

جامعة وهـ

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

تخصص إرشاد وتوجيه

**أثر تطبيق برنامج إرشادي جماعي في تخفيض قلق
الامتحان، وتغير عادات المذاكرة والمراجعة لدى التلاميذ
المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا
(رسالة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الإرشاد والتوجيه)**

تحت إشراف:

د. هاشمي أحمد مشرفا

د. شارف جميلة مشرفة مساعدة

من إعداد الطالبة:

صالح نعيمة

السنة الجامعية 2010/2009

جامعة وهـ

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

تخصص إرشاد وتوجيه

**أثر تطبيق برنامج إرشادي جماعي في تخفيض قلق
الامتحان، وتغير عادات المذاكرة والمراجعة لدى التلاميذ
المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا
(رسالة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الإرشاد والتوجيه)**

تحت إشراف:

د. هاشمي أحمد مشرفا

د. شارف جميلة مشرفة مساعدة

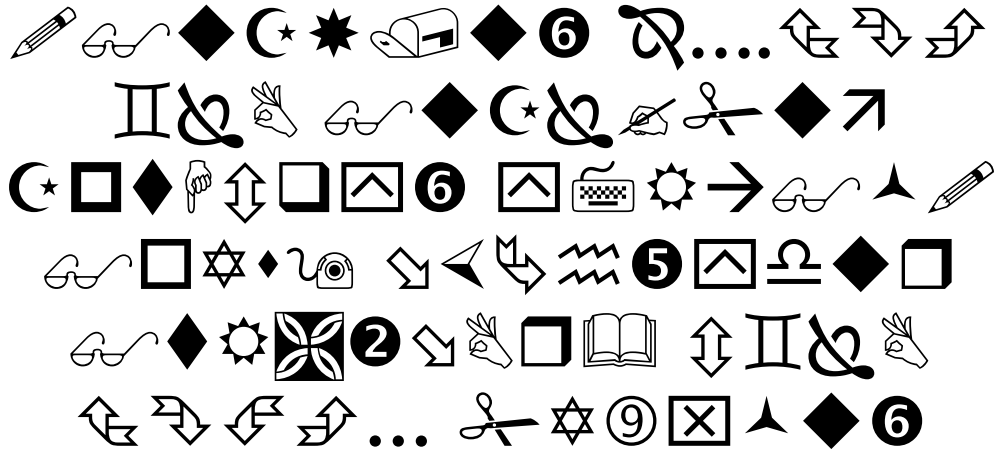
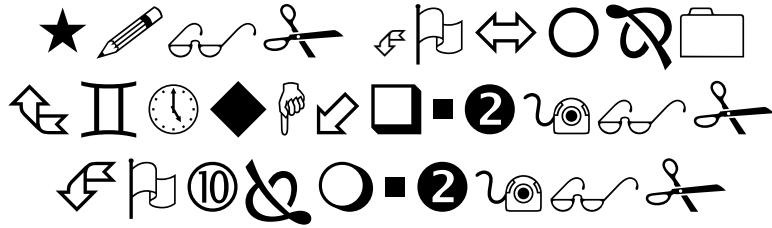
من إعداد الطالبة:

صالح نعيمة

أعضاء لجنة المناقشة:

جامعة وهران	رئيسا	الدكتور. رومان محمد
جامعة وهران	مشرفا	الدكتور. هاشمي أحمد
جامعة وهران	مشرفة مساعدة	الدكتورة. شارف جميلة
جامعة وهران	مناقشا	الدكتور. آسيا عبد الله
جامعة وهران	مناقشا	الدكتور. منصور مصطفى

السنة الجامعية 2010/2009



صدق الله العظيم

سورة الكهف الآية 10



PDF
Complete

*Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

الإهداء

إلى صاحبي الفضل والمثّة والدي العزيزين اللذين ربّاني، وصوباني وأرشداني إلى برّ
الأمان، حيث لا أمان إلا بالعلم والإيمان.....أطال الله تعالى حياتهما.
وإلى زوجي وسندي، الذي بارك عملي، وشجعني.
وإلى فلذات كبدي، أبنائي:
نور الهدى، منال، أكرم، وعبد الجليل.
وإلى كل أفراد عائلتي.
وإلى كل الصديقات والأصدقاء الذين ساعدوني وعززوا خطواتي مقدمين لي يد العون،
فلهم الفضل كلّ الفضل والامتنان.
إلى كل هؤلاء أقدم ثمرة جهدي وتعبي شاكرة لهم حامدة فضل ربي.

نعيمة صالح

الحمد لله حمدا كثيرا.... الحمد لله على عونه ورحمته، بكرة وأصيلا...

فله الحمد من قبل ومن بعد....

ملاً السموات وملاً الأرض....

ثم شكرا وألف شكر، وعرافان وتقدير، لكل من ساعدني ووجهني من بعيد أو قريب، وعلى رأس هؤلاء الأستاذ الفاضل المشرف على البحث د/ أحمد هاشمي، أطال الله في عمره، وأيده في عمله.

كما أشكر شكرا خالصا الأستاذة المحترمة د/ جميلة شارف التي تفضلت عليّ بالمساعدة والتشجيع المتواصلين... فهي صاحبة اليد البيضاء، التي لا تتسى، أدام الله العلي علاها وسدد خطاها...

ثم اخص بالشكر والامتنان، الأستاذة سوسن طالب بقسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة وهران، التي ساهمت وساعدت على تدريب الطلبة على تمارين (الاسترخاء التخيلي) فلها كل التقدير والعرفان.

وأشكر شكرا جزيلا مؤطري ثانوية ابن محرز الوهراني على رأسهم مدير الثانوية، جلول وزاع، الذين تكرموا بتقديم كل أنواع التسهيلات، وكذلك أساتذة الأقسام النهائية وطبيبة الصحة المدرسية على تنظيم الملتقيات التربوية والإرشادية.

وأشد على أيادي الزميلات والزملاء مستشاري التوجيه المدرسي، شاكرا ممتنة على مساعدتهم في تمرير أدوات الدراسة.

ثم شكرا خالصا إلى كل أساتذة قسم علم النفس وعلوم التربية على توجيهاتهم القيمة.

شكرا جزيلا للأساتذة أعضاء لجنة المناقشة لقبولهم تقويم بحثي المتواضع، وإثراءه.

شكرا لبناتي وأبنائي (أعضاء المجموعة التجريبية) لتعاونهم وإقبالهم بصدر مفتوح، على المشاركة في جلسات البرنامج الإرشادي.

إلى كل هؤلاء، أقدم خالص تشكراتي، وحببي، واحترامي.

نعيمة صالح

- هدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى فعالية تطبيق، برنامج ارشادي جماعي، في تخفيض قلق الامتحان، وتغير عادات المذاكرة والمراجعة لدى عينة من تلاميذ الأقسام النهائية، لدفعة جوان 2008 نمط بكالوريا، النظام القديم. ولقد تطرقت الباحثة إلى مفهوم الإرشاد النفسي، وبالأخص الإرشاد النفسي المدرسي. والتي تبنت فيه الأفكار الواردة في نظريات الإرشاد.
- كما تعرضت إلى تأثير عامل السن، الجنس والتخصص. للوصول إلى ذلك طبقت الباحثة برنامجا إرشاديا جماعيا يساعد على تخفيض قلق الامتحان، ويكسب عادات ومهارات سليمة في المذاكرة والمراجعة، ويحقق نسب نجاح مرتفعة في امتحان شهادة البكالوريا.
- واستعملت الباحثة الأدوات التالية: مقاييس قلق الامتحان (الاتجاه نحو الامتحان) إعداد ليلي عبد الحميد عبد الحافظ 1984 بقيس درجات الشعور بقلق الامتحان واستبيان عادات المذاكرة والمراجعة، من إعداد الطالبة بقيس العادات الصحيحة في المذاكرة والمراجعة، وشارك في البرنامج الإرشادي فريق متخصص: المرشدة (الباحثة) والأخصائية النفسانية السيدة طالب سوسن أستاذة بقسم علم النفس وعلوم التربية جامعة وهران. وأساتذة الأقسام النهائية وطبيبة الصحة المدرسية. واعتمدت الباحثة على تقنيات وأساليب متنوعة منها:
 - أسلوب المناقشة الجماعية
 - أسلوب المحاضرة المصغرة
 - ديناميكية الجماعية
 - تمارين تنظيم التنفس السليم
 - تمارين الاسترخاء التخيلي (تقنية شولترز)
 - لقاءات تربوية إرشادية
 - زيارة ترفيهية في نهاية البرنامج الإرشادي

طبق البرنامج الإرشادي على عينة متكونة من 60

وذلك بناء على درجاتهم في مقياس قلق الامتحان. ويتبعون عادات خاطئة، في المذاكرة والمراجعة، تم توزيعهم عشوائيا إلى مجموعتين متكافئتين، من حيث السن، الجنس، المستوى الدراسي، التخصص، درجات مقياس قلق الامتحان واستبيان عادات المذاكرة والمراجعة؛

- المجموعة الأولى ضابطة: ولم يتلق أفرادها أي نوع من الإرشاد.
- الثانية تجريبية استفاد أفرادها من عشر جلسات بمواضيعها ومحاورها المتنوعة، ولفترة زمنية دامت ثلاثة أشهر، وعززت بمقابلات فردية. وبعد انتهاء العملية الإرشادية مباشرة أخذ القياس أبعدي للمجموعتين؛ التجريبية والضابطة. وأظهرت النتائج، وجود فروق دالة إحصائية، لصالح المجموعة التجريبية في درجات الشعور بقلق الامتحان، وتغيير عادات المذاكرة والمراجعة وارتفاع نسب النجاح في امتحان شهادة البكالوريا. كما أوضحت نتائج البحث أنه ليس لعامل الجنس والتخصص أثر كبير في تخفيض قلق الامتحان وإحداث تغيير في عادات وتحقيق النجاح في امتحان شهادة البكالوريا.

واستنتجنا في الأخير إلى أن البرنامج الإرشادي الذي طبقه تلاميذ الأقسام النهائية قد ساعد على تخفيض قلق الامتحان وتغيير عادات المذاكرة والمراجعة وتحقيق النجاح امتحان شهادة البكالوريا. ولهذا توصي الباحثة بضرورة تعميم مثل هذه البرامج على التلاميذ والطلبة، في المراحل التعليمية المختلفة وخاصة منها المتوسط والثانوي. لنقيهم الاضطرابات النفسية ونساعدهم على تحقيق التوافق النفسي والنجاح الدراسي.

قائمة المحتويات

ا	الإهداء
ب	كلمة شكر وتقدير
ج	ملخص البحث
هـ	قائمة المحتويات
ل	قائمة الجداول
م	قائمة الأشكال
01	المقدمة

الجانب النظري

الفصل الأول

تقديم البحث

06	تمهيد
06	1. بعض الدراسات السابقة
07	2. إشكالية البحث
09	3. تساؤلات البحث
11	4. فرضيات البحث
12	5. دواعي اختيار البحث
13	6. أهداف البحث
14	7. أهمية البحث
14	8. حدود البحث
15	9. التعاريف الإجرائية
17	خلاصة

الفصل الثاني

الإرشاد النفسي المدرسي والبرامج الإرشادية

19	تمهيد
19	1. مراحل تطور حركة الإرشاد
21	2. تعاريف الإرشاد النفسي
25	3. أسس الإرشاد النفسي
27	4. أهداف الإرشاد النفسي
28	5. نظريات الإرشاد النفسي
35	6. مجالات الإرشاد النفسي
35	7. الإرشاد النفسي المدرسي للمراهقين
36	8. مطالب النمو في المراهقة ورعايتها
38	9. أهداف البرنامج الإرشادية ومصادر بنائها
40	10. الأسس التي يقوم عليها البرنامج
40	11. التقنيات المستخدمة في البرنامج
40	12. الجلسات الإرشادية
41	13. الخدمات الإرشادية
41	14. تقييم البرنامج
41	15. الدراسات الخاصة بتطبيق البرامج الإرشادية
43	خلاصة

الفصل الثالث

قلق الامتحان وطرق تخفيفه وترشيده

46	تمهيد
47	01. مفهوم الامتحان
47	02. مفهوم امتحان البكالوريا
48	03. أهمية شهادة امتحان البكالوريا
49	04. مشاكل الامتحانات
50	05. مفهوم القلق
51	06. مفهوم قلق الامتحان
54	07. أسباب ومصادر قلق الامتحان
55	08. آثار قلق الامتحان
57	09. طرق التخفيف من قلق الامتحان
58	10. بعض الدراسات السابقة حول الموضوع
59	خلاصة

الفصل الرابع

عادات المذاكرة والمراجعة

61	تمهيد
61	01. العلاقة بين الذاكرة والتعلم
62	02. الذاكرة (مراحلها، أنواعها، العوامل المؤثرة)
64	03. طرق التذكر
65	04. المراجعة (تعريف، العوامل الذاتية للمراجعة)
67	05. طرق المراجعة
69	06. عادات ومهارات المذاكرة والمراجعة (تعريفها، أنواعها، وأهمية تحسينها)

07. بعض الدراسات الخاصة بعادات المذاكرة و

خلاصة

75

الفصل الخامس

منهجية البحث

78 تمهيد

78 01. منهج تصميم البحث

84 02. أهداف الدراسة الاستطلاعية

84 03. اختيار وتصميم أدوات البحث

91 04. الإجراءات التطبيقية للبرنامج الإرشادي

135 05. العينة ومواصفاتها

135 أ. كيفية اختيارها

135 ب. حجمها

136 أ. أولاً. الدراسة الاستطلاعية

136 أ. مكان الدراسة

136 ب. تاريخ ومدة الإجراء

136 ج. طريقة إجراء الدراسة

137 ثانياً. الدراسة الأساسية

137 01. الإجراءات المنهجية للدراسة الأساسية

137 أ. مكان التطبيق

137 ب. مدة التطبيق

138 ج. المجتمع المعني بالدراسة

138 2. عينة البحث وكيفية اختيارها ومواصفاتها

144 3. أدوات وتقنيات البحث

144 4. الأساليب والوسائل المعتمدة في البرنامج الإرشادي

الفصل السادس

عرض نتائج الدراسة

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
89	الفقرات الأصلية والمصححة	01
129	دليل تسيير الجلسات العشر للبرنامج الإرشادي	02
135	موصفات عينة الدراسة الاستطلاعية	03
139	توزيع درجات الشعور بقلق الامتحان لدى عينة تلاميذ دورة جوان 2008 حسب نمطي بكالوريا النظامين الجديد ، والقديم على مقياس قلق الاتجاه نحو الامتحان (قلق حالة)	04
141	توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية لنمط بكالوريا القديم وحسب درجات قلق حالة وسمة	05
142	توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الثانويات الجنس ، والتخصص الدراسي	06
143	نتائج تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية	07
150	المتوسطات الحسابية ، الانحرافات المعيارية وقيم " ت " لتوضيح دلالة الفروق بين المجموعتين : (الضابطة والتجريبية) في القياس البعدي على مقياسين قلق الامتحان ، وعادات المذاكرة والمراجعة	08
151	دلالة الفروق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياس قلق الامتحان (في القياس البعدي)	09
152	دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين (القبلي و البعدي) على المجموعة التجريبية ، على مقياس قلق الامتحان	10
153	دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين (قبلي / بعدي) عن المجموعة الضابطة على مقياس قلق الامتحان	11
154	دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين (قبلي / بعدي) عند المجموعة التجريبية (أثاث) على مقياس قلق الامتحان	12

	دلالة الفروق بين متوسطي درجات القيد المجموعة التجريبية (ذكور) على مقياس قلق الامتحان	13
156	دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين (قبلي / بعدي) وما بين إناث وذكور المجموعة التجريبية على مقياس قلق	14
157	دلالة الفروق بين قيمتي اختبار "ت" في درجات القياسين (قبلي / بعدي) وما بين العلميين والأدبيين عينة الدراسة على مقياس قلق الامتحان	15
158	دلالة الفرق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في تغيير عادات المذاكرة والمراجعة على (مقياس عادات المذاكرة والمراجعة في القياس البعدي	16
159	دلالة الفرق عند المجموعة التجريبية في تغيير عادت المذاكرة والمراجعة ، في القياس البعدي على (مقياس عادات المذاكرة والمراجعة)	17
160	نسب النجاح والرسوب في امتحان شهادة البكالوريا بنظام القديم دورة جوان 2008 لدى تلاميذ المجموعتين الضابطة والتجريبية	18

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
80	شكل توضيحي يبين التصميم المعتمد في البحث.	01
81	التصميم التجريبي قبلي/بعدي لمؤشر قلق الامتحان.	02
82	التصميم التجريبي قبلي/بعدي لمؤشر عادات المذاكرة والمراجعة.	03
83	التصميم التجريبي أبعدي لمؤشر نتائج امتحان شهادة البكالوريا	04
112	المخطط الخاصة بالدراسة والمذاكرة.	05
160	تمثيل بياني لنتائج البكالوريا دورة جوان 2008 للمجموعتين التجريبية والضابطة	06

الفصل الأول

تقديم البحث

المقدمة

1. إشكالية البحث
2. تساؤلات البحث
3. فرضيات البحث
4. دواعي اختيار البحث
5. أهداف البحث
6. أهمية البحث
7. حدود البحث
8. التعاريف الإجرائية

خلاصة

المقدمة:

تعتبر فترة اجتياز الامتحانات الدراسية ظرفا صعبا لأغلبية التلاميذ ولا سيما إذا كان الامتحان يتعلق بمرحلة تعليمية مصيرية كما هو الحال بالنسبة لشهادة امتحان البكالوريا. مما يجعل التحضير للامتحان يمثل هاجسا مخيفا لدى التلاميذ، الأولياء والأساتذة لذا يحتاج تلميذ القسم النهائي إلى بذل مجهودات كبيرة مع الحرص على المواظبة والتخطيط للمذاكرة طيلة السنة الدراسية، وأن يوفر له كل ما يحتاجه من إمكانيات.

ولا يفوتنا أن نذكر ونحن نعيش في عالم يشهد تحولات تكنولوجية كبيرة بأنه أصبح السباق نحو المراكز الاجتماعية العالية، والمناصب المهنية المرموقة يقتضي من المترشح مستوى تعليمي وكفائي مرتفع وفي ظل تزايد متطلبات الحياة المعاصرة، فلا ريب أن يلعب القلق فيها دورا رئيسيا، وعليه ميز علماء النفس بين أنواع فرعية، ومجالات خاصة من المواقف التي تبرز فيها القلق بصورة واضحة مثل القلق العام، القلق الاجتماعي، قلق الموت، قلق الامتحان الذي يشكل موضوع بحثنا. وقد برز في السنوات الأخيرة توجه نحو التركيز على العوامل المؤثرة في انجاز التلميذ ودافعيته التعلم داخل حجرة الدرس، وتعليمه كيف يتعلم باعتبار أن التعرف على تلك العوامل يعد أحد أهداف البحث في مجال التربية وعلم النفس التعليمي، ويرى العديد من الباحثين أن قلق الامتحان واحد من أهم تلك العوامل المؤثرة على التلاميذ بمختلف مراحلهم التعليمية، وخصوصا في المراحل التي تحدد المستقبل الدراسي والمهني كشهادة امتحان البكالوريا.

وقلق الامتحان (Test anxiet) كما يسمى في بعض الأحيان الخوف من الامتحان هو حالة نفسية تعاني منها شريحة من الطلبة بمراحل تعليمهم المختلفة (الابتدائي، الإعدادي، الثانوي، الجامعي) والتي لها انعكاسات سلبية على المستوى النفسي والاجتماعي و الدراسي، إضافة إلى الأعراض الفيزيولوجية لهذا القلق. (العاصمي، 2003،

ص275)

وقد فرق العلماء بين نوعين من القلق الأمتد

والمعيق للتعلم والقلق الميسر أو المسهل تعلمية التعلم يعد امرا طبيعيا فلا يؤبر على أداء الفرد خصوصا في موقف الاختبار وإنما يسرع عملية التعلم. (فاخر عاقل، 1985، ص)

سنتناول في بحثنا تخفيف ترشيد قلق الامتحان مع الاهتمام بتغيير عادات المذاكرة والمراجعة وبالرجوع إلى أدبيات البحث فإنّ التوجه الحالي في الفكر التربوي والنفسي أن لا نركز جل اهتمامنا على المادة التي نعلمها لأبنائنا ولا على طريقة تعليمنا لهم إياها فحسب وإنما يجب أن نهتم بتعليمهم كيفية اكتساب مهارات وعادات جيدة تساعدهم على التعلم بأنفسهم، وتخفض درجات قلقهم (قلق الامتحان) وتحقق لهم النجاح في امتحان شهادة البكالوريا.

وفي هذا السياق تتساءل الباحثة عن مدى أهمية تطبيق برنامج إرشادي للتدخل مع تلامذة الأقسام النهائية بغرض مساعدتهم للاستثمار كل طاقاتهم المعرفية النفسية، والسلوكية في سبيل تنظيم المذاكرة والمراجعة وهذا من شأنه أن يخفض قلقهم.

وقادتنا مطالعتنا إلى تبني أسلوب الإرشاد الجماعي الذي يعتبر أكثر تداولاً في الوسط المدرسي للتعامل مع المشكلات المدرسية وهذا النوع من الإرشاد يطبق على جماعة مصغرة بغرض مساعدتها وتدريبها على تعديل سلوكها.

فطبيعة موضوعنا يسعى إلى إكساب التلاميذ مهارات أدائية تتمثل في تدريبات الاسترخاء وتعلم مهارات في عادات المذاكرة والمراجعة بغرض التخفيف من قلق الامتحان لديهم وإكسابهم عادات دراسية سليمة وتزويدهم بالنصائح والإرشادات التعاملية مع المواقف الضاغطة.

واعتمدنا في تدخلنا الإرشادي تطبيق برنامج إرشادي قائم على المزوجة بين المحاضرة المصغرة والمناقشة الجماعية.

وسوف نتناول بالشرح والتفصيل الأسلوب الإرشادي في الجانب التطبيقي

لِلدراسة.

تنقسم هذه الدراسة إلى قسمين أحدهما نظري وهو يضم أربعة فصول:

الفصل الأول: تناولت فيه الباحثة بعض

البحث، إشكالية البحث وفرضياته، ودواعي اختيار البحث ووضوح أهدافه وأهميته وتبيان الحدود الزمنية والمكانية، كما تطرقت إلى التعاريف الإجرائية للدراسة.

الفصل الثاني: اهتمت الباحثة بموضوع الإرشاد النفسي والمدرسي والبرامج الإرشادية بالتعرض إلى مراحل تطور حركة الإرشاد وتحديد تعاريف، وأسس، وأهداف الإرشاد النفسي والمدرسي وتناولت أهم المعطيات النظرية الخاصة بهذا المفهوم وإجراءات تطبيق البرامج الإرشادية.

الفصل الثالث: تناولت "ظاهرة قلق الامتحان" بتحديد تعاريف الامتحان، ومشاكله مع شرح وتوضيح مفاهيم قلق الامتحان والتطرق إلى أسبابه وانعكاساته، وطرق تخفيفه، مع ذكر بعض الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع.

الفصل الرابع: قد خصص هذا الفصل لعادات المذاكرة والمراجعة من خلال شرح علاقة الذاكرة بالتعلم، وتعريف مراحلها، أنواعها وطرق التذكر، إضافة إلى شرح مفهوم المراجعة (تعريفه، العوامل الذاتية للمراجعة، وطرق المراجعة) وتم التركيز على عادات المذاكرة والمراجعة من خلال ذكر أنواعها وكيفية تنميتها، وفي الأخير تعرضت إلى بعض الدراسات التي تناولت الموضوع.

الجانب التطبيقي:

الفصل الخامس: تناولت فيه الطالبة منهجية البحث من إجراءات الدراسية الاستطلاعية والأساسية وتحديد الأهداف، واختيار أدوات البحث مع شرح مفصل لإجراءات التطبيقية للبرنامج الإرشادي.

الفصل السادس: خصص لعرض مفصل للنتائج التي تجيب عن فرضيات البحث، إضافة إلى مناقشة وتفسير النتائج استنادا إلى الدراسات السابقة وأدبيات البحث. واختتمت الرسالة بخلاصة عامة، وتوصلت الطالبة إلى وضع لبعض التوصيات والاقتراحات ذات الأهمية التربوية وانتهت بقائمة المراجع والملاحق.

تمهيد:

تناولت الباحثة في هذا الفصل العناصر الممهدة لتقديم البحث، من الدراسات السابقة والمتعلقة بموضوع بحثنا الإشكالية، التساؤلات، الفرضية، دواعي اختيار البحث، أهداف وأهمية وحدود البحث، وفي الأخير تعرضت إلى المفاهيم الإجرائية للبحث.

1. إشكالية البحث:

تعد ظاهرة قلق الامتحان من المشكلات التي تعاني منها شريحة معتبرة من التلاميذ أثناء الامتحانات، وخصوصا امتحان شهادة البكالوريا الذي يتوج مرحلة التعليم الثانوي، باعتبارها المرحلة التي يتحدد بموجبها معالم مستقبلهم الدراسي والمهني. ومما لاشك فيه أن هذه الظاهرة تتجم عنها آثار سلبية متنوعة (تربوية، اجتماعية، سلوكية، انفعالية) والتي تعيق آداءات الطلبة قبل، وأثناء الامتحان وتحول بينهم وبين تحقيق النجاح في شهادة امتحان البكالوريا.

عرفت الأقسام النهائية في الآونة الأخيرة، اهتماما متزايدا من طرف وزارة التربية الوطنية، حيث وفرت شروطا مادية وبشرية معتبرة والمتمثلة فيما يلي: التجهيزات السمعية البصرية وأجهزة الحاسوب لتسهيل العمل البيداغوجي، وتكليف لجان للحرص على المتابعة البيداغوجية للأقسام النهائية من خلال تخصيص ميزانية مالية توظف لتأطير حصص الدعم والاستدراك باعتبارها عملية تربوية تهدف إلى تعزيز مكتسبات ومهارات التلاميذ.

وتوصي وزارة التربية الوطنية الطاقم التربوي للثانوية من خلال تلك المناشير الوزارية التي تتلقاه المؤسسات التربوية مع بداية الموسم الدراسي بضرورة التكفل النفسي والتربوي لتلاميذ الأقسام النهائية، سعيا منها لتحقيق نسب نجاح مقبولة في شهادة امتحان البكالوريا. إلا أن منظومتنا التربوية لازالت تعاني من نسب نجاح منخفضة في شهادة امتحان البكالوريا بالمقارنة مع الدول المتقدمة.

وفي نفس السياق يمكننا ترجمة ظاهرة القلق في المواقف التالية:

- مع كل بداية السنة الدراسية نسجل تواف

إدارة الثانوية من أجل تغيير القسم أو تغيير النابويه بحسب احسن قسم يوفر فيه المناخ النفسي والتربوي. (أساتذة أكفاء، تلاميذ مجدين... إلخ).

- تردد التلاميذ على مكتب مستشار التوجيه المدرسي خاصة تلك الفئة التي سبق لها أن مرت بتجربة الفشل في امتحان شهادة البكالوريا بغرض التفريغ الانفعالي ، وطلب النصح والإرشاد في تنظيم المراجعة.

- التخوف الكبير للأساتذة بسبب كثافة المنهاج، وصعوبة إنهائه في الأجل المحددة.

على ضوء ما سبق، فإنّ امتحان شهادة البكالوريا يمثل هاجسا مخيفا يشغل بال التلاميذ، أسرهم، ثانوياتهم، ومجتمعهم، مما يرهقهم ويجعلهم يتخوفون أكثر من عدم قدرتهم على الالتزام بمذاكرة كل المواد ببرامجها السنوية المكثفة، ثم صعوبة المواجهة الفعلية للامتحان مما يزيد قلقهم وتوترهم.

وهذا ما أكدته الباحثة "هودج Hodge" من خلال دراسة أجرتها على مجموعة من الطلبة المتقدمين لشهادة الثانوية العامة حيث بينت أن نسبة مهمة من هؤلاء الطلبة قد مروا بخبرات من القلق والتوتر والروح المعنوية المنخفضة. (جودت أحمد سعادة وآخرون، 2004، ص 181)

كما يوصي جودت أحمد سعادة وآخرون 2004 بضرورة توعية الطلبة إلى كيفية المذاكرة الجيدة والتي من شأنها أن تخفف من مستوى قلق الامتحان.

وفي نفس السياق تشير كثير من الأبحاث أن بين 15 إلى 20% يعانون شكلا من أشكال القلق أثناء الامتحانات والتي تنعكس سلبا على حالتهم النفسية والجسمية، والتحصيلية).

كما أظهرت دراسة محمد حامد زهران 2000 الموسومة ببحث تجريبي ميداني حول الإرشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية أن برنامج الإرشاد المصغر له فعالية وتأثير دال في خفض قلق الدراسة وقلق الامتحان ، باستخدامه

فنيات إرشادية متنوعة ، قراءة الموديلات مع

وتدعم هذه النتيجة من خلال دراسة **نايل العاصمي 2005** وهي تحت عنوان فعالية الإرشاد المتمركز على العميل والتحصين التدريجي في تخفيض مستوى قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الثانوية .

الاسترخاء العضلي والتغذية المرتدة البيولوجية في خفض مستوى قلق الامتحان .
وانتقا الباحثان (محمد حامد زهران 2000 ، نايل العاصمي 2005) على التوصيات التالية : أهمية إعداد برامج الإرشادية للطلاب يسهم فيها المتخصصون في علم النفس ، والإرشاد النفسي ، والصحة النفسية بالإضافة إلى أهمية إشراك المربين والأساتذة على بدل الجهد وتدريبهم على قواعد ومهارات الاستذكار الصحيحة ، ومهارات أخذ الامتحان ، والتنظيم المتوازن بين المذاكرة والراحة .

وعلى ضوء النتائج والتوصيات السابقة الذكر يمكننا صياغة إشكالية الدراسة التي تبحث عن مدى فعالية تطبيق برنامج إرشادي في تخفيض قلق الامتحان وتغيير عادات المذاكرة والمراجعة لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا. واهتمامنا بهذه الشريحة من التلاميذ يدفعنا لطرح التساؤلات التالية:

2. تساؤلات البحث:

- التساؤل العام:

ما مدى فعالية تطبيق برنامج إرشادي مع تلاميذ الأقسام النهائية في خفض قلق الامتحان، وتغيير عادات المذاكرة والمراجعة، وتحقيق النجاح في شهادة امتحان البكالوريا؟

- التساؤلات الجزئية:

1. هل توجد فروق في درجات الشعور بقلق الامتحان بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) على مقياس قلق الامتحان بعد تطبيق برنامج إرشادي في القياس ألبعدي؟
2. هل توجد فروق في درجات الشعور بقلق الامتحان عند المجموعة التجريبية، بين القياسين: (قبلي/بعدي) على مقياس قلق الامتحان بعد تطبيق برنامج إرشادي؟
3. هل توجد فروق في درجات الشعور بقلق الامتحان؛ عند المجموعة الضابطة ما بين القياسين (قبلي/بعدي) على مقياس قلق الامتحان؟
4. هل توجد فروق في درجات الشعور بقلق الامتحان لدى الإناث المجموعة التجريبية ما بين القياسين (قبلي/بعدي) على مقياس قلق الامتحان بعد تطبيق البرنامج إرشادي؟
5. هل توجد فروق في درجات الشعور بقلق الامتحان عند ذكور المجموعة التجريبية ما بين القياسين (قبلي/بعدي) على مقياس قلق الامتحان بعد تطبيق برنامج إرشادي؟
6. هل توجد فروق في درجات الشعور بقلق الامتحان بين الذكور والإناث عينة الدراسة ما بين القياسين (قبلي/بعدي) على مقياس قلق الامتحان بعد تطبيق برنامج إرشادي؟
7. هل توجد فروق في درجات الشعور بقلق الامتحان بين العلميين والأدبيين) ما بين القياسين قبلي/بعدي على مقياس قلق الامتحان بعد تطبيق برنامج إرشادي؟
8. هل توجد فروق في تغيير عادات المذاكرة والمراجعة بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) على مقياس عادات المذاكرة والمراجعة بعد تطبيق برنامج إرشادي؟
9. هل توجد فروق في تغير عادات المذاكرة والمراجعة عند المجموعة التجريبية على مقياس عادات المذاكرة والمراجعة في القياس ألبعدي؟

10. هل ترتفع نسب النجاح في شهادة امتد

بالمقارنة مع نسب النجاح لدى المجموعة الضابطة؟

3. فرضيات البحث:

على ضوء حصيلة الإشكالية، صاغت الباحثة فرضيات الدراسة على النحو التالي:

أ. الفرضية العامة:

- هناك فروق في درجات الشعور بقلق الامتحان، وتغيير عادات المذاكرة والمراجعة، ما بين المجموعة التجريبية التي استفادت من برنامج إرشادي، والمجموعة الضابطة التي لم تستند منه.

ب. وهي تنقسم إلى الفرضيات الجزئية التالية:

الفرضية الجزئية الأولى:

توجد فروق في درجات الشعور بقلق الامتحان بين المجموعتين: التجريبية والضابطة في القياس البعدي، على مقياس قلق الامتحان بعد تطبيق برنامج إرشادي.

الفرضية الجزئية الثانية:

توجد فروق في درجات الشعور بقلق الامتحان عند المجموعة التجريبية ما بين القياسين: قبلي/بعدي على مقياس قلق الامتحان بعد تطبيق برنامج إرشادي.

الفرضية الجزئية الثالثة:

لا توجد فروق في درجات الشعور بقلق الامتحان عند المجموعة الضابطة ما بين القياسين: (قبلي/بعدي) على مقياس قلق الامتحان.

الفرضية الجزئية الرابعة:

توجد فروق في درجات الشعور بقلق الامتحان لدى المجموعة التجريبية (إناث) ما بين القياسين (قبلي/بعدي) على مقياس قلق الامتحان بعد تطبيق برنامج إرشادي.

الفرضية الجزئية الخامسة:

توجد فروق في درجات الشعور بقلق الامتحان لدى المجموعه التجريبيه (دحور) ما بين القياسيين (قبلي/بعدي) على مقياس قلق الامتحان بعد تطبيق برنامج إرشادي.

الفرضية الجزئية السادسة:

توجد فروق في درجات الشعور بقلق الامتحان بين الجنسين (عينة الدراسة) ما بين القياسيين قبلي/بعدي على مقياس قلق الامتحان بعد تطبيق برنامج إرشادي.

الفرضية الجزئية السابعة:

توجد فروق في درجات الشعور بقلق الامتحان بين العلميين والأدبيين/ وما بين القياسيين قبلي/بعدي على مقياس قلق الامتحان بعد تطبيق برنامج إرشادي.

الفرضية الجزئية الثامنة:

توجد فروق في تغيير عادات المذاكرة والمراجعة بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) على استبيان عادات المذاكرة والمراجعة بعد تطبيق برنامج إرشادي.

الفرضية الجزئية التاسعة:

توجد فروق في تغيير عادات المذاكرة والمراجعة عند المجموعة التجريبية على استبيان عادات المذاكرة والمراجعة في القياس البعدي بعد تطبيق برنامج إرشادي.

الفرضية الجزئية العاشرة:

ترتفع نسبة النجاح في شهادة امتحان البكالوريا لدى المجموعة التجريبية بالمقارنة مع نسب النجاح عند المجموعة الضابطة.

4. دواعي اختيار البحث:

وقع اختيارنا لهذا البحث نظرا للأسباب التالية:

- اهتمام الباحثة بالمشكلات النفسية والتربوية للتلاميذ.

- انعدام الوعي بأهمية توفير الجو النفس

والإداري - الأولياء- الصحة المدرسية- إطارات مراكز الامتحان والمسؤولين في قطاع التربية.

- محاولة تطبيق خبرة الباحثة في هذا المجال.

5. أهداف البحث:

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- الكشف عن ظاهرة قلق الإمتحان من خلال التطرق إلى درجاته ، أعراضه ، أساليبه ، ومخلفاته ، وعلاقته بالمتغيرات الأخرى ، وكيفية التحكم فيه .
- رصد ممارسات التلاميذ فيما يخص عادات المذاكرة والمراجعة.
- معرفة مدى فعالية تطبيق برنامج إرشادي في تخفيض قلق الإمتحان ، وتغيير عادات المذاكرة والمراجعة.
- التحقق من مستوى التحسن الذي طرأ على سلوكيات أفراد المجموعة التجريبية ، ونسب النجاح المحققة في شهادة إمتحان البكالوريا .
- توجيه اهتمام المربين والمسؤولين في قطاع التربية إلى ضرورة إستخدام برامج إرشادية تتكفل بمشكلات التلاميذ .
- نطمح من خلال إثبات فعالية هذا البرنامج إلى إمكانية توظيفه في المؤسسات التربوية .

6. أهمية البحث:

تبرز أهمية البحث في الجوانب التالية:

- فهي تعالج موضوعا في غاية الأهمية يتعلق بخفض ظاهرة القلق (قلق الامتحان) استعدادا لأداء امتحان شهادة البكالوريا الذي تعاني منه شريحة كبيرة من تلاميذ الأقسام النهائية.

- حصول بعض التلاميذ على درجات عدّة

خروجهم من امتحان بأنهم أجابوا بغير ما هو مطلوب وانهم نسوا بعض الاسئلة ولم يتذكروا بعض المعلومات إلا بعد خروجهم من قاعة الامتحان كما يصاب البعض منهم بالإغماء أو تجده يجهش بالبكاء.

- وتأتي أهمية البحث في تدريب التلاميذ على استخدام مهارات أدائية في المذاكرة والمراجعة استعدادا للامتحان، وتوظيف تدريبات، تمارين الاسترخاء في تخفيض قلق الامتحان.

- اهتمام الأسرة الثانوية، ورجال التعليم بامتحان شهادة البكالوريا التي على ضوئها يحدد المستقبل المهني للتلاميذ حيث يحصل البعض منهم على منح الدراسة ويلتحق البعض الآخر بالكليات التي تحضرهم إلى المناصب المرموقة وآخرون يلتحقون بكليات الجامعة.

ونطمح من خلال هذا البحث إلى تزويد الهيئة المكلفة بتقديم خدمات إرشادية مراكز التوجيه المدرسي بالاستفادة من الأساليب الإرشادية التي تسمح لهم بالتعامل وإيجاد الحلول العملية للمشكلات الدراسية، وذلك طبعاً إذا ثبتت فعاليته في الميدان.

7. حدود البحث:

نتائج هذه الدراسة محدودة بمجموعة من الحدود هي:

- **الحدود الموضوعية:** اقتصرت الدراسة على معرفة أثر تطبيق برنامج إرشادي لمجموعة تجريبية ومقارنتها بمجموعة ضابطة ولم نتمكن من توسيع العملية الإرشادية إلى الأولياء لصعوبة الاتصال بهم، بينما اكتفينا في هذا البرنامج بإرشاد غير مباشر لأساتذة هذه المجموعة التجريبية.
- **الحدود الزمنية:** طبقت الدراسة خلال الفصل الثاني للموسم الدراسي 2007-2008 غير أنّ اقتراحات التلاميذ أن يكون التطبيق أفيد مع بداية السنة الدراسية.

- الحدود المكانية: اقتصرت الدراسة على
لصعوبة التجريب.

- الحدود البشرية: اشتملت الدراسة على 60 تلميذ وتلميذة اختيرت من ثلاثة
ثانويات بولاية وهران.

8. التعاريف الإجرائية للمفاهيم المستخدمة في البحث:

تتمثل التعاريف الإجرائية للمفاهيم المستخدمة في البحث في التعاريف التالية:

1.8. الإرشاد النفسي التربوي: هو عملية تفاعلية تبادلية للآراء والأفكار،
وتتضمن الأخذ والعطاء، وليس مجرد إساءة النصيح من شخص أكبر سنا وأكثر خبرة.
بل هو في الواقع تلك العلاقة الإنسانية المهنية التي تهدف من خلالها الطالبة
الباحثة (المرشدة) إلى مساعدة الطالب في رسم خطة تربوية تتلاءم مع قدراته
الدراسية، وتساعد في اكتشاف إمكانيته، وتعمل على تحريك طاقته الكامنة، وترفع من
معنوياته، كما تساعد على اكتساب مهارات أدائية من شأنها تخفض قلق الامتحان
وتصل إلى تحقيق توافقه النفسي والتربوي ونجاحه في شهادة امتحان البكالوريا.

2.8. برنامج إرشادي: هو خطة عمل مصممة بشكل منظم تتكفل بحاجات
ومشكلات الطلاب، ويدعم هذا البرنامج فريق من المشاركين (المرشدة، أخصائية
نفسانية، أساتذة الأقسام النهائية ذوي خبرة، وقدوة حسنة، طبيبة الصحة المدرسية).

تتنوع خدمات برنامج الإرشاد وهي كالتالي:

أ. **الخدمات الإرشادية:** خدمات الإرشاد النفسي التربوي المباشر وغير مباشر،
الفردية والجماعية.

ب. **الخدمات النفسية:** تشخيص مشكلة الطلاب باستخدام المقابلات الإرشادية،
الفردية والجماعية، مقاييس سيكولوجية واستبيانات.

ج. **الخدمات الاجتماعية:** تحسين العلاقات الاجتماعية في الوسط المدرسي.

هـ. الخدمات الصحية: تشمل التربية الصح

للأفراد المجموعة التجريبية.

3.8. قلق الامتحان: فهو الحالة النفسية التي يمر بها طلبة الأقسام النهائية وتسبب

لهم الخوف، التوتر والضييق قبل وأثناء أداء الامتحان ويقاس قلق الامتحان بالأداة المستخدمة في الدراسة.

4.8. عادات المذاكرة والمراجعة:

- عادات: هي الطرق المعرفية الروتينية لدى الفرد لأداء مهام خاصة.

- المذاكرة: تطبيق عملي للقدرات العقلية (الفهم، التحليل، التركيب، الاستنتاج،

الاستدلال، البرهنة، الحفظ) يهدف الحصول على المعلومات بشكل منتظم وتخزينها في الذاكرة ليسهل استدعاؤها عند الحاجة إليها، وتتم خارج أوقات الدراسة.

- المراجعة: هي استعادة، وتنظيم ما حصله الطالب عن طريق المذاكرة.

5.8. امتحان البكالوريا: امتحان وطني رسمي في نهاية السنة الثالثة من التعليم الثانوي

يتوج بشهادة النجاح، وفي هذه الدراسة تم اعتماد نتائج دورة جوان 2008 بكالوريا النظام القديم.

6.8. التخصص: يقصد به نوع من التعليم (الشعبة) الذي اختاره التلميذ عند الدراسة

في السنة الثانية ثانوي، وما زال يتابعه في السنة الثالثة ثانوي، وانحصرت هذه الدراسة في الشعبتين.

* شعبة آداب وعلوم إنسانية.

* شعبة علوم الطبيعة والحياة.

7.8. تلميذات وتلاميذ البكالوريا: السنة الثالثة ثانوي (علمي - أدبي) الذين تتراوح

أعمارهم بين 18 - 21 عاما ويمثلون آخر دفعة متمدرسة بالثانوية بكالوريا نظام قديم.

