

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



عنوان المذكرة:

دور مستشار التوجيه في الحد من قلق الإمتحان لدى تلاميذ الأقسام النهائية

دراسة ميدانية بمركز التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني بولاية -جيجل-

مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس في علوم التربية

تخصص: علم النفس التربوي

إشراف الأستاذ(ة):

مجيدر بلال

إعداد الطلبة:

✓ بوبيدي وسام

✓ شوايب سميحة

✓ عمور رحيل

✓ مرابطي غادة

السنة الجامعية: 2019/2018

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر و عرفان

بداية نتوجه بالشكر والمحمد لله سبحانه وتعالى الذي أنعم علينا وأعاننا في إتمام
البحث العلمي المتواضع و إليه يرجع الفضل كله.

لذا يشرفنا أن نتقدم بعظيم شكرنا وتقديرنا لأستاذنا الفاضل الدكتور "مجيدر بلال"
على تفضله بقبول الإشراف على هذا البحث برحابة صدر، وما بدله من جهد في كل
مراحل إعداد البحث وماقدمه لنا من إرشادات وملاحظات قيمة وقراءة لفصول
البحث بعناية كاملة وكانت لآراءه القيمة وتوجيهاته الصائبة الأثر الفعال في إنجاز
هذا البحث.

كما نتوجه بالشكر والعرفان إلى جميع أساتذة قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا
بجامعة جيجل ونخص بالذكر الأساتذة الذين قدموا لنا المساعدة في إنجاز هذا البحث.
وكلمة شكر خاصة نتقدم بها لمستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني لولاية
جيجل الذين لم يخلوا علينا بالنصح والتوجيه و استقبلونا أحسن استقبال ومنحونا
المعلومات اللازمة لإكمال بحثنا هذا.

كما نتقدم بكلمة شكر مفعمة بالتقدير والإعتراف بالفضل والجميل نسجلها في حق
مديرة مركز التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني لولاية جيجل التي وفرت لنا كل
متطلبات إنجاز الجانب الميداني للمذكرة في المركز المذكور أعلاه.
وندعوا الله تعالى أن ينال هذا الجهد القبول والرضا فحسبنا اجتهدنا ولكل
مجتهد نصيب ، والكمال لله وحده فإن وفقنا فمن الله وإن قصرنا
فمنا ومن الشيطان.

الباحثون

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى معرفة دور مستشار التوجيه و الإرشاد في التقليل من قلق الإمتحان، وقد تم طرح التساؤل البحثي التالي "هل لمستشار التوجيه دور في الحد من قلق الإمتحان لدى تلاميذ الأقسام النهائية؟ أو بمعنى آخر ماكيفية الحد من قلق الإمتحان لدى تلاميذ الأقسام النهائية من طرف مستشار التوجيه؟

وكإجابة على هذا التساؤل تم وضع الفرضيات التالية

- لمستشار التوجيه دور في الحد من قلق الإمتحان لدى تلاميذ الأقسام النهائية.
 - يمكن لمستشار التوجيه الحد من قلق الإمتحان من خلال الحصص الإعلامية.
 - يمكن لمستشار التوجيه الحد من قلق الإمتحان من خلال المتابعة النفسية والاجتماعية.
 - يمكن لمستشار التوجيه الحد من قلق الإمتحان من خلال عملية التقويم.
- ولاختبار هذه الفرضيات قمنا بدراسة ميدانية إعتمادا على المنهج الوصفي التحليلي لملائمته متغيرات الدراسة حيث تم توزيع استبيان مكون من (39) سؤال يقيس دور مستشار التوجيه و الإرشاد المدرسي في التقليل من قلق الإمتحان على عينة مكونة من (48) مستشار بولاية جيجل.

وتم التوصل إلى النتائج التالية

- تحقق الفرضية الأولى أن لمستشار التوجيه دور في الحد من قلق الإمتحان من خلال الحصص الإعلامية، ونجد أن الحصص الإعلامية تعد الركيزة الأساسية التي يبنى عليها نجاح التوجيه المدرسي.
- كشفت الدراسة أن لمستشار التوجيه دور في الحد من قلق الإمتحان من خلال المتابعة النفسية والاجتماعية، هذه الإخيرة تهدف إلى تقديم الدعم النفسي للمتعلمين وغرس روح الثقة فيهم.
- تبين أن المستشار يحد من قلق الإمتحان من خلال عملية التقويم، وهو يعد جزءاً من العملية التعليمية ويهدف إلى تحقيق الأهداف المسطرة للعملية التعليمية.

وختمت هذه الدراسة بمجموعة إقتراحات.

الكلمات المفتاحية:

- مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي.
- قلق الإمتحان.

Study summary :

This study aimed to know the role of counselor guidance in reducing exam anxiety. The following question was raised « is the guidance counselor have a role in reducing exam anxiety of students in final sections ? In other words ,how to reduce the anxiety of the exam in the final sections of the guidance counselor .

In response to this question , The following hypotheses were developed :

_The guidance counselor has a role in reducing exam anxiety among the student in the final sections.

_ The counselor guidance can reduce exam anxiety through media lessons.

_ The counselor guidance can reduce exam anxiety through psychological and social follow-up .

_ The counselor guidance exam anxiety through evaluation process.

To Test these hypotheses ,weconducted a field study based on the analytical descriptive method for its relevance to the study variables .

A Questionnaire consisting of (39) questions measuring the role of the guidance counselor in reducing the concern of the exam ,it was distributed to a sample of 48 counselor in JIJEL

The following results were reached :

The first hypotheses conforme the guidance counselor fulfills a role in reducing examination anxiety through the media lessons .We find that the media lessons are the main foundation on which the success of the school guidance .

_The study revealed that the guidance counselor has a role in reducing exam anxiety through psychological and social follow up the latter aims to provide psychological support to learners and instill a sense of trust in them .

_ It turns out that the counselor limits the anxiety of the exam through the evaluation process ,which is part of the educational process and aims to achieve the objectives of the educational process .

key words :

-Counsellor guidance.

- Exam anxiety

الفهرس

الصفحة	المحتوى
	شكر وعرهان
	ملخص الدراسة
	فهرس المحتويات
	قائمة الجداول
أ- ب	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
5-4	1- إشكالية الدراسة
5	2- فرضيات الدراسة
6-5	3- أهمية الدراسة
6	4- أهداف الدراسة
7	5- أسباب اختيار الموضوع
7	6- المفاهيم الإجرائية للدراسة
13-8	7- الدراسات السابقة
الفصل الثاني: مستشار التوجيه المدرسي	
15	تمهيد
17-16	1- مفهوم التوجيه والإرشاد
17	2- أهداف التوجيه والإرشاد
19-18	3- الحاجة إلى التوجيه والإرشاد
20-19	4- مفهوم مستشار التوجيه
21-20	5- خصائص مستشار التوجيه
24-22	6- المعايير الأخلاقية لمستشار التوجيه
26-24	7- الحاجة إلى مستشار التوجيه
29-26	8- مهام مستشار التوجيه
32-29	9- أدوار مستشار التوجيه
34-32	10- علاقة مستشار التوجيه

35-34	11- الصعوبات التي تواجه مستشار التوجيه
36	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: قلق الإمتحان.	
38	تمهيد
40-39	1- مفهوم قلق الإمتحان
42-40	2- الأسباب والعوامل المؤدية لقلق الإمتحان
43-42	3- أعراض قلق الإمتحان
43	4- تصنيفات قلق الإمتحان
43	5- مكونات قلق الإمتحان
47-43	6- النظريات المفسرة لقلق الإمتحان
48-47	7- مقاييس قلق الإمتحان
50-48	8- الإجراءات والأساليب الإرشادية لخفض قلق الإمتحان
51	خلاصة الفصل
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة	
53	تمهيد
54	1- منهج الدراسة
54	2- الدراسة الإستطلاعية
55	3- حدود الدراسة
56-55	4- عينة الدراسة
57	5- أداة الدراسة
58	6- وسائل التحليل الإحصائي
59	خلاصة الفصل
الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها	
61	تمهيد
62	1- عرض نتائج الدراسة حسب فرضيات الدراسة
64-62	1-1- عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى
66-64	1-2- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية

68-66	1-3-عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
68	2-مناقشة النتائج وتفسيرها حسب الفرضيات
69-68	2-1-مناقشة الفرضية الجزئية الأولى
70-69	2-2-مناقشة الفرضية الجزئية الثانية
71-70	2-3-مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة
72	خلاصة الدراسة
73	التوصيات
75	خاتمة
79-77	قائمة المراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
55	توزيع أفراد العينة حسب الجنس	01
56	توزيع أفراد حسب العمر	02
56	توزيع أفراد العينة حسب الخبرة المهنية	03
58	الأساتذة المحكمين في مجال التربية وعلم النفس	04
62	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة استجابات أفراد العينة حول الحصص الإعلامية	05
65	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة استجابات أفراد العينة حول المتابعة النفسية والاجتماعية.	06
67	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة استجابات أفراد العينة حول عملية التقويم.	07

مقدمة

مقدمة

أولت المنظومة التربوية الوطنية أهمية للتوجيه والإرشاد المدرسي والمهني ويظهر ذلك من خلال إدماج مستشار التوجيه من أجل التكفل التام بالتلاميذ في جميع المجالات التي تقدمها الخدمات الإرشادية وذلك من خلال تفعيل دوره داخل المؤسسة التربوية، حيث يعمل على توعية التلاميذ بكيفية الإختيار المهني السليم، وذلك بمساعدتهم على التطلع بالتخصصات الدراسية التي تتناسب قدراتهم ومواهبهم وكيفية التصدي للمشاكل التي تواجههم مستقبلا بخصوص اختيار المهنة وتعليمهم كيفية مواجهة الواقع بصفة إيجابية، والمساعدة في الرفع من مستواهم الدراسي.

والجزائر من بين الدول التي أدركت أهمية الإرشاد والتوجيه داخل المؤسسات التربوية حيث عملت على استحداث مناصب متخصصة في العمل الإرشادي بمؤسسة التعليم الإكمالي والثانوي، حيث أوكلت لها مهمة المتابعة النفسية، والإرشاد المدرسي للتلاميذ بهدف تحقيق التوافق النفسي والتكيف وتحقيق الراحة النفسية ورسم الخطط الدراسية التي تتلائم مع قدراته وأهدافه وميوله وتساعده في تشخيص ومعالجة المشكلات التعليمية التي تواجهه في مساره الدراسي منها قلق الإمتحان الذي يعتبر مشكلة تعرقل المسار الدراسي مما تضعف التحصيل الدراسي وهي الضغوطات التي يتعرض لها الطالب جراء المواقف التعليمية.

ومن هذا المنطلق يلقي الباحثون الضوء على دور مستشار التوجيه في الحد من قلق الإمتحان لدى تلاميذ الأقسام النهائية من خلال وجهات نظر مستشاري التوجيه والإرشاد.

من خلال معالجة موضوع الدراسة قمنا بتقسيم مذكرتنا إلى جانبين أولهما الجانب النظري والذي يأتي بعد المقدمة حيث يظهر الجانب ثلاث فصول، يضم الفصل الأول إشكالية الدراسة، وفرضيات الدراسة وأهمية الدراسة وأهداف الدراسة، وأسباب اختيار الموضوع، والمفاهيم الإجرائية للدراسة والدراسات السابقة، ثم الفصل الثاني كان مخصص لمستشار التوجيه المدرسي والمهني، حيث تناولنا فيه مفهوم التوجيه والإرشاد، أهداف التوجيه والإرشاد، الحاجة للتوجيه والإرشاد، مفهوم مستشار التوجيه، خصائص مستشار التوجيه، المعايير الأخلاقية لمستشار التوجيه، الحاجة إلى مستشار التوجيه، مهام مستشار التوجيه، أدوار مستشار التوجيه، علاقات مستشار التوجيه وأخيرا الصعوبات التي تواجه مستشار التوجيه. وكان الفصل الثالث مخصص لقلق الإمتحان وقد تضمن مفهوم قلق الإمتحان، الأسباب والعوامل المؤدية لقلق الإمتحان، أعراض قلق الإمتحان، تصنيفات قلق الإمتحان، مكونات قلق الإمتحان، النظريات

المفسرة لقلق الإمتحان، مقييس قلق الإمتحان وأخيرا الإجراءات والأساليب الإرشادية لخفض قلق الإمتحان.

أما الجانب التطبيقي فكان بفصلين اثنين، الفصل الرابع، وكان بعنوان الإجراءات المنهجية للدراسة تطرقنا فيه إلى منهج الدراسة، الدراسة الإستطلاعية، حدود الدراسة، عينة الدراسة، أدوات جمع البيانات، الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة، والفصل الخامس خاص بعرض ومناقشة نتائج الفرضيات لتكون متبوعة ببعض الإقتراحات والتوصيات ثم خلاصة الدراسة وقائمة المراجع والملاحق.

الفصل الأول: الإطار العام

لِلدِّرَاسَةِ

- 1- إشكالية الدراسة
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهمية الدراسة
- 4- أهداف الدراسة
- 5- أسباب اختيار الموضوع
- 6- المفاهيم الإجرائية للدراسة
- 7- الدراسات السابقة

1- إشكالية الدراسة

يعد التوجيه والإرشاد من أهم الخدمات الأساسية المقدمة للطلبة الأسوياء وغير الأسوياء لمساعدتهم على مواجهة مشكلاتهم والتغلب عليها وصولاً إلى تحقيق الصحة النفسية والتوافق السليم كي تنمو شخصياتهم نمواً سليماً متوازناً، مما ينعكس إيجاباً على أدائهم المدرسي ورفع تحصيلهم الدراسي، وعليه تعد عملية الإرشاد والتوجيه ذات دور هام في الوقت الراهن حيث ظهرت الحاجة الماسة إلى وجود شخص مختص يكون ملماً بمختلف المعارف العملية التوجيهية أو ما يعرف بمستشار التوجيه والذي يعتبر المسؤول الأول والرئيسي في تقديم الخدمات ومساعدة الطالب على تفهم نفسه وتحقيق تكيف نفسي واجتماعي والتعرف على قدراته واستعداداته لتحقيق توجه سليم كذلك يلعب دوراً هاماً في نجاح العملية الإرشادية تبعاً للأداء الذي يقوم به في خدمة التلاميذ لمواجهة المشكلات الدراسية.

ومن بين التلاميذ الأشد حاجة للتوجيه والإرشاد هم تلاميذ الأقسام النهائية وذلك لكثرة الضغوطات التي تعترضهم خلال السنة الدراسية فيدخل المرشد لمعالجة المشاكل التربوية منها قلق الإمتحان الذي ينحصر في حالة القلق والتوتر التي تصيب الفرد أثناء الإمتحان والشعور بالتهديد والخوف من عواقبه لأنه يبقى الحاجز الوحيد الذي يعاني منه التلميذ لأن له دور كبير في بناء مستقبلهم وكذلك تتخذ نتائجه مقياساً للمفاضلة بين التلاميذ وأساس الانتقال من صف إلى آخر كما تمنح بموجبه الشهادات خاصة بالإمتحانات النهائية والرسمية والتي يتوقف عليها مصير التلميذ، كل هذه الأمور تخلق القلق من الإمتحان النهائي لدى التلميذ، أو ما يعرف بقلق الإمتحان .

والذي يعرف بأنه : حالة قلق تعترى الأفراد قبل وأثناء أدائهم للإختبارات التحصيلية.

وقد أثبتت العديد من الدراسات من بينها دراسة "مرسي 1982" أن هناك علاقة بين القلق والتحصيل الدراسي، بحيث توصل إلى أن الطلبة ذوي القلق المرتفع يكون أدائهم في الإمتحانات مرتفعاً. كما توصل "الطواب 1992" من خلال دراسته التي أجريت على 400 طالب وطالبة من طلاب جامعة الإمارات العربية المتحدة، إلى نفس النتيجة التي توصل إليها مرسي بأنه " كلما ارتفع قلق الإمتحان لدى الطلبة كلما أدى إلى انخفاض التحصيل الدراسي والعكس". وقد اتضح من خلال هاتين الدراستين وجود علاقة عكسية سالبة بين قلق الإمتحان والتحصيل الدراسي. كما توصل "سويتش 1984" في دراسته على 139 طالباً جامعياً حيث تمت مقارنته أداء الطلاب المرتفعين بأداء الطلاب المنخفضين في قلق الإمتحان في موقف امتحان حقيقي إلا أن درجات تحصيل طلاب المجموعة المرتفعة في قلق الإمتحان.

وهنا يظهر مستشار التوجيه للتخفيف من حدة قلق الإمتحان الذي أصبح موقفا لا يستطيع التلميذ تحمله مما يسبب له العجز والمعاناة.

حيث تشير دراسة "الطبوسي 2001" التي تؤكد على أهمية الإرشاد والتوجيه حيث يرى أن التوجيه والإرشاد المدرسي يلعب دورا مهما في زيادة قدرة الطالب على التكيف والنجاح وتجنب العديد من المشكلات التربوية التي تواجه التلاميذ خلال مشوارهم الدراسي.

وهنا يبرز دور مستشار التوجيه وهو الدور الذي يحدث التغيير لما له من تكوين متخصص يمكنه من تحقيق جملة من المهام والإشراف والتوجيه والتواصل مثل هذه الأدوار التي يقوم بها مستشار التوجيه يمكن أن يكون لها أثر على قلق الإمتحان.

ومن هنا نطرح التساؤل الرئيسي للدراسة وهو:

- هل لمستشار التوجيه دور في الحد من قلق الإمتحان لدى تلاميذ الأقسام النهائية؟ أو بمعنى آخر ما كيفية الحد من قلق الإمتحان لدى تلاميذ الأقسام النهائية من طرف مستشار التوجيه؟ ويتفرع هذا التساؤل الرئيسي إلى التساؤلات الفرعية التالية:

1- هل يمكن لمستشار التوجيه الحد من قلق الإمتحان من خلال الحصص الإعلامية؟

2- هل يمكن لمستشار التوجيه الحد من قلق الإمتحان من خلال المتابعة النفسية والاجتماعية؟

3- هل يمكن لمستشار التوجيه الحد من قلق الإمتحان من خلال التقويم؟

2- فرضيات الدراسة

الفرضية الرئيسية:

لمستشار التوجيه دور في الحد من قلق الإمتحان لدى تلاميذ الأقسام النهائية.

الفرضيات الفرعية:

- يمكن لمستشار التوجيه الحد من قلق الإمتحان من خلال الحصص الإعلامية.

- يمكن لمستشار التوجيه الحد من قلق الإمتحان من خلال المتابعة النفسية والاجتماعية .

- يمكن لمستشار التوجيه الحد من قلق الإمتحان من خلال عملية التقويم .

3- أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:

- قلة الدراسات التي تناولت هذا الموضوع وبالتالي إثراء التراث النظري المتداول لموضوع قلق الإمتحان.

- رصد المعوقات والصعوبات التي تعترض مستشاري التوجيه في أداء مهامهم الإرشادية والتوجيهية.
- تقدم هذه الدراسة أدوات قياس يمكن للباحثين الإستفادة منها في بحوثهم ودراساتهم المستقبلية التي تناول موضوع قلق الإمتحان.
- تأتي أهمية هذه الدراسة من أنها تتطرق إلى موضوع هام جدا وهو موضوع مستشار التوجيه في الحد من قلق الإمتحان.
- دور المستشار في مساعدة تلميذ القسم النهائي على تخطي الصعوبات وتسييل الضوء على أهم الطرق والأدوات الإرشادية التي من شأنها التقليل من قلق الإمتحان لدى التلاميذ.
- تهتم الدراسة بتقديم توجيهات ونصائح و إرشادات تساعد الطالب في خفض قلق الإمتحان .

4- أهداف الدراسة

تحدد أهداف الدراسة الحالية فيما يلي:

- التعرف على مستوى قلق الإمتحان لدى تلاميذ الأقسام النهائية.
- التعرف على دور مستشار التوجيه في الحد من قلق الإمتحان لدى تلاميذ الأقسام النهائية.
- التعرف على مدى فعالية دور مستشار التوجيه داخل المؤسسة في التخفيف من مستوى قلق الإمتحان.
- الكشف عن الخدمات الإرشادية المقدمة لهذه الفئة التي تعاني من قلق الإمتحان.
- التوعية والتحسيس لفئة المتدرسين بأهمية الإرشاد والتوجيه في التخفيف من قلق الإمتحان.
- المساهمة في تفعيل دور مستشار التوجيه المدرسي.
- تسييل الضوء على أهمية الإرشاد المدرسي التي من شأنها مساعدة الطلبة في اجتياز امتحان البكالوريا.
- الكشف عن دور مستشار التوجيه في الحد من ظاهرة القلق في الإمتحان لدى تلاميذ الأقسام النهائية.
- تشخيص الظاهرة و الوقوف على أدوار مستشار التوجيه ميدانيا.
- التعرف على دور مستشار التوجيه اتجاه هذه الظاهرة وكيف وبأي الأساليب يتعامل معها ليحد منها.
- التعرف على مدى تمكن مستشاري التوجيه من أداء مهامهم و التحكم فيها.
- قياس قلق الإمتحان لدى تلاميذ الأقسام النهائية.

5- أسباب الدراسة

- اعتقادنا أن الدراسة من هذا النوع من شأنها أن تعود.
- التعرف على الدور الذي يقوم به مستشار التوجيه في الحد من ظاهرة الخوف من الإمتحان النهائي.
- قلة الدراسات التي تناولت ظاهرة القلق من الإمتحان النهائي ودور المستشار التوجيه في الحد منها في التخصص.
- دور المستشار التوجيه في التكفل بمواطن الضعف لدى التلاميذ.
- دور المستشار التوجيه في تعزيز وتدعيم مواطن القوى لدى التلاميذ.
- وجود اهتمام شخصي بموضوع القلق نظرا لعدم وجود توعية لهذا المشكل.

6- المفاهيم الإجرائية للدراسة

- الدور: هو تكليف كل عضو من أعضاء الجماعة بمجموعة من الوظائف، وهذه الوظائف تتحدد من خلال المكانة التي تكون للفرد داخل هذه الجماعة.
- **مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي:** هو أحد موظفي قطاع التربية والتعليم، يسهر على تنفيذ برنامج التوجيه المسطر من طرف مديرية التقويم والتوجيه والإتصال وهي أحد الهياكل الخاصة بوزارة التربية الوطنية، ويعد المسؤول الأول على عملية التوجيه المدرسي وخدمات الإرشاد للتلاميذ في مختلف المستويات الدراسية داخل المؤسسات التعليمية بولاية جيجل.
- **قلق الإمتحان:** هو انفعال غير سار ينتج عن الإحساس بأن الإمتحان بمثابة خطر أو حد فاصل في حياة التلميذ، وهذا الخوف والقلق يظهر في سلوكات التلميذ وعندما يستمر هذا القلق الغير منطقي من الإمتحان يصبح خوفا مرضيا.
- **تلاميذ الأقسام النهائية لولاية جيجل:** هم الأفراد المتمدرسون بالأقسام النهائية و يبلغ متوسط أعمارهم (18 سنة)، وتقع عليهم مسؤولية الانتقال من مرحلة إلى مرحلة دراسية أخرى مكملة للتعليم المدرسي السابق، ولا يحدث ذلك إلا إذا نجحوا في الإمتحان النهائي.

