل اتضح لنا أن قلق الامتحان يعد من بين المشكلات التي يواجهها تلاميذ المدارس بصفة عامة، والذي يعتبر شعور داخلي ينتاب الفرد ويجعله يعيش مواقف تحرمه من التحصيل الدراسي وكذا تحقيق نجاحات التفوق وعلى ذلك الأساس جاء البرنامج الإرشادي كحل لتقليل من المشكلة.

الجانب الميداني

الفصل الرابع الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد

1/ الدراسة الاستطلاعية

2/ منهج الدراسة

3/ حدود الدراسة

4/ عينة الدراسة

5/ ادوات الدراسة

6/ الخصائص السيكومترية للأدوات الدراسية

7/ الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة

خلاصة الفصل

الفصل الرابع الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد

بعد التطرق الى الجانب النظري سوف نتناول في هذا الفصل الى الجانب الميداني والذي يتطلب منا تقديم اجراءات المنهجية المستخدمة في الدراسة الميدانية للوصول الى نتائج صحيحة في حدود الدراسة الحالية لهذا سوف نقوم بعرض محتواه كما يلي

الفصل الرابع الإجراءات الميدانية للدراسة

أولاً: الدراسة الاستطلاعية

تهدف الدراسة الاستطلاعية في أي بحث علمي إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها واخضاعها للبحث العلمي. وكذا التأكد من الخصائص السيكو مترية لأدوات الدراسة (إبراهيم، 2000، ص38).

وتم اختيار (25) تلميذ ممن لديهم درجة قلق امتحان مرتفعة من أجل تطبيق البرنامج الإرشادي بعد قياس قلق الامتحان لأفراد مجتمع البحث والذي يتراوح عددهم (189) وهذا بمساعدة مستشار التوجيه بالثانوية وكذا الأساتذة الذين يدرسونهم.

ثانياً: منهج الدراسة

ان طبيعة المشكلة في بحث هي التي تحدد بالدرجة الاولى منهج البحث المناسب لمعالجتها ولدراسة هذا البحث واختيار فروضه والتحقق من صحتها فانه تم استخدام المنهج الشبه تجريبي وهو منهج متكامل ويقوم على الوصف والتشخيص والتجريب (العساف. 1995 ص324)

والذي يعتمد على التجربة الميدانية التطبيقية

وفي هذا البحث تم فيه استخدام التصميم التجريبي من اجل معرفة مدى فاعلية البرنامج الإرشادي كمتغير مستقل في خفض مستوى قلق الامتحان كمتغير تابع على مجموعة التجريبية الواحدة (تلاميذ السنة الثالثة ثانوي) وذلك بعد استخدام القياس القبلي والبعدي قبل وبعد تطبيق البرنامج

ثالثاً: حدود الدراسة الاستطلاعية

* الحدود الزمانية للدراسة الاستطلاعية، قد تم تطبيق الدراسة خلال شهر (أفريل - ماي . 2023)

*الحدود البشرية (العينة):

شملت عينة الدراسة على 25 تلميذ وتلميذة الذين لديهم قلق الامتحان مرتفع وتم اختيارهم بطريقة مقصودة.

الفصل الرابع الإجراءات الميدانية للدراسة

جدول رقم (1) يوضح توزيع افراد العينة الاستطلاعية حسب متغير الجنس.

الثانوية	الجنس	العدد	النسبة
ثانوية بورزاق أحمد تاكسنة	أنثى	17	68%
	ذكر	8	32%
	المجموع	25	100%

يبين الجدول رقم (1) ان عدد ذكور والمتمثل (8) بنسبة / 32 وعدد الاناث المتمثل (17) بنسبة 68/ من مجموع (25) تلميذ وتلميذة

خامسا: وصف ادوات البحث

لكي يستطيع الباحث ان يجمع معلومات وبيانات عن موضوع بحثه يلجا الى الاعتماد على

اداة او مجموعة من الادوات ومن اهم ادوات جمع البيانات نجد المقابلة والملاحظة والاستبيان وهو عبارة عن سلسلة منظمة من اسئلة او فقرات يقوم الباحث بتصميمه لغرض جمع البيانات عن المشكلة المراد دراستها.

وفي الدراسة الحالية استخدمنا اداتين هما استبيان قلق الامتحان والبرنامج الارشادي وسوف نعرض كل اداة على حدي.

وصف الاداة:

بعد الاطلاع على المراجع والدراسات السابقة وبعض المقاييس لقلق الامتحان فقد اعتمدنا على مقياس القلق لحامد زهران وتم تعديله حسب متطلبات الدراسة ويحتوي على فقرة ضمن ثلاث ابعاد رئيسية لقلق الامتحان وهي كما يلي:

الفصل الرابع الإجراءات الميدانية للدراسة

1 البعد الاول: البعد النفسي

ويتضمن الخوف من الامتحان والقلق والارتباك وتوقع الفشل والرسوب والشعور بخيبة الامل والشعور بالعصبية الزائدة والشعور بالحزن والغضب الشديد وعدد فقراته

2 البعد الثاني: البعد الفيزيولوجي

ويتضمن فقدان الشهية لطعام وارتباك المعدة والرغبة في القيء وتصبب العرق وارتعاش اليدين وتقلص العضلات وعدد فقراته.

3 البعد الثالث: البعد المعرفي

ويتضمن الشعور بالنسيان وعدم القدرة على التركيز وتشتت الانتباه وصعوبة في التذكر وصعوبة في التفكير وعدد فقراته.

الجدول (2): توزيع الفقرات على ابعاد الاستبيان

الأبعاد	رقم الفقرات	عدد الفقرات
البعد النفسي	1-2-3-4-5-6-7-8-9- 10-11-12-13	13
البعد الفيزيولوجي	14-15-16-17-18-19- 20-21-22-23-24-25	12
البعد المعرفي	26-27-28-29-30-31- 32-33-34-35-36-37- 38-39	14

المصدر : من إعداد الطالبتين بالاعتماد على مخرجات المقياس

الفصل الرابع الإجراءات الميدانية للدراسة

الجدول رقم (03): معايير تصحيح بنود مقياس قلق الامتحان

نادرا	أحيانا	غالبا
1	2	3

حيث تأخذ الاستجابة نادر التي تدل على انخفاض قلق الامتحان درجة أما الاستجابة أحيانا التي تدل على قلق متوسط درجتين أما الاستجابة غالبا فتدل على قلق مرتفع وتأخذ ثلاث درجات بما أن كل استجابة تقاس من 1-3 إلى ثلاث درجات فإن الحد الأدنى للدرجة الكلية للمقياس 36 درجة والحد الأعلى 108 درجة.

الجدول رقم (04): تصنيف درجة قلق الامتحان

الدرجة	مستوى القلق
63-36	منخفض
80-64	متوسط
108-81	مرتفع

سادسا: الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

أ- الصدق: يقصد به أن يقيس الاختبار فعلا السمة أو الاتجاه الذي وضع الاختبار لقيسه أي يقيس فعلا ما يقصد أن يقيسه. (عيسوي، 1974، ص84).

ب- صدق التحكيم: ويأتي بغرض التأكد من صدق مضمون استبيان قلق الامتحان تم عرضه على أربع أساتذة محكمين من قسم علم النفس والارطوفونيا بجامعة - محمد الصديق بن يحيى -جيجل- لإبداء الرأي وتقديم الملاحظات وذلك من حيث:

الفصل الرابع الإجراءات الميدانية للدراسة

1- مدى وضوح الفقرات من حيث الصياغة اللغوية

2- مدى قياس الفقرات لقلق الامتحان

3- مدى ملائمة بدائل الأجوبة للفقرات

الجدول رقم 5: جدول الاساتذة المحكمين

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	التخصص
كعبار جمال	أستاذ محاضر	علم النفس التربوي
هاين ياسين	أستاذ محاضر	علم النفس التربوي
علوطي سهيلة	أستاذة محاضرة	علم النفس التربوي
مجيدر بلال	أستاذ محاضر	علم النفس عمل وتنظيم

الفصل الرابع الإجراءات الميدانية للدراسة

الجدول رقم 06: يبين وضوح الفقرات وانتماءها لأبعاد استبيان قلق الامتحان

الفقرات المعدلة		أرقام الفقرات السليمة	البعد
بعد التعديل	قبل التعديل	1- 2-3-4-5-6-7-8-9- 10-11- 13	البعد النفسي
أشعر بعدم الرغبة في التحدث مع الآخرين وقت الامتحانات	يزداد اضطرابي عند مراجعة اجابات مع الزملاء		
أشعر بعدم الراحة في النوم وقت الامتحان	يصيبني الأرق ولا أستطيع النوم ليلة الامتحان	15-16-17-18-19-20- 1-21-22-23-24-25	البعد الفيزيولوجي
		26-27-28-29-30-31- 32-33-34-35-36-37- 38-39	البعد المعرفي

* ثبات المقياس : يقصد بمفهوم الثبات هو ثبات نتائج الاختبار أو المقياس تقريبا إذا ما أعيد تطبيقه في ظروف متماثلة.