خلاصة الفصل:

تطرقت الطالبة الباحثة في هذا الفصل إلى تقديم موضوع الدراسة، كما سوف تتعرض في الفصول الموالية إلى كل ما يتعلق بالجانب النظري للموضوع، الإرشاد النفسي والتربوي وبرنامج الإرشاد، ظاهرة قلق الامتحان، وعادات المذاكرة والمراجعة.

الفصل الثاني

الإرشاد النفسي المدرسي والبرامج الإرشادية

تمهيد

01. مراحل تطور حركة الإرشاد
02. تعاريف الإرشاد النفسي
03. أسس الإرشاد النفسي
04. أهداف الإرشاد النفسي
05. نظريات الإرشاد النفسي
06. مجالات الإرشاد النفسي
07. الإرشاد النفسي المدرسي للمراهقين
08. مطالب النمو في المراهقة ورعايتها
09. أهداف البرنامج الإرشادية ومصادر بنائها
10. تعريف البرنامج الإرشادي أهدافه وأسسه
11. التقنيات المستخدمة في البرنامج
12. الجلسات الإرشادية
13. الخدمات الإرشادية
14. تقييم البرنامج
15. الدراسات الخاصة بتطبيق البرامج الإرشادية

خلاصة

تمهيد:

إنّ طبيعة الإنسان تجعله يحتاج إلى البوح بمشكلاته والنفسية لأقاربه واصدقائه وذلك لكي يجد مشاركة وجدانية وتعاطف منهم، وإسهاما في تقديم الحلول الملائمة لهذه المشكلات ومعنى ذلك أنّ الإرشاد النفسي يمارس منذ القدم ولكن دون إطار علمي أو أرضية صلبة يرتكز عليها كما هو عليه الآن، حيث أصبح له مناهجه، ونظرياته، ومجالاته المتعددة.

قبل التطرق إلى مفهوم الإرشاد وأهدافه نتعرف أولاً على مراحل تطوره.

1. مراحل تطور حركة الإرشاد:

ترجع بدايات عملية التوجيه والإرشاد النفسي إلى انفصال علم النفس الحديث عن الفلسفة منذ أنشأ **فونت** 1879 أول معمل لعلم النفس التجريبي بجامعة **ليبيرنغ** بألمانيا مع ظهور علم النفس التطبيقي.

إنّ مصطلح الإرشاد النفسي المستخدم حالياً لم تكن انطلاقة إلا في عام 1931 وقبل ذلك كانت الخدمات تقدم تحت مسمى التوجيه المهني ولقد مرت حركة الإرشاد بعدة مراحل مختلفة هي:

1.1. مرحلة التركيز على التوجيه المهني: لقد بدأ الإرشاد أول ما بدأ بالتوجيه

المهني وكان يهدف إلى مساعدة الفرد على اختيار المهنة التي تتلاءم مع ما لديه من إمكانيات، وقدرات، واستعدادات فضلاً عن التغلب عن المشكلات المهنية التي تواجهه في مجال عمله، ويتم ذلك من خلال استخدام أساليب سيكولوجية من المقابلات و اختبارات تحليل الفروق بين الأفراد ويعتبر **بارسونز** (Parsons) الأب الروحي للإرشاد المهني، و أول من أنشأ في عام 1908 مكتبا مهنيا في مدينة بوسطن بأمریکا (مكتب التوجيه المهني) وانتشرت حركة التوجيه المهني في أمريكا، إذ يوجد في أمريكا العديد من الكتيبات والنشرات والمطبوعات المهنية. (. طه عبد العظيم حسين 2004، ص 42-43)

2.1. مرحلة التركيز على التوجيه المدرس

للتوجيه المهني حيث وجهت الخدمات إلى مجال التوجيه التربوي والذي يستهدف مساعدة الطلبة على اختيار نوع التعليم أو الدراسة التي تناسب مع ما لديهم من قدرات واستعدادات وإمكانات، هذا إلى جانب مساعدة الطلاب في التغلب على مشاكلهم داخل المدرسة أو خارجها. وقد جاء ذلك نتيجة إدراك وجود فجوة بين ما يتلقاه وما يتعلمه التلميذ في المدرسة من معارف وعلوم وبين ما هو في الواقع. (طه عبد العظيم حسين 2004، ص

(44

وما ساعد على ظهوره هو نمو المعارف، وظهور أساليب التعليم الذاتي، وزيادة عدد التلاميذ، وظهور عدد من المتفوقين وعدد من المتأخرين كل هذا يؤكد الحاجة إلى الخدمات الإرشاد النفسي. (صالح حسن الدايري 1999، ص42-43)

3.1. مرحلة التركيز على القياس النفسي: ترجع نشأة حركة القياس النفسي إلى

الحاجة إلى وجود وسيلة للكشف عن ضعاف العقول في القرن التاسع عشر إذ شهد هذا القرن اهتمام بالمتخلفين عقليا 1890 ذكر جيمس كاتل لأول مرة مصطلح الاختبارات العقلية وفي عام 1950 أعد بنيه أول مقياس لقياس الذكاء ثم اتسع مجال القياس بعد ذلك في دراسة الذكاء والقدرات حيث ظهرت اختبارات الذكاء الجماعية بسبب الحرب العالمية الأولى، وازدهرت حركة القياس وتطورات إلى أن وصلت إلى ما هو عليه الآن. (طه عبد العظيم حسين 2004، ص 44-45)

4.1. مرحلة التركيز على التوافق والصحة النفسية: لقد تميزت هذه المرحلة

بدراسة الجوانب المرضية في سلوك الفرد، والاهتمام بالمرضى النفسانيين، والاهتمام بمشكلات التوافق النفسي، أي حركة الصحة النفسية ومفاهيمها بدأت بين جدران مصحات الأمراض العقلية واقتترنت بالدعوة إلى الوقاية من الأمراض النفسية، كما كان لنظرية التحليل النفسي على يد فرويد في تفسير الأمراض النفسية أثر هام في الإرشاد النفسي، وفي مجال التربية والمدرسة ظهرت مشكلات سوء التوافق بين التلاميذ في

صور مختلفة وأصبحت مهمة الإرشاد النفسي
والمحافظة على صحتهم النفسية.

5.1. مرحلة الإرشاد النفسي: استدعت مخلفات الحرب العالمية بتطوير أساليب
ووسائل الإرشاد النفسي والجماعي للجنود العائدين من الميدان حيث اعترفت جمعية
علم النفس الأمريكية سنة 1947 بالإرشاد النفسي كميدان، وأنشأت قسما خاصا للإرشاد
النفسي. (صالح حسن الدايري 1999، ص45)

وفي عام 1983 غيرت الجمعية الأمريكية تسميتها من الجمعية الأمريكية للتوجيه
وشؤون الطلبة والتي ظهرت منذ 1952 إلى الجمعية الأمريكية للإرشاد والنمو.
حاليا أصبح الإرشاد موضوعا مستقلا بذاته وابتعد عن استخدام لفظ التوجيه في
تقديم الخدمة الإرشادية التخصصية في المراحل التعليمية المختلفة (سهام درويش أبو عطية
1997، ص30-31) نظرا لعملية الدور الذي يكتسبه الإرشاد في حياتنا المعاصرة وكونه
متغيرا هاما في بحثنا خصصنا له هذا الفصل.

2. تعاريف الإرشاد النفسي:

يعتبر علم النفس الإرشادي فرع تطبيقي من علم النفس، يهتم بتشخيص وعلاج
المشكلات والاضطرابات السلوكية، وهو في أساسه عملية مساندة للفرد، ونصح له
بإتباع أفضل الأساليب لعلاج مشكلاته (أسامة كامل راتب 1997، ص 430) لقد تعددت تعريفات
الإرشاد النفسي، فالبعض منها يركز على الإرشاد كمفهوم والبعض يركز على العلاقة
بين المرشد والعميل وبعضها يركز على النتائج الإرشادية (أهداف الإرشاد) وهناك
تعريفات عدة للإرشاد.

1.2. الإرشاد النفسي عملية تشمل تفاعلا بين المرشد والعميل في موقف ما
بهدف مساعدة العميل على تعديل سلوكه حتى يتمكن من إشباع حاجاته بطريقة إيجابية.

2.2. هو عملية مواجهة أو لقاء يتم ود

متخصص وهو العميل، يقوم فيها المرشد بمساعدة العميل على ان يفهم نفسه على حل مشكلاته واتخاذ قراراته الملائمة في حياته.

3.2. عملية نفسية تساعد الفرد على أن يفهم نفسه ويتعرف على ما لديه من إمكانيات وقدرات ويعمل على استخدام وتوظيف هذه الإمكانيات بشكل أفضل وذلك بمساعدة المرشد مما يسهم في تحقيق أكبر قدر من التوافق النفسي. (طه عبد العظيم حسين، 2004، ص 14)

4.2. قدم حامد زهران توضيحا لمفهوم الإرشاد والتوجيه النفسي على أنه "عملية واعية مستمرة بناءة ومخططة تهدف إلى مساعدة الفرد لكي يعرف نفسه ويفهم ذاته، ويدرس شخصيته جسميا وعقليا واجتماعيا وانفعاليا، ويفهم خبراته، ويحدد مشكلاته وحاجاته، ويعرف الفرص المتاحة له، وأن يستخدم إمكانياته وينميها بذكاء إلى أقصى حد مستطاع وأن يحدد اختياراته ويتخذ قراراته ويحل مشكلاته في ضوء معرفته وخبرته بنفسه إضافة إلى التعليم والتدريب الخاص الذي يحصل عليه عن طريق المرشدين والمربين، والوالدين، وذلك في مراكز التوجيه والإرشاد، وفي المدارس وفي الأسرة لكي يصل إلى تحديد وتحقيق أهداف واضحة، تكفل له تحقيق ذاته وتحقيق الصحة النفسية والسعادة مع نفسه، ومع الآخرين في المجتمع، والتوفيق شخصيا وتربويا ومهنيا وأسرليا وروحيا". (صالح أحمد الخطيب 2007، ص 22)

5.2. ويعرف جلانس (Galance) العملية الإرشادية بأنها عملية تفاعلية تنشأ عن علاقة بين فردين أحدهما متخصص هو المرشد والآخر هو العميل وفي إطار هذه العلاقة يقوم المرشد بمساعدة العميل على مواجهة مشكلاته.

6.2. يعرف تيلور الإرشاد بأنه ليس مجرد إعطاء نصائح أو تقديم حل لمشكلة بل هو تمكين الفرد من التخلص من متاعبه ومشاكله الحالية.

7.2. أما باترسون (Patterson) فيرى أن الإرشاد يتضمن مقابلة بين شخصين هما المرشد و العميل يستمع فيها المرشد لمشكلات العميل ويحاول فهم شخصيته ومعرفة ما

يمكن تغييره بطريقة أو بأخرى ويجب أن يعاني المهارة و الخبرة لمساعدة العميل في وصول إلى حل لمسكلته.

وقدمت رابطة علم النفس الأمريكية عام 1981 توضيحا لمفهوم علم النفس الإرشادي ووظائفه على النحو التالي: تشير خدمات الإرشاد النفسي السيكولوجية، إلى الخدمات التي يقدمها اختصاصيو علم النفس الإرشادي، الذين يستخدمون مبادئ ومناهج وإجراءات لتيسير السلوك الفعّال للإنسان خلال عمليات نموه على امتداد حياته كلها، وفي أدائهم لهذه الخدمات يقوم اختصاصيو علم النفس الإرشادي بممارسة أعمالهم، مع تأكيد واضح على الجوانب الإيجابية للنمو والتوافق في إطار منظور النمو. وتهدف هذه الخدمات إلى مساعدة الأفراد في اكتساب أو تغيير المهارات الشخصية الاجتماعية، وتحسين التوافق لمطالب الحياة المتغيرة وتعزيز مهارات التعامل، بنجاح مع البيئة، واكتساب العديد من القدرات لحل المشكلات واتخاذ القرارات، ويستخدم الأفراد والزوجان والأسر في كل مراحل العمل خدمات الإرشاد النفسي، بهدف التعامل بفعالية مع المشكلات المرتبطة بالتعليم والاختيار المهني والعمل، والزواج والأسرة، والعلاقات الاجتماعية الأخرى، والصحة وكبار السن والإعاقة سواء كانت اجتماعية أو جسمية.

وتقدم هذه الخدمات في مؤسسات التربية أو التأهيل أو الصحة وكذلك في العديد من المؤسسات الخاصة والعامة. (صالح أحمد الخطيب 2007، ص23)

وقد خلص **صالح أبو عبادة وعبد الحميد نيازي 2001** إلى القول أنّ العملية الإرشادية تتميز بمجموعة من الخصائص التي توضع معالمها وتميزها عن غيرها من أساليب التدخل الأخرى هي:

أ. أنّ الإرشاد عملية تتميز بالتفاعل والديناميكية بين الأخصائي النفسي والطالب يتحمل كل منهما دوره ومسؤوليته في إنجاز الأهداف وأحداث التغيير المنشود.
ب. أنّ أساس نجاح العملية الإرشادية يعتمد بدرجة كبيرة على العلاقة الإرشادية التي أسسها التقبل والاحترام والتقدير وحق الطالب في التعبير عن أفكاره، ومشاعره، ومراعاة ظروفه، وقدراته، وإمكاناته الشخصية، والبيئية.

ج. أن الهدف من العملية الإرشادية اكتساب

وبيئته، والاستفادة منها في انجاز أهداف العملية الإرشادية، وإحداث التغيير المطلوب.

د. أن العملية الإرشادية تتم من خلال الوجه لوجه نظرا لما تفرضه هذه العلاقة من إلزام الأخصائي، والطالب لفهم بعضهما البعض، ودراسة المشكلة بدقة للوقوف على السلوك اللفظي وغير اللفظي لكل منهما والاتفاق على عملية الإرشاد ورسم الأهداف ومن ثم تحقيقها.

ه. إن التدخل الإرشادي يعطي أهمية بالغة لقيمة، ومبادئ، وعادات ومعتقدات المجتمع الذي يتم فيه كما يراعي الثقافة الفرعية للمسترشد. (نعيم الرفاعي، 1995، ص121)

ويتضح من خلال التعاريف السابقة أن الإرشاد يشتمل على العناصر التالية:

الإرشاد عملية منهجية أنها تمر في خطوات معينة ومحددة، الإرشاد عملية تعلم، عملية مساعدة، الإرشاد علاقة إنسانية، الإرشاد يقوم به متخصصون في الإرشاد. وتحليل التعاريف السابقة للإرشاد النفسي فهو يستهدف فهم الفرد لذاته وبيئته، وفهم مشكلاته الشخصية والاجتماعية، والتغلب عليها، وإيجاد الحلول الملائمة لها فإن تحقيق هذا الهدف يتطلب بالضرورة التركيز على تعديل شخصية الفرد أو العميل أو تعديل الظروف البيئية المحيطة به مع تقديم الخدمات الإرشادية الملائمة له، وأهم ما يميز الإرشاد هو المقابلة وجها لوجه في جو يسوده الثقة والاهتمام والشعور بالتقبل المتبادل، وتاريخيا فإن استخدام كلمة توجيه أقدم من كلمة إرشاد.

3. أسس الإرشاد النفسي:

الإرشاد النفسي يقوم على أسس عامة تتمثل في عدد من المسلمات والمبادئ التي تتعلق بالسلوك البشري، والعمل، وعملية الإرشاد وعلى أسس فلسفية تتعلق بطبيعة الإنسان وأخلاقيات الإرشاد النفسي، والأسس النفسية المرتبطة بالعروق الفردية والفروق بين الجنسين، ومطالب النمو بأشكاله كافة، والأسس الاجتماعية المرتبطة بعلاقة الفرد بالجماعة.

1.3. الأسس الفلسفية: مما لا شك فيه أنّ

للإنسان وطبيعته وقيمه، لذا تمثل الفلسفات الأطر الفكرية العامة التي توجه العملية الإرشادية وتحدد مساراتها وأهدافها العامة وسنورد فيها ما يأتي بعض من هذه الفلسفات.

- **وحدة الإنسان:** برغم أنّ الإنسان يتكون من جسم ونفس وروح، وفكر، وانفعال، فإنّ اختلال أحد الجوانب يؤثر على الجوانب الأخرى، فمثلا اضطراب الانفعال يؤثر على التفكير، وبالتالي على الجسم، والأعصاب. وهكذا فإنّ هذه الجوانب تعمل في دائرة مغلقة تؤثر وتتأثر في بعضها.

- **الثبات النفسي للسلوك وإمكانية التنبؤ به:** معظم السلوك الإنساني متعلم يكتسبه الفرد نتيجة تفاعله مع بيئته، ويمتاز هذا السلوك بالثبات النسبي، والمرونة لأن الإنسان لديه القدرة على التعلم والتكيف المستمر.

- **السلوك الإنساني فردي وجماعي:** يتميز السلوك الإنساني بالتفرد والتميز إلا أنه في نفس الوقت هو كائن الحي اجتماعي ويتأثر سلوكه بتفاعله مع الجماعة المرجعية التي يرتبط بها.

- **حق الفرد في التوجيه والإرشاد:** الإنسان معرضا لمشكلات نفسية، صحية، اجتماعية تسبب له قلقا واضطرابا وعدم التوافق وتحول بينه وبين تحقيق ذاته، وعليه يكون من حقه على المجتمع أن يلبي حاجته للمساعدة فيقدم له الإرشاد المناسب.

- **الإرشاد يساعد الفرد في التحسن والنمو والنضج:** السلوك الإنساني قابل للتعديل والإرشاد هو وسيلة يستخدم الإرشاد الطرق العلمية لدراسة السلوك. يسعى المرشدون إلى دراسة السلوك الإنساني وفهمه أو تعديله باستخدام الطرق العلمية في البحث.

- **الإرشاد يحترم الفرد ويوقره ويقدره:** يؤكد كارل روجز على تقبل المسترشد وتقديره الإيجابي غير المشروط، وتفهمه عاطفيا من أهم شروط نجاح العملية الإرشادية.

الإرشاد عملية مستمرة: الإرشاد عملية مذ

عمرية بل تمتد خدماتها لتشمل جميع المراحل العمرية.

2.3. الأسس النفسية: يعد الإرشاد النفسي أحد فروع علم النفس التطبيقي، وموضوعه السلوك الإنساني الذي هو موضوع علم النفس، لذلك فهو يستمد من علم النفس وفروعه مثل علم النفس التعليمي، وعلم النفس المدرسي، وعلم النفس النمو، وعلم النفس الفروق المعرفي... إلخ كثيرا من المبادئ والتفسيرات التي تساعد في تفسير السلوك الإنسان وتسخيرها لخدمة أهداف الإرشاد النفسي. وأهم الأسس والمبادئ النفسية التي يركز عليها الإرشاد النفسي، الفروق الفردية، الفروق بين الجنسين، متطلبات النمو.

3.3. الأسس الاجتماعية: يسعى الإرشاد النفسي إلى مساعدة الفرد في أن يتفاعل مع الآخرين بطريقة صحيحة، تحقق له التوافق الاجتماعي، الذي لا يمكن فصله على التوافق الشخصي. ويستخدم المرشد أسلوب الإرشاد الجماعي، الذي يساعد على تحقيق النمو الاجتماعي لأفراد المجموعة.

4.3. الأسس العصبية والفيزيولوجية: يؤكد الكثير من العلماء أن هناك عدّة جوانب عصبية وفسولوجية لها أهمية في عملية الإرشاد، فالجهاز العصبي يقوم بدور أساسي في عملية التعلم، فمثلا التعب الجسدي له آثار على الحالة النفسية للفرد مثل تؤثر الأعصاب وعدم القدرة على التركيز والانتباه، فالإنسان يتصرف عادة كوحدة نفسية جسمية إذ تتأثر الحالة النفسية بالحالة الجسمية.

- **الجهاز العصبي:** يسيطر على أعضاء الجسم فيما تقوم به من سلوك وذلك عن طريق الرسائل العصبية الخاصة التي تنقل المثيرات والأحاسيس سواء القادم في البيئة الخارجية للإنسان أو بيئته الداخلية (من داخل نفسه).

- **الغدد وأثرها في السلوك:** إن العلاقة بين إفرازات الغدد، وبين السلوك علاقة تبادلية وهذا يعني أن تأثير الهرمون في السلوك يؤدي إلى تأثير السلوك في كمية

الهرمون المنتج، مثلا الغدة الدرقية زيادة إفرازه
أحمد الخطيب، 2007، ص 27-38)

4. أهداف الإرشاد النفسي:

يسعى الإرشاد النفسي إلى تحقيق الأهداف التالية:

1. مساعدة الفرد على فهم ذاته واكتشاف قدراته وإمكاناته وحاجاته ومشكلاته، والوعي بذاته جسميا وعقليا ووجدانيا من أجل استثمار طاقاته وإمكاناته لتحقيق صحة نفسية أفضل، تمكنه من التوافق مع نفسه ومجتمعه ومع عالمه.
 2. مساعدة الفرد على تحقيق نمو متكامل لكل جانب من جوانب شخصيته حيث يسعى إلى تحقيق التوازن بين ما هو عضوي، وما هو نفسي، وما هو اجتماعي في إطار من قيم المجتمع. (محمد إبراهيم عيد، 2002، ص 20-21)
 3. تحقيق التكيف السوي فيما يخص التكيف الشخصي (الرضا عن النفس، إشباع الحاجات) التكيف التربوي (اختيار أنسب المواد الدراسية الملائمة لقدراته) التكيف المهني، اختيار المهنة المناسبة.
 4. تحسين أداء العملية التربوية بإنماء شخصية التلاميذ، إثارة الدافعية لديه وتشجيعه على التحصيل. (صالح حسن الداھري، 1999، ص 48-50)
- يتضح لنا مما سبق أن الهدف الأساسي للإرشاد هو مساعدة الفرد على التكيف مع المحيط الخارجي وتجاوز المشكلات والعقبات لتحقيق الذات والتوافق النفسي، والصحة النفسية.

لتحقيق هذه الأهداف يسلترم إتباع المناهج والاستراتيجيات الثلاثة:

- **المنهج النمائي:** مراعاة مطالب النمو لكل مرحلة عمرية وتوجيهها التوجيه السليم، من خلال رعاية مظاهر نمو الشخصية جسميا، اجتماعيا، ونفسيا.
- **المنهج الوقائي:** ويهتم بالأسوياء والأصحاء قبل اهتمامه بالمرض ليقبهم ضد حدوث المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية.

المنهج العلاجي: يهتم بعلاج المشكلات و

العودة إلى حالة للتوافق والصحة النفسية وهو أكثر المناهج نكفه في الوقت،
والجهد، والمال. (د. حامد عيد السلام زهران، التوجيه والإرشاد النفسي، ط2، 1980، ص 37-38)

5. نظريات الإرشاد النفسي:

تلعب النظرية دورا هاما في عمل المرشد النفسي فهي تزوده بفهم عن الطبيعة
الإنسانية فهم السلوك السوي والسلوك المضطرب وأسبابه اضطرابه ومن ثم يستند
المرشد النفسي في القيام بعملية التشخيص النفسي لمشكلة العميل إلى إطار نظري
معين، سوف نتطرق إلى بعض هذه النظريات التي تمثل تيارات علم النفس المختلفة.

1.5. نظرية التحليل النفسي: مؤسسها سيجموند فرويد ويسعى هذا النوع من
الإرشاد إلى جعل المسترشد واعيا لمصادر قلقه التي تكمن في اللاشعور، مثل وجود
دوافع غير محققة لأنها غير مرغوبة اجتماعيا أو صراعات نفسية لم تحل أو أفكار
ومشاعر مؤلمة لم يتم التعبير عنها وبالتالي يتم مساعدة المسترشد في التعرف على هذه
المكبوتات اللاشعورية، أو بكلمات أخرى جعل ما هو لا شعوري شعوريا، ويعتمد
بشكل أساسي على تفسير وتحليل المرشد للتداعي الحر أو لأحلامه أو للمقاومة التي
التي تظهر لدى المسترشد أثناء الجلسات الإرشادية .

2.5. نظريات الذات: مؤسسها كارل روجرز يسعى هذا الاتجاه إلى مساعدة
المسترشد على تحقيق ذاته من خلال توفير الظروف المناسبة له في إطار علاقة
إرشادية تتسم بالتعاطف والتقدير الإيجابي غير المشروط للمسترشد بالإضافة إلى
التطابق. كما تساعده هذه العلاقة في التغلب على جميع المعوقات التي تقف أمام تحقيقه
لذاته بعيدا عن أي ضغط يمكن أن يمارس عليه.

3.5. نظرية الجشطالت: تتمركز في العا

مشاعره وعلى مسؤولياته عن هذه المشاعر، فاعضاء المجموعة الإرشادية يقومون بإعطاء توضيحات خاصة واكتشاف معاني عملهم.

أما المرشد فيعمل مسهلا عن طريق دفع الفرد إلى الشعور بالمسؤولية الشخصية، وفي العملية الإرشادية يركز المرشد على ما يعيشه كل فرد من المجموعة الإرشادية في تلك اللحظة، ويعتمد أسلوب المواجهة على ملاحظة التناقض بين لغة العميل الجسمية واللفظية مما يمكنه من المواجهة الفعلية لمشاكله. (عبد الفتاح محمد السعيد 2002، ص)

4.5. النظرية السلوكية في الإرشاد: تقوم على أساس نظريات التعلم وبصفة

خاصة الإشراف الكلاسيكي "الإشراف الإجرائي والتعلم الجماعي، ويعتبر دور المرشد بمثابة المعلم للمسترشد وهو يقوم بدراسة وتحديد سلوك المسترشد كما يشترك المسترشد في تحديد وصياغة الأهداف الخاصة بالإرشاد، كما يقوم بتقويم مدى تقدم المسترشد في تحقيق الهدف وأن تكون لديه القدرة على تحقيق أهداف واقعية مع المسترشد، كما ينبغي أن يكون متقبلا للمسترشد ولا يستخدم تسمية للسلوك سواء كان سويا أو شاذًا، وإنما يرى السلوك على أنه شيء مكتسب ومتعلم تبعا لقوانين التعلم. (رياض العاصمي، 2006، ص 167)

الإرشاد حسب السلوكيين يهدف إلى التعامل مع أعراض السلوك غير التوافقي مع عدم التعرض لمكونات الشخصية بالتعديل أو عادة تشكيلة. (رمضان محمد القذافي، 1992، ص 262)

يعتمد السلوكيون على عدة أساليب نذكر منها:

- التحصين التدريجي أو ما يسمى بخفض الحساسية المنظم.
- طرق ضبط الذات.
- التغذية الراجعة.
- التدريب على السلوك التوكيدي.
- التدريب على الاسترخاء: تدريب العضلات على الاسترخاء لمحاربة القلق.

- التعلم بالمحاكاة.

- التعاقد.

يرى المعالجون السلوكيون أن طريقهم في العملية الإرشادية تتم بكفاءة التطبيق الذي يعتمد على أسس التعلم التي تم تجربتها معمليا، وهو يرى أنه يمكن معالجة السلوك الشاذ بتعليم سلوك سوي كبديل.

5.5. نظرية الإرشاد النفسي الواقعي: يرى وليام جلاسر، أنّ المعالج يكون شخصا منطقيا تعليميا توجيهيا مهتما وجدانيا مندمجا شخصيا مع العميل، فهو يعزز العميل بالتركيز على السلوكيات الناجحة في الوقت الحالي .

مبادئ الإرشاد في النظرية:

1. الاندماج.
2. التأكيد على السلوك الحالي أكثر من المشاعر والتركز على الوقت الحاضر أكثر من الماضي.
3. مساعدة العميل على وضع حكم عما سيفعل.
4. مساعدة العميل على وضع خطة واقعية وعملية.
5. التزام العميل بتنفيذ الخطة
6. عدم قبول الإعتدار من العميل لعدم انجازه الخطة.
7. عدم استخدام العقاب.
8. عدم التراجع.

العلاج بالواقع أحرز نجاحا كبيرا مع العملاء مختلفين إنّ مبادئه قابلة للاستعمال والتطبيق و الوقاية للعلاج يشجع المدرسون، الأهل، المدراء، أصحاب العمل، المشرفين، المعالجين على ممارسة مفاهيم العلاج بالواقع.

6.5. النظرية العقلانية الانفعالية في الإرشاد: يعرف الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي بأنه شكل من أشكال الإرشاد النفسي القائم على نظرية العلاج العقلاني

الانفعالي (لألبريت إيس) وفنياته المختلفة والتي نشأت في نشأة التعاسة والبؤس الإنساني والسلوكيات المضطربة، كما يؤكد إيس على أن الانفعالات تنشأ بدرجة كبيرة عن المعارف والمعتقدات وليس من الأحداث. سيد عبد العظيم

محمد، 2000- نقلا عن (حامد زهران إرشاد الصحة النفسية ط، 2000، ص641)

تتضمن عملية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي خمسة خطوات هي:

1. التعرف على أفكار وتحديد ألا عقلانية منها.
2. تعريفه أنها غير معقولة وأنها أدت إلى اضطرابه الانفعالي مع ذكر أمثلة من سلوكه المضطرب.
3. تعريف أن اضطرابه استمر يفكر تفكيرا، لا عقلانيا.
4. تغيير تفكيره وإلغاء الأفكار ألا عقلانية.
5. تناول الأفكار ألا عقلانية في الثقافة التي يعيش فيها وخرس فلسفة عقلانية جديدة للحياة.

وهكذا يتعلم العميل كيف يتعرف عن مدركاته وأفكاره ألا عقلانية ويغيرها إلا مدركات وأفكاره عقلانية وفلسفة حياة أكثر واقعية و بالتالي تغيير شخصيته وسلوكه إلى الأحسن ويتم الإرشاد والعلاج بإتباع الأساليب التالية:

1. التنفيس عن الانفعالات المختلفة وطبيعتها.
2. اختيار الطرق الفعالة لتغيير السلوك.
3. تعلم مهارات الكفاح ضد الشدة والتهديد.
4. التحويل أو الإنهاء عن طريق التخيل والاسترخاء.
5. التقليل من القابلية والتأثر بإيحاءات الآخرين.
6. اختيار نماذج من السلوك الإيجابي وتقليدها.
7. لعب الدور والتدريب السلوكي.

* مزايا الإرشاد والعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي:

1. مناسب لمجتمعنا حين توجد بعض الم
الشائعة.

2. يستخدم فنيات سهلة مبسطة.

3. يتعرض لأسئلة والجمل الموجودة في عقل المسترشد ويمكنه التخلص منها.

4. يحض المريض من الأفكار اللاعقلانية التي يحتمل أن يتعرض لها مستقبلا و
يكسبه أفكار عقلانية تحقق له السعادة.

5. يعلم الأفراد طرق جديدة لحل مشكلاتهم الانفعالية والسلوكية.

6. أكثر فعالية من غيره في علاج القلق.

7.5. **نظرية العلاج السلوكي المعرفي:** تزعمها Meichen Boum وترى هذه

النظرية أن العلاج أو الإرشاد، لا يقتصر على التحكم في الإشرط السلوكي بين المثير
والاستجابة بل هناك عوامل أخرى تلعب دورا في عملية التعلم، وهي التفكير والإدراك
والبناءات المعرفية وحديث الفرد الداخلي مع نفسه وكيف يعزو الأشياء التلاميذ الذي
يرسب في الامتحان يصاب بالاكنتاب والذي يعتبر سلوك ناتج بسبب تفكير الفرد في
الفشل وعملية العلاج تبدأ بتحديد السلوك القديم المراد تغييره والحديث السلبي. (سعيد حسن
العزة وآخرون، 1999، ص 149)

المتعلق به مع محاولة استبداله بحديث وأي جديد ينتج سلوكا متكيفاً يؤثر في بناء
معرفة جديدة لدى الفرد بدلا من محاولة تثبيته (المرجع السابق، ص 154) فالتناول السلوكي
المعرفي يتقارب ويشترك مع التيار العقلاني الانفعالي في نظريتهما للإرشاد النفسي
بالتركيز على أفكار الفرد ومحاولة التعديل فيها عن طريق الحديث الداخلي.

* **المقارنة بين التناولات النظرية للإرشاد:** من خلال تعرضنا لمختلف التناولات
النظرية التي ساهمت في مجال الإرشاد النفسي أفرزت عدة توجهات نظرية محددة
لمفهومه وإجراءاته نوجزها فيما يلي:

1. التوجه الكلاسيكي: عبرت عنه نظرية

اللا شعور شعوريا إعادة بناء الشخصية وحل الصراعات فيها حيث يفوم المرشد بتقديم التفسيرات للمرشد ليعلمه معنى سلوكه الحاضر الذي يرتبط بالماضي.

2. التوجه الإنساني: عبرت عنه نظرية الذات حيث تركز على العلاقة الإرشادية

التي تعتمد على خصائص المرشد تتضمن الأصالة، والدفء الفهم التعاطفي والاحترام والتساهل وإيصال هذه الاتجاهات أو الخصائص إلى المسترشد نستخدم العلاقة الإرشادية الحقيقية لمساعدة المسترشد في نقل ما يتعلمه من خلال العلاقات الأخرى خارج الإرشاد.

3. التوجيه السلوك المعرفي: هذا التوجه يعتمد على عدّة أفكار استنتجت من

النظريات ذات التوجه السلوكي، المعرفي، العقلاني، الواقعي والتي تمثلت فيما يلي:
أ. التدخل الإرشادي مبني على مساعدة الفرد على تعلم أساليب سلوكية لأن أساس الصعوبات التي تعانيها هي مشكل التعلم، وذلك بإطفاء السلوك غير السوي وتعزيز السلوك السوي (حسب رأي السلوكيين).

ب. العملية الإرشادية مبنية على تبصير العميل بمشكلاته في الحاضر لتنمية الوعي والشعور بالمسؤولية لديه (حسب رأي المختصين).

ج. العملية الإرشادية مبنية على حوار عقلائي دائم بين المرشد والمسترشد إلى مساعدة المسترشد على إدراك أن ما يعانيه يرجع لجعله واعيا بسلوكه وأفكاره وتحسيسه بالمسؤولية، وتكون مهمة المرشد تقديم نصائح وتوجيهات واقعية (حسب رأي الواقعيين).

د. العملية الإرشادية تهدف إلى مساعدة المسترشد على إدراك أن ما يعانيه منه يرجع إلى أفكاره اللا منطقية عن ذاته فيكون التدخل بإعادة تنظيم أفكاره وإدراكه بناءة على الحوار العقلاني (حسب رأي العقلانيين).

هـ. أما بالنسبة للسلوكيين المعرفين فإنهم يولون أهمية للبناء المعرفي للمسترشد فالمرشد يحاول مساعدة المسترشد عن طريق استبدال السلوكيات غير توافقية بسلوكيات أكثر توافقا، استنادا لهذه الأفكار المطروحة في هذه التناولات النظرية في

مجال علم النفس سمح لنا بتحديد مفهوم الإرشاد

على أساس علاقة إنسانية مبنية على الثقة والتقدير والاحترام المتبادل بين سحسين أحدهما يعاني من مشكلة ما متعلقة بأحد جوانب حياته ويحتاج إلى من يقدم له المساعدة في حلها وستدعى من المرشد أن تكون لديه مجموعة من المؤهلات العلمية والخصائص الشخصية التي تؤهله لتقديم هذه المساعدة للمسترشد ليتخذ القرار المناسب بشأنها.

أما فيما يخص بناء العلاقة الإرشادية وتنظيم تدخله فنجد الآراء المطروحة في هذه النظرية متكاملة فيما ميمما بينها، ويمكننا الاستفادة من هذه الأفكار المتبناة في تنظيم عملنا الإرشادي في:

- مساعدة الفرد على تعلم أساليب سلوكية جديدة بتقنيات منها الاسترخاء التنقيية المناسبة لمواجهة قلق الامتحان لدى طلبة الأقسام النهائية.
- مساعدة المسترشد على الاستبصار الذاتي أي فهم لنواحي القوة والضعف في شخصيته، واستغلال كل إمكانياته المتوفرة لديه لأن هذه الأخيرة ترجع لذاته ولاعتقاداته غير المنطقية (حسب الجشطالتيين، الواقعيين، العقلانيين).
- استغلال البناء المعرفي للمرشد في تبصيره بمشكلته، واعتباره الموضوع الأساسي للعملة الإرشادية، المتمثل في اشتراك قدرات، وإمكانات وتصورات الفرد لحل المشكل المطروح (حسب السلوكيين - المعرفين).

6. مجالات الإرشاد النفسي:

يستهدف الإرشاد النفسي السلوكي الإنساني بمجالاته المختلفة ولدى جميع الفئات العمرية، ويمكن تقييم مجالات الإرشاد إلى عدة أنواع نذكر منها:

1.6. الإرشاد المهني: يقوم الإرشاد المهني على مساعدة المسترشد في الحصول على المعلومات الواقعية عن المهنة والمواصفات اللازمة للنجاح فيها.

2.6. الإرشاد الأسري: الإرشاد الأسري يتد

إرشاد الأبوي والأولاد وقد يتم ذلك بإرشاد كل فرد على حدة ولكن ضمن العائلة ودور المرشد هو مساعدة العائلة في الوصول إلى حلول لمشاكلها بنفسها ولنفسها وليس عن طريق تقديم المعلومات والحلول لها من قبل المرشد.

3.6. الإرشاد التربوي: يطبق الإرشاد في المؤسسات التعليمية المختلفة ويقوم

بذلك مرشد متخصص يسعى إلى تحقيق أهداف العملية التعليمية وإلى تحقيق النمو السليم والمتكامل لشخصية المتعلم وتحقيق التوافق الدراسي، والتغلب على المشكلات التربوية التي تواجه الطلبة.

وفي نفس السياق اختارت الطالبة الباحثة عينة بحثها من فئة المراهقين بمدرسة الثانوية، وسنحاول التعرف على خصوصيات، واحتياجات، ومطالب هذه الفئة من المراهقين بالتطرق إلى العناصر التالية:

7. الإرشاد النفسي المدرسي للتلاميذ المراهقين:

تعد فترة المراهقة مرحلة الاهتمامات العميقة واتخاذ القرارات التي تؤثر في مستقبل حياة الإنسان، وهي مرحلة الكفاح من أجل استقلال الذات، والصراع بين القبول والرفض، والبحث عن الأمن وغيرها من العواصف الجسمية، والنفسية، والاجتماعية التي يمر بها المراهق. (صالح أحمد الخطيب، 2007، ص 163)

كما أنّ المراهقين في بحثنا هذا هم تلاميذ الأقسام النهائية فهم مضطرون اضطرارا عميقا إلى اتخاذ قرار الانتقال من المراهقة إلى مرحلة الرشد التي تثير لديهم قلق وتوتر باعتبارها مرحلة جديدة لم يتعرف عليها بعد هؤلاء المراهقون فيجدون أنفسهم أمام وضعية صعبة، إما البقاء في عالم الطفولة والمراهقة أو العبور إلى عالم الراشدين. ولا سيما أنهم مقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا الذي سيفتح أمامهم الطريق إلى الجامعة وتنتظرهم فيه مسؤولية أكبر تضاف إلى خصوصيات

المرحلة العمرية التي يمرون بها، فتكون استجابة خاصة التكيف إما سلبا أو إيجابا. (نادية شرادي، 2006،

ومن هنا تأتي أهمية بل ضرورة العمل الإرشادي والتدخل الميداني مع التلاميذ من خلال تطبيق برنامج إرشادي جماعي، و أحد أهم الفوائد في هذه البرامج هي أنّ التلاميذ الذين يحضرونها، يكتشفون أنهم ليسو وحدهم من يعاني، مما يولد لديهم الارتياح حينما يعلمون أنّ الطلبة آخرين يواجهون مثل ما لديهم من قلق، ارتباك، وإحباط بخصوص المشكلة المشتركة بينهم وأنهم جميعا يعملون من أجل إيجاد الحلول الملائمة.

8. مطالب النمو في المراهقة ورعايتها:

تتنوع المطالب والحاجات الخاصة بهذه المرحلة العمرية نظرا لتعقد النمو، ففي هذه المرحلة يحتاج المراهقين إلى المرشدين الذين لديهم مهارات في فهم هذه الفئة، وكيفية التواصل معها لتحقيق مطالب وحاجات النمو لديها ومن الأمثلة على هذه المطالب وكيفية رعايتها ما يأتي:

1.8. رعاية مطالب النمو العضوي: يحدث نمو عضوي سريع في مرحلة يتمثل

في النضج الفزيولوجي الذي يبلغ ذروته في هذه المرحلة. إذ يكتمل نمو الأعضاء الداخلية والخارجية بحكم هذه التغيرات المرفولوجية التي تطرأ على المراهق، يميل هذا الأخير إلى العزلة والانطواء. (Debesse (M) 1971, P8) كما يطرأ تغيير على المعاش اليومي لتلاميذ الأقسام النهائية بسبب مواجهتهم لضغط وقلق الامتحان في شهادة البكالوريا، حيث ينعكس هذا التغيير على وتيرة النمو في الأكل وفي صحته النفسية والجسمية.

2.8. رعاية مطالب النمو المعرفي: يقوم المرشد في هذه المرحلة بقياس

الوظائف المعرفية، التلاميذ مما يفيد في توزيعهم على الأنشطة المدرسية.

وفي إرشادهم تعليميا ومهنيا، حيث يوضع

يتناسب مع ما لديه من قدرات. تدريب المراهق على استخدام قدراته العقلية التي وصلت إلى أوجها ففي هذه المرحلة ليست المشكلة فقط في التحصيل الدراسي وأيضا في مواجهة مشكلاته الشخصية أو المشكلات الاجتماعية والعامية. (نفس المرجع السابق)

3.8. رعاية مطالب النمو الاجتماعي: تشجيع المراهق على الاشتراك الإيجابي

في مختلف النشاطات الاجتماعية سواء في المدرسة أو خارجها، تعويده على التعبير عن رأيه، واحترام آراء الآخرين والاستماع إليها وترك الحرية له في اختيار أصدقائه مع توجيهه في ذلك، ومساعدته في تكوين فلسفته وتعويده على تحمل المسؤولية الشخصية والاجتماعية. (صالح أحمد خطيب، 2007، ص 296)

4.8. رعاية مطالب النمو الانفعالي: أن يحرص المرشد في المدرسة الثانوية

على تعزيز ثقة المراهق بنفسه عن طريق 5 تشجيعه على الاشتراك في مختلف أنواع النشاطات حتى يستطيع أن يثبت نفسه وتفوقه. ويجنبه ذلك الاستغراق في الخيال وأحلام اليقظة ومساعدته في تحقيق الاستقلال الانفعالي، بتشجيعه على الاعتماد على نفسه ومعاملته معاملة الراشد. (صالح أحمد خطيب، 2007، ص 296) وعلى المرشد المدرسي أن يساعد هؤلاء الطلبة لجعل هذه الفترة انتقالية أقل قلقا وتوترا، وذلك بتقديم الخدمات الإرشادية التي تتناسب مع خصوصيات هذه المرحلة العمرية.