7-الدراسات السابقة

7-1- الدراسات المحلية:

- دراسة سمية وناس (2016) دور مستشار التوجيه في الحد من ظاهرة الخوف من الإمتحان النهائي لدى تلاميذ الأقسام النهائية.

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور مستشار التوجيه في الحد من ظاهرة الخوف من الإمتحان النهائي لدى تلاميذ الأقسام النهائية.

تمت هذه الدراسة في مركز التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني الموجود في حي الضلعة ببسكرة وتكونت عينة الدراسة من 63 مستشار توجيه وإرشاد مدرسي ومهني عاملين على مستوى ولاية بسكرة. واستمرت الدراسة 4 أيام، استخدمت في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي واستعملت الإستبيان كأداة لجمع البيانات.

وقد توصلت نتائج دراستها إلى أن مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني لديه دور إيجابي وجيد في الحد من ظاهرة الخوف من الإمتحان لدى التلاميذ وأنه مدرك للميزات التي يختص بها تلميذ القسم النهائي ويسعى جاهدا إلى التقليل من المشكلات التي يعاني منها التلاميذ.

- التعقيب على الدراسة:

تعتبر هذه الدراسة مهمة من خلال تناولها لدور مستشار التوجيه في الحد من ظاهرة الخوف من الإمتحان النهائي لدى تلاميذ الأقسام النهائية وتبيان مختلف الطرق و الأساليب التي يستخدمها مستشار التوجيه في ذلك إلا أن هذه الأدوار تبقى محدودة نظرا للتداخل الموجود في الصلاحيات بين مختلف العناصر التعليمية المختلفة .

- دراسة "مبروكي بختة"(2018) بعنوان: دور مستشار التوجيه المدرسي في التخفيف من قلق الإمتحان من وجهة نظر تلاميذ الثالثة ثانوي، وهي مذكرة لنيل شهادة الماستر تخصص إرشاد وتوجيه جامعة مولاي الطاهر - سعيدة.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى فعالية مستشار التوجيه داخل المؤسسة في التخفيف من قلق الإمتحان والتعرف على أهم الخدمات الإرشادية التي من خلالها تستطيع هذه الفئة التخلص من قلق الإمتحان بالإضافة إلى العمل على توعية وتحسيس المتدربين بأهمية الإرشاد والتوجيه في التحقيق من قلق الإمتحان فمن خلال هذه الدراسة استعمل الباحث المنهج الوصفي لملائمته لخصائص بحثه، قد

شملت الدراسة الميدانية على مجتمع الدراسة الذي يتكون من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي حيث يتكون من 3 ثانويات وتم تطبيق الإستمارة على عينة مكونة من 100 تلميذ فقد توصلت الدراسة إلى أن لمستشار التوجيه دور في التقليل من قلق الإمتحان لدى أقسام السنة الثالثة ثانوي.

التعقيب على الدراسة:

تناولت هذه الدراسة دور مستشار التوجيه في التخفيف من قلق الإمتحان حيث اشتركت مع دراستنا في مصطلحات الدراسة وأداة البحث غير أن نوعية الدراسة تختلف عن دراستنا فهنا تعاملت الباحثة مع تلاميذ السنة الثالثة إلا أن عينة الدراسة التي نقوم بها تتمثل في مستشاري التوجيه والإرشاد.

- دراسة " سليمة سايجي " (2004): بعنوان **فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي**، وهي مذكرة لنيل شهادة الماجستير تخصص علم النفس المدرسي جامعة ورقلة.

هدفت الدراسة إلى تخطيط وإعداد برنامج إرشادي وتطبيقه على أفراد عينة البحث وإلى التحقق من مدى فاعلية برنامج إرشادي في تخفيض مستوى قلق الإمتحان لدى عينة من تلميذات السنة الثانية ثانوي ومن ثم فاعلية في تحسين مستوى التحصيل الدراسي، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة تكونت من 28 تلميذا 14 تلميذ في المجموعة الضابطة و14 في المجموعة التجريبية في ثانويتي المبارك المليي وعلي ملاح بورقلة، واستخدمت الباحثة في هذه الدراسة مقياس قلق الإمتحان، والبرنامج الإرشادي ومقياس المصفوفات المنتابفة المقننة للذكاء بالإضافة إلى استمارة المستوى الإقتصادي والإجتماعي، وتمت معالجة البيانات المحصل عليها باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والإختبارات ومعامل ألفا كرونباخ، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها عدم وجود فروق دالة إحصائية في أبعاد قلق الإمتحان والتحصيل الدراسي بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي، ووجود فروق دالة إحصائية في أبعاد قلق الإمتحان والتحصيل الدراسي بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياسين البعدي والتتبعي.

- التعقيب على الدراسة:

تناولت هذه الدراسة فاعلية برنامج إرشادي لخفض قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي حيث اختلفت هذه الدراسة عن دراستنا في نوع أداة البحث بالإضافة إلى اختلاف في عينة الدراسة فهنا الباحثة تعاملت مع تلاميذ الثانية ثانوي إلا أن عينة الدراسة التي نقوم بها هي مستشاري التوجيه والإرشاد

المدرسي والمهني لكن من الملاحظ على هذه الدراسة أنها ركزت على البرنامج الإرشادي من دون أن تتطرق إلى الأسباب و العوامل التي كانت سببا في ظهور قلق الإمتحان فمن غير المعقول أن نضع برنامج إرشادي دون معرفة الأسباب .

- دراسة "زهية خطار"(ب. س): بعنوان إعداد وتطبيق برنامج إرشادي جماعي لمواجهة ضغط التحضير لإمتحان البكالوريا، ويشمل هذا البرنامج 86 طالبا وطالبة مقبلين على شهادة البكالوريا يتراوح سنهم 17-19 من ثانويات الجزائر العاصمة، قسموا إلى مجموعتين الأولى تجريبية تضم 43 طالبا والثانية ضابطة تضم 43 طالب وقد تم مراعاة المجانسة بين المجموعتين على بعض المتغيرات الأكثر تأثيرا على ضبط التصميم التجريبي والمتمثلة في متغير العمر الزمني ومتغير عادات الدراسة ومتغير مركز التحكم، وقد تم تطبيق عدة أدوات وتقنيات في هذه الدراسة أهمها المقاييس السيكولوجية ومقياس مركز التحكم ومقياس مستوى الإنجاز ومقياس عادات الدراسة ومقياس قلق الإمتحان والبرنامج الإرشادي واستعملت الباحثة استراتيجيات تحضير وأداء امتحان البكالوريا، وقد أثبتت نتائج هذه الدراسة الإسهام الإيجابي للبرنامج الإرشادي المقدم وتحقيق فعاليته في النجاح في البكالوريا حيث تم تعديل وتطوير الأفكار وتغيير التصور الخاطئ لإمتحان البكالوريا لدى الطلبة ورفع الدافعية وتحفيز الطالب للمواجهة وتقديم الدعم النفسي والمعرفي واسترجاع الثقة بالنفس ومنح الطلبة فرصة للتعبير والتفريغ الإنفعالي.

- التعقيب على الدراسة:

تناولت هذه الدراسة تطبيق برنامج إرشادي جماعي لمواجهة ضغط التحضير لإمتحان البكالوريا لكن ما يعاب على هذه الدراسة أنها لم تحترم مبدأ الفروق الفردية في استجابة الطلبة لهذا البرنامج الإرشادي فلا يمكن تطبيق نفس البرنامج على جميع الطلبة لأنهم يختلفون في خصائصهم النفسية و المعرفية و الإجتماعية و حتى في تصورهم لقلق الإمتحان و حتى في الأسباب و العوامل التي سببت لهم هذا القلق.

- دراسة "حورية قدور" (2018): بعنوان دور مستشار التوجيه المدرسي والمهني في معالجة قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي، وهي مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية تخصص توجيه وإرشاد مدرسي جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل.

هدفت الدراسة إلى معرفة الدور الذي يقوم به مستشار التوجيه المدرسي والمهني في معالجة قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي والتعرف عن الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى تفاقم مشكلة قلق الإمتحان في أوساط المتعلمين بوجه عام وكذلك الوصول إلى معرفة الطرق ومختلف خدمات التوجيه

الفعالة لمواجهة هذه المشكلة، فمن خلال الدراسة استعملت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لخصائص بحثها، قد شملت الدراسة الميدانية على مجتمع الدراسة الذي يتكون من جميع مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي الموجودين بمدارس التعليم الثانوي لولاية جيجل خلال العام الدراسي 2017/2018 والبالغ عددهم 43 مستشار ومستشارة، وتم تطبيق الاستبيان على عينة البحث المتكونة من 30 مستشار ومستشارة في التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني. فقد توصلت الدراسة إلى أن لمستشار التوجيه دور في معالجة قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي.

- التعقيب على الدراسة:

تناولت هذه الدراسة دور مستشار التوجيه في معالجة قلق الإمتحان ومختلف الطرق و الأساليب التي يستعملها مستشار التوجيه في ذلك لكن هل حقيقة كل مستشاري التوجيه يقومون بأدوارهم بنفس الطرق و الأساليب فما يلاحظ في الواقع التربوي هو تداخل في الصلاحيات و هناك حتى جهل بظاهرة قلق الإمتحان لدى بعض مستشاري التوجيه و كيفية التعامل معها ومساعدة التلاميذ على تجاوزها .

الدراسات العربية:

- دراسة آل يحي (1989):قامت الباحثة بقياس قلق الإمتحان لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بهدف بحث علاقة قلق الإمتحان بالتحصيل الدراسي وقد أشارت النتائج إلى معامل ارتباط قوي بين قلق الإمتحان والتحصيل الدراسي، وأنه كلما زادت درجة قلق الإمتحان كلما انخفضت درجة التلميذ والعكس صحيح (ابنسام سالم المزوعي، 2011، ص 96).

- التعقيب على الدراسة:

تظهر أهمية هذه الدراسة من خلال تناولها لعلاقة قلق الإمتحان بالتحصيل الدراسي فقد تطرق الباحث إلى الآثار السلبية التي من الممكن أن يسببها قلق الإمتحان لدى التلاميذ والتي من الممكن أن تعصف بتحصيلهم الدراسي . لكن الباحث لم يتطرق إلى العوامل المسببة لهذا القلق و كيفية التعامل مع هذا القلق و النقليل من آثاره السلبية المختلفة على التلاميذ سواء النفسية أو الإجتماعية أو التحصيلية و التي من الممكن أنت تعصف بتوازنه النفسي إجتماعي و التعليمي.

دراسة لبنى جديد: (2006) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أساليب التعلم وقلق الامتحان وتأثيرهما على التحصيل الدراسي وهدفت إلى الكشف عن الفروق بين التلاميذ مرتفعي ومنخفضي قلق الامتحان في درجة التحصيل الدراسي لدى عينة من تلاميذ الثانية ثانوي تتكون من 264

تلميذ تم اختياره بطريقة عشوائية من مدارس دمشق بسوريا منهم 143 إناث و121 ذكورا استخدمت الباحثة مقياس قلق الإمتحان لمحمد شعيب ومقياس أساليب المذاكرة لمحمود عبد الحليم وتوصلت الباحثة إلى وجود فروق بين التلاميذ ومرتفعي قلق الإمتحان في درجات التحصيل الدراسي لصالح التلاميذ منخفضي قلق الإمتحان. (بنى جديد، 2010، ص ص 93-94).

- التعقيب على الدراسة:

تناولت هذه الدراسة العلاقة بين أساليب التعلم وقلق الإمتحان وتأثيرهما على التحصيل الدراسي و التي توصلت إلى أن قلق الإمتحان يخفض من مستوى التحصيل الدراسي لكن قلق الإمتحان لا يكون دائما سلبى بل قد يكون في بعض الحالات إيجابى وما دليل ذلك أن بعض التلاميذ رغم أنهم يعانون من قلق الإمتحان إلا أنهم يستغلون هذا القلق كنوع من التحفيز لزيادة بدل مجهود إضافي للتفوق و الإبداع و الحصول على أعلى الدرجات و المستويات .

7-2- الدراسات الأجنبية:

- دراسة سيثي وسود (Sethi and sud(1980): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير قلق الإختبار والذكاء في الإنجاز الأكاديمي لمختلف المناهج الدراسية لدى تلاميذ المدرسة الثانوية في المملكة المتحدة البريطانية في 4 مواد دراسية ثم قياس القلق باستخدام مقياس لقلق الإمتحان، واستخدمت الدراسة اختبار القابليات العقلية العامة وقسمت العينة إلى 3 مستويات وفق درجاتهم في قلق الإمتحان وهي: (عالي، متوسط، منخفض) كمتغيرات مستقلة وثلاثة مستويات الذكاء (عالي، متوسط، منخفض) واشتملت كل حالة من هذه الحالات على 22 تلميذة في الصف التاسع وقد أشارت النتائج إلى وجود تأثير سلبى رئيسي لقلق الإمتحان على الإنجاز الأكاديمي. (ابنسام سالم المزوغي، 2011، ص 96).

- التعقيب على الدراسة:

تبرز أهمية هذه الدراسة في تناولها لتأثير قلق الإختبار والذكاء في الإنجاز الأكاديمي لمختلف المناهج الدراسية لدى التلاميذ إلا أنها أهملت التطرق إلى العوامل التي من شأنها أن تسبب هذا القلق أي تشخيص مسبباته المختلفة و بالتالي محاولة مساعدة التلميذ على التخفيف من هذا القلق من خلال مجموعة من الطرق و الأساليب التي تضمن له النجاح الأكاديمي و التوافق النفسى و الإجتماعي و تحد من الآثار السلبية لظاهرة القلق .

- دراسة كوشى (1983) Coucha: توصلت هذه الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة في درجة قلق الإمتحان المساعد بعد تطبيق مقياس قلق التحصيل، فقد أوضحت النتائج أن الذكور تفوقوا عن الإناث في قلق الإمتحان المساعد، في حين أن الإناث أظهرن تفوقا على الذكور في قلق الإمتحان المعوق، واستنتجت الدراسة أن كلا من نوع القلق وجنس الطالب يرتبطان مع بعضهما البعض.

- التعقيب على الدراسة:

هذه الدراسة كشفت وجود فروق في قلق الإمتحان بين الذكور و الإناث إلا أنها أهملت تفسير هذه الفروق و تبيان العوامل التي من شأنها أن تزيد من حدة قلق الإمتحان لدى الذكور أكثر من الإناث . كما أن هذه الدراسة لم تعط الحلول و الطرق و الأساليب الناجعة التي من شأنها أن تقلل من قلق الإمتحان لدى الطلبة سواء من الذكور أو الإناث .

الفصل الثاني: مستشار

التوجيه المدرسي

تمهيد:

- 1- مفهوم التوجيه والإرشاد
- 2- أهداف التوجيه والإرشاد
- 3- الحاجة إلى التوجيه والإرشاد
- 4- مفهوم مستشار التوجيه
- 5- خصائص مستشار التوجيه
- 6- المعايير الأخلاقية لمستشار التوجيه
- 7- الحاجة إلى مستشار التوجيه
- 8- مهام مستشار التوجيه
- 9- أدوار مستشار التوجيه
- 10- علاقات مستشار التوجيه
- 11- الصعوبات التي تواجه مستشار التوجيه

خلاصة الفصل

تمهيد

يرى المختصون في مجال التربية أن مستشار التوجيه يلعب دورا مكملا وهاما في العملية التربوية فهو يقدم خدمة إرشادية توجيهية أكاديمية مهنية عن طريق مساعدة المتعلمين على التوجه العلمي الذي يناسب مستوياتهم واستعداداتهم وميولاتهم بما يتوافق مع حاجات المجتمع ومتطلبات التخطيط التربوي وتنمية وعيهم بعالم الشغل ومصادره ومجالاته فضلا على أنه يساعدهم على بحث المشكلات التعليمية والأخلاقية والإجتماعية والصحية والنفسية وغيرها من المشاكل عن طريق تنمية قدراتهم على تكوين اتجاهات وقيم إيجابية وبناءا على ذلك يساعدهم في بناء مشروعهم الدراسي والمهني, فمن خلال فصلنا هذا تطرقنا إلى تعريف التوجيه والإرشاد وأهدافه والحاجة إليه ثم انتقلنا بعد ذلك إلى مستشار التوجيه من خلال ذكر تعريف خصائص معايير أخلاقية مهام الحاجة، الأدوار العلاقات وأخيرا الصعوبات التي تواجهه.

1- مفهوم التوجيه والإرشاد:

لقد أصبح التوجيه والإرشاد من أهم الخدمات التي أخذت المدرسة الحديثة على عاتقها القيام بها، وذلك بهدف إيجاد التلاؤم والتوافق النفسي والاجتماعي والتربوي والمهني للمتعلمين، والوصول بهم إلى أقصى غياب النمو.

يقصد بالتوجيه مجموع الخدمات التربوية والنفسية والمهنية التي تقدم للفرد ليتمكن من التخطيط لمستقبل حياته وفقا لإمكاناته وقدراته العقلية والجسمية وميوله بأسلوب يشبع حاجاته ويحقق تصوره لذاته ويتضمن التوجيه بهذا المعنى ميادين متعددة كالتعليم والحياة الأسرية والشخصية والمهنية وقد يكون التوجيه مباشر أو غير مباشر.

أما الإرشاد فهو العملية الرئيسية من عمليات التوجيه وخدماته، ويشير إلى العلاقة التفاعلية التي تنشأ بين المرشد التربوي والمسترشد بقصد توجيه نمو الفرد بحيث تصل إمكاناته إلى أقصى درجة ممكنة وفقا لحاجاته وميوله واتجاهاته . (جودت عزت عبد الهادي وسعيد حسني العزة، 2004، ص 14).

من التعاريف السابقة يتوضح لنا بأن التوجيه والإرشاد عملية مساعدة بين المتخصص في هذه المهنة ويسمى المرشد والثاني المسترشد والذي يطلب المساعدة للتغلب على المشكلات التي تواجهه وذلك بمساعدة وخبرة المرشد والذي يوجه المسترشد نحو تطوير مهاراته واستخدامها في حل مشكلاته. (بطرس حافظ بطرس، 2010، ص 18).

بعض تعاريف للتوجيه والإرشاد:

- **عرفه حامد عبد السلام زهران :** "عملية مساعدة الفرد في رسم الخطط التربوية التي تلائم قدراته وميوله وأهدافه، وأن يختار نوع الدراسة والمناهج المناسبة والمواد الدراسية التي تساعده في اكتشاف الإمكانيات التربوية فيما بعد المستوى التعليمي الحاضر، ومساعدته في النجاح في برنامجه التربوي والمساعدة في تشخيص وعلاج المشكلات التربوية بما يحقق توافقه التربوي بصفة عامة" (حامد عبد السلام زهران، 2005، ص 18).

- **عرفه عطية محمود هنا بأنه:** " المساعدة التي تقدم إلى التلاميذ أو الطلبة في اختيار نوع الدراسة الملائمة لهم، والتي يلتحقون بها، والتكيف لها والتغلب على الصعوبات التي تعترضهم في دراستهم وفي الحياة المدرسية بوجع عام".

- **عرفه هيلر:** " المساعدة المقدمة للتلاميذ والطلاب في اتخاذ القرار المناسب من أجل تحقيق الأهداف التعليمية المدرسية التي يطمحون إليها". (برو محمد، 2010، ص 53).

- تعرفه هدى بيبى: "عملية إنسانية تتضمن مجموعة من الخدمات التي تقدم للأفراد لمساعدتهم على فهم أنفسهم وإدراك المشكلات التي يعانون منها والانتفاع بقدراتهم ومواهبهم للتغلب على المشكلات التي تواجههم بما يؤدي إلى تحقيق بينهم وبين البيئة التي يعيشون فيها حتى يبلغوا أقصى ما يستطيعون للوصول إليه من نمو وتكامل في شخصياتهم". (قوارح محمد وغريب مختار، 2017، ص 486).

2- أهداف التوجيه والإرشاد:

أهم أهداف التوجيه والإرشاد وهي:

- مساعدة الفرد على فهم قدراته وإمكاناته.
- مساعدة الفرد في اختيار التخصص المناسب في ضوء قدراته.
- العمل على إكتشاف الموهوبين ورعايتهم.
- الاهتمام بحالات التأخر الدراسي ممن يعانون من صعوبات التعلم وبطيء التعلم. (حسن عمر منسي وإيمان عمر منسي، 2013، ص 12).
- تحقيق الصحة النفسية للطلبة من أجل توفير حالة من التوازن والتكامل بين الوظائف النفسية المختلفة للفرد كالتوفيق بين قدراته من جهة وبين أفكاره من جهة أخرى.
- مساعدة الفرد في صنع القرارات: حيث يمر بمراحل نمائية انتقالية يحتاج إلى اتخاذ قرارات معينة، وهي مهارات يجب التدريب عليها منذ الصغر كالقرارات الزوجية والمهنية وما شابه ذلك.
- تحسين العملية التربوية من خلال جعل الجو المدرسي جاذبا ومسهلا وميسرا للتعلم.
- تقديم المعلومات المتكاملة للطلاب وتشمل المعلومات التربوية.
- تقديم الخدمات الإرشادية الوقائية، والإنمائية التي تحقق الفعالية والكفاية الإنتاجية في مجال التحصيل الدراسي. (أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2009، ص ص 21-22).
- مساعدة الطالب على تكوين علاقات فاعلة ومثمرة مع الآخرين.
- تعليم الطالب مهارة ضبط الذات وتكوين مهارات.
- وقاية الطلبة من وقوعهم في المشكلات السلوكية والتربوية.
- تنمية التوجه الذاتي لدى الطالب وتمكينه من استخدام أسلوب حل المشكلة واتخاذ القرار بطرق موضوعية سلمية. (بامنة عبد القادر إسماعيلي، 2011، ص 180).

