وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحي –جيجل–
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس التربوي

الموضـوع:

دور خدمات التوجيه والارشاد في التخفيف من قلق الامتحان من وجهة نظر تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

دراسة ميدانية بثانوية ثرخوش أحمد –ولاية جيجل–

مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس في علم النفس التربوي

تخصص: علم النفس التربوي

إعداد الطلبة:

- بوجريو نجاة
- بيرماد نصيرة
- بلمرابط وفاء
- ديب هدى

الأستاذة المشرفة:

- جردير فيروز

السنة الجامعية: 2019/2018

شكر وعرفان

اللهم لك الحمد كله وإليك يرجع الأمر كله الحمد لله الذي آمن علينا وأمدنا بعونه فهو وحده جل جلاله له حمدا يليق بعظمته وثناء يليق بكماله وفضله علينا أجمعين

بداية نخص بالشكر الوالدين الكريمين الذين كانت دعواتهما كفيلة بتدليل الصعاب وإزالة الأتعاب ثم الشكر والتقدير لأستاذتنا الدكتورة "جردير فيروز" أكبر مشاعر التقدير والإحترام

فلنا عظيم الشرف ووفير الحظ تحت إشرافها كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى "الدكتورة بشتة حنان" على توجيهاتها ونصائحها ووفقها الله وسدد خطاها

كما نتبع رسالة الشكر إلى كل من ساعدنا في إتمام هذا العمل وتحية خالصة إلى موظفي ثانوية ثرخوش أحمد بولاية جيجل

وبالأخص مديرة الثانوية

وإلى اللذين أمهدوا لنا الطريق العلمي والمعرفة إلى جميع أساتذتنا الأفاضل

الإهداء

الحمد لله الذي وفقنا وأنار طريقنا في كل خطوة خطوناها في طلب العلم أهدي ثمرة جهدي إلى من كقال فيهما عز وجل وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا"

إلى أول من رأت عيني و نطق لساني باسمها ونبض قلبي بحبها إلى من لا تكفيها كلمة شكر ولا قصائد شعر إلى منبع الحنان الفياض " أمي الغالية" أطال الله في عمرها

إلى من أفاض حنانه غزارة الأمطار وتحدى حيرة ومرارة الأقدار إلى من علمني كيف أواجه دروب الحياة وأتحدى الصعاب إلى أبي الغالي أطال الله في عمره وإلى أخواتنا اللذين ساندونا وإلى رفقاء دروبنا

وإلى كل من تدوقنا معهم أجمل اللحظات طلاب قسم علم النفس التربوي

ملخص البحث:

اهتم هذا البحث بدراسة قلق الامتحان بوصفه متغيرا يشير إلى الاضطراب المصاحب لعملية الإمتحان ويؤثر سلبا في التحصيل الدراسي مما يعد مشكلة حقيقية لابد من تدخل خدمات التوجيه والإرشاد للتخفيف منه، وهو الهدف الذي يسعى إليه البحث، بحيث يهدف إلى الكشف عن مدى مساهمة خدمات التوجيه والإرشاد في التخفيف من قلق الإمتحان من وجهة نظر تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وتكونت عينة البحث من 80 تلميذ وتلميذة الصف الثالثة ثانوي ثرخوش أحمد ولاية جيجل.

وقد قام البحث على الفروض التالية:

- تساهم الخدمات الأكاديمية للتوجيه والإرشاد في التخفيف من قلق الإمتحان من وجهة نظر تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- تساهم الخدمات النفسية للتوجيه والإرشاد في التخفيف من قلق الإمتحان من وجهة نظر تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- تساهم الخدمات الإجتماعية للتوجيه والإرشاد في التخفيف من قلق الإمتحان من وجهة نظر تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

وبعد تحليل نتائج احصائيا توصل البحث الحالي إلى ما يلي:

- لا تساهم الخدمات الأكاديمية للتوجيه والإرشاد في التخفيف من قلق الإمتحان من وجهة نظر تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- تساهم الخدمات النفسية للتوجيه والإرشاد في التخفيف من قلق الإمتحان من وجهة نظر تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- لا تساهم الخدمات الإجتماعية للتوجيه والإرشاد في التخفيف من قلق الإمتحان من وجهة نظر تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- وقد تم تفسير نتائج البحث الحالي في ضوء الفرضيات وفي ضوء الدراسات السابقة مقترنة بمجموعة من التوصيات.

- **This research is concerned with studing the exam enxiety as a variable that indicates the disorder that a companies the examination process and negatively affects the educational achivement which is a real problem to be intervention problem to be intervention guidance and guidance service to alleviate it.**
- **The aim of this research is to identify the extent to which guidance and guidance services have contributed to the allevation of exam anxiety from the point of view oh third-year secondery school and third-year students from the secondary school of Tarkouch Ahmed – jijel.**
- **On the following assumptions.**
- **Academic guidance and guidance services contribute to alleviating exam anxiety from the point of view of this-year secondary students.**
- **Psycological services for guidance and guidance contribute to alleviating exam anxienty from the point of view of third-year secondary students.**
- **Social services provide guidance and guidance in allevaiying exam anxiety from the point of view of third-year secondary students.**
- **Afer analyzing the results statistically. The current research found the following.**
- **Academic services for guidance and guidance do net contribute to easing exam anxiety from the point of view of third-yearbsecondary students.**
- **Psychological services for guidance and guidance contribute to allevaiting exam anxiety from the point of third-year secondary students.**
- **Social services do not contribute to guidance and guidance in alleviating exam anxiety from the point of view of third-year secondary stdents.**
- **The results of the current research have been interpreted in the light of hypotheses and in the light of previous studies coupted with a set of recommendation.**

الفهرس	الصفحة
شكر وعرفان	
اهداء	
ملخص	
الفهرس	
فهرس الجداول	
مقدمة	أ
الباب الأول: الجانب النظري **الفصل التمهيدي: الإطار المفاهيمي للدراسة**	
1-الإشكالية	4
2-الفرضيات	5
3-أهمية الدراسة	6
4-أهداف الدراسة	6
5-تحديد المفاهيم والمصطلحات	7
6-الدراسات السابقة	8
الفصل الأول: الخدمات الإرشادية	
تمهيد	14
I -التوجيه والإرشاد	14
1-مفهوم التوجيه	14
2-مفهوم الإرشاد	15
3- الفرق بين التوجيه والإرشاد	15
4- الحاجة إلى التوجيه والإرشاد	16
II- الخدمات الإرشادية في إطار العملية الإرشادية	19
1-العملية الإرشادية	19
1-1 مفهوم العملية الإرشادية	19

1-2 مراحل العملية الإرشادية	20
1-3 عناصر العملية الإرشادية	22
1-4 الأدوات المستخدمة في العملية الإرشادية	23
2-الخدمات الإرشادية	24
2-1 مفهوم الخدمات الإرشادية	24
2-2 أهداف الخدمات الإرشادية	25
2-3 أنواع الخدمات الإرشادية	26
خلاصة	28
الفصل الثاني: قلق الامتحان	
تمهيد	30
1-مفهوم القلق	31
2- أنواع القلق	32
3-مفهوم قلق الامتحان	33
4-أسباب قلق الامتحان	34
5-أنواع قلق الامتحان	34
6-أعراض قلق الامتحان	34
7-قياس قلق الامتحان	35
8-الأساليب الإرشادية للوقاية من قلق الامتحان	36
خلاصة	38
الباب الثاني الجانب التطبيقي **الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة**	
تمهيد	40
1-مجالات الدراسة	41
2-منهج الدراسة	42
3-عينة الدراسة وكيفية اختيارها	43

4-أدوات جمع البيانات	43
5-أساليب التحليل الإحصائي	45
خلاصة	46
الفصل الرابع: عرض الجداول وتحليل البيانات	
تمهيد	48
1-عرض الجداول	49
2-تفسير نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات	62
3-تفسير نتائج الدراسة في ضوء الدراسة السابقة	65
4-النتائج العامة للدراسة	66
5- التوصيات	67
خاتمة	69
قائمة المراجع	71
ملاحق	

فهرس الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
1	جنس الفئة المستجوبة	49
2	التخصص الثانوي للفئة المستجوبة	49
3	المساعدة في وضع برنامج مناسب للمراجعة قبل الإمتحان	50
4	التقليل من القلق من عدم كفاية الوقت للمراجعة	50
5	التخفيف من القلق من طبيعة الأسئلة التي تكون في الإمتحان	51
6	تقلل من القلق لما يكون لديه ضعف في بعض المواد الدراسية	51
7	المساعدة في زيادة التركيز أثناء الإمتحان	52
8	المساعدة في توزيع الوقت على الأسئلة عند الإجابة	52
9	النصح بعدم المراجعة عند اقتراب وقت الإمتحان	53
10	الزيادة من الثقة بالنفس	54
11	المساهمة في رفع المعنويات داخل غرفة الإمتحان	54
12	التخفيف من القلق عند اقتراب الإمتحان	55
13	التقليل من الارتباك عند استلام ورقة الامتحان	55
14	التقليل من الضغط النفسي الداخلي أثناء فترة الإمتحان	56
15	التقليل من التفكير الدائم في حالة الرسوب	56
16	التقليل من العصبية أثناء التأخر في تقديم الأسئلة	57
17	الدعوة إلى التمتع بحالة نفسية هادئة مستقرة	57
18	الاتصال بأهلك لمساعدتك أثناء فترة الإمتحان	58
19	محاولة التقليل من الضغوطات الأسرية التي تواجهك	58
20	النصح بالتواصل مع زملائك لمراجعة الدروس	59
21	تسهيل عملية الإتصال بين أسرتك والمؤسسة	59
22	تقديم نصائح بعدم قلقك من تعليمات الأساتذة الحراس	60
23	النصح بعدم القلق في ردة فعل أسرتك عند الرسوب في الإمتحان	60
24	تقديم جلسات إرشادية تخفف من قلقك أثناء الإمتحان	61

25	النصح بتفادي مناقشة الأجوبة بعد الانتهاء من الإمتحان مباشرة	62
26	مساهمة الخدمات الأكاديمية للتوجيه والإرشاد في التخفيف من قلق الإمتحان من وجهة نظر التلاميذ السنة الثالثة ثانوي	62
27	مساهمة الخدمات النفسية للتوجيه والإرشاد في التخفيف من قلق الإمتحان من وجهة نظر تلاميذ السنة الثالثة ثانوي	63
28	تساهم الخدمات الاجتماعية للتوجيه والارشاد في نظر التخفيف من قلق الإمتحان من وجهة نظر تلاميذ السنة الثالثة ثانوي	64

المقدمة

مقدمة

تعتبر المدرسة المؤسسة الثانية بعد الأسرة من حيث التأثير في تربية وإعداد الأجيال، فهي تلعب دورا مهما في تكوين الأفراد وإعطائهم النموذج الصحيح للشخصية، وهذا الأخير الذي يبعدهم عن القلق والتوتر، وخاصة ظاهرة قلق الإمتحان التي أصبحت تمس التلاميذ بوجه عام، وتلاميذ السنة الثالثة بوجه خاص.

وتزيد الحاجة إلى التوجيه والارشاد خاصة لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي الذين يمرون بفترة المراهقة وهي أصعب فترة حياة الناشئين، حيث يتطلب الأمر الاهتمام بهم ورعايتهم، ومن بين المساهمين في العملية التربوية نجذ مستشار التوجيه، الذي يتجلى دوره في منح الدافعية للتلاميذ بشتى الطرق من أجل تحقيق النجاح، ومن هذا المنطلق نلقي الضوء على دور خدمات التوجيه والإرشاد في التخفيف من قلق الإمتحان من وجهة نظر تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وضمن هذا المسعى انقسم هذا البحث إلى جانبين الجانب النظري والجانب التطبيقي، وقد تضمن الجانب النظري ما يلي:

الفصل التمهيدي: تحت عنوان الإطار المفاهيمي للدراسة وقد تناولنا فيه تحديد الإشكالية، فرضيات الدراسة، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة، تحديد المفاهيم والمصطلحات، والدراسات السابقة التي تتعلق بهذا الموضوع.

الفصل الأول: تحت عنوان الخدمات الإرشادية وهذا الأخير ينقسم إلى جزأين، الجزء الأول التوجيه والإرشاد وتطرقنا فيه إلى مفهوم كل من التوجيه والإرشاد، والفرق بينهما، والحاجة إليهما، الجزء الثاني الخدمات الإرشادية في إطار العملية الإرشادية وهذا بدوره انقسم إلى جزأين كذلك تطرقنا في الجزء الأول إلى العملية الإرشادية وفيها تحدثنا على مفهومها، ومراحلها، وعناصرها، والأدوات المستخدمة في العملية الإرشادية، والجزء الثاني الخدمات الإرشادية وتحدثنا فيه عن مفهومها، وأهدافها، وأنواعها.

الفصل الثاني: تحت عنوان قلق الامتحان وتطرقنا فيه إلى مفهوم القلق، أنواع القلق، ومفهوم قلق الامتحان، وأسباب قلق الامتحان، وأنواع قلق الامتحان، وأعراض قلق الامتحان، وقياس قلق الامتحان والأساليب الإرشادية للوقاية من قلق الامتحان.

أما الجانب التطبيقي فيتضمن ما يلي:

الفصل الثالث: تحت عنوان الإجراءات المنهجية للدراسة بدأنا فيها بمجالات الدراسة (المجال الجغرافي، البشري، الزمني)، ثم المنهج المتبع، ثم عينة الدراسة، إضافة إلى أدوات جمع البيانات (المقابلة، الاستمارة)، وأساليب التحليل الإحصائي.

الفصل الرابع: تحت عنوان عرض الجداول، وتحليل البيانات، تناولنا فيه إلى عرض وتحليل البيانات تفسير ومناقشة بيانات الدراسة في ضوء الفرضيات، وفي ضوء الدراسات السابقة، والنتائج العامة التي توصلت إليها الدراسة، وصولا إلى أهم التوصيات، وكذا خاتمة، عرض لقائمة الجداول والمراجع.

الفصل التمهيدي: الإطار المفاهيمي للدراسة

1-الإشكالية.

2-الفرضيات

3-أهمية الدراسة.

4-أهداف الدراسة.

5-تحديد المفاهيم الإجرائية.

6-الدراسات السابقة والتعليق عليها.

الفصل التمهيدي: جاء بعنوان الإطار المفاهيمي للدراسة

1-الإشكالية

تعتبر المدرسة المؤسسة الثانية بعد الأسرة من حيث التأثير في تربية وإعداد الأجيال للمستقبل حتى يكونوا فاعلين في المجتمع وعلى هذا الأساس تسعى جاهدة لتقديم كل ما يحتاجه التلاميذ من خدمات توجيهية وإرشادية مدرسية وذلك لمساعدتهم في تحقيق أقصى غايات النمو السوي لمظاهر شخصيتهم كافة والوصول بهم إلى ما تؤهلهم له إمكاناتهم وقدراتهم الشخصية من النمو والتطور لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والشخصي مما ينعكس إيجابا على أدائهم المدرسي ورفع تحصيلهم الدراسي وتحقيق أهداف المدرسة خاصة والأهداف التربوية عامة وعليه تعد خدمات التوجيه والإرشاد المدرسي من مسؤوليات المدرسة وبالأخص المرشد التربوي وذلك في مساعدة الطالب وفهم استعداداته واستثمارها في حل المشكلات الدراسية ومساعدتهم في مواجهة الصعوبات التي تعرقل مساره الدراسي من أجل إنجاح العملية الإرشادية وهذه الخدمات مهمة في جميع مراحل التلميذ في كافة الأطوار وخاصة الطور الثانوي التي تعتبر منعطف حاسم لما يتعرض له الطالب من ضغوطات خاصة طلبة البكالوريا فهي مرحلة تأزم وضغوطات نفسية تؤثر سلبا على شخصية الطالب ولهذا لابد من تدخل فوري للمرشد لتقديم خدمات توجيهية وإرشادية لمعالجة المشاكل التربوية منها قلق والذي أصبح عنوان للعديد من الدراسات حيث أثبتت هذه الدراسات بأن القلق شعور ينتاب الطلبة مع اقتراب الامتحان خوفا من الرسوب أو الحصول على نتائج غير مرضية أو مشرفة وأن هذه المشكلة لها تأثير على التحصيل الدراسي وهذا ما أكده "مرسي كمال" سنة 1980 حيث قام في الكويت بدراسة عملية كان عنوانها علاقة القلق بالتحصيل الدراسي عند طلبة المدارس الثانوية وهدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين القلق في المواقف الاختبارية ودرجات التحصيل الدراسي وأجريت الدراسة على عينة من طلاب المدرسة الثانوية في الكويت بلغ عدد أفرادها 370 طالب وطالبة واستخدمت الدراسة مقياس "ييل" للقلق في المواقف الإختبارية ودرجات التقييم الدراسي في مادة اللغة العربية والانجليزية والرياضيات واستخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي وتوصلت الدراسة إلى أن الكشف عن وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات مرتفعي القلق ومنخفضي القلق في تحصيل المواد الدراسية لصالح منخفضي القلق. (لبنى جديد، 2016، ص113).

كما نجد أيضا دراسة "سارسون" في عام 1957 قام بدراسة علمية كان عنوانها قلق الامتحان والقلق العام والذكاء الأدائي لدى عينة من طلبة جامعة "ييل" واستخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي على عينة قوامها 305 طالب باستخدام مقياس القلق العام ومقياس قلق الامتحان ومعدلات الذكاء الأدائي وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية سالبة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي وهو ما يدل على أن ارتفاع درجة القلق العام وقلق الامتحان يؤدي غلى انخفاض درجة التحصيل الدراسي. (عبد الناصر غربي، 2014، ص132).

ولهذا حضي قلق الامتحان بالبحث والاهتمام حيث يشير "كوار" و"هولمان" إلى أن موضوع قلق الامتحان قد انتقل من حيث أنه مجال حديث البحوث والدراسات في الخمسينات إلى كونه له أهمية كناتج أحد مجالات الدراسة في علم النفس التعليمي والإرشاد النفسي في التخفيف من هذه المشكلة ومن خلال ما سبق نخلص إلى طرح التساؤل التالي:

هل تساهم خدمات التوجيه والإرشاد بدرجة كبيرة في التخفيف من قلق الامتحان من وجهة نظر التلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟

- الأسئلة الفرعية:

- هل تساهم الخدمات الأكاديمية للتوجيه والإرشاد بدرجة كبيرة في التخفيف من قلق الامتحان من وجهة نظر تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟.
- هل تساهم الخدمات النفسية للتوجيه والإرشاد بدرجة كبيرة في التخفيف من قلق الامتحان من وجهة نظر تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟.
- هل تساهم الخدمات الاجتماعية للتوجيه والإرشاد بدرجة كبيرة في التخفيف من قلق الامتحان من وجهة نظر تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟.