9. أهداف البرامج الإرشادية:

تسعى البرامج الإرشادية إلى تحقيق نوعين من الأهداف أحدهما عام وهي نفس الأهداف التي تسعى إليها عملية الإرشاد النفسي، بشكل عام وتتمثل في تحقيق التوافق النفسي، تحقيق الذات، والتمتع بالصحة النفسية، والنوع الآخر الأهداف الخاصة وهي تختلف باختلاف المستفيدين من البرنامج سواء أهم كان الطلاب أنفسهم من

البرنامج أو هم أولياء الأمور وباختلاف نوعية الد
على ما يبق يمكن تحديد الأهداف الخاصة للبرامج الإرشادية التي يقدم للطلاب على
سبيل المثال وليس الحصر فيما يلي:

- مساعدة التلاميذ على التفاعل الاجتماعي وبناء علاقات اجتماعية ناجحة مع
الآخرين.

- تعزيز السلوكيات الإيجابية لدى التلاميذ.

- ترسيخ بعض القيم السوية والإيجابية.

- التدريب على ضبط الانفعالات والتحكم فيها.

- مساعدة التلاميذ على الاستبصار بمشكلاتهم وإيجاد الحلول الملائمة لها.

- إتاحة الفرصة أمام التلاميذ للتنفيس عن المشاعر والانفعالات،

- تعديل أنماط وأساليب التفكير الخاطئة التي تؤدي إلى سوء التوافق النفسي.

8. تعديل الاتجاهات السلبية نحو الذات واتجاه المواقف والأحداث والأشخاص

الآخرين.

-إكساب التلاميذ الطمأنينة والثقة بالنفس.

1.9. مصادر بناء البرامج: بعد تحديد أهداف البرامج الإرشادية يتم تحديد

محتوى البرنامج الذي يمكن استخدام كوسيلة لتحقيق الأهداف ولبناء محتوى البرامج
يتم الاعتماد على عدة مصادر منها:

1. **الإطار النظري:** الذي يلقي الضوء على متغيرات الدراسة.

2. الدراسات السابقة العربية والأجنبية التي تتعلق بعمل برامج الإرشادية في

مجال الدراسة.

2. الدراسة الاستطلاعية الميدانية والتي تتم من خلال الاستبيان المفتوح والتقارير

الذاتية.

3. المقاييس والأدوات المستخدمة في الدراسة.

ويمكن أن يوضع محتوى البرنامج في م

عليها خلال الجلسات الإرشادية، ويختلف محتوى البرامج الإرشادية باختلاف المسحله والأهداف.

2.9. تعريف برنامج الإرشاد النفسي: يعتبر البرنامج الإرشادي أداة تفاعل بين أعضاء المدرسة كجماعة تربوية وهو عبارة عن أنشطة تخطيطها المدرسة لتساعد على تحقيق أهدافها التربوية والاجتماعية. (صباح باقر وآخرون، 1976، ص 140)

3.9. أهداف البرنامج الإرشادي حسب المجالات: تظهر أهداف البرنامج الإرشادي في ثلاث مجالات أساسية هي:

أ. في المجال النمائي: إتاحة الفرصة للطلبة للاشتراك في الجماعات المنظمة التي تهين لهم التنشئة الصالحة.

ب المجال الوقائي: مراعاة الظروف الاجتماعية للطلاب داخل المدرسة وخارجها حتى تكون الاستفادة جيدة من البرامج التربوية.

ج. في المجال العلاجي: يهدف إلى مساعدة التلاميذ على مواجهة المشكلات الانفعالية التي يمرون بها في مسارهم الدراسي، ومواجهة مشكلات التأخر الدراسي. (صباح باقر وآخرون، 1976، ص 150-151)

فبالرغم من تفرغ مجالات أهداف البرنامج الإرشادي الذي يسعى لتحقيقها إلا أنها تتفق جميعا على تحقيق غاية مشتركة والمتمثلة في إيصال الطالب إلى التكيف مع الوسط المدرسي.

10. الأسس التي يقوم عليها البرنامج:

عند تصميم وبناء البرنامج الإرشادي يجب مراعاة الاعتبارات التالية:

1. العمر الزمني للأفراد المشاركين في البرنامج والخصائص النمائية للمرحلة التي يمرون بها.

2. ضرورة مراعاة مطالب النمو، ولكل مر

غيرها.

3. مراعاة الفروق بين الجنسين.

4. مراعاة نوع وطبيعة المشكلة التي يعاني منها المشاركون في البرنامج.

5. أن يكون البرنامج واقعيًا وفي حدود الإمكانيات المتاحة والممكنة. (طه عبد العظيم

حسين، 2004، ص 283)

11. الفنيات المستخدمة في البرنامج:

يتم اختيار الفنيات الإرشادية للبرنامج بما يتناسب مع العمر الزمني للأفراد المشاركين فيه، ووضوح الهدف وهناك العديد من الفنيات التي يمكن استخدامها والاعتماد عليها في تحقيق أهداف البرنامج الإرشادي منها المحاضرات والمناقشات، ولعب الدور وقلب الدور، والنمذجة، والوجبات المنزلية، والتعزيز. هذا إلى جانب الاستعانة ببعض الأدوات والمواد كاللعب والرسم، والقصص والأنشطة مختلفة.

12. الجلسات الإرشادية:

يتم تطبيق البرنامج من خلال عدة جلسات إرشادية وكل جلسة لها موضوع، وأهداف وفنيات مختلفة عن الأخرى، ويختلف العدد الكلي للجلسات من برنامج لآخر، وكذلك يختلف محتوى كل جلسة داخل البرنامج الواحد عن الجلسات الأخرى التي تليها ولكن تشترك جميع البرامج الإرشادية في الجلسة الأولى. من حيث أنها تتضمن التعارف وتعريف الأفراد المشاركين في البرنامج لبعضهم البعض، مع تقديم محتوى البرنامج وشرح أهدافه وتوضيح أهميته.

13. الخدمات الإرشادية:

تسعى البرنامج الإرشادية إلى تقديم مجموعة متنوعة من الخدمات في مجالات

عدّة منها خدمات تربوية مرتبطة بالعملية

الأفراد في التغلب على مشكلاتهم وإيجاد حلول ملائمة لها كما تتضمن خدمات صحية وخدمات اجتماعية وخدمات إرشادية وهي تعتبر من أهم الخدمات التي يتكون منها أي برنامج إرشادي في أي مؤسسة سواء كانت تربوية أو اجتماعية أو مهنية أو علاجية، وهي تعتبر بمثابة القلب لبرنامج الإرشاد النفسي كله.

14. تقييم البرنامج:

يعتبر التقييم من الخطوات الأساسية التي يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار عند بناء أي برنامج إرشادي وينبغي أن يكون التقييم مستمرا في كل مراحل البرنامج حتى يمكن تدارك نواحي القصور وتعزيز النواحي الإيجابية، وهناك أساليب مختلفة لتقييم البرنامج الإرشادي، ويعتبر التقييم التجريبي من أكثر الأساليب شيوعا حيث تتم المقارنة بين درجات أفراد العينة التجريبية المشاركين في البرنامج والعينة الضابطة أيضا على الأدوات المستخدمة في مراحل التطبيق القبلي و البعدي. (طه عبد العظيم حسين، 2004، ص 287-

(288)

15. الدراسات الخاصة بتطبيق البرامج الإرشادية:

من خلال الإطلاع على أساسيات موضوع البحث وخاصة منها الإرشاد النفسي والبرامج الإرشادية تبين لنا أنّ لتطبيق البرامج الإرشادية إسهامات مهمة، حيث تزود الفرد بمهارات سلوكية وإستراتيجية تعاملية، وتقدم حلول عملية للمشكلات التي يواجهها الفرد سواء كان في المجال المدرسي أو مجالات الحياة الاجتماعية الأخرى.

1. دراسة كريستوفر هاينز وآخرون 1983 التي تهدف إلى دراسة الفعالية النسبية لكل من الإرشاد العقلاني الانفعالي. وتدريب التعلم الذاتي في خفض قلق الاختبار لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية حيث قسمت العينة إلى ثلاثة مجموعات متساوية، مجموعة تجريبية أولى للإرشاد العقلاني الانفعالي، ومجموعة تجريبية ثانية

لتدريب التعلم، ومجموعة ضابطة دون إرشاد

أوضحت النتائج أنها كانت أكثر فاعلية في المجموعتين التجريبيين بالمقارنة مع المجموعة الضابطة، وجد أن فعالية الإرشاد العقلاني الانفعالي كانت أعلى من فعالية تدريب التعلم الذاتي. (د. سناء حامد زهران، 2004، ص 92)

2. دراسة **محمد إبراهيم عبد العزيز** 1992 استهدفت الدراسة معرفة الإرشاد العقلاني الانفعالي حيث تدخل مشكلات مرحلة المراهقة المرتبطة بالأفكار اللاعقلانية، واستبدالها بأفكار عقلانية جديدة باستخدام برنامج إرشادي إعداد الباحث أسفرت عن فاعلية برنامج الإرشاد العقلاني الانفعالي الجماعي في حل مشكلات المراهقة المرتبطة بالأفكار اللاعقلانية لصالح المجموعة التجريبية. (د. سناء حامد زهران، 2004، ص 95)

3. دراسة **محمد مصطفى أبو عليا** 1993 تحت عنوان أثر برنامج الإرشادي جمعي علاجي في عادات الدراسة على تحصيل طلاب الصف التاسع هدفت الدراسة إلى معرفة مدى فعالية الإرشاد الجمعي في تحسين مستوى التحصيل الدراسي للطلبة منخفضي التحصيل ثم تطبيق البرنامج الإرشادي في عادات الدراسة من خلال عقد جلسات للمجموعة التجريبية بمعدل جلسة واحدة أسبوعياً مدتها 45 دقيقة ويفسر الباحث تحسن العادات الدراسية لدى المجموعة التجريبية، وارتفاع مستواهم التحصيلي إلى الإرشاد الجمعي. (محمد مصطفى أبو عليا، 1993)

4. دراسة **الخطيب** 1997 هدفت الدراسة إلى بناء برنامج إرشادي التخفيف من حدة القلق لدى المراهقين الفلسطينيين وتتكون عينة الدراسة من 48 طالب وطالبة وتم استخدام قائمة مشاكل الشباب في البرنامج الإرشادي الجمعي، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين بين كل من المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك لصالح المجموعة التجريبية مما يدل على نجاح البرنامج الإرشادي الجماعي لتخفيف القلق لدى المراهقين الفلسطينيين الذكور والإناث.

5. دراسة **عفاف حداد وباسم حداد** 1998 تحت عنوان فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي في التدريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلي في ضبط التوتر النفسي

هدفت هذه الدراسات إلى استكشاف مدى فاعلية المشكلات والاسترخاء العضلي في ضبط التوتر النفسي وبوصلت الباحثان إلى ان مستوى التوتر النفسي مازال مستقرا لدى أفراد المجموعة الضابطة في حين أنه انخفض عند المجموعتين التجريبيتين هذا يفسر أنّ الأسلوبين يتيحان للأعضاء فرصة التفاعل والحوار وتبادل الخبرات واكتساب مهارات حل المشكلات والاسترخاء العضلي التي تساعدهم على التعامل مع التوتر النفسي مما يؤكد فعالية برنامجي للإرشاد الجماعي الخاص بالاسترخاء وحل المشكلات. (عفاف حداد وآخرون 1998)

خلاصة الفصل:

تصفحنا لهذا الفصل يوضح لنا أهمية الإرشاد النفسي الذي يعتبر مجالاً تقدم فيه الخدمات الإنسانية المتنوعة منها: التربوية والنفسية والاجتماعية والتوجيهية والإرشادية أو العلاجية للمسترشد القائم على هذه الخدمات، مرشد مؤهل علمياً إلى جانبه فريق متخصص. قد يأتي المسترشد وهو يعاني من مشكلات ناجمة عن تقلبات هذا العصر، الذي يتميز بالانفجار المعرفي والتقدم التكنولوجي المتسارع، مما يستلزم أن تكون كافة الطاقات والإمكانات معبئة لمواجهة متطلبات وتحديات هذا العصر. ونظراً لأهمية الإرشاد النفسي في حياتنا لأنه يستند إلى عدد معتبر من النظريات والتصورات المستمدة من التراث النفسي التي تبين لنا أسس وطبيعة تلك التفاعلات المتباينة في تكوين الإنسان، وتزودنا بفهم واضح لطبيعته النمائية والتي تسير فيها النمو وفق مراحل عمرية، ولكل مرحلة عمرية إيجابيتها التي يتعين تأكيدها كما أنها أيضاً قد لا تخلوا من بعض المتاعب التي ينبغي التعامل معها، وفق أساليب وفنيات الإرشاد التي تقع على عاتق مرشد مؤهل علمياً ومهنياً، ويتصف بخصائص معينة على الإقناع، والقدر على استقطاب الطلبة بغرض ترشيدهم.

ولإنجاح العملية الإرشادية والوصول بها إلى مبتغاهما يتطلب من المرشد أن يجيد بعض المهارات الأساسية كالملاحظة والمقابلة، والتعامل مع الوسائل العلمية كالاختبارات والاستبيانات، وإجراء البرامج الإرشادية وأن يتقن كيفية تسيير المقابلة الإرشادية الجماعية في إطار علاقة إرشادية مهنية تواصلية تبنى على أساس تحميل الفرد مسؤولية اتخاذ القرار وحل المشكلات وذلك باستثمار طاقاته وإمكاناته.

مما سبق يتضح لنا أنّ العملية الإرشادية فنية مضبوطة تحتاج إلى أسس علمية، وتقنيات عملية وخطوات منهجية، فلبرنامج الإرشادي خطوات منهجية وتطبيقات عملية لها دوراً إيجابياً وفعالاً في معالجة مختلف المواضيع وهذا ما أكدته مختلف الدراسات الواردة في هذا الفصل.



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

ويمكن أن نخلص في الأخير إلى أهمية تطب

معالجة موضوع البحث المتمثل في مواجهة قلق الامتحان، لتخفيفه وتغيير عادات

المذاكرة والمراجعة تحضيراً لاجتياز امتحان شهادة البكالوريا بنجاح.

الفصل الثّ

قلق الامتحان وطرق تخفيفه وترشيده

تمهيد

01. مفهوم الامتحان
 02. مفهوم امتحان البكالوريا
 03. أهمية شهادة امتحان البكالوريا
 04. مشاكل الامتحانات
 05. مفهوم القلق
 06. مفهوم قلق الامتحان
 07. أسباب ومصادر قلق الامتحان
 08. آثار قلق الامتحان
 09. طرق التخفيف من قلق الامتحان
 10. بعض الدراسات السابقة حول الموضوع
- خلاصة

تمهيد:

يولي الباحثون اهتماما كبيرا بظاهرة القلق خاصة في مجال علم النفس العام، وفي مجال الصحة النفسية بشكل خاص، وهو خبرة شائعة بين الناس من جميع الفئات وفي جميع الأعمار، ولا يستطيع أحد أن يدعي أنه لم يشعر بالقلق أو أنه لم يعان منه ولو لمرة في حياته.

القلق يمثل نوع من الانفعال غير سار يكتسبه الفرد من خلال المواقف التي تصادفه في الحياة والقلق بدرجاته المعتدلة يحافظ على اليقظة، ويساعد على تحمل المسؤولية، والاجتهاد والنجاح في مجال العمل، وإذكاء روح المنافسة الشريفة، غير أنه إذا زاد عن حده الطبيعي بحيث يصبح الإنسان غير مبال وغير قادر على تحمل مسؤولياته في الحياة بسبب ما يصيبه من قلق متوتر، فما يحدثه من تغيرات فسيولوجية داخلية وأخرى خارجية على ملامحه الفرد بوضوح (كالزيادة في ضربات القلب، الانقباض في العضلات، وتوترها، الزيادة في معدل التنفس، صعوبة الكلام...إلخ) وهذا ما يفقده القدرة على الاسترخاء والتمتع بالحياة إلا أن هذه الأعراض لا تحدث جميعها في وقت واحد كما أنها إن وجدت قد لا تكون كلها بدرجة واحدة فهذا يعتمد على نوع وشده الموقف الباعث عن القلق. (شعيب 1988، نقلا عن إبراهيم يعقوب 1999).

1. مفهوم الامتحان:

تتاول مفهوم الامتحان من خلال تعاريف بعض علماء النفس والتربية.

1.1. تعريف جيلفورد: الامتحانات هي وسيلة تعرف بها تماما ما تعلمه التلميذ

تعلمنا خاطئا بهدف إرشاده على أساس صحيح. (يوسف مراد، 1997، ص 209)

2.1. تعريف عبد الرحمن العيساوي: هو الوسيلة المؤدية إلى معرفة قدرات

الفرد ومواهبه واستعداده، وميوله مع التعرف على جوانب شخصيته المختلفة. (عبد الرحمن

عيساوي، 1997، ص 28)

3.1. تعريف عبد اللطيف فؤاد إبراهيم: يرى أن الامتحان هو وسيلة المدرس في

الحكم على سرعة التلميذ في التفكير والفهم وفي استخلاص النتائج وإصدار الأحكام

كما تقيد أيضا على مدى فهم التلميذ للحقائق.

4.1. تعريف نعيم عطية: الامتحان عملية بحث منظم لتقييم المجهود التربوي

عامة وتقييم أثره في سلوكه الطلبة خاصة من قبل وبعد.

5.1. تعريفا عام: الامتحان هو سلسلة من العمليات التي تسمح بتحديد حالة

تطور المتعلم في مراحل معينة من تدرج تعلمه يتم ذلك بواسطة فروض شفوية أو

مكتوبة أو عملية، جزئية أو نهائية فردية أو جماعية موضوعية أو مقالة.

2. مفهوم امتحان البكالوريا:

تعريف المعجم الفرنسي (Larousse 1987, 86): تعود كلمة البكالوريا إلى

الأصل اليوناني "بكالوريس" (Baccalarius) وتعني الشهادة التي تمنح للنجاحين في نهاية

الدراسة الثانوية.

تعريف معجم علوم التربية (الفرابي وآخرون، 1994): تعرف البكالوريا بأنها شهادة

تتوج بنهاية المرحلة الثانوية من التعليم وتسمح للمترشح الناجح مواصلة تعليمه في

المرحلة الجامعية.

تعريف إمتحان شهادة البكالوريا في الد

رجب عام 1422هـ الموافق ل 17 أكتوبر سنة 2001، يتضمن تنظيم امتحان بكالوريا التعليم الثانوي وتدرج منه المادتين التاليتين.

المادة الثانية (2): يشتمل امتحان بكالوريا التعليم الثانوي على اختبارات كتابية تطابق البرامج الرسمية للمواد التي تدرس في أقسام السنة الثالثة ثانوي من التعليم الثانوي العام وعلى اختبار في التربية البدنية، ويحصل على معدل عام يساوي أو يفوق 20/10.

المادة 18: كل مترشح تحصل على معدل عام يساوي 20/10 أو يفوقه يعد ناجحا.

3. أهمية شهادة البكالوريا:

نظرا لكون امتحان البكالوريا امتحانا مصيريا فإنّ هذه الشهادة تكتسي أهمية بالغة بالنسبة للفرد ومجتمعه من خلال الجوانب التالية:

1.3. الأهمية العلمية: تعتبر شهادة البكالوريا شهادة علمية معترف بها دوليا وهي بمثابة تأشيرة أو جواز سفر يسمح للطالب بالالتحاق بالجامعة للحصول على تكوين يتوج بشهادة عليا تؤهله للاندماج في عالم الشغل.

2.3. الأهمية الاجتماعية: قد يتميز التلاميذ المتحصل على شهادة البكالوريا على التلميذ غير المحصل عليها، فالنجاح والتفوق فيها يكسب الطالب مكانة اجتماعية هامة وذلك في وسط أهله، وأقاربه، وبين أقرانه، لا سيما عندما يذاع اسمه أو ينشر عبر وسائل الإعلام المسموعة والمكتوبة.

3.3. الأهمية التكوينية والاقتصادية: غالبا ما تمنح الأولوية والأفضلية في مناصب الشغل والتكوين للمتحصليين على شهادة البكالوريا.

4. مشاكل الامتحانات:

يرى الكثير من المختصين في الميدان التـ

الإحاطة بالمواهب الفطرية والميول الطبيعية للمعلم بل يفتقر على تقييم المستوى العقلي والمعرفي للطالب فقط، فالامتحانات بشكلها الطبيعي التي تعود عليها الطالب لا ترمي إلى قياس مدى التحصيل أو قدرة الاستيعاب أو أنها تلم بالجانب المعرفي لمستوى الذكاء.

والامتحانات، تقف كمشكلة عويصة في وجه الطالب حيث أنها تشغل فكره وتصعب عليه عملية التفكير والابتكار والإبداع وتدفع الطالب إلى استنكار، فالعديد من المختصين يعتبرون أن الامتحان مشكلة وعقدة صعبة بالنسبة للمتعلمين والمعلمين على حد سواء، وحاجزا دون تنمية الأفكار الجديدة في الميدان التربوي، لذلك أصبح الهدف الأول والأخير للمعلمين والدارسين يقتصر على النجاح في تلك الامتحانات المقترحة، للتلاميذ فكثيرا ما يختار التلميذ في كيفية الحصول على أعلى الدرجات في الامتحان، ويؤكد هذه الفكرة سارسون Sar son أن الطالب القلق هو الذي يهتم باستمرار بمسألة تفوقه في القسم وينفعل في حالة ما لم يفهم ما يقوله المعلم وهنا نستخلص أن الامتحانات تصاحبها اضطرابات سلوكية متمثلة في القلق، الاضطراب، والسلوكيات عدوانية.

ويمكننا ذكر بعض عيوب الامتحانات في المنظومة التربوية حيث تتمثل في النقاط التالية:

1. تقتصر أسئلة الامتحانات التقليدية المعروفة عندنا على عنايتها بمعرفة مقدار تحصيل التلميذ في المادة الدراسية وتهمل الجوانب الأخرى من شخصيته.
2. تتم الامتحانات عندنا مع نهاية الدراسة أو نهاية النشاط، فهي بذلك عملية نهائية ختامية لا تساعد على معرفة الضعف في حينه لتداركه. (عبد اللطيف فؤاد 1976، ص

5. مفهوم القلق:

يعرف القلق بشكل عام (أحمد ، 1988) بأنه إحساس خاص يتكون لدى الفرد في موقف ما من المواقف تجعله غير طبيعي، أو غير عادي أو غير سوي خلال مواجهته هذا الموقف، فيحاول تجنب هذا الموقف والهروب منه قدر الإمكان.

فالقلق قد يصل مع بعض الناس إلى درجة كبيرة تؤثر على حياتهم، ودواتهم وعلى الوسط الاجتماعي المحيط ، بهم ويخرجهم من حدود السواء إلى دائرة اللا سواء في الوقت الذي يعتبره البعض خبرة شائعة تحدث عند جميع الناس. والتناقض في هذا دفع العلماء إلى ضرورة تحديد مظاهر القلق، ومستوياته، ودرجة شدته وملابساتها وانتهى الأمر إلى تمييز نوعين من القلق:

الأول لا يتعارض بصفة أساسية مع السواء النفسي وهو قلق الحالة أو القلق كحالة والثاني أكثر ارتباطا باللا سواء النفسي وهو قلق السمة أو القلق كسمة.

حالة القلق: وتشير حالة القلق إلى وضع طارئ مؤقت عند الفرد تحدث له إذا تعرض لأحد الموضوعات هذا القلق، واختفاء هذا الموضوع أو الابتعاد عنه تنتهي حالة القلق. (تركي، 1981)

سمة القلق: سمة القلق هو استعداد مكتسب للقلق ثابتة نسبيا في شخصية الفرد وتميزه عن شخصيات الآخرين. والقلق السمة هو الأكثر ارتباطا بالصحة النفسية للفرد، وهو الذي تحدث عنه العلماء كعرض للاضطرابات العصبية. (حامد زهران، 2000، ص73)

لعل القلق يسبب الألم، وقد يرغب الإنسان في القضاء عليه، إلا أنه ذا فاعلية فهو يلعب دورا المنبه إذ يحذر الطالب من الخطر (خطر الرسوب) مما يجعله يتخذ الإجراءات اللازمة لمواجهته، وعليه فإنّ القلق بدرجاته المعتدلة يصبح وظيفيا وتحفيزيا، ينذر الطالب المراهق باقتراب الخطر، لهذا يشحن طاقته ويستعد بالمراجعة والتحفيز الجيد للامتحان خوفا من الفشل.

6. مفهوم قلق الامتحان من وجهة نظر البنا

مع بداية مطلع الخمسينات من هذا القرن الماضي اهتم الباحثون في المجالات التربوية أو التعليمية بإجراء دراسات وبحوث نفسية لمظاهر ومكونات قلق الامتحان لدى التلاميذ. ويرجع اهتمام العلماء إلى قياس قلق الامتحان إلى أهمية هذا العامل الموقفي الذي يتدخل في درجة الفرد و يؤثر على أدائه في مواقف التقويم، فقد يعاني بعض الأفراد في مواجهة الامتحان وقد تخفي هذه المعاناة خبرات سابقة متعلقة بمواقف مشابهة أو تحمل قلقا من النتيجة أو تكون مظهر لدرجة مرتفعة من التوتر والعصبية وغير ذلك من العوامل التي تنعكس على الأداء وتؤثر على نتيجة الامتحان.

نظرية سارسون: ويرى "سارسون" أن قلق الامتحان ينمو في المواقف الأسرية في السنوات المبكرة من حياة الفرد، وتبعاً لهذه النظرية، فإن سلوك الطفل في مواقف كثيرة ومتنوعة بقيمة الوالدان، وغالبا ما يثير التقويم الوالدي غير الملائم مشاعر العداوة عند الطفل الذي يقيمه يستطيع أن يعبر عنها بسبب اعتماده عليهما للحصول على الاستحسان والتوجيه والتأييد، وبدلاً من ذلك تظهر مشاعر الذنب والقلق، فيقلل من شأن نفسه، في مواقف التقويم المشابهة للامتحان. وتثير مواقف المدرسين -فيما بعد- قلق الامتحان بسبب تشابه المثيرات بين المدرسين والوالدين. (مصطفى أحمد تركي، 1981)

فكل من الوالد والمدرس يمنح المكافأة والعقاب، لهذا أصبح موضوع قلق الامتحان ذا أهمية كبيرة بالنسبة للمختصين في مجال علم النفس ومجال علوم التربية وكذا المجال الإكلينيكي.

لقد أشارت دراسات عديدة إلى أن الاستجابات المفعمة بالقلق (Wovy) والانفعالية (Emotionality) غالباً ما ترتبط بالنقص في الأداء في مواقف التقويم، كما أنها تؤثر على المهام العقلية المعرفية ومنها دراسة ليريت موريس (1967 Libert, R. Moris) هذا وتتوقف هذه العلاقة على مجموعة من العوامل المتداخلة بعضها يتعلق بالفرد ذاته، والبعض الآخر يتعلق بموقف التعلم من حيث السهولة أو الصعوبة.

ونذكر على سبيل المثال دراسة أوبيل وزه

لدى طلاب الكليات الجامعية الذين طلبتهم تعلموا مواد سهلة في مواقف تجريبيه، ومواد صعبة في مواقف أخرى، واتضح من نتائجها ظهور مستوى عال من القلق عند تعلم المواد الصعبة، ومستوى قلق منخفض عند تعلم المواد السهلة.

ومع محاولة ماندر وسارسون لدراسة علاقة القلق بالأداء باستخدام مقياس القلق الصريح، والقلق في المواقف الإمتحانية اتضح أن أداء الأشخاص ذوي القلق العالي أفضل من أداء الأشخاص ذوي القلق المنخفض في الأعمال السهلة والعكس تماما هو الصحيح في الأعمال الصعبة.

ولذا افترضنا، أن الفرد في موقف العمل، إما أن يظهر دوافع الانجاز للعمل أو يظهر دوافع القلق فالنوع الأول من الدوافع، يساعد على زيادة الأداء وأما النوع الثاني يعوق الأداء.

وقد ذهبنا في تفسير ضعف أداء الأشخاص ذوي القلق العالي للأعمال الصعبة إلى أنهم يشعرون بالتهديد والتقويم في هذه الأعمال أكثر من غيرهم فيظهرون دوافع إثارة القلق التي تثير فيهم استجابات داخلية، لا علاقة لها بأداء العمل ينشغلون بها أكثر من انشغالهم بالبحث عن الاستجابات الصحيحة في العمل فيصعب أدواؤهم، أما الأشخاص ذوي القلق المنخفض فإن أداءهم للعمل يتحسن في الأعمال الصعبة لأنهم يظهرون دوافع انجاز العمل أكثر من دوافع إثارة القلق ويركزون على الأداء. (كمال مرسي إبراهيم، نقلا

عن ليلي عبد الحافظ ، 1984، ص 11)

وقد كشفت بحوث عديدة عن مكونين لقلق الامتحان أولها المكون المعرفي Cognitive أو الانزعاج Worry والذي يتمثل في انشغال الفرد بأدائه المعرفي (في جوانب أخرى غير الأداء المطلوب منه) ويتضمن الانزعاج التفكير في تبعات وعواقب الفشل الذي يعبر عنها بالشد في قدراته، وشعوره بعدم الكفاءة، توقع الفشل، الخشية من فقدان المكانة أو التقدير.

المكون الثاني لقلق الامتحان هو الانفعالية)

فأما الجانب الوجداني فيتمثل إلى الشعور بالأسى بالصيق والنور، والمساعر عير السارة أو الهلع الذاتي من الأداء خلال الامتحان.

أما بالنسبة للجانب الفيزيولوجي الناتج عن التنبيه الراجع إلى الجهاز العصبي اللاإرادي والذي يحدث أثناء موقف الامتحان، فمن مظاهره: زيادة إفراز العرق وبخاصة في اليدين وارتفاع معدل النبض، ازدياد عدد مرات النفس وغير ذلك من الأعراض النفسية والجسمية. (أحمد محمد عبد الخالق، 2001، ص86-87)

1. **تعريف قلق الامتحان:** قلق الامتحان هو نوع من القلق المرتبط بمواقف الامتحان حيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالانزعاج والانفعالية. وهو بالتالي حالة انفعالية وجدانية مكدره تعتري الفرد قبل، وأثناء الامتحان وتتسم هذه الحالة بالشعور بالتوتر، والتهديد والخوف من الامتحان ومتعلقاته (رشاد د. منهوري، ومدحت عبد الحميد، 1990 نقلا عن حامد زهران، 2000، ص97)

ويوجد قلق الامتحان بدرجات متفاوتة بين الأفراد، وذلك أن درجة الشعور بقلق الامتحان تتأثر بعوامل عديدة منها (مستوى الذكاء، مستوى التحصيل، طريقة الاستذكار والاستعداد للامتحان، مستوى الدافعية، ومستوى الطموح). (المرجع السابق، ص97)

2- **بعدي قلق الامتحان:** يظهر قلق الامتحان في بعدين أساسيين هما:

- **قلق الامتحان الميسر:** هو القلق المعتدل، ذي الأثر الإيجابي المساعد، والذي يعتبر قلقا دافعيًا، يدفع الطالب للدراسة والاستذكار والتحصيل المرتفع، وينشطه ويحفزه على الاستعداد لأداء الامتحان.

- **قلق الامتحان المعسر:** قلق الامتحان المرتفع ذي الأثر السلبي المعوق حيث تتوتر الأعصاب ويزداد الخوف، مما يعوق قدرة الطالب على التذكر والفهم، ويربكه حين يستعد للامتحان. وهو غير ضروري ويجب خفضه. (المرجع السابق، ص98)

7. أسباب ومصادر قلق الامتحان:

تعود أسباب ومصادر قلق الامتحان إلى العوامل التالية:

1. **الرسوب المدرسي:** يعتبر الرسوب المدرسي عاملا أساسيا من عوامل الإحباط لدى التلاميذ وكثيرا ما يؤدي الخوف منه إلى صراعات تؤدي بدورها إلى القلق. فالدوافع الاجتماعية للتحصيل والتقدير وتتصارع مع الحاجة إلى الهروب من الآثار المؤلمة للفشل، وكثيرا ما تعمل الضغوط والمضايقات الناجمة عن الظروف الاجتماعية على الرفع من حدة القلق.

2. **المناهج التعليمية:** تلعب المناهج التعليمية دورا كبيرا في نجاح التلاميذ إذا اعتبرنا أنها تتضمن جميع الخبرات التعليمية التي من واجب المؤسسة التعليمية الثانوية من حيث الإشراف عليها والمتابعة وحسن سيرها بحيث تكون متكامل في المحتويات والمضامين.

والممتنع للمناهج التعليمية في المنظومة التربوية الجزائرية ولمرحلة التعليم الثانوي (بكالوريا نظام القديم) تجد بأنها تعاني من ثقل المحتويات والخلط في مفاهيمها، واختلاف في إعدادها لمختلف المواد والمستويات، كما أن مختلف المضامين المختلفة تتسم بالنظرة الأحادية للمادة مع استعمال مفاهيم ومصطلحات متعددة من شعبة إلى أخرى كذلك هي الأهداف مختلفة من مادة إلى مادة و داخل الشعبة نفسها وحتى من أستاذ إلى آخر في المادة نفسها، بدل أن تكون موحدة ومكاملة لبعضها البعض مثال شرح الاستعارة يختلف من أستاذ إلى أستاذ آخر، وما على التلميذ إلا أن يساير هذه المناهج والتي تؤدي بدورها إلى رفع قلق الامتحان لدى هؤلاء التلاميذ.

3. **الضغوط الاجتماعية:** وللأسف دور في ظهور قلق الامتحان من خلال توقعاتهم غير المنطقية التي لا يراعون فيها قدرات أبنائهم الحقيقية مما يجعلهم يتخوفون أكثر من الفشل الذي يشكل لهم إحباط وخيبة أمل للأسف الذين يوفرون الوسائل والشروط الضرورية لأولادهم لتحضير امتحان البكالوريا وخاصة منها

الدروس الخصوصية التي أصبحت ترهق ميزانية يصل درجة الإلزام مما يثير قلق التلاميذ، ويحملهم احذر من صافهم.

4. وسائل الإعلام: تتدخل وسائل الإعلام بكل وسائلها وأنواعها في إثارة قلق الامتحان لدى طلبة الأقسام النهائية من خلال:

أ- تقديم تمارين لمختلف المواد في بعض الجرائد.
ب- تقديم دروس سمعية في إيداعات محلية.
ج- تنظيم مسابقات ما بين الثانويات.

وهذه الوضعية تجعل التلاميذ وأسرهم يعيشون أجواء الامتحان والمذاكرة التي تفرض نفسها على كل شيء، ومع موسم نهاية السنة الدراسية يتصاعد قلق الامتحان بالضرورة.

- أسباب تتعلق بالتلاميذ أنفسهم: إن التلاميذ يشكلون سببا آخر لقلق الامتحان من خلال طموحاتهم المبالغ فيها، وعدم الاستعداد الجيد للامتحان.

8. آثار قلق الامتحان:

إذا اعتبرنا القلق محفز ومنشط للعمل وبذل الجهد، فهذا لا يعني أننا نتقبل شدة درجاته، بل يكون مقبول بدرجاته المعقولة التي تحفز التلاميذ على المذاكرة والجهد والاجتهاد ولقد بينت الدراسات أنه كلما زادت شدته أثر سلبا على التعليم، ويتجلى من خلال:

1.8. تأثير القلق على العمليات العقلية:

- التأثير على الذاكرة: القلق يؤثر على كفاءة العمليات الثلاثة للذاكرة، الاستقبال والتخزين، والاسترجاع، ولذلك فإن الطالب يشعر بأنه لا يستطيع التركيز ولا يستطيع الاحتفاظ بالمعلومات الواردة للمخ، ولا يستطيع استعادة المعلومات المختزنة.

- التأثير على التفكير: بما أن التفكير ٥

متعددة فإنّ القلق يؤثر كثيرا في القدرة على التفكير السليم، لذلك يمكن ان تحدث حالة تسارع للتفكير دون سيطرة، أو تحدث حالة انغلاق وتوقف.

- **ظاهرة فراغ العقل:** بعض التلاميذ يبذلون جهدا كافيا للمذاكرة ولكنهم باقتراب موعد الامتحان، أو أثناء الامتحان يشعرون وكأن عقولهم أصبح فارغا تماما من المعلومات، وهذا يؤدي إلى حالة من الانزعاج وأحيانا تصل إلى درجة الهلع، وبعضهم بنظر إلى ورقة الأسئلة وكأنها مكتوبة بلغة لا يفهما أو أنها بيضاء تماما. وتحدث حالة فقدان للذاكرة مؤقتة أو انغلاق التفكير وهذه الحالة نتيجة لدرجة عالية من القلق.

2.8. الوظائف الجسمية:

- **تأثير القلق على الوظائف الجسمية:** يزداد النشاط الجهاز العصبي وخاصة إذا استمر القلق طويلا مما يؤدي إلى زيادة في التوتر العضلي وعدم الاستقرار وزيادة الحركة، واضطراب النوم، إضافة إلى أعراض أخرى (صعوبة التنفس، مشاكل في الجهاز العصبي،...).

وللقلق مظهران أساسيان هما:

أ. المظهر الدفاعي الإيجابي الذي يتضمن دفع الفرد إلى التقدم والإنتاج والانجاز الجيد والمفيد له ولمجتمعه.

ب. المظهر الإحباطي السلبي: والذي يتضمن إعاقة الفرد عن العمل والإنتاج والتقدم ويحتاج هذا النوع من القلق إلى حسن تسييره وترشيده.

9. طرق التخفيف من قلق الامتحان:

1.9. دور المدرسة في تخفيف قلق الامتحان:

* يقع على كاهل إدارة المدرسة مسؤولية إعلام الأهل عن الطرق التي يتبعها كل معلم في الاتصال معهم حول تقدم أبنائهم ويجب تشجيع الأولياء على تثبيت لسلوكات والأداءات الجيدة حتى يوفرنا مناخا تعليميا إيجابيا.

* تحسين العلاقات التربوية والإنسانية ما بين التلاميذ والأساتذة بإعادة الاعتبار والتقدير الإيجابي للذات، ورفع معنوياتهم وتوفير المناخ المناسب لإنجاح العملية التعليمية عن طريق كسر الحاجز النفسي بينهم وخلق بيئة آمنة غير مهددة من قبل المعلمين أثناء تأدية الامتحان، تعزيز ثقة الطالب بنفسه وتدعيمه عن طريق تدريبه على آداب بعض الامتحانات التجريبية.

2.9. دور الأسرة في تخفيف قلق الامتحان: يساهم الوالدان في خفض مستوى

القلق عند الأبناء من خلال مجموعة من التوجيهات أهمها عدم المبالغة في التوقعات.

والنتائج المطلوبة من التلميذ واحترام قدراته كما هي:

- توفير جو عائلي يسوده الحنان والمودة والاستقرار، والتنشئة الاجتماعية التي تبني الثقة بين أفراد الأسرة وعدم القسوة أو الحماية الزائدة.
- إرشاد التلميذ نحو الغذاء الصحي الغني بالفيتامينات والعدد من المنبهات.
- الاستذكار والدراسة في مكان هادئ ومناسب ومريح للبصر وبعيدا عن أماكن النوم، وإرشاده إلى عدم السهر الطويل والحصول على ساعات نوم كافية.
- تشجيع التلميذ على تخصيص وقت للترفيه من حين إلى آخر.
- عدم مقارنة التلميذ بزميل أو أخ له متفوق لكي لا يحبطه ذلك أو يعيق تقدمه.

دور المرشد: يلاحظ أن التلاميذ الذين تبذل معهم الجهود الإرشادية لترشيد قلق الامتحان يصبحون متوافقين دراسيا، ويشعرون بالثقة في النفس وبالاطمئنان ويكون أداءهم أفضل في مواقف التقييم، ويرتفع مستوى تحصيلهم الدراسي. (محمد حامد زهران،

يتم ترشيد قلق الامتحان المرتفع بخفضه،

الأمر بالنسبة للامتحان استعدادا أو أداء ويتم ذلك باستخدام برامج إرسادية نادر اسكالا متنوعة، ومنها:

- استخدام الإرشاد الجماعي.
- استخدام إرشاد مهارات الدراسة و الأخذ بالامتحان.
- استخدام تقنيات الاسترخاء منها تقنية شولتز التي طبقت في البرنامج الإرشادي.

10. بعض الدراسات الخاصة بقلق الامتحان:

تناولت العديد من الدراسات العلاقة بين قلق الامتحان ومتغيرات الدراسة الحالية كالآتي: دراسة أمينة كاظم 1973 التي أشارت إلى وجود علاقة تأثيرية بين القلق والتحصيل الدراسي والأداء. وأن الامتحان النهائي يؤثر بدرجة كبيرة على درجة التعصب والأداء من الامتحان التقليدي.

في حين أظهرت نتائج الدراسة التي قام بها كاظم ولي آغا 1988 وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي.

أما دراسة محمد عبد العال الشيخ سنة 1986 توصلت إلى فعالية استخدام أسلوب العلاج العقلاني الانفعالي، والتحصين التدريجي في خفض مستوى قلق الامتحان لدى عينة من طلبة الجامعة.

أما دراسة موبكز وآخرون 1991 فقد أظهرت فعالية العلاج تمارين الاسترخاء التدريجي، والعلاج المعرفي السلوكي اللذان أحدثا تحسنا واضحا في خفض مستوى قلق الامتحان.

أما الباحث هودج Hodge 1996 فقد توصل من خلال دراسة أجراها لتقصي أثر قلق الامتحان لدى طلبة متقدمين لشهادة الثانوية العامة، إلى أن نسبة مهمة من أفراد

العينة قد مرت بخبرات من القلق والتوتر والر
يغلب على طبيعتهم ذلك النمط من السلوك المتوتر.

وقد أجرى رياض نايل العاصمي، 2005، دراسة بعنوان فاعلية الإرشاد المتمركز على العميل والتحصين التدريجي في تخفيض مستوى الامتحان لدى طلبة المرحلة الثانوية فتوصل الباحث إلى تحسن دال إحصائياً في خفض مستوى قلق الامتحان لصالح المجموعة التجريبية، باعتماد أسلوب الإرشاد المتمركز على العميل والحصن التدريجي بمساعدة تدريبات الاسترخاء. كما يوصي في دراسته إلى أهمية غرس المربين الثقة في نفوس الطلبة بأهمية الدراسة وأنهم يمكن أن يحصلوا على درجات طيبة في الامتحان تتناسب مع قدراتهم وذلك عن طريق الجد والاجتهاد، ومعرفة القواعد ومهارات الاستذكار الجيد، وأساليب المواجهة الصحيحة للانفعالات السلبية التي تسيطر عليهم عندما يفكرون في الموقف الامتحاني والنتائج المترتبة عليه.