* ثبات المقياس: وللتحقق من ثبات مقياس قلق الامتحان تم الاعتماد على:

- طريقة التجزئة النصفية

الفصل الرابع الإجراءات الميدانية للدراسة

- باستخدام معادلة سييرمان براون:

تم حساب معامل الارتباط بين درجاتهم في المفردات الفردية والدرجات في المفردات الزوجية فبلغت قيمة معامل ثبات التجزئة النصفية (0.81)، وبعد تصحيحه باستخدام معادلة سييرمان براون بلغ معدل ثبات المقياس ككل (0.90)، وهي قيمة مرتفعة وتدل على أن المقياس ثابت.

- باستخدام معادلة جثومان:

تم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة جثومان حيث بلغ قدره (0.88) وهي قيمة مرتفعة وتدل على أن القياس ثابت.

- باستخدام طريقة ألفا كرو نباخ:

تم حساب معامل ثبات المقياس باستخدام ألفا كرو نباخ وبلغت قيمته (0.86) وهي قيمة مرتفعة تدل على أن المقياس ثابت.

- صدق المقياس:

ولقد قمنا بحساب معامل الصدق "validité" عن طريق حساب جذر معامل الثبات، حيث بلغ معامل صدق المقياس (0.93) وهي قيمة مرتفعة وتدل على أن المقياس صادق بدرجة عالية.

سابعاً: الأساليب الإحصائية:

تم استخدام الأساليب الإحصائية في حساب الصدق والثبات للأدوات التي استخدمت في الدراسة الحالية وقد تم تغريغ البيانات الاستبيان في نظام الكمبيوتر (EXELL) ومن خلالها يتمكن الباحث معرفة فروق المتوسطات بين المجموعات وكذا الوصف الدقيق، وهذا حسب الرزم الإحصائية في العلوم الاجتماعية هي كما يلي:

1- اختبار ألفا كرومباخ لقياس ثبات الاستبيان (SPSS19)

2- التجزئة النصفية.

3- اختبار (ت) T .test استخدم لاختبار الفروق في المتوسطات بين المجموعات حسب متغيرات الدراسة.

الفصل الرابع الإجراءات الميدانية للدراسة

البرنامج الارشادي

وصف الاداة

تسعى الدراسة الحالية الى تطبيق البرنامج الارشادي وصمم من اجل مساعدة التلاميذ على اكتساب بعض مهارات الامتحان لتخفيف من هذا الاضطراب (قلق الامتحان) وقد تم تبني برنامج ارشادي مصمم من طرف سليمة سايحي لتلاميذ السنة ثانياة ثانوي وقمنا بتطبيق هذا البرنامج على تلاميذ بكالوريا فقد تم ادخال عليه بعض التعديلات والاجراءات واستندنا في اعداد البرنامج الحالي المطبق على بعض الدراسات السابقة لتي اهتمت بتطبيق البرامج الارشادية التي تخفف من حدة قلق الامتحان منها دراسة سليمة سايحي ودراسة نائل ابو عزة وبعض المراجع مثل حامد زهران وهشام الخطيب ومن خلال وصفنا للأداة سوف نعرض خطوات اعداد البرنامج كما يلي :

تعريف البرنامج:

في هذا البرنامج تم الاعتماد على النظرية المعرفية السلوكية التي تقوم بتعديل السلوك غير مرغوب فيه وألأنها أكثر ملاءمة معا مضمون هذا البرنامج ويحتوي البرنامج على 7 جلسات لجلسة لتعارف والتمهيد و 6 جلسات لتنفيذ البرنامج وطبقت هذه الجلسات في شهر بمعدل جلستين في الاسبوع والمدة الزمنية 60دقيقة.

الاجراءات والتعديلات التي تم ادخالها في البرنامج الحالي:

تحديد عدد جلسات البرنامج 7 جلسات بدل البرنامج السابق الذي احتوى على 8 جلسات والاعتماد على اهداف البرنامج السابق ووضع بعضها في البرنامج الحالي وكذلك زيادة بعض الاهداف التي تخص عينة الدراسة التي يطبق عليها البرنامج الارشادي مثل

اكساب التلاميذ بعض العادات الدراسية الجيدة وتزويديهم بطرق والاساليب الصحيحة لكيفية المراجعة والاستعداد للامتحان، واعداد وتهيئة التلميذ نفسيا وانفعاليا ومعرفيا

ليتخطى فترة الامتحانات بكفاءة عالية مع احساسه بشعوره بالثقة بالنفس

الفصل الرابع الإجراءات الميدانية للدراسة

الاعتماد على المهارات التي استخدمت في البرنامج السابق مثل مهارة تنظيم الوقت وزيادة بعض المصطلحات والتفصيل فيها لكي يستفيد التلاميذ في المراجعة من خلال تنظيم جدول المراجعة وتنظيم المكان المناسب لها

مهارة أداء الامتحان وتشمل خطوات وطرق الاجابة (كيفية ورقة الاسئلة بدقة وتركيز وكيفية استغلال الوقت وتوزيعه على الاسئلة ومراجعة الاجابة عند النهاية)

اضافة نشرات ارشادية توضح طرق المذاكرة والاستعداد الجيد للامتحانات

اضافة مطويات تحتوي على ارشادات لتنظيم الوقت

الهدف العام من البرامج:

يهدف البرنامج الارشادي الى خفض حالة القلق المصاحبة للامتحانات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

الاهداف الخاصة

_ تقديم تعريف واضح وشامل بالبرنامج واهدافه واهميته

_ مساعدة التلاميذ على تخفيض مستوى القلق لديهم والنتائج عن الامتحانات

_ مساعدة التلاميذ على الاستبصار بمشكلاتهم وايجاد الحلول الملائمة لها

_ تعزيز السلوكيات الايجابية لدى التلاميذ

الاسس التي يقوم عليها البرنامج

يطبق البرنامج في جلسات جماعية مغلقة مع افراد العينة التجريبية

ان تتناسب موضوعات البرنامج مع الخصائص العقلية والانفعالية لا فراد المجموعة الارشادية حتى لا يتوقفون او يمتنعون عن الحضور

ان يكون البرنامج واقعيًا في حدود الامكانيات المتاحة والممكنة

الفئة المستفيدة من البرنامج

الفصل الرابع الإجراءات الميدانية للدراسة

هم 25 تلميذ وتلميذة من مرحلة التعليم الثانوي في الصف الثالث والذين يعانون من قلق الامتحان والمقبلين على شهادة البكالوريا

وصف البرنامج

عدد جلسات البرنامج 7 جلسات

المدة الزمنية للجلسة الواحدة 60 دقيقة

مكان الجلسات مكتبة ثانوية (بورزاق أحمد)

مراحل البرنامج

مرحلة البدء هي المرحلة التي يتم فيها التعارف والتمهيد بين المرشد والفريق الارشادي والتلاميذ وشرح اهداف البرنامج وشكل العلاقة الارشادية وتوزيع المهام وتطبيق البرنامج وكذلك تطبيق القياس القبلي من خلال الجلسة الاولى

مرحلة الانتقال في هذه المرحلة يتم التعرف على المشكلة الرئيسية وهي قلق الامتحان وتوضيح اسبابه واثاره السلبية

مرحلة العمل والبناء يتم فيها بناء جلسات لمساعدة التلاميذ في التخفيف من حدة قلق الامتحان

مرحلة الانتهاء في هذه المرحلة يتم التعرف على الاهداف التي حققها البرنامج واعادة تطبيق القياس البعدي لمعرفة فاعلية البرنامج الارشادي في تخفيف من قلق الامتحان لدى التلاميذ