3- الحاجة للتوجيه والإرشاد:

أصبح التوجيه والإرشاد ضرورة ملحة في الوقت الحاضر نتيجة تعقد الحياة وتتنوع حاجات الأفراد وظهور الاختراعات الحديثة وتغير الظروف التي يعيش فيها الفرد والاختلاف في مجالات العمل وتعدد مطالبها وتطور نظام التعليم وبروز العديد من المشكلات ولعل العوامل التي زادت الحاجة للتوجيه والإرشاد في الوقت الحاضر هي:

3-1- التغيرات الأسرية في البناء والوظيفة:

إن تلاشي الأسرة الممتدة في الوقت الراهن المكونة من الزوج والزوجة والأولاد والآباء والأجداد وبقاء الأسرة الصغيرة وضعف التماسك بين أفرادها وزيادة أعباء الحياة على الأب وخروج الأم إلى سوق العمل ما سببه من قلة الوقت لتقديم الخدمات الإرشادية المناسبة للأبناء.

3-2- التغيير الاجتماعي السريع:

إن التغيير في بعض العادات الاجتماعية ونظم المجتمع والظواهر السلوكية مما أدى إلى ظهور خلل في العلاقات الاجتماعية وظهور التنافس والصراع بين أفراد المجتمع في الأفكار والاتجاهات وما عكسه ذلك من أحداث أدى إلى حدوث فجوة بين الأجيال وظهور العديد من المشكلات التي تجعل من الخدمات الإرشادية ضرورة ملحة لعلاجها.

3-3- التقدم العلمي والتقني:

إن التقدم العلمي والتقني الهائل وظهور المخترعات الحديثة أصبح من الضروري على الفرد أن يواكبه وهو في هذا يمر ببعض المشكلات الناتجة عن هذا الانفجار وبذلك تكون هناك الحاجة إلى إرشاد منظم وهادف. (صالح حسن الدايري، 2016، ص 20).

3-4- التغيير في مجال التعليم:

لقد كان التعليم منصبا على نقل التراث والمعلومات للطالب بطريقة التلقين والحفظ ولكن في العصر الحديث تغيرت أهداف التعليم وبالتالي طرائق التدريس وأصبح الطالب هو محور العملية التربوية وأصبح الاهتمام ببناء شخصيته وتنمية ما لديه من استعدادات وقدرات كما أن النمو السكاني المطرد أدى إلى زيادة أعداد التلاميذ ففي المدارس ظهرت مشكلات التوافق المدرسي والتأخر الدراسي والرسوب والتسرب ما أدى إلى التوجيه والإرشاد كجزء من العملية التربوية.

3-5- الهجرة من الريف إلى المدينة

إذ لوحظ في اختلاف بين طبيعة الناس في كلا المجتمعين وما سوف يؤدي إليه ذلك من خلل واضح في العادات والتقاليد والقيم والاتصال الواضح في الحياة الاجتماعية.

3-6- التغيرات التي طرأت على العمل:

إن التطور العلمي والتقني وتطور الصناعة أدى إلى تغيرات في العمل فقد تغير البناء الوظيفي وتعددت المهن وظهرت التخصصات في العمل مما أدى إلى ظهور بعض المشكلات عن ذلك مما يجعل العمل الإرشادي وخاصة المهني منه ضرورياً.

3-7- المراحل الانتقالية

يمر الفرد خلال حياته بفترات انتقال من مرحلة إلى أخرى مثل الانتقال من الطفولة إلى المراهقة إلى الرشد. كما ينتقل في مسار حياته من وضع لآخر مثل الانتقال من البيت إلى المدرسة ومن الدراسة إلى العمل كل هذه المراحل الإنتقالية يتعرض خلالها الفرد إلى الخوف والقلق مما يتطلب المساعدة.

3-8- الفراغات النفسية و الإحباطات المتكررة:

إن كثرة الصراعات النفسية وعدم القدرة على تحملها أو حلها بطرق لا توافقية مسؤولة إلى حد كبير بإصابة الفرد بأمراض سيكوسوماتية نتيجة هذه الصراعات والإحباطات التي يتعرض لها الفرد. (صالح حسين الداھري، 2016، ص ص 21-22).

4- مفهوم مستشار التوجيه:

- يعرف مستشار التوجيه والإرشاد بأنه شخص متخصص في العملية التربوية يعمل مع الدارسين كأفراد أو كمجموعات حيث يساعدهم في اختيار المواد التعليمية وطرق تعلم مناسبة وهو بشكل عام يساعد المتعلم على بلوغ الأهداف المحددة.

- ويعرف أيضاً أنه موظف في قطاع التربية وعضو في الفريق التربوي ويساعد على تنفيذ برنامج التوجيه المدرسي فهو يسعى إلى ملاحظة تلميذ في شخصيته وتحديد طموحاته وتعريفه بقدراته وإبراز ميوله كما يساعده على فهم نفسه وفهم محيطه كما يقوم المستشار بمتابعة بعض الحالات المرضية وإحالتها على الإحصائيين إن استدعى الأمر (خديجة بن فليس، 2014، ص 125).

- ويعرف مستشار التوجيه حسب الأمرية 91/124/219 والتي موضوعها تعيين مستشاري التوجيه بالثانويات على أنه عضو من الطاقم التربوي يعمل تحت إشراف إدارة مدرسية على المتابعة النفسية والتربوية، والإسهام الفعلي في رفع مستوى الأداء التربوي للمؤسسات التعليمية.
- ويعرف مستشار التوجيه بأنه "المورد البشري الذي يمكنه جلب قدر من الرضا لاحتياجات التلميذ، فهو يساعده على إعداد مشروعه الدراسي والمهني". (براهمية صونية، 2006، ص 8).
- عرفه موريس روكلان: على أنه "المسؤول الأول على تنفيذ عملية التوجيه المدرسي والمهني، وهو مختص في التوجيه، ويعتبر من أقدر الناس وأكفأهم على جمع كافة المعلومات حول الطالب المراد توجيهه واستغلالها باعتماد مبادئ وتقنيات علم النفس" (خديجة بن فليس، 2014، ص 126).
- يعرفه رمزي كمال: "شخص يستدعي النصح والإرشاد إلى الطلبة حول اختبار العمل أو الدراسة المناسبين كما يساعدهم على التخطيط للمسار المهني الذي ينبغي أن يسلكه الطالب تأسيساً على ملكاته وقدراته واستعداداته وميوله". (عمراني محمد، 2014، ص 68).

5- خصائص مستشار التوجيه:

- يرى اتخاذ المرشدين العاملين بالمؤسسات التعليمية أن هناك سمات ضرورية وذات أهمية خاصة في مجال الإرشاد والتوجيه النفسي يجب أن يتحلى بها مستشار التوجيه وهي:
- 5-1- **الثقة بالعمل:** يجب أن يؤمن مستشار التوجيه بقيمة الفرد وبقدرته على النمو والتغير وعلى مواجهة مشاكل الحياة، كما يجب أن يثق في قدرة الفرد وتبني القيم والأهداف المناسبة له وأن يؤمن بأن العميل في حالة توفر الظروف الملائمة قادر على مواصلة النمو والتطور في الاتجاه الذي يعود عليه وعلى مجتمعه بالخير.
 - 5-2- **التمسك بالقيم الإنسانية:** يجب أن يهتم المرشد بالفرد كإنسان وبمشاعره وقيمه وأهدافه ونجاحاته، كما يجب عليه أن يحترم ويقدر السمات الفردية بما في ذلك حقوق وحاجات عملائه، من أجل أن يتوصلوا إلى أفضل القيم، ويخططوا لتحقيق أهدافهم ويتعرفوا على وسائل تحقيق تلك الأهداف، وأن عليه تهيئة المناخ المناسب لتحقيق تلك العمليات بطريقة مفيدة للفرد والمجتمع.
 - 5-3- **الافتح على العالم:** يجب على المرشد أن يهتم بالعالم المحيط به وبأن يعمل على تفهم الإنسان والعوامل المؤثرة على أهدافه، ومدى تقدمه في طريق تحقيق تلك الأهداف كما يجب عليه أن يتفهم معاني الطموح ولذة تحقيق الأهداف وعادة ماتجرى مقابلات تمهيدية للمتقدمين للدراسة بأقسام التوجيه والإرشاد

النفسي لاستبعاد العناصر غير المؤهلة شخصيا أو نفسيا لهذا. فالشخص المنطوي على نفسه والمغلق فكريا أو ذو النزعة التسلطية لن يكون مؤهلا للتعامل مع العميل بنظرة متفتحة على العالم.

4-5- سعة الأفق: يجب أن يحترم المرشد مختلف أنواع الميول والاتجاهات والمعتقدات، وأن يكون مستعدا لإعادة النظر في القديم منها وفحصه وعدم التردد في مناقشة الجديد منها كما يجب أن يتقن مهمة الإنصات ويجيد الاستماع للأفكار الجديدة والمنجزات وأن يتابع ما يتوصل إليه البحوث والدراسات.

5-5- تفهم الذات: يجب أن يفهم المرشد نفسه وطريقة تأثيره وقيمه الشخصية وحاجاته ومشاعره على عمله. وأن يتحلى بالقدرة على التعامل مع مختلف الأمور الحياة بشكل لا يؤثر بطريقة سلبية على نشاطاته المهنية كما يجب أن يكون واعيا بأوجه القصور لديه بدرجة تجعله يدرك متى يجب إحالة العميل إلى غيره من الأخصائيين من أجل مصلحة العميل نفسه.

5-6- الإلتزام المهني: يجب أن يلتزم المرشد بمبادئ التوجيه والإرشاد النفسي كمهنة وكوسيلة لمساعدة الآخرين على تطوير وتنمية قدراتهم واستعداداتهم كما يجب أن يتقبل مسؤوليته اتجاه عملائه واتجاه المجتمع، وأن يتمسك بأصول المهنة من أجل الوفاء بتلك الإلتزامات والمسؤوليات وبالإضافة إلى ما سبق فيجب أن يكون المرشد أميناً ومؤهلاً تأهيلاً كاملاً حتى يستطيع مواجهة الضغوط التي تتعارض مع مبادئ احترام الفرد في مجتمع ديمقراطي. (رمضان محمد القدافي، 2001، ص80).

5-7- الخصائص الشخصية:

- القدرة على إقامة علاقات دافئة مع الآخرين ولديه القدرة على تطوير هذه العلاقات وإنفصالها في حالة الضرورة.

- يتحلى بصفات مثل الصبر والإخلاص خاصة عند التعامل مع الآخرين فلا يطلق أحكاما ولا يستعجل للنتائج.

- النضج الإنفعالي بمعنى لديه القدرة على التعامل مع انفعالاته والتعبير عنها بما يناسب الموقف.

- حسن الإستماع فهو يسمع للآخرين ولا يقاطع من حديثهم ولا يهتم باصطياد الأخطاء.

- يحترم نفسه ويقدم المساعدة للآخرين ويتقبلها من قبل الآخرين إنهم لا يعزلون أنفسهم عن الآخرين. (أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2012، ص ص66-67).

6- المعايير الأخلاقية لمستشار التوجيه:

من المهم أن نشير إلى بعض المبادئ الأخلاقية التي ينبغي على المستشار أن يتبعها في عمله حتى يحافظ على كرامته، وعلى العمل الذي يمارسه وذلك على النحو التالي:

6-1- مبادئ عامة:

- أن يتحلى المرشد بالأخلاق الفاضلة قولاً وعملاً، وأن يكون قدوة حسنة في الصبر والأمانة وتحمل المسؤولية دون ملل أو يأس.
- أن يتحلى بالمرونة في التعامل مع حالات الطلاب، وعدم التقييد بأساليب محددة في فهم مطالبهم وحاجاتهم الإرشادية.
- أن يتميز بالإخلاص وتقبل العمل في مجال التوجيه والإرشاد، كرسالة وليس كوظيفة بعيداً عن الرغبات والطموحات الشخصية لأن الوظيفة تقود المرشد إلى أداء عمل هو ملزم به دون محاولة لإبداع وتطوير الرسالة هي التي تبني الشخص لقضية ما.
- أن يتجنب إقامة علاقات شخصية مع الطالب، وأن تكون العلاقة مهنية.
- أن يبتعد عن التعصب كافة والالتزام بأخلاقيات العمل المهني.
- عدم استخدام أدوات التسجيل سواء كان عن طريق الكاسيت أو الفيديو أو أي أجهزة أخرى، إلا بإذن مسبق من الطالب وبموافقته.
- عدم استنزاف الطالب للكشف عن مشكلته مما يضعف الثقة بينهما.
- عدم تدخل المرشد في ديانة المسترشد غير المسلم واحترام جميع الديانات.

6-2- السرية:

- نظراً لأن المرشد سوف يتعرض لأسرار الطالب في حياته العامة والخاصة، ولأفراد أسرته من خلال التعامل مع دراسة حالته، فعليه المحافظة على سرية المعلومات التي يحصل عليها وذلك بـ:
- يلتزم بالأمانة على ما يقدم له أو يطلع عليه من أسرار خاصة بالطالب وبياناته الشخصية ومسؤولية تأمينها.
 - يلتزم عدم نشر المعلومات الخاصة بالحالات التي يقوم بدراستها ومتابعتها.
 - عدم الإفصاح عن نتائج دراسة حالة الطالب والإكتفاء بإعطاء توصيات.

- إذا طلب ولي أمر الطالب أو مدير المدرسة معلومات سرية على الطالب فعلى المرشد تقديم المعلومات الضرورية بعد التأكد من عدم تضرر الطالب.(عثمان فريد رشدي، 2013، ص ص 202-203).

6-3- العلم والمعرفة:

أن تتوفر لدى المرشد معلومات وافية عن طبيعة البشر وسلوكياتهم ومراحل نموهم والمشكلات التي يواجهونها في حياتهم وأساليب التعامل مع تلك المشكلات والنظريات التي تفسر السلوك والأسباب المؤدية إلى المشكلات. وكذلك معرفة واقع المجتمع والمؤسسة التي تعمل بها وذلك من خلال:

- الدورات التدريبية والتعليم المستمر .

- المشاركة في المؤتمرات والندوات المختلفة.

- مواكبة المجالات المتخصصة والمراجع الحديثة.

- الاستفادة من خبرات الآخرين والزملاء في المهنة.

- الدراسات العليا.

6-4- الخبرة:

تعتبر الخبرة الجانب الأدائي في عملية الإرشاد، لذا يحتاج المرشد إلى مجموعة من المهارات، وفي مقدمتها مهارة تكوين العلاقة الإرشادية التي تشمل على مهارات الملاحظة، والإصغاء، والتعبير وتكوين الألفة مع المسترشد وتوفير البيئة الإرشادية الآمنة، ثم مهارات دراسة المشكلة وتشخيصها، وإعداد الأهداف، واختيار طريقة الإرشاد، ثم تقويم العملية الإرشادية، وأخيرا إنهاء العلاقة الإرشادية، والمرشد الواعي الملتزم بقواعد مهنة الإرشاد لا يدعي أن لديه الخبرة والمهارة الكافية بل يسعى بكل الوسائل لتطوير مهاراته وقدراته تحت إشراف المختصين.

6-5- رعاية مصلحة المسترشد:

على المرشد أن يساعده على الوصول إلى بر الأمان، وأن يبذل المرشد كل ما في وسعه لمساعدته على النمو والنجاح وتجاوز المشكلات وتصحيح الأخطاء الإدراكية والسلوكية وتحسين مشاعره وتبني القيم الايجابية وهو في جانب موقفه الإرشادي عليه أن يدافع عن مصالح المسترشد. ويمنع أي أذى قد يلحق به، وأن يراعي عند إعداد التقارير ما أُوتمن عليه من قبل المسترشد.(عثمان فريد رشدي 2013، ص ص 205-206).

6-6- العلاقة الإرشادية:

إن العلاقة الإرشادية جانب مهم من جوانب العملية الإرشادية فهي علاقة مهنية شخصية، وتستوجب الحصول على المعلومات التي تساعد المرشد والمسترشد على فهم هذا المسترشد وظروفه وواقعه والمتغيرات التي من حوله، فهذه العلاقة يجب أن تصان عن كل ما من شأنه زعزعة الثقة مع المسترشد، ولكي تبدأ العلاقة بداية سليمة فإن على المرشد أن يدرك دوره ومسؤولياته بالنسبة للمسترشد، وبالنسبة للمهنة التي ينتسب إليها وبذلك على المرشد أن يتقبل المسترشد بغض النظر عن جنسه أو لونه أو غير ذلك من المتغيرات وعلى المرشد أن يحاول في إطار العلاقة الإرشادية توفير كل ما من شأنه جعل العلاقة آمنة ولا يكون المسترشد في وضع الهجوم عليه أو توجيه النقد الحاد أو السخرية منه، وخاصة في المراحل الأولى من العلاقة التي يبقى فيها المرشد بعيدا عن النقد أو إصدار الأحكام .

6-7- كرامة المهنة:

بما أن العمل الإرشادي مهنة يشغل بها العديد من الأفراد المتخصصين الذين يقفون في إطار علاقة ترابطهم بشكل مهني، وخاصة مع مسترثديهم لذا يتطلب من المرشدين أن يتجنبوا كل ما من شأنه الإساءة إلى المهنة وسمعتها.

وعلى المرشد أن ينأى بنفسه عن القيام بأي عمل من شأنه الإضرار بسمعة المهنة. مقل إدعاء مهارات ليست لديه أو الإعلان عن ممارسة لطريق يعلم أنها غير ذات فعالية، أو الدعاية لنفسه في صورة غير مألوفة واستغلال وسائل الإعلام للدعاية لنفسه. (عثمان فريد رشدي، 2013، ص 207).

7- الحاجة إلى مستشار التوجيه:

يختلف أفراد فيما بينهم، وقد يكون هذا الاختلاف من ناحية المهارة، الأهداف، القيم والتوجهات المهنية المختلفة يجب أن تكون متسقة مع متطلبات ومكافآت المهنة المعينة والتي تقدمها بيئة العمل، ويؤثر مدى الاتساق أو التوافق بين توجه الفرد المهني وبيئة العمل تأثيرا مباشرا على سلوك واتجاهات الفرد في العمل، وكلما كان التوافق بين التوجه المهني وبيئة العمل كبيرا كلما زادت كفاءة الفرد وزاد رضاه عن العمل.

ولاشك أن هذا التوافق بين بيئة العمل يسبقه توافق في بيئة المدرسة وما قد يكون عليه التلميذ من توافق بين استعداداته وقدراته المدرسية من جهة، وميولاته ورغباته نحو الشعبة المفضلة لديه من جهة أخرى، ومن أجل خلق هذا التوافق سواء كان مدرسيا أو مهنيا استحدث منصب جديد في المنظومة التربوية

وهو منصب مستشار التوجيه المدرسي والمهني، نظرا لما يمكن أن يقوم به هذا العضو في خلق حالة التوافق أو التكيف لدى التلميذ.

ومن هنا ظهرت الحاجة إلى مستشار التوجيه المدرسي والمهني وكان ذلك لعدة عوامل نذكر ما يلي:

7-1- الزيادة في عدد التلاميذ:

بازدياد عدد التلاميذ تحت عدة مشكلات مدرسية كالرسوب المدرسي، التسرب، العنف المدرسي ومشكلة التكيف سواء مع الوسط المدرسي، أو مع الشعبة الموجه إليها، كل هذه المشاكل وغيرها يتطلب توفر منصب مستشار التوجيه الذي يستطيع بدوره أن يساعد التلميذ على التغلب أو التكيف مع المشكلة التي يتعرض لها.

7-2- تنوع برامج التعلم الثانوي:

أنشأت البرامج المتنوعة من التعليم الثانوي لتواجه أساسا الاحتياجات التربوية لمختلف القدرات والاهتمامات لدى التلاميذ، ويطالب التلاميذ بالاختيار من بين الموارد الدراسية والأنشطة المختلفة التي يتلقونها في المدرسة الثانوية ومن ثم يصبح من الضروري حسن توجيههم في هذا الاختيار حتى يعود بالفائدة المرجوة من التلميذ والمدرسة والمجتمع الكبير، ومن هنا يكون للتوجيه بالذات أهمية كبرى في المدرسة الثانوية.

7-3- التقدم التكنولوجي السريع:

أدى التقدم التكنولوجي السريع إلى ظهور التخصصات، فتعددت مجالات العمل وتباينت مطالبها وشروط الدخول فيها، وبالتالي أدى ذلك إلى تعديل برامج تدريب الأيدي العاملة والتركيز على مستويات التربية وبرامج الدراسة حتى تخدم التنمية الاجتماعية وسوق العمل بتوفير الخريجين له، فهذه التغيرات أدت إلى ظهور مشكلات التكيف مع العمل ومشكلات التأهيل المهني المناسب.

7-4- قصور الأسرة في مواجهة تحديات العصر:

تميز المجتمع الحديث بتعقيد العلاقات والتغير المستمر في الإطار الاقتصادي والاجتماعي وهذا جعل الأسرة لا تفي بمتطلبات تربية وتوجيه أبنائها بسبب كثرة انشغالاتها الخارجية، وكذلك تعقد الحياة الاجتماعية إذ لم يعد كافيا توجيه الوالدين في هذا الإطار لاسيما إذا تصورنا بالنسبة للمجتمع العربي تفشي الأمية وجعل الآباء في كثير من الأحيان، وبالتالي قصورهم في توجيه أبنائهم إلى المجالات المختلفة النفسية والاجتماعية والتربوية.

7-5- تطور الفكر التربوي:

أدى هذا التطور إلى ظهور فكرة جديدة في مجال التربية تجعل من التلميذ محورا أساسيا في العملية التربوية بدل التركيز على المادة الدراسية ومنه تطورت نظريات علم النفس، علم الاجتماع وعلوم التربية حتى تساهم في رفع مستوى التحصيل الدراسي للتلميذ، وتنمية شخصيته بشكل متكامل كل هذا أدى إلى عدم الاستغناء عن خدمات مستشار التوجيه وجعله عضوا فعالا في المؤسسة التربوية. (عمراني محمد، 2014، ص ص76-78).

8- مهام مستشار التوجيه:

8-1- الإعلام:

إعلام التلاميذ خاصة أقسام التاسعة أساسي والرابعة متوسط بهيكلية التعليم الثانوي ومحتويات الشعب وطرائق التوجيه إليها، وذلك قصد تحضيرهم لاختيار شعبة من شعب التعليم الثانوي. (عثمان فريد رشدي، 2013، ص 201).