2- الفرضيات:

الفرضية العامة:

تساهم خدمات التوجيه والإرشاد بدرجة كبيرة في التخفيف من قلق الامتحان من وجهة نظر التلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟

الفرضيات الجزئية:

- تساهم الخدمات الأكاديمية للتوجيه والإرشاد بدرجة كبيرة في التخفيف من قلق الامتحان من وجهة نظر تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟.
- تساهم الخدمات النفسية للتوجيه والإرشاد بدرجة كبيرة في التخفيف من قلق الامتحان من وجهة نظر تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟.
- تساهم الخدمات الاجتماعية للتوجيه والإرشاد بدرجة كبيرة في التخفيف من قلق الامتحان من وجهة نظر تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟.

3- أهمية الدراسة:

- تكمن أهمية الدراسة في معرفة دور خدمات التوجيه والإرشاد في التخفيف من قلق الامتحان.
- فهم طبيعة قلق الامتحان وكيفية التقليل منه.
- تمكين التلاميذ من معرفة أهم الخدمات التوجيه والإرشاد.
- كما تكمن أهمية البحث بتقديم توجيهات ونصائح وإرشادات تساعد الطالب في خفض قلق الامتحان.

4- أهداف الدراسة:

- الكشف عن مدى مساهمة الخدمات الأكاديمية للتوجيه والإرشاد في التخفيف من قلق الامتحان من وجهة نظر تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- الكشف عن مدى مساهمة الخدمات النفسية للتوجيه والإرشاد في التخفيف من قلق الامتحان من وجهة نظر تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- الكشف عن مدى مساهمة الخدمات الاجتماعية للتوجيه والإرشاد في التخفيف من قلق الامتحان من وجهة نظر تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

ضبط المفاهيم والمصطلحات:

1- تعريف التوجيه والإرشاد:

التوجيه والإرشاد جزءان أساسيان ومحوران في عملية التربية والتعليم، وأن لا تعد خدماته خدمات إضافية أو نشاطات ثانوية يمكن الاستغناء عنها، ومن ثم لا يجب الفصل بين التربية والتعليم والتوجيه والإرشاد وأن ينظرا إليها على أنهما عنصران متكاملان. (سمية قرفي، 2015، ص 20).

التعريف الإجرائي: هو مجموعة الخدمات التربوية والنفسية والاجتماعية التي تهتم بالتوفيق بين التلاميذ وذلك من أجل التخطيط المناسب لمستقبل حياته وفقا لإمكانياتهم وقدراتهم النفسية والعقلية والجسمية.

2- تعريف الخدمات الارشادية:

توفر للتلاميذ فرصة تساعدهم على فهم أنفسهم، فهما صحيحا، وتعيينهم على الاختيار، واتخاذ القرارات، وحل الصراعات البسيطة، وذلك عن طريق خلق علاقات شخصية خاصة مع مرشد كفء الأمر الذي يعتبر بوجه عام لب الخدمة التوجيهية. (دونالد ج مورتش، وألن م شمولر، 2005، ص 17-18).

التعريف الإجرائي: الخدمات الإرشادية مجموعة من الخدمات المتنوعة التي يقدمها مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي للتلاميذ تقدم في المحيط المدرسي على شكل برامج ارشادية أو جلسات تقدم فيها المعونة اللازمة للتلميذ صاحب المشكلة بهدف مساعدته في حل مشكلاته واشباع حاجاته المختلفة.

3- تعريف القلق:

يمثل القلق حالة من الشعور بعدم الارتياح والاضطراب والهم المتعلق بحوادث المستقبل، وتتضمن حالة القلق شعور بالضيق وانشغال الفكر وتركب الشر وعدم الارتياح حيال ألم أو مشكلة متوقعة. (عبد العزيز المعايطة ومحمد عبد الله الجغيمان، 2013، ص 130).

التعريف الإجرائي: هو عبارة عن حالة توتر وخوف ترافقها تغيرات تنفسية وعضوية تصيب التلميذ ولا يمكن معرفة أسبابها.

4- تعريف قلق الامتحان:

هو حالة نفسية ناتجة عن شدة الخوف والرهبة والقلق من الامتحان، فيتشتت تركيز الطالب ويشعر وكأنه نسي كل ما درس وحفظ من مادة ولا يستطيع الإجابة على الامتحان. (زهرة خدرج، 2014، ص 151).

التعريف الإجرائي: هو عبارة عن حالة نفسية سلبية تصيب التلميذ قبل الامتحان ويتمثل ذلك في الشعور بعدم الراحة والخوف والتوتر وهذا ما يؤدي إلى ظهور مظاهر نفسية وصحية تؤدي بالتلميذ إلى عدم الثقة بالنفس والرسوب المدرسي.

5- تعريف تلميذ المرحلة النهائية:

التلميذ هو الركن الأساسي من أركان العملية التعليمية فهو المستهدف الأول من قيام النظام التربوي بجميع الجهود التربوية من أجل وضع مناهج وطرائق تدريس وتجهيزات مدرسية لتقديم أحسن المخرجات التعليمية. (سمية وناس، 2016، ص 26).

التعريف الإجرائي: تلميذ المرحلة النهائية هو ذلك الفرد الذي تقع عليه مسؤولية الانتقال من مرحلة إلى مرحلة دراسية أخرى مكملة للتعليم المدرسي ولا يمكنه الانتقال إلى بعد نجاحه في الامتحان النهائي.

6-الدراسات السابقة:

1- دراسة زهران (1989): بعنوان التوجيه والإرشاد الطلابي نماذج من التجارب العالمية هدفت هذه الدراسة لمعرفة الواقع الفعلي لبرنامج الإرشاد والتوجيه الطلابي شملت عينة الدراسة 45 فرد ممن يعملون في مجال الإرشاد الطلابي ثم تطبيق استبانه مكونة من (88) سؤال عن عدد المهام الرئيسية لتوجيه الطلاب وإرشادهم وكشف نتائج الدراسة انخفاض مستوى إدراك مهام المرشد الطلاب في المدرسة، وانخفاض مستوى مشاركة المرشد في خدمات وبرنامج النشاط المدرسي، كما بينت الدراسة عدم توفر الإمكانات اللازمة لأداء توجيه الطلاب وإرشادهم (يامنة عبد القادر إسماعيلي، 2011، ص151).

التعقيب:

هذه الدراسة ساعدتنا في دراستنا من خلال معرفة المهام الرئيسية لوجيه الطلاب وإرشادهم، فهي تدرس خدمات التوجيه من جانب ودراستنا تدرس من جانب آخر وهو دور خدمات التوجيه والإرشاد في التخفيف من قلق الامتحان، واختلفنا كذلك في عينة الدراسة حيث عينة هذه الدراسة هي من يعملون في مجال الإرشاد الطلابي، وعينة دراستنا تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

2- دراسة المغيصب عبد العزيز (1992): بعنوان الإرشاد التربوي أهميته ومدى الحاجة إليه في المدرسة الابتدائية.

هدفت الدراسة إلى تحديد مدى حاجة تلميذ المدرسة الابتدائية في قطر إلى الخدمات الإرشادية والتعرف على الفروق الفردية في مدى الحاجة تبعا لمتغيري الجنس (ذكور، إناث)، وموقع المدرسة (مدن، قرى) وذلك من وجهة نظر مربي ومربيات الفصول.

بلغ عدد عينة الدراسة (487) من مربي ومربيات الفصول يعلمون في(27) مدرسة ابتدائية في الدوحة وفي بعض مدن قطر وصمم الباحث استبيان لهذا الغرض يحتوي على 42 عبارة تمثل الخدمات الإرشادية التي يحتاجها تلميذ المدرسة الابتدائية في ثلاثة مجالات هي: المجال الدراسي، المجال الاجتماعي، المجال النفسي وتوصلت الدراسة إلى ما يلي:

- حاجة تلميذ المدرسة الابتدائية إلى الخدمات الإرشادية والاجتماعية والنفسية.

- لا يوجد اختلاف كبير بين تلاميذ المدرسة الابتدائية في نوعية الخدمات الإرشادية التي يحتاجونها (بومدلنو فاطمة الزهراء وآخرون، 2018، ص10).

التعقيب:

هذه الدراسة استفدنا من جانب الخدمات الإرشادية، وقد اختلفنا في عينة الدراسة ففي هذه الدراسة العينة هي مربي ومربيات الفصول، أما عينة دراستنا فهي تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، واستعملنا نفس الأداة وهي الاستبيان ولم يذكر المنهج.

3- دراسة كل من بروزر، بوبن وتوميسون: هدفت إلى تحديد فاعلية برامج الخدمات الإرشادية في بعض المدارس الابتدائية في ولاية تنس، وقد حاولت الدراسة أن تجد أي مدى يمكن أن تؤثر زيادة التلاميذ لكل مرشد على فعالية الخدمات الإرشادية وذلك من خلال ثلاثة استبيانات وجهت إلى (1663) تلميذا و(1075) أسرة و(1320) إداريا مدرسيا، وقد اتفق جميع أفراد العينة بمختلف فئاتهم على أنه كلما زادت نسبة التلاميذ المخصصة لكل مرشد كلما زادت الأعباء والواجبات على عاتقه وأدى ذلك إلى ضعف فعالية الخدمات الإرشادية وقلة تأثيرها (بومدلنو فاطمة الزهرة وآخرون، 2018، ص8).

التعقيب:

دراسة بروزر، بوبن وتوميسون ساعدتنا في جانب الخدمات الإرشادية فقد اختلفنا في العينة حيث هذه الدراسة هي التلاميذ والأسرة والإدارة، بينما عينة دراستنا فهي تلاميذ السنة الثالثة ثانوي واتفقنا في الأداة وهي الاستبيان، ولم تذكر المنهج الذي اعتمدت عليه.

4- دراسة الغامدي 1997 بعنوان خدمات التوجيه والإرشاد وأثرها في الحد من ظاهرة التسرب الدراسي بالمرحلة المتوسطة بمدينة جدة في المملكة السعودية والتي أجريت في جامعة الجزائر (معهد علم النفس وعلوم التربية).

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد أثر الخدمات التوجيهية في الحد من ظاهرة التسرب الدراسي بالمرحلة المتوسطة وقد وضع الباحث لدراسة خمسة فروض مؤداها أن الخدمات الإرشادية بالمرحلة المتوسطة تؤدي دورها الفعلي من وجهة نظر التلاميذ مع اختلافهم حول دور المرشد الطلابي في التدخل لحل مشاكلهم وتفاوت وجهة نظرهم من الأسباب المؤدية للتسرب الدراسي وارتباط ظاهرة التسرب الدراسي ببعض المتغيرات الاقتصادية والاجتماعية والنفسية والدراسية ومشكلات الدراسة.

كما استخدم الباحث مجتمع تلاميذ المرحلة المتوسطة في محافظة جدة وقوامها 400 طالب والعينة المستخدمة في البحث في صورتها النهائية تتألف كما أسلفنا 400 تلميذ من تلاميذ المرحلة المتوسطة.

حيث جرى اختيارهم من مدارس جدة وضواحيها أما عن استخدام المنهج الوصفي لدراسته وتوصلت الدراسة إلى النتائج من أهمها:

1- في صدق الفرض الأول الذي فرضه (هناك علاقة بين مستوى الخدمات التوجيه والإرشاد بالمرحلة المتوسطة ودورها الفعال في الحد من ظاهرة الإهدار التربوي والتسرب المدرسي خاصة من وجهة نظر التلاميذ.
2- توصل الباحث إلى صدق الفرض الثاني الذي ينص على (هناك علاقة بين اختلاف وجهة نظر التلاميذ في المراحل الدراسية).

3- اتضح من النتائج في صدق الفرض الثالث الذي ينص على (هناك علاقة بين تفاوت وجهة نظر التلاميذ وأولويات ترتيبهم لأهم أسباب التسرب الدراسي في المرحلة المتوسطة). (فاقة آمنة، 2018، ص19، 20).

التعقيب:

الدراسة التي أجراها الغامدي بعنوان خدمات التوجيه والإرشاد وأثرها في الحد من ظاهرة التسرب الدراسي بالمرحلة المتوسطة، وقد اتفقنا مع هذه الدراسة في نقاط واختلفنا معها في نقاط حيث اتفقنا في خدمات التوجيه والإرشاد واختلفنا في المتغير التابع فهذه الدراسة الحد من ظاهرة التسرب المدرسي ودراستنا التخفيف من قلق الإمتحان، وكذلك استعملنا نفس المنهج وهو المنهج الوصفي، واختلفنا في مجتمع الدراسة، فالمجتمع في هذه الدراسة هو تلاميذ المرحلة المتوسطة، أما مجتمع دراستنا فهو تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

4- **دراسة نيرمين محمد الصياد 2002:** بعنوان أثر العلاج بالاسترخاء والإرشاد النفسي التدعيمي في تخفيض قلق الامتحان تكونت عينة الدراسة من (171) فردا وتم اختيار أفراد العينة من آباء ومعلمين وقد استخدمت الباحثة مقياس قلق الإمتحان ومقياس لتقييم الذات ومن نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة الضابطة في متغيرات الاضطراب الانفعالي وقلق الامتحان ككل، وأوضحت نتائج الدراسة أن الإناث أكثر انفعالية من البنين. (أرحومة، صالحة مصباح، 2012، ص290).

التعقيب:

قدمت لنا هذه الدراسة ذات الصلة بدراستنا تحت عنوان أثر العلاج بالاسترخاء والإرشاد النفسي التدعيمي في تخفيف قلق الامتحان حيث ساعدتنا باختيار وانتقاء أدوات الدراسة الملائمة ولقد اتفقنا في المتغير التابع وهو قلق الامتحان واختلفنا في المتغير المستقل حيث في هذه الدراسة استعملت أثر العلاج بالاسترخاء والإرشاد النفسي التدعيمي ودراستنا دور خدمات التوجيه والإرشاد، وكذلك تكونت عينة هذه الدراسة من آباء ومعلمين وعينة دراستنا تكونت من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

6- وفي عام 2004: قامت سايحي سليمة بدراسة تحت عنوان فعالية برنامج إرشادي في التخفيف من قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي حيث استخدمت المنهج التجريبي على عينة تكونت من 28

تلميذة منهن 14 تلميذة في المجموعة الضابطة و14 تلميذة في المجموعة التجريبية واستخدمت الباحثة في هذه الدراسة مقياس قلق الامتحان والبرنامج الإرشادي ومقياس المصفوفات المتابعة للذكاء بالإضافة إلى استمارة المستوى الاقتصادي والاجتماعي وتمت معالجة البيانات المحصل عليها باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبارات ومعامل ألفا كرونباخ وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1- عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية في قلق الامتحان والتحصيل الدراسي لدى أفراد المجموعة الضابطة بين نتائجهم في القياسات (القبلي، البعدي، التتبعي).

2- وجود فروق ذات دالة إحصائية في قلق الامتحان والتحصيل الدراسي لدى أفراد المجموعة التجريبية بين نتائجهم في قياسين (القبلي والبعدي).

3- عدم وجود فروق دالة إحصائية في أبعاد قلق الامتحان والتحصيل الدراسي أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي.

التعقيب:

لقد ساعدتنا دراسة سليمة سايحي في إعداد دراستنا وقد اتفقنا في المتغير التابع وهو قلق الإمتحان واختلفنا في المتغير المستقل حيث تناولت فعالية برنامج ارشادي، أما دراستنا فتناولنا دور خدمات التوجيه والإرشاد وكذلك اعتمدت على المنهج التجريبي، ونحن اعتمدنا على المنهج الوصفي، وطبقت الباحثة مقياس قلق الإمتحان، ومقياس المصفوفات المتتابعة واستمارة المستوى الإقتصادي والإجتماعي وفي دراستنا اقتصرنا على الاستبيان فقط.

الفصل الأول: الخدمات الإرشادية

تمهيد

1-التوجيه والإرشاد

1-1-مفهوم التوجيه

1-2-مفهوم التوجيه

1-3-الفرق بين التوجيه والإرشاد

1-4-الحاجة إلى التوجيه والإرشاد

2-الخدمات الإرشادية في إطار العملية الإرشادية

العملية الإرشادية

1-مفهوم العملية الإرشادية

2-مراحل العملية الإرشادية

3-عناصر العملية التعليمية

4-الأدوات المستخدمة في العملية الإرشادية

الخدمات الإرشادية

1-مفهوم الخدمات الإرشادية

2-أهداف الخدمات الإرشادية

3-أنواع الخدمات الإرشادية

خلاصة

أما الفصل الأول جاء بعنوان: الخدمات الارشادية

تمهيد:

يعتبر التوجيه والإرشاد مهما في المدارس وفي كل المراحل التعليمية التعلمية إذ يهتم بتقديم أنواع من الخدمات الإرشادية المختلفة في المؤسسات التربوية والتي تساعد التلاميذ على حل ومواجهة الصعوبات والمشاكل التي يتعرضون لها وتحقيق إنجازات وأداءات فعالة، ولهذا سنتطرق في البحث الحالي إلى مجموعة من التعاريف وهي كما يلي:

1- مفهوم التوجيه:

هو مجموعة خدمات تهدف إلى مساعدة الفرد على أن يفهم نفسه ومشكلاته ويشتغل طاقاته وقدراته الذاتية ومهاراته واستعداداته وميوله وإمكانياته. (حمدي عبد الله عبد العظيم، 2013، ص37).

يعرفه أولسن: على أنه عملية تفاعل قيادية بين طرفين أحدهما الموجه والآخر الموجه وتستهدف التعاون على استقصاء طبيعة الموقف بقصد تبيين نواحيه وتعريف الموجه بما لديه من قدرات واستعدادات وبما يتوافر في البيئة من إمكانات وفرص وكيفية الإفادة منها. وكل ذلك بقصد التوصل إلى معرفة أمثل الحلول الممكنة ويفرض معاونة الموجه على مساعدة نفسه باختيار الحل الذي يلائمه والاطلاع بمسؤولية تنفيذه. (سليمان داود زيدان، سهل موسى شوافقة، 2007، ص6).