الفنيات المستخدمة

1 اسلوب الالقاء

2 المحاضرة

3 المناقشة والحوار

الفصل الرابع الإجراءات الميدانية للدراسة

-ادوات والوسائل المستخدمة

1-الاقراص المسجلة، جهاز كومبيوتر

2-نشرات ارشادية توضح طرق المذاكرة والاستعداد الجيد لامتحانات

3-مطويات تحتوي على ارشادات لتنظيم الوقت

الوسائل والاساليب

الفريق الارشادي المديرة مستشار التوجيه الأساتذة المساعدين التربويين

الوسائل المادية (الثانوية) الاستبيانات المطويات

الوسائل الإلكترونية الحاسوب جهاز العرض

تطبيق البرنامج:

محتوى جلسات البرنامج الارشادي:

الجلسة الأولى	
عنوان الجلسة	تعارف وبناء العلاقة الارشادية
هدف الجلسة	تعارف وبناء العلاقة الارشادية
محتوى الجلسة	كسر الحاجز النفس بين الباحثين والمشاركين تزويد التلاميذ بعدد من الجلسات ومواعيدها والالتزام بذلك
الطريقة المستخدمة	المناقشة والحوار
المدة الزمنية	60دقيقة

الفصل الرابع الإجراءات الميدانية للدراسة

الجلسة الثانية	
مفهوم قلق الامتحان واعراضه والاثار السلبية الناتجة	عنوان الجلسة
اعطاء تصور واضح وشامل عن قلق الامتحان	هدف الجلسة
توضيح اهم المفاهيم لقلق الامتحان الحديث عن انواع واشكال قلق الامتحان ومصادره توضيح اهم الاعراض والاثار التي تنجم عن القلق	محتوى الجلسة
الاسلوب الجماعي للحوار	الطريقة المستخدمة
60 دقيقة	المدة الزمنية

الجلسة الثالثة	
تعديل اولي للاتجاهات السلبية نحو الامتحانات	عنوان الجلسة
العمل على تغير التصورات الخاطئة عن الاختبار	هدف الجلسة
تعديل الاتجاهات السلبية وتعزيز الاتجاهات الايجابية التعرف الى محتوى الاختبار اعداد جدول ينظم الاستكثار	محتوى الجلسة
الحوار والمناقشة	الطريقة المستخدمة
60 دقيقة	المدة الزمنية

الفصل الرابع الإجراءات الميدانية للدراسة

الجلسة الرابعة	
التدريب على مهارة ادارة الوقت	عنوان الجلسة
التحدث على كيفية تنظيم الوقت واستغلاله بالشكل الأمثل	هدف الجلسة
ان يتعلم ويتدرب التلاميذ على كيفية تنظيم الوقت قبل اجراء الامتحان ان يتدرب التلاميذ على تنظيم وقت المراجعة والمكان المناسب لها	محتوى الجلسة
طريقة المحاضرة فيها تتم عملية الشرح المبسط والمباشر المطويات	الطريقة المستخدمة
60 دقيقة	المدة الزمنية

الجلسة الخامسة	
مهارات اداء الامتحان	عنوان الجلسة
زيادة وعي التلاميذ عن كيفية اداء الامتحانات وكيفية الاجابة على اسئلة الامتحان	هدف الجلسة
ماهية الحديث عن مهارة الامتحان مهارة اداء الامتحان مهارة الاجابة على اسئلة الامتحان توضيح اهمية تلك المهارات على اسئلة الامتحان	محتوى الجلسة
الحوار المناقشة الحاسوب وجهاز العرض	الطريقة المستخدمة
60 دقيقة	المدة الزمنية

الفصل الرابع الإجراءات الميدانية للدراسة

الجلسة السادسة	
اساليب التخفيف من قلق الامتحان	عنوان الجلسة
نصائح للمساعدة في التخفيف من توتر الامتحانات كيفية التعامل مع قلق الامتحان	هدف الجلسة
المحافظة على الهدوء والايجابية تجنب المماطلة ومراكمة الدراسة توضيح كيفية الاسترخاء والدراسة بدهن صافي كيفية تحديد الاوقات المناسبة للمراجعة واوقات الاسترخاء	محتوى الجلسة
طريقة المحاضرة عرض شريط فيديو يحتوي على نصائح وارشادات لتقليل من التوتر	الطريقة المستخدمة
60 دقيقة	المدة الزمنية

الفصل الرابع الإجراءات الميدانية للدراسة

الجلسة السابعة	
عنوان الجلسة	انهاء البرنامج وتقييمه جلسة ختامية القياس البعدي
هدف الجلسة	تقويم الجلسات الارشادية ومعرفة النتائج الى توصيل اليها التلاميذ في البرنامج
محتوى الجلسة	مراجعة الانشطة والموضوعات التي تكت مناقشتها وتشجيع التلاميذ على الاستمرار في الاستفادة مما تعلموه تقديم الشكر لتلاميذ اثناء البرنامج على المجهود الذي بذلوه من اجل العمل
الطريقة المستخدمة	المناقشة والحوار
المدة الزمنية	60 دقيقة

بعض الصعوبات التي واجهتنا عند تطبيق البرنامج الارشادي:

- مقاومة بعض التلاميذ لعملية الارشاد في بداية تطبيق البرنامج بسبب الخوف والخجل من التفسير أمام الزملاء.

- عدم وجود المكان المناسب، إلا أن مديرة الثانوية رحبت بتنفيذ البرنامج على اعتبار أنه بحث مهم للتلاميذ في هذه المرحلة وتم تحديد مكان مناسب وحيد الإضاءة ومجهز بالمقاعد المطلوبة (المكتبة).

- قصور بعض الإمكانيات والوسائل مثل الحاسوب.

خلاصة الفصل

تناولنا في هذا الفصل الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة الحالية، حيث تطرقنا إلى المنهج المستخدم والمتمثل في المنهج التجريبي الذي يرتقي إلى تجريب الظاهرة المدروسة وتكون بشكل علمي دقيق كونه يتلائم مع أهداف الدراسة، وبعينة قدرت 189 تلميذ وتلميذة من الصف النهائي وكذا التطرق إلى خصائص الدراسة الاستطلاعية التي تم من خلالها حساب الصدق والثبات والاستبيان الخاص بقلق الامتحان، والاداة الثانية البرنامج الإرشادي وتم التطرق إلى إجراءات المنهجية لدراسة الأساسية وعرض الأساليب المعالجة الإحصائية المستخدمة كما يتم في الأخير الحصول على المجموعة من المعطيات سوف يتم طرحها وتصنيفها طبقاً لفروض الدراسة بالتحليل والمناقشة، وهو ما نتطرق إليه في الفصل الموالي وعرض النتائج ذلك.

الفصل الخامس عرض وتحليل النتائج

تحليل الجلسات الارشادية

مناقشة الفرضيات

الاستنتاج العام

الاقتراحات والتوصيات

تمهيد:

بعد الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بيها على العينة الخاصة بهذه الدراسة قمنا بتطبيق مقياس قلق الامتحان (قياس قبلي)، وذلك لتحديد افراد عينتنا والتأكد من هؤلاء التلاميذ الذين لديه قلق الامتحان وبناء على ذلك اقترحنا برنامج ارشادي تم تطبيقه من قبل والذي يضم 7 جلسات كل جلسة مرة بنشاطات وكل نشاط له اهداف وكذلك تحديد الوقت.

الفصل الخامس عرض وتحليل النتائج

أولاً: عرض وتحليل نتائج محاور مقياس قلق الامتحان قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي:

عرض وتحليل نتائج محور البعد النفسي:

جاءت نتائج محور البعد النفسي في القياس القبلي والبعدى بدرجة متوسط حسابي الذي يقدر ب (2.14) و (1.83) ودرجة انحراف معياري ب (1.68) و (0.73)، أما البعد الفيزيولوجي فكان المتوسط الحسابي يقدر ب (1.84) في القياس القبلي أما القياس البعدى (1.60) أما نسبة الانحراف المعياري فقدرت ب (0.71) و (0.65).

البعد المعرفي:

جاءت نتائج المتوسط الحسابي في القياس القبلي بدرجة تقدر ب (2.31)، وفي القياس البعدى (1.73)، أما الانحراف المعياري فقدر ب (0.66).