وتقوم عملية التوجيه على الإعلام بشكل أساسي وتسعى مستشار التوجيه من خلال نشاطه الإعلامي إلى مساعدة التلميذ على بلورة مشروعه الدراسي والمهني والمستشارة بحكم وظيفته يعد مصدرا هاما للإعلام في المؤسسة التربوية، وهمزة وصل بين المؤسسة من وجهة الأسرة والتلميذ من وجهة أخرى. ويهدف النشاط الإعلامي إلى تمكين التلميذ من إعطاء معنى لدراسة وإقامة علاقة بين التدريبات الدراسية والاندماج الاجتماعي المهني في المستقبل، كما يهدف إلى السلوكات والمهارات التي تسمح له بالتكفل بنفسه فيما يخص توجيهه المدرسي واختياره.

• وسائل الإعلام المدرسي:

- يستعمل مستشار التوجيه مجموعة من السندات الإعلامية التي قد يشارك في إنجازها أو قد يكون هو من أنجزها.

تتضمن هذه الوسائل معلومات تعرف بمختلف الجذوع المشتركة والشعب وموادها الأساسية ومعاملاتها وامتداداتها الجامعية والمهنية، متى وكيف يتم تقديم الطعون، تتضمن أيضا كيفية المراجعة المنهجية. ومن أمثلة هذه السندات الإعلامية:

- المناشير الوزارية

- الملصقات

- الكتيبات

- المطويات

وتعتبر هذه السندات الإعلامية وسائل إيضاح يستعملها المستشار أثناء تقديمه للحصص الإعلامية كما أنه يوظفها في مكتبه على شكل معلقات وملصقات، كما يمكن أن يشكل بهذه السندات خلية الإعلام والتوثيق حيث قد تشكل هذه الأخيرة ركن في مكتب المستشار، أو يخصص لها مكتب خاص بها إن أمكنه ذلك وتختص هذه الخلية بجمع كل السندات الإعلامية التي تساعد التلميذ وحتى بقية المتعاملين التربويين على الإطلاع وفهم كل ما يستجد على الساحة التربوية من إجراءات وتوجيهات.

8-2- التوجيه:

من بين الوسائل التي يستعين بها مستشار التوجيه في مجالس القبول والتوجيه لإعداد اقتراح لتوجيه التلميذ إلى جذع مشترك أو شعبة ما فضلا عن استبيان الميول والاهتمامات وبطاقة الرغبات، ومجموعات التوجيه التي تسمح بحساب معدل الطور الثالث للتلميذ في عدد من المواد التي يفترض أنها تتضمن المبادئ الأساسية للمدرس الجيد في الجذع المشترك. (عثمان فريد رشدي، 2013، ص 201).

تعد عملية التوجيه المدرسي والمهني من أهم العمليات التربوية وجوهرها برنامج التوجيه المدرسي حيث يقضي مستشار التوجيه معظم وقته داخل الثانوية في عملية التوجيه المدرسي والمهني سواء كانت فردية أو جماعية.

8-3- التقويم:

يحتل التقويم التربوي جانبا مهما من العملية التربوية ويشكل عنصرا أساسيا في عناصر المنهج المدرسي حيث يسعى إلى معرفة مدى نمو شخصية المتعلم من جميع نواحيها والعاطفية والنفسية والسلوكية وغيرها.

أما "ماك درال" فيفكر في أن التقويم يقوم بمهمة تزويد الإعلام للمعلمين داخل المؤسسة التربوية، هذا الإعلام متعلق أيضا بمحتويات ووسائل الفعل التربوي ويهدف مستشار التوجيه المدرسي والمهني من عملية التقويم إلى مساعدة الطالب على اختيار نوع الدراسة التي تلائم قدراته وميوله، كما يساهم في حل مشكلات الطالب التربوية كذلك يهتم بالطلبة المقصرين دراسيا فيحاول أن يبصر الأستاذ بأسباب قصورهم وإيجاد الحلول المناسبة لمشكلاتهم التربوية.

وسائل التقويم:

لكي يتمكن مستشار التوجيه من تحقيق أهدافه يستعمل مجموعة من الوسائل نلخصها فيما يلي:

- تنظيم ومتابعة حصص الاستدراك:

إن إدخال حصص الاستدراك بعد أخذ الإجراءات المتخذة في إطار إصلاح النظام التعليمي لتدارك التأخر النسبي عند بعض التلاميذ مقارنة بمستوى قسمهم، وهذا بغرض الحد من التأخر الدراسي الذي يعتبر من بين العوامل الرئيسية المؤدية للرسوب والتسرب المدرسي، والاستدراك هو عملية بيداغوجية ذات طابع علاجي فردي، تهدف إلى تدليل الصعوبات المشخصة لدى بعض التلاميذ ومعالجة التغيرات الطارئة في دراستهم نتيجة حالات ظرفية مروا بها.

- متابعة وتحليل النتائج المدرسية للتلاميذ:

يقوم مستشار التوجيه بمتابعة النتائج المدرسية للتلاميذ من خلال سجل يدون فيه نتائج امتحانات الثلاثيات لكل تلميذ في كل المواد ومعلومات خاصة بالتلميذ كالإكتمالية الأصلية التي أتى منها، ونتائجه في السنة التاسعة... إلخ.

وعلى ضوء هذه التحليلات يقوم مستشار التوجيه بتقييم المستوى التحصيلي للتلميذ وتشخيص مواطن القوة والضعف في كل مادة وفي كل قسم وفي كل جذع وفي كل سنة، مع تقديم هذا التحليل للفريق التربوي وللمدير المؤسسة.

- تقييم ميول واهتمامات التلاميذ:

يقوم مستشار التوجيه بتقييم ميول التلاميذ واهتماماتهم عن طريق تحليل نتائج الاختبارات النفسية وتحليل نتائج استبيان الميول والاهتمامات والتي لها أهمية بالغة في قياس الميول لدى التلاميذ وذلك لكي يوازن المستشار بين ميولهم وقدراتهم المدرسية، فإن كانت متعاكسة فإنه يجري مقابلات مع التلميذ لكي يحاول تقريبها.

8-4- المتابعة النفسية والاجتماعية:

يهدف مستشار التوجيه المقيم بالثانوية إلى إزاحة جميع العوائق والصعوبات التي يمكن أن تعترض التلميذ في مشوارهم الدراسي تسبب لهم سوء التوافق المدرسي لذلك هو يحاول التقرب من التلميذ لحل مشكلاته النفسية والاجتماعية ويحدث هذا عن طريق المقابلات المتكررة حيث أن أسلوب التوجيه المتمركز أو المقابلة تسمح للتلميذ من تحقيق عدة أهداف منها مساعدة التلميذ على فهم نفسه وتقبلها، تساعد التلميذ على تنمية قدراته على التكيف مع مشكلاته وجعلها بشكل مبكر بداية مستقلة تساعد التلميذ على تقرير إمكانية اتخاذ القرارات المتصلة بحياته.

والمتابعة الفردية لا تعني أن مستشار التوجيه لا يقوم بدعم نفسي جماعي يتعلق بمجموعات صغيرة من التلاميذ، وتكون أساسا مع التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا، حيث تكون بشكل نصائح حول كيفية تنظيم المراجعة وزرع الثقة بالنفس ، وبالنسبة للحالات الخاصة التي يتابعها المستشار بصورة مستمرة قد يكتشفها هو بنفسه أثناء الحصص الإعلامية أو أثناء نشاطه التقويمي أو عن طريق الملاحظة العامة، ولكي يتمكن مستشار التوجيه من المساعدة الفعلية للتلميذ يحتاج إلى فهم العوامل الاجتماعية وتأثيراتها على الفرد لأنها عظيمة الأهمية ويجب ملاحظة الوضع الاقتصادي للعائلة ، يفترض في مستشار التوجيه لتأدية مهامه أن يكون مزودا بكفاءة عالية مبنية على خبرة علمية .(إسماعيل الأعور، 2005، صص60-65).

9- أدوار مستشار التوجيه:

يفترض في مستشار التوجيه لتأدية مهامه أن يكون مزودا بكفاءة عالية مبنية على خبرة علمية و إكلينيكية وهذه الخبرة تستوجب عليه أن يهتم بالمجال التربوي والمهني ومن جهة أخرى فإنه مدعو للاهتمام بالفرد للكشف عن مكونات شخصية وقدراته، ومهمة مستشار التوجيه تختلف من طور تعليمي إلى آخر.

9-1- دوره في التعليم الابتدائي:

- في هذه المرحلة يمكن لمستشار التوجيه أن يتابع التلميذ في وضعية الدراسة ويطلع على الصعوبات ويحل تلك التي قد تعيق مساره الدراسي ويحل بمردوده وعلاقاته مع الآخرين كما يتدخل مباشرة إذا كان ذلك في إمكانه لإعادة التوازن إلى التلميذ وتحسين علاقاته مع معلمه أو أهله أو التلاميذ.

-في حالة اضطراب النشاط المدرسي للتلميذ وتدهور قوة التركيز عنده وهنا على مستشار التوجيه المدرسي أن يتدخل للمساعدة على إيجاد توافق أحسن بين التلميذ والمدرسة بالبحث عن مصدر هذا الاضطراب والإسهام في الحلول الممكنة له.

- يسعى مستشار التوجيه بواسطة الملاحظة المتواصلة إلى جمع كل المعلومات التي تتعلق بظروف نموه بغية إعداد ملف نفسي تربوي لكل تلميذ يسمح بمتابعة تطوره وبالتدخل في كل لحظة من أجل توجيهه في الاتجاه الموجب.

9-2- دور مستشار التوجيه في التعليم الإجمالي:

- في هذه المرحلة يمكن لمستشار التوجيه أن يجعل من التوجيه توجيهها تربويا يمكن التلميذ في الحصول على التعليم الذي يسمح له بتطوير معارفه وقدراته ولهذا فإن مستشار التوجيه مكلف بجمع كل المعلومات الدقيقة حول شروط التكيف مع مواد التدريس التي يتلقونها هؤلاء التلاميذ.
- يمكن لمستشار التوجيه في بداية السنة الدراسية أن يساهم في تقديم صورة حقيقية للأساتذة عن تحصيل التلاميذ و تتمثل تدخلاته كذلك في التكفل بالتلاميذ غير المتكفين وإرشادهم.
- ومن أدواره أيضا التعريف بصفة فردية أو جماعية بالمناصب الفورية التي يمكن أن تقترح على الشباب الذي يغادر المدرسة.
- يمكن لمستشار التوجيه أن يشارك في مجالس الأقسام ليساهم بتأويلاته للمعطيات النفسية في التحضير التدريجي لعملية التوجيه.
- له دور أساسي يقوم به داخل المؤسسة التربوية يتمثل في ربط الجماعات بعضها ببعض وتوزيع المعلومات التي هي بحوزة كل واحد منها وإقامة نوع من التواصل بين المشاركين في العملية التربوية.
- ومن بين الأدوار التي يقوم بها أخصائي التوجيه في المؤسسات الإجمالية نذكر على سبيل المثال:

9-2-1- في السنة الأولى متوسط:

- يقدم مستشار التوجيه في بداية السنة الدراسية معلومات مفصلة ودقيقة عن النظام الإجمالي ومختلف المواد الدراسية ..إلخ.
- يحث التلميذ على الاستعلام الذاتي لأنه يهتم طيلة السنة بأشياء أخرى غير تلك التي تلقاها في المدرسة.
- كما يرشد المستشار التلميذ إلى أساليب تنظيم عمله، وضع خطة، كيفية المراجعة...
- كما يبين له مستشار التوجيه أهمية هذه المرحلة وهذه السنة في تحقيق توجيه سليم يتلاءم مع قدراته ورغباته.

9-2-2- في السنة الرابعة متوسط:

يقدم مستشار التوجيه الإعلام لتلاميذ هذه السنة في ثلاثة فترات:

• **الفترة الأولى:** تكون في بداية السنة الدراسية، حيث يبين لهم مستشار التوجيه أهمية هذه السنة والامتحان المقبلين عليه، وكيفية التحضير له، وعملية التصحيح، كما يعرفهم بالجدوع المشتركة وتعريفهم بها من حيث المواد والمعاملات...إلخ.

• **الفترة الثانية:** يشرح لهم كيفية حساب معدل مجموعات التوجيه، معدل الانتقال، وعلى ماذا يعتمد مستشار التوجيه والمجلس لإقتراح التوجيه، كما يتم تعريفهم بالمجالس التي يتم تعريفهم بالمجالس التي يتم فيها اتخاذ قرارات التوجيه.

كما يوضح مستشار التوجيه دور مجالس الطعون وكيفية تقديم الطعن والحالات التي يمكن للتلميذ أن يطعن فيها.

• **الفترة الثالثة:** تكون تقريبا في نهاية السنة الدراسية، فيقوم مستشار التوجيه بشرح المنافذ والتكوينات المهنية التي يمكن للتلميذ في هذا المستوى الالتحاق بها.

9-3- دور مستشار التوجيه في التعليم الثانوي:

- يحرص المستشار في هذه المرحلة على أن يتخذ التلميذ القرار الذي يتناسب مع نتائجه الدراسية دون أن يضغط عليه أو على أوليائه للموافقة على هذا الاختيار.

- يتمثل دوره في تنبيه الطفل عدة مرات في السنة حول النقائص التي يعاني منها في بعض المواد.

- يتدخل مستشار التوجيه للاتصال بالأولياء من أجل اقتراح إعادة توجيه أطفالهم نحو شعب أخرى قد تلائم قدراتهم.

- يقدم مستشار التوجيه للتلاميذ إرشادات تربية ونفسية التي قد تفيدهم في استرجاع توازنهم وتحسين مردودهم بالخصوص عندما يقترب موعد الامتحان

ومن بين مساهمات مستشار التوجيه في المرحلة الثانوية نذكر:

9-3-1- في السنة الأولى ثانوي:

دور المستشار في هذه السنة هو أن يقدم له الإعلام في ثلاثة فترات طول السنة.

• **الفترة الأولى:** تكون بداية السنة الدراسية، حيث يشرح فيها المستشار أهمية هذا الجذع الذي يدرس فيه والمواد ومواقيتها ومعاملاتها، والشعب المتفرعة عن هذا الجذع، مهام مستشار التوجيه ومهام الأستاذ الرئيسي للقسم.

• **الفترة الثانية:** يوضح مستشار التوجيه للتلاميذ كيفية حساب معدلات مجموعات التوجيه وما هي المواد المعتمدة في التوجيه لكل شعبة من الشعب المتفرعة عن الجذع المشترك الذي يدرسون فيه، كذلك إجراءات القبول ومعايير وأساليب التوجيه، مجلس القبول والتوجيه في السنة الثانية ثانوي، كذلك حالات الطعون...إلخ.

• **الفترة الثالثة:** يشرح فيها المستشار المنافذ والتكوينات المهنية الملائمة للمستوى الذي هم فيه.

9-3-2- في السنة الثالثة ثانوي:

تعد هذه السنة آخر سنة في التعليم الثانوي، فيكون اهتمام التلميذ منصب حول شهادة البكالوريا ودور مستشار التوجيه هنا هو:

- تهيئة التلميذ نفسيا لاجتياز هذا الامتحان في أحسن الظروف وهذا ما يعرف بحصص الدعم النفسي، بحيث يعرف التلميذ بطبيعة امتحان شهادة البكالوريا وكيفية تنظيم هذا الامتحان (المواد، المراجعة، المعاملات...إلخ).

- يبين التلميذ كيفية اختيار التخصصات وإجراءات التسجيل في الجامعة، أي التكوينات والمنافذ المهنية الجامعية لكل شعبة، كذلك تزويد التلميذ بعناوين مراكز التكوين المهني. (خديجة بن فليس، 2014، ص ص128-140).

10- علاقات مستشار التوجيه:

10-1- علاقة مستشار التوجيه بمدير المدرسة: تنقسم هذه العلاقة إلى قسمين يتمثلان بالنقطتين التاليتين:

- **علاقة مستشار التوجيه الرسمية بمدير المدرسة:**

إن علاقة مستشار التوجيه مع مدير المدرسة هي علاقة عمل إذ يسعى كلاهما إلى تطوير العملية التعليمية في المدرسة فالطالبة بحاجة إلى خدمات متخصصة لفهم مشكلاتهم ومساعدتهم على حلها،

ومدير المدرسة الناجح يسعى إلى بناء علاقات على أساس الاحترام المتبادل مع مستشار التوجيه بهدف فهم طبيعة عمله والمكاف بها وهو الذي يقدم له الدعم والمساعدة فهو الذي يخطط لإنجاح عمله وتطوره. كما يستطيع مدير المدرسة أن يصبح عوناً لمستشار التوجيه من خلال إقامة علاقة ودية معه، تسهيل جميع مهام عمله، تشجيع المعلمين على إحالة الطلبة المحتاجين لخدمات الإرشاد إليه.

- علاقة مستشار التوجيه الخارجية مع مدير المدرسة:

يجب أن تكون العلاقة القائمة بين مدير المدرسة ومستشار التوجيه علاقة إنسانية تقوم على الاحترام المتبادل وقد تكون علاقة صداقة وهذه العلاقات الخارجية كما ذكرت يجب ألا تكون على حساب العمل الإرشادي وضمن هذه العلاقات يمكن أن يقدم كلاهما مساعدة الأخر والعلاقات الخارجية بين مستشار التوجيه ومدير المدرسة هي علاقة أخوة دافئة وحميمة ويجب أن تكون بعيدة عن تبادل المصالح.

10-2- علاقة مستشار التوجيه بأمين المكتبة :

إن بعض الطلبة ذوي الحاجات الخاصة بحاجة إلى خدمات أمين المكتبة حيث أنه بالتعاون مع مستشار التوجيه، يمكن إرشادهم إلى الكتب التي تنمي قدراتهم، ومن خلال المكتبة يستطيعون إعداد الأبحاث المطلوب منهم القيام بها، وعلاقة مستشار التوجيه بأمين المكتبة هي علاقة زمالة قائمة على الاحترام المتبادل والتعاون والعمل بروح الفريق.

10-3- علاقة المرشد التربوي بالمعلمين:

إن علاقة مستشار التوجيه بالمعلمين هي علاقة زمالة قائمة على الاحترام والمحبة والتعاون وهو عون لهم حيث أنهم لما لديهم من خبرات في فهم سلوكيات الطلبة يستطيعون مساعدته في عملية، فإذا كان المرشد متفهم لصعوبات التي يواجهونها وساعدهم أصبحت نظرتهم إليه إيجابية واحترام ما إذا دخل المستشار في أحلاف مع بعض التلاميذ الذين لهم علاقات صعبة مع مدير المدرسة فإنه سوف يحشر عمله لذلك فإن علاقته بهم يجب أن تقوم على الحياد لأنه ليس خصماً لهم ولا محامياً دفاع عنهم.

10-4- علاقة مستشار التوجيه بالطلبة:

تقوم علاقة مستشار التوجيه مع الطلبة على الاحترام غير المشروط والاحترام المتبادل والدفء وتقديم الدعم والتشجيع والتعامل معهم بأصالة وتقديم المساعدة لهم لتلبية حاجاتهم الدراسية المختلفة ومساعدتهم على النمو الاجتماعي والنفسي ومساعدتهم على اتخاذ القرارات المهنية وتحسين علاقاتهم مع أصدقائهم وعدم إفشاء أسرارهم لأولياء الأمور إلا بإذنهم.

10-5- علاقة مستشار التوجيه بأولياء الأمور والمجتمع المحلي:

إن نظرة بعض أولياء الأمور للمدرسة نظرة سلبية حيث لا يزورون المدرسة إلا إذا كان ابنهم مشكلاً أو مقصراً في دروسه، لذلك فإن على المستشار مساعدتهم على زيارة المدرسة وبناء جسور الثقة بين المدرسة والبيت، وإن بعض أولياء الأمور يعتقدون بأن المرشد التربوي يعمل فقط على معالجة الطلبة المشكلين أو المعوقين لذلك فإن عليه تعديل مثل هذه النظرة الموجودة لديهم لهذا فإن علاقة مستشار التوجيه مع أولياء الأمور والمجتمع المحلي يجب أن تقوم على الاحترام المتبادل وعلى الدفاء والعلاقات الحميمة. (سعيد حسني العزة، 2009، ص ص 66-69).

11- الصعوبات التي تواجه مستشار التوجيه :**11-1- الصعوبات الذاتية: وتتلخص فيما يلي:**

- عدم الرغبة الأكيدة في العمل الإرشادي.
- نقص في السمات الشخصية للمرشد.
- نقص الخبرة العملية والعلمية.
- تقصير المرشد في توضيح دوره وطبيعة عمله.

11-2- صعوبات مصدرها أطراف العملية التعليمية:

- عدم قناعة المدير أو المعلمين بالإرشاد.
- حسد بعض المعلمين للمرشد.
- عدم تعاون الإدارة والمعلمين مع المرشد.
- إقحام المرشد في أعمال إدارية وسكرتارية ليست لها علاقة بعمله.

10-3- صعوبات تتعلق بالطلاب:

- اعتقاد الطلاب الخاطئ عن عمل المرشد واختصاصه فقط مع الطلاب ذوي الحاجات الخاصة.
- إعتقاد الطلاب بأن المرشد معالج.
- اعتقاد الأهل بأن المرشد موجود للمعوقين في المدرسة.

11-4- صعوبات مصدرها أولياء الأمور:

- عدم تعاونهم مع المدير والمرشد التربوي.
- عدم تعاون المدرسة معهم مما يجعلهم سلبيين مع الإدارة والمرشد.

- ضعف اهتمام الآباء بمتابعة مشكلات أبنائهم.

11-5- صعوبات لها علاقة باتجاهات المعلمين نحو الإرشاد:

- شك المعلمين في قدرة المرشد على تغيير سلوك الطلاب.

- عدم رغبة الهيئات التدريسية في التغيير.

11-6- صعوبات مادية :

- وتتمثل في عدم وجود غرفة للمرشد أحيانا أو مكتب أو أثاث أو قدرة على شراء أو طباعة الإختبارات النفسية.

11-7- تقويم خدمات الإرشاد :

يقوم رئيس قسم الإرشاد التربوي أو عضو الإرشاد بتقييم عمل المرشد التربوي من خلال الزيارات الاشرافية له . كما يقوم مدير المدرسة بتقييم عمله من خلال التقرير السنوي. (جودت عبد الهادي وسعيد حسني العزة، 2004، ص ص165-168).

11-8-الصعوبات التي تتعلق باتجاهات العاملين في المدرسة:

- وجود نزعة لدى العاملين في المدرسة للمراقبة وانتظار إختفاء المشكلة أو السلوك غير المرغوب فيه كنتيجة للعمل الارشادي وعندما لا يرون هذا التغيير فهم يقومون بانتقاد الارشاد والتشكك بجذواه فلا يتعاونون مع المرشد.