تعريف محمود عطية (1959): التوجيه هو المساعدة التي تقدم إلى التلاميذ أو الطلبة في اختيار نوع الدراسة الملائمة لهم والتي يلتحقون بها والتكيف معها والتغلب على الصعوبات التي تعترضهم في دراستهم وفي الحياة المدرسية بوجه عام. (خديجة بن فليس، 2014، ص9).

يعتبر التوجيه جزء لا يتجزأ من العملية التربوية لأنه يهتم بالفرد ويوجهه بما فيه الخير والمنفعة له.

وتحدث أيضا كيلي عن التوجيه بأنه ينص على مساعدة الفرد في اختيار نوع الاختصاص أو الدراسة التي توافق ميوله واستعداداته وذلك لضمان نجاحه في دراسته وتحصيله العلمي (سامي محمد ملحم، 2008، ص62،63).

3- مفهوم الإرشاد:

يعرفه جود: يقصد بالإرشاد تلك المحاولة القائمة على أساس فردي وشخصي فيما يتعلق بالمشكلات الشخصية والتعليمية والمهنية والتي تدرس فيها جميع الحقائق المتعلقة بهذه المشكلات ويبحث عن حلول لها وذلك بمساعدة المتخصصين وبالاستفادة من إمكانيات المدرسة والمجتمع ومن خلال المقابلات الإرشادية التي يتعلم المسترشد فيها أن يتخذ قراراته الشخصية. (سليمان داود زيدان، سهل موسى شواقفة، 2007، ص16).

الإرشاد عملية فنية متخصصة مستمرة وهو علاقة بين طرفين أحدهما المسترشد الذي يواجه مشكلات وعوائق وصعوبات مختلفة والآخر المرشد الذي بحكم خبرته الفنية في مجال الإرشاد قادر على تقديم المساعدة للمسترشد ليفهم نفسه والعالم من حوله وفهم دوافعه وميوله وقدراته وحاجاته المختلفة واتخاذ قراراته وفهم القانون والنظام المعمول به في مجتمعه وهو عملية دينامية إنسانية واعية وهادفة تستهدف تقديم المساعدة للمسترشد للإستفادة مما لديه من قدرات وإمكانات والدفع بها لتحقيق أقصى قدر ممكن من النمو السوي في كافة المجالات العقلية والنفسية والاجتماعية والجسمية والانفعالية والمهنية. (سعيد حسني العزة، 2009، ص10).

ويعرفه حامد زهران (1980) أنه عملية بناءة تهدف إلى مساعدة الفرد على أن يفهم ذاته ويدرس شخصيته ويعرف خبراته ويحدد مشكلاته وينمي إمكاناته في ضوء معرفته ورغبته لكي يصل إلى تحقيق أهدافه وتحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي. (طه عبد العظيم حسين، 2015، ص14).

يعرفه أولسن أن الإرشاد من أهم الخدمات الأساسية في عملية التوجيه وإن عملية الإرشاد تبدو ظاهريا بسيطة حيث أنها بالنسبة للمشاهد العادي لا تزيد عن كونها مناقشة ودية بين شخصين تربطهما علاقة إخلاص وثقة. (سليمان داوود زيدان، سهل موسى شوقفة، 2010، ص8-9)

3- الفرق بين التوجيه والإرشاد:

على الرغم من التشابه والترابط بين مفهومي التوجيه والإرشاد إلا أن هناك بعض الاختلافات بينهما ومن أهم هذه الاختلافات:

1- يعتمد التوجيه بشكل أساسي على إعطاء المعلومات وتنمية الشعور بالمسؤولية، ويترك الأمر للفرد الذي يطلب التوجيه باستخدام المعلومات للوصول إلى خيارات مناسبة، ويمكن لمدير المدرسة أو المعلم أن يمارس التوجيه بينما يعتمد الإرشاد على وجود مرشد متخصص ومؤهل للقيام بعملية الإرشاد.

2- يؤكد التوجيه على الجانب النظري بينما يهتم الإرشاد بالجانب العلمي التطبيقي من خلال استخدام المقاييس النفسية والطرق والأساليب الإرشادية.

3- التوجيه أشمل من الإرشاد في المجالات الصحية والدينية والتربوية والاجتماعية ويسبق العملية الإرشادية ويعمل على التمهيد لها.

4- يمكن أن يقدم التوجيه في أماكن مختلفة (القاعة الصفية، المكتبة) بينما يقدم الإرشاد في مكان خاص معد لهذه الغاية.

5- يمارس التوجيه مع الفرد والجماعة أي أنه لا يقتصر على الفرد واحد فقط بل يشمل المجتمع كله، بينما يكون الإرشاد مع فرد في الإرشاد الفردي، ويكون مع مجموعة صغيرة وجها لوجه في الإرشاد الجمعي (محمد أحمد خدام مشاقبة، 2008، ص24).

4-الحاجة إلى التوجيه والإرشاد:

إن الفرد والجماعة بحاجة إلى التوجيه والإرشاد في مراحل نموهم المختلفة بسبب التغيرات الأسرية والاجتماعية والتقدم العلمي والتكنولوجي وحدوث تطور في التعليم ومناهجه وزيادة أعداد التلاميذ في المدارسن ونتيجة التعقيدات التي طرأت على العمل والمهن علاوة على القلق الذي نعيشه في هذا العصر وسوف نستعرض ذلك فيما يلي:

4-1- فترات الانتقال: يمر الأفراد خلال مراحل نموهم في فترات انتقال حرجة يحتاجون فيها إلى التوجيه والإرشاد، مثل الانتقال من المنزل إلى المدرسة ومن المدرسة إلى عالم العمل أو الانتقال من العزوبية إلى الزواج أو حالة طلاق أو موت الزوج وعندما ينتقل الفرد من الطفولة إلى المراهقة ومن المراهقة إلى سن الرشد ومن الرشد إلى الشيخوخة وهذه المراحل يتخللها صراعات وإحباطات وقد يسودها القلق والخوف من المجهول والاكتئاب. (جودة عبد الهادي، سعيد حسني العزة، 2012، ص15).

4-2- التغيرات الأسرية: إن تقدم المجتمع وثقافته ودينه أمور مسؤولة عن إحداث تغييرات في بناء الأسرة وهذا ينعكس على نظام العلاقات الاجتماعية فيها وعلى نظام التنشئة الاجتماعية ومن أهم التغيرات الأسرية ما يلي:

- ظهور الأسر الصغيرة المستقلة وضعف العلاقات بين أفرادها واستقلال الأولاد عن الأسرة.
- ظهور مشكلة السكن والزواج وتنظيم الأسرة والشيخوخة.
- خروج المرأة إلى العمل للمساعدة في تحسين المستوى الاقتصادي للأسرة أدى إلى ظهور مشكلات عديدة.
- تأخير الزواج والإقلاع عنه أدى إلى وجود حاجة ماسة إلى الإرشاد والتوجيه. (جودة عبد الهادي ، سعيد حسني العزة، 2012، ص15).

4-3- التغير الاجتماعي: ومن أهم ملامح التغير الاجتماعي ما يلي:

- تغير بعض مظاهر السلوك حيث أصبحت بعض السلوكات مقبولة بعد أن كانت مرفوضة.
- إدراك أهمية القيم في تحقيق المكانة الاجتماعية والاقتصادية.
- التوسع في تعليم المرأة وخروجها للعمل.
- زيادة ارتفاع مستوى الطموح وزيادة الضغوط الاجتماعية.
- ظهور الصراعات بين الأجيال وزيادة الفروق بين القيم وفي الثقافة والفكر. (جودة عبد الهادي، سعيد حسني العزة، 2012، ص16)

4-4-التقدم التكنولوجي: إن أهم معالم التقدم العلمي والتكنولوجي ما يلي:

- اكتشاف مخترعات جديدة.
- الاعتماد على الآلات وانخفاض تشغيل الأيدي العاملة.
- دخول وسائل الاتصالات المختلفة في كل بيت.
- تغيير الاتجاهات والقيم والأخلاقيات وأسلوب الحياة.
- تغير النظام التربوي والكيان الاقتصادي والمهني.
- زيادة الحاجة إلى صفوة من العلماء لضمان التقدم العلمي.
- زيادة التطلع في المستقبل والتخطيط له. (جودة عبد الهادي، سعيد حسني العزة، 2012، ص17).

4-5- تطور التعليم ومفاهيمه: كان التعليم في السابق محدودا ويقتصر على فئة قليلة من الناس، وكانت الأبحاث النفسية والتربوية محدودة، أما الآن فقد تطور التعليم وتطورت مفاهيمه وتعددت أساليبه وطرقه ومناهجه فيما يلي أهم مظاهر هذا التطور(جودة عبد الهادي، سعيد حسني العزة، 2012، ص17).

- تركيز التعليم حول الطلاب.
- زيادة عدد المواد والتخصصات وترك الحرية للطالب للاختيار.
- التركيز على استثارة اهتمام التلميذ وجعله أكثر إيجابية.
- زيادة مصادر المعرفة.
- ظهور آثار التقدم العلمي والتكنولوجي واستخدام التعليم المبرمج في المدارس والجامعات.
- تخريج الفنيين والمختصين.
- زيادة الإقبال على التعليم العالي والجامعي.
- زيادة إقبال البنات على التعليم.
- اشتراك الوالدين بدرجة أكبر في العملية التربوية وزيادة اتصال المدرسة بالبيت. (جودت عبد الهادي، سعيد حسني العزة، 2012، ص17).
- زيادة اهتمام المدرسة بالإرشاد النفسي ودخول خدمات التوجيه والإرشاد إلى المدارس.

4-6- زيادة أعداد التلاميذ في المدارس: أصبح التعليم حقا إجباريا لجميع الطلاب (إلزامية التعليم) مما أدى إلى أن يتضمن التعليم فئات من الطلاب لديهم مشكلات عديدة منها:

- وجود نسبة 5-10% من طلاب المدارس الأساسية لديهم مشكلات إنفعالية تعوق عملية التعليم
- زيادة نسبة التسرب من المدارس
- وجود فئات من الطلاب المتفوقين والمتخلفين الذين يحتاجون إلى رعاية خاصة. (جودت عبد الهادي، سعيد حسني العزة، 2012، ص17-18).

4-7- التغيرات في العمل والمهنة: إن التغيرات الصناعية والتكنولوجية تركت آثارها على عالم العمل والمهن والحياة الاجتماعية بصفة عامة ومن أهمها ما يلي: (جودت عبد الهادي، سعيد حسني العزة، 2012، ص18).

تغير البناء الوظيفي والمهني في المجتمع حيث زادت المهن والتخصصات المتوفرة، وظهرت مهنا جديدة واختفت مهنا قديمة. (جودت عبد الهادي، سعيد حسني العزة، 2012، ص18).

- ظهور الماكينات التي غيرت سوق العمل وعالم الصناعة الأمر الذي خلق جو الكساد في سوق الأيدي العاملة.

4-8- عصر القلق: إن أكثر ما يميز العصر الذي نعيش فيه الخوف من المستقبل وعدم القدرة على التكيف مع صدمة المستقبل التي يمكن اعتبارها مرضا وقلقا يهدد حياتنا وحياة الأجيال القادمة. (جودت عبد الهادي، سعيد حسني العزة، 2012، ص18).

2- الخدمات الإرشادية في إطار العملية الإرشادية:

I/ العملية الإرشادية:

1/ مفهوم العملية الإرشادية:

يقصد بالعملية الإرشادية مجموعة من الخطوات المنهجية والمراحل والتي يتعين على المرشد أن يسلكها مع العميل بهدف مساعدته على فهم ذاته وتنمية ما لديه من قدرات واستعدادات مما يساعد في التغلب على مشكلته. (طه عبد العظيم حسين، 2015، ص260).

وكذلك العملية الإرشادية فن وعلم على سبيل المثال من الفن حقيقة أن تستمع إلى المسترشد، وتوصل إليه الرعاية والاهتمام، فمن خلال فن الاستماع، يحاول المرشد النفسي الدخول إلى عالم المسترشد لرؤية الأشياء من منظور المسترشد. (مراد علي سعد وأحمد عبد الله الشريفين، 2015، ص81).

والعملية الإرشادية هي مواجهة حقيقة بين شخصين أو أكثر، بين المرشد والمسترشد أو بين المرشد والمسترشدين كما في الإرشاد الجماعي، حيث يقوم المرشد بتوفير جو نفسي، يمكن للمسترشد من خلاله أن يتعرف على نفسه في الحاضر، وما يمكن أن يقوم به في المستقبل وهذه المعرفة يمكن أن تقوده إلى توظيف قدراته وإمكاناته أحسن توظيف ويصبح شخصا نافعا لمجتمعه، ويمكن له أن يحل مشكلاته بنفسه. (نبيل محمد الفحل، 2009، ص35).

2/ مراحل العملية الإرشادية:

2-1- المرحلة الأولى: بناء العلاقة

تعتبر العلاقة الإرشادية بين المرشد أو المعالج والمسترشد علاقة متميزة فرغم أنها علاقة رسمية مهنية متخصصة إلا أن هناك من العوامل أو العناصر التي يجب توفرها بين المرشد أو المعالج والمسترشد لتجعل من المرشد أو المعالج شخصا متميزا ليس بعلمه وخبرته فحسب بل بسلوكه وتعلمه وشخصيته الدافئة وتعامله الموضوعي مع المسترشد. (عبد الفتاح الخواجلة، 2010، ص122).

2-2- المرحلة الثانية: صياغة الأهداف الإرشادية:

للأهداف ثلاثة وظائف في العملية الإرشادية دافعية، تعليمية تقييمية من الممكن أن تكون للأهداف وظيفة دافعية، خصوصا عندما يشترك المسترشد والمرشد في الأهداف أما الوظيفة الثانية للأهداف الإرشادية فهي تعليمية، ومن هذا المنظور يمكن أن يتعلم المسترشدين مهارات وسلوكات جديدة يمكنهم استخدامها لتحسين أدائهم أما الوظيفة الثالثة فهي تقييمية حيث تعطي الأهداف الواضحة للمرشد والمسترشد الفرصة لتقييم التقدم. (مراد علي سعد وأحمد عبد الله الشريفين، 2015، ص91).

2-3- المرحلة الثالثة: جمع المعلومات وتحليلها:

قبل البداية في عملية التكفل بموضوع المسترشد يجب الاهتمام بالتعرف على ظروف المسترشد، ومشاكله، والضغوطات التي يعاني منها، ويجدر بالمرشد التقيد بجمع المعلومات الضرورية للعملية الإرشادية على النحو التالي:

- معلومات أولية منها: اسم المسترشد، السن، العنوان الشخصي...
- تحديد المشكلة التي يعاني منها المسترشد.
- تحديد البيانات الأسرية.
- التاريخ التطوري والشخصي للمسترشد.
- المسار التعليمي وقدراته العقلية.
- السمات الشخصية والجسدية. (ناسو سعيد علي وحسين وليد حسين عباس، 2014، ص33-34).

2-4- المرحلة الرابعة: وضع برنامج إرشادي مناسب:

اتخاذ القرار بشأن البرنامج الإرشادي هو مسؤولية مشتركة بين كل من المرشد والمسترشد إلا أن خبرة المرشد هذا تؤهله لأن تكون القيادة له.

إن عملية اتخاذ القرار حول البرنامج الإرشادي المناسب هي في الحقيقة مساعدة المرشد للمسترشد في وضع الخطوات والإجراءات المناسبة لحل مشكلة وتعتمد على فهم أهداف البرنامج تحليل المعلومات التشخيص-المركز للمشكلة-شخصية المسترشد والبيئة التي يعيش فيها. (نبيل محمد الفحل، 2009، ص37).

2-5- المرحلة الخامسة: المعالجة والإرشاد (وضع الخطة الإرشادية موضع التنفيذ):

عند التنفيذ لابد من اتخاذ مجموعة من التدابير أهمها:

- التعاون التام بين الأفراد ذات العلاقة بالبرنامج.
- تحديد مسؤوليات كل طرف.
- وضع خطة زمنية مرنة للتنفيذ.
- تحديد كيف تبدأ عملية الإرشاد وزمن بدأ هذه العملية.
- إجتماعات دورية لدراسة نتائج مراحل وخطوات التنفيذ.
- ثم التقويم. (دوخان عائشة، 2018، ص 24).

2-6 المرحلة السادسة:

- **التقويم:** هو محاولة لتحديد قيمة البرنامج الإرشادي الذي تم التخطيط له وتنفيذه.

* **محاكاة التقويم:** يستند التقويم على محاكاة منها:

- هل إستطاع أن يحقق التوافق العام والصحة النفسية.
- هل نقصت المشكلات الشخصية والانفعالية.
- هل تحسن الاتجاه والشعور بالأمن والاستقرار.
- زيادة الإقبال على خدمات المرشد.

2-7 المرحلة السابعة: أساليب التقويم:

- **التقويم المسحي:** حيث يستخدم عدة وسائل منها التقارير الذاتية التي يكتبها المسترشد عن نفسه قبل وأثناء العملية الإرشادية ويصنف فيها مدى تقدم حالته.
- **التقويم التجريبي:** وتأخذه عادة شكل تصميم البحث في المجموعات وفي هذه الطريقة تقارن مجموعة تجريبية (تم تطبيق البرنامج عليها بمجموعة ضابطة)، (لم يطبق البرنامج عليها) فإن تبين أن أفراد المجموعة التجريبية تحسنوا بدرجة لها دلالتها قيمة العملية الإرشادية على أنها ناجحة (دوخان عائشة، 2018، ص25)

3- عناصر العملية الإرشادية:

3-1 المرشد النفسي: أشار اتحاد علماء النفس الأمريكيين إلى مجموعة من الصفات التي يجب أن يتميز بها المختصون في الإرشاد والعلاج النفسي يمكن تحديدها في أربعة جوانب رئيسية هي الجانب العقلي، واهتمامات وميول المرشد النفسي، التحصيل والثقافة والتأهيل وأخلاقيات المرشد. (دوخان عائشة، 2018، ص25-26).

3-2 البيئة الإرشادية: ويقصد بها غرفة الإرشاد، وللبيئة الإرشادية أهميتها من حيث أنه يتوقف عليها مدى استجابة المسترشد وتعاونه لدى فإن الغرفة الإرشادية من حيث طريقة ترتيبها وما تحويه من معدات وتجهيزات يجب أن تأخذ بعين الاعتبار، فإن من أهم مواصفات غرفة الإرشاد أن يشعر فيها المسترشد بالأمن والطمأنينة والتقبل وأن يسمح له بالتعبير التلقائي عن مشاعره وأفكاره وانفعالاته دون مقاطعة، وأن تخلو من المشتتات والمثيرات التي قد تبعث في نفس المسترشد بعض الذكريات. (سليمان داوود زيدان، سهيل موسى شواقفة، 2007، ص100).