(رياض نايل العاصمي، 2005، ص29)

خلاصة الفصل:

من خلال إلمامنا بمحتويات هذا الفصل يتضح للدارس جليا أهمية تناول موضوع ظاهرة قلق الامتحان في الوسط المدرسي لانعكاساته ونتائجه الوخيمة على أداء التلميذ وعلى صحته النفسية والجسمية، ويمكن أن تتجلى هذه الأهمية في قدرة المختصين على التسيير العقلاني والمواجهة الفعالة للحد منه وللحيلولة دون تفاقمه، بغرض مساعدة التلميذ على تحقيق التوازن والراحة النفسية خصوصا عندما يكون مقبل على تحضر نفسه لامتحان مصيري فهذا الأمر يعتبر في حد ذاته من أهم الضغوطات التي يمكن أن تواجه التلميذ في مشواره الدراسي، لذا فهو يستدعي من الأولياء، والأساتذة، والمجتمع ككل أن يولوه كل الرعاية الأهتمام.

الفصل الرابع

عادات المذاكرة والمراجعة

تمهيد

01. العلاقة بين الذاكرة والتعلم
 02. الذاكرة (تعريفها مراحلها، أنواعها، العوامل المؤثرة فيها)
 03. طرق التذكر
 04. المراجعة (تعريفها، العوامل الذاتية للمراجعة)
 05. طرق المراجعة
 06. عادات ومهارات المذاكرة والمراجعة (تعريفها، أنواعها، وأهمية تحسينها)
 07. بعض الدراسات الخاصة بعادات المذاكرة والمراجعة
- خلاصة

تمهيد:

يشهد قطاع التربية في الجزائر إصلاحات جذرية بسبب ضعف نتائج الامتحانات خاصة الرسمية منها، كإمتحان نهاية المراحل التعليمية: (الابتدائي، المتوسط، والثانوي) وهذا ما جعل العملية التربوية تتعرض للنقد نظرا لنقص إجراءاتها الفعّالة في تسهيل عملية التعلم، والتي ينبغي أن لا ننظر إليها على أنها مجرد تعلم لمهارات أكاديمية، واكتساب مادة دراسية بل أنها عملية تهدف إلى إتاحة الفرصة للتعلم لإستعادة المعرفة والسعي الدعوب للحصول عليها من مصادرها المتنوعة، وذلك من خلال تدريب المتعلم على مجموعة من المهارات التي تساعد على التعلم بفعالية، ولازلنا نجد الكثير من الأساتذة يؤكدون على محتوى المادة الدراسية ولكنهم نادرا ما يوضحون للتلاميذ كيف يتعلمونها، وعليه فإن غالبية التلاميذ، اكتسبوا عادات وطرق خاطئة في عملية التعلم و المذاكرة ، المراجعة.

1. العلاقة بين الذاكرة والتعلم:

الصلة وثيقة والعلاقة متبادلة بين الذاكرة والتعلم، فلن نتمكن من تذكر معلومة معنية إلا بعد تعلمها، وتسجيلها والاحتفاظ بها ثم استحضارها، وبعد التذكر بكل مستوياته أحد مؤشرات التعلم، ويذكر "جلفورد" أنّ معظم علماء النفس يعتقدون أنّ التعلم يحدث تغيرات تركيبية بنائية في المخ، وأنّ هذه التغيرات يحتفظ بها المخ لفترة محددة من الزمن لكشف هذه التغيرات عن نفسها فيما بعد بأن تؤدي بالفرد أن يسلك بطريقة مغايرة عن تلك يسلكها قبل التعلم، وبهذا المعنى يحدد مفهوم الذاكرة. (أحمد محمد عبد الخالق، 2001، ص274)

ويرى علماء النفس المعرفيون (الذين يركزون على المعرفة بوصفها مفتاح الخبرة الإنسانية) إذا كان التعلم هو الوسيلة التي تكتسب بها كل الأشكال المتعددة للمعرفة التي نملكها ونستخدمها، فإنّ الذاكرة مخزن، إنها مستقر ومستودع تختزن فيه هذه المعلومات التي تصنف بدقة وتوزع على أماكن متنوعة حتى يمكن استرجاعها بسرعة عند الحاجة إليها. (أحمد محمد عبد الخالق، 2001، ص 275)

التذكر عملية مهمة للإنسان جميعاً، وهي أكثر أهمية عند التلميذ المقبل على الامتحانات التي مازلت تعتمد على قياس كمية ما يتذكره التلميذ من معلومات. وعدد كبير من هؤلاء التلاميذ، يشكون من نسيان ما قد ذكروه، ولكن الحقيقة أنه مهما بلغت شدة النسيان فإنه كما متعدد من المعلومات تختزنه الذاكرة بطريقة ما داخل الجهاز العصبي. فإذا ما خزنت هذه المعلومات بطريقة صحيحة أي اتبع التلميذ الطريقة الصحيحة للتعلم الجيد فإنه سيتمكن من استرجاع معلوماته بسهولة وسرعة.

2. الذاكرة:

1.2. تعريف الذاكرة :

الذاكرة هي العملية العقلية التي يتم بها تسجيل وحفظ واسترجاع الخبرة الماضية من إدراك ومشاعر وميول وسلوك وحركة لا يختفي بدون أثر ولكن يستبقه العقل في

شكل تمثلات وصور وأثار (تصورات ، ومفا
النفسي للفرد (مريم سليم ص 524)

2.2. مراحل الذاكرة: يقسم علماء النفس بصفة عامة الذاكرة إلى ثلاثة مراحل:

* **مرحلة الاكتساب:** من أهم المراحل لأنها تمثل أهمية اكتساب المعلومات (طرق التعلم) بأخذ فيها الفرد استجابات قد تكون عبارة عن عملية إدراكية بسيطة وقصيرة، كما يمكنها أن تكون معقدة وتتطور نتيجة لتكرار متواصل وتختلف فيها المدة الزمنية حسب خصائص المثير (كالمواد المدرسة) وحسب سعة قدرة الذاكرة، وحسب الأهداف المسطرة.

* **مرحلة الحفظ والاحتفاظ:** وهي عملية حفظ واستبقاء الانطباعات في الذاكرة بتكوين الارتباطات بينهما لتشكل وحدات في المعاني والعلاقة بين الاكتساب والاحتفاظ علاقة طردية.

* **مرحلة التحقق أو التنشيط:** يتم خلالها إحضار أو استرجاع الاستجابات المكتسبة من أجل التكيف أو التأقلم مع ظروف جديدة طارئة تمر المعلومات المسجلة في الذاكرة من حالة السكون إلى حالة العملية Activation أو التنشيط فيظهر وجودها في تذاكر مكتوب أو منطوق أو التعرف أو الإجابة على استفسارات وغيرها. (مريم سليم، 2006ص525)

3.2. أنواع الذاكرة: الذاكرة الحسية و في هذه الذاكرة تسترجع الصور كما هي في الأصل وتتكفل الأعضاء الحسية المعنية بنوع المعلومة بإدخالها وعند حصولنا على هذه الصور لا يتغير فيها شيء مما حصلت عليه الحواس، وتكون المعلومات المحتفظ بها في هذه الذاكرة الحسية كما هي دون أي معالجة أو تغيير حسي والزمن هنا لا يتجاوز 20/1 ثانية أو ثانية واحدة.

أما المعلومات المكتسبة تمر إلى الذاكرة قصيرة المدى أو طويلة المدى إذا تعرضت للمعالجة.

أ. الذاكرة ذات المدى القصير: تستعمل للذ

هي عليه في الذاكرة الحشوية ببضعة ثوان 30 ثانيه او اهنر والمعلومات المخزنه فيها محدودة جدا.

تقوم هذه الذاكرة بتنظيم المعلومات في مجموعة من التجمعات أو كتل وهذا التنظيم ظرفي طارئ يحسن من آلية الذاكرة مثل (أرقام التلفون - الحروف الكلمات، أو استرجاع الجملة الأخيرة حرفيا من حديث ما، أو استرجاع قصيدة شعرية).

ب. الذاكرة ذات المدى الطويل: هذه الذاكرة مثيرة للاهتمام، وإذا أمعنا النظر في كل ما تعلمناه على مر السنين نعرفنا على قدرة الجهاز العصبي الإنساني في الاستيعاب والاحتفاظ.

تقوم هذه الذاكرة بالاحتفاظ بالمعلومات المعالجة عن طريق التنظيم والتنسيق ويتمثل هذا التنظيم في تصنيف المكتسبات إلى فئات أو وحدات تبعا لدلالاتها ومعانيها المنطقية عن طريق الترميز وهذا ما يتدخل في نمو الذكاء. (أحمد محمد عبد الخالق، 2001، ص289،291،294،293)

4.2. العوامل المؤثرة في الذاكرة:

أ. العوامل العضوية: تتطلب جهاز عضوي مرن و حواس سليمة والطفل يتعلم ويتذكر بسرعة وسهولة نظرا لمرونة الجملة العصبية، وكلما كان الجسد سليم كلما ارتفعت قابليته واستعداده للتمكن بالأثر المعلومات المكتسبة.

ب. العوامل الاجتماعية: تنظيم الذكريات تبعا لتنظيم المجتمع الذي ينتمي إليه (السنة، الشهر، اليوم، التقاليد...) وكذا طبيعة الطبقة التي ينتمي إليها أو أوامر، ونواهي المجتمع.

ج. العوامل الفردية: الاهتمامات والميول الدوافع يميل الفرد إلى مادة ما نظرا لاهتماماته ومجالات تخصصه، هذا يساعد على الاستيعاب بسرعة والتذكر بسرعة.

د. العوامل العقلية: كالإدراك والذكاء وكل

والتنظيم الإدراكي للمعلومات يساعد على الاحتفاظ لان حل عمليه تدريجه مسووحاه من
عملية إدراكية، وملكة الذكاء لا تتمثل فقط في عملية الحفظ بل في استحضار المعلومة
المناسبة في الوقت المناسب.

3. طرق التذكر:

1. التعرف: هو تمييز الفرد للمعلومات التي سبق له أن تعلمها عن التي لم يسبق
تعلمها والتعرف هو مرهون برؤية شيء أو شخص أو أسئلة ذات إجابات مقترحة
عديدة Q.CM.

2. الاستعادة أو الاسترجاع: هو إعادة المادة المتعلمة أي تذكر الفرد لما سبق
تعلمه وذلك عن طريق استدعاء الاستجابات الصحيحة دون اللجوء إلى أي مثير
يرشدنا إلى ذلك.

3. إعادة التعلم: تتم هذه الإعادة بأن يطلب من الفرد أن يتعلم شيئاً معيناً في فترة
زمنية معينة للحفظ، بعد ذلك يطلب منه أن يعلم ما سبق تعلمه، فإذا ثبت أن عملية
التعلم والحفظ قد استغرقت في المرحلة الثانية زمناً أقل مما قضاه في المرحلة الأولى،
هذا يعني أن جزءاً قد دخل في الاحتفاظ، وهذه الطريقة هي المستعملة في عملية
المراجعة.

4. تعريف المراجعة:

راجع الشيء يعني إعادة النظر فيه "هي نوع من التعلم المقصود هدفه إدراك
وفهم المادة الدراسية ثم حفظها على وجه من السرعة والدقة، ثم استرجاعها بكفاءة
عالية".

ويعرفها الدكتور **حامد زهران**: "المرجعة تعني مراجعة ما ذكرت، أي أن
المراجعة تكون بعد المذاكرة والمراجعة تكون من الملخصات التي أعدتها بنفسك.

والمراجعة تحتاج إلى تخطيط، وتحتاج إلى

الفصل الدراسي، وتكون في المدرسة، وتكون في المنزل، ونحو مع البرامج التعليمية، وهناك المراجعة النهائية وهي مراجعة المراجعة وهي التي تكون بعدها مستعد لدخول الامتحان. وبطبيعة الحال فإنّ المراجعة تحتاج إلى جدول مثل جدول المذاكرة والمراجعة تكون شاملة لكل المقررات الدراسية، وتكون مستمرة، و جدول المراجعة يكون فيه فترات للراحة والأكل والنوم عليك أن تجرب جدول، بحيث يحقق أهدافك فإذا كان سليماً تتوكل على الله وتلتزم به، وإذا وجدت أنك ركزت على مقررات على حساب مقررات أخرى فعليك أن تعدل جدول المراجعة. (محمد حامد زهران، 2000، ص 285)

1.4. العوامل الذاتية للمراجعة والتعلم:

أ. الثبات الانفعالي: يعتبر الفرد حالة وجدانية وانفعالية مركبة وأي استجابة لمثيرات خارجية تولد سلوكاً انفعالياً الذي يستهلك طاقة نفسية وعقلية تشتت الانتباه سواء كان هيجاناً أو لا مبالاة، فالانفعال المعتدل يعطي طاقة ويوزعها على العمليات العقلية الأخرى للتعلم كالحفظ، والإدراك.

ب. الانتباه: هو تركيز الوعي على مثير أو عدّة مثيرات واستبعاد المثيرات الأخرى فعندما يركز الشخص على مثير واحد دون سواه يسمى ذلك بالانتباه الانتقائي الذي يصل إلى أقصى حد من الانتباه هو التركيز أو الاستغراق ويتأثر ذلك بعوامل منها:

- طبيعة المنبه: أو المثير (بصري، سمعي، لمسي) مثل الوسائل الإيضاحية كالملصقات، أشرطة الفيديو التي تسهل عملية التعلم في القسم والاحتفاظ والتذكر.
- شدة المنبه: قوة التأثير والتشويق في الوسائل الإيضاحية كالألوان والأصوات.
- حداثة المنبه: المثير الجديد يثير أكثر من المثير القديم بالتالي ضرورة التجديد في طرق ووسائل التدريس ونفاذي النمطية والروتين في القسم.

ج. الحالة الانفعالية للشخص: كالانشغال العاطفي، الخوف، السرحان، أحلام

اليقظة.

د. العوامل البيئية: الحرارة، الرطوبة، الإضاءة.

هـ. **التهيئة الفعالة للمراجعة:** يعتبر إعداد والنحصر الجيد للمراجعة، من أهم عوامل تنشيط الحواس وزيادة التركيز والتهيئة سواء في - أهمية تناول الوجبة كاملة العناصر الغذائية حيث أثبتت الدراسات أن منتجات الألبان لها علاقة باليقظة والانتباه، وجدود السكر العادي في الدم يمكن أن يحسن الاسترجاع إذا ما أعطي بعد حدث تعليمي. ويفترض العلماء أن كيميائية أجسامنا والتي تنظم حالتنا النفسية عنصر مهم في عملية الاسترجاع والتعلم الذي يكتسب أثناء حالة انفعالية معينة (سعيد، حزين، متوتر، مسترخ) هو تسهل الاسترجاع عندما يكون الشخص في حالة نفسها.

- **الإثارة:** يمكننا أن نسترجع التعلم من خلال الإثارة بالإيقاعات، السجع، والتصور، ومساعدات الذاكرة النقاش، وللمناقشة دور فعال في تثبيت وترسيخ المراجعة مع القيام بمراجعة شفوية أو مكتوبة يوميا أو أسبوعيا.

- **أهمية فترات الراحة:** فبدون وقت هادئ للمعالجة فإن الكثير من التعلم لن يتحول إلى الذاكرة الطويلة الأمد.

- **أنظمة الربط:** يتكلم عنها الباحثون وتتطلب أن نربط الشيء الجديد بكلمة أو رقم سبق حفظه وكل كلمة نربطها بما تعرفه مثال الثورة الفرنسية حدثت عام (1789) لن تتسى هذا الرقم إذا تم ترتيبه عكسيا 1.9.8.7 أو 1.7.8.9 ويستطيع جميع الطلبة أن القيام بأنظمة الشبك.

- **استخدام الملصقات الجدارية**

- **أهمية المراجعة المبكرة:** فهي تعزز تعلم المادة الجديدة.

المراجعة عن طريق التسميع: تسمح بتقييم مدى دقة التعلم، وهذا بدوره ييسر عملية التعلم .

-**النوم والمراجعة:** النوم بساعات كافية وجيدة يساعد في ترسيخ ما نتعلمه الدماغ وفي هذا السياق نشير إلى بحث قلم به "بيار ماكي « Pierre Maquet » وفريقه من جامعة لياج قام خلاله بتصوير دماغ أشخاص خلال عملهم لحفظ مواد دراسية وبعد ذلك خلال نومهم وبينت الصور التي حصل عليها على مناطق الدماغ الناشطة خلال الحفظ في

النهار كانت ناشطة ليلا أثناء النوم أيضا، وفي أفضل".

ويقول ماكي إن تخزين المعلومات يتم خلال العمل والحفظ أما إذا كان النوم غير جيد أو تحت تأثير العقاقير مثلا فإن الاسترجاع يكون ضعيفا، وعكس ذلك فإن النوم يجعله متينا (قنتي Vennetier 2003، ص148) ويضاف إلى النوم ليلا القيلولة بعد الظهر والتي أظهرت الأبحاث أنها تؤدي إلى تثبيت المعلومات. (مريم سليم، 2003، ص606-607)

5. طرق المراجعة:

1. **الطريقة الكلية:** قراءة المادة أو الموضوع دفعة واحدة وهي تساعد على ربط المعاني والأفكار لمساعدة التذكر وريح الوقت ومن شروطها:
 - القدرة على مواصلة التركيز والانتباه.
 - أن تكون المادة سهلة الفهم.
 - تستخدم عند المراجعة النهائية أو الاستعداد لامتحان.
2. **الطريقة الجزئية:** تتمثل في تقسيم المادة أو الموضوع إلى أجزاء والانتقال من جزء إلى آخر من مميزاتها.
 - التقليل من حدة الشعور بالملل.
 - إتاحة الفرصة للتعديل وتصحيح الأخطاء قبل الانتقال للجزء الموالي والتأكد ما تم حفظه.
 - تستخدم في حالة صعوبة المادة الدراسية.
 - تستخدم في حالة عدم ترابط المعاني وأفكار المادة.
 - تستخدم في المراحل الأولى من المراجعة.
- 3- **الطريقة الموزعة:** وهي وجود فترات راحة بين الجزء والجزء الآخر بأن تكون فترة الراحة ساعة أو نصف ساعة من بدء المراجعة، وتراوح فترة الراحة ما بين (15د إلى 30د).

1.5. العمليات العقلية والمراجعة الجيدة:

* **قانون العلاقات بين أجزاء المادة:** إنّ التسلسل في الأفكار والاستنتاج المنطقي يساعد في الربط بين أجزاء المادة أو الموضوع بعضه البعض، فكل جزء يذكر بالجزء الآخر وهذا ما نسميه بإدراك العلاقة بين الأجزاء.

* **قانون التجميع:** إنّ الربط في الأجزاء في الخصائص المتشابهة، ووضعها في وحدات متباينة ثم جمعها في أفكار رئيسية يسهل من عملية استرجاعها عند الحاجة إليها.

* **قانون التعميم:** يتمثل هذا القانون في نقل ما تعلمه التلميذ من مادة إلى أخرى وتعميمه عليها، مثال يمكن استعمال طريقة التحليل والاستنتاج المستعملة في العلوم الطبيعية والعلوم الفيزيائية في مادة التاريخ والجغرافيا.

* **قانون التكرار:** من مبادئ التعلم أن الشخص يميل إلى تكرار السلوك التي أدى إلى حالة الإشباع والارتياح ويقصد بالتكرار هنا استعادة المادة التي يراد حفظها عدد من المرات بغرض استرجاعها وهذا القانون مرتبط بالخطوات السابقة.

* **المعنى العام أو الملخص:** وفي الأخير يمكن تكوين معنى عام أو ملخص شامل عن المادة وذلك بإتباع الخطوات التالية:

- تكوين فكرة عامة أو إجمالية عن الموضوع.
 - تكوين فكرة عن الأجزاء التي يتكون منها الموضوع.
 - تكوين علاقة بين جزء وآخر أو الربط بين الأفكار الفرعية.
 - ربط الأفكار بأمتلة خارجية أي من الحياة العامة.
 - رسوم توضيحية والإحصائيات.
 - يتضمن المبادئ والقوانين والنظريات.
 - التعليقات الخاصة إضافية وتكون في جمل قصيرة .
- ويساعد هذا الملخص في المراجعة الأخيرة قبل الامتحان.

6. عادات ومهارات المذاكرة:

تعمل المدرسة الثانوية على تزويد التلاميذ بخبرات ومهارات تساعدهم على التكيف مع المحيط الخارجي خصوصا في الوسط المدرسي، الذي يتطلب العديد من المهارات الأدائية التي تسهل عملية استيعاب وتحليل المعرفة العلمية والتحضير الجيد للامتحان.

إلا أننا كثير ما نلاحظ طلبة لا يحصلون على النتائج التي يرجونها رغم الجهد المبذول وقد يرجع ذلك كما ذكر "محمد مصطفى أو عليا" إلى أن هؤلاء التلاميذ لا يحسنون تنظيم الوقت أو أنهم يتبعون عادات دراسية خاطئة فتحصيل التلميذ الدراسي إذن يتأثر بمجموعة من العوامل، من بينها مهارات الدراسة وقدرة الطلبة على التعامل مع المواد الدراسية بأساليب معينة. (محمد مصطفى أو عليا، 1993، ص142-146) أخذت تسميات نذكر منها استراتيجيات التعلم، مهارات الدراسة، عادات ومهارات الاستذكار، مهارات التعلم والاستذكار... إلخ. ونظرا لأهميتها سنتناولها بالتعريف وتحديد أهميتها، وكيفية التعامل بها- ونبني "مصطلح" عادات ومهارات المذاكرة والمراجعة:

1.6. تعريف مهارات الدراسة: يعرفها حامد زهران بأنها أنماط سلوكية يكتسبها

الطالب ويتعلمها خلال ممارسته المتكررة لتحصيل العلم والمعرفة واكتساب المهارات. (محمد حامد زهران، 2000، ص120)

كما تعتبر أيضا الطرق التي يتبعها الطلبة في دراستهم وفي حل مشكلاتهم التعليمية التي يواجهونها، وتتضمن عادات تجنب التأخير وطرق العمل. (محمد مصطفى أبو عليا، 1993، ص143)

2.6. أهمية تحسين عادات المذاكرة والمراجعة: تعتبر عادات ومهارات المذاكرة

والمراجعة من الأساليب التي تنظم مذاكرة ومراجعة التلاميذ وإدارة وقته، وتوجيه طاقته المعرفية لتحقيق الهدف وهو النجاح في امتحان شهادة البكالوريا، وتعتبر هذه المهارة المحرك الأساسي للعملية التربوية والمنظم لها والتأكيد عليها وتبنيها وتمييزها من الناحية البيداغوجية جد مهم من أجل تدعيمها وتحسينها خاصة وأنها متعلمة ويمكن

التعامل معها والتأثير فيها من المعلمين والمرشدين
المستوى التحصيلي للطلبة. (محمد مصطفى أبو عليا، 1993)

1.2.6. مهارة الحفظ والتذكر: التذكر هو أبسط أنواع المعرفة ويستعملها التلميذ

لتخزين المعلومات في الذاكرة ثم يسترجعها وقت الحاجة إليها.

2.2.6. تنمية مهارة التذكر:

- أن يقرأ التلميذ قراءة واعية ومثمرة.
- أن يركز التلميذ في أثناء قراءته على الأفكار الرئيسية للنص المفروض.
- أن يربط كل نقطة أو فكرة أساسية بالأفكار الفرعية المرتبطة بها.
- أن يقرأ النص أكثر من مرة بهدف الحفظ والتذكر.
- أن يضع ملخصا لما استوعبه من النص.
- أن يطرح الأسئلة على نفسه.
- أن يدرّب التلميذ ذاكرته على التذكر لأن عدم الاستخدام هو أساس فقدان الذاكرة للمعلومات، وفي استطاعته تحقيق ذلك بتكرار السماع والتمرين والتدريب على ما يرغب فيه. (فهيم مصطفى، 2002، ص120، 121)

3.6. مهارة الاستنتاج: الاستنتاج هو القدرة على استخلاص النتائج أو هو

التوصل إلى رأي أو قرار بعد تفكير عميق استنادا على المعلومات والحقائق المتوفرة وغالبا ما يستخدم التلاميذ مهارة الاستنتاج أثناء البحث عن حلول لمشكلات دراسية أو في المواقف الحياتية الخاصة بتنمية مهارة الاستنتاج.

المعلم الجيد يحرص على غرس وتنمية مهارة الاستنتاج لدى التلاميذ ويمكنه التأكد من اكتساب التلاميذ لمهارة الاستنتاج من خلال الأنشطة التي يمارسونها ويظهر من خلال قراءتهم الحرة أو الوظيفية ومن خلال انجازهم للتقارير والأبحاث التي تتضمن أفكار ونتائج جديدة. (فهيم مصطفى، 2002، ص126)

4.6. مهارة المذاكرة اليومية: عملية مهمة

بدايته إلى نهايته وهي عملية يومية أي دورية، وتتضمن عملية المذاكرة برنامجاً زمنياً مخططاً لدراسة وفهم استيعاب المواد الدراسية. (محمد حامد زهران، 2000، ص121)

5.6. مهارة تحديد الهدف: يرى لويس 1997 أنه من الضروري أن يكون

التلميذ قادر على تحديد أهدافه الشخصية والدراسية وأن يخطط ويعمل على تحقيقها بالوسائل التربوية المناسبة ويتطلب تحديد الأهداف إثارة دافعية الانجاز والاتجاه الموجب نحو الدراسة وتنمية الثقة في الذات والمثابرة والاعتماد على الذات وتحمل المسؤولية أو تقدير الذات. (محمد حامد زهران، 2000، ص125)

6.6. مهارة الاستفادة من الحصة: يركز التلميذ على أهمية الاستفادة من الحصة

حتى يتحقق والاستيعاب ويتطلب ذلك الالتزام والمواظبة على الحضور وحسن الانتباه والمناقشة مع المعلم فيما يلزم وتدوين الملاحظات المهمة. (محمد حامد زهران، 2000، ص126)

7.6. مهارة التخطيط: التخطيط وسيلة للتنظيم بأسلوب منطقي، وهو تنظيم في

تسلسل معقول وهو كذلك وسيلة وليس غاية في حد ذاته.

تخطيط يكون ليوم دراسي لأسبوع، لفصل دراسي وفيه يمارس الأنشطة التربوية مع تجنب السلبيات التي برزت خلال الفصل الأول مثلاً وتضمن هذه المهارة وتخطيط جدول للمذاكرة يشتمل على ثلاثة مواد على الأقل يومياً.

8.6. مهارة التنظيم: المقصود هنا تنظيم الوقت، وتنظيم المكان، وتنظيم الكتب

والكراسات حتى يتحقق أعلى مردود وظيفي للدراسة وتسير الدراسات والبحوث أن مهارة التنظيم من أهم المهارات فعالية في إستراتيجية تحسين التحصيل الدراسي والنجاح التربوي.

9.6. مهارة التلخيص: يفضل التلاميذ الاعتماد على الملخصات والمذكرات

وتساعدهم الأشكال والرسوم البيانية التي تزيد المادة وضوحاً والملخص الجيد الذي يتضمن العناوين والأفكار الرئيسية والفرعية، والنقاط والعبارات الهامة مع استخدام أقلام ملونة.

10.6. مهارة المراجعة: يقصد بها المر

الحررة الجادة والمراجعة تعتبر أساسا الاستعداد للامتحان ونظمّن التلميذ ونخفض فلق الامتحان لديه وتؤدي إلى أخذ زمام الامتحان بنجاح.

والمراجعة تثبت المعلومات بعد المذاكرة وتمكن الطالب من استعادة ما حصل أثناء المذاكرة والملاحظة، والمخططات التلخيصية مما يتيح للطالب الشعور بالاطمئنان والثقة في النفس لذلك فإن اتقان مهارة التلخيص من أهم متطلبات وميسرات المراجعة. (محمد حامد زهران، 2000، ص123)

11.6. مهارة الاستعداد للامتحان: يتطلب الاستعداد للامتحان التدريب على حل

كثير من الامتحانات وعلى نوعية الأسئلة سواء أسئلة موضوعية أو أسئلة المقال ولا شك التدريب الجيد على أداء الامتحان يزيل رهبة الامتحان.

الاهتمام بتلخيص المكتوب بعد القراءة حتى تتراكم ثقة الطالب بنفسه وهو يستعد للامتحان ويفيد لتدريب بالإجابة عن التمرين والاستعانة بالأسئلة النموذجية. (محمد حامد زهران، 2000، ص125)

12.6. مهارة أداء الامتحان: يوصي المربون، بضرورة التدريب على ما يلي:

- الالتزام بالهدوء وبأداء الامتحان والانتباه إلى تعليمات لجنة الامتحان قبل وأثناء توزيع أوراق الأسئلة.

- قراءة التعليمات المكتوبة بدقة وكتابة البيانات الشخصية.

- هدوء الأعصاب والكتابة بخط واضح وتنظيم كراسة الإجابة.

13.6. مهارة الإجابة: من توجيهات المربين:

- قراءة جميع الأسئلة الامتحان بهدوء وبعناية وفهمها ومعرفة المطلوب بدقة.

- الإجابة عن الأسئلة الإجابائية إن وجدت.

- الإجابة عن الأسئلة السهلة مما يعزز ثقة التلميذ بنفسه.

- الإجابة عن العدد المطلوب من الأسئلة فقط.

– التأكد من الزمن المحدد للإجابة "تقدير
نهاية الوقت المحدد. (محمد حامد زهران، 2000، ص126)

7. الدراسات الخاصة بعادات المذاكرة والمراجعة:

أجرت **سناء محمد سليمان** ثلاث دراسات تناولت فيها عادات الاستذكار ومهاراته وكانت الدراسة الأولى عن عادات الاستذكار ومشكلاته في علاقته بالتفوق الدراسي لدى عينة من الطلاب المدرسة الثانوية العامة (1988).

وكانت الدراسة الثانية عن العلاقة بين عادات الاستذكار ومهاراته، وبعض العوامل الشخصية والاجتماعية لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية (1988).

أما الدراسة الثالثة فكانت عن عادات الاستذكار ومهارات لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية في علاقته ببعض العوامل الشخصية والاجتماعية 1988 واتضح من هذه الدراسات أن عادات الاستذكار ومهاراته ذات صلة وثيقة بالتفوق الدراسي وأن كلا الجنسين من تلاميذ المرحلة الابتدائية والإعدادية والثانوية في حاجة إلى معرفة العادات والمهارات السليمة في الاستذكار وأن لديهم الرغبة في ذلك وأنهم يوافقون على حضور دروس عملية أو برامج لتعليمهم طرق الاستذكار كما يحبون أن يحدثهم مدرسوهم عن هذه العادات والمهارات. (سناء محمد سليمان، 1988، ص 25-40 دراسات في عادات المذاكرة)

دراسة **المصرية 1987** التي تناولت مهارات التعلم ودافعية التحصيل لدى عينة من طلاب الجامعة الذين كانوا منتظمين في برنامج خاص عن التعلم من أجل التعلم حيث أشارت الدراسة إلى أن من بين حوالي 18 ألف طالب مسجلين بإحدى الجامعات الأمريكية كان حوالي ألف طالب تحت الإنذار و 83 طالب قيد البحث، و 541 طالب قد تم فصلهم من الجامعة وأوضحَت الدراسة أن أسباب ذلك تتلخص فيما يلي:

1. افتقار الطلاب إلى مهارات تنظيم الوقت، حيث لا يخصص وقت كافياً لأداء

واجبهم.

2. عدم وجود مهارات دراسية: طرق الف

الشرح، طرق الاستعداد للامتحانات، طرق تنظيم وإدارة الوقت.

3. عدم وجود حصيلة عملية كافية قبل الدخول إلى الجامعة مثل الأعداد في

الرياضيات واللغة.

وبعد ذلك قامت المصرية بتدريس الطلاب مهارات التعلم والاستذكار ضمن برنامج خاص وإعطاء علامات تشجيعية على ذلك من خلال الاتفاقيات التي تعقدها مع الطلاب وقد وجدت أنّ متوسط تحصيل الطلاب قد وصل 95% عندما درست لهم المهارات الدراسية مع وجود حوافز علامات تشجيعية إلا أن نسبة الأداء هبطت إلى 38% عندما سحبت الحوافز.

وأجرى أحمد عبد اللطيف 1992 دراسة عن قلق الاختبار وعلاقته الاستذكار والرضا عن الدراسة والتذكر والتحصيل لدى عينة من طلاب جامعة البحرين، واستخدام الباحث عدة المقاييس لقياس متغيرات الدراسة فتوصل الباحث إلى وجود علاقة بين قلق الاختبار وعادات الاستذكار وهي تشير إلى عادات ومهارات الاستذكار الجيد تؤدي إلى خفض قلق الاختبار وكلما تحسنت عادات الاستذكار والاتجاهات نحو الدراسة ارتفع معدل التحصيل الأكاديمي.

إن أغلب الدراسات الخاصة بعادات ومهارات الاستذكار أجريت على طلاب المرحلة الجامعية بينما تتضاءل هذه الأخيرة في باقي المراحل التعليمية الأخرى علما أننا كلما بادرنا في تدريب وتعليم عادات ومهارات المذاكرة والمراجعة في مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي، كلما ساهمنا فعلا في تخفيض قلق الامتحان وتحسين المردود التحصيل التربوي حتى نقيهم من مثل هذه الاضطرابات النفسية ونساعدهم على تحقق الصحة النفسية.

الفصل الخامس

العينة ومواصفاتها

تمهيد

01. منهج تصميم البحث
02. اختيار وتصميم أدوات البحث
03. استبيان عادات المذاكرة والمراجعة
04. سجل متابعة التلميذ
05. البرنامج الإرشادي
07. الدراسة الاستطلاعية
08. الدراسة الأساسية
09. أدوات وتقنيات البحث
10. الأساليب والوسائل المعتمدة في البرنامج الإرشادي
11. المعالجة الإحصائية

خلاصة

تمهيد:

التدخل الميداني مع التلاميذ و التحضير للجانب التطبيقي في إعداد هذه الرسالة يستدعي عملا منهجيا تمثل في إتباع خطوات منظمة.

الغرض من كل هذا هو : تحديد منهج الدراسة ، و تصميم البحث و كذا إعداد و تجريب أدوات القياس الخاصة بجمع المعطيات .

تمهيدا لأهمية شرح مفهوم الإرشاد باعتباره مفهوما جديدا لدى الأطراف الفاعلة في الوسط التربوي سواء بالنسبة للأساتذة ، التلاميذ، و الإداريين فقد تم تهيئة المناخ النفسي الذي يتسم بالود ، و الألفة و التقبل.

وأخيرا تأتي عملية تدريب و تطبيق هذه الأدوات و تعديل ما يقترح تعديله.

1. منهج و تصميم البحث:

1.1. منهج الدراسة :

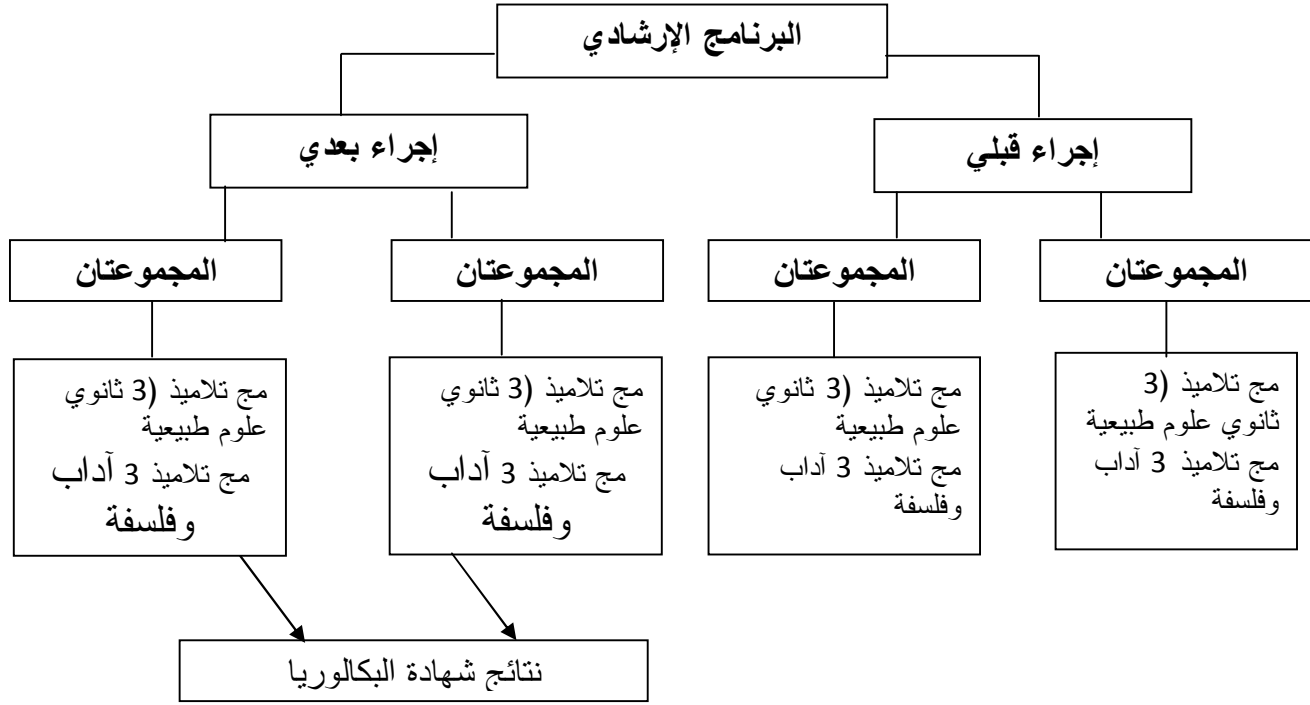
وقع اختيار (الباحثة) على المنهج التجريبي لكونه يتماشى مع طبيعة موضوع البحث المتمثل: في تطبيق و تجريب برنامج إرشادي في الميدان . يعتمد على عينة البحث التي تنقسم إلى مجموعتين: أحدهما تجريبية تتلقى برنامج إرشادي يشمل استراتيجيات ، و مهارات التحضير الجيد للامتحان شهادة البكالوريا، والأخرى ضابطة لم تستفيد من البرنامج الإرشادي.

تصميم البحث :

استخدمت (الباحثة) التصميم التجريبي المتكرر أي اعتماد إجراء قبلي وإجراء بعدي لمقياس البحث على مجموعتين إحداهما ضابطة و أخرى تجريبية، ويتخلل الإجراءين تطبيق البرنامج الإرشادي الذي يحتوي على أساليب متنوعة منها :

- 1- المحاضرة المصغرة
- 2- المناقشة الجماعية.
- 3- تمارين الاسترخاء التخيلي تقنية شولتز
- 4- ديناميكية الجماعية.
- 5- تنظيم لقاءات إرشادية مع الأساتذة وطبيبة الصحة المدرسية.
- 6- إكساب التلاميذ مهارات المذاكرة والمراجعة.
- 7- الاستفادة من الزيارة الترفيهية في نهاية البرنامج الإرشادي.

الشكل رقم (01) شكل توضيحي يبين التصميم



يهدف هذا التصميم إلى دراسة الفروق التالية :

- * الفرق بين نتائج المجموعتين (الضابطة والتجريبية) على مقياس قلق الامتحان، بعد تطبيق برنامج إرشادي.
- * الفرق بين نتائج المجموعتين (الضابطة والتجريبية) على مقياس عادات المذاكرة والمراجعة بعد تطبيق برنامج إرشادي.
- * الفرق في نتائج المجموعتين (الضابطة والتجريبية) بعد تطبيق برنامج إرشادي ومن خلال النسب المؤدية للنجاح في امتحان شهادة البكالوريا.

الشكل التخطيطي رقم (02) يمثل التصميم التجريبي
الامتحان.

المجموعات	القياسات القبليّة	المعالجة التجريبية	القياسات البعدية
المجموعة التجريبية	مقياس قلق الامتحان	البرنامج الإرشادي في جلساته المتضمنة لمواضيع متنوعة: شرح ظاهرة قلق الامتحان، تدريبات، تمارين الاسترخاء التخيلي، نصائح وتوجيهات للاستعداد للامتحان نصائح وتوجيهات، للاستعداد للامتحان.	مقياس قلق الامتحان
المجموعة الضابطة	مقياس قلق الامتحان	/	مقياس قلق الامتحان

تبين من الشكل التخطيطي رقم (02) فاعلية المعالجة التجريبية (تطبيق برنامج

إرشادي) في اختيار فرضيات البحث بإجراء المقارنات التالية:

* (قياس قبلي/قياس بعدي) عند المجموعة التجريبية: التحسن دال إحصائياً.

* (قياس بعدي/قياس بعدي) بين المجموعتين (التجريبية والضابطة): الفروق جوهرية
دالة إحصائياً.

الشكل التخطيطي رقم (03) يمثل التصميم الت
ومهارات المذاكرة والمراجعة.

المجموعات	القياسات القبلية	المعالجة التجريبية	القياسات البعدية
المجموعة التجريبية	مقياس عادات المذاكرة والمراجعة	برنامج إرشادي بجلساته التي تضمنت المواضيع: ديناميكية الجماعة، المذاكرة والمراجعة، جدول المذاكرة، تدريبات، وتمارين الاسترخاء، التعزيز والتشجيع ونصائح وتوجيهات المشاركين.	مقياس عادات المذاكرة والمراجعة
المجموعة الضابطة	مقياس عادات المذاكرة والمراجعة	/	مقياس عادات المذاكرة والمراجعة

الشكل التخطيطي رقم (03) يمثل نجاعة المعالجة التجريبية (تطبيق برنامج
إرشادي).

* قياس (قبلي/بعدي) عند المجموعة التجريبية: التحسن دال إحصائياً.

* قياس (قبلي/بعدي) عند المجموعة الضابطة: عدم حدوث أي تحسن.

* قياس (بعدي/بعدي) بين المجموعتين (التجريبية، الضابطة): الفروق الجوهرية دالة
إحصائياً.

الشكل التخطيطي رقم (04) يمثل التصميم التجريبي شهادة البكالوريا.

المجموعات	المعالجة التجريبية	القياسات البعدية
المجموعة التجريبية	البرنامج الإرشادي بجلساته العشر	النسب المئوية النجاح والرسوب في امتحان شهادة البكالوريا
المجموعة الضابطة	/	نسبة النجاح والرسوب في امتحان شهادة البكالوريا

شكل تخطيطي رقم (04) توضيحي لفاعلية البرنامج الإرشادي بجلساته العشر في اختبار فرضية، بالمقارنة ما بين نسب للنجاح والرسوب في امتحان شهادة البكالوريا:

* (قياس بعدي) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية الفرق دالة إحصائياً.