ثانياً: تحليل الجلسات الإرشادية:

الجلسة الأولى تعارف وبناء العلاقات الإرشادي

قمنا بالتعرف على التلاميذ وتعريف التلاميذ بعضهم البعض وبعد التعارف قمنا بإلقاء الضوء على ماهية البرنامج الإرشادي المستخدم وتحديد أهداف الجلسات وأهميتها والطريقة التي يقوم عليها وطبيعة العمل أثناء البرنامج والتي تعتمد على المشاركة الجماعية، وبعد ذلك تم الاتفاق مع التلاميذ على المكان الذي ستعقد فيه الجلسات وكذلك الموعد الذي يناسبهم بحيث يكون بمقدار جلستين في الأسبوع لمدة 60 دقيقة وبعد ذلك تم الاتفاق مع التلاميذ المسترشدين على مجموعة من القواعد والقوانين والمتمثلة في الالتزام بالحضور و بمواعيد تنفيذ الجلسات واحترام الغير والاصغاء الجيد

الجلسة الثانية مفهوم قلق الامتحان واعراضه والاثار السلبية الناتجة:

قمنا بتوضيح مفهوم قلق الامتحان وقمنا بتعريفه لتلاميذ بانهم حالة نفسية تتسم بالخوف ' اي انه حالة انفعالية تصيب بعض التلاميذ قبل واثاء الامتحانات مصحوبة بتوتر وانشغالات عقلية سالبة تتداخل مع التركيز المطلوب اثناء الامتحان مما يؤثر سلبا على المهام العقلية في موقف الامتحان وهي كالتالي

الفصل الخامس عرض وتحليل النتائج

الاعراض الجسمية خفقان القلب واضطرابات المعدة (كسوء الهضم والانتفاخ) وبرودة الاطراف وجفاف الحلق والفم واضطرابات التنفس كسرعة التنفس وفقدان الشهية واضطراب البصر الرعشة اضطرابات النوم الارق النوم المتقطع والصداع المتواصل والكوابيس

الاعراض النفسية

وتتمثل في عدم القدرة على التركيز والانتباه ' والتوهم والتشاؤم والانشغال بالمستقبل والخوف منه بالإضافة الى سرعة النسيان والسرحان وشدة الحساسية والاحساس التام والدائم بتوقع الهزيمة والرغبة في الهروب عند مواجهة اي موقف من المواقف وكذلك قمنا بتوضيح اسباب قلق الامتحان لتلاميذ فيما يلي:

الشخصية القلقة قد تكون شخصية التلميذ من الشخصيات القلقة بحيث يصبح عرضة لقلق الامتحان أكثر من غيره لأنه يحمل سمة القلق

عدم استعداد التلميذ للامتحان يعد من اهم الاسباب التي تؤدي بالتلميذ الى حالة القلق اثناء الامتحان وذلك ناتج على عدم المراجعة والتحضير الجيد وعدم التهيئة النفسية والعقلية الافكار والتصورات الخاطئة عن الامتحان حيث يحمل التلميذ في ذهنه تصورا خاطئا عن الامتحان ويقوم على اساس ان الامتحان عبارة عن موقف تهديد لشخصيته وهو المحدد للمستقبل مما يكون في كثير من الاحيان سببا لشعوره بالقلق

طريقة اجراء الامتحان

في كثير من الاحيان تكون طريقة اجراء الامتحانات دافعا قويا لشعور التلميذ بالقلق وذلك من حيث طبيعة الاسئلة وانشغال الجميع بيها ما يبعث على الرهبة والخوف

عامل الاسرة قد تكون الاسرة من بين الاسباب التي تؤدي لتلميذ الى الشعور بالقلق اثناء الامتحانات وذلك من خلال اساليب تنشئة التقليدية كتهديد بالعقاب او الحرمان من الامور معينة إذا لم ينجح او حرصها الزائد على مستقبله مما يؤدي الى خوفه من النتائج السيئة وبالتالي شعور بالقلق

الفصل الخامس عرض وتحليل النتائج

الجلسة الثالثة تعديل اولي للاتجاهات السلبية نحو الامتحانات:

تعريف التلميذ ومحاولة اعطائه لمحة عن نظريته الخاطئة اتجاه الامتحانات وذلك من خلال ذكر اهم تصورات التي تراوهم في هاته الفترة بداية من تجارب الاخرين سلبية حول اجواء الامتحان وتباين الاراء حول درجة تعقيده من سهولته وصولا الى المقارنة بين الزملاء من حيث من اتم المقرر الدراسي , إضافة إلى المقترحات والتي يبني عليه التلميذ كل توقعاته ويصم بالعشرة الا انه قد يتعرض الى احباط شديد نتيجة مخالفة توقعاته ,قمنا بالتوضيح فيما يخص طريقة إجراء الامتحان بداية من طريقة صياغةئلة (سؤال يقيس الفهم, التركيز , الحفظ , القدرة على التحليل, الاستنتاج , التركيب)الى كيفية الأس اختبار الموضوع (1)(2) الى فن التعامل مع الورقة ومحاولة التدرج من السهل الى المعقد مع تطوير المهارات التي تساعده في عملية الدراسة مثل مهارة القراءة الفعالة ومهارة الاستمتاع والاستيعاب وكذا تطوير الذاكرة وتقويتها وصولا إلى تقنيته تقسيم الوقت والمتمثلة في استغلال ساعات الصباح المبكر للمراجعة بهدوء .

الجلسة الرابعة:

التدريب على مهارة إدارة الوقت:

قمنا بعرض عملي حول تنظيم الوقت ومن تم مناقشة التلاميذ في كيفية عمل جدول يومي وجدول أسبوعي للمذاكرة وبعد ذلك قمنا بتنفيذ ذلك الأمر عمليا من خلال إعطاء أفراد المجموعة فرص لقيام كل مشارك بعمل جدول تنظيم الوقت ثم قمنا بتدريب التلاميذ على استثمار الوقت بفعالية كبيرة من اجل عدم التخبط في الأعمال وفي الأخير قمنا بإعطاء واجب منزلي هو يقوم كل مشارك بتوضيح كيفية تنظيم وقته خلال الأسبوع القادم معا إعداد جدول للمذاكرة

الجلسة الخامسة تدريب التلاميذ على مهارة اداء الامتحان:

قمنا بالحديث عن ماهية أداء الامتحان ومهارة الإجابة على أسئلة الامتحان وكذا توضيح أهمية تلك المهارات عند أداء الامتحان ومن ثم قمنا بمناقشة الأمور التي يجب مراعاتها عند تطبيق هذه المهارة وبالتالي التمكن من الإجابة على أسئلة الامتحان بتتابع بعض الخطوات منها

الفصل الخامس عرض وتحليل النتائج

قراءة ورقة الأسئلة بدقة وتحديد الأسئلة، ثم توزيع الوقت عليها حسب أهميتها مع ترك جزء من الوقت لمراجعة الإجابة لاستكمال النقائص مع التأكيد على ضرورة إتباع الخطوات اللازمة في الإجابة

الجلسة السادسة أساليب التخفيف من قلق الامتحان:

قمنا بتوضيح لتلاميذ الاستراتيجيات التي قد تساعد في تخفيف قلق الامتحانات وترفع من مستوى الأداء يوم الامتحان ومن أهم هذه الاستراتيجيات تعلم كيفية الدراسة بشكل أكثر فاعلية فستشعر بمزيد من الاسترخاء اذا درست بشكل منهجي ومارست المادة التي ستختبر فيها، حث التلاميذ أيضا على ضرورة الدراسة مبكرا ومن الأفضل بكثير ان تدرس قليلا على مر الوقت بدلا من تكديس كل ما تدرسه في وقت واحد مع التركيز على ضرورة وضع روتيننا ثابتا قبل الامتحانات 'تعرف على ما هو مناسب بالنسبة لك واتبع الخطوات دانها في كل مرة تستعيد فيها لامتحانات 'تعلم أساليب استرخاء لمساعدتك على الحفاظ على الهدوء والثقة بالنفس قبل واثناء الامتحان مباشرة 'قم بأداء أساليب الاسترخاء مثل التنفس العميق و إرخاء عضلاتك بالتدرج ' احصل على قسط وافر من النوم فالنوم يتعلق بشكل مباشر بالأداء الأكاديمي فانتم المراهقون خصوصا بحاجة إلى الحصول على قدر منتظم وثابت من النوم 'مع ضرورة التأكيد بان القلق يؤثر على أي طالب سواء في المرحلة الابتدائية او الثانوية او طالبا في الجامعة أو موظفا عليه خوض اختبار لنقدم في عمله أو الحصول على شهادة ولأكن طريقة التغلب عليه مرهونة وتتوقف على طبيعة الشخص ومدى سرعة استجابته وتطبيقه لهاته الأساليب

الجلسة سابعة إنهاء برنامج وتقويمه:

حاولنا في هذه الجلسة أن نلفت نظر أفراد المجموعة إلى الأسلوب الايجابي للتحضير وأداء الامتحان مع الإشارة إلى بعض العادات السلوكية الضرورية لأداء الامتحان ونقوم بمراجعة ما سبق والرد على كل استفسارات أفراد المجموعة وذلك من خلال تقويم الجلسات الإرشادية من خلال توزيع استمارة البرنامج الإرشادي كما قمنا أيضا بإعادة تطبيق مقياس قلق الامتحان مرة أخرى في نهاية الجلسة الأخيرة (قياس بعدي) مع تشجيع التلاميذ على الاستمرار في الاستفادة مما تعلموا ونختم الجلسات بتهيئة أعضاء الجماعة وشكرهم على صادق تعاونهم وأطيب الثمينات بمستقبل دراسي ناجح

ثانيا: تحليل ومناقشة الفرضيات:

الفصل الخامس عرض وتحليل النتائج

تحليل ومناقشة الفرضية العامة : توجد فروق بين القياس القبلي والبعدي في البرنامج الارشادي المقترح لتخفيف من قلق الامتحان لدى التلاميذ المترشحين لشهادة البكالوريا

مستوى الدلالة	T	الانحراف معياري	المتوسط الحسابي	N	القياس القبلي
0.006.	7.00	0.68	2.11	25	القياس القبلي
		0.68	1.73	25	القياس البعدي

المصدر : من اعداد الطالبتين بالإعتماد على مخرجات اسبي ساس SPSS 19

الفصل الخامس عرض وتحليل النتائج

من خلال النتائج المبينة في الجدول فيما يخص الفرضية التي تنص على ان هناك فروق بين القياس القبلي والبعدي في البرنامج الارشادي المقترح لتخفيف من قلق الامتحان لدى التلاميذ المترشحين لشهادة البكالوريا حيث تبين ان المتوسط الحسابي في القياس القبلي اكبر من المتوسط الحسابي في القياس البعدي حيث كانت القيمة تقدر ب 2.11 (القياس القبلي) وفي القياس البعدي تقدر ب 1.73 وهذا بانحراف معياري يقدر ب 0.68 وفيما يخص الفروق بين القياس القبلي والبعدي لقلق الامتحان عند تلاميذ سنة الثالثة ثانوي بينت النتائج ان قيمة المحسوبة قدرت ب 7.00 عند مستوى الدلالة 0.006 وهذا يدل على ان هناك فروق ذات دلالة احصائية لقلق الامتحان قبل وبعد تطبيق البرنامج وهذا ما يتفق مع نتائج الدراسات السابقة التي استخدمت البرامج الارشادية لخفض قلق الامتحان من هذه الدراسات دراسة (العواري 2005) والتي اكدت انا هناك فرق دال احصائيا في مقياس قلق الاختبار بين متوسطي المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي كما اتفقت هذه النتيجة مع دراسة سليمة سايحي (2004)

والتي طبقت فيها برنامج ارشادي لتخفيف مستوى قلق الامتحان حيث دلت على وجود فروق دالة احصائيا بين افراد العينة. كما استخدمنا في برنامجنا النظرية المعرفية السلوكية والتي تعتبر رائدة في مجال الارشاد التي تهدف الى تعديل الافكار الخاطئة التي يحملها التلاميذ عن موقف الامتحان واستبدالها بأخرى اكثر ايجابية بالإضافة الى مجموع المهارات التي تضمنها البرنامج الارشادي (مهارة المراجعة 'مهارة الاستعداد لامتحان ومهارة الاداء) والتي تهدف الى اكساب التلاميذ عادات دراسية حسنة كالقدرة على اعداد جدول المراجعة خاص بهم والتقيد به وتقادي المراجعة العشوائية وتبني هذه العادات في مشوارهم الدراسي ككل .ومن خلال هذا نستنتج ان الفرضية التي تنص على وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في البرنامج الارشادي المقترح لتخفيف من قلق الامتحان لدى التلاميذ المترشحين لشهادة البكالوريا قد تحققت .

تحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الاولى : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات القياس القبلي والبعدي في البعد النفسي لقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي.

مستوى الدلالة	T	الانحراف معياري	المتوسط الحسابي	N

الفصل الخامس عرض وتحليل النتائج

0.018	2.72	0.68	2.14	25	القياس القبلي
		0.68	1.83	25	القياس البعدي

من خلال النتائج المبينة في الجدول فيما يخص الفرضية التي تنص على ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات القياس القبلي والبعدي في البعد النفسي لقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بينت النتائج ان المتوسط الحسابي للقياس القبلي اكبر من القياس البعدي حيث قدرت قيمة (X1) (2.14) وقيمة (X2) (1.83) وهذا بانحراف معياري قدر ب (0.68) في القياس القبلي و (0.73) في القياس البعدي، أما فيما يخص الفروق بين القياسين بينت النتائج أن قيمة (T) قدرت ب (2.72) عند الدلالة (0.01) وهذا يدل على أنه هناك فروق دالة إحصائية في البعد النفسي.

ويمكن تفسير هذه النتيجة المتوصل إليها أن التلاميذ لديهم قابلية وتجاوب أثناء تطبيق البرنامج الإرشادي خاصة عند تطبيق تمارين الاسترخاء العضلي ما ولد لديهم شعور بالاستقرار النفسي.

كما تم في جلساته ترشيد تلاميذ وبت فيهم الراحة والأمانينة وتقدير جهودهم التي يبذلونها بالإضافة إلى تحفيزهم لخلق المزيد من الدافعية للتعلم والاجتهاد بعيدا عن التوتر والخوف والفشل والتخفيف من التوتر والعصبية الشديدة التي تتراكم عليهم وقت الامتحانات.

تحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات القياس القبلي والبعدي في البعد الفيزيولوجي لقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

الفصل الخامس عرض وتحليل النتائج

مستوى الدلالة	T	الانحراف معياري	المتوسط الحسابي	N	القياس القبلي
0.45	2.26	0.71	1.84	25	القياس القبلي
		0.65	1.60	25	القياس البعدي

من خلال النتائج المبينة في الجدول فيما يخص الفرضية التي تنص على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات القياس القبلي والبعدي في البعد الفيزيولوجي لقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، بينت النتائج أن المتوسط الحسابي للبعد الفيزيولوجي في القياس القبلي أكبر من المتوسط الحسابي في القياس البعدي حيث قدرت قيمة (X1) ب (1.84) وقيمة (X2) ب (1.60) وهذا بانحراف معياري قدر ب (0.71) في القياس القبلي و (0.65) في القياس البعدي.

أما فيما يخص الفروق بين القياسين بينت النتائج أن قيمة (T) قدرت ب (2.26) عند مستوى الدلالة (0.45) وهذا يدل أن هناك فروق دالة إحصائية للبعد الفيزيولوجي.

إن النتيجة المتواصل إليها طبيعية فإذا وصل التلاميذ إلى الشعور بالراحة النفسية وترشيد قلق الامتحان فإن الأعراض الفيزيولوجية تزول بمجرد إحساس التلاميذ بالاسترخاء التي تم تطبيقها في البرنامج الإرشادي فهي طريقة تساعد في التغلب على الإرهاق والتعب أثناء المراجعة وذلك من خلال التنفس العميق وإرخاء العضلات بالتدرج مع إغماض العين وتخيل النتائج بإيجابية، بالإضافة إلى الدراسة بذهن صافي خال من أي معلومة أخرى والحفاظ على الهدوء. كما تم ترشيد التلاميذ بضرورة تناول التغذية

الفصل الخامس عرض وتحليل النتائج

الجيدة في الدماغ يحتاج الغذاء لأداء وظيفته والمحافظة على توازن الجسم. ومنه فإن نتائج دراستنا تتفق مع بعض الدراسات التي استخدمت الأساليب الإرشادية منها دراسة "هيفاء أبو غزالة" (1978)، عن فعالية فنية الاسترخاء العضلي ودراسة "سليمان الريحاني" (1981) عن فعالية فنية استرخاء.

ودراسة "فضل عودة" (1988). حول أثر ومهارة الامتحان حيث تفسر البرنامج الإرشادي يعمل على تعلم واكتساب الطرق المطلوبة لاستعداد الجيد وإداء الجيد لامتحان.

ومجمل القول نؤكد ان البرنامج الإرشادي ضروري للتخفيف من قلق الامتحان وذلك لأهميته التي يكتسبها والفوائد التي يمكن تحقيقها وجعل الامتحان إجراء لا يشعر فيه المتعلم بأنه في محكمة يمكن أن تحكم عليه بالنهاية بل إجراء يكتشف فيه مواضع ومواطن قوته ليعززها ومواطن ضعفه ليتكفل بها.

تحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات القياس القبلي والبعدي في البعد المعرفي لقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

مستوى الدلالة	T	الانحراف معياري	المتوسط الحسابي	N	القياس القبلي
0.00	8.9	0.66	2.31	25	القياس القبلي
		0.66	1.73	25	القياس البعدي

من خلال النتائج المبينة في الجدول فيما يخص الفرضية التي تنص على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات القياس القبلي والبعدي في البعد " المعرفي لقلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة

الفصل الخامس عرض وتحليل النتائج

ثانوي"، حيث بينت النتائج أن المتوسط الحسابي للبعد المعرفي في القياس القبلي أكبر من القياس البعدي حيث قدرت قيمة (X1) ب (2.31) وقيمة (X2) ب (1.73) وهذا بانحراف معياري قدر ب (0.66) اما فيما يخص الفروق بين القياسين بينت النتائج ان قيمة () قدرت ب (8.9) وهذا يدل أن هناك فروق دالة احصائية في البعد المعرفي .

تفسر النتائج المتوصل اليها بالمنطقية فقلق الامتحان مرتبط بالبعد المعرفي والافكار والتصورات الخاطئة حول الامتحان فالبرنامج الارشادي تضمن جلسات حول تعريف الامتحان ومهاراته ادائه فتم تصحيح هذه التصورات وكذلك اكساب التلاميذ ثقة بالنفس عن طريق تعديل الاتجاهات السلبية نحو الامتحان ،بالاضافة الى حث التلاميذ على استخدام طريقة استيعاب العادات الاجابية للاستذكار وكيفية تنظيمها بواسطة جدول زمني مخطط فهذا يبعث روح المبادرة والمثابرة التي تساعد على استيعاب المواد الدراسية وكذلك طريقة التحضير والاستعداد الجيد للامتحان وكفية أدائه بجدية ، حيث نجد بعض المربين حث على ضرورة الاستعداد الجيد قبل الامتحان وليلية الامتحان كذلك تعلم ضرورة الاستيقاظ باكرا صبيحة يوم الامتحان وتوجه الى المقر باكرا وعدم المناقشات الجامعية قبل دخول القاعة

ومن هنا ظهر فاعلية برنامج السلوكي المعرفي لتخفيف من قلق الامتحان لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

ثالثا: الاستنتاج العام:

ومجمل القول ان البرنامج الارشادي له فاعلية ايجابية في علاج بعض المشكلات دراسية نفسية التي يعاني منها التلاميذ بالمؤسسات التعليمية والتخفيف من مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ المقلبين على شهادة البكالوريا.

وتعتبر هذه الاخيرة مرحلة تحدد من خلالها مصيرهم الدراسي والمهني، وكذلك انتقالهم من مرحلة الثانوية الى الجامعة حيث يحققوا فيها اهدافهم واتخاذ قراراتهم المستقبلية.

وبعد دراسة الخصائص السكومترية والادوات المستعملة وتطبيقها على عينة الدراسة باستعمال الاساليب الاحصائية المناسبة التي من خلالها قمنا بتحليل ومناقشة النتائج التي يمكن تلخيصها فيما يلي

الفصل الخامس عرض وتحليل النتائج

- 1 توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات القياس القبلي والبعدي في البعد النفسي لقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي
- 2 توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات القياس القبلي والبعدي في البعد الفزيولوجي لقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي
- 3 توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات القياس القبلي والبعدي في البعد المعرفي لقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

الاقتراحات والتوصيات:

- 1 تفعيل دور مستشار التوجيه والارشاد المدرسي المهني وتشجيعه على استخدام البرامج الارشادية في التكفل بمشكلات الدراسية السلوكية والنفسية التي يعاني منها التلاميذ
- تعميم هذه البرامج الارشادية التي تساعد المتعلمين على ترشيد قلق الامتحان في مستوى الامتحانات الرسمية الاخرى (امتحان شهادة التعليم الابتدائي والتعليم المتوسط)
- ضرورة العمل ببرامج وقائية ارشادية وانمائية في المدارس الجزائرية بأطوارها الثلاثة للوصول بالتلاميذ الى ت مدرس سليم وخالي من مشكلات النفسية والسلوكية التي تعرقل تحصيله الدراسي
- مطالبة وزارة التربية الوطنية وتوعية اولياء الامور على توفير مناخ دراسي مناسب وظروف مريحة اثناء اجتياز التلاميذ الامتحانات الرسمية
- توعية اولياء الامور على كفية التعامل مع ابائهم في هذه الفترة وعدم ارهاقهم بمطالب تفوق امكانياتهم وقدراتهم العقلية مما يولد لديهم الضغط والقلق

تعتبر مشكلة قلق الامتحان من اهم واعقد المشاكل النفسية التي يعاني منها التلاميذ بالمدارس وتواجه الاسرة بأكملها فالضغوط النفسية التي تقع على عاتق ابنائنا الطلاب سواء كانت ضغوطا اسرية متمثلة في رغبة الاسرة في تفوق ابنائها وحصولهم على اعلى تقدير , ام ضغوط مدرسية متمثلة في المناهج المدرسية ونظم الامتحانات والتفاعل القائم بين الطالب والمدرسين والزملاء والحرص على عدم الفشل وارتفاع مستوى طموح الفرد، كل هذه الضغوط تتجسد في مشكلة قلق الامتحان ومن هنا ظهرت الحاجة الى تقديم الارشاد النفسي وذلك عن طريق تصميم البرنامج ارشادي وتطبيقه لتعديل ظاهرة قلق الامتحان وخاصة في هذا المستوى الدراسي إذ تعتبر البرامج الارشادية أحد الأساليب الوقائية والعلاجية لتخفيف من حدة قلق الامتحان بات من الضروري تزويد الطلبة بفنيات دراسية متطورة وبطرق استكشافية فعالة لحل المشكلات، ويسعى الكثير من الاولياء لاتباع برنامج تدريبي أو توجيهي في المعاملة اليومية وحتى التلاميذ على الطرق الفعالة لكيفية المراجعة وكيفية التعامل مع الاضطرابات المشوشة وخاصة القلق مما يضمن لهم توازن الصحة النفسية والذي يساعدهم في تجاوز العقبات وإجراء الامتحانات في ظروف أحسن تمكن التلميذ من استقلال قدراته واحتياجاته النفسية وتوجيهها حسب متطلبات الموقف.

قائمة المراجع:

أولاً: الكتب

- 1- زهران حامد(1998): الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط1، مصر، عالم الكتب.
- 2- نسيمه حداد (2001): علاقة الدافع بالإنجاز والقلق بالنجاح بامتحان البكالوريا، مذكرة ماجيستر (غير منشورة)، كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر.
- 3- محمد نعيم شريف(1995):دراسة لمدى الارتباط بين القلق والذاكرة، مجلة دراسات نفسية، العدد1، المجلد5، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية.
- 4- زهية خطأ (2001): التداخل بين استراتيجيات التعامل ومركز التحكم لمواجهة ضغط البكالوريا، مذكرة ماجيستر (غير منشورة)، كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر.
- 5- عبد الهادي، جودت وعزت (2007): مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، ط1، ط3، عمان، دار الثقافة للنشر.
- 6- لطفي الشربيني(2010): المرجع الشامل في علاج القلق، دار النهضة العربية، ط1، بيروت.
- 7- سليمان عبد الواحد إبراهيم (2014): الشخصية الإنسانية واضطراباتها النفسية رؤية في إطار علم النفس الإيجابي، ط1، دار الورق، عمان.
- 8- الشوربجي، عباس ودانيال، عفاف عبد الغادي (2001) : العلوم السلوكية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، مصر.
- 9- أبو سكينه، نادية وراغب عبد العاطي (2012) : مشكلات الطفولة بين النظرية والتطبيق، دار الفكر، الأردن.
- 10- رياض نايل الهاشمي(2002): الارشاد النفسي، ط1، دار وائل الطيب، الأردن.