- يخاف العاملون في المدرسة من المرشد لأنه جديد بالنسبة لهم فينظرون إليه بقلق وخشية خصوصا إذا كان الانطباع السائد عن عمل المرشد بأنه ينزع الصلاحيات من الإدارة والهيئة التدريسية. (عبد الجابر تيم، 1999، ص 194).

خلاصة الفصل

لقد توصلنا في هذا الفصل إلى أن مستشار التوجيه يعمل على تقديم كل الخدمات التي تساعد التلميذ في مساره الدراسي والمهني، حيث يساعده في اختيار الفروع المناسبة وفقا لما يناسب إمكانياته الدراسية وميوله واستعداداته، كما يعمل على إدماج التلميذ في محيطه الدراسي من خلال عمليات الإعلام والتوجيه والتقويم، كذلك فإن تنوع نشاطات مستشار التوجيه والدور الكبير والفعال الذي يلعبه في عملية الإرشاد التربوي والنفسي هي التي تعمل على مساعدة التلميذ في تحقيق التوافق.

الفصل الثالث: قلق الإمتحان

تمهيد:

- 1- مفهوم قلق الإمتحان.
- 2- الأسباب والعوامل المؤدية لقلق الإمتحان.
- 3- أعراض قلق الإمتحان.
- 4- تصنيفات قلق الإمتحان.
- 5- مكونات قلق الإمتحان.
- 6- النظريات المفسرة لقلق الإمتحان.
- 7- مقاييس قلق الإمتحان.
- 8- الإجراءات والأساليب الإرشادية لخفض قلق الإمتحان.

خلاصة الفصل

تمهيد

قلق الإمتحان من المواضيع المهمة التي تؤثر على الطلاب سلبا أو إيجابا، نظرا للظغوط التي تواجه الفرد في العصر المعروف بعصر القلق، وهو يصاحب المواقف الإختبارية ويعتري غالبية التلاميذ كلما أعلن المدرس عن اختبار أو أثناء الإمتحان وهذا أمر طبيعي مادام في درجاته المقبولة، أما إذا أخذ أعراضا غير طبيعية كعدم النوم وفقدان الشهية وعدم التركيز وكثرة التفكير في الإمتحان وترقب نتائجه وغيرها فإنها تترك التلميذ وتعرقل أداءه المطلوب في الإمتحان مما ينتج عنه ما يسمى "بقلق الامتحان".

وفي هذا الفصل سوف نوضح مفهوم قلق الإمتحان كظاهرة تؤرق جل التلاميذ وتمثل تهديدا لمستقبلهم الدراسي، ومكونات هذا القلق وتصنيفاته، وأهم العوامل و الأسباب المؤدية إليه وفيما تتمثل أعراضه، ثم تفسيره بالرجوع إلى النظريات المفسرة له وأخيرا الإجراءات والأساليب الإرشادية والعلاجية المتبعة لخفض قلق الإمتحان.

1- مفهوم قلق الإمتحان:

1-1- القلق العام: القلق هو عبارة عن إنفعال غير سار وشعور مكرر بتهديد أو هم مقيم وعدم الراحة والإستقرار مع إحساس بالتوتر وخوف دائم لا مبرر له من الناحية الموضوعية وغالبا مايتعلق هذا القلق والخوف من المستقبل والمجهول، كما يتضمن القلق إستجابة مفرطة لمواقف لا تعني خطرا حقيقيا والتي لاتخرج في الواقع عن إطار الحياة العادية لكن الفرد الذي يعاني من القلق يستجيب لها غالبا كما لو كانت ضروريات ملحة أو مواقف تصعب مواجهتها. (السيد مصطفى السنباطي واخرون، 2010، ص345).

1-2- قلق الإمتحان: هو حالة من القلق تعترى الأفراد قبل وأثناء أدائهم للإختبارات التحصيلية أو مقابلات الإنتقاء الوظيفي أو الإختبارات النفسية، فهو حالة نفسية تتصف بالخوف والتوقع أي أنه حالة إنفعالية تعترى بعض الطلبة قبل وأثناء الإمتحانات مصحوبة بتوتر وتحفز وحدة إنفعال وإنشغالات عقلية سالبة تتداخل مع التركيز المطلوب أثناء الإمتحان مما يوتر سلبا على المهام العقلية في موقف الإمتحان، ويعود سببها إلى أن الطالب يدرك موقف التقييم أو الإمتحان على أنه موقف تهديد للشخصية، أما القلق الذي يعترى غالبية الطلبة قبل وأثناء الإمتحانات فهو أمر طبيعي وسلوك عرضي مألوف مادام في درجاته المقبولة، ويعد دافعا إيجابيا وهو مطلوب لتحقيق الدافعية نحو الإنجاز المثمر، أما إذا أخذ أعراضا غير طبيعية كعدم النوم المتصل و فقدان الشهية للطعام وعدم التركيز الذهني، وتسلب بعض الأفكار الوسواسية وبعض الإضطرابات الإنفعالية والجسمية فهذه هي حالة قلق الإمتحان التي نحن بصدد الحديث عنها والتأكد على سبيل الوقاية منها وعلاجها. (احمد عبد اللطيف ابوسعدي، 2012، ص 289-290).

- وهو عبارة عن حالة من القلق العام وتتميز بالشعور العالي بالوعي بالذات مع الإحساس باليأس الذي يظهر غالبا في الإنجاز المنخفض للإمتحان. (هشام عطية القواسمة وصباح خليل الحوامدة، 2010، ص127).

- تعريفات بعض العلماء لقلق الإمتحان :

- يعرفه علي محمود شعيب(1988): ويقصد بقلق الإمتحان بأنه تلك الحالة التي يصل إليها الطالب نتيجة الزيادة في درجة التوتر أو الخوف من أداء الإمتحان وما يصاحب هذه الحالة من اضطرابات لديه في النواحي العاطفية والمعرفية والفسولوجية.

- يعرفه واين(1971): بأنه نوع من الإستجابات المتداخلة مع النشاط المعرفي اتجاه المواقف التقويمية بإعتبار هذه المواقف مهددة للذات. (لمعان مصطفى الجبالي، 2011، ص291).

- تعرفه لمعان الجلاي(1989): على أنه حالة شعور الطالب بالتوتر وعدم الإرتياح، نتيجة حصول اضطراب في الجوانب المعرفية والإنفعالية ويكون مصحوبا بأعراض فسيولوجية ونفسية معينة قد تظهر عليه ويحس بها عند مواجهته لموقف الإمتحان أو تذكره له، أو إستثارة خبراته للمواقف الإمتحانية.(اديب محمد الخالدي، 2009، ص130).

- يعرفه ساراسون(1975): يعبر عنه في إستجابات متداخلة حينما يواجه الفرد المواقف التقويمية والنتيجة عن تراكم خبرات معرفية أثرت على الفرد وعلى عالمه.

- يعرفه ماندلر (1952): قلق الإمتحان بأنه حالة إحساس الفرد بعدم الراحة النفسية وتوقع حدوث العقاب يصاحبه الشعور بفقدان الفائدة ورغبته في الهروب من الموقف الإمتحاني مع زيادة في ردود الأفعال الجسمية.(لمعان مصطفى الجلاي، 2011، ص291).

- يعرفه سبيلبرجر(1980): قلق الإختبار هو حالة إنفعالية مؤقتة سببها إدراك المواقف التقويمية على أنها مواقف تهديد للشخصية مصحوبة بتوتر، وتحفز وحدة إنفعالية وإنشغالات عقلية سالبة تتداخل مع التركيز المطلوب أثناء الإمتحان، مما يؤثر سلبا على المهام العقلية والمعرفية في موقف الإمتحان.

- ويعرفه الأخرس ومحمد(2007): بأنه حالة من القلق تصيب الفرد قبل وأثناء أداء الإختبار التحصيلي أو النفسي أو أثناء إجراء مقابلة. (هبة الله الحسن سالم، 2016، ص329).

2- الأسباب والعوامل المؤدية لقلق الإمتحان:

توجد مجموعة من الأسباب والعوامل التي تدفع بالطالب إلى الشعور بحالة القلق أثناء الإمتحانات نذكر منها :

2-1- الشخصية القلقة: قد تكون شخصية الطالب من الشخصيات القلقة، حيث أن هذه الشخصية تكون عرضة لقلق الإمتحان أكثر من غيرها لأنها تحمل سمة القلق، فمن المرجح أن يزيد قلق الإمتحان لديها كموقف أكثر من غيره.(ريبع هادي مشعاع والغول اسماعيل محمد، 2007، ص59)

2-2- عدم الإستعداد للإمتحان: يعد هذا العامل في كثير من الأحيان من أهم أسباب مرور الطالب بحالة القلق أثناء الإمتحانات، ويتمثل في عدم إستعداد الطالب لأداء الإمتحانات بعدم الإستذكار الجيد، وعدم التهيؤ النفسي والعقلي، وعدم تهيئة الظروف والبيئة المنزلية...الخ.

2-3- الأفكار والتصورات الخاطئة عن الإمتحان: كثيرا ما يحمل التلميذ تصورات خاطئة عن الإمتحان وهذه التصورات تقوم على أساس أن الإمتحان عبارة عن موقف تهديد للشخصية وهو المحدد للشخصية وهو المحدد للمستقبل... الخ ، مما يكون سببا في كثير من الأحيان لشعوره بالقلق.

2-4- المستوى الإقتصادي: يتأثر قلق الإمتحان بالمستويات الإقتصادية للأفراد، فقد أكدت الأبحاث أن الأفراد الذين ينحدرون من المستويات الإقتصادية الدنيا، تكون درجاتهم في مقاييس قلق الإمتحان أعلى من درجة الأفراد الذين ينحدرون من المستويات الإقتصادية العليا.

2-5- المستوى الدراسي: لقد أكدت بعض الدراسات أن قلق الإمتحان لا يتأثر بالمرحلة التعليمية ولا بالمستوى الدراسي، فهو ظاهرة عامة عند جميع التلاميذ، ولكن يزداد مستواه أكثر بعد التقدم في المستوى الدراسي وفي المرحلة التعليمية نظرا لزيادة تعقد المهام الخاصة بكل مرحلة أو مستوى وزيادة وعي وإدراك التلميذ لمسؤولياته.

2-6- عادات الإستذكار: تعد عادات الإستذكار من العوامل المؤثرة في إرتفاع أو إنخفاض مستوى قلق الإمتحان وذلك أن الكثير من التلاميذ الذين لديهم عادات دراسية سلبية بحيث لا يأخذون الدراسة مأخذا جديا إلا قبل الإمتحان بفترة قليلة، الأمر الذي يؤدي إلى تراكم المواد الدراسية ممثلة في ذلك عبئا كبيرا عليهم، ومن ثمة يشعرون بالقلق والتوتر والخوف من الإمتحانات، أما التلاميذ الذين لديهم عادات دراسية جيدة بحيث يستذكرون دروسهم بانتظام طوال العام فانهم لا يشعرون بالقلق. (سليمة سايجي، 2012، صص 77-83).

2-7- طريقة إجراء الإختبارات: تعد طريقة إجراء الإختبارات خاصة في البيئة العربية في الكثير من الأحيان دافعا قويا للشعور بالقلق، فمن المعروف أن طريقة إجراء الإمتحانات من حيث طبيعة الأسئلة وما تحاط به من سرية تامة وتكتم وإنشغال الجميع به، يبعث على الخوف والرغبة. (ربيع هادي مشعاع والغول اسماعيل محمد، 2007، صص 59).

2-8- ضغوط الأسرة: يعد تعزيز الخوف من الإمتحانات من قبل الأسرة وفق أساليب التنشئة التقليدية والتي تستخدم التهديد بالعقاب أو الحرمان من أمور معينة مالم ينجح في الإمتحان، من العوامل التي تؤدي إلى خوف الطالب من النتائج السلبية السيئة للإمتحان وهكذا تبدأ لديه مشكلة قلق الإمتحان. (سليمة سايجي، 2012، صص 85).

2-9-المعلم: المعلم يعد كذلك في كثير من الأحيان أنه سبب من أسباب شعور التلميذ بالقلق وذلك من خلال مايبثه بعض المعلمين من الخوف في أنفس التلاميذ عن الإمتحانات في بعض الأحيان وإستخدامها كوسيلة عقاب في أحيان أخرى.

2-10-التعلم الإجتماعي من الاخرين: التلميذ قد يكتسب سلوك قلق الإمتحان من الأفراد الأخرين وذلك عن طريق تقليد ومحاكاة لنموذج القلقين من التلاميذ خاصة المؤثرين منهم.(ربيع هادي مشعاع والغول اسماعيل محمد،2007،ص60).

3-أعراض قلق الإمتحان :

تظهر لدى الطالب الذي يعاني من قلق الإمتحان أربع فئات هي :

3-1-الأعراض الجسدية: وتتمثل في :

-تسارع دقات القلب -إحمرار الوجه -الدوخة والشعور بالتعب -الرجفة والألام في الجسم -كثرة التبول والإسهالات المتكررة -اضطرابات في المعدة والأمعاء وغيرها. (محمد عودة الريماوي وآخرون،2006،ص644).
- صداع وبرودة في الأطراف وتصيب العرق -اضطرابات في النوم -اضطرابات في الرؤية - اضطرابات في التنفس - فقدان الشهية - نقص النشاط وتوتر العضلات والغثيان.

3-2- الأعراض النفسية:تتضمن

- الخوف الشديد وتوقع الأذى والمصائب، ضعف القدرة على تركيز الإنتباه والإحساس الدائم بتوقع الهزيمة والعجز، عدم الثقة والطمأنينة والإكتئاب والرغبة في الهرب عند مواجهة أي موقف من مواقف الحياة، وتشمل كذلك القلق العام والقلق على الصحة والعمل والمستقبل والتوتر العام والعصبية والشعور بعدم الراحة والحساسية النفسية الزائدة وسهولة الإستثارة والهيجان، وعدم الإستقرار والشك والتردد في إتخاذ القرارات إلى غير ذلك من الأعراض المصاحبة للقلق.(طه عبد العظيم حسين،2007،ص23).

3-3-الأعراض المعرفية :

-حيث يتسبب قلق الإمتحان في مواجهة بعض الطلبة لصعوبات في التركيز، فقد يتناسى الطالب كل شيء بمجرد إستلامه لورقة الإمتحان، أو قد يحدث تداخل لدى الطالب في المعلومات التي درسها وبذل جهدا كبيرا في تعلمها.

3-4-الأعراض السلوكية :

وهذه قد تظهر على شكل سلوكيات تجنبية مثل الغيابات المتكررة عن المدرسة، أو عدم المذاكرة أو قد يدفع قلق الإمتحان بعض الطلبة إلى اللامبالاة فيرتكبون أخطاء غير مبررة وينسون الإجابة عن بعض الأسئلة، أيضا يفقد بعض الطلبة إحساسهم بالوقت اثناء تأدية الإمتحان، أو في المقابل قد ينشغلون في مراقبة الوقت بشدة بحيث يتأثر أداؤهم في الإمتحان.(نادية حسن ابو سكينه ورشا عبد العاطيراب،2012،ص194).

4-تصنيفات قلق الإمتحان :

4-1-قلق الإمتحان الميسر: وهو قلق الإختبار المعدل ذوالتأثير الإيجابي المساعد والذي يعتبر قلقا دافعيًا، يدفع الطالب للدراسة والإستذكار والتحصيل المرتفع، وينشطه ويحفزه على الإستعداد للإمتحانات ويبسر أداءه.

4-2-قلق الإمتحان المعسر: وهو قلق الإختبار المرتفع ذو التأثير السلبي المعيق، حيث تتوتر الأعصاب ويزداد الخوف والإنزعاج والرغبة، ويستثير إستجابات غير مناسبة مما يعيق قدرة الطالب على التذكر والفهم ويربكه حين يستعد للإمتحان ويعسر أداء الإمتحان، وهكذا فإن قلق الإمتحان المعسر الزائد أو المرتفع قلق غير ضروري ويجب خفضه وترشيده.(السيد مصطفى السنباطي وآخرون،2010،صص347-348).

5-مكونات قلق الإمتحان :

يشير المهتمين في هذا المجال إلى أن قلق الإمتحان يتضمن مكونين أساسيين هما كالتالي :

5-1-المكون المعرفي: أو الإنزعاج حيث ينشغل الفرد بالتفكير في تبعات الفشل مثل فقدان المكانة والتقدير، وهذا يمثل سمة القلق.

5-2-المكون الإنفعالي: أو الإنفعالية حيث يشعر الفرد بالضيق والتوتر والهلع من الإمتحانات بالإضافة إلى مصاحبات فسيولوجية، وهذا يمثل حالة القلق.(قدوري خليفة وحرورية تارزولت عمروني،2015،ص223).

6-النظريات المفسرة لقلق الإمتحان:

6-1-نظرية التحليل النفسي : ينظر فرويد إلى القلق بأنه عملية من عمليات اللاشعور فالفرد لا يكون على وعي بمصدره الحقيقي الذي تمتد جذوره إلى تجارب الطفولة المبكرة ، و لهذا قسم القلق إلى ثلاث أنواع :

6-1-1-القلق الموضوعي:(قلق الواقع) الذي ينشأ من مصادر خطر حقيقية أو مثيرات خارجية في البيئة.

6-1-2-القلق العصبي : يرجع إلى عامل خارجي وينشأ نتيجة محاولة المكبوتات الإفلات من اللاشعور والنفاد إلى الشعور والوعي.

6-1-3-القلق الأخلاقي : مصدر هذا القلق هو الخوف من تجاوز المعايير الإجتماعية والأخلاقية وما يترتب عليه من شعور بالإثم والخجل.(العجمي مها محمد،1999،صص 23-24).

6-2-النظرية السلوكية: يرى السلوكيون أن الأفراد يستخدمون استراتيجيات منها إيجابية ومنها سلبية لدى تفاعلهم مع الأوساط المحيطة بهم وما تفرضه عليهم من ضغوط ومشكلات، وقلق الإمتحان استراتيجية سلبية تتمثل في الإنسحاب النفسي والجسدي من الوضع المثير. تتبدى في أنماط سلوكية متنوعة مثل التعرق وزيادة إفراز الأدرينالين والبكاء وعدم القدرة على مسك القلم والكتابة والتشنج.

فسر قلق الإمتحان من وجهات نظر متعددة لعل من أهمها ما افترضه كل من روماندر وزملائهم من أن مواقف الإختبار والعمل أو حل المشكلات تثير لدى المرء إما دوافع متصلة بالأداء وإنجاز العمل وهذه الدوافع من شأنها تنشيط استجابات متعلقة بالعمل ذاته، وأما دوافع العمل التي تنشط بدورها استجابات دخيلة على العمل، ويؤدي إظهار النوع الأول من الدوافع ومصاحبته إلى تحسين الأداء وإنجاز العمل بينما يؤدي النوع الثاني إلى إعاقة الأداء الفعال نظرا لما يولده لدى الافراد من استثارة شديدة وانزعاج واضطراب وتشويش مبالغ فيه بالتهديد وهي استجابات مضعفة للأداء.

6-3-النظرية المعرفية: لقد حاولت كثير من النظريات الحديثة تفسير الإنجاز السيء المرتبط بالقلق العالي للإمتحان، ورأت أن التأثير النسبي للقلق في الموقف الإختباري هو دخول عوامل أخرى، بحيث ينتج القلق العالي من الإستجابات الضرورية المرتبطة بالمهام المطلوبة، مثل عدم التركيز أو الإستجابات المركزة حول الذات التي تتنافس وتتداخل مع الاستجابات الضرورية المرتبطة بالمهام الأساسية ذاتها أو التي هي ضرورية، حيث ترى أن الأفراد ذوي القلق العالي للإمتحان يوزعون انتباههم على الأمور المرتبطة بالمهمة ذاتها، أما الأفراد ذوي القلق المنخفض للإمتحان غالبا ما يركزون على الأمور المرتبطة بالمهام المطلوبة فقط بدرجة أكبر.(طه عبد العظيم حسين،2007،صص 334-333).

6-4-نظرية التداخل: نتيجة لبحوث ماندلر وساراسون(1952)، وساراسون وآخرون(1972-1980)، وواين(1971-1980)، قامت نظرية قلق الإمتحان بصفة أساسية على نموذج التداخل، ورأت

أن التأثير الرئيسي للقلق في الموقف الإختباري هو في دخول وتأثير عوامل أخرى، حيث ينتج القلق العالي إستجابات غير مرتبطة بالمهام المطلوبة مثل عدم التركيز والميل نحو الأخطاء أو الإستجابات المركزة حول الذات التي تتنافس وتتداخل مع الإستجابات الضرورية المرتبطة بالمهام الأساسية ذاتها والتي تعتبر ضرورية للإنجاز الطيب في الموقف الإختباري، وأن الآثار السيئة لقلق الإمتحان بالنسبة للأداء في الإمتحانات قد يكون لها تفسير يتصل بالإنتباه، إذ يرى واين أن التلاميذ ذوي القلق العالي للإمتحان يصبحون منشغلين ويقسمون غالبا إنتباههم بين الأمور المرتبطة بالمهمة والأمور المرتبطة بالذات، في حين أن الأفراد المنخفضين في قلق الإمتحان غالبا ما يركزون على الأمور المرتبطة بالمهام المطلوبة فقط بدرجة أكبر.

وبالتالي فنموذج التداخل يفترض أن تأثير قلق الإمتحان على الأداء يحدث في موقف الإمتحان نفسه، أي أن القلق أثناء الإمتحان يتداخل مع قدرة التلميذ على أن يسترجع المعلومات المعروفة له ويستخدمها بطريقة جيدة.

والتعامل مع قلق الإمتحان حسب هذه النظرية كما يراها لازروس وديلونجس (1983) تتمثل في أنه ما إن يتعرض التلميذ لموقف إمتحان حتى يقوم بعملية تقدير معرفي سلبي يتداخل مع المهام المطلوبة لأداء الإمتحان. (سليمة سايجي، 2012، ص92).

6-5- نظرية تجهيز المعلومات: قدم بنجامين وزملائه نموذج معالجة المعلومات والذي يزودنا بمفاهيم مفيدة في تحليل موقف الإمتحان ووفقا لهذا النموذج يعود قصور الطلبة ذوي القلق العالي للإمتحان إلى مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الإمتحان، أو إستدعائها في موقف الإمتحان ذاته، أي أنهم يرجعون الإنخفاض في التحصيل عند الطلبة ذوي القلق العالي في موقف الإمتحان إلى قصور في عمليات الترميز أو تنظيم المعلومات وإستدعائها في موقف الإمتحان. (زينب حياوي بديوي، 2018، ص734).