2. اختيار و تصميم أدوات البحث :

نظراً لطبيعة الدراسة و الموضوع المتناول تطلب الأمر استخدام عدة وسائل قياس منها ما هو جاهز ، و منها ما قامت بتصميمه و إعدادها الطالبة الباحثة و هي متنوعة و نجملها فيما يلي :

1.2. المقاييس السيكولوجية :

المقياس الخاص بالمجانسة بين مجموعتي عينة البحث، لقياس القلق كحالة و كسمة ،
تأليف سيلبرجرو اخرون (spielberger 1983)

و كيفه للبيئة المصرية (عبد الرقيب البحيري 1984)

1.1.2. المقاييس الخاصة بالإجراء القياسات القبالية و البعدية فتمثلت فيما يلي:

مقياس قلق الامتحان tat (المقياس الاتجاه نحو الامتحان) تأليف سيلبرجر

(spielbeger 1978) ،(spielber ger1972)

(الحميد عبد د الحافظ)

استبيان عادات المذاكرة و المراجعة - اقتباس و إعداد الطالبة الباحثة

و فيما يلي نعرف بأهم الخصائص المميزة لكل مقياس :

* مقياس القلق كحالة و كسمة أعده (spielbe regeretal1983) و كيفه للبيئة

المصرية عبد الرقيب البحيري 1984، و يشمل هذا المقياس مقياسين فرعيين

يعتمدان أسلوب التقدير الذاتي و هما:

- مقياس القلق كحالة (استبانة تقييم الذات "أ")

- مقياس القلق كسمة (استبيان تقييم الذات "ب")

و يضم كل مقياس فرعي عشرين عبارة يجاب عن كل منها باختيار من بين أربعة

بدائل و هي في مقياس القلق كحالة مطلقا قليلا، أحيانا، كثيرا، أما مقياس القلق

كسمة فيتضمن البدائل التالية : مطلقا أحيانا، غالبا، دائما و قد طبق على

مجموعتي عينة البحث ، حيث قرأت التعليمات بصوت عالي من قبل الفاحصة (

الباحثة) ، ثم يقرأ المفحوصين التعليمات بشكل صامت و يسمح لهم باستفسار قبل

البدء بالإجابة ، و قامت الباحثة بتوضيح معنى القلق كحالة و كسمة، وبعد ذلك

يطلب من المفحوصين البدء أولا بالإجابة عن مقياس القلق كحالة يليه مقياس

القلق كسمة و ذلك بوضع إشارة (x) في الحقل الذي يتناسب مع ما يشعرون به

أمام احد الاختيارات الأربعة المتفاوتة في الشدة و قد استغرقت الإجابة عن

صورتى المقياس حوالي 25 دقيقة على الرغم انه لم يطلب من المفحوصين التقيد

بحدود زمنية في الإجابة على المقياس على النحو التالي :

في المقياس القلق كحالة مطلق (1) درجة واحدة ، قليلا(2) درجات ، أحيانا (3)

درجات ، كثيرا (4) درجات و في مقياس القلق كسمة : مطلقا (1) درجة واحدة ،

أحيانا (2) درجتان ، غالبا (3) درجات ، دائما (4) درجات و هناك نوعان من

العبارات :

النوع الأول : يشير إلى التقدير المرتفع فيه إلى
في هذا النوع كالأتي : 4,3,2,1 .

النوع الثاني: فيشير التقدير المرتفع فيه إلى القلق منخفض و تكون أوزان التدرج
في هذا النوع كالأتي :1,2,3,4 (عبد الرقيب البحيري 1984 ص 16،17 و قد
حددت (60) درجة فما فوق على المقياس بما أن التلميذ يعاني من قلق سمة و
يتم عزله عن أفراد عينة البحث, بناءا عليه فان عينة بحثنا خالية من القلق
سيمة و يتمتع المقياس بصدف دخلي بحيث تراوحت معاملات الارتباط ب ()
0.27،(0.60) في مقياس القلق كحالة ما بين (0.23) (0.60) بالنسبة لمقياس
القلق كسمة حيث كانت مستوى الدلالة عن المستوى (0.05)

- حيث قدرت قيمة معاملات الثبات بطريقة إعادة الاختبار (0.63) و التجزئة
النصفية (0.82) في مقياس القلق كحالة معاملات الثبات بطريقة إعادة الاختبار
(0.68) بالتجزئة النصفية (0.88) في مقياس القلق كسمة و هي دالة عند مستوى
0.01. (أحمد محمد الزغبى، 1997، ص 117-120)

2.2- مقياس قلق الامتحان tat مقياس الاتجاه نحو الامتحان تأليف سبيلرجر و
آخرون و قد قامت باقتباسه و إعداده الدكتورة ليلي عبد الجميد عبد الحافظ و
يعتبر مقياسا سيكومتريا لتقدير الذاتي صمم لقياس الفروق بين الأفراد في
القلق الذي يثار في ظروف خاصة هي مواقف التقويم يتكون المقياس من 20
بندا و أمام كل بند من البنود العشرين يوجد أربعة اختيارات متفاوتة في الشدة
هي على التوالي:

- أبدا- أحيانا- غالبا- دائما- و يطلب من المفحوص أن يحدد مقدار انطباق كل
بند تبعا للقلق الناجم في موقف الامتحان سواء قبل أو أثناء أو بعد الامتحان ، و هو
مقياس للتقدير الذاتي, يمكن تطبيقه فرديا أو جماعيا ، و بالرغم انه غير محدد
لوقت محدد للإجابة إلا انه استغرق ما بين 15 إلى 20 دقيقة لدى تلاميذ الثانوية
كما تجنبت (الطالبة الباحثة) ذكر مصطلح القلق في عنوان المقياس و كتب

عنوان المقياس في ورقة الإجابة ، بمقياس الا

- لحساب الدرجة الكلية تراوحت من 20 درجة كحد ادني درجه 80 كحد اقصى
و قد حسب معامل الثبات لقياس قلق الامتحان حيث تراوحت ما بين 69 إلى 89 و
جميعها دالة على مستوى 01.

أما صدق المقياس قدرت معاملات الارتباط ب79 إلى 91 للذكور.

- وما بين 85 إلى 94 و هذه القيم دالة إحصائيا عند مستوى 01 (ليلي عبد الحميد
1984)، ص 12،13،14،27،32)

أما في بحثنا الحالي : تم استخراج معامل الثبات بحساب معامل (الفا
كرومباخ) على عينة من الطلاب 10 أفراد 20 فقرة يعطي التناسق الداخلي 0.60 و
هو كاف لدلالة على ثبات المقياس . كما حسب الصدق بمعامل الصدق الذاتي :
 $0.60\sqrt{0.77} = 0.77$ مما تعكس صدق المقياس

3. استبيان عادات المذاكرة و المراجعة:

خطوات بناء أداة الدراسة

الخطوة الأولى: اطلعت الباحثة على بعض الدراسات السابقة التي توفرت لديها و
التي تناولت موضوع عادات و مهارات التعلم و الاستذكار لامتحان .

الخطوة الثانية: الاتصال المباشر بالتلاميذ و الأساتذة قصد التعرف على ما يلي:

- رصد ممارسات الطلبة فيما يخص التحضير و المراجعة للاختبارات بصفة
عامة و الامتحان بصفة خاصة عن طريق المناقشة و الحوار

- رصد انشغالات و احتياجات التلاميذ فيما يخص استراتيجيات التحضير لامتحان
شهادة البكالوريا

الخطوة الثالثة: بعد الاطلاع على أدبيات البحث و الدراسات السابقة بالإضافة إلى رصد
انشغالات التلاميذ و احتياجاتهم المستقاة من الواقع الميداني قامت التلاميذ الباحثة
بانجاز استبيان يحتوي على 20 بنداً و يشمل مجموعة من الأبعاد.

1. البعد الاول:

- الدافعية للدراسة : يعبر هذا البعد عن درجة

تحديد هدف الدراسة ، و تحديد معنى الامتحان ، الاسئلة (1،20)

2. البعد الثاني:

- تنظيم الوقت: يعبر هذا البعد عن قدرة تلميذ على إعداد جدول للمراجعة ، و أن

يوزعه توزيعا مناسباً للأسئلة (3،4،5،9،10)

3. البعد الثالث :

- التركيز و الانتباه: يعبر هذا البعد عن قدرة التلميذ على المحافظة على مستوى

مرتفع من التركيز - السؤال (2)

4. البعد الرابع :

- استخدام و سائل معينة: يعبر هذا البعد عن قدرة التلميذ على إيجاد و استخدام و

سائل تعينه على الاستذكار ، التلخيص ، وضع الخطوط (6،8،17)

5. البعد الخامس :

- طريقة الاستعداد للامتحان : يعبر هذا البعد عن قدرة الطالب على استعداد

للامتحان من خلال التنظيم و الاهتمام الأسئلة (11،12،13،14،16)

6. البعد السادس:

- الإجابة عن الأسئلة و مراجعة الإجابة: يعتبر هذا البعد عن القدرة الطالب في

التعامل مع الأسئلة الامتحان الأسئلة (16،17،18،19)

- صدق الاستمارة:

تم الاعتماد في صدق الاستمارة على ستة أساتذة محكمين من معهد علم النفس و

العلوم التربوية (الأستاذ هاشمي ، الأستاذة شارف ، الأستاذ بلقوميدي ، الأستاذة ياسين

، الأستاذ منصور مصطفي ، الأستاذة كبداني خديجة) اتفق المحكمين على

تصحيح بعض الفقرات .

الفقرات المعادة صياغتها :

الجدول رقم (1) يمثل الفقرات الأصلية والمصححة:

الفقرات الأصلية	الصياغة الجديدة للفقرات
<p><u>الجملة الصحيحة فيما يلي :</u></p> <p>أ- الامتحان جزء لا يتجزأ من العملية التعليمية</p> <p>ب- تناول المنبهات مفيد ايام الامتحان</p> <p>ج- اذا وجدت سؤالا صعبا اتركه و لا اجيبه عنه</p> <p>د- المذاكرة في الاسابيع الاخيرة تكفي الامتحان</p>	<p>الامتحان معناه :</p> <p>أ - الامتحان محنة</p> <p>ب- الامتحان شيء عادي مكمل للعملية التعليمية</p> <p>ج- النجاح يعتمد على الحظ</p> <p>د- المذاكرة في الاسابيع الاخيرة تكفي لاداء الامتحان</p>
<p><u>الجملة الخطأ :</u></p> <p>أ - المراجعة الأولى تكون متأنية و التالية تكون أسرع</p> <p>ب- بعد انتهاء من الامتحان اسال يوميا عن النتيجة</p> <p>ج- التدرب على اداء الامتحان يزيد اهمية الامتحان</p> <p>د- اسئلة الامتحان تتشابه الى حد كبير</p>	<p>يجب ترك قاعة الامتحان:</p> <p>أ - بعد انتهاء من الاجابة مباشرة</p> <p>ب - بعد الاجابة و المراجعة</p> <p>ج - بعد انتهاء الوقت</p> <p>د - عند لشعور بالتعب و الاجهاد</p>

- استبيان عادات المذاكرة والمراجعة :

الصدق الذاتي : تم حساب معامل الصدق الداني : $0.59/7 = 0.11$ اي ان
المقياس له درجة صدق مقبولة، إما معامل الثبات فتم حسابه بطريقة التجزئة
النصفية ر : 0.425 و بعد التصحيح بمعادلة سيبرمان براون تصبح ر : 0.597

04- سجل متابعة التلميذ:

تم استغلاله لجمع المعلومات حول خصائص عينة البحث من حيث السن ، و
الجنس قوائم أسماء التلاميذ و كذا جمع المعطيات الخاصة في نتائج التلاميذ في
الفصل الأول و نتائج امتحان شهادة البكالوريا

05- برنامج إرشادي: يعتبر برنامج مخطط منظم في ضوء أسس عملية لتقديم
خدمات إرشادية لمن يحتاجون إليها ، بهدف مساعدتهم لتحقيق التوافق النفسي
وارتكز أسلوبنا الإرشادي على تقديم التوجيهات العملية ، و إستراتيجية تنظيم
المذاكرة و المساندة النفسية تدريب التلاميذ على تمارين الاسترخاء التخيلي (تقنية
شولتز) بغرض تخفيض قلق الامتحان ، رفع معنوياتهم، وتشجيعهم، وخلق الدافعية
لديهم قصد الوصول بهم إلى تحقيق النجاح وتمت مراجعة البرنامج الإرشادي من
طرف مجموعة من الأساتذة المحكمين: (كبداني خديجة، طالب سوسن، كحلولة سعاد،
شارف جميلة، هاشمي أحمد).

اتفق الأساتذة المحكمين على استبعاد بعض العبارات المتعلقة بالجانب الروحي
للتلميذ، وفي نفس السياق تم تحديد مشاركة طبية الصحة المدرسية في تقديم نصائح و
إرشادات تتعلق بالعادات الصحية السليمة.

كما اعتمدنا في هذا البرنامج على تدريبات تمارين الاسترخاء التخيلي طريقة شولتز،
وهي لطبيب نمساوي اسمه **جوهانز هينريتش شولتز Johannes Heonrichshultz**. وترتكز هذه التقنية أساسا على العلاقات القائمة بين مستوى
التوتر العضلي والمعاش الانفعالي (عبد الستار ابراهيم 1988، ص 234-236)

وهي طريقة الأكثر استعمالا و تنقسم إلى مستويين:

أ. المستوى الأول يحتوي على ستة (6) تمارين.

1. ثقل الذراع على الجسم كله.

2. حرارة الذراع على الجسم كله.

3. مراقبة نبضات القلب.

4. مراقبة التنفس

5. مراقبة حرارة البطن.

6. برودة الجبهة.

ب. المستوى الثاني:

المستوى الأقصى هي الأحلام والتخيلات.

ملاحظة في برنامج الإرشادي ثم تركيز على التمارين الأربعة الأولى.

06. الإجراءات المنهجية والتطبيقية للبرنامج الإرشادي:

الإعداد والتحضير الميداني الإرشادي: تعتبر عملية الإعداد والتحضير الميداني الركيزة الأساسية، لتطبيق البرنامج الإرشادي بحكم أن الباحثة، مستشارة رئيسية للتوجيه المدرسي، وهي على علاقة و اتصال دائمين بالطاقم الإداري ممثلا (مدير الثانوية، مدير الدراسات، مستشار التربية، المقتصد) والطاقم التربوي ممثلا في الأقسام النهائية،.

ارتأت الباحثة ضرورة عقد جلسات ولقاءات تحسيسية مكثفة مع التلاميذ قصد الإصغاء إلى انشغالاتهم، والسؤال عن اهتماماتهم، همومهم، ومشاكلهم، متبعة أسلوب التواضع، الابتسام، التأدب والتحاور مع هؤلاء بما يناسب مدركاتهم، وعقولهم والتواصل معهم في: (قاعات الدراسة، الأروقة، فناء الثانويات).

في نفس السياق عقدت مستشارة التوجيه المدرسي الطالبة الباحثة جلسات عمل مع الأساتذة، الطاقم الإداري، التلاميذ لتقييم ومناقشة نتائج امتحان شهادة البكالوريا دورة جوان (2007) كما نظمت حصصا إعلامية لفائدة طلبة السنة 3 ثانوي لتعريفهم

بالمنافذ الدراسية الجامعية والمهنية، قصد مساعد
المستقبلي وتحفيزهم على النجاح.

على ضوء هذه العمليات التحسيسية كانت الطالبة الباحثة تسعى إلى جعل التلاميذ،
الأساتذة، والطاقم الإداري يتقبلون فكرة وعملية الإرشاد ويقبلون عليها ويتعاونون فيها،
وتشير الدراسات إلى أهمية إعداد المسترشد (التلميذ) بحيث يدرك هو حاجته إلى
الإرشاد ويعرف دوره في عملية الإرشاد ويقبل عليه ويسعى إليه سعياً ويتحمل
مسؤولياته ويتعاون تعاوناً إيجابياً بدل أن يتوقع تتحمل عنه الآخرين العبء عنه
والمسؤوليات الريش، 1970 بلات 1971 جلاس 1972. (حامد عبد السلام زهران،
ص482)

وتجسيدا لهذه الفكرة تم رصد انشغالات، واقتراحات تلاميذ الأقسام النهائية:

- 40% من التلاميذ يعانون من عدم توفر مكان للمراجعة، اقتراح توظيف المكتبة لهذا
الغرض.

- 90% من التلاميذ يعانون بإعادة النظر في استعمال زمن القسم (تحويل حصة
التربية البدنية من الفترة الصباحية إلى الفترة المسائية).

- 80% من التلاميذ يطالبون بالتخفيف من كثافة استعمال زمن القسم بتفريغ نصف
يوم لتحسين مستواهم.

- 85% من التلاميذ بإسناد حصص الدعم إلى أساتذة أكفاء.

- 95% من التلاميذ يطالبون بتنظيم زيارات ترفيهية.

باعتماد مطالب، واقتراحات التلاميذ، وإتباع الباحثة (مستشارة التوجيه المدرسي)
أسلوب الإرشادي غير مباشر، وهي على دراية بخصوصية المؤسسة توصلت الطالبة
الباحثة مع الأطراف الفاعلة في المؤسسة إلى توفير الوسائل وإلى الحلول التالية:

1. تزويد المكتبة الثانوية بالمراجع والكتب، وجعلها وظيفية بحيث يستفيد التلميذ من
مراجعتها، وتعزز فيها المراجعة الفردية بمراجعة جماعية ضمن فوج من الساعة 8
صباحاً إلى الساعة 17 سا.

2. إعادة النظر في استعمال زمن القسم بما يخدم الجهد، حيث حولت حصة التربية البدنية من الفترة الصباحية إلى الفترة المسائية.
 3. تفرغ نصف يوم في استعمال زمن القسم يستفيد منه التلميذ في تحسين مستواه وممارسة نشاط رياضي.
 4. برمجة الزيارات الترفيهية في نهاية كل فصل بمساعدة جمعية الأولياء
 5. إسناد حصص الدعم لأساتذة أكفاء.
- فهذه الوسائل والحلول السابقة الذكر والتي رصدت في إطار بناء مشروع المؤسسة، والذي حدد هدفه برفع نسبة النجاح في امتحان البكالوريا دورة جوان 2008 لا يتعارض في محتواه وأهدافه مع بناء وتطبيق برنامج إرشادي.
- بل هو متكامل، ومندمج فيه بحيث تتفق أهدافه مع أهداف التعليم الثانوي منها التعليم إشباع حاجات المراهق النفسية التربوية، الاجتماعية، الثقافية، الصحية... إلخ.

الجلسة الأولى:

تاريخ الجلسة: 2008/02/11.

مدتها: 90 دقيقة

مكان الإجراء: قاعة دراسية.

الأهداف:

1. التعرف:

- أ. وضعية جلوس الطالبة حولت الجلسة إلى شكل الحرف
- ب. تجديد بناء العلاقات الإرشادية ما بين المرشدة (الطالب الباحث) والمجموعة التجريبية المعنية بالعملية الإرشادية وإتاحة المجال للتعرف ما بين الأعضاء أنفسهم أي المجموعة الإرشادية.

2. تقديم البرنامج:

محتوى البرنامج، والأساليب المستخدمة لتحقيق الأهداف.

3. التقييم:

- أ. المقياس الخاص المجانسة وتشكيل عينة البحث (اختبار القلق سمة و قلق الحالة).
- ب. المقاييس الخاصة بالمقياس القبلي و البعدي.
- ج. مقياس قلق الامتحان.
- د. استبيان عادات المذاكرة والمراجعة.

4. عدد الجلسات: عشرة جلسات

5. التعاقد:

الإجراءات العملية:

- افتتاح البرنامج من طرف المرشدة (الباحثة) (بسم الله الرحمن الرحيم).
- الترحيب وترسيخ علاقات التعارف ما بين المرشدة (الباحثة) وأفراد المجموعة الإرشادية (الاسم، السن، السكن، الهوايات، الطموح) في جو من الألفة والتقبل.
- تحديد اسم مختصر لكل أفراد المجموعة الإرشادية.

- تأكيد سرية البيانات والمعلومات المقدمة.

التعريف بالبرنامج الإرشادي: هو برنامج يقدم إلى طلبة السنة الثالثة ثانوي (بكالوريا نظام القديم كلهم معيدين) (شعبتي العلوم الطبيعية والحياة، وآداب وعلوم إنسانية دفعة جوان 2008) و الحاصلين على معدلات سنوية تتراوح بين (9/20، 13/20) والتي تتراوح أعمارهم ما بين (18 سنة و 21 سنة). هو لقاء مباشر ما بين طلبة يعانون من نفس المشكلات الدراسية (قلق الامتحان، وعادات خاطئة في المذاكرة والمراجعة). مروا بنفس التجربة (الفشل في امتحان شهادة البكالوريا) ومعرضون لنفس المصير إما بالنجاح أو التسرب المدرسي، باعتبارهم آخر دفعة في النظام القديم متمدرسة بالثانوية.

يهدف هذا البرنامج إلى التحقيق من درجة قلق الامتحان بحيث يحول إلى قلق محفز وميسر للامتحان، ويحد من ظاهرة التسرب المدرسي ويساعد الطالب على اكتساب مهارات سلوكية وعادات صحيحة في المذاكرة و المراجعة.

الطريقة المتبعة:

1. **التدريب المصغر:** هو تدخل منظم لتعليم مهارات سلوكية تتمثل فيما يلي:

أ. تنظيم عملية التنفس السليم.

ب. تدريبات الاسترخاء.

ج. عادات صحيحة في المذاكرة والمراجعة.

2. **الإقناع المنطقي:** هو أسلوب يتضمن تصحيح أفكار ومعتقدات غير منطقية لتصبح

أفكار معتقدات منطقية مع تعزيز أفكار ومعتقدات جديدة تؤدي إلى تعديل السلوك وجعله أكثر فعالية.

الوسائل المستخدمة:

المقاييس السلوكية:

- مقياس القلق حالة وقلق سمة قياس قبلي فقط. (عبد الرقيب أحمد البحيري، 1984)

- مقياس القلق قياس قبلي/ وبعدي. (سبيلبرجر وآخرون إعداد د. ليلي عبد الحميد عبد

(الحافظ، 1984)

- مقياس عادات المذاكرة والمراجعة إعداد الباحثة.
- تقنية الاسترخاء التخيلي. تقنية شولتز تطبيق من طرف طالب سوسن أستاذة بقسم علم النفس وعلوم التربية -جامعة وهران-
- أسلوب المحاضرة المصغرة هو محتوى إعلامي من إعداد المرشدة (الطالبة الباحثة).
- أسلوب المناقشة الجماعية تدخل وتوجيه من طرف المرشدة (الطالبة الباحثة).
- مداخلات ومحاضرات بتنشيط أساتذة الثانوية وطبيبة الصحة المدرسية.
- الاستفادة من الزيارة الترفيهية لنهاية البرنامج الإرشادي.

محتوى البرنامج الإرشادي:

1. التعرف على التلاميذ من خلال تهيئة الجو المناسب للتنفيس عن مشاعرهم، أفكارهم، وسلوكاتهم.
2. تعريف الطلبة بخصوصيات المرحلة العمرية التي يمرون بها وهي (المراهقة).
3. تحديد مشكلة الطلبة وهي مشكلة دراسية تتعلق بقلق الامتحان، والعادات الخاطئة في المذاكرة والمراجعة.
4. التعاقد ثم التعاقد شفويا ما بين الطرفين المرشدة (الباحثة) والتلاميذ المسترشدين على الالتزام بالخطة الموضوعية في البرنامج الإرشادي مع المحافظة على السرية وعدم التحدث عن الخصوصية التي تناقش داخل المجموعة.
5. موضوع الجلسة الأولى:
 - تهدف حصيلة النتائج المتعلقة بالمقاييس المستخدمة في هذا البرنامج الإرشادي.
 - طمأنة التلاميذ بأن هذه النتائج، لا تتطلب جلسات علاجية بل تحتاج إلى جلسات توجيهية إرشادية.
6. إنهاء الجلسة: برمجة الجلسة المقبلة والتعريف بمحتواها.



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

7. تقييم الجلسة – إثارة فضولية التلميذ.

- تشجيع التلاميذ للمشاركة.

- الدفع بالتلاميذ للتفريغ الانفعالي.

الجلسة الثانية:

تاريخ الجلسة: 2008/02/18

الأهداف:

1. إتاحة الفرصة للتلاميذ أن يعبروا عن مشاعرهم وانفعالاتهم.
2. مساعدة التلاميذ على تصحيح تصوراتهم حول امتحان البكالوريا.
3. زرع الثقة بالنفس.

المحتوى والوسائل لتحقيق الأهداف:

1. المحاضرة المصغرة تدخل المرشدة (الباحثة).
2. رصد مطالب التلاميذ من خلال تحليل وتقييم نتائج الاستبيان الخاص بالذاكرة والمراجعة، فأغلبية انشغالات التلاميذ انحصرت في المطالب التالية:
 3. قلق الامتحان والخوف من الفشل بنسبة 96.67% الشعور بإحباط، فقدان الثقة بالنفس، التخوف من النتائج السلبية، التوتر، الارتباك، النسيان، لكل ما تم مذاكرته، الكف، الجمود، صداع في الرأس، ألام في المعدة، ازدياد الخوف مع اقتراب موعد الامتحان.
4. إدارة وتنظيم الوقت بنسبة 93.34% وهي تتمثل في كيفية التنظيم المذاكرة لكل المواد ذات برامج المكثفة، مع كيفية يتم الحفظ وكيفية التوفيق، ما بين المواد الأساسية والمواد المكملة بالنسبة لكل شعبة.
5. صعوبة وضع جدل للمذاكرة والمراجعة بنسبة 93.34% الاستفسار حول دروس خصوصية وهل تبرمج الواجبات المنزلية ضمن جدول المذاكرة، وما هو التوقيت المخصص للمواد الأساسية المكملة.
6. صعوبة التلخيص بنسبة 93.34% حيث يصعب على الطالب كتابة كل ما يسمع أثناء الدرس، واسترجاع تفصيل كل ما يقرأ.
7. عادات المذاكرة والمراجعة بنسبة 89.33%.
8. ضغط الوالدين بنسبة 26.66% الخوف من رد فعل الأسرة.

ديناميت الجماعة إتاحة الفرصة لكل التلميذ أي

تأرجحت ما بين الضعف، العجز، الهزيمة والمكتوب. فمنهم من يهول الامتحان ويجعل منه شبحا مخيفاً، ويرجع ذلك صعوبة مواضيع الامتحان، التقويم الغير موضوعي من طرف اللجان المصححة لامتحان شهادة البكالوريا. وتصريحاتهم تمحورت حول فكرة نحو أن التلميذ مهما يبذل من جهد فإنه لن يحقق النجاح، وفي اعتقادهم أن النجاح مسألة حظ والدليل على ذلك نجاح زملائهم المشاغبيين وضعاف المستوى.

مداخلة المرشد (الباحثة): طمأنت التلاميذ بأن انشغالاتهم ومطالبهم سوف تكون المحاور الأساسية للبرنامج الإرشادي.

قبل التطرق لهذه المواضيع ارتأينا أن نعرفكم أولاً - البكالوريا وبإجراءاتها التنظيمية.

2. التعريف البكالوريا: ملخص للقرار المؤرخ في 29 صفر عام 1414 الموافق ل 18 أغسطس 1993 والمتضمن إعادة تنظيم امتحان البكالوريا.

البكالوريا هو امتحان رسمي يتوج مرحلة التعليم الثانوي بشهادة تسمح للمرشد الناجح الالتحاق بالجامعة أو المدارس أو المعاهد العليا. أي بمثابة جواز سفر للدخول للجامعة، البكالوريا امتحان وليست مسابقة لأنها تشتمل على اختبارات كتابية في المواد المدرسية خلال السنة الدراسية، ويتوقف النجاح في الحصول على معدل يساوي أو يفوق 10/20 وليس على أساس نسبة معينة من النجاح (20% أو 30%... إلخ)

2.1. إجراءات تنظيم امتحان البكالوريا: قراءة بعض المواد المتعلقة بالقرار الوزاري المؤرخ في 18 أغسطس 1993 والمتضمن لإعادة تنظيم امتحان البكالوريا للتعليم الثانوي.

تتمثل أجزاءه في المادة (2) يشتمل امتحان شهادة البكالوريا للتعليم الثانوي على اختبارات كتابية تطابق البرنامج الرسمي للمواد التي تدرس في الأقسام النهائية وعلى اختبار في التربية البدنية.

المادة (3) تتكون بكالوريا التعليم الثانوي دورة سنوية واحدة يحدد تاريخها وزير التربية الوطنية.

2.2. إجراءات تصحيح امتحان البكالوريا:

المادة 15: يطبق التصحيح المزدوج الكامل والسري وبصورة مطردة على جميع الاختبارات، ويمنح كل اختبار علامة من (0) إلى (20) نقطة وإذا تجاوز الفارق بين العلامتين اللتين منحها المصححان الحد الذي يقرره منشور وزير التربية يقوم بالتصحيح الثالث مصحح آخر.

المادة 16: يقصي كل مترشح حصل على علامة 0/20 في إحدى المواد الأساسية كما هو محدد لكل شعبة يقصي كل مترشح حصل على معدل يساوي أو يقل عن خمسة من عشرين 5/20 في تلك المواد الأساسية.

المادة 17: يعد الاغفال إجباريا بالنسبة للمداولات التي تكتسي صيغة السرية المطلقة ولا يقبل أي طعن فيما يخص مراجعة أي تصحيح.

المادة 18: كل مترشح تحصل على معدل عام يساوي أو يفوق (10/20) أو يفوقه يعد ناجحا.

المناقشة الجماعية: فتح باب النقاش والحوار ما جاء في هذه المواد وخاصة منها إذا تحصل الطالب على معدل ضعيف في إحدى المواد سواء كانت أساسية أو مكملة، وقد استعانت المرشدة بسجل نتائج تلاميذ دورة جوان 2007 قدمت أمثلة لتلاميذ أخفقوا في الامتحان بسبب معدلات ضعيفة في إحدى المواد سابقة الذكر، ونماذج تلاميذ نجحوا في الامتحان وبسبب حصولهم على معدلات متجانسة ما بين المواد الأساسية والمكملة.

تقييم الجلسة:

- التعبير الحر عن انشغالات ومطالب التلاميذ.
- حث التلاميذ على دينامية الحوار الجماعي.
- المساندة الاجتماعية والتفريغ الانفعالي.
- مساعدة التلاميذ على تصحيح الأفكار والتصورات.

الجلسة الثالثة:

تاريخ الجلسة: 2008/02/25

أ. الأهداف:

- تبليغ وتفسير نتائج.

- مقياس القلق حالة وسمة.

- مقياس قلق الامتحان.

ب. تعريف التلاميذ بظاهرة قلق الامتحان: شرح أعراضه، أسبابه، مخلفاته وكيفية مواجهته، وتخفيفه.

ج. تعزيز الجوانب الإيجابية في شخصية التلميذ.

د. تحفيز الدافعية لدى التلاميذ نحو التعليم.

المحتوى والوسائل المتبعة لتحقيق الأهداف:

1. تبليغ وتفسير النتائج الخاصة بالمقياسين: طمأنت المرشدة (الباحثة) أنّ الدرجات المرتفعة في مقياس الامتحان تأليف **سبيلجر وآخرون** (اقتباس وإعداد د. عبد الحميد عبد الحافظ، 1984)

يعبر قلق حالة أي قلق مؤقت مرتبط بموقف الامتحان وعدم معرفة العادات الحسنة في المذاكرة والمراجعة **سبيلجر** (إعداد وترجمة د. عبد الرقيب أحمد البحيري، 1984) حيث يقيس استعداد للقلق لدى المراهقين والبالغين أسفرت نتائجه على أن أفراد عينة البحث لا تعاني من قلق مرضى ونوع القلق الذي تعاني منه المجموعة التجريبية هو قلق حالة مرتفع إلا أنّ محتوى البرنامج سوف يعمل على ترشيد وتخفيف قلق الامتحان و يزود التلميذ بمهارات أدائية تساعده على التحكم وحسن تسييره وهذا لا يتأتى إلا بالتعاون وبالتواصل مع المرشدة والأعضاء المشاركين في البرنامج.

محاضرة مصغرة من إعداد المرشدة الطالبة الباحثة:

تعريف قلق الامتحان: هو نوع من القلق المرتبط بمواقف الامتحان هو حالة نفسية تنير في التلميذ الشعور بالتوتر والخوف من الامتحان وتعترية في الموقف السابق للامتحان

أو في موقف الامتحان ذاته، ونميزه في نوعين:

قلق الامتحان المعسر: هو قلق زائد مرتفع على أداء الممتحنين من حاله السلمي النفسية عند استلام ورقة الامتحان فترتعش اليدين عند الشروع في قراءة موضوع الامتحان بسبب عدم استرجاع هدوئه مما يجعل قراءته خاطئة (يقرأ العدد 10 بدلا العدد 100) الصفر في الأخير لا يقرأ بسبب الحالة النفسية المتوترة.

المناقشة الجماعية: من خلال المثال السابق الذكر فتح باب الحوار والنقاش بتوجيه وتدخل المرشدة حيث عبر التلاميذ عن ظاهرة القلق، أعراضها، أسبابها، ومخلفاتها من خلال تصريحاتهم.

أعراض القلق:

أعراض فزيولوجية: صداع في الرأس، اضطراب المعدة زيادة ضغط الدم، تسارع دقات القلب، سرعة نبضات القلب، ارتعاش اليدين، توتر العضلات، تصبب العرق، الانفجار بالبكاء...إلخ.

أعراض نفسية انفعالية: توتر واضطراب قبل وأثناء أداء الامتحان، العصبية، النرفزة، التفكير الدائم في توقع الفشل، الأرق، فقدان الشهية، الخوف الشديد من الامتحان.

أعراض عقلية: نسيان مفاجئ للمعلومات، ضعف التركيز والتشتت الانتباه، إدراك خاطئ للمعلومات، وفراغ العقل تماما من المعلومات.

أسباب القلق:

1. ارتباط الامتحان بخبرة فاشلة.
 2. تهويل الامتحان وجعله مصيري يحدد مستقبل التلميذ.
 3. النجاح هو آخر فرصة هم باعتبارهم آخر دفعة متمدرسة بالثانوية للنظام القديم.
 4. ضعف الثقة بالنفس.
 5. إتباع عادات خاطئة في المذاكرة والمراجعة
- مخلفات القلق:** تتمثل في غياب الدافعية، انشغال الطالب بنتائج الفشل أو توقعات السلبية نحو الامتحان، الشك في قدراته.

مواجهة قلق الامتحان: مداخلة المرشدة (الباحثة)

" عزيزي (ة) التلميذ ضع نصب عينيك أن القلق ظاهره صحيه صم حدود الطبيعیه، وليس هدفها إزالته نهائياً".

قد ثبت أنه مفيد في درجاته المعقولة، ولكن هدفنا هو تخفيض حدته بتعليم مهارات السيطرة عليه حين يتجاوز حدود المفيدة كما يجب أن تعرف بأنك تلميذ عندك قدرات العقلية كالتي يمتلكها ويتمتع بها الآخرين والدليل على ذلك وصولك إلى هذه المرحلة التعليمية، وتحصاك على معدلات حسنة خلال الفصل الأول، ونتائج كانت قريبة من النجاح في تجربتك الأولى، أما تقدير الأساتذة فهي جيدة، إذن فلا داعي أن تسترسل وراء انفعالات الخوف والتشنج، والتوتر وفقدان الثقة بالذات.

أعزاء التلاميذ عزيزات التلميذات إنّ ثقتي فيكم كبيرة بأنكم قادرون على تحقيق النجاح وإدخال الفرحة إلى قلوبكم، وقلوب أحبائكم.

فتوصلنا وتعاوننا معا من شأنه أن يخفف من قلق الامتحان، ويجدد ثقنتكم في أنفسكم من خلال تدريبكم على تقنية الاسترخاء والتي بدورها ستساهم في استبدال العادات الخاطئة بعادات حسنة.

وفي هذه الحصة نستضيف طبيبة الصحة المدرسية التي نرحب بها معا في فهي تشاركنا بنصائحها ومعلوماتها القيمة حيث أشارت إلى كثرة حالات الإخفاق التي لم تستسلم، بل نجحت بعد ذلك، وفازت. فالفشل كثيرا ما يتحول إلى محفز. فهو ليس النهاية لكنه الخطوة الأولى إلى النجاح إذا عرفتم كيف تستفيدون منه وفي نفس السياق قدمت نصائح هامة حول نظام التغذية حيث أكدت على فطور الصباح الغني بالكالسيوم، والسكريات، أما وجبة الغداء يجب أن تكون غنية بالفيتامينات، أما وجبة العشاء ينبغي أن تكون خفيفة وننصح بتناولها ساعتين على الأقل قبل النوم، كما أكدت على ضرورة شرب السوائل وخاصة منها الماء، أما المنبهات الشاي، القهوة بكميات قليلة منها تكفي لتنشيط الجسم فقط.

ساعات النوم ضرورية للجسم تتراوح ما بين 7 و 8 ساعات متتالية.

أما الفيتامينات والأقراص المنومة والمنشطة يرخص بتناول هذه الأدوية باستشارة

- طبية، ولمزيد من النصائح والإرشادات طلب
الموجودة بالثانوية.
- تقييم الجلسة.
 - التعبير الحر عن المشاعر والأفكار.
 - إجابة الإصغاء والإنصات الجيد.
 - الدعم النفسي.
 - استفادة الطلبة بالعادات الحسنة، والتوجيهات القيمة من تقديم طبية الصحة المدرسية.

الجلسة الرابعة:

تاريخ الجلسة: 2008/03/03

الأهداف:

1. التخفيف من قلق الامتحان.
2. التحضير النفسي لتقنية الاسترخاء التخيلي
3. مساعدة التلميذ على إعادة النظر في الأفكار السلبية واللا عقلانية.
4. زرع الثقة في النفس.

المحتوى والوسائل (الحصّة الأولى للاسترخاء التخيلي):

1. الترحيب والتعارف المتبادل ما بين الأخصائية النفسانية (طالب سوسن) – أستاذة في علم النفس، كما تعرفت على التلاميذ ومشكلاتهم الدراسية ولا سيما الرسوب في امتحان البكالوريا ومناقشة تلك المشكلات والصعوبات الدراسية والنفسية.
2. التحضير النفسي لتقنية الاسترخاء التخيلي: تحضير التلاميذ نفسيا من قبل الأخصائية النفسانية وذلك بتقديم تعريف بسيط حول عملية الاسترخاء التخيلي وأهميتها في تخفيف التوتر والقلق النفسي إضافة إلى دورها في صفاء الذهن وشحن طاقات التلميذ(المقبل على امتحان شهادة البكالوريا) ومن ثم أهميتها في الحياة العامة، والحياة العملية المستقبلية.

2.1. أهداف التحضير النفسي لتقنية الاسترخاء التخيلي: إبعاد اللبس والغموض الذي يكتنف هذه التقنية في ذهن التلميذ، وتشويقه حتى يتم التفاعل الإيجابي مع عملية الاسترخاء التعرف على الأخصائية التي سوف تطبق الاسترخاء بغية كسب ثقة التلميذ.

2.2. التطبيق الأولى لعملية الاسترخاء:

- قبل الشروع في تطبيق عملية الاسترخاء حث التلميذ على تناول الماء.
 - البدء بتمرين التنفس كأحد مراحل عملية الاسترخاء.
- من أجل تبسيط عملية الاسترخاء على التلميذ حاولنا تدريبه على عملية تنفسية بسيطة

لكنها سليمة وفعّالة وذات أثر إيجابي فهي تمد

خلايا صحية وسليمة، وتنظف جهاز الجسم ونسخته، كما هو معلوم ان البرامج الصحية و برامج تمارين العقل تركز جميعها على التنفس السليم. (إبراهيم الفقي، 2008، ص ص42) وهذا ما تصبوا إليه من خلال التمرين التطبيقي. طلب من التلاميذ مشاهدة الأستاذة الأخصائية هي تقوم بعملية الزفير وإمساك أنفاسها لمدة 8 ثواني (العد بالأصابع 8 مرات) ثم تقوم بعملية الزفير البطني والطويل و تكرر العملية أمامهم ثم طلبت منهم القيام بهذه العملية لمعرفة أثارها عليهم.

3.2. الشروع الفعلي لتطبيق عملية الاسترخاء: وفيها تم الاعتماد على التمارين التالية:

أ. تمرين نقل الذراع الأيمن وصول إلى ثقل الجسم كله.

ب. تمرين حرارة الذراع الأيمن وصولاً إلى الجسم كله.

ج. مراقبة نبضات القلب.

د. مراقبة عملية التنفس.

4.2. مضمون عملية الاسترخاء التخيلي: قبل الشروع في التمارين الاسترخائية الأربعة كانت الأخصائية النفسية طالب سوسن تطلب من التلاميذ بتصحيح وضعية جلوسهم أي الجلوس بطريقة استرخائية مريحة ثم توجي لهم بإبعاد أي فكرة سلبية، أو سوداء من أذهانهم، ثم تذكر ذكرى سارة، أو تذكر منظر طبيعي خلاب وتمنح للتلميذ فرصة للتذكر.

بعد أن يتذكر التلميذ تلك الذكرى السارة أو المنظر الجميل، يتم الشروع في التمرين الاسترخائي الأول المتمثل في تقديم إحياءات حول ثقل الذراع الأيمن وذلك بصورة متكررة ونفس الأمر بالنسبة لباقي أعضاء، الجسم وصولاً إلى الجسم كله، ويلى ذلك تمرين الحرارة وذلك بإعطاء إحياءات، ذراعك الأيمن ساخن، إنه ساخن وتتكور هذه العبارة حتى يستشعر التلميذ بالحرارة في ذراعه الأيمن تتكرر نفس العملية مع باقي أعضاء الجسم وصولاً إلى الجسم بأكمله.

بعد عملية التمرين الثاني يأتي دور التمرين الثالث
وهنا نوحى إلى التلميذ بما يلي:

أصغي إلى نبضات قلبك أصغي إلى نبضات قلبك.... إن قلبك ينبض إن قلبك ينبض
ثم يأتي التمرين الرابع متمثل في مراقبته التنفس وذلك التنفس العميق تارة البطئ و
أحيانا أخرى التنفس بهدوء مع زفير طويل بطئ وتكرر العمليات عدة مرات مع
التنفس الهادئ ونوحى للطالب بأنه أخف من الريشة أو أنه فوق سطح بحر هادئ مع
تقديم إحياءات إيجابية تشمل الهدوء، الطمأنينة والسكينة.
ملاحظة: كانت تتخلل التمارين الاسترخائية من حين لآخر عملية التنفس الاسترخائي
وهذا بغية الانتقال من تمرين إلى آخر.

كيفية الخروج من عملية الاسترخاء (نهاية الاسترخاء):

هنا قدمت الأخصائية طالب سوسن تعليمة توحى للتلاميذ بأن جسمهم مجموع كل
مجموع ثم تطلب فتح أعينهم بهدوء وبطء حتى يتم الاستيقاظ التدريجي من عملية
الاسترخاء، وبعدها نطلب منهم القيام بحركات رياضية لتنشيط جسمهم والعودة إلى
نشاطه العادي.

تقييم الجلسة:

- 50% من التلاميذ مروا بمراحل عملية الاسترخاء.
- 50% من التلاميذ لم يتحكموا في عملية التنفس (التفريغ الانفعالي).
- الشعور بالارتياح.
- نصح التلاميذ بإعادة تمارين التنفس والاسترخاء في البيت.
- برمجة الجلسة المقبلة.