- 11- محمد سامي (2009): مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، ط2 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 12- عبد العزيز مغايطة، محمد عبد الله الجعيان (2009): مشكلات تربوية معاصرة، ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان.
- 13- هشام عطية القواسمة، خليل الحوامدة (2010) : دليل المرشد التربوية، (ب-ط) ، دار اليازوري للنشر والتوزيع، الأردن.
- 14- الداهري، صالح حسين (2005): مبادئ الصحة النفسية، دار وائل طيب، الأردن.
- 15- أنيسة عبده مجاهد دوكم (1996) : أثر المعرفة السابقة بطبيعة أسئلة الاختبار على قلق الاختبار والتحصيل، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية التربية، جامعة عين الشمس.
- 16- الطيب، محمد عبد الطاهر (1996) : مشكلات الأبناء من الجنين إلى المراهق، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- 17- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد (2009) : الارشاد المدرسي، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الأردن.
- 18- البلبيسي، عبد الحميد، (2013) : دليل حصص التوجيه والارشاد الجمعي، دار جليس الزمان، الأردن.
- 19- محمد حامد زهران (2000) : الارشاد النفسي المصغر في التعامل مع المشكلات الدراسية، ط1، عالم الكتب، القاهرة.
- 20- عبد المطلب أمين القريطي (1998) : في الصحة النفسية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 21- رشاد عبد العزيز موسى ومحمد يوسف محمد محمود (2000) : العلاج لأمراض النفسية كأسلوب إرشادي نفسي في خفض بعض الاضطرابات السيكوسوماتية، ط1، الحديثة لطباعة والنشر، القاهرة.
- 22- صالح بن محمد العساف (1995) ، المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، ط1، مكتبة العبيكان.

- 23- عبد المجيد إبراهيم مروان (2000) : أسس البحث العلمي لأعداد الرسائل الجامعية، د ط، مؤسسة الوراق: عمان.
- 24-عصفور عصفور وصفي (1994) : نماذج من الاختبارات والمقاييس تعيين دراسي.
- 25-موسى إبراهيم حريزي (1992) : مشكلة النسيان والخوف من الامتحان، ط1، المطبعة العربية، الجزائر
- 26-صباح باقر (1998) : المشكلات الارشادية، مطبعة دار السلام، بغداد.
- 27-عطالة الخالدي فؤاد (2008) : الارشاد والعلاج (النظرية والتطبيق) ، ط1، درا الثقافة لنشر والتوزيع.
- 28-محمد سيد (1998) : التحليل في طريقة العمل مع الجماعات الإسكندرية، المكتب الجامعي الحديث.
- 29-كاملة أشعبان وعبد جبار تيم (1999) ، مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، ط1، عمان دار الصفاء، للنشر والتوزيع.

ثانيا: المجالات

- 1- الدوسري، صالح جامع (1985) : الاتجاهات العلمية في تخطيط برنامج التوجيه والإرشاد، مجلة رسالة الخليج العربي، ال عدد15، السنة الخامسة، الرياض، السعودية
- 2- حامد زهران (1994) ، التوجيه والإرشاد النفسي مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين الشمس، ط2.
- 3- سيد محمود الطواب (1992) : قلق الامتحان والذكاء والمستوى الدراسي وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لطلاب الجامعة من الجنسين، مجلة العلوم الاجتماعية، مجلد 20، العدد4/3، خريف36-
- 4- علاء الدين كفاقي وآخرون (1990): بناء مقياس القلق الرياض، مجلة جولية، العدد 7، كلية التربية، جامعة قطر، السنة السابعة، ص ص583-635-شتاء.

- 5- كاظم ولي أغا (1988) : القلق والتحصيل الدراسي (دراسة تجريبية مقارنة لعلاقة القلق بالتحصيل الدراسي لدى الذكور والاناث من طلاب المرحلة الإعدادية في دولة الامارات العربية المتحدة) ، مجلة جامعة دمشق للعلوم الإنسانية، الجزء 1، المجلد 4، العدد 14
- 6- مصطفى محمد الصفطي (1995): قلق الامتحان وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى عينات من طلاب المرحلة الثانوية العامة في جمهورية مصر العربية ودولة الامارات العربية المتحدة (دراسات عبر ثقافية)، مجلة دراسات نفسية، المجلد 5، العدد 1، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية.
- 7- علي محمد شعيب (1987): قلق الاختبار في علاقته ببعض المتغيرات المرتبطة بطلاب الثانوية العامة بمدينة مكة المكرمة، مجلة دراسات تربوية، المجلد 2، ج 8، رابطة التربية الحديثة بالقاهرة
- 8- محمد عبد الظاهر الطيب (1988): دراسة لمستوى قلق الامتحان بين طلاب كليات جامعة طنطا، العدد 6، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب اسات النفسية، العدد 9، القاهرة
- 9- ماهر محمود الهواري ومحمد محروس الشناوي (1987): مقياس الاتجاه نحو الاختبارات (قلق الاختبارات) معايير ودراسات ارتباطية، مجلة رسالة الخليج العربي، العدد 22، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الملك سعود بالرياض، السنة السابعة.
- 10- عبد الله بن طه الصافي (2002): الفروق في القابلة لتعلم الذاتي وقلق الاختبارات ومستوى الطموح بين الطلاب مرتفعي التحصيل الدراسي ومنخفضيه بالصف الأول ثانوي، مجلة العلوم الاجتماعية، العدد 1، المجلد 30، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت
- 11- مغاوي عبد الحميد مرزوق (1991): الفروق بين الجنسين في قلق الاختبار، مجلة التربية المعاصرة، العدد 19، السنة الثامنة، مركز الكتاب لنشر بمصر الجديدة
- 12- حامد زهران (1994)، التوجيه والإرشاد النفسي مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين الشمس، ط 2.
- توفيق زكريا أحمد (1989): دراسة تأثير القلق في التحصيل الدراسي لدى طلاب ذوي قدرات عقلية مختلفة، مجلة علم النفس، العدد 10، الهيئة المصرية العامة للكتاب بالقاهرة
- 13- سميحة عبد الفتاح إسماعيل (1994): أثر ممارسة أنماط من الأنشطة الرياضية على القلق كحالة ، المجلة المصرية للدر.

14-محمد مصطفى أبو عليا، (1993): أثر برنامج جمعي علاجي في عادات الدراسة على تحصيل طلاب صف التاسع، مجلة ملك سعود، العلوم التربوية.

ثالثا: المذكرات

1-محمود إبراهيم عبد العزيز فرج (1998)، أثر الارشاد النفسي في خفض بعض الاضطرابات السلوكية لدى المراهقين، رسالة دكتوراه (غ منشورة)، كلية التربية، جامعة عين الشمس

2-خليفة قدوري (2017): قلق الامتحان وعلاقته بفاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، لولاية الوادي، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس، جامعة قاصدي مرياح ورقلة.

الملحق رقم 01: يوضح استمارة التحكيم الخاصة بأداة الدراسة " قلق الامتحان "

جامعة محمد الصديق بن يحي -جيجل -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

تخصص: ارشاد وتوجيه

شعبة علوم التربية

استمارة التحكيم

الاسم واللقب:

الرتبة العلمية:

التخصص:

مكان العمل:

أستاذي الكريم: أستاذتي الكريمة.....

نضع بين يديك هذا المقياس الذي يهدف إلى قياس الامتحان لدى طلبة سنة الثالثة ثانوي

الرجاء منكم تقويم هذه الأداة وتعديلها من خلال:

1-مدى وضوح الفقرات من حيث الصياغة اللغوية.

2-مدى قياس الفقرات لقلق الامتحان.

3-مدى انتماء الفقرات للأبعاد.

4-مدى ملائمة بدائل الأجوبة للفقرات.

5-مدى وضوح التعليمات المقدمة للأفراد العينة.

الملاحق

الجدول رقم 01: الأساتذة المحكمين

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	التخصص
كعبار جمال	أستاذ محاضر	علم النفس التربوي
هاين ياسين	أستاذ محاضر	علم النفس التربوي
علوطي سهيلة	أستاذة محاضرة	علم النفس التربوي
مجيدر بلال	أستاذ محاضر	علم النفس عمل وتنظيم

الملحق رقم 02: يوضح الشكل النهائي لأداة قياس قلق الامتحان

مقياس قلق الامتحان:

الشعبة:

الجنس:

ذكر: أنثى:

معيد: غير معيد:

التعليمة:

نضع بين يديك هذا المقياس ويهدف لتحديد مشكلات الامتحان التي تشكو منها أو تقلقك حتى

تستطيع أن تطلب الارشاد المناسب.

-المطلوب قراءة كل عبارة بعناية والاجابة لتلك العبارات بما يتناسب مع حالتك أنت شخصيا بصدق

وصراحة.

-ضع علامة (x) في الخانة واحدة فقط التي تنطبق عليك (نادرا أو أحيانا أو غالبا).