3-3 العلاقة الإرشادية: يتألف الإرشاد من شخصين أحدهما يعاني من صعوبة هو "المسترشد" والآخر مدرب لتقديم المساعدة في حل هذه الصعوبة وهو "المرشد" ولابد من أن تكون العلاقة الإرشادية التي تربطها دافئة وهادفة ويعتبر التعاطف والأصالة والثقة أعمدة رئيسية للعلاقة الإرشادية وكذلك فإن لها حدودا يجب على المرشد التقيد بها، فهي علاقة مهنية رسمية وليست علاقة والدية أو عاطفية، محكومة بالسرية والخصوصية وزمن وموعد محددين كما يجب عدم فرض آراء المرشد على المسترشد.

3-4 المقابلة الإرشادية: وتعد وسيلة من وسائل جمع المعلومات بالإضافة إلى كونها أداة من أدوات المساعدة وهي المحور الأساسي للعملية الإرشادية. (سليمان داوود زيدان، سهيل موسى شواقفة، 2007، ص101).

وهي أيضا قلب الإرشاد، حيث تشمل على عدد من الفنيات التي تسهم في نجاحه، وهي علاقة اجتماعية مهنية دينامية وجها لوجه بين المرشد والمسترشد في جو نفسي أمن. (سعيد حسني العزة، 2007، ص87).

4-الأدوات المستخدمة في العملية الإرشادية:

4-1- المقابلة الإرشادية:

تعريف المقابلة الإرشادية: تعرف المقابلة الإرشادية على أنها علاقة دينامية بين طرفين أو أكثر وهي عملية اتصال مزدوج لتحقيق هدف جدي سبق تحديده، متضمنة أسئلة وأجوبة عليها والتي تعتبر الوسائل الرئيسية في تغيير السلوك للمسترشدين. (ماهر محمود عمر، 2012، ص64).

ولإعداد المقابلة الإرشادية يجب على المرشد أولا أن يقرر ما يود الحصول عليه بالضبط من حقائق ومعلومات وأحداث تتعلق بالمسترشد ومشكلاته من خلال هذه المقابلة.

- التعرف على المسترشد بجميع المعلومات عنه من خلال ما هو مذكور في ملفه.
- ثم يقوم المرشد بتحديد موعد المقابلة.
- يجب أن يدرب المرشد نفسه على أن يضع نفسه مكان المسترشد وكذلك يجب عليه أن يتأكد من تحيزاته الخاصة ويستبعدها. (صالح حسن أحمد الظاهري، 2011، ص 421).

وتكمن أهمية المقابلة الإرشادية لكونها عملية إتاحة الفرصة للتعبير الحر عن الآراء والأفكار وسرد المعلومات والخبرات بين الأخصائي وعملائه، حيث تتحول من أداة للاتصال إلى وسيلة التقاء إلى تجربة عملية تتاح للعميل من خلالها أن يتعلم شيئا عن نفسه واتجاهاته وعن العالم من حوله وبالتالي فهي تساعد على تكوين أساليب تفكير جديدة وعادات سلوكية مرغوبة. (أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2015، ص35).

2-4 الملاحظة: هي أسلوب علمي مخطط له بعناية في ضوء طبيعة البحث وأهدافه وطبيعة الظاهرة أثناء حدوثها بشكل موضوعي وإدراك الحالة التي عليها والغرض من الملاحظة توفير بيانات لازمة للتحقق من فروض أولية عن تفسير الحالة كما تفيدنا في جمع البيانات والمعلومات اللازمة لدراسة

المشكلات كما أنها وسيلة ضرورية لتسجيل النتائج التي تترتب على إدخال بعض التعديلات في النشاط التربوي. (أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، د س، ص307-308).

4-3 دراسة الحالة: هي وسيلة أو أسلوب لتجميع المعلومات التي يتم جمعها عن المريض وهي تحليل دقيق للموقف العام للمريض، وبحث شامل لأهم خبرات المريض وهي وسيلة لتقديم صورة مجمعة شاملة للشخصية بهدف جمع المعلومات ومراجعتها وتحليلها لإعداد مؤتمر الحالة يجب اجتماع بعض الأشخاص الذين يهمهم أمر المريض وكل أو بعض من لديه معلومات خاصة به ومستعد لتطوع بها وتفسيرها وإبداء بعض التوصيات بموافقة المريض ولنجاح هذا المؤتمر يجب عقده في حالة الضرورة فقط وأخذ موافقة المريض ومراعاة المعايير الأخلاقية وجعل الحضور اختياريا. (عبد الفتاح الخواجة، 2010، ص124-125).

II- الخدمات الإرشادية:

1- مفهوم الخدامات الإرشادية:

وهي الخدمات الرئيسية المباشرة في البرنامج الإرشادي وتعد عملية الإرشاد بأسره وتتضمن دراسة الحالات الفردية وتقديم خدمات الإرشاد العلاجي والتربوي والمهني وغيرها بشكل فردي أو جماعي وفي إطار نمائي ووقائي وعلاجي.

وهي كذلك مجموعة الخدمات الأساسية والمتخصصة التي تقوم داخل المدرسة بهدف مساعدة الطلبة على تحقيق النمو النفسي والأكاديمي والمهني.

والخدمات الإرشادية هي مجموعة من الخدمات المتنوعة بتنوع مشكلات التلاميذ التي تواجههم في الحياة اليومية والتي تنعكس آثارها على الجانب النفسي والاجتماعي. (رافدة الحريري، سمير الإمامي، 2011، ص147).

كما أنها مجموعة الخدمات التي تهدف إلى مساعدة الفرد على أن يفهم نفسه ويفهم مشاكله وأن يشغل إمكانياته الذاتية من قدرات ومهارات واستعدادات وميول وأن يستعمل إمكانيات بيئية ويختار الطرق المختلفة لما يحكمه يتمكن بذلك من حل مشاكله حلولا علمية تؤدي إلى التكيف مع نفسه ومجتمعه فيبلغ أقصى ما يمكن بلوغه من النمو والتكامل في الشخصية. (فافة أمينة، 2018، ص15).

2- أهداف الخدمات الإرشادية:

2-1- تحقيق الذات: يأتي تحقيق الذات في أعلى هرم الحاجات الإنسانية لدى الأسوياء ولا يمكن الوصول إليه إلا بعد أن يكون الفرد قد حقق أو أشبع بعض الحاجات الأساسية لبقائه، الطعام، الشرب، الملبس، المسكن، الجنس، الأمن، السلامة، الحب، التقدير، والانتماء إلى أسرته ومجتمعه. (جودت عبد الهادي، سعيد حسني العزة، 2012، ص20).

وهدف مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي هو العمل مع التلاميذ الذين يتعامل معهم في الثانوية خاصة تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، لتحقيق دواتهم سواء كانوا عاديين أو متوفقين أو متأخرين دراسيا، فيساعدهم على تحقيق دواتهم بتحقق لديهم مستوى من الرضا على أنفسهم ويوجهوا حياتهم بذكاء وبصيرة (رويبة حبيبة، محمد برو، 2016، ص144).

2-2- تحقيق التوافق النفسي: يتناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته، فالتوافق النفسي أمر مهم بالنسبة للتلاميذ فهو يساعدهم على مواجهة العقبات التي تصادفهم، وانتباه مستشار التوجيه لهذا العامل المهم أمر في غاية الأهمية ليساعدهم في تعزيز الثقة بأنفسهم وقدراتهم مما يساهم في دعم هذا الجانب النفسي المهم ألا وهو تحقيق التوافق النفسي، ومن أهم مجالات تحقق التوافق النفسي. (رويبة حبيبة، محمد برو، 2016، ص144).

2-2-1 تحقيق التوافق الشخصي: أي تحقيق السعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية الفطرية والعضوية الفيسيولوجية والثانوية المكتسبة، ويعبر عن سلم داخلي حيث لا صراع، ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مراحله المتتابعة. (صالح حسن الداهري، 2016، ص25).

2-2-2 تحقيق التوافق النفسي: عن طريق مساعدة الفرد في اختيار أنسب المواد الدراسية والمناهج في ضوء قدراته وميوله وبدل أقصى جهد ممكن بما يحقق النجاح الدراسي.

2-2-3 تحقيق التوافق المهني: يتضمن الاختبار المناسب للمهنة والاستعداد علما وتدريبا لها والدخول فيها والانجاز والكفاءة والإنتاج والشعور بالرضا والنجاح، ويعبر عنه بالعامل المناسب في المكان المناسب.

2-3 تحقيق الصحة النفسية: من أهداف الخدمات الإرشادية أيضا تحقيق الصحة النفسية للفرد ليتوافق مع ما يعمل وما يشعر. (رويبة حبيبة، محمد برو، 2016، ص144-145).

ويهدف التوجيه والإرشاد إلى تحرير الفرد من مخاوفه، ومن قلقه وتوتره وقهره النفسي، ومن الإحباط والفشل ومن الكبت والاكتئاب والحزن، ومن العصاب والذهان، ومن الأمراض النفسية التي قد يتعرض لها، خلال مراحل حياته والإرشاد يساعد كذلك الفرد في حل مشكلاته، وذلك بالتعرف على أسبابها وطرق الوقاية منها، وإزالة تلك الأسباب. (جودت عبد الهادي، سعيد حسني العزة، 2012، ص21).

2-4 تحسين العملية التربوية: إن التوجيه والإرشاد لا يمكن فصله عن العملية التربوية إذ أن هذه العملية في أمس الحاجة إلى خدمات التوجيه والإرشاد وذلك بسبب الفروق الفردية بين الطلاب، واختلاف المناهج، وازدياد عدد الطلبة وازدياد المشاكل الاجتماعية كما وكيفا، وضعف الروابط الأسرية وانتشار وسائل التربية الموازية، ويعتمد التوجيه والإرشاد لإنجاح العملية التربوية على عدة أمور منها:

- إثارة دافعية الطلاب نحو الدراسة واستخدام أساليب التعزيز.
- مراعاة مبدأ الفروق الفردية.
- توجيه وإرشاد الطلاب إلى طرق الدراسة الصحيحة. (جودت عبد الهادي، سعيد حسني العزة، 2012، ص22).

3- أنواع الخدمات الإرشادية:

1- **الخدمات الإرشادية:** توفر للتلاميذ فرصة تساعدهم على فهم أنفسهم فهما صحيحا وتعينهم على الاختيار واتخاذ القرارات وحل الصراعات البسيطة وذلك عن طريق خلق علاقات شخصية خاصة مع مرشد كفئ. (دونالدج. مورتنس وألنام. شمولر، 2015، ص24).

2- **الخدمات النفسية:** تتضمن هذه الخدمات إجراء الفحوص ودراسة الشخصية وظيفيا وديناميكيا للتعرف على الاستعدادات والقدرات والميول والاهتمامات ونواحي القوة والضعف وتعرف الفرد بنفسه والتشخيص وتحديد المشكلات الخاصة والعامة. (رافدة الحريري، سمير الإمامي، 2011، ص147-148).

3- **الخدمات التربوية:** وتشمل معلومات وخبرات حول التربية المهنية والأسرية والتعريف بالإمكانات التربوية المختلفة والخدمات المتعلقة بالإشارات التربوية وحل المشكلات والإسهام في تطوير المناهج وطرق التدريس وتحسين العملية التربوية.

4- **الخدمات الاجتماعية:** وتشتمل على إجراء البحوث الاجتماعية والتعريف بالبيئة وتنظيم العلاقة والاتصال والتواصل بين البيت والمدرسة وأسر الطلبة والاتصال بالمؤسسات الاجتماعية في البيئة المحلية والإستفادة منها واستخدام مصادر المجتمع على أحسن درجة ممكنة. (رافدة الحريري، سمير الإمامي، 2011، ص149).

5- **الخدمات الصحية:** وتشمل على إعداد وتنفيذ برامج التربية الصحية في المؤسسات التعليمية والتي تركز على أهمية التربية الصحية والغذائية بمفهومها النمائي والوقائي والعلاجي. (رفدة الحريري، سمير الإمامي، 2011، ص149).

- وتعليم الطفل العادات الصحية السليمة لتدريبه على إحداث السلوكات السوية وإرشاد الأبوين نحو تعليم أطفالهم العادات الصحية السليمة. (سامي محمد ملحم، 2008، ص172).

خلاصة

وفي الأخير نخلص إلى أن خدمات التوجيه والإرشاد عمل يقوم على مبادئ علمية مست كل الجوانب التي تخدم الطالب كما أن عمل التوجيه والإرشاد يتبع إجراءات تسير وفق خطوات محددة وبالتالي تضمن نجاحه وكذلك تضمن تحقق الأهداف المرجوة ونجاح العملية التعليمية التعلمية وحل مختلف المشاكل التي تواجه الطلبة وتوجيههم إلى ما يتناسب مع قدراتهم وميولهم.

الفصل الثاني: قلق الإمتحان

تمهيد

1-مفهوم القلق

2-أنواع القلق

3-مفهوم قلق الإمتحان

4-أسباب قلق الامتحان

5-أنواع قلق الامتحان

6-أعراض قلق الامتحان

7-قياس قلق الامتحان

8-الأساليب الإرشادية للوقاية من قلق الامتحان

خلاصة

أما الفصل الثاني ركزنا فيه على قلق الإمتحان

تمهيد:

يعد القلق من أهم المشاكل في عصرنا الحالي حتى أصبح يطلق عليه عصر القلق ومن بينها مشكلة قلق الامتحان الذي يعتبر بأنه حالة انفعالية مؤقتة تعتري الطالب قبل وأثناء الامتحان وهو ما يؤثر سلبا على المهام وينتج عنها أعراض كثيرة ولهذا سنحاول في هذا الفصل التطرق إلى معرفة قلق الامتحان وأهم أسبابه وأعراضه وطرق الوقاية منه فيما يلي:

1- قلق الامتحان

2- مفهوم القلق:

قد تفهم تجربة القلق على أنها امتداد لمبدأ الأساسي بأن السلوك الإنساني غرضي وموجه نحو هدف فعندما يدرك الناس أنهم قادرون على تحقيق أهداف مهمة يتكون عندهم ميل لكي يشعروا بالأمن والراحة. وهكذا فإن القلق حالة شعورية يعيشها الفرد في الوقت الحاضر تحدث كنتيجة لتوقعات حدوث شيء مؤد وغير مرغوب فيه في المستقبل. (ناصر الدين زيدي، نصيرة لمين، 2012، ص 132).

القلق في معظم الأحوال هو أحد الانفعالات الطبيعية التي يمكن أن يشعر بها أي إنسان إذا تعرض لموقف ما يستدعي هذا الانفعال وهو استجابة طبيعية فيها إعداد وتهيئة للإنسان لمواجهة الأخطار وتجربة القلق هنا شعور وانفعال طبيعي تماما إذا كان يتناسب مع الموقف أو الشيء الذي يسبب في هذا القلق. (لطفي الشربيني، 2010، ص20).

لكن هذا الانفعال الطبيعي إذا كان بقدر مبالغ فيه يزيد عن المتوقع أو إذا استمر لمدة طويلة أكثر مما يجب فتكون هنا في مواجهة حالة القلق النفسي المرضي. (لطفي الشربيني، 2015، ص16-17).

ويذكر أحمد عبد الخالق (27:1987) أن القلق هم انفعال غير سار وشعور مكدر بتهديد وعدم راحة واستقرار وهو كذلك إحساس بالشد والتوتر وخوف دائم لا مبرر له من الناحية الموضوعية وغالبا ما يتعلق هذا الخوف بالمستقبل المجهول. (سليمان عبد الواحد إبراهيم، 2014، ص161).

احتل عامل القلق مكانة كبيرة عند تطبيق نظرية التعلم على مشكلات الشخصية ووجهة النظر العامة تسير جنبا إلى جنب مع وجهة نظر التحليل النفسي من حيث افتراضي أن القلق يقوم بدور مزدوج فهو من ناحية حافز وهو من ناحية أخرى مصدر تعزيز عن طريق خفضه. (كريمان محمد بدير، 2007، ص109).

عرفه فرويد بقوله "أنه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثيرا من الكدر والضيق، والشخص يتوقع الشر دائما ويبدو دائما متشائم وهو يتشكك في كل أمر يحيط به ويخشى أن يصيبه منه ضرر، فالقلق يتربص الفرص لكي يتعلق بأية فكرة أو أي أمر من أمور الحياة اليومية ويبدو الشخص القلق متوتر الأعصاب مضطرب فاقد الثقة في نفسه مترددا عاجزا عن البث في الأمور

وهو يفقد القدرة على تركيز الدهن ولذلك يصعب عليه أحيانا ان يفهم ما يدور حوله فهما واضحا. (عبد اللطيف حسين فرج، 2009، ص127).

3- أنواع القلق:

2-1- القلق الموضوعي: وهو رد فعل مقبول لخطر خارجي هدفه حماية الإنسان من الأخطار الحقيقية وينشأ عن غريزة حفظ الذات والقلق الموضوعي عبارة عن خوف عادي مفيد يجعل الشخص يستعد لمواجهة الخطر يتهدده أو الهروب منه أو الاستسلام والخضوع له ومصدر القلق الموضوعي يكون واضحا في هذا النوع فالفرد يشعر بالقلق مثلا إذا سقط من مكان مرتفع أو إذا اقترب وقت الامتحان وعادة ما يرتبط مصدر القلق في مثل هذه الحالات وغيرها بالعالم الخارجي. (حامد بن أحمد ضيف الله الغامدي، 2013، ص50-51).

ب- القلق الأخلاقي: منشأ الخوف من الوالدين أو من عقابهما وفي هذه الحالة يكون مصدر الخطر هم الأنا الأعلى. (محمد جاسم العبيدي، 2009، ص50).

2-2- القلق العصابي: ينشأ عندما ينجح الهو في كسر وتجاوز دفعات الأنا وإشباع متطلباتها الغريزية ونزعاتها الشهوانية ولقد حاولت الأنا أن تسلح نفسها بالآليات الدفاعية (التبرير، الإسقاط، النكوص) إلا أن هذه الآليات يمكن أن تؤدي إلى راحة مؤقتة فقط حيث أنها الأساس تعتمد على تشويه الواقع والتمويه على الأنا.