الجلسة الخامسة: الحصة الثانية للاسترخاء التخبي

تاريخ الجلسة: 2008/03/10

الأهداف:

1. التخفيف من قلق الامتحان.
2. تدريب التلميذ على التنفس السليم.
3. تدريب التلميذ على الجلسة الاسترخائية.
4. تدريب التلميذ على تمارين عملية الاسترخاء التخيلي.
5. زرع الثقة في النفس وتقوية الإرادة.
6. تقديم عادات المذاكرة والمراجعة.

المحتوى والوسائل: تمارين تدريبية لعملية الاسترخاء ذكرت الأخصائية النفسانية بالإجراءات الأولية لعملية الاسترخاء وهي الجلوس بطريقة متوازنة ونبهت لعدم تشبيك الأيدي، طلق الأرجل المطوية، تجنب اهتزاز الأرجل... إلخ، ثم طلبت الأخصائية من تلاميذ متطوع بإجراء تمرين تطبيقي لعملية التنفس كإجراء أولى.

المناقشة الجماعية: إتاحة الفرصة للتلاميذ للتعبير عن المراحل التي مروا بها قبل وأثناء، وبعد عملية الاسترخاء نستعرض في هذه الجلسة تصريحات بعض الطلبة ومنهم .

سعاد: الشعور قبل الاسترخاء: قلق مرتفع، تعب.

أثناء الاسترخاء: شعرت بالثقل في الذراع ولم أشعر بالحرارة أحسست بالألم أثناء الاسترخاء.

بعد الاسترخاء: معنوياتي تحسنت، صفاء في الذهن، جسدي مرتاح.

منير: ملاحظة: أصابع منقبضة.

الشعور قبل الاسترخاء: قلق، توتر.

الشعور أثناء الاسترخاء: شعرت بالثقل في الذراع، شعرت بالحرارة، لكن لبست في كافة جسدي.

الشعور بعد الاسترخاء: نسيت المشاكل التي تقلقني

أمينة: ملاحظة: الأرجل مطوية.

الشعور قبل الاسترخاء: قلق تعب.

الشعور أثناء الاسترخاء: مررت بكل المراحل.

الشعور بعد الاسترخاء: ارتحت من الأفكار السوداء السلبية، راحة في الجسد.

حكيم: الشعور قبل الاسترخاء: قلق خوف من البكالوريا

الشعور أثناء الاسترخاء: مررت بكل المراحل، عملية التنفس السليم، شعرت بالثقل و

الحرارة.

الشعور بعد الاسترخاء: ذهني مرتاح أحسست بالراحة الذهنية والجسدية.

هوارية: الشعور قبل الاسترخاء: قلق، توتر.

الشعور أثناء الاسترخاء: شعرت بكل المراحل الثقيل، الحرارة.

الشعور بعد الاسترخاء: أشعر بصفاء الذهن، استرخاء تام.

عقب هذه التصريحات أكد التلاميذ عن رغبتهم الملحة أن تقدم لهم النصائح

والإرشادات الضرورية لوضع مخطط منظم للمذاكرة والمراجعة.

محاضرة مصغرة: مداخلة المرشدة (الباحثة):

أولا تعريف المذاكرة: هي تطبيق عملي للقدرات (الفهم، التحليل، التركيب، الاستنتاج،

الاستدلال، البرهنة) بهدف الحصول على المعلومات بشكل منظم وتخزينها في الذاكرة

ليسهل استدعاؤها عند الحاجة إليها، تتم خارج أوقات الدراسة. (أحمد عبادة، 2001)

ثانيا: المراجعة: هي استعادة وتنظيم ما حصله التلميذ عن طريق المذاكرة. (السيد عبد

الحميد عطية، 2007) لالفرق بينهما: المذاكرة تسبق المراجعة، وتكون بشكل دوري

أي يوميا وتنتهي بملخص المراجعة: تأتي بعد المذاكرة وتعتمد على الملخصات وتكون

دوري أي يومي وتنتهي بملخص.

العادات الحسنة: التذكير بالعادات الصحية التي سبق شرحها من طرف طبيبة الصحة

المدرسية، النوم بعدد كافي من الساعات لا تقل عن سبعة (7) ساعات متواصلة وقبل

الساعة 12 ليلا (التذكير بما جاء في الدليل

لامتحان شهادة البكالوريا - من إعداد مركز التوجيه المدرسي بوهران).

لكي يستطيع جهازك العصبي أن يتحصل على القدر الكافي من الراحة ويكون على استعداد لاستقبال المعلومات، وتخزينها، والتركيز أثناء المذاكرة ولكن نغرس عادة حسنة في التلميذ نطلب منه أن يستعيد خبرته السابقة استيقاظه لمدة 24 ساعة أو أكثر بسبب دعوته لحضور حفل زفاف، فما هي استجابتك النفسية، والجسمية، تعب متواصل لمدة أسبوع على الرغم من استدراك ساعات النوم في النهار إلى أنها لا تعوض ساعات الليل.

- النوم المبكر والاستيقاظ المبكر يساعد في التهيؤ النفسي للبدء في المراجعة.

- الابتعاد عن تناول العقاقير والأقراص المنومة: الاستعانة بتدريبات الاسترخاء.

- **تقييم الجلسة:**

1. التنفيس، والتفريغ الانفعالي.

2. التخفيض من التوتر.

3. المراقبة الذاتية سمحت لأفراد المجموعة الإرشادية قبل، أثناء، وبعد تمارين

الاسترخاء بالوعي التام بوحدة الجسم والنفس يتبعها، ارتخاء عضلي، ارتخاء نفسي.

4. تفعيل التفكير (La roisonnement) لدى التلميذ

5. التعديل الإيجابي لتوقعات التلاميذ حول تقنية الاسترخاء التخيلي.

6. إثراء الرصيد الإعلامي حول المذاكرة والمراجعة.

الجلسة السادسة: "الحصة الثالثة لتمارين الاستر.

تاريخ الجلسة: 2008/03/07

الأهداف:

1. التخفيف من قلق الامتحان

2. تدريب التلميذ على تمارين الاسترخاء.

3. مساعدة التلميذ على وضع جدول زمني للمذاكرة.

المحتوى والوسائل: تطبيق تمارين الاسترخاء: الحصة الثالثة الاسترخاء التخيلي، قيام التلاميذ بتدريبات الاسترخاء باتباع التعليمات والكلمات الإيحائية المقدمة من طرف الأخصائية النفسانية طالب سوسن أجرت الأخصائية النفسانية محاولتين للوصول إلى تحقيق وتطبيق تمارين الاسترخاء إلا أنها لم تتحقق لعدم توفر الشروط الموضوعية لذلك منها الفوضى، الضجيج، الإزعاج خارج الحجرة الدراسية في الرواق الخاص بالجناح التربوي للثانوية.

مناقشة جماعية: فتح باب الحوار والنقاش بتدخل وتوجيه المرشد حول الطرق المتبعة في المذاكرة من طرف التلاميذ هناك من يذاكر ساعات مطولة، ومن يذاكر ساعة واحدة في اليوم ومن ينقطع عن المذاكرة لثلاثة أيام، وهناك يركز على المواد الأساسية فقط ويهمل المواد المكملة.... إلخ وهناك من تكتفي بالمذاكرة في نهاية الأسبوع أو يكتفي الدروس الخصوصية فقط.

مداخلة المرشدة (الباحثة): قدمت المرشدة أهم النصائح والإرشادات المتعلقة بالتحضير الجيد للامتحان شهادة البكالوريا.

- حدد هدف مهم التحضير الجيد للامتحان التجريبي.

- عزيزي التلميذ كلما اشتغلت بالامتحان التجريبي قل تفكيرك وانشغالك بامتحان شهادة البكالوريا فالتدريب الجيد وخبرة النجاح في الامتحان التجريبي سوف تمنحك ثقة

في نفسك وتدفعك إلى النجاح بإذن الله من أين تبدأ مذاكرتك؟

كيف تنظم وتخطط لمذاكرتك؟

الإجابة عن هذه التساؤلات سوف تتير طريقك فاتب
التخطيط للمذاكرة:

1. ضع خطة منظمة لعملية المذاكرة من بداية السنة الدراسية وذلك بتوزيع الوقت على المواد حسب الأولوية من حيث الصعوبة وضعف المستوى.
2. نظم المذاكرة بشكل دوري (يوميًا) لأنه يساعدك على تجنب الدروس ويخفف من الكم الكبير المطلوب للمذاكرة ويخفض من درجة قلق الامتحان.
3. استفد من حصة الدرس وشرح الأستاذ بإتباع المخطط الآتي: تدوين المخطط على السبورة.

3.1. المخطط الخاص بالدراسة والمذاكرة :

في المنزل 06 أبريل اليوم السابق للدرس الجديد	داخل القسم 06 أبريل 2008 المتابعة والمشاركة في الدرس	في المنزل 05 أبريل 2008
قراءة + فهم الدرس الكتابة كتابة ملخص الدرس له تطبيق التمرين	- تهيأ نفسياً - أقم نفسك بأنك تحب المادة وأستاذها - استمع جيداً - راقب وجه الأستاذ - ركز على فمه وعينية - دون الشروحات المهمة	1. مراجعة الدرس السابق 2. تحضير الدرس السابق 3. قراءة الدرس 5 مرات 4. سطر مرة واحدة على الأفكار الرئيسية 5. سطر مرتين على العبارات غير مفهومة وحولها إلى أسئلة

المناقشة الجماعية: مناقشة المخطط مع الطلبة مع إعطاء مثال توضيحي لذلك ماذا نستخلص من هذا المخطط.

الشروط الموضوعية لعملية المذاكرة لتثبيت المع

1. استحضار مشاعر الحب والتقبل - التحضير النفسي الجيد.
2. استثارة الحواس السمع، البصر، التفكير.
3. راجع الامتحانات السابقة:
 - درب نفسك على تمارين محلولة.
 - قيم نفسك بعدل
 - صحح أخطائك
 - تنبيه على الأخطاء المتواجدة في بعض الحوليات.
 - استعن بنصائح أساتذتك.
 - دعم المراجعة الفردية بمراجعة جماعية.
5. خطط جدول زمني فردي للمذاكرة:

1.5. تعريف الجدول: هو جدول زمني شامل يتم تخطيطه لتنظيم المقررات الدراسية وتوزيع الوقت لمذاكرتها خلال الأسبوع وهو ما يشبه جدول الحصص في المدرسة. (محمد حامد زهران، 2000، ص 187)

رتب المواد حسب احتياجاتك من السهل إلى الصعب: فالتلميذ يحتاج إلى وقت كافي يتراوح ما بين 3 ساعات إلى 4 ساعات في اليوم يمكننا توزيعها حسب مخطط النشاط العقلي (أنظر إلى الدليل الإعلامي لمركز التوجيه المدرسي لولاية وهران في الصباح لمادة الحفظ، 3 ساعات في المساء للفهم والتطبيق، وانجاز الواجبات المنزلية والدروس الخصوصية تدخل ضمن جدول المذاكرة.

استذكر ثلاثة مواد في اليوم:

- مادة الحفظ.

- مادة الفهم.

- مادة التطبيق.

لماذا ثلاثة مواد مثلا: لغات، رياضيات، علوم طبيعية لاحظ أن التنوع يقلل التداخل بين

المواد، وينشطك، ويدفع عنك الملل.

رتب المواد حسب احتياجاتك من السهل إلى الصعب: فالتميز يحتاج إلى وقت حافي يتراوح ما بين 3 ساعات إلى 4 ساعات في اليوم، واحدة في الصباح للحفاظ و 3 ساعات في المساء للفهم و التطبيق والدروس الخصوصية تدخل ضمن جدول المذاكرة. 5.4. خذ فترة راحة أثناء المذاكرة: - امنح نفسك 5 دقائق راحة بعد انتهاء ساعة واحدة من المذاكرة إذا كانت المادة التي تستذكرها صعبة فإنها تحتاج إلى 30 دقيقة.

- كافي نفسك في فترات الراحة: القيام بنشاطات تريحك:

1. شراب عصير الفواكه.

2. أكل قطعة شوكولاتة.

3. الضحك مع الأهل

4. المشي لمدة 5 دقائق

5. في نهاية الأسبوع قم بنزهة إلى الطبيعة أو ممارسة رياضة تحبها.

- جرب جدول المذاكرة لفترة وعدله كلما احتاج الأمر إلى ذلك، ضع جدول المذاكرة في مكان ظاهر أمامك.

إنهاء الجلسة: عزيزي التلميذ، عزيزتي التلميذة ليكن في علمكم أن هذه النصائح والإرشادات شارك في إعدادها العديد من الباحثين في مجال علم النفس وعلوم التربية.

تقييم الجلسة:

- صعوبة تطبيق تمارين الاسترخاء بسبب غياب الشروط الموضوعية لذلك.

- طلب واجب منزلي من طرف الأخصائية النفسانية القيام بتدريبات الاسترخاء مرتين في اليوم الفترة الصباحية قبل الذهاب للثانوية، الفترة المسائية قبل الشروع في المذاكرة.

- برمجت المرشدة مقابلات فردية بطلب من التلاميذ لانجاز الجدول الزمني للمذاكرة والمراجعة النهائية.

الجلسة السابعة: الحصة الرابعة الاسترخاء التخيلي

تاريخ الجلسة: 2008/04/07

الأهداف:

- التخفيف من قلق الامتحان.
- تطبيق تمارين الاسترخاء.
- الإجابة عن تساؤلات التلاميذ.
- تنمية الثقة بالنفس.
- طمأنة التلميذ لخصوصيات مرحلة المراهقة.

المحتوى والوسائل:

الحصة الرابعة لتطبيق تقنية الاسترخاء التخيلي.

تهيئ التلاميذ للقيام بالتمارين الاسترخائية عن طريق الجلسة الصحية، وإتباع التعليمات، والكلمات الإيحائية من طرف الأخصائية النفسانية طالب سوسن.
مناقشة جماعية: فتح باب الحوار والنقاش بتدخل وتوجيه الأخصائية والمرشدة عقب الجلسة الاسترخائية.

تعبير الطلبة عن مشاعرهم، وأفكارهم حيث كانت تستوقفهم عقبات ومشكلات تتعلق بالمذاكرة نذكر منها: النسيان، أحلام اليقظة، والسرحان، نستعرض هذه المشاعر والأفكار من خلال تصريحات بعض التلاميذ.

فاطمة الزهرة: الشعور قبل الاسترخاء: قلق، خوف، خيرات، الفشل المتكرر (مرتين).
تجعلني أجد صعوبة لتجاوز هذه المرحلة، فأنا كثيرة الشرود والتفكير في النتائج، فنصحت الأخصائية الطالبة بتوظيف الخيال والتأمل، والتنفس السليم، وبالفعل تمكنت الطالبة بالتركيز على ذكرى سعيدة وهي ميلاد ابنة أخيها.

الشعور أثناء لاسترخاء: معاشتي لهذه الذكرى السعيدة جعلتني أشعر بالفرحة والراحة حيث مررت بكل المراحل الثقيل والحرارة في كامل جسمي.

الشعور بعد الاسترخاء: شعرت بأن المخ عبوة فارغة، عقلي في حالة استرخاء تام.
محمد: الشعور قبل الاسترخاء: قلق، خوف، من ردة فعل الأسرة راجع ابذل جهد فهذه

العبارة تسيطر على تفكيري، تجعلني أفضل المراه.

الشعور أثناء الاسترخاء: مررت بكل مراحل التنفس السليم، انزل في الدراع والحرارة في الجسم.

الشعور بعد الاسترخاء: أشعر أنني خفيف وذهنى مرتاح.

حنان: الشعور قبل الاسترخاء: الخوف، توتر، أشك في قدراتي، أتوقع الفشل.

الشعور أثناء الاسترخاء: شعرت بالثقل، الحرارة في جسدي، مررت بكل المراحل.

- الشعور بعد الاسترخاء: أشعر بالراحة والهدوء.

- مصطفى: الشعور قبل الاسترخاء: عادي (ملاحظة المقاومة).

- الشعور أثناء الاسترخاء: مررت بكل المراحل النقل استمعت إلى نبضات القلب.

- الشعور بعد الاسترخاء: ذهني خالي من الشوائب والأفكار السلبية، أشعر بأني خفيف.

أمال: الشعور قبل الاسترخاء: قلق خوف من الإخفاق في عدم التوفيق بين مسؤولياتي كتلميذة وتحملني لأعباء العناية بإخوتي لأن، أُمي مريضة.

الشعور أثناء الاسترخاء: شعرت بالثقل والحرارة في جسدي.

الشعور بعد الاسترخاء: أشعر بالراحة والطمأنينة، تخلصت من همومي ومشكلاتي إنني مرتاحة.

عقبات أو مشكلات الذاكرة: كيف يتخلص التلميذ من أحلام اليقظة؟

مشكلة النسيان: تقديم محاضرة مصغرة من طرف المرشدة (الباحثة) من بين الأسباب التي تعرض التلميذ إلى النسيان نذكر ما يلي:

إتباع عادات خاطئة في الذاكرة مما يقلل من فرص الاحتفاظ بالمعلومات، عدم التركيز وتششت الانتباه، صعوبة بعض المواد، ضعف الإرادة والثقة بالنفس، جو أسري مضطرب.

إليك بعض النصائح والإرشادات التي ينبغي أن تتبعها:

1. التهيؤ النفسي: أقبل على الذاكرة دائماً بقلب مفتوح ونفس منسرحة وثقة كاملة في قدراتك وانظر إلى المستقبل وأنت مطمئن، متفائل واثق من نجاحك.

2. التنظيم والالتزام بجدول المذاكرة: أبدأ المذاكر

الذي وضعته لهذا الغرض، ثق أن هذا الموعد سيصبح ثابت وانك سترتبط به كل الارتباط وستستمر عليه حتى نهاية العام. وكل ما هو مطلوب منك أن تختار المكان، والوقت المناسبين لظروفك، وأنت تعرف الساعة التي تستطيع المذاكرة الجيدة فيها، فكل إنسان يميل إلى الأداء بأعلى كفاءة ممكنة في أوقات محددة من اليوم.

3. توظيف الحواس والقدرات العقلية: كلما زاد إشراك الحواس في المذاكرة

زادت الاستفادة، وثبتت المعلومات في الذاكرة استعمل يديك في الكتابة، وعينك في النظر والمتابعة ولسانك في النطق والنقاش والحوار، وعقلك في التفكير ومن الأفضل التلخيص في كلمات قليلة لتسهيل بذلك عملية المذاكرة، وللمساعدة على سرعة التذكر والحفظ في هذا المجال ذكرت بعض الدراسات أن الإنسان لا يتذكر بعد شهر سوى 13% من المعلومات التي تحصل عليها عن طريق السمع في حين أنه يتذكر بعد شهر 70% من المعلومات التي تحصل عليها عن طريق البصر أما المعلومات التي يتحصل عليها الحوار والنقاش والمشاركة فإنه يتذكر 95% وهي مقولة للحكيم الصيني كونفوشيوس يؤكد هذا عندما قال : " قل وسوف أنسى، أرني ولعلي أتذكر، شاركني سوف أتذكر "، فهذه الدراسة تبين لك أهمية المناقشة والمشاركة في تثبيت المعلومات فاستعن بزميلك أو مجموعة من الزملاء فهذا سوف ينمي أفكارك ويصحح معلوماتك، ويثبتها، ويسهل عليك الاسترجاع يوم الامتحان.

- **أحلام اليقظة:** بقاء التلميذ مع مشكلاته اليومية والحياتية، واستعرضنا البعض من خلال تصريحات التلاميذ (مشكلات شخصية، نفسية، تربوية، أسرية).

- **عدم الرغبة في النجاح:** (عقاب الوالدين، سوء معاملتهما له) ليس هو بطفل ولا براشد هو في مرحلة وسطى أي جسر ما بين الطفولة والرشد، النجاح تأكيد الذات.

- **مشكلات التردد:** يبقى المراهق في مرحلة حرجة في مازق ما بين الطفولة والرشد وهذا ينجر من معاملة الراشد له (أباء، أمهات، مدرسين).

- **ثورة انفعالاته:** (هيجان، غضب، حزن شديد، تمرد) يؤدي إلى صراع مع الخوف

من الفشل.

شرح المرحلة الانتقالية: (مرحلة المراهقة) وخصوصياتها.

تقييم الجلسة: من خلال التمارين الاسترخائية تم الوصول للتلاميذ إلى الارتخاء أي تحريك الإيجابية في المستوى الجسدي مما يجعلهم يدركون الأحاسيس الممتعة، أما في المستوى الذهني فاستجابات الصور والأفكار الإيجابية والتفاؤلية للمستقبل؟ كما ساهمت هذه التمارين الاسترخائية في إكساب التلاميذ القدرة على التحكم بالذات، والتعرف على مصدر الانفعالات والسيطرة عليه، بتعديل أفكارهم اللا عقلانية إلى أفكار عقلانية، وتبني السلوكيات الإيجابية من خلال الالتزام بجدول المراجعة، واستبدال العادات الخاطئة بعادات حسنة.

الجلسة الثامنة: الحصة الخامسة للاسترخاء:

تاريخ الجلسة: 2008/04/07

الأهداف:

- تخفيف قلق الامتحان.
- تمارين الاسترخاء التخيلي.
- تعزيز الثقة بالنفس.
- التشجيع على التحدث الإيجابي مع الذات.
- الاستعداد لأداء للامتحان (قبل، أثناء، وبعد الإمتحان).

المحتوى والوسائل:

الحصة الخامسة لتطبيق تمارين الاسترخاء: مواصلة التدريبات الخاصة بالاسترخاء تحت إشراف الأخصائية النفسانية طالب سوسن.

المناقشة الجماعية: فتح باب الحوار، والنقاش بتدخل الأخصائية النفسانية والمرشدة، فعبّر الطلبة عن ارتياحهم لتمارين الاسترخاء الذي يساعدهم على الالتزام بجدول والمراجعة المرشدة (الباحثة):

أعزائي التلاميذ: ثقة فيكم كبيرة فأنتم قادرون على تحقيق نتائج طيبة إن شاء الله والدليل على ذلك معدلاتكم الحسنة والنجاح الذي أحرزتموه في المواد الصعبة بالنسبة لكم، والانطباعات الجيدة لأساتذتكم، فانتظامكم واهتمامكم بهذه الجلسات سوف يساعدهم على تأدية الامتحان بيسير وثقة، فتصبح عملية الدخول إلى الامتحان عملية روتينية تواجهها يوميا في حياتك الدراسية وننصح باتّباع هذه النصائح والإرشادات:

أ. اليوم ما قبل الامتحان:

- التعرف المسبق على المؤسسة التي يجري فيها الامتحان والتأكد الفعلي من أنها هي المؤسسة فعلا، التأكد من وسائل النقل التي توصل إليها.
- في هذا اليوم قد يخيل إليك أنك نسيت كلما ذاكرته بسبب الارتباك والخوف والقلق فيمكنك التحكم في حالتك النفسية عن طريق التنفس السليم، وتمارين الاسترخاء.
- استغل هذا اليوم في الراحة والترفيه عن النفس بالخروج مع الأهل إلى النزهة في

الطبيعة سوف يعينك على استرجاع الهدوء، وصف
ب. ليلة الامتحان:

- ضرورة القيام بمراجعة نهائية (تتراوح ما بين ساعة واحدة ونصف).
- جهاز الأدوات التي تحتاجها (بطاقة التعريف، الاستدعاء، أدوات التي تحتاج عليها في الامتحان ، أقلام باللون، أزرق وأسود فقط، قلم رصاص، ممحاة، مسطرة، آلة حاسبة...)
- أذهب للنوم مبكرا بعد تناول كوب من الحليب وأخذ حمام دافئ ولا تنسى تمارين الاسترخاء، ونم نوما هادئا وكافيا (7 إلى 8 ساعات).

ج. صباح يوم الامتحان:

- أستيقظ مبكرا.
- نتناول إفطار مناسب فيه كالسيوم وسكريات، عدم الخروج دون تناول الإفطار أي حال من الأحوال.
- تأكد من حملك للأدوات الضرورية للامتحان (بطاقة التعريف، الاستدعاء، أقلام...)
- استعمل وسيلة مواصلات آمنة، والوقت الكافي للوصول إلى المركز.
- عند وصولك إلى مركز الامتحان تجنب الوقوف مع الزملاء وتشويش معلوماتك.

الإجابة عن أسئلة الامتحان:

- الإجابة عن الأسئلة يجب العمل بالنصائح التالية:
- بمجرد استلامك ورقة الإجابة أكتب بياناتك الشخصية لاقتصاد الوقت.
- تجنب وضع علامات معينة على هذه الورقة.
- أكتب بخط واضح، اهتم بمظهر إجابتك من حيث الترتيب، والتصنيف للمعلومات.
- أكتب رقم السؤال وضع تحته خط.
- تجنب التشطيب على الورقة.
- اجلس بطريقة معتدلة، لا تجلب لنفسك الشك بالغش لأنه يعرضك للإقصاء.

د. إرشادات تخص اختيار الموضوع:

قراءة كل موضوع ثلاث مرات ووضع علامة (+) أمام كل فكرة تخص الموضوع ثم

اختار الموضوع الذي يحتوي على أكبر قدر من
اقرأ بتأن الكلمات المفتاحية في الموضوع.

حلل الموضوع بإتباع المراحل التالية:

- سجل كل الأفكار الواردة في ذهنك على المسودة دون مراعاة الترتيب.
- أرسم مخطط للإجابة سوف يساعدك عن عدم الخروج عن الموضوع.
- حاول الربط بين الأفكار وترتيبها لتكون متسلسلة، ومتناسقة.
- إذا وجدت سؤالاً صعباً، لا تتركه على الفور فكر فيه، وحاول حله بهدوء قد تأتيك الإجابة الصحيحة، إذا وجدت نفسك لا تستطيع الإجابة عنه انتقل فوراً إلى السؤال الموالي.

عند اقتحام الموضوع:

- قد يتدخل القلق وتشعر بالكف في هذه الحالة تناول الماء، تنفس بعمق ثم عد لعملك، ولا تنسى ترقيم إجابتك.
- إرشادات خاصة بتوزيع الوقت حسب خصوصيات كل مادة.
- يتم توزيع الوقت حسب خصوصيات كل مادة.
- إن كنت في موضوع الرياضيات ووزع الوقت حسب التمارين مع ترك 15 دقيقة للمراجعة النهائية.
- عند الإجابة عن تمرين رقم (1) في المسودة ينقل مباشرة في ورقة الإجابة حتى لا تنسى نقل الإجابة.

تقييم الجلسة:

- وفق التلاميذ في القيام بتمارين الاسترخاء بنسبة 95%.
- إبداء الارتياح، والتفاعل الإيجابي.
- تعبير التلاميذ عن حاجتهم لمزيد من الشروحات والنصائح.
- إنهاء الجلسة ببرمجة لقاء إرشادي مع الأستاذة.

الجلسة التاسعة:

تاريخ الجلسة: 2008/04/14

الأهداف:

- التخفيف من قلق الامتحان. - مساعدة التلاميذ على اكتساب تقنية التلخيص.
- مساعدة التلاميذ على التعامل مع أسئلة الامتحان. - تنمية الثقة في النفس.
- تعزيز السلوكيات الإيجابية.

الموضوع والوسائل:

رحبت المرشدة بضيوف الجلسة وهم كالاتي أستاذة العلوم الطبيعية، أستاذ الفيزياء، أستاذة اللغة العربية، أستاذة اللغة الفرنسية، أستاذ اللغة الانجليزية. مداخلة أستاذة العلوم الطبيعية: رحبت بالتلاميذ وأثنت على جهودهم، وعبرت عن ارتياحها لتنظيم هذه الجلسات وأثارت موضوع أهمية الحاجة إلى الإرشاد في حياة الفرد مهما كانت المرحلة العمرية التي يمر بها هذا الفرد، أو المكانة الاجتماعية والاقتصادية التي ينتمي إليها، أو المستوى العلمي الذي يتحصل عليه، فنحن في حاجة إلى العملية الإرشادية فهي تساعدنا على تصحيح أفكارنا، وسلوكياتنا، وتدفعنا إلى الأمام، وبعد هذا التقديم انتقلت الأستاذة إلى خصوصيات مادة العلوم التي تتطلب الانتباه إلى الدرس وركزت على أن المادة لا تحتاج الفهم فقط بل الحفظ كذلك. الفهم: يفيد في تفسير ظاهرة ما.

الحفظ: رسم تخطيطي كتابة بيانات إثبات فرضية ما تجربة.

مادة الفيزياء: تنظيم مذكرتها كما يلي:

- تعتمد على تلخيص القوانين ومجالات تطبيقاتها.

- تتطلب القراءة الجيدة.

- التحكم في الوقت 30 دقيقة لكل تمرين.

- السيطرة على الكلمات الهامة.

- التأكد من حساباتك.

- التنويع في التمارين.

مناقشة الجماعية: إتاحة الفرصة للتلاميذ للاستف

كيف نتجنب الخروج عن الموضوع، كيفية التفريق بين المصطلحات، حلل،
علل... إلخ.

مداخلة أستاذة اللغة العربية: السؤال هو الامتحان كما يقولون الاستعداد لاستقبال
مجموعة من الأسئلة وهي لا تختلف باختلاف مواضيعها فقط، وإنما في طريقة
صياغتها أيضاً، التعامل مع السؤال يمر بمرحلتين، فهم السؤال أولاً والإجابة عنه ثانياً.
أهمية رسم مخطط لإجابة عن السؤال المطروح حتى لا تخرج عن الموضوع.

إليك مخطط دراسة نص أدبي:

أ. الفكرة العامة.

ب. الغرض من النص

ج. الأفكار والأساليب (المعنى، والمبنى).

د. الكاتب من خلال النص.

في نهاية الجلسة تدخلت المرشدة لتقديم تشكراتها للأستاذة عن المشاركة القيمة وعملت
على ترسيخ العلاقة الإرشادية وربط جسر والتواصل بين التلاميذ والأستاذة من خلال
برمجة حصص تربوية إرشادية الغرض منها تقديم المساعدة للتلميذ، تلخيص المواد،
التعرض لخصوصيات بعض المواد من حيث المصطلحات وكيفية التعامل مع الأسئلة.

تقييم الجلسة:

- تشجيع التلاميذ على التعبير الحر.

- تزويد التلاميذ بالمعلومات الصحيحة.

- تحسين العلاقات ما بين الأستاذ والتلميذ.

- إشراك الأستاذ في الدور الإرشادي.

- إيجاد الدعم النفسي والتربوي.

- برمجة حصص تربوية إرشادية.

الجلسة العاشرة:

تاريخ الجلسة: 2008/05/05

الأهداف:

- تقييم البرنامج الإرشادي.
- تقديم حصيلة نتائج القياس البعدي للمقاييس السيكولوجية المستعملة في هذا البرنامج الإرشادي.
- عرض ملخص لتصريحات التلاميذ حول مدى استفادتهم من هذا البرنامج الإرشادي.
- ملاحظة:** تم تطبيق مقياس قلق الامتحان، واستبيان عادات المذاكرة والمراجعة خارج جلسات البرنامج الإرشادي نظرا لعدم كفاية الوقت.

المحتوى والوسائل :

- المناقشة الجماعية:** تمت بتدخل وتوجيه المرشد حيث قيم التلاميذ البرنامج الإرشادي بأنه فعال ومحاوره كانت جيدة حيث ساهم في تقديم حلول عملية لمشاكلهم.
- تمثلت فعالية البرنامج الإرشادي حسب تصريحات التلاميذ فيما يلي:
- إيجاد فضاء رحب للإصغاء والإنصات الجيد منحهم فرصة للتفريغ الانفعالي المفتقد سواء في محيطهم المدرسي أو الأسري.
- البرنامج الإرشادي بأساليبه المتنوعة: تقنية الاسترخاء التخيلي.
- المحاضرة المصغرة، المناقشة الجماعية.
- ديناميكية الجماعة، المقابلات الفردية.
- ساهمت في خفض قلق الامتحان.
- استفادة التلاميذ من فرصة لأجل التعبير مع أقرانه.
- الحصول على الدعم النفسي الذي ساهم في بحث روح الأمل، والشعور بالراحة والطمأنينة، واسترجاع الثقة بالنفس، وتقوية الإرادة.
- تفعيل، وترسيخ العلاقات بين التلاميذ والأساتذة.
- التعديل الإيجابي لنظرة وتعامل بعض الأساتذة مع هذه الفئة من التلاميذ الذين مروا

بتجربة الفشل في امتحان البكالوريا.

- التعديل الإيجابي وتطوير الأفكار وتغيير اتجاهات التلاميذ نحو الامتحانات بصفه عامة.

أخيرا قدم بعض التلاميذ اقتراحاتهم التي تلخصت فيما يلي:

- تنظيم البرنامج الإرشادي مع بداية السنة الدراسية.
- اشترك الأساتذة في العملية الإرشادية.
- توسيع تطبيق البرنامج الإرشادي على جميع فئات التلاميذ مداخل المرشد (الباحثة).
- قدمت المرشدة النتائج المحصل عليها في مقياس قلق الامتحان، واستبيان عادات المذاكرة والمراجعة بأنها كانت إيجابية في تحسين درجاتهم على المقاييس وهي بادرة خيرا ونجاح في امتحان شهادة البكالوريا " إن شاء الله".
- إنهاء الجلسة: تبادل التشكرات ما بين التلاميذ والمرشدة.

تقييم الجلسة:

- إيجاد الدعم النفسي وعبارات التشجيع.
- تعزيز الدافعية لمواجهة الامتحان.
- تعزيز الثقة بالنفس، وتقوية الإرادة.
- برمجة زيارة ترفيحية من طرف جمعية الأولياء لفائدة المجموعة التجريبية.

خطة جلسات برنامج إرشادي جماعي: تخفيض قلق الامتحان وتغيير عادات المذاكرة والمراجعة يفيد البرنامج بواقع جلسة واحدة أسبوعيا - مدة الجلسة من 60 إلى 90 دقيقة.

الجدول رقم (2) :

دليل تسيير الجلسات العشر للبرنامج الإرشادي :

الجلسات	الموضوع	المحاور العامة	الذ الذ
الجلسة الأول	* الافتتاحية * الأسبوع الثاني من شهر فيفيري سنة 2008 /02/11 2008	* تجديد التعارف بين أعضاء المجموعة التجريبية والمرشدة. * التعريف بالبرنامج الإرشادي والهدف منه. * تقديم حصيلة المقاييس المستعملة	* الإصغاء. * الحوار. * تدوين الأسئلة * إشارة وتلبية فضولية الطلبة. * تشجيع التلاميذ على قبول المشاركة. * الدفع بالطلبة نحو تفريغ الانفعالي.
الجلسة الثانية	* دينامية الجماعة الأسبوع الثالث من شهر فيفيري لسنة 2008 /02/18 2008	* رصد وتقييم الانشغالات ومطالب التلاميذ. * التعريف بالكالوريا واجراءتها التنظيمية. * قراءة المنشور الوزاري	* إتاحة الفرصة للتعبير الحر عن انشغالاتهم ومطالبهم. * المساندة الاجتماعية والتفريغ الانفعالي. * مساعدة الطلبة على تصحيح الأفكار والتصورات
الجلسة الثالثة	* قلق الامتحان الأسبوع الرابع من فيفري لسنة 2008	* قلق الامتحان: تعريفه أعراضه أسبابه مخالفاته تسير و مواجهة قلق الامتحان فتح الحوار والمناقشة	الإصغاء والانصات الجيد لانشغالات التلاميذ * الإجابة على تساؤلات التلاميذ * توزيع دليل اعلامي (قلق البيكالوريا)

الجلسات	الموضوع	المحاور العامة	
الجلسة الثالثة		وانطلاقاً من الملاحظات المستخلصة من طرف التلاميذ. مشاركة طبية الصحة المدرسية بنصائحها والإرشاداتها القيمة	
الجلسة الرابعة	التخفيف من قلق الامتحان شهر مارس سنة 2008 /03/03 2008	حوصلة أهم الأفكار من تجارب الطلبة التحضير النفسي لتقنية (الاسترخاء التخليقي) الشروع في تمارين الاسترخاء التخليقي	التعريف والتدريب على التقنية الجديدة (الاسترخاء التخليقي) التفريغ الانفعالي
الجلسة الخامسة	التخفيف من قلق الامتحان المذاكرة والمراجعة شهر مارس لسنة 2008 /03/10 2008	حوصلة ما جاء في الجلسة الرابعة (تمارين الاسترخاء) التركيز في التنظيم التنفس السليم التدريب على التمارين الاسترخاء *تقديم تصريحات بعض التلاميذ حول عملية *الاسترخاء التخليقي التذكير بالعادات الحسنة شرح مفاهيم المذاكرة والمراجعة	*أهمية التدريب التلاميذ على التنفس السليم. *التعديل الإيجابي لتوقعات الطلبة حول تقنية الاسترخاء. *تفعيل التفكير لدى الطلبة. *التفريغ والتفريغ الانفعالي.

الجلسات	الموضوع	المحاور العامة	
الجلسة السادسة	*التخفيف من قلق الامتحان. *المذاكرة والمراجعة *جدول فردي للمذاكرة لشهر مارس 2008 /03/07 2008	*تمارين الاسترخاء *فتح الحوار والمناقشة حول عادات المذاكرة والمراجعة *شرح العادات السليمة للمذاكرة والمراجعة *شرح خطوات الانجاز جدول فردي للمذاكرة	*الاصغاء الجيد *تسير المناقشة بين أعضاء المجموعة *توزيع دليل اعلامي حول التحضير النفسي والعلمي للامتحان البكالوريا*
الجلسة السابعة	*التخفيف من قلق الامتحان *مواجهة مشكلات المذاكرة شهر أبريل لسنة 2008 /04/07/ 2008	*تطبيق تمارين الاسترخاء التخيلي *عرض تصريحات النلاميذ الإيجابية على تساؤلات التلاميذ المتعلقة بعقبات ومشكلات المذاكرة	*مواجهة التلميذ لذاته واكتشاف أخطائه*تعزيز بنفس الثقة*رفع المعنويات المساندة والدعم النفسي محاضرة مصغرة حول خصوصيات المرحلة العمرية (المراهقة) *المزاوجة بين المحاضرة المصغرة والمناقشة

الجلسات	الموضوع	المحاور العامة	
الجلسة الثامنة	*التخفيف من قلق الامتحان *04/14 الاستعداد للامتحان وأداؤه شهر أفريل 2008	*مواصلة تطبيق تمارين الاسترخاء التخلي *الإيجابية على تساؤلات التلاميذ المتعلقة بالاستعداد للامتحان وأدائه (قبل، أثناء، وبعد الامتحان) *فتح الحوار والنقاش حول الإجراءات المنهجية للتحضير للامتحان	*تقنية الاسترخاء ساعدت التلاميذ على التخلص من تجربة الفشل *تنمية وتعزيز الثقة بالنفس *التزام التلاميذ بجدول المذاكرة *اهتمام التلاميذ بالنصائح والارشادية التي تطبق في الامتحان التجريبية مع الأساتذة قبل الدخول في الامتحانات البكالوريا
الجلسة التاسعة	*التخفيف من قلق الامتحان *توجيهات الأساتذة شهر أفريل 2008	*تقييم حصيلة نتائج المقياس من طرف المرشدة *تقييم مدى استفادة التلاميذ من خلال تصريحاتهم	*أهمية الجلسة التعبير عن مدى فعالية الخدمات في خفض قلق الامتحان وتغيير عادات المذاكرة *تعزيز الثقة بالنفس للامتحان *برمجة لقاءات ارشادية تحضيرية مع الأساتذة حسب خصوصيات كل مادة.

الجلسات	الموضوع	المحاور العامة	
الجلسة العاشرة	الجلسة الختامية تقييم للبرنامج الارشادي الأسبوع الأول في الشهر ماي 2008	*تقييم حصيلة نتائج المقياس من طرف المرشدة *تقييم مدى استفادة التلاميذ من البرنامج من خلال تصريحاتهم	*أهمية الجلسة التعبير عن مدى فعالية الخدمات الارشادية في خفض قلق الامتحان وتغيير عادات المذاكرة. *تعزيز الدافعية لمواجهة الامتحان البكالوريا أهمية الدعم النفسي، والاجتماعي المقدم من طرف المشاركة في البرنامج.

07- الدراسة الاستطلاعية:

1.7 . العينة وموصفاتها:

أ. اختيار العينة: اختيرت العينة بطريقة عشوائية من بين طلبة الأقسام النهائية شعبي (علوم الطبيعة والحياة، آداب وعلوم إنسانية).

ب. حجم العينة: تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 120 طالب وطالبة اختيرت من ثانوية ابن محرز الوهراني بولاية وهران.

الجدول رقم (03) مواصفات عينة الدراسة الإستطلاعية.

التخصص الجنس	علوم الطبيعة والحياة		آداب وعلوم إنسانية		المجموع	
	العدد	%	العدد	%	العدد	%
ذكور	30	50	30	50	60	50
إناث	30	50	30	50	60	50
المجموع	60	50	60	50	120	/

د. مكان تطبيقها: أجريت الدراسة الاستد

بولاية وهران، وتم اختيار هذه الثانوية لأنها مقر عمل الباحث.

ه. تاريخ ومدة إجراءها: دامت الدراسة الاستطلاعية ما يقارب شهرين وانطلقت

من 15 مارس إلى غاية 12 ماي 2007.

و. طريقة إجراءها: خضعت الدراسة الاستطلاعية إلى الخطوات التالية:

- توضيح الهدف العام من الدراسة والأعراض العلمية التي تسعى إليها.

- توزيع المقاييس السيكولوجية على عينة الدراسة.

- شرح التعليمات اللازمة في كيفية الإجابة.

ثم تطبق أدوات الدراسة، بالنسبة للمقاييس (مقياس القلق الحالة، وسمة) ومقياس

الاتجاه نحو الامتحان، كانت الفقرات واضحة ومفهومة من طرف أفراد العينة، أما

بالنسبة لاتسبيان عادات المذاكرة والمراجعة ثم حذف بعض الفقرات التي لم تفهم

صيغاتها من طرف مجموعة كبيرة من التلاميذ وقد تم شرحها.

أما بالنسبة للتطبيق الأولي للبرنامج الإرشادي: كان هدفنا اختبار فرضيات

البحث، والتعرف عن مدى فاعلية تطبيق برنامج إرشادي خلال التعامل الميداني مع

الطلبة وتجريب محاوره ومواضيعه.

كانت المشاركة في البرنامج مفتوحة للتلاميذ، خاصة منهم ذوي القلق المرتفع.

2.7 . أهداف الدراسة الاستطلاعية:

1- تقدير مدى صلاحية المقاييس المعتمدة في البحث و قدرتها على تغطية

جوانب الموضوع المعالج.

2- الوقوف على احتياجات، و انشغالات الطلبة المتعلقة بالتحضير الجيد لامتحان

شهادة البكالوريا ، من خلال اجراء مقابلات ارشادية جماعية وفردية

3- التحضير لاعداد الاستمارة المتعلقة بالتعرف على العادات الخاصة بالمذاكرة

و المراجعة لدى طلبة الاقسام النهائية

4- تطبيق أولي لجلسات البرنامج الإرشادي على العينة من الطلبة.