وقد حاول كل من بنجامين ومكيشين ولين (1987) التحقق من فائدة نموذج تجهيز المعلومات في تفسير الإنجاز السيء للتلاميذ أصحاب القلق العالي في الإمتحان عن طريق إستخدام أسلوب يقيس تنظيم مواد الدراسة للتلاميذ ذوي القلق العالي بطريقة مباشرة وفي موقف حقيقي في قاعة الدراسة، و لقد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن التلاميذ ذوي القلق العالي في الإمتحان لديهم قصور في تنظيم المواد الدراسية، مقارنة بالتلاميذ الآخرين ذوي القلق المنخفض، أي أن هؤلاء التلاميذ ليس لديهم القدرة على تنظيم مفاهيم المواد حتى في المواقف غير التعليمية، كما بينت النتائج أيضا أن التنظيم السيء يرتبط

بالإنجاز الأكاديمي الضعيف، ولهذا يبدو أن أحد أسباب هذا الإنجاز السيء عند التلاميذ العالين في قلق الإمتحان يعود إلى عادات دراسية سيئة وقصور في تعلم وتنظيم المواد التي سبقت دراستها. (سايحي، 2012، ص 93).

6-6- نظرية القلق الدافع: تفسر هذه النظرية قلق الإمتحان على أساس أن الدوافع المرتبطة بموقف الإمتحان تعمل على حث وإستثارة الإستجابات المناسبة للموقف، وقد تؤدي في النهاية إلى أداء مرتفع، وبهذا يعمل القلق كدافع وظيفته استثارة الإستجابات المناسبة لموقف الإمتحان، ويدعم هذا النموذج وجهة نظر "تايلور وسبنس" التي تقوم على أساس أن للقلق خاصية الدافع الذي يوجه السلوك ويدفع الفرد للعمل والنشاط. وقد أكدوا في نظريتهما "القلق الدافع" أن شعور التلميذ بالقلق في الإمتحان صفة حسنة تدفعه إلى تحسين أدائه فيحصل على درجات مرتفعة، وهذا يعني أن هناك ربطا بين الدافع الذي يدفع الشخص للعمل والنشاط وبين القلق، أي أن الإنسان عندما يكون في موقف إختباري يشعر بالقلق الذي يحفزه على إنجاز مهامه بنجاح، وقد أجريت دراسات كثيرة على علاقة القلق بالتحصيل الدراسي في الإمتحان في ضوء مفهوم هذه النظرية، وأشارت نتائجها إلى وجود علاقة موجبة بين القلق وأداء الأعمال، أي كلما زاد القلق زاد تحسن الأداء، وفسر الباحثون هذه العلاقة في ضوء نظرية "هل" في خفض الدافع، وأشارت نتائج أخرى إلى وجود علاقة منحنية بين القلق والتحصيل في الإمتحان، أي كلما زاد القلق تحسن التحصيل إلى أن يصل القلق إلى مستوى معين بعده يضعف التحصيل بإزدياد القلق، وفسر الباحثون هذه العلاقة بنظرية "هل" في علاقة الدافع بالأداء والتي تقول أن المستوى الأمثل للدافع هو الوسط. (سايحي، 2012، ص ص 93-94).

6-7- نظرية القلق المعيق: تفسر هذه النظرية قلق الإمتحان على أساس أن شعور التلميذ بالقلق يجعله ينشغل بقلقه أكثر من إنشغاله بالإجابة على أسئلة الإمتحان فيحصل على درجات منخفضة، والقلق حسب هذا النموذج يعمل كمعيق لسلوك التلميذ، حيث أنه قد يثير إستجابات مناسبة أو غير مناسبة لموقف الإمتحان، وقد يؤدي هذا إلى إنخفاض مستوى أداء التلميذ، وسيتمدد هذا النموذج إلى وجهة نظر "تشايلد" التي تقوم على أن القلق كحافز في موقف العمل قد يثير إستجابات ملائمة للعمل أو إستجابات لا علاقة لها بالعمل.

وقد أجريت دراسات كثيرة عن علاقة القلق بالتحصيل الدراسي في الإمتحان في ضوء مفهوم هذه النظرية ومن أمثلتها دراسة برود هيرست (1957) ودراسة مونتاكو، وأشارت نتائجها إلى أن القلق يعيق

التحصيل في الإمتحان، وكلما كانت المهمة صعبة كلما زاد القلق وأعاق التلميذ على الأداء.(سليمة سايجي،2012،ص94).

- وفي ضوء ماتقدم نستخلص أن لكل نظرية من نظريات قلق الإمتحان منطق واتجاه تبنته وانطلقت منه، ومن خلالها يتضح وجود تعارض قائم بينهم فكل واحدة منهم تركز على جانب معين، فنجد أن نظرية التداخل ركزت على العلاقة بين القلق والانتباه ووضحت أن انشغال التلاميذ بالنجاح يتداخل مع الموقف الإختباري ويثير قلقهم وبدوره يؤثر على تحصيلهم، في حين ركزت نظرية تجهيز المعلومات على العلاقة بين القلق وقصور تجهيز المعلومات، أما نظرية القلق الدافع فقد فسرت القلق كدافع للرفع من مستوى الأداء والإنجاز، ونظرية القلق المعيق فسرت القلق كمعيق للأداء خاصة في المهمات الصعبة. إلا أنه في الواقع نجد هذه النظريات مكملة لبعضها البعض في تفسير قلق الإمتحان الذي يعتبر دافعا عندما يكون معتدلا ومتوسطا، ويكون معيقا إذا كان مرتفعا، حيث يحدث تداخل بين التقييم السلبي للذات وموقف الإمتحان وبين الأداء، فيتشتت الانتباه وينعدم التركيز ويحدث الفشل في أداء المهمة.

7- مقاييس قلق الإمتحان :

أعدت مقاييس عديدة لقياس قلق الإمتحان من أشهرها نجد :

-أعد شعيب علي قائمة قلق الإمتحان وتتكون من خمسة عوامل هي الضغط النفسي للإمتحان، الخوف والرغبة من الإمتحان، الخوف من الإمتحانات الشفوية والمفاجئة، الصراع النفسي المصاحب للإمتحان، الإضطرابات النفسية والجسمية المصاحبة للإمتحان.

-كما قامت لمعان الجليلي بدراسة بهدف بناء مقياس قلق الإمتحان، وتوصلت إلى وجود خمسة عوامل تضمنها مقياس قلق الإمتحان هي الخوف والإرتباط من ترقب ومواجهة الإمتحان، الإضطرابات الفسيولوجية والنفسية المصاحبة للإمتحان، الضغط النفسي للإمتحان، الإضطرابات النفسية أيام الإمتحانات، اضطرابات العمليات العقلية عند أداء الإمتحان.(أديب محمد الخالدي،2011،ص ص 130-131).

-قائمة قلق الإمتحان ويعرف أحيانا باسم "مقياس الإتجاه نحو الإمتحان" وضعه سييلبرجر وآخرون، وقد أعده باللغة العربية أحمد عبد الخالق وأعده أيضا نبيل الزهار وماهر الهواري ومحمد الشناوي وأعدته كذلك ليلي عبد الحميد ويقيس الإنزعاج والإنفعالية.

-إختبار قلق الإمتحان وضعه ساراسون وأعده باللغة العربية أحمد عودة ومحمود عكاشة ومحمود عوض الله وحسن علام ومدحت عبد الحميد.

-مقياس سوين لسلوك قلق الإمتحان.

-مقياس مثيرات قلق الإمتحان من المواد الدراسية وضعه صالح مرسي.

-مقياس قلق الإمتحان وضعه محمد حامد زهران.(سليمة سايجي،2012،ص96).

8-الإجراءات والأساليب الإرشادية لخفض قلق الإمتحان :

8-1-التشخيص والإرشاد الفرديين :

يشكل التشخيص الحجر الأساسي الذي يهدف إلى خدمة الموقف المشكل، بماذا أفكر؟ ما هي الأفكار التي تراودني؟ وما هي طبيعتها؟ تشاؤمية أو تفاؤلية؟ كيف أشعر وماذا أفعل قبل وفي أثناء الإمتحان؟ وهل أشعر بأوجاع وألام جسدية مرافقة لهذه المشاعر كالمخض أو الصداع أو الشعور بالدوار...الخ؟ بعد ذلك ينبغي تحديد العواقب أو النتائج التي قادت إليها مثل هذه الأفكار والمشاعر ولفهم هذه المشاعر والأفكار والأعراض لابد من فحص تاريخ التعلم، كيف كان الوالدان يستجيبان عندما كان إبنهم يحصل على علامة سيئة في المدرسة؟ بالتوبيخ والحرمان من المصروف وبالتهديد والوعيد؟ أو بطريقة أخرى كيف يقيم الوالدان الإنجاز؟.

يقوم الخوف من الإمتحان لدى أغلب الطلاب على متطلبات الإنجاز العالية جدا للأهل، فالطالب يتحول إلى حامل كل آمال وتوقعات الأهل غير المحققة، وهذه المتطلبات غالبا ما تعمي الأهل عن التقدير الحقيقي لمستوى ولدهم ولرغابته الخاصة، ويعتقدون أنه قادر على تحقيق ما عجزوا هم أنفسهم عن تحقيقه فيحملونه أكثر مما يستطيع فعله، ولا يقود هذا الأمر إلى تحسين إنجاز ولدهم وإنما إلى إزدياد خوفه وقلقه من الإمتحان وال فشل فيه، لأنه يعرف سلفا بأنه لن يحقق النتيجة المطلوبة منه ولأنه يشعر أن حب والديه وتقبلهم له يرتبط بمقدار النتيجة التي يحققها لهم، وهذا الخوف من الفشل والإخفاق والشعور بالتهديد الناجم عن الضغط من الوالدين كاف وحده في شل القدرات والإمكانات الحقيقية المتبقية عند الطالب.

وهنا لابد من تنبيه الوالدين الى ضرورة خفض مستوى طموحهم بما يتناسب مع إمكانيات أبنائهم ويكونوا مرنين أكثر فيما يتعلق بمستوى الإنجاز، ولكن يصعب في الكثير من الأحيان اقناع الوالدين وذلك لأسباب كثيرة.

كما ويتم في هذه المرحلة فحص القناعات التي تسيطر على الطالب، هل يعتقد الطالب بأن النجاح أو الرسوب مرتبطان بالحظ؟ أو هل يعتقد أنه إذا ما حصل على مجموع ضئيل أو إذا ما رسب

في الإمتحان فلن يعود محبوبا من الآخرين؟ وهنا لا بد من التدخل الفاعل من خلال تلقين المعلومات حول القلق وأعراضه والنتائج التي يمكن أن يقود إليها والوظيفة التي يؤديها بغية إكتساب الطلاب والأهل معلومات تساعدهم في فهم آلية القلق وفي إدراك أنهم بأسلوبهم وتصرفاتهم يسهمون في أن يفكر ويشعر ويتصرف إبنهم على هذا النحو الذي يشل قدراته ويعطل إمكاناته الحقيقية.

8-2-تنظيم الوقت :

غالبا ما يتصف الطلاب اللذين يعانون من صعوبات إمتحانية من خلال سلوك عمل غير فاعل فإما أنهم يدرسون على مدار الساعة أو يكونوا دارسين موسوميين لا يدرسون إلا في موسم الإمتحانات وفي كلتا الحالتين يشعر الطالب بأن الوقت يسبقه وأنه لا يستطيع التحكم به، وفي هذه الحالة فإن من الضروري التمرن على التعامل الفاعل أو المنتج مع الوقت، إن خبرة أن الوقت لم يعد يتحكم بي بل أنا الذي أتحكم به وبالتالي فأنا أسيطر على الموقف تفيد في هدم حاجز الخوف وتقوية مشاعر الثقة بالنفس والكفاءة الذاتية ، الأمر الذي ينعكس بدوره بشكل إيجابي على موقف الإمتحان، إن العمل على مدار الساعة ينهك القوى ويستنفد الإحتياطات ولا يتيح الفرصة للتجديد والترميم، في حين أن الدراسة الموسمية تقود للشعور بأن الوقت قد ضاع وأن الطالب سيعرض أكبر قدر ممكن فيحاول تعويض مافاته في وقت قصير ويخشى عدم اللحاق فيتضاعف القلق ويتراجع الإنجاز ويغرق في دائرة مفرغة يصعب كسرها، ووضع برنامج فردي يوازن بين الدراسة المنتظمة منذ البداية والراحة كفيل بتخطي الحلقة المفرغة، وليس المقصود بالراحة هنا عدم فعل أي شيء وحرمان النفس من التمتع بالأمر المحببة إلى الطالب، وهو ما يطلق عليه بالراحة السلبية بل المقصود هو التعزيز الإيجابي الفاعل من خلال استغلال أوقات الراحة للقيام بالنشاطات المرغوبة.

8-3-التعزيز الإيجابي :

كثير من الدارسين يحرمون أنفسهم في فترة الإمتحانات أو حتى قبلها بكثير من كل متعة من متع الحياة، فيحرمون أنفسهم من ممارسة أي نشاط يعتقدون أنه يؤثر على دراستهم (كيف يمكنني الذهاب في نزهة أو زيارة أو حضور حفلة ما وأنا لدي إمتحان؟ لا يمكنني أن أسمح لنفسي بمشاهدة برنامجي المحبب في التلفزيون ...)، وهم بالتالي يقوون أو يعززون المزاج الإكتئابي المتوتر الموجود أصلا في هذه المرحلة، ومن هنا فإن أحد الأهداف المهمة للتدريب والتمرن للإمتحان هو إكتشاف أهمية الأشياء اليومية المشرقة أو المفرحة وممارستها في أوقات الراحة، وتعد هذه الأشياء من المعززات الكبيرة التي تدفع للدراسة وتجدد الموارد الموجودة عند الطالب، وكل طالب يستطيع تحديد مايفرحه ويدخل السرور إلى

قلبه وبالتالي يستطيع تعزيز نفسه بنفسه، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على انجازه وتحضيره للإمتحان وأيضاً لا داع لأن يستنفر الآباء والأمهات بوضع برنامج صارم يحرمون فيه أنفسهم وأبنائهم من المساحات الحرة ويزيدون بالتالي من توترهم وتوتر أبنائهم لمجرد أن الإمتحان قد اقترب.

8-4-برنامج الدراسة :

تظهر الخبرات أن الطلاب اللذين يعانون من درجة مرتفعة من الخوف من الإمتحان يسهون عن بعض المواضيع ويحاولون في وقت قصير تغطية أكبر قسم ممكن بدون أن يكون ذلك مبني وفق معايير منظمة تخدم الإمتحان، أي وفق ما هو شديد الأهمية وما هو مهم وما هو أقل أهمية.

ولهذا فإن تنظيم برنامج الدراسة الذي يحتوي على أوقات مخصصة للحفظ والتعلم، وأوقات مخصصة للإعادة والإسترجاع يعتبر حجر الزاوية في التحضير للإمتحان، أي أن بناء إستراتيجية فاعلة لتجنب التعلم الأعمى ولجعل المادة المتعلمة تتراكم بالتدرج لتصل في النهاية إلى قمتها، بدلاً من الحفظ الكبير للمادة دفعة واحدة وعدم تخصيص أوقات المراجعة والمذاكرة.

8-5-الإسترخاء :

يكون غالبية الطلاب قبل الإمتحان في حالة من التوتر المرتفع ومن ثم يكون تعلم الإسترخاء وتقنياته مهما جداً في هذه المرحلة، وهنا نؤكد على أن الإسترخاء لا يعني فقط الراحة وعدم فعل أي شيء، وإنما الإسترخاء الفاعل الذي يعيد تجديد الطاقة وشحنها، ومن طرق الإسترخاء الكثيرة طرق التأمل واليوغا والإسترخاء الذاتي والإسترخاء العضلي وهي تقنيات يسهل تعلمها وتحتاج إلى تدريب متخصص.

8-6-إعادة البناء المعرفي :

ينتصف الطلاب الخوفون بالشك بقدراتهم وبالتالي فهم يتوقعون الخيبة والفشل ويقللون من قيمة أنفسهم (لا بد وأن أرسب، إني راسب لا محالة، لن أحقق العلامة المطلوبة، مهما درست وركزت لن أنجح، ستكون الأسئلة صعبة لا محالة... الخ).

إن الخوف من الفشل لا يقود إلا إلى الفشل وتوقع الشر يقود إلى حدوثه، أما من يتفاعل بالخير فسيجده. ومن هنا فإن الهدف هو التغلب على المقولات المشوهة للواقع بواسطة استراتيجيات معرفية (ذهنية) ملائمة، أي بناء تقاؤلية وظيفية تهدف إلى رفع الثقة بالقدرات الذاتية واستبدال المقولات والأفكار السلبية بأخرى إيجابية على نحو (سأكون هادئاً في الإمتحان، أو حتى لو كانت الأسئلة صعبة فإنني سأحقق درجة مرتفعة في الإمتحان، أو إني واثق من قدرتي وإمكاناتي في حل المسائل التي سنطرح علي. (لمعان مصطفى الجلاي، 2011، صص 281-284).

خلاصة الفصل

لقد اتضح من خلال عرضنا لعناصر هذا الفصل أن قلق الإمتحان يعد من بين أعقد المشكلات التي تحتل مكان الصدارة في قائمة المشكلات الدراسية ذات التأثير المباشر على التلاميذ في مختلف المراحل الدراسية، إلا أن تأثيره البالغ يظهر بوضوح في الأقسام النهائية من مرحلة التعليم الثانوي، وللقلق جانبين أحدهما إيجابي يعمل كدافع وحافز للفرد لتحقيق أداء أفضل، أما الثاني فهو سلبي يعيق الأداء المتوقع من التلميذ، وهذا الأخير يحتاج إلى تدخل إرشادي متخصص للتعامل معه وترشيده وعلاجه للتقليل من أثاره على مستوى أداء وإنجاز الفرد.

الفصل الرابع: الإجراءات

المنهجية للدراسة

تمهيد

1- منهج الدراسة

2- الدراسة الإستطلاعية

3- حدود الدراسة

4- عينة الدراسة

5- أداة الدراسة

6- وسائل التحليل الإحصائي

خلاصة الفصل

تمهيد

إن الانطلاقة لأي بحث تتطلب أن يتسلح الباحث بمنهجية وطريقة معالجة لأي موضوع أي أن يعتمد على أدوات وتقنيات موضوعية تضمن له حصر هذا النطاق الميداني وتحديد معالمه قدر المستطاع بهدف تقريبه من العملية المنهجية وبهذا يتحقق التحكم في الموضوع وكذا في متغيراته، وبعد أن تطرقنا في الفصول السابقة للجانب النظري للدراسة، في هذا الفصل أشرنا إلى المنهج الذي اتبعناه في الدراسة بالإضافة إلى الدراسة الاستطلاعية وحدود الدراسة المكانية والزمانية، ثم تطرقنا إلى مجتمع الدراسة وعينتها وكذلك الأدوات المستخدمة في الدراسة ووسائل التحليل الإحصائي.

1- منهج الدراسة:

إن أي دراسة علمية بغض النظر عن طبيعتها والموضوع الذي تدور حوله، تخضع لمجموعة من المعايير والتقنيات العلمية، ومن المعروف أن أول أساس تبنى عليه أي دراسة علمية هو اختيار المنهج الذي يتم بموجبه المعالجة الميدانية للظاهرة محل الدراسة، وانطلاقاً من طبيعة موضوع الدراسة الذي هو في صدد البحث استخدمنا المنهج الوصفي الذي يعرف بأنه: " الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتماداً على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها والوصول إلى النتائج والتعميمات عن الظاهرة أو الموضوع محل الدراسة". (عمار بوحوش ومحمد الديبانت، 1990، ص 45).

2- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية مرحلة مهمة في البحوث الوصفية فقد قمنا بدراسة أولية في مركز التوجيه المدرسي و المهني بولاية جيجل في 30 مارس 2019 بهدف التعرف والاحتكاك بالميدان لأول مرة قصد التحقق من وجود عينة الدراسة ومدى قابليتهم للإجابة على بنود أداة الدراسة، ولتحقيق هذا الهدف قمنا بإجراء بعض المقابلات مع 10مستشاري التوجيه المدرسي و المهني كما تم توزيع استبيان أولي لقياس متغيرات الدراسة المتمثل في قلق الإمتحان وكيف يقوم مستشار التوجيه في التقليل منه، وكذا التأكد من الخصائص السيكومترية للاستبيان قبل تطبيقه في الدراسة النهائية . وقد تم التوصل إلى النتائج التالية:

- وعي مستشاري التوجيه المدرسي و المهني بظاهرة قلق الإمتحان ومعاونة كثير من التلاميذ منه.
- تأكيد مستشاري التوجيه المدرسي و المهني على دورهم الكبير و مجهوداتهم في سبيل مساعدة التلاميذ على التخفيف من قلق الإمتحان .
- استعمالهم لمجموعة من الأساليب و الطرق التي من الممكن أن تقلل من قلق الإمتحان .
- تأكيد مستشاري التوجيه المدرسي و المهني على الآثار السلبية التي من الممكن أن يسببها قلق الإمتحان لدى التلاميذ معرفياً على كل الأصعدة .

3- حدود الدراسة:

لهذه الدراسة حدودها المكانية والزمانية والبشرية وفيما يلي تحليل لذلك:

- الحدود المكانية:

ويقصد بها الحيز التي تمت فيه الدراسة الميدانية، حيث كان هذا البحث في مركز التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني لولاية جيجل.

- الحدود الزمانية:

ويقصد به الوقت المستغرق لإنجاز هذا البحث، وقد تمت بداية من شهر أبريل إلى شهر ماي 2019.

- الحدود البشرية:

اقتصرت البحث على عينة من المستشارين والبالغ عددهم 48 مستشار أغلبهم نساء ونسبة قليلة من الرجال.

4- عينة الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع مستشاري التوجيه و الإرشاد المدرسي والمهني لولاية جيجل خلال العام الدراسي 2019/2018 والبالغ عددهم 66 مستشار ومستشارة في التوجيه والإرشاد، وهذا حسب المعلومات التي حصل عليهم الباحثون من إدارة مركز التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني. حيث قام الباحثون بتطبيق أداة البحث على عينة تقوم اختيارها قصديا في مركز التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني وشملت الدراسة الأساسية 48 مستشار ومستشارة، ويلاحظ أنه لم يتم التعامل مع جميع المستشارين، وذلك نظرا إلى صعوبة الوصول إلى جميع الثانويات بسبب بعد المسافة، وكذلك ضيق الوقت، بالإضافة إلى أن هناك بعض المستشارين رفضوا التعامل مع الباحثين والإجابة عن الإستبيان.