ولا شك في إسراف الأنا في توظيف الحيل من شأنه أن يفقد وظيفة هذه الحيل بحيث يصبح لها القدرة في تمويه على الأنا ومن ثم يزداد القلق ومن أهم مظاهرها:

- **انفعال الخوف:** فيه يكون المريض بالقلق يتوقع حدوث الشر في أي وقت رئيس الموقف الذي يلتصق به فاعل الخوف هو المصدر الحقيقي.
- **المخاوف المرضية:** وهو الخوف من أشياء لا تثير الخوف عند عامة الناس فهو خوف غير منطقي والواقع أن الذي يثير الخوف يكون مرتبط بإشباع غرائز. (مجدي أحمد محمد عبد الله، 2014، ص150-151).

وهو كذلك بمثابة نوع من القلق الهائم الذي لا يعي الفرد دوافعه وأسبابه فهو غير محدد بموضوع معين وهو بهذا خوف مجهول المصدر لا يدركه المصاب ومن ثمة يبدوا لنا هذا النوع من القلق على هيئة مخاوف مرضية لا تتلاءم مع طبيعة الموقف أو المثير فمثلا قد يخاف الشخص من الموت دون وجود مبرر يدعوا إلى ذلك. (خليل ميخائيل معوض، 2000، ص279).

4- مفهوم قلق الامتحان:

- قلق الامتحان هو حالة من القلق تعتري الأفراد قبل وأثناء أدائهم لاختبارات تحصيلية أو مقابلات الانتقاء الوظيفي أو الاختبارات النفسية.
- هو كذلك حالة نفسية تتصف بالخوف والتوقع أي أنه حالة انفعالية تعتري بعض الطلبة قبل وأثناء الامتحانات مصحوبة بتوتر وتحفز وحدة انفعال وانشغالات عقلية سالبة تتداخل مع التركيز المطلوب أثناء الامتحان، مما يؤثر سلبا على المهام العقلية في موقف الامتحان. (أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2009، ص283-284).
- قلق الامتحان هو قلق وتوتر وخوف من الاختبارات والامتحانات ويشاهد لدى الطلاب وأولياء الأمور، ويجب التخلص من قلق الامتحان ضمانا لحسن الأداء والإنجاز. (حامد عبد السلام زهران، 2005، ص489).

وكذلك قلق الامتحان هو حالة من التوتر الشامل تصيب الفرد وتؤثر في عملياته العقلية. وعرفه سبيل برجرانه سمة شخصية في موقف محدد يتكون من الانزعاج والانفعال، يطلق عليه في بعض الأحيان قلق التحصيل، وهو نوع من قلق الحالة المرتبط بمواقف الامتحان. (سليمة سايحي، 2004، ص72).

قلق الامتحان هو ذلك القلق خارجي المنشأ، وهو حالة تعتري الأفراد قبل وأثناء أدائهم للامتحانات التحصيلية أو النفسية أو المهنية ويلازم فترة، وقلق الامتحان هو حالة نفسية تتسم بالخوف والتوقع أي أنه حالة انفعالية يصيب بعض الطلبة قبل وأثناء أداء الامتحانات. (رافدة الحريري، سمير الإمامي، 2011، ص258).

ويعرف قلق الامتحان كذلك أنه حالة نفسية انفعالية قد تمر بها وتصاحبها ردود فعل نفسية وجسمية غير معتادة نتيجة لتوقعك للفشل في الامتحان أو سوء الأداء فيه، أو للخوف من الرسوب ومن ردود فعل الأهل، أو لضعف تعلقك بنفسك، أو لرغبتك في التفوق على الآخرين، أو ربما لمعوقات صحية. (محمد رياض أحمد، 2014، ص3).

5- أسباب قلق الامتحان:

- وجود جوانب قلق أخرى لدى الفرد.
- عدم الاستعداد للاختبار.
- تصورات خاطئة عن الامتحان ونتائجها.
- ضغوط زائدة من الأسرة حول أهمية التفوق التحصلي.
- التنشئة الأسرية وما يصاحبها من تعزيز الخوف من الامتحانات.
- نظم الامتحانات نفسها.
- خوف الطالب من النتائج البيئية أو من العقاب.
- التعلم الاجتماعي من الآخرين بملاحظة- سلوك الخوف من الامتحانات. (أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2009، ص284).

6- أنواع قلق الامتحان:

- **قلق الامتحان المسير:** إن هذا النوع من القلق يسمى بقلق الامتحان المعتدل ذو الأثر الإيجابي المساعد، هذا يعني أن القلق له آثار إيجابية يدفع بالطالب الممتحن بالحرص على المراجعة والتحضير الجيد للامتحان، أي يعتبر قلقا دافعيا ينشط ويحفز على الاستعداد لشهادة التعليم الثانوي.

ويلاحظ أن قلق الامتحان المعتدل مع قدرة الطالب على التحكم في جميع انفعالات الكثيرة يؤديان إلى تحسين أداء في شهادة التعليم الثانوي. (قدور خليفة وحورية وتارزولت عمروني2015، ص223).

- **قلق الامتحان المعسر:** هذا النوع من القلق يسمى بقلق الامتحان المرتفع ذو الأثر السلبي المعوق هذا النوع من القلق له أثار سلبية على أداء الطالب الممتحن حيث تتوتر أعصابه ويزداد عنده الخوف والانزعاج والرهبة من الامتحان وهذا التوتر حتما سيعيق قدرة الطالب على تذكر المعلومات التي حفظها وعدم فهمها وبالتالي يؤدي به إلى الارتباك وفي الأخير فشله في تحقيق النجاح. (قدور خليفة وحورية وتارزولت عمروني، 2015، ص223).

7- أعراض قلق الامتحان:

من أهم أعراض قلق الامتحان التي تظهر على التلاميذ ما يلي:

- التوتر والأرق وفقدان الشهية، وتسلط بعض الأفكار الوسواسية الملحة قبيل وأثناء ليالي الامتحان.

- شعور التلميذ بالضيق النفسي الشديد قبل وأثناء تأدية الامتحان.
- كثرة تفكير الطالب بالامتحان والانشغال الشديد قبل البدء فيه وأثناءه في النتائج المرتقبة.
- عدم قدرة الطالب على النوم بشكل صحيح وشعوره بالتعب وقلة التركيز. (محمد ثابت، 2015، ص60).
- قلق الامتحان يزيد من تسارع ضربات القلب والشعور بالدوخة والإغماء وخفة في الدماغ والشعور بالاختناق قبل وأثناء الامتحان. (سعيد حسني العزة، 2004، ص99).

8- قياس قلق الامتحان:

نشطت البحوث التجريبية حول القلق منذ منتصف القرن العشرين بعد أن نشرت جانيت نيلور (1951) مقياس القلق الصريح وتركز الاهتمام في تلك الفترة على قياس القلق العام وخاصة في مرحلة الطفولة، إلا أن تايزوند (1971) أوضح أنه بجانب الاهتمام الكبير الذي أبداه الباحثون بالقلق العام ظهر أيضا الاهتمام النسبي بدراسته أنواع أخرى مثل قلق الامتحان بشكل محدد من القلق المرتبط بمواقف التقويم والتقدير.

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

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

- تقدير ذاتي عن قلق الامتحان test anxiety selfreport.
- استبيان ماندر ساراسون لقلق الامتحان.
- مقياس قلق امتحان الأطفال وضعه سارسون.
- مقياس قلق امتحان الأطفال من إعداد شعيب ويتكون من خمس عوامل وهي: الخوف والرهبة من الامتحان والضعف النفسي للامتحان، والخوف من الامتحانات الشفوية والصراع النفسي المصاحب للامتحان والاضطرابات النفسية والجسمية المصاحبة للامتحان.

- **قائمة قلق الامتحان:**

ويعرف أحيانا باسم (مقياس الاتجاه نحو الامتحان)، وضعه سبيكبرجر وآخرون، وقد أعده باللغة العربية أحمد عبد الخالق، وأعده أيضا نبيل الزهار وأعده كذلك ماهر الهواري ومحمد الشناوي، وأعدته ليلى عبد الحميد، ويقيس الانزعاج والانفعالية.

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

اختبار القلق المدرسي للمرحلة الثانوية من إعداد حسين الكامل، ويتكون من أربعة أبعاد هي:

- الأعراض الجسمية للقلق، وقلق الامتحان، وعدم الميل الدراسي والقبول الاجتماعي.
- مقياس قلق الامتحان واعده ساراسون وأعده باللغة العربية أحمد عودة ومحمود عكاشة، ومحمود عوض الله، وحسن علام، وكذلك أعده رشاد منهوري ومدحت عبد الحميد.
- مقياس سوين لسلوك قلق الامتحان.
- مقياس مثيرات قلق الامتحان من المواد الدراسية، وضعه صالح مرسي والملاحظ للمقاييس والاختبارات التي أعدت لقياس قلق الامتحان كثيرة ومتنوعة وقد شملت أبعاد عديدة، مما يؤكد أهمية هذا العامل وخطورة تأثيره الكبير في إنجاز وأداء الفرد في الامتحان في مختلف المراحل التعليمية والعلمية. (سليمة سايحي، 2004، ص95).

9-الأساليب الإرشادية للوقاية من قلق الامتحان:

- الجانب الديني الأدعية والأذكار وتلاوة القرآن والصلاة.
- الاسترخاء التنفيسي والعقلي والعضلي.
- تقليل الحساسية التدريجي.
- العلاج العقلاني الانفعالي.
- العلاج المعرفي.
- التعزيز وتعزيز سلوك عدم الخوف أو القلق من الامتحانات.
- تدريب الطالب على تركيز انتباهه على موقف الاختبار.
- عادات الاستذكار المناسبة قرب الامتحانات.
- تقليل تناول المشروبات المنبهة.

- التوعية بعدم استخدام حبوب السهر (وهي تدخل في المواد المخدرة) وبآثرها الضارة.
- تدريبات للطلاب على كيفية الأداء في الامتحانات.
- توجيه المراقبين في الامتحانات إلى أساليب المراقبة المناسبة وعدم إثارة الخوف في الطلبة. (أحمد عبد اللطيف أبو اسعد، 2009، 284-285).
- الاعتماد على الفهم والهضم والاستيعاب بدلا من الحفظ الآلي الأصم والتلقين.
- الاستعداد المبكر فبعض التلاميذ لا يستعدون للامتحانات إلا في اليوم الأسبق لديه وكذا فالاستعداد للامتحان يبدأ قبل فترة من موعد الامتحان لكي يكون مفيد ويستطيع التلميذ أن يجيب عن أسئلة الامتحان. (شافية مواقي بناني، 2014، ص32-33).

خلاصة

من خلال عرضنا لعناصر هذا الفصل اتضح أن قلق الامتحان يعد من بين المشكلات التي يواجهها تلاميذ المدارس بصفة عامة وتلاميذ السنوات الثالثة بصفة خاصة، كما يعتبر ألم داخلي وذلك لما يسببه من شعور بضيف والانزعاج وهو حالة توتر شامل مستمر نتيجة توقع الفرد شيء سلبي قد يحدث له ولذلك يعيش الإنسان في مجتمع مليء بالمشاكل من شتى الجوانب وخاصة الجانب النفسي إذا تولد للفرد اضطرابات وضغوطات نفسية وهذا ما يؤدي به إلى البحث عن حلول للتخلص من هذه المشاكل أو على الأقل التخفيف من حدتها.

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1- مجالات الدراسة

2- منهج الدراسة

3- عينة الدراسة وكيفية اختيارها

4- أدوات جمع البيانات

5- أساليب التحليل الاحصائي

خلاصة

تمهيد:

نحاول في هذا الفصل ربط الظاهرة المدروسة بالواقع الميداني وسنتطرق إلى تحديد أهم الإجراءات المنهجية للدراسة لأن لها مكانة هامة في البحث التربوي وفيها نقوم بتحديد مجالات الدراسة (المجال الزماني، المجال المكاني، المجال البشري) وكذلك نوع المنهج المستخدم مع تحديد كيفية اختيار عينة الدراسة وتحديد أدوات جمع البيانات والمعلومات ثم نتطرق إلى أساليب المعالجة الإحصائية التي تعتمدها الدراسة في تفريغ البيانات وتحليلي نتائجها.

1- مجالات الدراسة:

1-1 المجال الجغرافي: يقصد بالمجال الجغرافي للدراسة الحيز المكاني الذي ستجرى فيه الدراسة الميدانية، وقد تم إجراء دراستنا الميدانية في ثانوية ثرخوش أحمد، التي تأسست في 1981/07/20 ببلدية جيجل دائرة جيجل ولاية جيجل، نظامها خارجي وداخلي وعدد أقسامها 32 قسم.

2-1 المجال البشري: يمثل المجتمع الذي شملته دراستنا وهو تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

3-1 المجال الزمني: يقصد بالمجال الزمني للدراسة المدة الزمنية التي استغرقتها الدراسة وهذه الدراسة تم إجراءها في الموسم الجامعي 2019/2018 من شهر فيفري إلى ماي، حيث بدأنا بجمع المعلومات من الكتب ثم إجراء دراسة استطلاعية وقد مرت دراستنا بعدة مراحل.

أولا: الدراسة الاستطلاعية

تعتبر الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى في إعداد البحث العلمي يقوم بها الباحث من أجل الإلمام بجميع جوانب الموضوع، هذا ما يمكنه من اكتشاف الجوانب الخفية التي تخص المشكلة المدروسة، وذلك من خلال احتكاكه بواقع المشكلة.

تهدف في دارستنا إلى معرفة دور خدمات التوجيه والإرشاد، للتخفيف من قلق الامتحان من وجهة نظر تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، ومن أهم أهداف الدراسة الاستطلاعية هي مساعدة الباحث في بناء وضبط محاور الاستمارة وعبارات الاستمارة.

1-1 أداة الدراسة الاستطلاعية:

مادامت الدراسة تتعلق بدوار خدمات التوجيه والإرشاد التخفيف من قلق الامتحان من وجهة نظر تلاميذ سنة الثالثة ثانوي فإننا اعتمدنا على المقابلة كأداة لجمع المعلومات حيث تعرف بأنها من الأدوات الرئيسية لجمع المعلومات والبيانات لدراسة للأفراد والجماعات الإنسانية، كما أنها تعد من أكثر وسائل جمع المعلومات شيوعا وفعالية في الحصول على البيانات الضرورية في أي بحث (عمار بوحوش ومحمد محمود الذنيبات، 2011، ص75).

واختصرنا على السؤال، هل تقدم لكم خدمات التوجيه والإرشاد وما مدى مساهمة هذه الخدمات في التخفيف من قلق الامتحان.

2-1 عينة الدراسة الاستطلاعية:

أفراد عينة الدراسة هم مجموعة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من ثانوية ثرخوش أحمد في بلدية جيجل.

3-1 تحليل نتائج الدراسة الاستطلاعية:

- بعد طرح السؤال: اتضح لنا هناك تقصير في تقديم خدمات التوجيه والإرشاد.
- كما اتضح لنا أن مساهمة مستشار التوجيه في التخفيف من قلق الامتحان تكون بدرجة منخفضة.

ثانيا: المقابلة وتوزيع الاستمارة

دامت أسبوعين، الأسبوع الأول قمنا بإجراء المقابلة مع مديرة الثانوية ومساعدة المديرة ومنحتنا القبول، وفي الأسبوع الثاني قمنا بتوزيع الاستمارات على التلاميذ.

2- منهج الدراسة: حتى تكون دراستنا علمية لابد أن تحتوي على منهج علمي تبنى عليه وتسير رفقه هذه الدراسة ونوع المنهج يتحدد وفقا لنوع الموضوع أو المشكلة أو الظاهرة المراد دراستها والمنهج في البحث يعتبر خطوة هامة وضرورية ويعرف المنهج بأنه وثيقة تربوية مكتوبة تجسد مجمل المعارف والخبرات التي يتعلمها الطالب بتخطيط المؤسسة التعليمية وتحت إشرافها، ويتكون المنهج بمفهومه المتكامل من عناصر أربعة رئيسية هي الأهداف التربوية، المعرفة الأكاديمية الدراسية وأنشطة التعلم ثم التقييم (وليد خضر الزند وهاني حتمل عبيدات، 2010، ص16-17).

وقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي الذي يستخدم في دراسة الأوضاع الراهنة للظواهر من حيث خصائصها، أشكالها وعلاقاتها، وقد عرف المنهج الوصفي بأنه:

- يقوم على دراسة ظاهرة المشكلة كما هي في الواقع ووصف وضعها الراهن كما يهتم بالتعرف على المشكلة عن طريق وصف ظواهرها وخصائصها ومعرفة أسبابها معتمدا على تجميع البيانات وتحليلها واستخلاص النتائج بغرض معالجة المشكلات ثم تعميم هذه النتائج. (رجب عبد الحميد، 2015، ص69).

- واختيارنا هذا المنهج الوصفي ليس من باب المصادفة أو العشوائية لأن أي منهج علمي يختلف عن غيره من المناهج العلمية في طبيعة الموضوعات التي تطبق عليها وطبيعة العلاقة التي تربط بين المتغيرات الموضوع هي التي تحدد مناهج البحث وتفرض على الباحث المنهج الملائم للدراسة.

3- عينة الدراسة وكيفية اختيارها:

- تعتبر مرحلة اختيار العينة من أهم الخطوات المنهجية الأساسية في البحث العلمي الذي يجب على كل باحث القيام به، إذ يعبر عن المجتمع بحيث تتوفر في هذا الجزء خصائص المجتمع وقد قمنا باختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية والمتمثلة في 80 تلميذ وتلميذة من ثانوية ثرخوش أحمد بولاية جيجل.

4- أدوات جمع البيانات وخصائصها السيكومترية:

- **الاستمارة:** تعتبر أداة الاستمارة من الأدوات المهمة في جمع البيانات واختيار الفروض للدراسة بحيث أن كل محور من محاورها يقيس فرضية أو مؤشر منتظم يحقق أهداف البحث.
- وتعرف بأنها مصطلح يمكن أن يطلق على أي نوع من الأدوات التي تحتوي على أسئلة أو فقرات يستجيب لها الفرد، وهي تحتوي على فقرات تكون ذات خيارات ثابتة (محمد عبد العال النعيمي وعبد الجبار توفيق البياتي، 2009، ص184).
- والهدف من وضع الاستمارة في أي دراسة هو جمع المعلومات والبيانات المرغوب فيها حول الموضوع وحتى تكون نتائج الدراسة المحصل عليها ذات فائدة مرجوة فقد تم توزيعها على بعض الأساتذة من أجل تحكيمها من أعضاء هيئة التدريس في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية وقد استجبنا إلى آراء المحكمين الذين أسمائهم كالتالي:
- الأساتذة كعبار جمال.
- الأستاذة يسعد فوزية.
- والأستاذة براجل إحسان.