-الرجاء الإجابة لكل عبارة.

-تأكد أن إجابتك لن يطلع عليها أحد سوى الباحثين حيث تستخدم لغرض علمي.

الملاحق

الرقم	العبارات	نادرا	أحيانا	غالبا
البعد النفسي				
01	أشعر بالارتباك والتوتر عند سماع كلمة امتحان			
02	أشعر بحالة من الاضطراب النفسي أيام الامتحانات			
03	ينتابني شعور بعدم الراحة أثناء الامتحان			
04	تقلقني فترة الامتحان			
05	أعاني من توتر شديد أثناء فترة الامتحانات			
06	خوفي من الرسوب يعيق أدائي في الامتحانات			
07	أفقد السيطرة في التحكم بانفعالاتي وقت الامتحانات			
08	أشعر بالعصبية الزائدة أثناء أدائي الامتحان			
09	أشعر بالحزن الشديد بعد أدائي للإمتحانات			
10	أشعر بالملل والانزعاج الشديد أثناء فترة الامتحانات			
11	أفكر في النتائج المترتبة على رسوبي بالامتحانات			
12	أشعر بعدم الرغبة في التحدث مع الآخرين وقت الامتحانات			
13	أرفض المناقشة مع الآخرين وقت الامتحان			
البعد الفيزيولوجي				
14	أشعر بعدم الراحة في النوم وقت الامتحان			
15	أشعر بصداع شديد وقت الامتحانات			
16	تتزايد سرعة ضربات قلبي وقت الامتحانات			

الملاحق

			أشعر بحالة تعرق شديد وقت الامتحان	17
			أشعر ببرودة شديدة في جسمي أثناء الامتحانات	18
			أشعر بالرعشة والرجفة في يداي خلال أدائي الامتحان	19
			أشعر بتقلص للعضلات أثناء أدائي الامتحانات	20
			أشعر بجفاف شديد في الحلق أثناء الامتحان	21
			أشعر بالرغبة في ألقى أثناء أدائي الامتحان	22
			أشعر بألم في مختلف مناطق جسمي في فترة الامتحانات	23
			أفقد الشهية صباح يوم الامتحان	24
			شدة توتري أثناء الامتحان تحدث ارتباك في معدتي	25
البعد المعرفي				
			أشعر بعدم القدرة على التركيز وقت الامتحانات	26
			عندما أقرأ الأسئلة أنسى ما حفظته	27
			أشعر بعدم المعلومات التي أمتلكها غير كافية	28
			أجد صعوبة في استيعاب دروسي وقت الامتحانات	29
			أشعر بعدم القدرة على تذكر بعض المعلومات وقت الامتحان	30
			يقلقني أنني لا أعرف الطريقة المثلى للمراجعة	31
			يقلقني أنني لا أجيد طريقة الإجابة عن الأسئلة	32
			أخاف من وجود أسئلة من خارج المقرر	33
			أخاف من وجود أسئلة لم أتدرب عليها	34

الملاحق

			35	عندما أراجع ليلة الامتحان أجد نفسي نسيت كل شيء
			36	يزعجني أنني لا أستطيع توزيع وقت الامتحان على الأسئلة المطلوبة
			37	عندما أراجع قبل دخول قاعة الامتحان أشعر أن المعلومات تبخرت من رأسي
			38	أجد صعوبة في التعبير عن ما أريد كتابته
			39	أجد صعوبة في تحديد الأسئلة التي أجيب عنها

الملحق رقم 03: يوضح الخصائص السيكومترية لأداة قلق الامتحان

الثبات ألفا كرونباخ

Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Observations Valide	15	100,0
Observations Exclues ^a	0	,0
Total	15	100,0

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments	a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.
,863	39	

التجزئة التصفية

Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Observations Valide	15	100,0
Observations Exclues ^a	0	,0
Total	15	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Parte 1	Valeur	1,000
		Nombre d'éléments	1 ^a
	Parte 2	Valeur	1,000
		Nombre d'éléments	1 ^b
	Nombre total d'éléments		2
Corrélation entre les sous-échelles			,818
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,900
	Longueur inégale		,900
Coefficient de Gutman split-half			,889

a. Les éléments sont : الجزء القوية

b. Les éléments sont : الجزء الضعيفة

التكرارات والنسب المئوية للبيانات التجميعية

الجنس

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
ذكر	8	32,0	32,0	32,0
Valide أنثى	17	68,0	68,0	100,0
Total	25	100,0	100,0	

الملحق رقم 04: يوضح نتائج فرضيات الدراسة

نتائج دراسة الفروق للفرضية العامة:

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
الفرضية العامة القياس القلبي	2,11	25	,685	,058
القياس البعدي	1,73	25	,688	,044

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
الفرضية العامة القياس البعدي & القياس القلبي	25	,432	,006

Test des échantillons appariés

	Différences appariées				t	ddl	Sig. (bilatéral)	
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
				Inférieur				Supérieur
القياس البعدي - القياس القلبي الفرضية العامة	,38974	,34735	,05562	,27715	,50234	7,007	24	,000

La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

نتائج دراسة الفروق للفرضية الأولى:

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
القياس القلبي - البعد النفسي	2,1477	25	,680	,10731
القياس البعدي	1,8338	25	,733	,09169

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
القياس البعدي & القياس القلبي - البعد النفسي	25	,340	,255

Test des échantillons appariés

	Différences appariées				t	ddl	Sig. (bilatéral)	
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
				Inférieur				Supérieur
القياس البعدي - القياس القلبي - البعد النفسي	,31385	,41468	,11501	,06326	,56443	2,729	24	,018

La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

نتائج دراسة الفروق للفرضية الثانية:

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
القياس القبلي البعد الفيزيولوجي	1,8467	25	,710	,10267
القياس البعدي	1,6000	25	,658	,06267

	N	Corrélation	Sig.
القياس البعدي & القياس القبلي البعد الفيزيولوجي	25	,202	,530

	Différences appariées				t	ddl	Sig. (bilatéral)	
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
				Inférieur				Supérieur
القياس البعدي & القياس القبلي البعد الفيزيولوجي	,24667	,37749	,10897	,00682	,48651	2,264	24	,045

La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

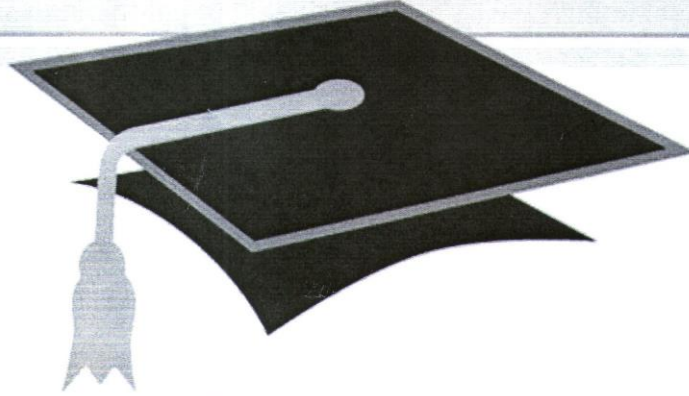
نتائج دراسة الفروق للفرضية الثالثة:

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
القياس القبلي البعد المعرفي	2,3143	25	,660	,04335
القياس البعدي	1,7314	25	,668	,06310

	N	Corrélation	Sig.
القياس البعدي & القياس القبلي البعد المعرفي	25	,301	,296

	Différences appariées				t	ddl	Sig. (bilatéral)	
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
				Inférieur				Supérieur
القياس البعدي القياس القبلي البعد المعرفي	,58286	,24291	,06492	,44260	,72311	8,978	24	,000

La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



تشهد مديرة المؤسسة السيدة بومنة صليحة والمسؤول عن التربص مستشار
التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني السيد حدادي داود
بأن الطالبات يحيواوي ريمة و عطا الله ندى المسجلين بجامعة محمد الصديق بن
يحي - جيجل -

قد قاموا بإجراء تربص ميداني في شعبة علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا
(ماستر تخصص إرشاد وتوجيه) تحت عنوان فاعلية برنامج إرشادي في خفض
قلق الإمتحان لدى تلاميذ البكالوريا بثانوية بورزاق أحمد - تاكسنة -

في الفترة الممتدة من 2023/04/09 إلى 2023/05/09

ختم وامضاء مديرة المؤسسة

بومنة صليحة

سلمت هذه الشهادة لاستعمالها بما يسمح به القانون