5- التعرف على الصعوبات، و اكتساب مه
استغلالها في الدراسة الاساسية

6- التعرف على مدى استيعاب العينة لمفردات و اسئلة المقاييس المعتمدة في
البحث

التحقق من الفروض المطروحة في هذه الدراسة .

الملاحظات المسجلة:

- اقبال كبير للتلاميذ في الجلسات الثلاثة الأولى
 - تناقص العدد في الجلسات المتتالية بسبب اقتراب موعد الامتحان التجريبي.
 - صعوبة برمجة جلسات البرنامج الإرشادي بالنسبة لطلبة الشعبتي.
 - نقص، وغياب الإعداد الكافي للعملية الإرشادية التي ينبغي أن تمس كل
الأطراف الفاعلة في البرنامج (تلاميذ ، أساتذة، إداريين...إلخ)
 - عدم توفر الشروط المادية والمعنوية.
 - اكتفينا بستة (6) جلسات فقط.
- وعلى ضوء نتائج الدراسة الاستطلاعية استفادت (الباحثة) من تجربتها الأولية في
الدراسة الأساسية.

8. الدراسة الأساسية:

يتعرض الجزء الثاني من هذا الفصل إلى الخطوات المتبعة لانجاز الدراسة الميدانية لموضوع البحث المتمثل في معرفة مدى فاعلية تطبيق برنامج إرشادي في خفض قلق الامتحان وتغير عادات المذاكرة والمراجعة لدى التلاميذ المقبلين على شهادة امتحان البكالوريا على ضوء ما أفرزته نتائج الدراسة الاستطلاعية منها إعداد المناخ المناسب للعملية الإرشادية، توفير الشروط البشرية المادية والمعنوية وقم تم اتباع الخطوات التالية:

1.8 الإجراءات المنهجية للدراسة الأساسية:

أ. مكان التطبيق: أجريت الدراسة في ثلاثة ثانويات من أصل 15 ثانوية لمنطقة الشرق التابعة لمقاطعة ولاية وهران، وهم كالاتي: ثانوية ابن محرزى الوهراني، ثانوية قديل وثانوية الباجوري.

ب. مدة التطبيق: أجرى التحضير والتطبيق خلال 8 أشهر، حيث قسمت فترة التطبيق إلى مرحلتين:

المرحلة الأولى: دامت ما يقارب 4 أشهر و15 يوما من بداية أكتوبر إلى غاية 15 فيفري 2008، وتميزت هذه المرحلة بتوفير الشروط الموضوعية لانجاح تطبيق برنامج إرشادي منها الوسائل المادية، تزويد المكتبة بالمراجع وجعلها وظيفية، تعديل استعمال زمن القسم، تحسين العلاقات (أستاذ، تلميذ - تلميذ، إدارة) وتوفير المناخ النفسي التربوي تحضيراً للعملية الإرشادية، تطبيق القياسات القبلية على عينة تلاميذة بكالوريا نظام القديم.

المرحلة الثانية: في هذه المرحلة انطلق التطبيق الفعلي للبرنامج في منتصف شهر فيفيري لتنتهي مع منتصف شهر ماي أي ما يقارب ثلاثة أشهر.

ج. المجتمع المعنى بالدراسة: يتكون مجتمع الدراسة الأصلي من تلاميذة الأقسام النهائية التعليم الثانوي العام وبالتحديد نمط البكالوريا القديم للموسم الدراسي

2008/2007، ونظرا لخصوصيات هذه السنة

البكالوريا، (بكالوريا نظام الجديد، وبكالوريا نظام القديم الذي يعتبر تلاميذته آخر دفعه ممتدسة بالثانوية للتعليم النظام القديم، وخدمة لهدف البحث، أختيرت عينة البحث من تلاميذ الأقسام النهائية شعبي (الأداب والعلوم الإنسانية، والعلوم الطبيعية والحياة) وهم تلاميذ مكررون تراوحت أعمارهم ما بين 18 سنة إلى 21 سنة.

2.8 عينة البحث، كيفية اختيارها ومواصفاتها:

- تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية من المجتمع الأصلي وهم تلاميذ الأقسام النهائية المنتمين إلى نمط نظام بكالوريا القديم دفعة جوان 2008 والمتواجدة بثانويات ولاية وهران.

- تعيين الأفراد في المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على أساس عزل بين افراد المجموعتين بتعينهم عشوائيا في ثانوية مستقلة كل على حدى حتى نضمن غياب الاتصال بين الطلبة بحيث لا تتأثر المجموعة الضابطة في القياس البعدي بما استفادت به المجموعة التجريبية.

قمنا بمراعاة الشروط التالية في أفراد المجموعتين ونحملها فيما يلي:

1. قبول المشاركة في البرنامج الإرشادي.
2. توفر الجنسين في كلا المجموعتين.
3. الشعور بدرجات مرتفعة على مقياس قلق الامتحان.
4. اتباع عادات سيئة في المذاكرة والمراجعة على (مقياس - استبيان المذاكرة والمراجعة).
5. التعبير الكتابي على سؤال مفتوح يدور مضمونه حول الشعور إتجاه امتحان البكالوريا.

الجدول رقم (04) يمثل درجات الشعور بقاء

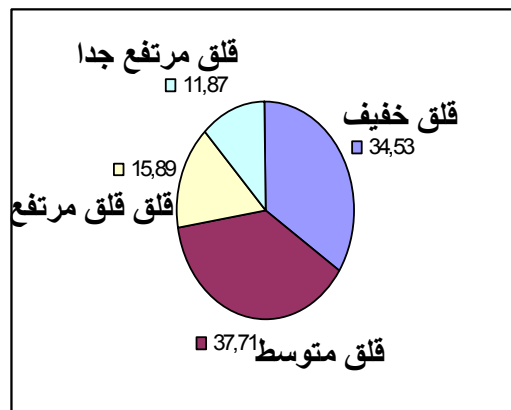
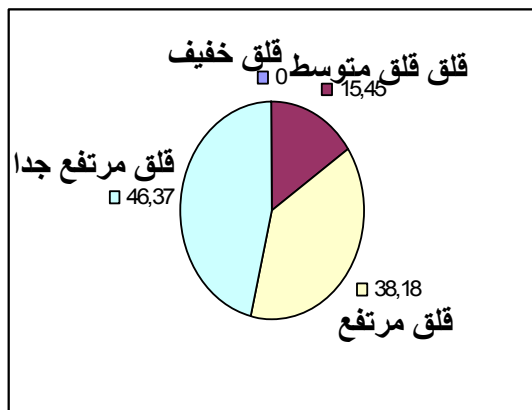
جوان 2008 وحسب نمطي بكالوريا النظام القديم والجديد . على مقياس قلق الاتجاه نحو الامتحان (قلق حالة).

أنواع القلق				درجات القلق	
قلق مرتفع جدا	قلق مرتفع	قلق متوسط	قلق خفيف	تعداد الطلبة	عينة التلاميذ
80 - 61	60 - 41	40 - 21	20 - 0		
26	35	83	76	220	التلاميذ الجدد بكالوريا نظام الجديد
%11.81	%15.90	%37.72	%34.54	/	النسب
%102	84	34	/	220	التلاميذ المكررين بكالوريا نظام القديم
%46.36	%38.18	%15.45		/	النسب

التمثيل البياني رقم (6)

التلاميذ المكررين (بكالوريا نظام قديم)

التلاميذ الجدد (بكالوريا نظام الجديد)



من خلال قراءتنا للجدول رقم (04) والتمثيل البياني رقم (06) تبرز النسب المئوية للقلق المرتفع والمرتفع جدا لدى عينة التلاميذ المكررين (بكالوريا نظام قديم)

تراوحت ما بين (46.38% و 38.18%) مقار

التلاميذ الجدد (بكالوريا نظام جديد) حيث تراوحت ما بين (15.90% و 11.81) وإذا
قارنا بين العينتين (التلاميذ الجدد والتلاميذ المكررين). نستنتج أن القلق المرتفع جدا
يحتل أعلى نسبة لدى عينة التلاميذ المكررين، بينما يمثل القلق المرتفع جدا أدنى نسبة
لدى العينة (التلاميذ الجدد).

وبناء على هذه النتائج، وبحكم علاقتنا وتعاملنا مع هؤلاء التلميذ، فإنه وقع
اختيارنا على عينة التلاميذ المكررين ذوي القلق المرتفع والمرتفع جدا باعتبارهم الفئة
الأكثر احتياجا للإرشاد و لمسنا حاجاتهم الملحة للمشاركة في البرنامج الإرشادي.

لقد توصلنا إلى اختيار أفراد عينة للبحث وبلغ عددها ب60 تلميذ وتلميذة
والمسجلين في الأقسام النهائية من نمط بكالوريا دفعة جوان 2008 من عينة التطبيق
الأولية والتي بلغت 220 تلميذ وتلميذة.

وعملا بالشروط السابقة الذكر تم توزيعهم بالتساوي على كل مجموعة كما
يوضحه الجدول الموالي:

**جدول رقم (05) يمثل توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية لنمط بكالوريا
القديم حسب درجات قلق حالة و سمة.**

220								حجم العينة
قلق مرتفع جدا		قلق مرتفع		قلق متوسط		قلق خفيف		أنواع القلق
80 - 60		59 - 41		40 - 20		19 - 0		عينة التلاميذ تلاميذ نمط بكالوريا النظام القديم
%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	
12.27	27	57.72	127	30	66	/	/	درجات القلق

تبين من الجدول رقم (05): أن غالبية التلاميذ ينتمون إلى فئة (قلق مرتفع)
بنسبة 57.72% وهم الفئة الخالية من القلق سمة والتي تحتاج إلى الإرشاد ومن بينها -

أختيرت عينة الدراسة الأساسية، وبينما أبعدت فقلق مرتفع جدا) وهو يمثل القلق سمة حيث بلغ نسبه 12.27% وهؤلاء النلاميذ يحتاجون إلى علاج طويل الأمد وهو ليس موضوع بحثنا.

الجدول رقم (06) يمثل توزيع عينة البحث حسب الثانويات الجنسين والتخصص

الدراسي:

المجموعات	الثانويات	الجنس			التخصص	
		ذكور	إناث	مجموع	آداب	علوم طبيعية
المجموعة التجريبية الوهراني	ثانوية ابن	07	08	15	×	×
	المحراز	07	08	15	×	×
	المجموع	14	16	30	×	×
المجموعة الضابطة	ثانوية قديل	07	08	15	×	×
	ثانوية الياجوري	07	08	15	×	×
	المجموع	14	16	30	×	×
المجموع الكلي		28	32	60		

أظهر هذا الجدول العدد الاجمالي لعينة الدراسة الأساسية التي بلغت 60 تلميذا وتلميذة حسب نمط بكالوريا النظام القديم لدفعة جوان 2008، وتم توزيعهم بالتساوي حسب الجنس والتخصص على ثلاثة ثانويات من قطاع وهران شرق.

خصائص عينة البحث: نظرا لخصوصيات

تميزت بنمطين من البكالوريا (بكالوريا النظام الجديد وبكالوريا نظام القديم) وعينه بحثنا تنتمي إلى نظام البكالوريا القديم، وهم يمثلون آخر دفعة متمدرسة في الثانوية، وكلهم مروا بتجربة الفشل على الأقل مرة واحدة، وهم يواجهون نفس المصير إما النجاح أو الفشل أو التسرب المدرسي. ولقد قمنا بالمجانسة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، على بعض المتغيرات الأكثر تأثيرا، على ضبط التصميم التجريبي:

- متغير العمر الزمني.
- متغير عادات المذاكرة والمراجعة.
- متغير درجة الشعور بقلق الامتحان.
- متغير معدلات الأول لمستوى السنة الثالثة ثانوي.

الجدول رقم (07) يوضح لنا نتائج التكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية.

المتغيرات	المجموعات	عدد أفراد المجموعة	التوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبارات	الدلالة الاحصائية
متغير العمر الزمني	الضابطة	30	19.85	2.72	11.85	غير دالة
	التجريبية	30	19.37	0.85		
متغير درجات الشعور بالقلق	الضابطة	30	4.26	4.26	0.28	غير دالة
	التجريبية	30	3.87	3.87		
متغير عادات المذاكرة	الضابطة	30	4.10	4.10	0.38	غير دالة
	التجريبية	30	4.55	4.55		
متغير معدل الفصل الأول	الضابطة	30	1.20	1.20	1.09	غير دالة
	التجريبية	30	1.40	1.40		

إتضح من خلال الجدول أنه لا توجد فروق

الضابطة والتجريبية في جميع المتغيرات التي تم صبطها، والوارده في داب الجدول وذلك أن القيم التائية المحسوبة أقل من القيمة التائية المجدولة والبالغة (2.76) عند مستوى الدلالة 0.01 وبدرجة 58 وذلك أن المجموعتين متكافئتان في متغير السن، متغير درجات الشعور بالقلق متغير عادات المذاكرة والمراجعة، ومتغير معدل الفصل الأول لسنة الثالثة ثانوي.

09. أدوات وتقنيات البحث:

لقد سبق تقديم وشرح أدوات البحث من خلال التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية ويمكن التعرض لها باختصار كما يلي:

1. اختبار القلق كحالة وكسمة أعده **سبيلرجر** وآخرون 1983 وكيفه للبيئة المصرية عبد الرقيب البحيري. 1984.
2. مقياس الاتجاه نحو الامتحان يقيس القلق حالة من تأليف سبيلرجر ومن اعداد واقتباس الدكتورة **ليلى عبد الحميد عبد الحفيظ**. 1984.
3. استبيان عادات المذاكرة والمراجعة من اعداد الباحثة والذي سمح برصد عادات التلاميذ (في المذاكرة والمراجعة).
4. برنامج إرشادي جماعي: هو عبارة عن برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية تقدم فيه خدمات إرشادية تجعل من التلميذ متوافقا سعيدا في مدرسته، في أسرته، ومجتمعه، وتهدف إلى تحقيق أهداف البحث المتمثلة: في خفض قلق الامتحان، وتغيير عادات المذاكرة والمراجعة، واكساب التلاميذ عادات صحيحة، والوصول بهم إلى تحقيق النجاح في شهادة امتحان البكالوريا.

10. الأساليب والوسائل المعتمدة في البرنامج الإرشادي:

طبقت الباحثة البرنامج الإرشادي بجلساته العشرة واعتماد الأساليب والوسائل التالية:

- المحاضرة المصغرة: وهي عبارة عن م
الباحثة) وتقدم للمناقشة الجماعية.

- المناقشة الجماعية: هو أسلوب إرشادي يسمح لأعضاء المجموعة لمناقشة
مشكلتهم المشتركة باعتماد الباحثة أسلوب المزاوجة بين المحاضرة المصغرة
والمناقشة الجماعية في مناخ جماعي يتسم بالود والألفة والتقبل حيث يتناقشون
ويتبادلون الآراء فيما بينهم وبتوجيه المرشدة (الطالبة الباحثة) لاقتراح الحلول
المناسبة.

- تمارين الاسترخاء التخيلي (تقنية شولتر): اعتمدنا طريقة شولتر وتم التركيز
على التمارين الأربعة:

1. ثقل الذراع على الجسم كله.

2. حرارة الذراع على الجسم كله.

3. مراقبة نبضات القلب.

4. مراقبة التنفس

وطبقت هذه الطريقة المشاركة في البرنامج الإحصائية النفسانية أستاذة في علم
النفس العيادي بجامعة وهران السيدة طالب سوسن.

11. المعالجة الإحصائية المعتمدة في البحث أجرى التحليل الإحصائي

بواسطة الحاسوب باستعمال برنامج:

- الحزم الإحصائية (SPSS)

- بر نامج (EXEL)

وذلك لتحقق من الفرضيات وتم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

أ. أساليب الإحصائية الوصفية مثل:

- التكرارات النسب المئوية.

- المتوسط الحسابي

- الانحراف المعياري
- ب. الأساليب الإحصائية الاستدلالية:
- اختبارات (T. TEST)
- معامل ارتباط بيرسون لإيجاد معامل الثبات
- معادلة سوبارمان بروان لتصحيح معامل الثبات.

الخلاصة:

بعد إتمام الخطوات المنهجية للدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية للبحث، في الفصل السابق، ففي الفصل الموالي نستعرض مناقشة وتفسير نتائج الدراسة الأساسية.

الفصل السادس

عرض نتائج الدراسة

عرض نتائج الدراسة

تفسير نتائج الدراسة

تمهيد:

بعد التطبيق الميداني للبرنامج الإرشادي بجلساته العشر، وإجراء القياسات للمجموعتين (الضابطة والتجريبية).
فقمنا بفرز المعطيات، وتجميعها في جداول إحصائية لتحليلها بالأساليب الإحصائية المناسبة و عن طريق الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

01- عرض نتائج الدراسة:

أ. الفرضية العامة: هناك فروق في درجات الشعور بقلق الامتحان وتغير عادات المذاكرة والمراجعة بين المجموعتين المجموعة التجريبية التي استفادت من برنامج إرشادي والمجموعة الضابطة التي لم تستفيد من أي برنامج في القياس البعدي.
ب. الفرضيات الجزئية:

1. الفرضية الجزئية الأولى: توجد فروق في درجات الشعور بقلق الامتحان بين المجموعتين (التجريبية، والضابطة) في المقياس البعدي، على مقياس قلق الامتحان.
2. الفرضية الجزئية الثانية: توجد فروق في درجات الشعور بقلق الامتحان عند المجموعة التجريبية بين القياسين (قبلي و البعدي) على مقياس قلق الامتحان.
3. الفرضية الجزئية الثالثة: لا توجد فروق في درجات الشعور بقلق الامتحان بين القياسين (القبلي و البعدي) عند المجموعة الضابطة على مقياس قلق الامتحان.
4. الفرضية الجزئية الرابعة: توجد فروق في درجة الشعور بقلق الامتحان لدى إناث المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي و البعدي) على مقياس قلق الامتحان.
5. الفرضية الجزئية الخامسة: توجد فروق في درجات الشعور بقلق الامتحان لدى الذكور المجموعة التجريبية بين القياسين (قبلي وبعدي) على مقياس قلق الامتحان.
6. الفرضية الجزئية السادسة: توجد فروق في درجات الشعور بقلق الامتحان بين (الإناث والذكور) عينة الدراسة ما بين القياسيين: القبلي/ البعدي على مقياس قلق الامتحان.

7. الفرضية الجزئية السابعة: توجد فروق

(العلمين الأدبيين) ما بين القياسين (القبلي/ البعدي) على مقياس فلق الامتحان.

8. الفرضية الثامنة: يوجد فروق في تغير عادات المذاكرة والمراجعة بين

مجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مقياس عادات المذاكرة والمراجعة، بعد تطبيق برنامج إرشادي.

9. الفرضية التاسعة: يوجد فروق في تغير عادات المذاكرة والمراجعة عند

المجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس عادات المذاكرة والمراجعة بعد تطبيق برنامج إرشادي.

10. الفرضية العاشرة: ترتفع نسب النجاح في شهادة امتحان البكالوريا لدى

المجموعة التجريبية التي تلقت برنامج إرشادي بالمقارنة مع نسب النجاح لدى المجموعة الضابطة التي لم تستفد منه .

1.1. عرض نتائج الفرضية العامة:

هناك فروق في درجات الشعور بقلق الامتحان، ونغير عادات المذاكرة والمراجعة بين المجموعتين: المجموعة التجريبية التي استفادت من برنامج إرشادي والمجموعة الضابطة التي لم تستفد منه في القياس البعدي.

جدول رقم (08) : المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية وقيم "ت" لتوضيح دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياسين قلق الامتحان، وعادات المذاكرة والمراجعة.

القياس	لمتغيرات التابعة	المجموعات	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	اختبار "ت" الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
القياس البعدي	درجات الشعور بقلق الامتحان	المجموعة الضابطة	30	69.86	4.35	21.11	2.75	0.01	دالة إحصائية
		المجموعة التجريبية	30	45.56	4.56				
	عادات المذاكرة والمراجعة	المجموعة الضابطة	30	24.10	1.00	46.31	2.75	0.01	دالة إحصائية
		المجموعة التجريبية	30	60.00	2.00				

نستنتج من الجدول أنّ هناك فروق في المتوسطات بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية وهذا على مقياس قلق الامتحان، وعادات المذاكرة والمراجعة، ومن خلال تطبيق اختبار "ت" تبين وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية حيث قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية والبالغة (2.75) عند مستوى دلالة 0.01 وبدرجة حرية 58.

ويعني ذلك أن المجموعة التجريبية استفادت من مواضيع ومحاور البرنامج الإرشادي مقارنة بالمجموعة الضابطة.

1.1.1. عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى

درجات قلق الامتحان بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على مقياس قلق الامتحان في القياس ألبعدي.

الجدول رقم (09) دلالة الفروق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياس قلق الامتحان (في القياس ألبعدي).

القياس	المجموعات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	اختبار "ت" الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
القياس ألبعدي	المجموعة التجريبية	30	45.56	4.56	21.11	2.75	0,01	دال إحصائياً
	المجموعة الضابطة	30	69.86	4.35				

يتضح من الجدول أن هناك فرق دال بين المتوسطات المجموعتين (التجريبية والضابطة) في درجات الشعور بقلق الامتحان لصالح المجموعة التجريبية، ومن خلال تطبيق اختبار "ت" تبين وجود فرق دال إحصائياً في درجات الشعور بقلق الامتحان بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية)، حيث أن "ت" المحسوبة هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية والبالغة (2.75) عند درجة الحرية 58 وعند مستوى الدلالة (0.01) وما يؤكد انخفاض درجات الشعور بقلق الامتحان لدى المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي مقارنة بالمجموعة الضابطة.

2.1.1. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية: القائلة بوجود فروق في درجات

الشعور بقلق الامتحان عند المجموعة التجريبية وبين القياسين (القبلي والبعدي) على مقياس قلق الامتحان.

الجدول رقم (10) : يوضح دلالة فروق بين

و (أبعدي) عند المجموعة التجريبية، على مقياس قلق الامتحان.

المجموعات	القياسات	ن عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار "ت" المحسوبة	اختبار "ت" الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
المجموعة التجريبية	القياس القبلي	30	68.4	3.87	20.92	2.75	0.01	دالة إحصائياً
	القياس أبعدي	30	45.56	4.56				

بالنسبة للمجموعة التجريبية نلاحظ أن الفرق بين متوسطي درجات الشعور بقلق الامتحان في القياس القبلي (68.4) ويقابله في القياس البعدي (45.56) فهو حقيقي ودال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 مما يعكس الإسهام الإيجابي للبرنامج في مساعدة التلاميذ في خفض درجات الشعور بقلق الامتحان وتؤكد هذه النتيجة عن طريق اختبار "ت" حيث قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية والبالغة 2.75 عند درجة الحرية 58، وعند مستوى الدلالة 0.01.

3.1.1. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة: القائلة بعدم وجود فروق في

درجات الشعور بقلق الامتحان بين القياسين (القبلي/ البعدي) عند المجموعة الضابطة على مقياس قلق الامتحان.

الجدول رقم (11) يبين دلالة الفروق بين ما
عند المجموعة الضابطة على مقياس قلق الامتحان.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياسات	العينة	المجموعات
4.26	68.73	القياس القبلي	30	المجموعة الضابطة
4.35	69.86	القياس البعدي		

بالنسبة للمجموعة الضابطة تبين أنه لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسط
القياس القبلي الذي بلغ (68.73) ويقابله متوسط القياس البعدي ب (69.86)، مما
يظهر لنا أن التلاميذ لم يخضعوا للبرنامج الإرشادي ارتفعت نسبياً درجات الشعور
بقلق الامتحان لديهم بسبب اقتراب موعد الامتحان.

4.1.1. نتائج الفرضية الجزئية الرابعة: التي تضمنت على وجود فروق في

درجات الشعور بقلق الامتحان لدى إناث المجموعة التجريبية وبين القياسين (القبلي/
البعدي) على مقياس قلق الامتحان.

الجدول رقم (12) : يبين دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين

(قبلي/بعدي) عند المجموعة التجريبية (إناث) على مقياس قلق الامتحان.

المجموعات	الجنس	القياسات	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت المحسوبة	اختبار ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
المجموعة التجريبية	إناث	قياس قبلي	16	69.12	3.98	13.63	2.75	0.01 دالة إحصائياً
		قياس بعدي	16	45.68	5.48			

اتضح من خلال الجدول أن متوسط درجا

التجريبية في القياس القبلي تميز بارتفاع، حيث بلغ (69.12) غير ان خدمات البرنامج الإرشادي ساهمت في خفض قلق الامتحان وقدر في القياس البعدي ب (45.68) وهذه النتيجة تتأكد من خلال تطبيق اختبار قيمة "ت".

5.1.1. عرض نتائج الفرضية الجزئية الخامسة: نصت على وجود فروق في

درجات الشعور بقلق الامتحان لدى المجموعة التجريبية (ذكور) بين القياسين (القبلي/ البعدي) على مقياس قلق الامتحان.

الجدول رقم (13): يبين دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين

(قبلي/بعدي) عند المجموعة التجريبية (ذكور) على مقياس قلق الامتحان.

المجموعا ت	الجنس	القياسات	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار "ت" المحسوبة	اختبار "ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية
المجموعة التجريبية	ذكور	قياس قبلي	14	67.64	3.73	16.43	2.75	0.01 دالة إحصائيا
		قياس بعدي	14	45.42	3.41			

بالنسبة لذكور المجموعة التجريبية، اتضح وجود فروق دالة، بين متوسط درجات قلق الامتحان في القياس القبلي (67.64) ومتوسط درجات قلق الامتحان في القياس البعدي (45.42) مما يعكس فعالية الخدمات الإرشادية المقدمة من طرف الفريق المشارك في تطبيق البرنامج الإرشادي في خفض قلق الامتحان وتثبت هذه النتيجة من خلاله تطبيق اختبار "ت" حيث قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية والبالغة (2.75) عند درجة الحرية 26 وعند مستوى دلالة الإحصائية 0.01 وهي دالة إحصائيا.

6.1.1. عرض نتائج الفرضية السادسة:

الشعور بقلق الامتحان بين إناث وذكور المجموعة التجريبية وفي القياسين (القبلي/البعدي).

الجدول رقم (14): يمثل دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين

(قبلي/بعدي) وما بين إناث وذكور المجموعة التجريبية على مقياس قلق الامتحان.

المجموعات	القياسات	الجنس	عدد أفراد المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار "ت" المحسوبة	اختبار "ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية
المجموعة التجريبية	قياس قبلي	ذكور	14	67.64	3.73	0.30	2.75	غير دالة إحصائياً
		إناث	16	69.13	3.98			
	قياس بعدي	ذكور	16	45.43	3.41	0.88		غير دالة إحصائياً
		إناث	14	45.69	5.49			

يلاحظ من خلال الجدول رقم (14) ارتفاع طفيف لدرجات متوسطات الإناث عن درجات متوسطات الذكور في درجات الشعور بقلق الامتحان حيث تراوح الفرق في المتوسطات بين (0.26-0.48) مما يدل على وجود اختلاف بسيط بين الجنسين، ومن خلال تطبيق اختبار "ت" تبين أنه لا توجد فروق دالة إحصائية حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أصغر من قيمة "ت" الجدولية والبالغة (2.75) يعني أن كلا الجنسين يعاني من ارتفاع في درجات الشعور بقلق الامتحان ولكنه بفضل تطبيق البرنامج الإرشادي تم تخفيض درجات قلق الامتحان، حيث أصبحت درجاته متقاربة بالنسبة للذكور والإناث في القياس البعدي.

7.1.1. عرض نتائج الفرضية السابعة: نصت على وجود فروق في درجات

الشعور بقلق الامتحان بين (العلميين والأدبيين) عينة الدراسة وفي القياسين (القبلي/البعدي) على مقياس قلق الامتحان.

الجدول رقم (15): يبين دلالة الفروق بين

(قبلي/بعدي) وما بين العلميين والأدبيين عينة الدراسة على مقياس قلق الامتحان.

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	اختبار "ت" الجدولية	قيمة "ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد أفراد العينة المجموعة	العلاقات بين المجموعات	
غير دالة	0.05	0.04	0.41	3.97	68.73	15	ضابطة علمية	قياس قبلي
				3.89	68.13	15	ضابطة أدبية	
دالة عند مستوى	0.05	2.04	2.37	4.65	43.73	15	تجريبية علمية	قياس قبلي
				3.78	47.40	15	تجريبية أدبية	بعدي

الفرق في درجات الشعور بقلق الامتحان بين العلميين والأدبيين عينة الدراسة في القياسين (القبلي/البعدي)، هي قيم غير دالة عند القياس القبلي، بينما تصبح هذه القيم دالة بعد القياس البعدي عند مستوى 0.05. عند المجموعة التجريبية ومن خلال تطبيق اختبار "ت" يتبين أنه لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى دالة 0.05 يغزى لمتغير التخصص الدراسي (العلوم الطبيعية والحياة وآداب وعلوم إنسانية) في حين أظهرت قيمة "ت" المحسوبة في القياس البعدي بأنها أكبر من قيمة "ت" الجدولية (2.04) عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا يكشف عن وجود فرق دال إحصائياً، وبالنسبة للمجموعتين التجريبيتين العلمية والأدبية وهذا بفضل الإسهام الإيجابي للبرنامج الإرشادي.

8.1.1. عرض نتائج الفرضية الجزئية الث

تغيير عادات المذكرات والمراجعة بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في القياس البعدي.

الجدول رقم (16): يبين دلالة الفرق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في

تغيير عادات المذاكرة والمراجعة على مقياس (عادات المذاكرة) في القياس البعدي.

المجموعات	عدد أفراد المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	مستوى الدلالة الإحصائية
المجموعة الضابطة	30	24.10	41.24	46.31		0.01 دالة إحصائية
المجموعة التجريبية	30	60.00	00			

فيما يخص تغيير عادات المذاكرة والمراجعة:

يلاحظ من الجدول رقم (16) أنّ الفرق بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) فرق دال إحصائياً، حيث حققت المجموعة التجريبية متوسط قدر ب (60.00) وهي درجات جيدة على (مقياس المذاكرة والمراجعة) مقارنة بمتوسط المجموعة الضابطة الذي قدر ب (24.00) وهي درجات ضعيفة على (مقياس المذاكرة والمراجعة) وهذا الفرق دال لصالح المجموعة التجريبية.

أي أن الطلبة الذين خضعوا لجلسات البرنامج الإرشادي هم الذين استفادوا من تعلم المهارات الأدائية التي تخص وضع مخطط عمل وإتباعه، ومضاعفة جهودهم، مقارنة بأقرانهم في المجموعة الضابطة الذين يتشابهون معهم في كل الخصائص إلا أنهم لم يخضعوا لهذا البرنامج.

9.1.1. عرض نتائج الفرضية الجزئية الت

في تغيير عادات المذاكرة والمراجعة عند المجموعة التجريبية في القياس البعدي.

الجدول رقم (17): يبين دلالة الفرق عند المجموعة التجريبية في تغيير عادات

المذاكرة والمراجعة في القياس البعدي على مقياس عادات المذاكرة والمراجعة.

المجموعات	القياسات	عدد أفراد المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	مستوى الدلالة الإحصائية
المجموعة الضابطة	قياس قبلي	30	23.50	4.55	43.89	2.75	0.01 دالة إحصائية
المجموعة التجريبية	قياس بعدي	30	60.00	0.00			

بالنسبة للمجموعة التجريبية يلاحظ أن الفرق بين متوسط درجات التلاميذ على مقياس المذاكرة والمراجعة ويعني القياسين القبلي (23.50) و البعدي (60.00)، حقيقي ودال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) مما يعكس الإسهام الإيجابي للبرنامج في مساعدة التلاميذ على تطوير أدائهم، وإستراتيجيتهم تحفيزاً لمواجهة امتحان البكالوريا من حيث طرق العمل، تنظيم المذاكرة، وضع جدول فردي، إدارة وتسيير الوقت، مما يثبت أهمية الدعم النفسي والاجتماعي، والتعزيز الإيجابي، مقارنة بأقرانهم في المجموعة الضابطة.

1.1.10 عرض نتائج الفرضية الجزئية العاشرة: للتحقق من الفرضية الجزئية

العاشرة القائلة بأنه ترتفع نسب النجاح في امتحان شهادة البكالوريا عند المجموعة التجريبية بالمقارنة مع نسب النجاح عند المجموعة الضابطة، اعتمدت الباحثة على نسب النجاح في امتحان شهادة البكالوريا لدورة جوان 2008 (بكالوريا النظام القديم).

الجدول رقم (18): يمثل نسب النجاح والره

القديم دورة جوان 2008 لدى تلامذة المجموعتين (الضابطة والتجريبية).

المجموعات	عدد أفراد المجموعة	عدد الناجحين	النسبة المئوية (%)	عدد الراسبين	النسبة المئوية (%)
المجموعة التجريبية	30	21	70	09	30
المجموعة الضابطة	30	10	33.33	20	66.66

الشكل رقم (06): تمثيل بياني للنسب النجاح والرسوب لدى المجموعتين

(التجريبية والضابطة).



من خلال الجدول رقم (18) والتمثيل البياني رقم (06) نسجل ارتفاع نسب النجاح في امتحان شهادة البكالوريا التي بلغت 70% عند المجموعة التجريبية مقابل نسبة نجاح قدرت ب 33.33% عند المجموعة الضابطة، مما يعكس فعالية البرنامج الإرشادي الذي زود التلاميذ بكل التوجيهات والإرشادات وتقنيات العمل، ومنح لهم الدعم النفسي، و الدعم الاجتماعي والتعزيز الإيجابي وهذا مما أدى بهم إلى خفض قلقهم، وتعديل عاداتهم في المذاكرة والمراجعة والوصول بهم إلى تحقيق النجاح في

امتحان شهادة البكالوريا، حيث حقق تلامذة اله بالمقارنة مع نسبة 33.33% لدى أقرانهم في المجموعة الضابطة الذين لم يستفيدوا من أي برنامج.

2- تفسير نتائج الدراسة:

على ضوء ما أسفر عنه التحليل الإحصائي لبيانات الدراسة، سنتطرق إلى مناقشة وتفسير نتائجها، وذلك بالرجوع إلى تناول النظري المعتمدة في هذا البحث وأدبياته، والدراسات السابقة.

2.2. تفسير نتائج الفرضية العامة: المتعلقة بالتعرف على الفروق في درجات الشعور بقلق الامتحان وتغيير عادات المذاكرة بين المجموعتين: المجموعة التجريبية التي استفادت من برنامج إرشادي والمجموعة الضابطة التي لم تستفد منه في القياس البعدي.

أظهرت نتائج الجدول رقم (08) ومن خلال تطبيق اختبار "ت" عن وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية حيث قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية والبالغة (2.75) عند مستوى الدلالة 0.01، وبالنسبة للمتغيرين درجات الشعور بقلق الامتحان وعادات المذاكرة والمراجعة وهذه النتيجة تؤكد فعالية البرنامج الإرشادي في خفض قلق الامتحان وتغيير عادات المذاكرة والمراجعة، ولا بأس أن نذكر بأهم الأفكار الواردة في الجانب النظري للبحث، حيث اتضح أن قلق الامتحان هو نوع من القلق المرتبط بمواقف الامتحان الذي يثير في الفرد الشعور بالانزعاج والانفعالية يعترى الطالب قبل الامتحان أو أثناء أداءه، ومن مظاهره الخوف من الامتحان، توقع الفشل، اضطرابات فزيولوجية أثناء أداء الامتحان، سرعة نبضات القلب، زيادة معدل وضعف القدرة على التركيز، والرعب الانفعالي الذي يشعر الطالب بأن عقله صفحة بيضاء، وأنه نسي ما ذاكره بمجرد الإطلاع على ورقة أسئلة الامتحان وللقلق نوعان:

- **القلق المعتدل أو الميسر:** فهو ذو الأثر
للدراسة والاستذكار والتحصيل المرتفع.

- **القلق المرتفع أو المعسر:** ذو الأثر السلبي الذي يؤثر في الأعصاب، ويزيد
من التخوف مما يعوق قدرة الطالب على التذكر والفهم، ويربكه حين يستعد
للامتحان. (محمد حامد زهران، 2000، ص 98-100)

في هذا السياق ونقلًا عن (جودت أحمد سعادة وآخرون، 2004، ص 172) الذين يرجعون قلق
الامتحان إلى وجود عادات سيئة في المذاكرة والمراجعة لدى الطلبة وتمثلت في
الاستعداد قبل الامتحان مباشرة، والاعتماد على الحفظ بالدرجة الأولى.
وانطلاقًا من الاستقصاء الميداني قمنا برصد أهم انشغالات الطلبة التي تعبر من
ناحية عن قلقهم تجاه الامتحان، وتعتبر أخرى عن رغبتهم الملحة واستعداداتهم الجادة
في البحث عن السبل الكفيلة لتجاوز هذه المرحلة المصيرية بالنسبة لهم.
وانحصرت أهم هذه الانشغالات في العوامل التالية:

1. قلق الامتحان والخوف من الفشل: بنسبة 96.67 الشعور بالإحباط، فقدان
الثقة بالنفس، التخوف من النتائج السلبية، التوتر الارتباك، النسيان لكل ما تم مراجعته،
الكف، الجمود، الصداع في الرأس، آلام في المعدة، ويزداد الخوف كلما اقترب موعد
الامتحان.

2. إدارة وتنظيم الوقت: بنسبة 93.34 وتمثلت في كيفية تنظيم أوقات المذاكرة
والمراجعة، إذ ما قيست بكثافة البرنامج.

3. صعوبة وضع جدول فردي للمذاكرة: بنسبة 93.34 وهي تتمثل الاستفسار
حول جدولة المواد منها الأساسية والمكملة، وكيفية برمجة هذه المواد، والواجب
المنزلي، والدروس الخصوصية في جدول المذاكرة والمراجعة.

4. صعوبة تلخيص المواد: بنسبة 93.34 يصعب على الطالب كتابة كل ما يسمع
أثناء الدراسة، واسترجاع تفاصيل كل ما يقرأ.

5. عادات المذاكرة والمراجعة: بنسبة 3

أداءه.

6. ضغط الوالدين: بنسبة 26.66 خوف من رد فعل الأسرة.

فهذه العوامل تعكس الشعور الحقيقي بالتوتر، الانفعال، التخوف والضييق من أداء الامتحان، فهذه الأخيرة هي بمثابة المادة الخام لإعداد وتطبيق برنامج إرشادي حيث خصصنا القسط الأكبر من محاوره، ومواضيعه لخفض قلق الامتحان كما دعمت جلساته بنصائح وإرشادات من قبل أساتذة أكفاء، الأخصائية النفسانية وطبيبة الصحة المدرسية.

1.2.2. تفسير الفرضية الجزئية الأولى:

- توجد فروق في درجات الشعور بقلق الامتحان بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس قلق الامتحان.

أثبتت نتائج اختبار "ت" بوجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 حيث أن قيمة "ت" المحسوبة قدرت ب (21.11) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية والبالغة (2.75) عند درجة 58 الحرية تحققت بعد تنفيذ وتطبيق البرنامج الإرشادي حيث خصص الجزء الأكبر من جلسات البرنامج لخفض قلق الامتحان نذكر منها ما يلي:

الجلسة الثانية: وتضمنت تصحيح أفكار وتصورات التلاميذ حول امتحان

البكالوريا

الجلسة الثالثة: موضوعها شرح ظاهرة قلق الامتحان (تعريفه، أعراضه، أسبابه،

مخلفاته، وكيفية تسييره)

الجلسات: (الرابعة، الخامسة، السادسة، السابعة، والثامنة: تضمنت تطبيق تمارين

التنفس السليم، والتدريبات وتمارين الاسترخاء التخيلي.

وفي هذا الإطار تؤكد (عفاف حداد وآخرون) بأهمية

طريق تقنيات الاسترخاء ، حيث طور من طرف الباحث (Jacobson) بحيب يعرفه انه عملية إزالة التوتر من العضلات، حيث يتضمن شد مجموعات مختلفة من عضلات الجسم وإرخائها. أما الأعراض الفيزيولوجية التي تتدخل في حدوث الاسترخاء لدى الفرد هي انخفاض في معدل التنفس، ومعدل نبضات القلب، وضغط الدم، الذي يفيد في التخلص من المشكلات المرتبطة بالتوتر النفسي. (عفاف حداد وآخرون، 1998، ص 54-55)

وهذه النتيجة ، تتفق مع الدراسات السابقة من بينها دراسة الباحث حامد زهران حيث يرجع التحسن وانخفاض درجات قلق الامتحان في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي عند المجموعة التجريبية إلى فعالية البرنامج الإرشادي المصغر، والمطبق في مهارات ترشيد وخفض قلق الامتحان. (حامد زهران، 2000، ص 346-348)

وكما كشفت دراسة (Wachelka et Katz : 1999) نقلا عن (جودت أحمد سعاد وآخرون 2004 ص 184 فعالية البرنامج المطبق على طلبة الثانوية العامة ممن يعانون من صعوبات تعليمية، ويتميزون بقلق اختبار مرتفع، وذلك في ظهور التحسن وانخفاض مستوى قلق الامتحان لدى المجموعة التجريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة.

2.2.2. تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

- يوجد فروق في درجات الشعور بقلق الامتحان عند المجموعة التجريبية وبين القياسين (القبلي/البعدي).

أظهرت النتائج المبينة في الجدول رقم (10) فروق دالة إحصائية بعد استعمال اختبار "ت" حيث "ت" المحسوبة والمقدرة ب (20.92) أكبر من قيمة "ت" الجدولية والبالغة (2.75) عند درجة الحرية 58 وعند مستوى الدلالة 0.01، وهذا يعني أنها دالة إحصائية.

وهذا يفسر لنا الإسهام الإيجابي لجلسات

إنسانية في التعامل مع الطلبة، وهذا ما أتاح لهم الفرصه ان يبوحوا في ظل العرافه الإرشادية المهنية مع المرشدة (الباحثة) بكل خبراتهم المؤلمة والتي تسبب لهم القلق والضيق من الامتحان، وأن يكتشفوا أنهم ليسوا وحدهم الذين يعانون من تجربة الفشل، وهذا يرجع إلى الأسلوب الإرشادي المتمثل في دينامية الجماعة والمناقشة الجماعية التي منحت التلاميذ الدعم النفسي والاجتماعي في جو من الثقة والاحترام مما يساعدهم على تحقيق اندماجهم مع بعضهم البعض ليعيشوا كأ أسرة واحدة. كما أتاحت لهم مزيدا من الفهم والاستبصار لمشكلاتهم.

الأمر الذي أكده الباحث (أحمد رفعت جر، 1974) نقلا عن (محمد حامد زهران 200 ص 59) أسلوب المناقشة الجماعية نجح نجاحا كبيرا في علاج معظم المشكلات التي يعاني منها الطلاب وتتمثل مزاياها في الإفادة من دينامية الجماعة لتوفير المساندة الاجتماعية وإتاحة فرصة التنفيس الانفعالي، وتنمية الثقة في النفس مع طمأنة الفرد المشارك إلى انه ليس الوحيد الذي يعاني من مشكلات نفسية، مما يقلل شعوره بالانزعاج والانفعالية والقلق.