وقد قمنا بإجراء ما يلزم من تعديلات في ضوء مقترحاتهم.

العبارة المعنية بالتعديل أو الحذف	تعديلها
1- **المحور الأول:** البيانات الشخصية	**المحور الأول:** تساهم الخدمات الأكاديمية للتوجيه والإرشاد بدرجة كبيرة في التخفيف من قلق الامتحان
2- تقلل من قلقك من كفاية الوقت للمراجعة. 3- توجهك إلى أخذ الدروس الخصوصية لتحسين مستواك. 4-تعمل على رفع معنوياتك داخل غرفة الامتحان. 5-تقلل من تشتت انتباهك وتفكيرك الدائم على الحالة التي تؤول إليها في حالة الرسوب. 6-تنصحك بالمراجعة الجماعية. 7-تقدم لك نصائح لاجتناب خوفك من الحراس في قاعة الامتحان. 8-تنصحك بعدم التفكير في ردة فعل أسرتك عند الرسوب في الإمتحان. 9-تنصحك بعدم الانطواء عند اقتراب وقت الامتحان.	2-تقلل من قلقك من عدم كفاية الوقت للمراجعة. 3-تقلل من قلقك لما يكون لديك ضعف في بعض المواد الدراسية. 4-تساهم في رفع معنوياتك داخل غرفة الامتحان. 5-تقلل من تفكيرك الدائم على الحالة التي تؤول إليها في حالة الرسوب. 6-ننصحك بالتواصل مع زملائك لمراجعة الدروس. 7-تقدم لك نصائح بعدم قلقك من تعليمات الأساتذة الحراس. 8-تنصحك بعدم القلق من ردة فعل أسرتك عند الرسوب في الامتحان. 9-تقدم لك جلسات إرشادية نخفف من قلقك أثناء الامتحان.

- **الصدق الذاتي:** للتأكد من صدق الاستمارة تم حساب معامل الصدق الذاتي ويقصد به صدق نتائج الاستمارة، ويقاس بحساب الجدر التربيعي لمعامل الثبات بتطبيق المعادلة التالية:

الصدق الذاتي = $\sqrt{\text{معامل الثبات}}$

وبالتعويض نجد: $\sqrt{0.85} = 0.92$ وهي قيمة تدل على درجة عالية من الصدق.

- **ثبات الاستمارة:**

تم التأكد من ثبات الأداة بتطبيق البرنامج الإحصائي للقيم الإحصائية spss ثم حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ وكانت النتيجة المتحصل عليها تقدر بـ 0.85.

4- أساليب التحليل الاحصائي:

4-1 الأسلوب الكمي: هو عبارة عن مجموعة من القواعد المنطقية والأساليب والطرق الرياضية والاحصائية تستخدم في تحليل المشكلات واتخاذ القرارات وقد سمي هذا الأسلوب بهذا الاسم بأنه يتناول دراسة المشكلات من الجوانب القابلة للقياس بهدف تحويل البيانات إلى جداول وأرقام تعبر عنه: $fe = \frac{[(r)(c)]}{[n]}$

r= التكرار الخاص بكل إجابة.

c= النسبة المئوية.

n= عينة الدراسة.

خلاصة:

لقد تم في هذا الفصل توضيح أهم الخطوات المنهجية التي تم استخدامها في هذا البحث وكذلك الأدوات المنهجية التي استخدمت في جمع البيانات وتحليلها، حيث قمنا بتحديد مجالات الدراسة وعرفنا المجال المكاني وهو ثانوية ثرخوش أحمد التي أجريت فيها دراستنا وحددنا الفترة الزمانية التي استغرقتها الدراسة والمجال البشري ويضم تلاميذ السنة الثالثة ثانوي واعتمدنا على المنهج الوصفي، والأدوات وهي الاستمارة والمقابلة وأسلوب تحليل البيانات وهذا يعد بداية الجانب التطبيقي.

الفصل الرابع: عرض الجداول وتحليل البيانات

تمهيد

1- عرض الجداول

2- تفسير نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات

3- تفسير نتائج الدراسة في ضوء الدراسات السابقة

4- النتائج العامة للدراسة

5- التوصيات

تمهيد:

بعد عرض مختلف الإجراءات المنهجية للدراسة في مجال الدراسة والمنهج وأدوات جمع البيانات المختلفة فإننا في هذا الفصل سنحاول عرض وتحليل معطيات الدراسة الميدانية من خلال خصائص العينة والبيانات المتحصل عليها من المبحوثين للوصول إلى النتائج.

1- عرض الجداول:

المحور الأول: البيانات الشخصية:

العينة / الجنس	التكرارات	النسب المئوية
ذكر	25	%31.25
أنثى	55	%68.75
المجموع	80	%100

الجدول رقم (1): يمثل جنس الفئة المستجوبَة

من خلال الجدول رقم (1) يتضح لنا أن فئة الإناث تمثل أكبر فئة في العينة المدروسة التي بلغت نسبتها 68.75% من إجمالي العينة، أما فئة الذكور فقد بلغت نسبتها 31.25% من إجمالي العينة.

إذن نلاحظ من خلال هذه النتائج أن من بين السمات المسيطرة لأفراد العينة أن أغلبيتها إناث أي تفوق الجنس الذكوري وقد يرجع ذلك إلى أن فئة الإناث تواصل الدراسة بينما فئة الذكور تتجه نحو مجالات أخرى.

العينة / الاحتمالات	التكرارات	النسب المئوية
علوم تجريبية	37	%46.25
آداب وفلسفة	22	%27.50
رياضي	11	%13.75
تقني رياضي	10	%12.50
المجموع	80	%100

الجدول رقم (2): يمثل التخصص الثانوي للفئة المستجوبَة

من خلال الجدول رقم (2) أن نسبة 46.25% تمثل تلاميذ ذو تخصص علوم تجريبية وتليها نسبة 27.50% من تلاميذ ذو تخصص آداب وفلسفة، وتليها نسبة 13.75% من تلاميذ ذو تخصص رياضي، أما التخصص تقني رياضي فيمثل أدنى نسبة حيث يمثل 12.50% من التخصص للفئة

المستجوَبة، ويرجع ذلك إلى أن تلاميذ ذو تخصص علوم تجريبية لديهم اهتمام أكثر من التخصصات الأخرى.

المحور الثاني: مساهمة الخدمات الأكاديمية للتوجيه والإرشاد بدرجة كبيرة في التخفيف من قلق الامتحان

العبارة رقم (3): تساعدك في وضع برنامج مناسب للمراجعة قبل الامتحان

العينة / الاحتمالات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	41	%51.25
لا	39	%48.75
المجموع	80	%100

الجدول رقم (3): يمثل المساعدة في وضع برنامج مناسب للمراجعة قبل الامتحان

من خلال معطيات الجدول رقم (3) يتضح لنا أن نسبة 51.25% من المجموع الكلي يقرون بأن مستشارة التوجيه تساعدهم في وضع برنامج مناسب للمراجعة قبل الامتحان، أما نسبة 48.75% يقرون بأن مستشارة التوجيه لا تساعدهم في وضع برنامج مناسب للمراجعة قبل الامتحان، هذا يدل على أن مستشارة التوجيه تهتم بوضع برنامج مناسب للمراجعة لتسهيل عملية المراجعة في وقت قصير.

العبارة رقم (4): تقلل من قلقك من عدم كفاية الوقت للمراجعة.

العينة / الاحتمالات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	36	%45
لا	44	%55
المجموع	80	%100

الجدول رقم (4): يمثل التقليل من القلق من عدم كفاية الوقت للمراجعة

من خلال معطيات الجدول رقم (4) يتضح أن نسبة 45% من المجموع الكلي يقرون بأنه تقدم لهم خدمات تقلل من قلقهم من عدم كفاية الوقت للمراجعة، أما نسبة 55% يقرون بأنه لم تقدم لهم خدمات تقلل من قلقهم من عدم كفاية الوقت للمراجعة، وذلك راجع إلى أن مستشارة التوجيه لا تهتم بهذا الجانب لان التلميذ عليه المراجعة منذ بداية العام الدراسي.

العبارة رقم (5): تخفف من قلقك من طبيعة الأسئلة التي تكون في الامتحان النهائي.

العينة / الاحتمالات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	36	%45
لا	44	%55
المجموع	80	%100

الجدول رقم (5): يمثل التخفيف من القلق من طبيعة الأسئلة التي تكون في الامتحان النهائي

من خلال الجدول رقم (5) يتضح لنا أن نسبة 45% يقرون بأن مستشارة التوجيه تخفف من قلقهم من طبيعة الأسئلة التي تكون في الامتحان النهائي، أما نسبة 55% يقرون بأن مستشارة التوجيه لا تخفف من قلقهم من طبيعة الأسئلة التي تكون في الامتحان النهائي.

ومن خلال قراءتنا للجدول نجد أن مستشارة التوجيه لا تخفف من قلق التلاميذ من طبيعة الأسئلة التي تكون في الامتحان النهائي ويعود ذلك ربما إلى أنها تعتقد بأنهم على دراية بطبيعة الأسئلة بعد مراجعتهم لأسئلة الامتحانات السابقة.

العبارة رقم (6): تمثل التقليل من قلقك لما يكون لديك ضعف في بعض المواد الدراسية

العينة / الاحتمالات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	33	%41.25
لا	47	%58.75
المجموع	80	%100

الجدول رقم (6): تمثل التقليل من القلق لما يكون لديك ضعف في بعض المواد الدراسية

من خلال الجدول رقم (6) يتضح لنا أن نسبة 41.25% من المجموع الكلي يقرون بأن مستشارة التوجيه تقلل من قلقهم لما يكون لديهم ضعف في بعض المواد الدراسية، أما نسبة 58.75% يقرون بأن مستشارة التوجيه لا تقلل من قلقهم لما يكون لديهم ضعف في بعض المواد الدراسية.

من خلال قراءتنا للجدول رقم (6) نجد أن مستشارة التوجيه لا تقلق من قلق التلاميذ لما يكون لديهم ضعف في بعض المواد الدراسية، ويعود ذلك إلى أن التلميذ يستطيع النجاح بفضل المواد الأخرى التي يكون فيها متفوق أو متوسط.

العبارة رقم (7): تساعدك في زيادة التركيز أثناء الامتحان

العينة / الاحتمالات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	43	%53.75
لا	37	%46.25
المجموع	80	%100

الجدول رقم (7): يمثل المساعدة في زيادة التركيز أثناء الامتحان

من خلال معطيات الجدول رقم (7) يتضح لنا أن نسبة 53.75% من المجموع الإجمالي يقرون بأن مستشارة التوجيه تساعدهم في زيادة التركيز أثناء الامتحان، أما نسبة 46.25% يقرون بأن مستشارة التوجيه لا تساعدهم في زيادة التركيز أثناء الامتحان.

من خلال قراءتنا للجدول رقم (7) نجد أن مستشارة التوجيه تساعد التلاميذ في زيادة التركيز أثناء الامتحان ويعود ذلك إلى أن مستشارة التوجيه أثناء الامتحان تقدم نصائح وإرشادات من أجل زيادة تركيز التلاميذ أثناء الإمتحان وبالتالي تقلل من شدة قلقهم.

العبارة رقم (8): تساعدك في توزيع الوقت على الأسئلة عند الإجابة

العينة / الاحتمالات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	39	%48.75

لا	41	%51.25
المجموع	80	%100

الجدول رقم (8): يمثل المساعدة في توزيع الوقت على الأسئلة عند الإجابة

من خلال معطيات الجدول (8) يتضح لنا أن نسبة 48.75% من المجموع الكلي يقرون بأن مستشارة التوجيه تساعدهم في توزيع الوقت على الأسئلة عند الإجابة، أما نسبة 51.25% يقرون بأن مستشارة التوجيه لا تساعدهم في توزيع الوقت على الأسئلة عند الإجابة.

من خلال قراءتنا للجدول رقم (8) نجد أن مستشارة التوجيه لا تساعد التلاميذ في توزيع الوقت على الأسئلة عند الإجابة، ويعود ذلك إلى أن مستشارة التوجيه ترى بأن الوقت المحدد لاجتياز الامتحان كافي، وأنه يتوافق مع أسئلة الإمتحان.

العبارة رقم (9): تنصحك بعدم المراجعة عند اقتراب وقت الامتحان

العينة / الاحتمالات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	46	%57.5
لا	34	%42.5
المجموع	80	%100

الجدول رقم (9): يمثل النصح بعدم المراجعة عند اقتراب وقت الامتحان

من خلال معطيات الجدول رقم (9) يتضح لنا أن نسبة 57.5% من المجموع الكلي يقرون بأن مستشارة التوجيه تنصح بعدم المراجعة عند اقتراب وقت الامتحان، أما نسبة 42.5% يقرون بأن مستشارة التوجيه لا تنصح بعدم المراجعة عند اقتراب وقت الامتحان.

من خلال قراءتنا للجدول رقم (9) يتضح لنا أن مستشارة التوجيه تنصح بعدم المراجعة عند اقتراب وقت الامتحان، ويعود ذلك إلى أن مستشارة التوجيه تحرص على أن تبقى نفسية التلاميذ هادئة ومستقرة، لأنه عند اقتراب وقت الامتحان يزداد توتر وقلق التلاميذ.

المحور الثالث: تساهم الخدمات النفسية للتوجيه والإرشاد بدرجة كبيرة في التخفيف من قلق الامتحان

العبارة رقم (10): تزيد من ثقتك بنفسك

العينة / الاحتمالات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	52	%65
لا	28	%35
المجموع	80	%100

الجدول رقم (10): يمثل الزيادة من الثقة بالنفس

من خلال معطيات الجدول (10) يتضح لنا أن نسبة 65% من المجموع الكلي يقرون بأن مستشارة التوجيه تعمل على زيادة الثقة بالنفس عند التلاميذ، أما نسبة 35% يقرون بأن مستشارة التوجيه والإرشاد لا تساعدهم في زيادة ثقتهم بنفسهم وهذا يدل على أن مستشارة التوجيه تسعى جاهدة على زرع الثقة في نفوس التلاميذ عن طريق قيامها بمجموعة من الإرشادات والمقابلات الجماعية والفردية.

العبارة رقم (11): تساهم في رفع معنوياتك داخل غرفة الإمتحان

العينة / الاحتمالات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	54	%67.5
لا	26	%32.5
المجموع	80	%100

الجدول رقم (11): يمثل الزيادة من الثقة بالنفس

من خلال معطيات الجدول رقم (11) يتضح لنا أن نسبة 67.5% من المجموع الكلي يقرون بأن مستشارة التوجيه تساهم في رفع معنوياتهم داخل غرفة الإمتحان، أما نسبة 32.5% يقرون بأن مستشارة التوجيه لا تساهم في رفع معنوياتهم داخل غرفة الإمتحان وهذا يدل على أن مستشارة التوجيه تهتم وتساهم

في رفع معنويات التلاميذ داخل غرفة الإمتحان، وذلك لقيامها بارشادات وتوجيهات عن طريق مقابلات مع التلاميذ.

العبارة رقم (12): تخفف من قلقك عند اقتراب الإمتحان

العينة / الاحتمالات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	37	%46.25
لا	43	%53.75
المجموع	80	%100

الجدول رقم (12): يمثل التخفيف من القلق عند اقتراب الإمتحان

من خلال معطيات الجدول رقم (12) يتضح لنا أن نسبة 46.25% من المجموع الكلي للتلاميذ يقرون بأن مستشارة التوجيه والإرشاد تخفف من قلقهم عند اقتراب الإمتحان، أما نسبة 53.75% يقرون بأن مستشارة التوجيه لا تساهم في تخفيف قلقهم عند اقتراب الإمتحان يعود ذلك إلى عدم اهتمام مستشارة التوجيه بهذا الجانب وقلة تواصلها مع التلاميذ عند اقتراب الإمتحان، وكذلك عدم حضور التلاميذ إلى المؤسسة في هذه الفترة.

العبارة رقم (13): يقلل من ارتباكك عند استلامك ورقة الإمتحان

العينة / الاحتمالات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	35	%43.75
لا	45	%56.25
المجموع	80	%100

الجدول رقم (13): يمثل التقليل من الارتباك عند استلام ورقة الإمتحان

من خلال معطيات الجدول رقم (13) يتضح لنا أن نسبة 43.75% من المجموع الكلي للتلاميذ يقرون بأن مستشارة التوجيه تقلل من ارتباكهم عند استلامهم ورقة الإمتحان، أما نسبة 56.25% يقرون بأن مستشارة التوجيه لا تقلل من ارتباكهم عند استلامهم ورقة الإمتحان، يعود ذلك إلى أن مستشارة

التوجيه ترى بأن الحالة النفسية للتلميذ في هذه اللحظة تتحمل النصائح، بل تتركه لوحده وعدم الكلام معه.

العبارة رقم (14): تقلل من الضغط النفسي الداخلي أثناء فترة الإمتحان

العينة / الاحتمالات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	28	%35
لا	52	%65
المجموع	80	%100

الجدول رقم (14): يمثل التقليل من الضغط النفسي الداخلي أثناء فترة الإمتحان

من خلال معطيات الجدول رقم (14) يتضح لنا أن نسبة 35% من المجموع الكلي للتلاميذ يقرون بأن مستشارة التوجيه تقلل من الضغط النفسي الداخلي أثناء فترة الإمتحان، أما نسبة 65% يقرون بأن مستشارة التوجيه لا تقلل من الضغط النفسي الداخلي أثناء فترة الإمتحان، هذا يدل على أن مستشارة التوجيه لا تهتم كثيرا بالتقليل من الضغط النفسي الداخلي أثناء فترة الإمتحان.

العبارة رقم (15): تقلل تفكيرك الدائم على الحالة التي تؤول إليها في حالة الرسوب

العينة / الاحتمالات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	31	%38.75
لا	49	%61.25
المجموع	80	%100

الجدول رقم (15): يمثل التقليل من التفكير الدائم في حالة الرسوب

من خلال معطيات الجدول (15) يتضح لنا أن نسبة 38.75% من المجموع الكلي للتلاميذ يقرون بأن مستشارة التوجيه تقلل من تفكير التلاميذ الدائم على الحالة التي تؤول إليها في حالة الرسوب، أما نسبة 61.25% يقرون بأن مستشارة التوجيه لا تقلل من تفكيرهم الدائم على الحالة التي يؤولون إليها في

حالة الرسوب، وهذا يدل على أن مستشارة التوجيه ترى بأن التفكير الدائم في الحالة التي يؤول إليها التلميذ في حالة الرسوب شيء ايجابي يدفعه إلى المراجعة أكثر.