- خصائص العينة:

الجدول رقم (1): يمثل توزيع أفراد العينة حسب الجنس

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكور	10	20.83%
إناث	38	79.16%
المجموع	48	100%

المصدر: من إعداد الطالبات

من خلال الجدول رقم (01)، يلاحظ أن نسبة الإناث أكثر من نسبة الذكور، حيث بلغ عدد الإناث (38) وذلك بنسبة 79.16%، بينما بلغ عدد الذكور (10) وذلك 20.38%.

الجدول رقم (2): يمثل توزيع أفراد العينة حسب العمر

العمر	التكرار	النسبة المئوية
من 25 - 35 سنة	21	43.75%
من 36 - 45 سنة	21	43.75%
من 45 فما فوق	6	12.5%
المجموع	48	100%

المصدر: من إعداد الطالبات

من خلال الجدول (02) يتضح أن نسبة المستشارين الذين تتراوح أعمارهم من 25 - 36 سنة ومن 36 - 46 سنة، فهي 43.75% أي (21) مستشار في كلا المرحلتين العمريتين، أما المستشارين الذين أعمارهم من 45 فما فوق وهم (6) مستشارين أي نسبتهم المئوية هي 12.5%.

الجدول رقم (3): جدول يمثل توزيع أفراد العينة حسب الخبرة المهنية

الخبرة المهنية	العدد	النسبة المئوية
من 1 إلى 5 سنوات	28	58.33%
من 5 إلى 10 سنوات	9	18.75%
من 10 سنوات فما فوق	11	22.91%
المجموع	48	100%

المصدر: من إعداد الطالبات

يتضح من خلال الجدول رقم (3) أن عدد أفراد عينة البحث من العاملين الذين كانت خبرتهم المهنية من 1 إلى 5 سنوات عددهم (28) أي بنسبة 58.33% أما بالنسبة إلى المستشارين الذين لديهم خبرة مهنية تتراوح من 5 إلى 10 سنوات كان عددهم (9) أي بنسبة 18.75%، في حين أن أفراد البحث الذين كانت خبرتهم المهنية من 10 سنوات فما فوق بلغ عددهم (11) أي بنسبة 22.91%.

انطلاقاً من هذه النتائج يمكن القول أن أكبر نسبة من أفراد العينة تتراوح سنوات خبرتهم من 1 إلى 5 سنوات.

5- أداة الدراسة:

الإستبيان: يعتبر الإستبيان من أهم وسائل جمع البيانات الملائمة للحصول على معلومات وحقائق مرتبطة بواقع معين، إذ يعتبر الإستبيان أداة فاعلة في جمع البيانات المتعلقة بموضوع البحث وهو وسيلة لجمع البيانات المتعلقة بموضوع بحث معين من خلال إعدادها ويتم من قبل عينة متماثلة من الأفراد. (أحمد حسين الرفاعي، 2005، ص 181).

ويتكون هذا الإستبيان في البحث من قسمين:

القسم الأول: يتضمن هذا القسم البيانات الشخصية المراد دراستها (الجنس، العمر، الخبرة المهنية، التخصص الجامعي).

القسم الثاني: يتم تقسيم هذا القسم إلى ثلاثة محاور حيث صمم الباحثون استبيانا في صورته الأولية المكونة من (39) عبارة موزعة على ثلاثة محاور كالتالي:

المحور الأول: يناقش الفرضية الأولى والتي محتواها: يمكن لمستشار التوجيه الحد من قلق الإمتحان من خلال الحصص الإعلامية.

المحور الثاني: يناقش الفرضية الثانية والتي محتواها: يمكن لمستشار التوجيه الحد من قلق الإمتحان من خلال المتابعة النفسية والاجتماعية.

المحور الثالث: يناقش الفرضية الثالثة والتي محتواها: يمكن لمستشار التوجيه الحد من قلق الإمتحان من خلال عملية التقويم.

صدق المحكمين:

تم عرض الإستمارة على مجموعة من الأساتذة المحكمين وكان عددهم 04 أعضاء من هيئة التدريس المختصين في مجال التربية وعلم النفس، حيث طلب منهم الإدلاء بآرائهم حول صلاحية الإستمارة لتحقيق الهدف منها وإعدادها ومدى ملائمة العبارات للمحاور الرئيسية وصحتها اللغوية وانطلاقا من ملاحظات الأساتذة المحكمين جاءت التعديلات التالية حيث تم الإبقاء على المحاور كما هي مع إعادة صياغة عدد من المفردات لتكون ذات معنى دقيق.

6- وسائل التحليل الإحصائي:

لقد تم استخدام العديد من الأساليب الإحصائية لمناقشة فرضيات الدراسة، بالإضافة إلى تقنين أداة الدراسة وذلك باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وتتضمن الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسطات الحسابية: لقياس مستوى استجابات مستشاري التوجيه لبنود الاستبيان المتمثلة في كيفية تقليلهم من قلق الامتحان.
- الانحراف المعياري : لقياس درجة تشتت استجابات أفراد العينة .
- التكرارات والنسب المئوية : لوصف خصائص عينة الدراسة.

خلاصة الفصل

تم التطرق في هذا الفصل إلى الإجراءات المنهجية التي اتبعت في تصنيف الجانب الميداني قصد اختبار المعلومات التي تم جمعها في الجانب النظري، والتأكد من صحتها، كذلك تساعد الإجراءات المنهجية التي توصل إلى حقائق ومعلومات ومقارنتها ومحاولة ربط الجانب النظري بالجانب الميداني.

الفصل الخامس: عرض نتائج

الدراسة ومناقشتها

تمهيد

1- عرض نتائج الدراسة حسب فرضيات

الدراسة

1-1- عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى

1-2- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية

1-3- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

2- مناقشة النتائج وتفسيرها حسب الفرضيات

2-1- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى

2-2- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية

2-3- مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة

تمهيد

سنقوم في هذا الفصل بعرض تفصيلي للنتائج تم التوصل إليها من خلال تطبيق أداة الدراسة بالإضافة إلى تفسير ومناقشة ما تم التوصل إليه من نتائج وذلك انطلاقاً من فرضيات الدراسة.

1- عرض نتائج الدراسة حسب فرضيات الدراسة:

1-1- عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

والتي تنص على أنه يمكن لمستشار التوجيه الحد من قلق الامتحان من خلال الحصص الإعلامية:
الجدول رقم (05): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة استجابات أفراد العينة حول استعمال الحصص الإعلامية

رقم البند	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
1	تقوم بتنظيم حصص إعلامية عن قلق الإمتحان وآثاره السلبية للتخفيف من التخيلات السلبية للتلاميذ حول صعوبة الإمتحان.	2.33	0.93	مرتفع
2	توجه التلاميذ إلى عدم الإهتمام بمواد الحفظ مقابل الإهتمام بالمواد ذات المعدل العالي.	1.98	0.43	منخفض
3	تحت التلاميذ على تناول المنبهات والمنشطات كالكهوة والشاي لتبقيه نشيطا.	1.98	0.69	منخفض
4	تتواصل مع التلاميذ عبر البريد الإلكتروني أو في مواقع التواصل الإجتماعي	1.81	0.57	منخفض
5	ترشد التلاميذ إلى كيفية تجنب القلق من طبيعة الأسئلة التي تكون في الإمتحان النهائي من خلال تقديم مطويات.	2.87	0.87	مرتفع
6	تجبر التلميذ بأن مصيره ومستقبله يتحدد ويتوقف على هذا الإمتحان.	1.96	0.35	منخفض
7	تجعل خوف التلاميذ من أولياءهم في حالة عدم نجاحهم فرصة من أجل دفعهم للإجتهد والعمل أكثر.	1.77	0.59	منخفض
8	تقلل من رهبة التلميذ في حجرة الصف وملاحظته للأساتذة الحراس من خلال تقديم حصص توعوية.	2.29	0.94	مرتفع

مرتفع	0.88	23..2	ترشد التلميذ لحضور مواد الحفظ وعدم التغيب بداعي استغلال الوقت في البيت من خلال جلسات إرشادية جماعية.	9
مرتفع	0.00	3.00	تنصح التلاميذ بأن الغش في الإمتحان حرام في ديننا.	10
منخفض	0.60	1.62	تجد صعوبة في التعامل مع التلاميذ الذين يعانون من قلق الإمتحان.	11
مرتفع	0.59	2.77	تقلل من غياب التلميذ بسبب الأرق والسهر ليلا من خلال وضع برنامج منظم للمراجعة.	12
مرتفع	0.82	2.58	تخفف من الضغط النفسي الداخلي للتلميذ أثناء فترة الإمتحان بواسطة المقابلات الفردية.	13
مرتفع	0.74	2.56	تشدد على التحضير المعرفي للتلاميذ منذ بداية العام الدراسي للتخفيف من قلق الإمتحان	14
مرتفع	0.14	2.98	تنبه التلميذ على أنه في حالة ضبطه في حالة غش قد يؤدي إلى حرمانه من اجتياز الإمتحان النهائي.	15

يوضح الجدول رقم (05) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإستجابات مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني على المحور الأول وهو يشير إلى الحصص الإعلامية، ويتضح من خلال الجدول أن العبارة (10) جاءت بدرجة عالية وبمتوسط حسابي وانحراف معياري حسب الترتيب (3.00، 0.00) وهي تشير إلى نصح مستشار التوجيه للتلاميذ بأن الغش في الإمتحان حرام في ديننا. كما أن العبارة (15) جاءت بدرجة عالية وبمتوسط حسابي وانحراف معياري حسب الترتيب (2.98، 0.14) وتشير هذه العبارة إلى أن مستشار التوجيه ينبه التلميذ على أنه في حالة ضبطه في حالة غش سيحرم من اجتياز الإمتحان، كذلك جاءت العبارة (12) بدرجة عالية ومتوسط حسابي وانحراف معياري حسب الترتيب (2.77، 0.59) وهي تشير إلى تقليل المستشار من غياب التلميذ بسبب الأرق والسهر ليلا من خلال وضع برنامج للمراجعة، أيضا جاءت العبارتان (13) (14) بدرجة عالية وبمتوسطات حسابية متقاربة حسب الترتيب (2.58، 2.56) وانحرافات معيارية حسب الترتيب (0.82، 0.74)

وهدفتم إلى تخفيف المستشار من الضغط النفسي الداخلي للتلميذ أثناء فترة الإمتحان بواسطة المقابلات الفردية، والتشديد على التحضير المعرفي للتلاميذ منذ بداية العام الدراسي للتخفيف من قلق الإمتحان بالإضافة إلى العبارتان (5) (1) جاءت بدرجة عالية وبمتوسطات حسابية مقارنة حسب الترتيب (2.48، 2.33) وانحرافات معيارية حسب الترتيب (0.87، 0.93) وهي تشير إلى إرشاد مستشار التوجيه التلاميذ إلى كيفية تجنب القلق من طبيعة الأسئلة في الإمتحان من خلال المطويات، وتنظيم حصص إعلامية عن قلق الإمتحان وآثاره السلبية للتخفيف من تخيلات التلاميذ السلبية حول الإمتحان كما جاءت العبارتان (8) (9) بدرجة عالية وبمتوسطات حسابية مقارنة حسب الترتيب (2.29، 2.23) وانحرافات معيارية حسب الترتيب (0.94، 0.88) وتشير إلى تقليل مستشار التوجيه من رهبة التلميذ في حجرة الصف وملاحظته للأساتذة الحراس من خلال تقديم حصص توعوية، كذلك يرشد التلميذ لحضور مواد الحفظ وعم التغيب بداعي استغلال الوقت في البيت من خلال جلسات إرشادية جماعية، إضافة إلى العبارات رقم (11) (7) (4) (6) (3) (2) جاءت بدرجات منخفضة وبمتوسطات حسابية مقارنة حسب الترتيب (1.62، 1.77، 1.81، 1.96، 1.98، 1.98) وانحرافات معيارية حسب الترتيب (0.60، 0.59، 0.57، 0.35، 0.69، 0.43) وتشير هذه العبارات إلى أن المستشار قد يجد صعوبة في التعامل مع التلاميذ الذين يعانون من قلق الإمتحان، ويجعل خوف التلاميذ من أولياءهم في حالة عدم نجاحهم فرصة لدفعهم للعمل أكثر، معرفة ان كان يتواصل مع التلاميذ عبر البريد الإلكتروني أو مواقع التواصل الاجتماعي، ومعرفة إن كان يخبر التلميذ بأن مصيره ومستقبله يتوقف على هذا الإمتحان، وهل يحث التلاميذ على تناول المنبهات والمنشطات، ومعرفة إن كان يوجه التلاميذ إلى عدم الإهتمام بمواد الحفظ مقابل الإهتمام بالمواد ذات المعامل العالي.

1-2- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

والتي تنص على أنه يمكن لمستشار التوجيه الحد من قلق الإمتحان من خلال المتابعة النفسية والاجتماعية.

الجدول رقم (06): يوضح المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية ودرجة استجابات أفراد العينة حول المتابعة النفسية والاجتماعية :

رقم البند	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
1	تقوم بالتعاون مع المصالح النفسية والاجتماعية من أجل تقديم المساعدة للتلاميذ.	1.90	0.88	منخفض
2	تقوم بإجراء اختبارات نفسية على التلاميذ.	1.77	0.69	منخفض
3	توجه التلاميذ إلى المراجعة المشددة في فترة الإمتحان.	1.94	0.32	منخفض
4	تقوم بإجراء جلسات إرشادية دورية للتلاميذ لتخفيف حدة الخوف من الإمتحان.	2.33	0.93	مرتفع
5	تشجع التلاميذ على السهر والمراجعة ليلا.	0.29	0.29	متوسط
6	توجه التلاميذ إلى التعلق بالله والدعاء للراحة النفسية.	0.00	0.00	مرتفع
7	تطلب المساعدة من الأساتذة في عملية الإشراف والمتابعة.	0.93	0.93	منخفض
8	تشجع التلاميذ على التفكير الإيجابي للتخلص من تشتت الإنتباه والتفكير الدائم في الحالة التي سيؤول إليها في حالة الرسوب.	2.88	0.48	مرتفع
9	تحرص على زيارة الأقسام من أجل الكشف عن التلاميذ ذوي الشخصيات القلقة وتقديم الإرشاد لهم.	1.73	0.93	منخفض
10	تعلم التلاميذ كيفية الإسترجاع من أجل تجنب الإرتباك عند تسلم ورقة الإمتحان.	2.79	0.61	مرتفع
11	تنصح التلاميذ أن الخوف من الإمتحان يعتبر دافع جيد من أجل الإنجاز والتفوق.	1.90	0.59	منخفض
12	تحضر التلاميذ نفسيا لإجتياز الإمتحان النهائي في نهاية العام الدراسي.	1.98	0.66	منخفض
13	تنصح التلاميذ باستخدام أسلوب التريبت للتخفيف من القلق أثناء الإمتحان.	1.96	0.84	منخفض

المصدر: من إعداد الطالبات

يوضح الجدول رقم (06) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة استجابات مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني على كل عبارة شكلت المحور الثاني وهو يشير إلى المتابعة النفسية والاجتماعية ويتضح من خلال الجدول أن العبارة رقم (06) بدرجة عالية ومتوسط حسابي كبير (3.00) وانحراف معياري (0) وهي تشير إلى توجيه التلاميذ إلى التعلق بالله والدعاء للراحة النفسية، كذلك جاءت العبارتان (8، 10) بدرجة عالية ومتوسط حسابي مرتفع حسب الترتيب (2.88، 2.79) وانحرافات معيارية حسب الترتيب (0.48، 0.61) وهما يشيران إلى تشجيع التلاميذ على التفكير الإيجابي للتخلص من تشتت الإنتباه والتفكير الدائم في الحالة التي سيؤول إليها في حالة الرسوب، ومعرفة ما إذا كان مستشار التوجيه يعلم التلاميذ كيفية الإسترجاع من أجل تجنب الإرتباك عندما تسلم له ورقة الإمتحان، وقد جاءت العبارة رقم (04) بدرجة عالية ومتوسط حسابي مرتفع (2.33) وانحراف معياري (0.93) وهي تشير إلى إجراء جلسات إرشادية دورية للتلاميذ لتجنب حدة الخوف من الإمتحان، كما جاءت العبارة رقم (05) بدرجة متوسطة والمتوسط الحسابي متوسط (2.00) وانحراف معياري متوسط (2.29) وتشير إلى تشجيع التلاميذ على السهر والمراجعة ليلا، كما تناولت العبارات (1، 11، 3، 13، 12) بمتوسطات حسابية منخفضة ومقاربة حسب الترتيب (1.90، 1.90، 1.94، 1.99، 1.98) وانحرافات معيارية حسب الترتيب (0.88، 0.59، 0.32، 0.84، 0.66) حيث تناولت تعاون المستشار مع المصالح العامة النفسية والاجتماعية، كذلك نصح التلاميذ أن الخوف من الإمتحان يعتبر دافع للنجاح، كذلك توجه التلاميذ إلى المراجعة المشددة في فترة الإمتحان وأيضا نصح التلاميذ باستخدام أسلوب التريبت، وتحضيرهم نفسيا لاجتياز الإمتحان النهائي في نهاية العام الدراسي، كما جاءت العبارتان (2، 9) منخفضة حيث كان المتوسط الحسابي على الترتيب (0.69، 0.93) وهما يشيران إلى قيام مستشار التوجيه بإجراء اختبارات نفسية على التلاميذ، وكذلك تعمل على زيارة الأقسام من أجل الكشف على التلاميذ ذوي الشخصيات القلقة وتقديم الإرشاد لهم.

1-3- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

والتي تنص على أنه يمكن لمستشار التوجيه الحد من قلق الإمتحان من خلال عملية التقويم.

الجدول رقم (07): يوضح المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية ودرجة استجابات أفراد العينة حول عملية التقويم :

رقم البند	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
1	تقوم باستدعاء التلاميذ إذا لاحظت تراجعاً في نتائجهم المدرسية.	2.27	0.93	مرتفع
2	تساعد التلاميذ على التخطيط ووضع برنامج للمراجعة.	2.96	0.28	مرتفع
3	تشجع التلاميذ على الإستعانة بالدروس الخصوصية في جميع المواد.	1.90	0.42	منخفض
4	تعمل على تقويم ميولات التلاميذ واهتماماتهم.	2.08	0.98	مرتفع
5	تقوم التلاميذ في نهاية السنة الدراسية.	2.17	0.42	مرتفع
6	تقوم بتقويم المستوى التحصيلي للتلاميذ دون تدخل الفريق التربوي ومدير المؤسسة.	2.31	0.80	مرتفع
7	تعمل على قياس ميولات التلاميذ وذلك من خلال تحليل الإختبارات النفسية.	1.58	0.76	منخفض
8	تشجع التلاميذ على القيام بالواجبات المدرسية وحل المواضيع السابقة لتسهيل عملية المراجعة.	3.00	0.00	مرتفع
9	تشارك في تنظيم دروس الإستدراك للتلاميذ الذين يعانون من قلق الإمتحان.	2.02	0.86	مرتفع
10	تنسق مع الأساتذة لمعرفة المواد الدراسية التي سجل فيها ضعف تحصيلي.	2.04	0.98	مرتفع
11	تساهم بتنظيم وتقديم مكافآت للتلاميذ الذين أحرزوا تحسناً في نتائجهم.	2.08	0.91	مرتفع

المصدر: من إعداد الطالبات

يوضح الجدول رقم (07) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة استجابات مستشاري التوجيه المدرسي والمهني على كل عبارة شكلت المحور الثالث وهو يشير إلى عملية التقويم، ويتضح من خلال الجدول أن العبارة رقم(8) جاءت بدرجة عالية ومتوسط حسابي كبير (3) وانحراف معياري (0) وهي تشير إلى تشجيع التلاميذ على القيام بالواجبات المدرسية وحل المواضيع السابقة لتسهيل عملية المراجعة، كذلك جاءت العبارة رقم (2) بدرجة عالية ومتوسط حسابي مرتفع (2.96) وانحراف معياري (0.28) إذ تشير إلى مساعدة التلاميذ على وضع برنامج للمراجعة والتخطيط، كما جاءت العبارتان (1، 6) بدرجة مرتفعة و متوسطات حسابية حسب الترتيب (2.27، 2.31) وانحرافات معيارية حسب الترتيب (0.93، 0.80) وهما تشيران إلى استعداد التلاميذ في حالة ملاحظة تراجع نتائجهم المدرسية ومعرفة ما إذا كان مستشار التوجيه يقوم بتقويم المستوى التحصيلي للتلميذ دون تدخل الفريق التربوي ومدير المؤسسة. كذلك جاءت العبارات (4، 5، 9، 10، 11) بدرجة عالية و متوسطات حسابية عالية ومقاربة حسب الترتيب (2.08، 2.17، 2.02، 2.04، 2.08) وانحرافات معيارية حسب الترتيب (0.98، 0.42، 0.86، 0.98، 0.91) حيث تناولت تقويم ميول التلاميذ واهتماماتهم، وكذلك العمل على تقويمهم في نهاية السنة الدراسية، وكذلك المشاركة في تنظيم دروس الإستدراك للتلاميذ الذين يعانون من قلق الإمتحان، كما جاءت في العبارتان (3، 7) بدرجة منخفضة، حيث كان المتوسط الحسابي على الترتيب (1.90، 1.58) والانحراف المعياري على الترتيب (0.42، 0.76) وهما تشيران إلى تشجيع التلاميذ على الإستعانة بالدروس الخصوصية وكذلك العمل على قياس ميولات التلاميذ من خلال الإختبارات النفسية.

2- مناقشة النتائج وتفسيرها حسب الفرضيات:

2-1- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

بعد عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى والتي جاءت صياغتها كالتالي:

لمستشار التوجيه دور في الحد من قلق الإمتحان من خلال الحصص الإعلامية، هي المتمثلة في المحور الأول، فبعد حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية تبين من الجدول رقم (4)، وتدل هذه النتيجة على أن وجود المستشار وقيامه بمهامه يعد ضرورة وذو أهمية لأن الحصص الإعلامية تعد بدورها الركيزة الأساسية التي يبني عليها نجاح التوجيه المدرسي، حيث يمكن للتلميذ من خلالها اكتساب

مجموعة من المعارف والمعلومات الدراسية التي تساعده في بناء قدراته ومهاراته وكذلك الخفض من قلق الإمتحان لديه.