العبارة رقم (16): تقلل من عصبيتك أثناء التأخر في تقديم الأسئلة لك

العينة / الاحتمالات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	37	%46.25
لا	43	%53.75
المجموع	80	%100

الجدول رقم (16): يمثل التقليل من العصبية أثناء التأخر في تقديم الأسئلة لك

من خلال معطيات الجدول رقم (16) يتضح لنا أن نسبة 46.25% من المجموع الكلي للتلاميذ يقرون بأن مستشارة التوجيه تقلل من عصبيتهم أثناء التأخر في تقديم الأسئلة لهم، أما نسبة 53.75% يقرون بأن مستشارة التوجيه لا تقلل من عصبيتهم أثناء التأخر في تقديم الأسئلة لهم، وهذا يدل على أن مستشارة التوجيه لا تهتم بهذا الجانب ترى بأن هذا التأخر لا يؤدي إلى القلق.

العبارة رقم (17): تدعوك إلى التمتع بحالة نفسية هادئة مستقرة

العينة / الاحتمالات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	50	%62.5
لا	30	%57.5
المجموع	80	%100

الجدول رقم (17): يمثل الدعوة إلى التمتع بحالة نفسية هادئة مستقرة

من خلال معطيات الجدول رقم (17) يتضح لنا أن نسبة 62.5% من المجموع الكلي للتلاميذ يقرون بأن مستشارة التوجيه تدعوهم إلى التمتع بحالة نفسية هادئة مستقرة، أما نسبة 37.5% يقرون بأن مستشارة التوجيه لا تدعوهم إلى التمتع بحالة نفسية هادئة مستقرة، وهذا يدل على أن المستشارة مهتمة بالحالة النفسية المستقرة للتلاميذ وذلك من خلال تقديم نصائح وزيارتهم في الأقسام من حين لآخر.

المحور الرابع: تساهم الخدمات الاجتماعية للتوجيه والارشاد بدرجة كبيرة في التخفيف من قلق الإمتحان

العبارة رقم (18): تتصل بأهلك لمساعدتك أثناء فترة الإمتحان

العينة / الاحتمالات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	18	%22.5
لا	62	%77.5
المجموع	80	%100

الجدول رقم (18): يمثل الاتصال بأهلك لمساعدتك أثناء فترة الإمتحان

من خلال معطيات الجدول رقم (18) يتضح لنا أن نسبة 22.5% من المجموع الكلي للتلاميذ يقرون بأن مستشارة التوجيه تتصل بأهل التلاميذ لمساعدتهم أثناء فترة الإمتحان، أما نسبة 77.5% يقرون بأن مستشارة التوجيه لا تتصل بأهل التلاميذ لمساعدتهم أثناء فترة الإمتحان.

من خلال قراءتنا للجدول رقم (18) نجد أن مستشارة التوجيه لا تتصل بأهل التلاميذ لمساعدتهم أثناء فترة الإمتحان، يعود ذلك لأن المستشارة حسب اعتقادها أن الأسرة مسؤولة على مراقبة أولادها.

العبارة رقم (19): تحاول التقليل من الضغوطات الأسرية التي تواجهك

العينة / الاحتمالات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	19	%23.75
لا	61	%76.25
المجموع	80	%100

الجدول رقم (19): يمثل محاولة التقليل من الضغوطات الأسرية التي تواجهك

من خلال معطيات الجدول (19) يتضح لنا أن نسبة 23.75% من المجموع الكلي للتلاميذ يقرون بأن مستشارة التوجيه تقلل من الضغوطات الأسرية التي تواجهها التلاميذ، أما نسبة 76.25% يقرون بأن مستشارة التوجيه لا تقليل من الضغوطات الأسرية التي تواجههم.

من خلال قراءتنا للجدول رقم (19) نجد أن مستشارة التوجيه لا تقلل من الضغوطات الأسرية، يعود ذلك لأن التلميذ يكبت الضغوطات والمشاكل الأسرية ولا يبوح بها لمستشارة التوجيه.

العبارة رقم (20): تنصحك بالتواصل مع زملائك لمراجعة الدروس

العينة / الاحتمالات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	40	%50
لا	40	%50
المجموع	80	%100

الجدول رقم (20): يمثل النصح بالتواصل مع زملائك لمراجعة الدروس

من خلال معطيات الجدول (20) يتضح لنا أن نسبة 50% من المجموع الكلي للتلاميذ يقرون بأن مستشارة التوجيه تنصح بالتواصل مع الزملاء لمراجعة الدروس، أما نسبة 50% يقرون بأن مستشارة التوجيه لا تنصح بالتواصل مع الزملاء في مراجعة الدروس.

من خلال قراءتنا للجدول رقم (20) نجد أن آراء التلاميذ متساوي حول نصح المستشارة بالتواصل مع الزملاء للمراجعة.

العبارة رقم (21): تسهل عملية الاتصال بين أسرتك والمؤسسة التربوية

العينة / الاحتمالات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	20	%25
لا	60	%75
المجموع	80	%100

الجدول رقم (21): يمثل تسهيل عملية الاتصال بين أسرتك والمؤسسة التربوية

من خلال معطيات الجدول رقم (21) يتضح لنا أن نسبة 25% من المجموع الكلي للتلاميذ يقرون بأن مستشارة التوجيه تسهل عملية الاتصال بين الأسرة والمؤسسة التربوية، أما نسبة 75% يقرون بأن مستشارة التوجيه لا تسهل عملية الاتصال بين الأسرة والمؤسسة التربوية.

من خلال قراءتنا للجدول رقم (21) نجد أن مستشارة التوجيه لا تسهل عملية الاتصال بين أسرة التلميذ والمؤسسة التربوية، ويعود ذلك لأن المؤسسة التربوية لا تتصل بأسرة التلميذ إلا إذا كان التلميذ مشاغب أو لديه غيابات متكررة.

العبارة رقم (22): تقدم لك نصائح بعدم قلقك من تعليمات الأساتذة الحراس

العينة / الاحتمالات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	35	%43.75
لا	45	%56.25
المجموع	80	%100

الجدول رقم (22): يمثل تقدم لك نصائح بعدم قلقك من تعليمات الأساتذة الحراس

من خلال معطيات الجدول رقم (22) يتضح لنا أن نسبة 43.75% من المجموع الكلي للتلاميذ يقرون بأن مستشارة التوجيه تقدم نصائح بعدم القلق من تعليمات الأساتذة الحراس، أما نسبة 56.25% يقرون بأن مستشارة التوجيه لا تقدم نصائح بعدم القلق من تعليمات الأساتذة الحراس.

من خلال قراءتنا للجدول رقم (22) نجد أن مستشارة التوجيه لا تقدم نصائح بعدم القلق من تعليمات الأساتذة الحراس، ويعود ذلك إلى أن مستشارة التوجيه تعتبر تعليمات الأساتذة مفيدة وغير مقلقة للتلميذ.

العبارة رقم (23): تنصحك بعدم القلق في ردة فعل أسرتك عند الرسوب في الإمتحان

العينة / الاحتمالات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	23	%28.75
لا	57	%71.25
المجموع	80	%100

الجدول رقم (23): يمثل النصح بعدم القلق في ردة فعل أسرتك عند الرسوب في الإمتحان

من خلال معطيات الجدول (23) يتضح لنا أن نسبة 28.75% من المجموع الكلي للتلاميذ يقرون بأن مستشارة التوجيه تقدم النصح بعدم القلق في ردة فعل أسرتك عند الرسوب في الإمتحان، أما نسبة 71.25% يقرون بأن مستشارة التوجيه لا تقدم النصح بعدم القلق في ردة فعل الأسرة عند الرسوب في الإمتحان.

من خلال قراءتنا للجدول رقم (23) نجد أن مستشارة التوجيه لا تقدم النصح بعدم القلق في ردة فعل الأسرة عند الرسوب في الإمتحان، ويعود ذلك إلى أن مستشارة التوجيه ترى أن الخوف من ردة فعل أسرتك من الرسوب يؤدي إلى تحصيل جيد.

العبارة رقم (24): تقدم لك جلسات ارشادية تخفف من قلقك أثناء الإمتحان

العينة / الاحتمالات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	26	%32.5
لا	54	%67.5
المجموع	80	%100

الجدول رقم (24): يمثل تقديم لك جلسات ارشادية تخفف من قلقك أثناء الإمتحان

من خلال معطيات الجدول رقم (24) يتضح لنا أن نسبة 32.5% من المجموع الكلي للتلاميذ يقرون بأن مستشارة التوجيه تقدم جلسات إرشادية تخفف من القلق أثناء الإمتحان، أما نسبة 67.5% يقرون بأن مستشارة التوجيه لا تقدم جلسات إرشادية تخفف من القلق أثناء الإمتحان.

من خلال قراءتنا للجدول رقم (24) نجد أن مستشارة التوجيه لا تقدم جلسات إرشادية تخفف من القلق أثناء الإمتحان، ويعود ذلك إلى عدم اهتمامها بهذا الجانب ولا يوجد هناك جلسات مخصصة للطلبة ونادرا ما تقوم بذلك وتجتمع بهم.

العبارة رقم (25): ننصحك بتفادي مناقشة الأجوبة بعد الانتهاء من الإمتحان مباشرة

العينة / الاحتمالات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	42	%52.5
لا	38	%47.5
المجموع	80	%100

الجدول رقم (25): يمثل النصح بتفادي مناقشة الأجوبة بعد الانتهاء من الإمتحان مباشرة

من خلال معطيات الجدول رقم (25) يتضح لنا أن نسبة 52.5% من المجموع الكلي للتلاميذ يقرون بأن مستشارة التوجيه تقدم النصح بتفادي مناقشة الأجوبة بعد الانتهاء من الإمتحان مباشرة، أما نسبة 47.5% يقرون بأن مستشارة التوجيه لا تقدم النصح بتفادي مناقشة الأجوبة بعد الانتهاء من الإمتحان مباشرة.

من خلال قراءتنا للجدول رقم (25) نجد أن مستشارة التوجيه تقدم النصح بتفادي مناقشة الأجوبة بعد الانتهاء من الإمتحان مباشرة، ويعود ذلك إلى أن مستشارة التوجيه ترى بأن التلميذ عند مناقشته للأسئلة بعد الانتهاء من الامتحان يؤدي إلى فشله وقلقه ما يؤثر سلبا على المواد المتبقية من الإمتحان.

2- تفسير نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات

في ضوء الفرضية الجزئية الأولى تساهم الخدمات الأكاديمية للتوجيه والإرشاد بدرجة كبيرة في التخفيف من قلق الإمتحان من وجهة نظر تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

العينة / الاحتمالات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	274	%49
لا	286	%51
المجموع	560	%100

الجدول رقم (26) يمثل مساهمة الخدمات الأكاديمية للتوجيه والإرشاد بدرجة كبيرة في التخفيف من قلق الامتحان من وجهة نظر تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

أكدت النتائج المتحصل عليها في هذه الفرضية أن مستشارة التوجيه لا تساهم بدرجة كبيرة في التخفيف من قلق الامتحان وقد أكدت على ذلك من خلال مؤشرات دل عليها المستجوبون تؤكد على أن مستشارة التوجيه لا تقلل من قلق التلاميذ من عدم كفاية الوقت للمراجعة وقد بلغت نسبتها 55% كما أن نسبة 55% تمثل عدم التخفيف من قلق التلميذ من طبيعة الأسئلة تشتت أفكار التلميذ ويركز في مراجعته على جانب وينسى الجانب الآخر فيزيد من قلقه وتوتره، أما نسبة 58.75% تمثل عدم تقليل مستشارة التوجيه من قلق التلميذ لما يكون لديه ضعف في بعض المواد، وهذا الأخير يؤدي إلى قلق التلميذ خاصة إذا كان الضعف في المواد الأساسية ونجد نسبة 51.25% تشير إلى عدم مساعدة مستشارة التوجيه التلميذ على توزيع الوقت على الأسئلة عند الإجابة، وهذا شيء مهم لأن التلميذ الذي لا يتقن استغلال الوقت في الإمتحان يؤدي به إلى القلق والخوف من عدم الإجابة على كل الأسئلة فقد يستغرق الوقت كله في حل سؤال واحد.

ومن هذا كله نستنتج أن الخدمات الأكاديمية للتوجيه والإرشاد التي تقدمها مستشارة التوجيه لا تساهم بشكل كبير في التخفيف من قلق الامتحان ويتضح لنا ذلك من خلال المعطيات الموجودة في الجداول أعلاه أن نسبة 51% يؤكدون على عدم مساهمة الخدمات الأكاديمية للتوجيه والإرشاد في التخفيف من قلق الامتحان.

ومنه لا تقبل الفرضية أن الخدمات الأكاديمية للتوجيه والإرشاد تساهم في التخفيف من قلق الامتحان من وجهة نظر التلاميذ.

في ضوء الفرضية 2: تساهم الخدمات النفسية للتوجيه والإرشاد في التخفيف من قلق الإمتحان من وجهة نظر تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

العينة / الاحتمالات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	324	%51
لا	316	%49
المجموع	640	%100

الجدول رقم (27) مساهمة الخدمات النفسية للتوجيه والإرشاد في التخفيف من قلق الإمتحان من وجهة نظر تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

أكدت النتائج المتحصل عليها في هذه الفرضية أن مستشارة التوجيه تساهم في التخفيف من قلق الإمتحان وذلك من خلال عدة مؤشرات أكد عليها المبحوثين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من خلال إجاباتهم حيث يؤكدون أن مستشارة التوجيه تزيد من ثقتهم بأنفسهم وذلك من خلال إجراء حملات إعلامية وجلسات إرشادية تزيد من ثقتهم بأنفسهم وهم يمثلون نسبة 65% كما أن نسبة 67.5% فتمثل مساهمة مستشارة التوجيه في رفع معنويات التلاميذ بالتوجه إلى غرفة اجتياز الإمتحان وتقديم نصائح وإرشادات نفسية ترفع معنويات التلاميذ وتزيدهم شجاعة وقوة فيزول التوتر والقلق.

كما أن نسبة 62.5% فتتمثل في دعوة مستشارة التوجيه إلى التمتع بحالة نفسية هادئة ومستقرة، وذلك من خلال مقابلات إرشادية تكون بين المستشارة والتلميذ فتقدم إرشادات من أجل الحفاظ على أن تبقى نفسية التلميذ هادئة مستقرة بعيدة عن التوتر والقلق.

ويتضح لنا من خلال المعطيات المتحصل عليها في الجدول الموضح أن نسبة 51% تمثل نسبة أفراد العينة المدروسة يؤكدون على مساهمة الخدمات النفسية للتوجيه والارشاد التي تقدمها مستشارة التوجيه في التخفيف من قلق الإمتحان.

ومنه تقبل الفرضية أن الخدمات النفسية للتوجيه والارشاد تساهم في التخفيف من قلق الإمتحان من وجهة نظر تلاميذ السنة الثالثة.

في ضوء الفرضية الثالثة: تساهم الخدمات الإرشادية للتوجيه الإرشادي بدرجة كبيرة في التخفيف من قلق الامتحان من وجهة نظر التلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

الاحتمالات / العينة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	223	%35
لا	417	%65
المجموع	640	%100

الجدول رقم 28: مساهمة الخدمات الاجتماعية للتوجيه والإرشاد في التخفيف من قلق الامتحان من وجهة نظر تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

من خلال النتائج المتحصل عليها فيما يخص هذه الفرضية نخلص إلى أن مستشارة التوجيه لا تساهم في التخفيف من قلق الامتحان وذل ذلك من خلال عدة مؤشرات أكد عليها الباحثون (تلاميذ السنة الثالثة ثانوي) حيث أقروا بأنها لا تتصل بأهل التلميذ لكي يساعدوه أثناء فترة الامتحان وذلك بنسبة 77.5% على الرغم من ضرورة الاتصال بأهل التلميذ من أجل معرفة خصائص التلميذ، كما أن نسبة 65.25% تمثل عدم تقديم للتلميذ نصائح بعدم القلق من تعليمات الحراس وهذا الأخير له تأثير على نفسية التلميذ، فهناك حراس يقدمون تعليمات كثيرة منذ دخولهم غرفة الامتحان مما يؤدي إلى توتر التلميذ وشعوره بالقلق وبالتالي عدم التركيز أثناء الإجابة أما بالنسبة 71.25% تمثل عدم تقديم نصائح من قبل مستشارة التوجيه بعدم القلق قي ردة فعل الأسرة عند الرسوب في الامتحان وهذا الشيء مهم ولابد من تقديم نصائح لتفاديه فتفكير التلميذ الدائم بردة فعل الأسرة عند رسوبه يؤدي إلى تشتت أفكاره ونسيان كل ما قام بمراجعته والشعور بالقلق الشديد، أما بالنسبة 67.5% تمثل عدم تقديم جلسات إرشادية لكي يخفف من قلق التلميذ أثناء الامتحان.

فمن خلال المعطيات الإحصائية الموضحة في الجدول أعلاه يتضح لنا أن نسبة 65% من المستجوبين (تلاميذ السنة الثالثة ثانوي) يرون بأن الخدمات الاجتماعية للتوجيه والإرشاد لا تساهم في التخفيف من قلق الامتحان من وجهة نظرهم.

ومنه لا تقبل الفرضية أن الخدمات الاجتماعية للتوجيه والإرشاد تساهم في التخفيف من قلق الامتحان من وجهة نظر تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

3- تفسير الفرضيات في ضوء الدراسات السابقة

من خلال النتائج التي توصلنا إليها تبين أنه الخدمات الأكاديمية للتوجيه والإرشاد لا تساهم في التخفيف من قلق الامتحان وذلك قد يعود إلى بعض السلبيات التي تواجه عمله داخل المؤسسات التربوية كانخفاض مستوى إدراك مهام المرشد في المدرسة وانخفاض مستوى مشاركة المرشد في خدمات التوجيه والإرشاد، وكذلك عدم توافر الإمكانات اللازمة لقيام المستشار بإرشاد التلاميذ، وهذا يبرز واقع التوجيه

والإرشاد في مدارسنا الحالية حسب ما توصلت إليه دراستنا والتي تتوافق مع دراسة زهران (1989) بعنوان التوجيه والإرشاد الطلابي حيث توصل إلى انخفاض مستوى مشاركة المرشد، وعدم توافر الإمكانات اللازمة لأداء توجيه الطلاب وإرشادهم.

ومن خلال النتائج التي توصلنا إليها تبين أن الخدمات النفسية للتوجيه والإرشاد تساهم في التخفيف من قلق الإمتحان من وجهة نظر تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، ويعود ذلك إلى قيام مستشارة التوجيه بجلسات إرشادية، ومقابلات جماعية أو فردية من أجل الحفاظ على نفسية التلميذ، والابتعاد عن التوتر والقلق، والتفكير الدائم بالإمتحان النهائي، وكذلك تشجيعهم على الحوار والمناقشة وطرح تساؤلاتهم وانشغالاتهم، وتستمع إليهم وتحاول الإجابة عنها وتوضيحها هذا ما توصلت له دراستنا التي تتوافق مع دراسة المغيص عبد العزيز (1992) بعنوان الإرشاد التربوي ومدى الحاجة إليه في المدرسة الابتدائية في قطر حيث توصلت إلى حاجات تلميذ المدرسة في الخدمات الإرشادية في الدراسة الاجتماعية والنفسية ولا يوجد اختلاف كبير بين تلاميذ المدرسة الابتدائية في نوعية الخدمات الإرشادية المقدمة.

من خلال النتائج التي توصلنا إليها تبين أن الخدمات الإجتماعية للتوجيه والإرشاد لا تساهم في التخفيف من قلق الإمتحان ويعود ذلك إلى العدد الكبير للتلاميذ وتعدد مشاكلهم الاجتماعية، خاصة أن مستشار التوجيه في الثانوية المسؤول كذلك على توجيه وإرشاد المؤسسات الأخرى التابعة (كالتعليم المتوسط) وهذا ما يحصل في مدارسنا الحالية حسب ما توصلت إليه دراستنا والتي تتوافق مع دراسة كل من بروزر ، بوبن وتومبسون (1988) التي توصلت إلى أنه كلما زادت نسبة التلاميذ المخصصة لكل مرشد زادت الأعباء والواجبات على عاتقه وأدى ذلك إلى ضعف فعالية الخدمات الإرشادية وقلة تأثيرها.

النتائج العامة للدراسة

تهدف دراستنا للكشف عن دور خدمات التوجيه والإرشاد للتخفيف من قلق الامتحان من وجهة نظر تلاميذ السنة الثالثة ثانوي فتوصلنا إلى النتائج التالية:

– لا تساهم الخدمات الأكاديمية للتوجيه والإرشاد في التخفيف من قلق الامتحان من وجهة نظر تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ويعود ذلك إلى عدم الإدراك الجيد لمهام مستشار التوجيه وانخفاض فعالية مستشار التوجيه في تقديم الخدمات لإيجاد صعوبات في المؤسسة التعليمية من طرف الأساتذة أو التلاميذ.

– تساهم الخدمات النفسية للتوجيه والإرشاد في التخفيف من قلق الامتحان من وجهة نظر تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وذلك باهتمام المستشارة بهذا الجانب وقيامها بإرشادات نفسية تزيد من ثقة التلاميذ بأنفسهم وتساعدهم في حل مشاكلهم النفسية وتستمع إلى آرائهم وتوضحهم وتفسرهم.

– لا تساهم الخدمات الاجتماعية للتوجيه والإرشاد في التخفيف من قلق الامتحان من وجهة نظر تلاميذ من وجهة نظر تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وذلك لكثرة التلاميذ لأن مستشارة التوجيه هي المسؤولة عن عدة مؤسسات (ثانوية، متوسطة)، وهذا يؤدي إلى كثرة الأعمال وكذلك الأسرة لا تؤدي واجباتها اتجاه أولادها وهذا يؤدي إلى عرقلة خدمات مستشار التوجيه.

التوصيات

* تفعيل دور خدمات التوجيه والإرشاد في المؤسسات التربوية.

* متابعة التلاميذ قلق الامتحان.

* العمل على توعية المعلمين ومدراء المدارس بأهمية خدمات التوجيه والإرشاد في المؤسسات التعليمية .

* الاهتمام بخدمات التوجيه والارشاد في المؤسسات التعليمية بدرجة أكبر مما عليه الحال.

* تخصيص مرشد مستقل في كل مؤسسة تعليمية من أجل زيادة الفاعلية في تقديم خدمات التوجيه والارشاد.

* تخصيص جلسات إرشادية للتلاميذ على الأقل مرة في الأسبوع من أجل تقديم خدمات أكبر وبشكل أوسع.

الخاتمة

سعت هذه الدراسة لمعرفة دور خدمات التوجيه والإرشاد للتخفيف من قلق الإمتحان من وجهة نظر تلاميذ السنة الثالثة ثانوي كما قامت دراستنا على فرضية عامة وثلاث فرضيات جزئية أفادت الأولى بمساهمة الخدمات الأكاديمية للتوجيه والإرشاد في التخفيف من قلق الإمتحان من وجهة نظر تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، والثانية بمساهمة الخدمات النفسية للتوجيه والإرشاد للتخفيف من قلق الإمتحان من وجهة نظر تلاميذ السنة الثالثة ثانوي،والثالثة بمساهمة الخدمات الاجتماعية للتوجيه والارشاد في التخفيف من قلق الامتحان من وجهة نظر تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وبعد تطبيق استمارة الدراسة والقيام بالمعالجة أسفرت النتائج إلى عدم مساهمة الخدمات الأكاديمية والاجتماعية للتوجيه والإرشاد في التخفيف من قلق الامتحان من وجهة نظر تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في حين ساهمت الخدمات النفسية للتوجيه والإرشاد في التخفيف من قلق الامتحان من وجهة نظر تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

وبالتالي نستنتج أن هناك تقصير في تقديم خدمات التوجيه والإرشاد للتخفيف من قلق الامتحان من وجهة نظر تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مما يؤدي إلى انخفاض تحصيل التلاميذ ولتجنب ذلك لابد من الاهتمام بخدمات التوجيه والإرشاد في المؤسسات التعليمية.

وفي الأخير نتمنى أن نكون قد وفقنا بانجاز هذا العمل المتواضع والذي يمثل ثلاث سنوات من الدراسة في مجال علوم التربية.

قائمة المراجع

1- الكتب:

1) أحمد عبد اللطيف أبو أسعد: المقابلة في الإرشاد النفسي، دار المسيرة، عمان، ط1، 2015م.

2) احمد عبد اللطيف أبو أسعد: علم النفس الإرشادي، دار المسيرة، عمان، ط1، 2009م.

3) أحمد عبد اللطيف أبو أسعد: الإرشاد المدرسي، دار المسيرة، عمان، ط1، 2009م.

4) جودت عبد الهادي، سعيد حسني العزة، مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، دار الثقافة، ط4، 2005م.

5) حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، دار علاء للكتب، القاهرة، ط4، 2005م.

6) حامد بن أحمد ضيف الله الغامدي: فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في معالجة بعض اضطرابات القلق، دار الوفاء، الإسكندرية، ط1، 2013م.

7) حمدي عبد الله عبد العظيم: مهارات التوجيه والإرشاد في المجال المدرسي، دار أولاد الشيخ الأزهر، ط1، 2013م.

8) خديجة بن فليس: المرجع في التوجيه المدرسي والمهني، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر العاصمة، 2014م.

9) خليل ميخائيل معوض: سيكولوجية النوم والطفولة والمراهقة، دار الفكر الإسكندرية، ط4، 2000م.

10) دونالد ج مورتنس، أليام شمولر: التوجيه التربوي في المدارس الحديثة، دار الكتاب الجامعي، غزة، ط1، 2005م.

11) زهرة خدرج: كيف تنجح وتتفوق، دار الراية، عمان، ط1، 2014م.

12) رافدة الحريري، سمير الإمامي: الإرشاد التربوي النفسي في المؤسسات التعليمية، دار المسيرة، عمان، ط1، 2001م.

13) سامي محمد ملحم: الإرشاد النفسي للأطفال، دار الفكر، عمان، ط1، 2008م.

14) سعيد حسيني العزة: تمريض الصحة النفسية، دار الثقافة، عمان، ط1، 2004م.

15) سعيد حسيني العزة: الإرشاد النفسي أساليبه وفنياته، دار الثقافة، عمان، ط1، 2007م.

16) سليمان داود زيدان، سهل موسى شواقفة: أساليب الارشاد التربوي جهينة، عمان، ط1، 2007م.

17) سليمان عبد الواحد إبراهيم: الشخصية الإنسانية واضطراباتها النفسية رؤية في إطار علم النفس الإيجابي، دار الورق، عمان، ط1، 2014م.

18) صالح حسن أحمد الظاهري: علم النفس الإرشادي نظرياته وأساليبه الحديثة، دار وائل، عمان، ط2، 2011م.

19) صالح حسن الداهري: الإشراف في الإرشاد النفسي التربوي في الأسس والنظريات، دار الإعصار العملي، عمان، ط1، 2016م.

20) طه عبد العظيم حسين: الإرشاد النفسي النظرية التطبيق التكنولوجيا، دار الفكر، عمان، ط7، 2015م.

21) عبد العزيز المغايطة، محمد عبد الله الجغيمان: مشكلات تربوية معاصرة، دار الثقافة، عمان، ط3، 2013م.

22) عبد الفتاح الخواجة: مفاهيم أساسية في الصحة النفسية والإرشاد النفسي، دار البداية، عمان، ط1، 2010م.

23) عبد اللطيف حسين فرج: الاضطرابات النفسية الخوف القلق التوتر الانفصام الأمراض النفسية للأطفال، دار الحامد، مكة المكرمة، ط1، 2009م.

24) عمار بوحوش، محمد محمود الدنيبات: مناهج البحث وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، ط6، 2011م.

25) كريمان محمد بدير: مشكلات طفل الروضة وأساليب معالجتها، دار المسيرة، ط1، 2007م.

26) لطفي الشربيني: المرجع الشامل في علاج القلق، دار النهضة العربية، بيروت، ط1، 2010م.

27) لطفي الشربيني: الدليل إلى فهم وعلاج القلق، دار العلم والإيمان، دسوق، ط1، 2015م.

28) ماهر محمود عمر: المقابلة في الإرشاد والعلاج النفسي، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، ط1، 2012م.

29) مجدي أحمد محمد عبد الله: سيكولوجية الدافع للإنجاز، دراسة عامة مقارنة، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، ط1، 2014م.

30) محمد أحمد خدام مشاقبة: مبادئ الإرشاد النفسي للمرشدين الأخصائيين النفسيين، دار المناهج، عمان، ط1، 2008م.

31) محمد جاسم العيدادي: مشكلات الصحة النفسية أعراضها وعلاجها دار الثقافة، عمان، ط1، 2009م.

32)محمد بع العال النعيمي، عبد الجبار توفيق بياتي: طرق ومناهج البحث العلمي، مؤسسة الوراق، عمان، ط1، 2009م.

33) مراد علي سعد أحمد عبد الله الشريفين: مدخل إلى الإرشاد النفسي من المنظور النفسي والعلمي: دار الفكر، عمان، ط1، 2015م.

34) ناسو سعيد علي حسين، وليد حسين عباس: الإرشاد النفسي الاتجاه المعاصر للإدارة السلوك الإنساني، دار عبيداء، عمان، ط1، 2014م.

35) نبيل محمد الفحل: برامج الإرشاد النفسي بين النظرية والتطبيق، دار العلوم، القاهرة، ط3، 2009م.

36) ناصر الدين زايدي، نصيرة لمين: مبادئ الصحة النفسية والإرشاد، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط1، 2012م.

37) وليد خضر الزند، هاني حتمل عبيدات: المناهج التعليمية، عالم الكتب الحديث، ط1، بيروت، 2010م.

38) يامنة عبد القادر إسماعيل: التوجيه التربوي المعاصر، دار اليازوري العلمية، عمان، ط1، 2011م.

2-الرسائل:

39) بومدلنو فاطمة الزهراء وآخرون: اتجاهات التلاميذ نحو خدمات التوجيه والإرشاد المدرسي، مذكرة لسانس، تخصص علم النفسي التربوي، جامعة جيجل، 2017-2018.

40) دوخان عائشة: خدمات الإرشادية ودورها في تحقيق التوافق الدراسي من وجهة نظر تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، مذكرة ماستر ولاية جيجل، تخصص توجيه وارشاد تربوي، جامعة جيجل، 2018- 2019.

41) عبد الناصر غربي: فاعلية البرنامج الارشادي في ضوء نظرية البرت أليس العقلانية الانفعالية السلوكية في خفظ قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، رسالة دكتوراه، جامعة مقاصدي مرباح، 2014.

42) فاقة أمينة، قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الثالثة ثانوي، مذكرة ماستر، تخصص إرشاد وتوجيه، جامعة جيجل، 2017-2018.

43) محمد ثابت: أثر تفاعل كل من الطموح الأكاديمي وقلق الامتحان على التحصيل الدراسي دراسة ميدانية على تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، مذكرة ماستر، تخصص علم النفس المدرسي، جامعة بسكرة، 2015.

المجلات:

44) رويبي حبيبة، محمد برو: الخدمات المقدمة من قبل مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني وعلاقته بزيادة وفعالية الذات لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي، جامعة مسيلة، العدد3، 2016.

45) قدوري خليفة، حورية ترزولت: ظاهرة كقلق الإمتحان للمرحلة الثانوية، جامعة الوادي، العدد18، 2015.

46) محمد رياض أحمد، قلق الامتحان، كلية التربية، العدد12، 2014.

قائمة المراجع

السلام وعليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

عزيزي التلميذ، عزيزتي التلميذة

في إطار البحث العلمي، نرجو مساهمتكم الفعالة لكشف عن الأدوار التي تقدمها خدمات التوجيه والإرشاد اتجاه التلاميذ أقسام النهائية، يسرني أن أضع بين أيديكم هذا الاستبيان بعنوان:

"دور خدمات التوجيه والإرشاد في التخفيف من قلق الامتحان من وجهة نظر تلاميذ السنة الثالثة ثانوي".

أرجو منكم وضع العلامة (×) في الخانة المناسبة.

مع العلم أن هذه المعلومات المقدمة ستكون لغرض علمي لا أكثر.

البيانات الشخصية

- **الجنس:** ذكر (.....) أنثى (.....)
- **التخصص:** علمي (.....) أدبي (.....)
  تقني رياضي (.....) رياضي (.....)

المحور الأول: تساهم الخدمات الأكاديمية للتوجيه والإرشاد بدرجة كبيرة في التخفيف من قلق الامتحان.

1- تساعدك في وضع برنامج مناسب للمراجعة قبل الامتحان

نعم ☐ لا ☐

2- تقلل من قلقك من عدم كفاية الوقت للمراجعة

نعم ☐ لا ☐

3- تخفف من قلقك من طبيعة الأسئلة التي تكون في الامتحان النهائي

نعم ☐ لا ☐

4- تقلل من قلقك لما يكون لديك ضعف في بعض المواد الدراسية

نعم ☐ لا ☐

5- تساعدك في زيادة التركيز أثناء الامتحان

نعم ☐ لا ☐

6- تساعدك في توزيع الوقت على الأسئلة عند الإجابة

نعم ☐ لا ☐

7- تنصحك بعدم المراجعة عند اقتراب وقت الامتحان

نعم ☐ لا ☐

المحور الثاني: تساهم الخدمات النفسية للتوجيه والإرشاد بدرجة كبيرة في التخفيف من قلق الامتحان

1- تزيد من ثقتك بنفسك

نعم ☐ لا ☐

2- تساهم في رفع معنوياتك داخل غرفة الامتحان

نعم ☐ لا ☐

3- تخفف من قلقك عند اقتراب الامتحان

نعم ☐ لا ☐

4- يقلل من ارتباكك عند استلامك لورقة الامتحان

نعم ☐ لا ☐

5- تقلل من الضغط النفسي الداخلي أثناء فترة الامتحان

نعم ☐ لا ☐

6- تقلل تفكيرك الدائم على الحالة التي تؤول إليها في حالة الرسوب

نعم ☐ لا ☐

7- تقلل من عصبيتك أثناء التأخر في تقديم الأسئلة لك

نعم ☐ لا ☐

8- تدعوك إلى التمتع بحالة نفسية هادئة مستقرة

نعم ☐ لا ☐

المحور الثالث: تساهم الخدمات الاجتماعية للتوجيه والإرشاد بدرجة كبيرة في التخفيف من قلق الامتحان

1- تتصل بأهلك لمساعدتك أثناء فترة الامتحان

نعم ☐ لا ☐

2- تحاول التقليل من الضغوطات الأسرية التي تواجهك

نعم ☐ لا ☐

3- تنصحك بالتواصل مع زملائك لمراجعة الدروس

نعم ☐ لا ☐

4- تسهل عملية الاتصال بين أسرتك والمؤسسة التربوية.

نعم ☐ لا ☐

5- تقدم لك نصائح بعدم قلقك من تعليمات الأساتذة الحراس.

نعم ☐ لا ☐

6- تنصحك بعدم القلق في ردت فعل أسرتك عند الرسوب في الامتحان

نعم ☐ لا ☐

7- تقدم لك جلسات إرشادية تخفف من قلقك أثناء الإمتحان.

نعم ☐ لا ☐

8- تنصحك بتفادي مناقشة الأجوبة بعد الانتهاء من الامتحان مباشرة

نعم ☐ لا ☐

الثبات الفا كرونباخ

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	20	100,0
	Exclus[a]	0	,0
	Total	20	100,0

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

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,851	23

Statistiques de total des éléments

	Moyenne de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Variance de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Corrélation complète des éléments corrigés	Alpha de Cronbach en cas de suppression de l'élément
Q1	32,40	26,358	,488	,842
Q2	32,50	26,158	,491	,842
Q3	32,55	26,155	,483	,842
Q4	32,75	26,724	,390	,846
Q5	32,65	25,082	,703	,834
Q6	32,50	25,842	,556	,840
Q7	32,50	26,579	,406	,845
Q8	32,35	26,976	,382	,846
Q9	32,35	26,239	,549	,841
Q10	32,70	25,063	,720	,833
Q11	32,60	25,411	,631	,836
Q12	32,70	25,484	,631	,837
Q13	32,70	26,537	,415	,845
Q14	32,80	25,958	,576	,839
Q15	32,55	26,366	,441	,844
Q16	32,90	27,463	,303	,849
Q17	32,85	27,608	,242	,851
Q18	32,50	30,053	-,248	,869
Q19	32,75	26,934	,347	,848
Q20	32,55	27,313	,256	,851
Q21	32,90	27,463	,303	,849
Q22	32,75	26,724	,390	,846
Q23	32,40	28,568	,029	,858