إذ أن الإعلام المدرسي هو عملية تربوية ومتواصلة تخدم التوجيه الأنجح للتلميذ وتساهم في تكوينه الفكري والثقافي، ويتم بواسطة هذه العملية نقل المعلومات لفرد أو جماعة بهدف تعديل أو تنظيم نشاطات الفرد والجماعة (خمد محمد، 2014، ص 109)

حيث يرى أصحاب نظرية القلق المعيق أن شعور التلميذ بالقلق يجعله ينشغل بقلقه أكثر من انشغاله بالإجابة على أسئلة الإمتحان فيحصل على درجات منخفضة والقلق حسب هذا النموذج يعمل كمعيق للسلوك التلميذ ويؤدي إلى انخفاض مستوى أداء التلميذ. (سليمة سايجي، 2012، ص 94).

كما نجد أن دراسة سمية وناس (2016) قد تشابهت مع دراستنا من حيث هدف الدراسة وذلك من خلال التعرف على دور مستشار التوجيه في الحد من الخوف في الإمتحان النهائي، وقد توصلت نتائج دراستها إلى أن للمستشار دور في التقليل من المشكلات التي يعاني منها التلاميذ والتي تؤدي بهم إلى القلق في الإمتحان.

فأثناء تقديمه للحصص الإعلامية يقوم بتوزيع سندات اعلامية ووسائل الإيضاح حيث يوظفها في مكتبه على شكل ملصقات ومعلقات التي تساعد على الإطلاع وفهم كل ما يستجد على الساحة التربوية من إجراءات وتوجيهات، وفي هذه الدراسة وجد الطلاب أن للمستشار دور في الحد من قلق الإمتحان من خلال الحصص الإعلامية ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن المستشار من خلال الحصص الإعلامية التي يقدمها لسنة الرابعة متوسط والثالثة ثانوي يقنع التلاميذ بأن الإمتحان ليس مصيري وأن مستقبله لا يتوقف عليه.

ومما سبق يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى والتي تنص على أن لمستشار التوجيه دور في الحد من قلق الإمتحان من خلال الحصص الإعلامية قد تحققت.

2-2- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

بعد عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية والتي جاءت صياغتها كالتالي:

لمستشار التوجيه دور في الحد من قلق الإمتحان من خلال المتابعة النفسية والاجتماعية، وهي المتمثلة في المحور الثاني، فبعد حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية تبين من الجدول رقم (5) أن الدور الذي يلعبه المستشار هو متابعة المسار الدراسي للمتعلمين في جميع مراحلهم التعليمية لكل

مستوى وتحليلها قصد الوقوف على مختلف الصعوبات والمشاكل التربوية والنفسية التي تعترضهم في حياتهم الدراسية ومساعدتهم على تجاوزها والتغلب عنها هذه من جهة ومن جهة أخرى تهدف المتابعة إلى تقديم الدعم النفسي للمتعلمين ورفع معنوياتهم وغرس فيهم روح الثقة عن طريق التعاون مع المربين على تفهم مشاكلهم وانشغالهم والصعوبات التي تعترضهم.

كما يعمل مستشار التوجيه بعلاج مواطن الضعف وتعزيز مواطن القوة ويقوم أيضا بالتحاور معهم قصد البحث عن أسباب الضعف وبعده استنتاج الحلول مع تزويدهم بطرق المراجعة والدراسة من خلال إجراء مقابلات فردية أو جماعية معهم كذلك العمل على اكتشاف الشخصيات غير السوية من خلال الزيارات التفقدية للأقسام.

هذه العملية تهدف إلى اكتساب المتعلم شخصية سوية تساعد على التكيف مع محيطه الدراسي الجيد وعلى تحصيله الجيد. (علوي نجاه، ب س، ص 58).

حيث نجد أصحاب نظرية التداخل أمثال ماندو و ساراسون (1912) رأوا أن التأثير الرئيسي للقلق في الموقف الإختباري هو في دخول وتأثير عوامل أخرى حيث ينتج القلق العالي لإستجابات غير مرتبطة بالمهام المطلوبة مثل عدم التركيز والميل نحو الأخطاء، وأن الآثار السيئة لقلق الإمتحان بالنسبة للأداء في الإمتحان قد يكون لها تفسير يتصل بالإنتباه. (سليمة سايجي، 2012، ص 92).

ومما سبق يمكن القول بأن الفرضية الجزئية الثانية والتي تنص على أن لمستشار التوجيه دور في الحد من قلق الإمتحان من خلال المتابعة النفسية والاجتماعية قد تحققت.

2-3- مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

بعد عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة والتي جاءت صياغتها كالتالي:

لمستشار التوجيه دور في الحد من قلق الإمتحان من خلال عملية التقويم وهي المتمثلة في المحور الثالث، وبعد حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية تبين من الجدول رقم (6) أن الدور التقويمي لمستشار التوجيه هو التخفيف من قلق الإمتحان فالتقويم أسلوب نظامي يهدف إلى تحديد مدى تحقيق الأهداف المسطرة للعملية التربوية، كما أنه جزء لا يتجزأ من العملية التربوية بحيث لا يمكن بأي حال من الأحوال فصله من العناصر المكونة للعلاقة البيداغوجية، ولذلك أصبح ضروريا تدارك الوضع بجعل التقويم في خدمة الفعل التربوي.

فمن خلال ذلك يقوم مستشار التوجيه بتحليل نتائج امتحان البكالوريا وشهادة التعليم المتوسط، كذلك يجب أن يكون مطلعاً على البرنامج السنوي وعلى بيداغوجية التدريس والتقييم والإلمام بالتقنيات الحديثة للتقييم والتقييم لبناء الإختبارات، ضف إلى ذلك متابعة وتقييم عمليتا الدعم والإستدراك حسب ما نص عليه المنشور رقم 19 المؤرخ في: 1997/04/05 والذي حدد دور المستشار بتحديد فئة الذين يحتاجون للإستدراك وتقييم العملية.

حيث يرى أصحاب نظرية تجهيز المعلومات أمثال بنجمين وزملائه نموذج معالجة المعلومات والذي يزودنا بمفاهيم مفيدة في تحليل موقف الإمتحان ووفقاً لهذا النموذج يعود قصور الطلبة ذوي القلق العالي للإمتحان إلى مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الإمتحان (زينب حياوي بديوي، 2018، ص 134).

وفي هذه الدراسة وجد الباحثون أن للمستشار دور في الحد من قلق الإمتحان من خلال عملية التقييم، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن المستشار من خلال عملية التقييم التي يقوم بها يستطيع معرفة الفئات الذين يحتاجون للإستدراك وكذلك الإطلاع على النتائج الدراسية لكل تلميذ وعملية التقييم تسمح له باكتشاف المشكلات التي قد يتعرض لها التلميذ.

ومما سبق يمكن القول بأن الفرضية الجزئية الثالثة والتي تنص على أن لمستشار التوجيه دور في الحد من قلق الإمتحان من خلال عملية التقييم التي تحققت.

خلاصة الدراسة:

- بعد تعرضنا للفصول النظرية والتطبيقية لهذه الدراسة التي هدفت إلى الكشف عن دور مستشار التوجيه المدرسي في الحد من قلق الإمتحان لدى تلاميذ الأقسام النهائية قد توصلت الدراسة إلى ما يلي:
- لمستشار التوجيه دور في الحد من قلق الامتحان لدى تلاميذ الأقسام النهائية.
 - أن مستشار التوجيه يحد من قلق الإمتحان من خلال الحصص الإعلامية.
 - أن مستشار يحد من قلق الإمتحان من خلال المتابعة النفسية والاجتماعية.
 - أن مستشار يحد من قلق الإمتحان من خلال عملية التقويم.

التوصيات:

- في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية نقدم بعض التوصيات الموجهة لمستشاري التوجيه المدرسي وهي كالآتي:
- العمل على تخصيص حصص إرشادية لأولياء الأمور من أجل توعيتهم بضرورة توفير البيئة المناسبة لأبنائهم من الدراسة وتجنب إقحام التلميذ في المشكلات الأسرية.
 - العمل على برمجة وتخصيص الحصص الإعلامية لتلاميذ الأقسام النهائية وذلك من أجل توعيتهم وتحسيسهم بضرورة وأهمية الدراسة.
 - ضرورة القيام بحملات تحسيسية حول قلق الإمتحان وكيفية الحد منه.
 - يجب على المستشار أن يكون على اتصال متواصل بالأساتذة لكي يوافيهم بالتغيرات التي تطرأ على التلاميذ.
 - العمل على تفعيل عملية التوجيه والإرشاد في المؤسسات التربوية عن طريق أخصائيين قادرين على تسطير برامج إرشادية تساعد التلاميذ على التخفيف من قلق الإمتحان خصوصا إذا كانوا مقبلين على اجتياز امتحانات مرحلية مهمة.

خاتمة

خاتمة

كانت الدراسة تدور حول دور مستشار التوجيه في الحد من قلق الإمتحان لدى تلاميذ الأقسام النهائية حيث بينت الدراسة مدى فاعلية دور مستشار التوجيه في الحصص الإعلامية والمتابعة النفسية والاجتماعية والتقويم للتلاميذ، وجعلهم يوعون بمكانة هذا الشخص والدور الذي يقوم به ليؤمن لهم مسار دراسي خالي من المشكلات، واتضح من الجانب النظري والجانب التطبيقي أن قلق الإمتحان يعتبر عائق يمنع التلميذ من تحقيق ذاته وبلوغ أهدافه.

أما بالنسبة لمستشار التوجيه فهو عنصر ذو قيمة في المؤسسات التربوية، فوجوده ضروري لتقديم المساعدة للتلاميذ من خلال توجيههم ومتابعة مساهمهم الدراسي لأن كل مرحلة تعليمية لها مميزات ومتطلباتها مما يجعل التلميذ يقع في مشكلات أهمها قلق الإمتحان، ومنها يأتي دور مستشار التوجيه لتخليص التلميذ من مشكلة قلق الإمتحان.

قائمة المراجع

1- الكتب:

- أحمد حسين الرفاعي (2005): مناهج البحث العلمي تطبيقات إدارية واقتصادية، ط 4، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان.
- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد (2009): الإرشاد المدرسي، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد (2009): المهارات الإرشادية، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع عمان.
- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد (2012): الإرشاد المدرسي، ط 2، دار المسيرة، عمان.
- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد (2012): المهارات الإرشادية، ط2، دار المسيرة للنشر والتوزيع عمان.
- أديب محمد الخالدي (2009): المرجع في الصحة النفسية، ط 3، دار وائل عمان.
- برو محمد (2010): أثر التوجيه المدرسي على التحصيل المدرسي في المرحلة الثانوية دراسة نظرية ميدانية للطلبة الجامعيين والمشتغلين بالتربية , دار الأمل للطباعة والنشر والتوزيع.
- بطرس حافظ بطرس (2010): إرشاد ذوي الحاجات الخاصة وأسرهم، ط2، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الأردن.
- جودت عبد الهادي وسعيد حسني العزة (2004): مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، ط1، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، الأردن.
- حامد عبد السلام زهران (2005): الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط 4، دار عالم الكتب، القاهرة.
- حسن عمر المنسي وإيمان عمر المنسي (2014): التوجيه والإرشاد النفسي ونظرياته، ط1، دار الكندي للنشر والتوزيع، عمان.
- خديجة بن فليس (2014): المرجع في التوجيه المدرسي والمهني، ديوان المطبوعات الجديدة، دون بلد.
- ربيع هادي مشعاع والغول اسماعيل محمد (2007): المرشد التربوي ودوره الفاعل في حل مشاكل الطلبة، ط 1، دار عالم الثقافة، عمان.
- رمضان محمد القذافي (2011): التوجيه والإرشاد النفسي، ط3، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.
- سعيد حسني العزة (2009): دليل المرشد التربوي في المدرسة، ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان.

- صالح حسن الداھري (2016): الاشراف في الإرشاد النفسي التربوي الأسس والنظريات، ط1، دار الإحصار العلمي للنشر والتوزيع، عمان.
- طه عبد العظيم حسين (2007): العلاج النفسي المعرفي، ط 1، دار الوفاء، الإسكندرية.
- عبد الجابر تيم (1999): مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، ط 1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- عبير هادي المطيري (2006): الإضطرابات السلوكية وجنوح الأحداث، ط1، دار اليازوري، عمان.
- عثمان فريد رشدي (2013): الإرشاد والتوجيه المهني، دار الياض للنشر والتوزيع، عمان.
- عمار بوحوش ومحمد الدينيات (1995): مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، دار المسير للنشر والتوزيع والطباعة الجامعية، الجزائر.
- لمعان مصطفى الجيلالي (2011): التحصيل الدراسي، ط 1، دار المسيرة، عمان.
- محمد عودة الريمائي وآخرون (2006): علم النفس العام، ط 2، دار المسيرة، عمان.
- نادية حسن أبو سكينه ورشا عبد العاطي راغب (2012): مشكلات الطفولة "بين النظرية والتطبيق"، ط1، دار الفكر، عملن.
- هشام عطية القواسمة وصباح خليل الحوامد (2010): دليل المرشد التربوي في مجال التوجيه الجمعي في الصفوف، ط 1، دار اليازوري، عمان.
- يامنة عبد القادر اسماعيل (2011): التوجيه التربوي المعاصر، ط1، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان.
- 2-المذكرات**
- إسماعيل الأعور (2005): واقع الإعلام التربوي في المؤسسات التعليم الثانوي بالجزائر من منظور مستشاري التوجيه المدرسي والمهني والتلاميذ، دراسة ميدانية بولاية ورقلة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس المدرسي.
- براهيمية صونية (2006): تأثير الوضعية المهنية على أداء مستشار التوجيه المدرسي والمهني، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، جامعة قسنطينة.
- سليمة سايجي (2003): فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، رسالة ماجستير، جامعة ورقلة، الجزائر.

- علوي نجاة (2003): فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، رسالة ماجستير، جامعة ورقلة، الجزائر.
- عمراني محمد (2014): وجهة نظر مستشاري التوجيه المدرسي والمهني حول عملية تفعيل دورهم في المؤسسات التربوية، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، جامعة وهران.
- مرزوق أحلام (2014): مساهمة الدور التوجيهي والإرشادي لمستشار التوجيه المدرسي في تعديل العادات الدراسية الخاطئة من وجهة نظر تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر.

3-المجلات:

- خماد محمد (2014): تأثير الوضعية المهنية على أداء مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني مجلة الدراسات والبحوث الإجتماعية، العدد 8، جامعة الوادي.
- زينب حياوي بديوي (2018): فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض قلق الإمتحان لدى طالبات كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة البصرة، مجلة كلية التربية الإنسانية للعلوم التربوية جامعة بابل.
- سليمة سايحي (2012): قلق الإمتحان وبعض العوامل المساعدة لظهوره لدى التلاميذ، مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية، العدد 7، جامعة محمد خيضر، بسكرة.
- قدور خليفة وحرورية تارزولت عمروني (2015): ظاهرة قلق الإمتحان بالمرحلة الثانوية أسبابها، تناولاتها النظرية، الإجراءات العملية التعليمية الإرشادية لخفض قلق الإمتحان، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 18، جامعة الوادي.
- قوارح محمد وغريب مختار (2017): الكفاءات المهنية المتطلبة لمستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني، مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية، العدد 31، جامعة قاصدي مرباح (ورقلة).
- هبة الله محمد الحسن سالم (2016): قلق الإختبار وعلاقته بموضع الضبط والضغط النفسية والتحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية جامعة حائل بالمملكة السعودية، مجلة العلوم التربوية، العدد 3، جامعة النيلين.

الملاحق

ملحق رقم : 01 يمثل استبيان الدراسة :

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة محمد الصديق بن يحيى

استبيان مذكرة بعنوان: "دور مستشار التوجيه في الحد من قلق

الإمتحان لدى تلاميذ الأقسام النهائية"

تعليمية الاستبيان:

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

حضرت المستشار، حضرت المستشار(ة)

نحن طالبة علم النفس التربوي بصدد انجاز بحث أكاديمي لنيل شهادة ليسانس حول موضوع: " دور
مستشار التوجيه في الحد من ظاهرة قلق الإمتحان لدى تلاميذ الأقسام النهائية" ونحن في حاجة لمساهمتم لكي
نجز عملنا بنجاح، فنرجوا منكم التكرم بالإجابة على أسئلة هذا الإستبيان المرفقة بإبداء الرأي في كل عبارة
حسب ما ترونه مناسب وذلك بوضع إشارة (x) في المكان المناسب، كما نود أن نؤكد أن إجاباتكم ستحظى
بالسرية ولن تستخدم إلا في إطار هذا البحث العلمي.

وفي الأخير تقبلوا منا فائق عبارات التقدير والامتنان.

السنة الجامعية: 2018/2019

المحور الأول: البيانات الشخصية

- الجنس: ذكر أنثى

- العمر: 35/25 45/36 46 فما فوق

- سنوات الخبرة: 5/1 10/5 10 فما فوق

- التخصص:

المحور الثاني: يناقش الفرضية الأولى التي محتواها: يمكن للمستشار التوجيه الحد من قلق الإمتحان من خلال الحصص الإعلامية.

رقم	الفقرات	البدائل	نعم	لا	إلى حد ما
1	تقوم بتنظيم حصص إعلامية عن قلق الإمتحان وآثاره السلبية للتخفيف من التخيلات السلبية للتلاميذ حول صعوبة الامتحان.				
2	توجه التلاميذ إلى عدم الإهتمام بمواد الحفظ مقابل الإهتمام بالمواد ذات المعامل العالي.				
3	تحث التلاميذ على تناول لمنبهات والمنشطات (كالكهوه والشاي) لتبقيه نشيطا.				
4	تتواصل مع التلاميذ عبر البريد الإلكتروني أو في مواقع التواصل الإجتماعي.				
5	ترشد التلاميذ إلى كيفية تجنب القلق من طبيعة الأسئلة التي تكون في الإمتحان النهائي من خلال تقديم مطويات.				
6	تخبر التلميذ بأن مصيره ومستقبله يتجدد ويتوقف على هذا الإمتحان.				
7	تجعل خوف التلاميذ من أوليائهم في حالة عدم نجاحهم فرصة من اجل دفعهم للإجتهد والعمل أكثر.				
8	تقلل من رهبة التلميذ من حجرة الصف وملاحظته للأساتذة الحراس من خلال تقديم حصص توعوية.				
9	ترشد التلميذ لحضور مواد الحفظ وعدم التغيب بداعي استغلال الوقت في البيت من خلال جلسات إرشادية جماعية.				
10	تتصح التلاميذ بأن الغش في الإمتحان حرام في ديننا.				
11	تجد صعوبة في التعامل مع التلاميذ الذين يعانون من قلق الإمتحان.				
12	تقلل من غياب التلميذ بسبب الأرق والسهر ليلا من خلال وضع برنامج منظم للمراجعة .				
13	تخفف من الضغط النفسي الداخلي للتلميذ أثناء فترة الإمتحان بواسطة المقابلات الفردية.				

			تشدد على التحضير المعرفي للتلاميذ منذ بداية العام الدراسي من قلق الإمتحان.	14
			تنبه التلميذ على أنه في حال ضبطه في حالة الغش قد يؤدي ذلك إلى حرمانه من اجتياز الإمتحان النهائي.	15

المحور الثالث: يناقش الفرضية الثانية التي محتواها: يمكن لمستشار التوجيه الحد من قلق الإمتحان من خلال المتابعة النفسية والاجتماعية.

رقم	الفقرات	البدائل	نعم	لا	إلى حد ما
1	تقوم بالتعاون مع المصالح النفسية والاجتماعية من أجل تقديم المساعدة للتلاميذ.				
2	تقوم بإجراء اختبارات نفسية على التلاميذ.				
3	توجه التلاميذ إلى المراجعة المشددة في فترة الإمتحان.				
4	تقوم بإجراء جلسات إرشادية دورية للتلاميذ لتخفيف حدة الخوف من الإمتحان.				
5	تشجع التلاميذ على السهر والمراجعة ليلا.				
6	توجه لتلاميذ إلى التعلق بالله والدعاء للراحة النفسية.				
7	تطلب المساعدة من الأساتذة في عملية الإشراف والمتابعة.				
8	تشجع التلاميذ على التفكير الايجابي للتخلص من تشتت الانتباه والتفكير الدائم في الحالة التي سيؤول إليها في حالة الرسوب.				
9	تحرص على زيارة الأقسام من أجل الكشف عن التلاميذ ذوي الشخصيات القلقة وتقديم الإرشاد لهم.				
10	تعلم التلاميذ كيفية الإسترخاء من اجل تجنب الإرتباك عند تسلم ورقة الإمتحان.				
11	تنصح التلاميذ أن الخوف من الإمتحان يعتبر دافع جيد من اجل الإنجاز والتفوق.				

			12	تحضر التلاميذ نفسيا لاجتياز الإمتحان النهائي في نهاية العام الدراسي.
			13	تصح التلاميذ باستخدام أسلوب التريبت للتخفيف من القلق أثناء الإمتحان.

المحور الرابع: يناقش الفرضية الثالثة والتي محواها: يمكن لمستشار التوجيه الحد من قلق الإمتحان من خلال عملية التقويم.

رقم	الفقرات	البدائل	نعم	لا	إلى حد ما
1	تقوم باستدعاء التلاميذ إذا لاحظت تراجعاً في نتائجهم المدرسية.				
2	تساعد التلاميذ على التخطيط ووضع برنامج للمراجعة.				
3	تشجع التلاميذ على الإستعانة بالدروس الخصوصية في جميع المواد .				
4	تعمل على تقويم ميول التلاميذ واهتماماتهم.				
5	تقوم التلاميذ في نهاية السنة الدراسية.				
6	تقوم بتقويم المستوى التحصيلي للتلاميذ دون تدخل الفريق التربوي ومدير المؤسسة.				
7	تعمل على قياس ميولات التلاميذ وذلك من خلال تحليل الإختبارات النفسية.				
8	تشجع التلاميذ على القيام بالواجبات المدرسية وحل المواضيع السابقة لتسهيل عملية المراجعة.				
9	تشارك في تنظيم دروس الإستدراك للتلاميذ الذين يعانون من قلق الإمتحان.				
10	تنسق مع الأساتذة لمعرفة المواد الدراسية التي سجل فيها ضعف تحصيلي .				
11	تساهم بتنظيم وتقديم مكافآت للتلاميذ الذين احرزو تحسناً في نتائجهم.				

الملحق رقم (2): يمثل الأساتذة المحكمين في مجال التربية وعلم النفس

الرقم	الأساتذة المحكمين	التخصص	الدرجة العلمية
1	عبايدية أحلام	إرشاد وتوجيه	أستاذة مساعدة "أ"
2	كعبار جمال	علم النفس عمل وتنظيم	أستاذ محاضر "ب"
3	دعاس حياة	علم النفس العيادي	أستاذ محاضر "ب"
4	بكري	علم النفس العيادي	أستاذ محاضر "أ"