وهذه النتيجة تأكدها دراسة (محمد حامد زهران، 2000، ص 17، 59، 64، 63) ومن الأساليب المستعملة في الإرشاد الجماعي يظهر أسلوب المناقشة الجماعية من الأكثر الأساليب دينامية وفعالية، لأنه يتيح للفرد فرص المشاركة في تحديد الحلول المناسبة.

3.2.2. تفسير الفرضية الجزئية الثالثة:

- لا توجد فروق في درجات الشعور بقلق الامتحان بين القياسين (القبلي/البعدي) عند المجموعة الضابطة على مقياس قلق الامتحان.
بالنسبة للمجموعة الضابطة وبعد مرور ما يقارب فترة ثلاثة أشهر من منتصف شهر فيفري إلى غاية نهاية الأسبوع الأول من شهر ماي أظهرت النتائج المدونة في الجدول رقم (11) عدم وجود فروق دال إحصائيا في درجات الشعور بقلق الامتحان بين

القياسين (القبلي/البعدي) عند تلاميذ المجموعة الد
نسبي لمتوسط درجات الشعور بقلق الامتحان في القياس البعدي ب (69.73) في حين
قدر في البداية ب (68.73)، وهذا يشير إلى أن التلاميذ الذين لم يخضعوا للبرنامج
تعطلت عندهم الطاقات الكامنة ولم يحضوا بالدعم والإرشاد سواء من فضائهم الأسري،
أو الوسط المدرسي.

وفي هذا السياق يؤكد الباحث (موسى جبريل، 1993ص213) أن الطالب المتعثر
دراسيا لا يلقى تقديرا إيجابيا، وأحيانا يشعره الآخرون بالعجز مما يعمل على تنمية
فكرة سلبية عن ذاته. (موسى جبريل، 1993 ص 213)

وتدعم هذه النتائج دراسة **سييلرجر** 1980 التي أظهرت أن الأفراد ذوي الدرجات
المرتفعة من قلق الامتحان غالبا ما يكونون متوترين انفعاليا، فتتخفف قدرتهم على
التركيز أثناء الامتحانات.

4.2.2. تفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

- يوجد فروق في درجة شعور بقلق الامتحان لدى المجموعة التجريبية إناث بين
القياسين (القبلي/البعدي).

دلت النتائج المبينة في الجدول رقم (12) أن هناك فروق دالة إحصائية عند
مستوى 0.01 حيث أن قيمة "ت" المحسوبة والبالغة (13.63) أكبر من قيمة "ت"
الجدولية والبالغة (2.75) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 وهذا
يفسر لنا فعالية البرنامج الإرشادي في خفض قلق الامتحان لدى إناث المجموعة
التجريبية من خلال ما تضمنته المواضيع والمحاور وخاصة منها الجلسات الخمس التي
خصصت لتطبيق عملية التنفس السليم، وتدريبات تمارين الاسترخاء التخيلي، بالإضافة
إلى أسلوب المناقشة الجماعية الذي أتاح الفرصة لإناث المجموعة التجريبية بالتنفيس
والتفريغ والانفعالي والتعبير عن قلقهم وتصريحات الطالبات المدونة في الجلستين
الخامسة (5) والسابعة (7)، وتبادل الآراء فيما بينهم في باقي الجلسات دليل على انتقال

التلميذات من مرحلة الدفاع عن صورة الذات وإلى
كما لمسناه في الجلسات الأولى، والثانية والثالثة إلى إعادة تقييم الوصية، وإعادة بنيم
أفكارهم، وتوصلت إلى إمكانية استبعاد الفشل عن طريق تحكمهم في مشاعرهم،
والتركيز على بذل الجهد والتخطيط لهدفهم بإتباع النصائح والإرشادات المقدمة من
طرف المشاركين في البرنامج.

وهكذا طورت التلميذات مهارتهن الأدائية، من خلال تطبيق تمارين التنفس
السليم، وتدريبات تمارين الاسترخاء التخيلي (تقنية شولتر) التي أحدثت تغيراً إيجابياً
في المؤشرات الفيزيولوجية، والعقلية في هذا المجال تؤكد دراسة (دوفيرو Dovero)
معالجة المركبات المعرفية إعادة النظر في الأفكار السلبية اللا عقلانية للسماح للطالب
لكف الأفكار السلبية وتركيز الانتباه على النشاط المطلوب مع إعادة البناء العقلاني
للأفكار (دوفيرو Dovero، 1997، ص140)

وتتفق هذه النتيجة مع (تاوس Tuesh) ذلك أن الأشخاص الذين يكونون في حالة
استرخاء كبير يكونون أقرب إلى امتلاك مشاعر طيبة عن الماضي والحاضر وعلى
العكس من ذلك فإن الأشخاص الأشد توتراً يتذكرون ذكريات غير طيبة فهي أقرب إلى
الأفكار المزعجة. (تاوس Tuesh ، 1995، ص 54)

5.2.2. تفسير نتائج الفرضية الخامسة:

- يوجد فروق في درجات الشعور بقلق الامتحان لدى ذكور المجموعة التجريبية
بين القياسين (القبلي/البعدي).

بالنسبة للمجموعة التجريبية (ذكور) حققت انخفاضا وتحسن دالا في درجات
الشعور بقلق الامتحان وهي مبينة في الجدول رقم (13) من خلال تطبيق اختبار "ت"
حيث أن قيمة "ت" المحسوبة والبالغة (16.43) أكبر من قيمة "ت" الجدولية والبالغة
(2.75) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 مما يعكس الإسهام الإيجابي
للبرنامج الإرشادي ومن خلال تنوع محاوره وموضوعه، وأساليب تدخله، حيث أتاحت

المناقشة الجماعية بفعالية ديناميتها من اكتشاف التي تم إنكارها أو تشويهها. مع العلم أنّ بعض الدراسات السابقة بيّنت أنّ الدرر احر مقاومة للإفصاح عن مشاعره، لأنه يعتقد أنها تنقص من مركزه كرجل إلا أنهم في ظل تلك العلاقة الإرشادية الآمنة والتي اتسمت بالثقة والود والتقبل والاحترام باحوا بمشاعرهم، وواجهوا خبراتهم.

كما أن تطبيق تمارين تنظيم التنفس، وتدريبات الاسترخاء ساهمت في تخليص التلاميذ من أفكارهم السوداء وبعثت فيهم الأمل، وجددت ثقتهم بأنفسهم، وذلك وفق تصريحات التلاميذ المدونة في الجلستين الخامسة والسابعة وهذه النتائج التي توصلنا إليها تؤيدها دراسات سابقة للباحث (ميليس 1987 Millis) نقلا عن (رئيفة رجب عوض، 2001، ص23) ذلك أنه بالرغم من التنوع في أساليب البرامج الإرشادية (التدريب على الاسترخاء، المناقشة الجماعية...) المطبقة مع المجموعة التجريبية، إلا أنه تبقى فعاليتها بارزة في التخفيض، من قلق الامتحان، عند المجموعة التجريبية، وذلك بالمقارنة بالمجموعة الضابطة.

وفي نفس السياق نذكر بدراسة (سودا وبربارا 1996 Sud BarBra) لاختبار فعالية الطرق المعرفية والاسترخاء العضلي في علاج قلق الامتحان لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية، حيث أظهرت النتائج تناقضا واضحا في قلق الامتحان نقلا عن دراسة (رياض نايل العاصي، 2005، ص 10)

6.2.2. تفسير نتائج الفرضية الجزئية السادسة:

- توجد فروق في درجات الشعور بقلق الامتحان بين إناث وذكور المجموعة التجريبية وفي القياسين (القبلي/البعدي) على مقياس قلق الامتحان. أسفرت النتائج المدونة في الجدول رقم (14) عن ارتفاع نسبي لدرجات متوسطات الإناث عن درجات متوسطات الذكور على مقياس قلق الامتحان وحيث تراوح الفرق في المتوسطات بين (0.26-1.48) مما يدل على اختلاف بسيط بين

الجنسين، وعن عدم وجود فروق، دالة، إحصائي

النتيجة التي تحصلنا عليها تؤيدها دراسة علي محمود شعيب 1987 التي سعت إلى التحقق من العلاقة بين قلق الامتحان وبعض المتغيرات ذات العلاقة مثل (التخصص العلمي، سمات الشخصية، المستوى الاقتصادي والاجتماعي...إلخ) لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، بمكة المكرمة فتوصل الباحث إلى أن قلق الامتحان لا يختلف تأثيره باختلاف الجنس.

وبالنسبة لذكور وإناث المجموعة التجريبية لاحظنا أن الإناث أكثر استعدادا للتعبير عن قلقهن مقارنة لبعض الذكور الذين قاوموا الاعتراف بقلقهم صراحة، وهذه النتيجة توصلت إليها دراسة الباحث كاظم والي 1988 حيث يرجع استعداد الفتاة للتعبير عن قلقها بدرجة أكثر من الفتى إلى عوامل جبلية تتعلق بظروف المراهقة التي تجعل من الأنثى أعلى درجة في القلق من الذكر. (كاظم والي، 1988، ص 33)

ويمكننا أن نرجع السبب في عدم وجود اختلاف، ما بين الجنسين إلى الخصوصيات التي تميزت بها عينة دراستنا والمتمثلة في اعتبارهم آخر دفعة متمدرسة في نمط بكالوريا النظام القديم حيث تواجه نفس المصير إما النجاح أو الفشل والتسرب المدرسيين، وتضاف إليها طبيعة المرحلة العمرية (المراهقة) التي يمرون بها.

7.2.2. تفسير نتائج الفرضية الجزئية السابعة:

- توجد فروق في درجات الشعور بقلق الامتحان بين (العلميين، والأدبيين) عينة الدراسة ما بين القياسين (القبلي/البعدي)، على مقياس قلق الامتحان.

أظهرت نتائج الجدول رقم (15) أن قيمة "ت" غير دالة عند مستوى 0.05 وعند القياس القبلي بين (العلميين والأدبيين) وهذا يعني أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً تعزي للتخصص الدراسي العلمي أو الأدبي، حيث سجلنا ارتفاعاً طفيفاً لمتوسط درجات قلق الامتحان لدى تلامذة التخصص العلمي والمقدرة ب (68.73) مقابل (68.13) بمتوسط درجات قلق الامتحان لدى تلامذة التخصص الأدبي أي بفارق ضئيل

(0.6) وتتفق هذه النتيجة جزئياً مع دراسة (علي

إلى أن تلامذة التخصص العلمي يعانون من قلق الامتحان أكثر مما يعانيه تلامذة
التخصص الأدبي.

أما في القياس أبعدي فقد تبين وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين
(العلميين والأدبيين) عينة الدراسة وهذه النتيجة ليست لها علاقة بعامل التخصص ولم
يكن له أي تأثير على درجات الشعور بقلق الامتحان، ويمكننا أن نرجع السبب إلى
طبيعة المرحلة العمرية (المراهقة) بغض النظر عن تخصصاتهم الدراسية، و إلى
خصوصيات السنة الدراسية 2008/2007 التي تميزت بنمطين لل بكالوريا (بكالوريا
نظام الجديد، وبكالوريا نظام القديم).

وعينة الدراسة تنتمي إلى نظام بكالوريا القديم وهم آخر دفعة متمدرسة بالثانوية
وهي تواجه نفس المصير إما النجاح أو الفشل والتسرب المدرسين فهذه الوضعية
الضاغطة جعلت الإناث والذكور عينة الدراسة يتساوون في درجات الشعور بقلق
الامتحان. وبالرجوع إلى الجدول رقم (14) نلاحظ في القياس أبعدي فروق دالة
إحصائية وهذا يعني انخفاض في درجات الشعور بقلق الامتحان وبالنسبة للجنسين
(ذكور وإناث) المجموعة التجريبية وهذه النتيجة ترجع إلى الإسهام الإيجابي للبرنامج
الإرشادي القائم على تنوع محاوره، وموضوعه إضافة إلى تلك اللقاءات التربوية
الإرشادية من طرف أساتذة الثانوية والتي من شأنها ترسيخ العلاقة (أستاذ/تلميذ)
وتكسر الحاجز النفسي بينهما مما أدى إلى خفض قلق الامتحان ويعمل على تعزيز
دافعية التعلم لديهم، ودعم ثقتهم في أنفسهم ووصولاً بهم إلى التركيز على بذل الجهد
وليس النجاح فقط، من خلال تقديم التعزيز الإيجابي من قبل كل المشاركين في
البرنامج.

8.2.2. تفسير الفرضية الجزئية الثامنة:

- يوجد فروق في تغيير عادات المذاكرة والمراجعة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس أبعدي، على استبيان عادات المذاكرة والمراجعة.

بينت نتائج اختبار "ت" في الجدول رقم (16) عن وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية التي تلقت برنامج إرشادي، ويعتمد على إكساب التلاميذ المهارات والعادات الحسنة لمواجهة ضغط التحضير لامتحان شهادة البكالوريا (قلق الامتحان) وذلك بحصر أهم انشغالات التلاميذ في الميدان والتي تمثلت في العناصر التالية:

1. **إدارة وتنظيم الوقت:** بنسبة (93.34%) وتتمثل في كيفية تسيير الوقت أثناء المذاكرة، وهل يمكن تدارك التأخر المتراكم للدروس، وكيفية التنظيم والتحكم في الوقت أثناء أداء الامتحان.

2. **صعوبة تنظيم المذاكرة:** ووضع جدول فردي لها بنسبة (93.34%) وتتمثل في كيفية برمجة المواد ذات البرامج المكثفة، وهل يمكن دمج الواجب المنزلي، والدروس الخصوصية ضمن جدول المراجعة الفردي وكيفية التوفيق بين المواد الأساسية والمكملة؟ وكم من مادة تراجع في اليوم؟ وكيف تتم عملية الحفظ لتجنب النسيان؟

3. **صعوبة تلخيص المواد:** بنسبة (93.34%) حيث يصعب على التلميذ تدوين كل ما يسمع أثناء الدرس، واسترجاع تفاصيل ما يقرأ.

4. **عادات المذاكرة والمراجعة:** بنسبة (89.33%) تمثلت في الاستعداد للامتحان، وكيفية أدائه، وللعادات الصحية السليمة.

فهذه الانشغالات تعكس معاناة التلاميذ، وذلك بسبب نقص الأساليب الأدائية لديهم لتنظيم المذاكرة والمراجعة، وتسيير قلق الامتحان، ومواجهة الخوف من الفشل.

وانطلاقاً من هذه الانشغالات، تم إعداد وتطبيق جلسات برنامج إرشادي يشتمل على محاور ومواضيع الغرض منها تزويد التلاميذ بالأساليب والمهارات الأدائية

الضرورية لمواجهة صعوبات التحضير لامتحان
الجلسات التالية:

الجلسات الأولى الثانية الثالثة: خصصناها للتخفيف من الضغط الذي يشعر به التلاميذ وذلك من خلال تقييم انشغالاتهم، وتحديد أساليبهم في المواجهة ، التي انحصرت في أساليب دفاعية يلجأ فيها التلاميذ إلى إسقاط فشلهم على الآخرين، والهروب الخيالي والواقعي.

الجلسة الخامسة: موضوعها المذاكرة والمراجعة وتم خلالها تصحيح أفكارهم حول الموضوع.

الجلسة السادسة: موضوعها تنظيم المذاكرة ووضع جدول فردي لها وفي هذه الجلسة تم الانتقال الفعلي، من أساليبهم الدفاعية إلى تغيير سلوك التلاميذ وتطويره لمواجهة المشكل، ودعمت هذه الجلسة بمقابلات فردية إرشادية لمساعدة التلاميذ في إنجاز جدول فردي للمذاكرة، وركزت الباحثة (المرشدة) على أهمية فترات الراحة التي يكافأ فيها التلميذ نفسه، وهذه الفكرة يدعمها الباحث عدس محمد عبد الرحيم 1999 يحتاج التلميذ القلق إلى تعليمه أي الأوقات يبدأ فيها العمل وفي أيها يمكنه أن يتوقف ليريح نفسه. (عدس محمد عبد الرحيم، 1999، ص 137)

الجلسة الثامنة والتاسعة: موضوعها "الاستعداد للامتحان وكيفية أدائه" وتضمنت توجيهات الأساتذة، فيما يخص اقتحام مواضيع الامتحان وكيفية التعامل مع الأسئلة، وتم شرح منهجية وخصوصيات التعامل مع كل مادة بالإضافة إلى شرح إشكالية التلخيص ودعمت الجلستان بلقاءات تربوية إرشادية خارج جلسات البرنامج. ولتسيير جلسات البرنامج الإرشادي اعتمدنا أسلوب المناقشة الجماعية لتفعيل الحوار وتبادل الآراء.

ومباشرة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تم إجراء القياس البعدي حيث تحصل التلاميذ على درجات جيدة في المقياس وهذا يدل على تحسن دال إحصائياً فيما يخص تعديل عادات المذاكرة والمراجعة وهذه النتيجة تتطابق مع دراسة الباحثة سناء محمد سليمان والمتعلقة بتنمية عادات الاستذكار ومهاراته، وتعديل العادات غير الجيدة لدى

تلاميذ الصف السادس بالمدرسة الابتدائية لأن

التالية: البرنامج الإرشادي الجمعي المستخدم مع المجموعة التجريبية يؤدي إلى أداء أفضل على مقياس عادات الاستذكار ومهاراته إذا قورن بالمجموعة الضابطة. (سواء محمد

سليمان، 1989، ص 25-26)

أما بالنسبة للمجموعة الضابطة وبعد مرور ثلاثة أشهر، من منتصف شهر فيري إلى غاية نهاية الأسبوع الأول من شهر ماي 2008 وبين تطبيق القياسين لم نسجل أي تغيير في عادات المذاكرة والمراجعة بمعنى أنه لم يحدث أي تحسن بالنسبة للتلاميذ الذين لم يستفيدوا من خدمات البرنامج الإرشادي ولم يتمكنوا من اكتساب مهارات أدائية تعدهم لمواجهة تحضير امتحان شهادة البكالوريا وهذه النتيجة تثبتت من خلال التحليل الإحصائي حيث نلاحظ أن الفرق بين متوسط عادات المذاكرة والمراجعة في القياس القبلي بلغ (23.93) مقابل (24.10) في القياس البعدي وهو فرق غير دال إحصائياً مما يعكس لنا الحاجة الماسة لتعلم العادات الحسنة في المذاكرة والمراجعة وفي هذا السياق يوصي الباحث (أحمد جودة سعادة وآخرون 2000-2004) بضرورة توعية الطلبة نحو كيفية المذاكرة الجيدة التي من شأنها أن تخفض من مستوى قلق الامتحان لديهم.

9.2.2. تفسير الفرضية الجزئية التاسعة:

- يوجد فروق في تغيير، عادات المذاكرة والمراجعة، عند المجموعة التجريبية في القياس البعدي.

أظهرت نتائج اختبار "ت" في الجدول رقم (17) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، كما يبين لنا الفرق بين المتوسطين عند المجموعة التجريبية في القياس القبلي بلغ (23.60) مقابل (60.00) في القياس البعدي وهذه النتيجة دالة إحصائياً وتعكس فعاليته البرنامج الإرشادي بجلساته العشر والذي استفاد منه تلامذة المجموعة التجريبية لفترة زمنية دامت ثلاثة أشهر من منتصف شهر فيري إلى غاية

الأسبوع الأول من شهر ماي وفيها تم تدريب و
للتحضير الجيد لامتحان شهادة البكالوريا.

ونذكر منها نحسن تسيير وإدارة الوقت، وضع جدول فردي للمذاكرة والالتزام به، والتخلص من الملل والضجر عن طريق فترات الراحة التي تتخلل الجدول الزمني للمذاكرة وفيها يكافئ التلميذ نفسه بأكل قطعة شوكولاتة، أو سماع الموسيقى، فكل طالب يختار الأسلوب الذي يريجه.

أما عبارات التشجيع والدعم الإيجابي فساعدت التلاميذ في التعديل الذاتي للسلوك باعتبارها هو المفتاح للنجاح وهذا بفضل توجيهات ونصائح كل الأطراف المشاركة في البرنامج (الأخصائية النفسانية، الأساتذة، طبيبة الصحة المدرسية، المرشدة (الطالبة الباحثة) كل حسب اختصاصه. وهذا التنوع في أساليب التدخل والمحاور والمواضيع ساهم في تغيير عادات المذاكرة والمراجعة وإكساب عادات سليمة.

وبالرجوع إلى أدبيات موضوع الدراسة والتراث السيكلوجي في مجال علم النفس نجد العديد من الدراسات المدعمة والمؤيدة لنتيجة فرضية بحثنا ونذكر منها: دراسة. (محمد مصطفى أبو عليا 1993، ص 154، 158)

فعالية برنامج إرشادي في عادات الدراسة لتحسين التحصيل الأكاديمي، بحيث توصل إلى تحسين العادات الدراسية وارتفاع المستوى التحصيلي لدى المجموعة التجريبية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة.

كما أكد أيضا الباحث (فاضل خليل إبراهيم، 1999، ص 131) فعالية البرنامج الإرشادي المطبق بطريقة المناقشة الجماعية في تحصيل المعرفة بحيث توصل إلى تفوق المجموعة التجريبية في تحصيلها بالمقارنة بالمجموعة الضابطة.

10.2.2. تفسير نتائج الفرضية العاشرة:

- ترتفع نسب النجاح في امتحان شهادة البكالوريا عند المجموعة التجريبية بالمقارنة مع نسب النجاح عند المجموعة الضابطة.

أسفر التحليل الإحصائي كما هو موضح في

في شهادة امتحان البكالوريا وصلت إلى (70%) وهي نسبة جيدة بالمقارنة مع نسبة نجاح المجموعة الضابطة التي تحصلت على نسبة ضعيفة قدرت ب (33.33%) ومقارنة هذه النسبة بنسبة النجاح في الثانوية (ابن محرز الوهراني (49.29%).

أما فيما يخص الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فهو لصالح المجموعة التجريبية، ذلك أنّ النتيجة تؤكد صحة فرضيتنا وتكشف فعالية البرنامج الإرشادي المطبق على تلامذة الأقسام النهائية (العلمية والأدبية) لدفعة جوان 2008 (بكالوريا النظام القديم) فقد تحققت أهداف البحث، المتمثلة في خفض قلق الامتحان، وإحداث تغيير إيجابي في عادات المذاكرة والمراجعة بنسبة جيدة في النجاح في شهادة امتحان البكالوريا، والنسبة المحققة في شهادة البكالوريا تجعلنا نؤكد فعالية جلسات البرنامج الإرشادي الذي كان يستهدف تحقيق الأهداف الجزئية التالية: خلف ديناميكية العمل الجماعي، المساندة النفسية والاجتماعية، التنفيس والتفريغ الانفعالي، تقديم النصائح والإرشادات، التعديل في الأفكار السلبية والتصورات اللاعقلانية، تدريب وإكساب الطلبة مهارات أدائية منها: (تمارين تنظيم التنفس السليم، تمارين الاسترخاء التخيلي، توجيهات عملية، علمية، تربوية تتعلق بالتعامل مع خصوصيات المواد ومواضيع الامتحان).

وكذا تدعيم الثقة بالنفس من خلال تقديم التعزيز الإيجابي وزيادة الوعي لدى التلاميذ بفاعلية الممارسة من أجل تطوير مواطن القوة، الرفع والتحسين من مواطن الضعف لديهم، لإيصال التلميذ إلى الاستغلال الأمثل لعامل الوقت، وضبط جدول المذاكرة والالتزام من خلال مساعدته عن الكشف عن مشاعره، والتبصر بتصرفاته، والوصول به إلى تحديد أهدافه وتسطير المهام التي سيقوم بها، ومساندته وتوجيهه إلى النجاح الفعلي في البكالوريا.

وبالإسناد إلى التراث السيكولوجي وأدبيات موضوع الدراسة خلصنا إلى أن نتائج فرضيتنا تتوافق مع نتائج العديد من الدراسات نذكر منها :

- دراسة أحمد عبد الخالق وامتثال الجويد

تمرينات الاسترخاء في تخفيض قلق الامتحان لدى طالبات الثانوي في الكويت حيث توصل الباحث إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي/البعدي) لقلق الامتحان لصالح المجموعة التجريبية بمعنى انخفاض مستوى القلق لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة. (رياض نايل العاصمي 2005 ص 11)

- كما يذكر أبو حميدان 1986 نقلا عن (سليمان الخضري الشبح، أنور رياض، 1993، ص 29). في دراسة أجراها على بعض الطلاب ممن يعانون من مشكلة تنظيم الوقت والذي من شأنها أن تؤثر على نسبة إكمال الواجبات الأكاديمية، فتوصل الباحث إلى أهمية تعليم الطلاب تنظيم الوقت وإدارة المهارات يزيد من إنتاجهم وإلمامهم بالمواد الأكاديمية المقررة عليهم.

كما تتطابق دراسة سناء محمد سليمان 1989 بما جاء في عملنا التطبيقي لجلسات البرنامج الإرشادي حيث كان من بين مطالب الطلبة تعلم طرق الاستذكار الجيد حيث توصلت الباحثة سناء محمد سليمان إلى أنّ عادات الاستذكار ومهاراته ذات صلة بالتفوق والنجاح الدراسي، وأن كلا الجنسين في حاجة إلى معرفة عادات والمهارات السليمة والاستذكار وأن عملية أو برنامج لتعليمهم طرق الاستذكار الجيد كما يجب أن يحثهم مدرسوهم عن هذه العادات والمهارات. (سناء محمد سليمان، 1989، ص 40-41)

وفي الأخير نخلص إلى أن هذا التدعيم للدراسات السابقة الذكر يؤكد فرضيات بحثنا ويدعم فعالية التدخل الميداني بالبرنامج الإرشادي.



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

الخاتمة

خاتمة البحث:

على ضوء النتائج التي توصل إليها بحثنا بعد تطبيق برنامج إرشادي، وبعد محاولة مناقشتها وتفسيرها، بالاعتماد على التساؤلات النظرية والدراسات السابقة توصلت الطالبة إلى النتائج التالية:

- الإسهام الإيجابي للبرنامج الإرشادي المطبق مع طلبة الأقسام النهائية والتي تم تجميعهم في مجموعة تجريبية مكونة من 30 طالب والتي تمثلت في تخفيض قلق الامتحان من خلال بناء تلك العلاقة الإرشادية المتميزة والقائمة على أساس من الثقة، التقبل، التقدير؛ حيث استطاعت الطالبة الباحثة أن تضمن عدم تسرب، أو انسحاب أي طالب من جلسات البرنامج بل واجهتها طالبات للمشاركة في البرنامج ولم تستطع تلبيتها.

ونفس إقبال الطلبة على المشاركة إلى الصدى الذي حققه البرنامج الإرشادي من خلال تنوع محاوره، ومواضيعه المتمثلة في التدريب على تقنية الاسترخاء التخيلي لشولتزر التي ساهمت في تخليص الطالب من همومه، ومشكلاته وجعلته يشعر بصفاء الذهن، ويفكر بطريقة عقلانية مما ساعده في المواجهة الفعلية لضغط قلق الامتحان.

- تفعيل الحوار والنقاش ما بين الطلبة والمرشدة والأطراف المشاركة في البرنامج من خلال مواضيع ومحاوره الجلسات البرنامج الإرشادي وهذا من شأنه أن يساهم في خفض وترشيد قلق الامتحان.

- التأثير الإيجابي للبرنامج الإرشادي على سلوكيات الطلبة (المجموعة التجريبية) وإحداث تعديل في سلوكهم وإكسابهم عادات سليمة في المذاكرة والمراجعة، ويعزى إلى الأساليب المتنوعة إلى انتهجتها الطالبة الباحثة والمتمثلة في المزوجة بين المحاضرة المصغرة والمناقشة الجماعية التي قدمت فيها نص نصائح وإرشادات تخص المذاكرة، وصحت فيها مفاهيم وممارسات تتعلق بتنظيم المذاكرة، والمراجعة؛ فعدلت العادات السيئة التي يتبعها الطلبة من خلال اعتماد أسلوب التعزيز الإيجابي النصح

والإرشاد، بالإضافة إلى التوجيهات العلمية المتخذة
الصحة النفسية.

- التأثير الإيجابي للبرنامج الإرشادي، على سلوكيات الأساتذة، والطاقم الإداري
للثانوية؛ أحدث البرنامج الإرشادي تغييرا إيجابيا على سلوكيات الأساتذة والطاقم
الإداري في مد جسور الترابط والتواصل، فيما بينهم وبين الطلبة، حيث ساهموا في
التدعيم الإيجابي. وتقديم المساندة النفسية والاجتماعية البيداغوجية أو التربوية للطلبة.
فهذه المشاركة الفعالة لعبت دورا أساسيا في تحفيز وتنشيط الطلبة والدفع بهم إلى
مضاعفة جهودهم، وتجديد الأمل في النجاح، كما أوضحت النتائج الحاجة الماسة
للتحاور، وتفعيل النقاش. ولعل المواظبة التي سجلتها جلسات البرنامج دليل على ذلك.
كما أوضحت نتائج البحث أنه ليس لعامل الجنس والتخصص الدراسي أثر كبير في
تخصص قلق الامتحان أو إحداث تغيير في عادات المذاكرة والمراجعة، وتحقيق النجاح
في شهادة البكالوريا.

وفي الأخير نخلص إلى أهمية الإرشاد النفسي والتربوي الذي من شأنه أن يساهم
في تحقيق النجاح في شهادة البكالوريا التي تعتبر مطلب أساسي للطلبة، الأولياء،
الأساتذة، والمجتمع.



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

اقتراحات وتوصيات

اقتراحات وتوصيات:

على ضوء تجربتنا المتواضعة، واحتكاكنا مع التلاميذ باستعمال تقنيات، اساليب متنوعة من خلال تطبيق برنامج إرشادي تبين لنا أهمية هذه الجلسات في بث روح الأمل، وزرع الثقة في النفس بين الطلبة بعد أن عاشوا وضعية فشل وإحباط، الأمر الذي حفزهم وخلق لديهم الدافعية للمحاولة.

وفي هذا السياق نوصي بما يلي:

- محاولة تطبيق البرامج الإرشادية باستعمال الوسائل السمعية البصرية مع أكبر عدد ممكن من التلاميذ ومن مختلف المستويات التعليمية.
- إعادة النظر في انتقاء المرشدين مع الحرص على تأهيلهم ميدانيا قبل مباشرتهم لمناصبهم.

 **PDF Complete**
Your complimentary use period has ended.
Thank you for using PDF Complete.
[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)

قائمة

المراجع

قائمة المر

المراجع باللغة العربية:

01. إبراهيم الفي (2008) المفاتيح العشرة للنجاح، إبداع، القاهرة، الطبعة الأولى.
02. إبراهيم يعقوب (1994) البناء العاملي لمقياس سوين لقلق الاختبار لدى عينة من طلاب الصف العاشر بالتعليم الأساسي بالأردن، دراسات تربوية، رابطة التربية الحديثة مجلد (15)، جزء 72.
03. أحمد عبادة (2001) المذاكرة الصحيحة: طريقك إلى التفوق، القاهرة، مركز الكتاب لنشر، الطبعة الأولى.
04. أحمد عبد اللطيف عبادة (1993) ظاهرة تأجيل الاستعداد للامتحان في علاقتها بقلق الامتحان وعادات الدراسة لدى عينة من طلاب مرحلة التعليم الجامعي، مجلد 3.
05. أحمد محمد الزبادي- هشام الخطيب (2001) مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، الطبعة الأولى، الدار العلمية الدولية للنشر ودار الثقافة للنشر والتوزيع.
06. أحمد محمد الزغبى (1997) مستوى القلق كحالة وكسمة لذا طلبة جامعة صنعاء، مركز البحوث التربوية، قطر، العدد 12.
07. أحمد محمد عبد الخالق (2001) مبادئ التعلم، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، الطبعة الثانية.
08. أسامة كامل راتب (1997) علم النفس الرياضية، المفاهيم- التطبيقات، مصر، دار الفكر العربي، الطبعة الثانية.
09. أسامة كامل راتب (2001) الإعداد النفسي للناشئين، دليل الإرشاد والتوجيه للمدرسين والإداريين وأولياء الأمور، القاهرة، دار الفكر العربي.
10. السيد محمد أبو هشام، فاطمة حلمي حسن (2004) مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، الطبعة الأولى.
11. أنور محمد شرقاوي (1998) التعلم نظرياته، وتطبيقاته، مكتبة الأنجلو المصرية، الطبعة الأولى.

12. بوفلجة غياث (2004) كيفية الاستعداد للامت
13. بوفلجة غياث (2006) التربية والتعليم بالجزائر، الطبعة الثانية
14. جودت أحمد سعادة، مجدي على زامل واسماعيل جابر أبو زياد (2004) أثر بعض المتغيرات النفسية الديمغرافية على مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة في شمال فلسطين خلال الانتفاضة الأقصى، جامعة قطر، مجلة مركز البحوث التربوية صادرة عن مركز البحوث التربوية لعدد 25.
15. حامد عبد السلام زهران (1998) التوجيه والإرشاد النفسي، ط2، القاهرة، عالم الكتب.
16. رمضان محمد القذافي (1992) التوجيه والإرشاد النفسي الاسكندرية، المكتب الجامعي الحديث، الطبعة الأولى.
17. رياض نايل العاصمي - ماريو جرجس رحال (2006/2005) الإرشاد النفسي والتربوي، منشورات، جامعة دمشق.
- 18 رياض نايل العاصمي 2005 - فعالية الإرشاد المتمركز على العميل والتحصين التدريجي في تخفيض مستوى قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الثانوية قسم الإرشاد ، كلية التربية - جامعة دمشق .
19. ريفة رجب عوض (2001) ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة تشخيص وعلاج، مصر، مكتبة النهضة العربية.
20. سامي عوض أبو إسحاق (2007) فعالية برنامج إرشادي لإدارة الضغوط لدى طالبات المرحلة الثانوية، مجلة مستقبل التربية، المجلد 13، العدد 45.
21. سعيد حسني العزة (2000) الإرشاد الجماعي العلاجي، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
22. سعيد حسني العزة (2001) الإرشاد النفسي، أساليبه فنياته، الطبعة الأولى، الدار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان الأردن.

23. سعيد حسني العزة، وجدت عبد الهادي (99) الأردن، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع.
24. سليمان أخضر الشيخ، رياض عبد الرحيم (1993) مهارات التعلم والاستذكار وعلاقتها بالتحصيل والذكاء ودافعية التعلم، كلية التربية جامعة قطر.
25. سليمان الرحيانى (1981) أثر الاسترخاء العضلي في التحصيل وخفض قلق، تونس المجلة العربية للبحوث التربوية، مجلة نصف سنوية، مجلد 2 العدد.2
26. سناء حامد زهران (2004) إرشاد الصحة النفسية لتصحيح معتقدات الاغتراب، جامعة المنصورة، الطبعة الأولى.
27. سناء محمد سليمان (1979) دراسة لتنمية عادات الاستذكار ومهاراته لدى بعض تلاميذ المدرسة الابتدائية مجلة علم النفس، العدد 11 السنة الثالثة، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
28. سهام درويش أبو عطية (1997) مبادئ إرشاد النفسي، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الأولى.
29. شوقي محمد يوسف (2005) كيف تذاكر وتستعد للامتحانات، دار الطائف، الطبعة الثالثة.
30. شيقر وملمان، ترجمة وتعريب سعيد حسني العزة (1999) سيكولوجية الطفولة والمراهقة، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى.
31. صالح أحمد الخطيب (2007) الإرشاد النفسي في المدرسة، ط2، دار الكتاب الجامعي العين، الإمارات العربية المتحدة.
32. صالح حسن الداھري (1999) مبادئ الإرشاد النفسي والتربوي، أردن، دار الكندي للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى.
33. صباح باقر، بديع محمود القاسم، وأديب محمد علي (1976) المشكلات الإرشادية، بغداد، مطبعة دار السلام.
34. طه عبد العظيم حسن (2004) الإرشاد النفسي، الطبعة الأولى.

35. عبد الحي علي محمود، منصور محمد ألد وأثرها على معدلات التحصيل التركمية لدى الطلاب الجامعيين، مجله البحث في التربية وعلم النفس.
36. عبد الرحمان عدس ونايفة الفاطمي (2000) مبادئ علم النفس، دار الفكر للطباعة والتوزيع والنشر، الطبعة الأولى.
37. عبد الرحمن محمد عيسوي (1974) القياس والتجريب في علم النفس والتربية، دار النهضة العربية.
38. عبد الرقيب البحيري (1984) اختبار حالة وسمة القلق للكبار كراسة التعليمات، القاهرة، النهضة المصرية.
39. عبد الفتاح محمد سعيد الخوجا (2002) الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق، الطبعة الأولى، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
40. عبد اللطيف فؤاد (1976) المناهج أسسا تنظيمها وتقويم آثارها، جامعة عين الشمس.
41. عدس محمد عبد الرحيم (1999) تدني الإنجاز المدرسي: أسبابه وعلاجه، عمان، دار الفكر للطباعة، الطبعة الأولى.
42. عفاف حداد و باسم دحادحة (1998) فاعلية برنامج إرشاد جمعي في التدريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلي في ضبط التوتر النفسي، جامعة قطر، مجلة مركز البحوث التربوية، العدد 13.
43. عفاف شكري حداد، بهجت أبو سليمان (2003) فاعلية برنامج إرشادي في التدريب على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية مجلة العلوم التربوية العدد 3.
44. علي محمد شعيب (1987) قلق الاختبار لدى طلاب الثانوية العامة بمكة المكرمة، دراسات تربوية، رابطة التربية الحديثة، مجلد 2، جزء 8.

45. عيساوي عبد الرحمن (1974) علم النفس الد
فاروق السيد عثمان (2001) القلق وإدارة الضغوط النفسية، القاهرة دار الفكر العربي،
الطبعة الأولى.
46. فاضل خليل إبراهيم (1999) أثر طريقة المناقشة بأسلوب المجموعات الصغيرة
في تحصيل المعرفة والاحتفاظ بها لدى طلبة العلوم الاجتماعية بكلية المعلمين، قطر،
مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة الموصل، السنة الثامنة، العدد 15.
47. فهيم مصطفى (2002) مهارات التفكير في مراحل التعلم العام، دار الفكر
العربي، الطبعة الأولى.
48. كاظم ولي آغا (1988) القلق والتحصييل الدراسي مجلة جامعة دمشق المجلد 4،
العدد 14، الجزء الأول.
49. ليلي عبد الحميد عبد الحافظ (1984) مقياس قلق الامتحان (الاتجاه نحو الامتحان)
القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.
50. محمد إبراهيم السفاسفة (2003) أساسيات في الإرشاد والتوجيه النفسي والتربوي،
الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى.
51. محمد أحمد سعفان، وسعيد طه محمود (2002) المعلم إعداده ومكانته وأدواره في
التربية الخاصة والإرشاد النفسي، القاهرة، دار الكتاب الحديث.
52. محمد حامد زهران (2000) الإرشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات
الدراسية، القاهرة، مكتبة عالم الكتب، الطبعة الأولى.
53. محمد مصطفى أبو عليا (1993) أثر برنامج إرشادي جمعي علاجي في عادات
الدراسة على تحصيل طلاب الصف التاسع، مجلة جامعة الملك سعود العلوم التربوية،
مجلد 5.
54. محمد نبيل كاظم (2006) كيف نتعامل مع مرافقة أبنائنا، دار السلام، الطبعة
الأولى.
55. محمد نجاتي (1998) علم النفس في حياتنا اليومية، الكويت، دار العلم.

56. مرسي، كمال إبراهيم (1979) القلق وعلافة الكويتيين، رسالة دكتوراه في علم النفس منشورة مقدمه لكلية الاداب والتربيه، جامعه الكويت (1976) دار النهضة العربية القاهرة.
57. مريم سليم (2003) علم النفس التعلم، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، الطبعة الأولى.
58. مصطفى أحمد تركي (1981) قلق الامتحان بين القلق كسمة والقلق كحالة، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، العدد الثالث.
59. مصطفى غالب (1983) تغلب على القلق، مكتبة الهلال، بيروت، الطبعة الخامسة.
60. مصطفى غالب (1986) في سبيل موسوعة نفسية، الجزء الخامس، مكتبة دار الهلال.
61. مقدم عبد الحفيظ (1999) الإحصاء والقياس النفسي والتربوي ديوان المطبوعات الجامعية.
62. موسى جبريل (1993) تقدير الذات لدى الطلبة المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا، دراسات في العلوم الإنسانية، السلسلة (أ) الأردن، مجلة علمية متخصصة محكمة تصدر عن عمادة البحث العلمي، الجامعة الأردنية، المجلد 20، العدد 2.
63. مولاي بودخيلي محمد (2004) نطق التحفيز المختلفة وعلاقتها بالتحصيل المدرسي، الطبعة الثانية.
64. نادية شرادي (2006) التكيف المدرسي للطفل والمراهق على ضوء التنظيم العقلي، ديوان المطبوعات الجامعية.
65. نعيم الرفاعي (1995) الصحة النفسية دراسة في سيكولوجية التكيف، الطبعة العاشرة، دمشق، منشورات، جامعة دمشق.

66. وليام جورج بروانينغ قسم التأليف والترجم

عملية تساعدك على النجاح في الامتحانات، دار الرستيد، مؤسسه الإيمان، بيروت، لبنان.

67. يوسف مصطفى القاضي، لطفي محمد فطيم، ومحمود عطى حسين (1981)، الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، المملكة العربية السعودية، الرياض، الطبعة الأولى.

المراجع باللغة الفرنسية:

1. A.U Staurd vaincre l'anxiété et le stress collection sciences médicale de santé.
2. Alain Labruffe (2004) Pouren Finir avec le stress chiron éditeur.
3. Bouteyre (2004) Reussite et resilience scolaire chez l'enfant de migrants, Paris édition dunod.
4. J. Defontaine (1979) Relaxation et psychomotricité Ed Masson, Paris.
5. De besse .M (1971) L'adolescence Puf 3^{ème} ED Paris.
6. Devero (1997) Lanxiété qux examens journal de thérapie comportemental et cognitive Paris édition masson .
7. Jean Claude chalan Con (2005) Manuel de stress control gualino, Paris.
8. Jean GuiChard, michel Huteau (2006) Psychologie de l'orientation Dunod 2 ED, Paris.
9. Malewska (1990) stalegre identitaire des adolescents dans des situattions d echech Puf.
10. Schuptz (sh) le trainning autogne 1956 3 Ed, Puf, Paris.
11. Vennetier. P (2003) Paris ammeistre ses performances d'apprentissage science et vie n° 222 les secret de l'intelligence.
1. Larousse 1987.



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

الملاحق

الإسم و اللقب:

عزيزي الطالب المطلوب قراءة كل سؤال بدقة
الأربعة - (أ-ب-ج-د) ورسم دائرة حول الحرف المقابل لها.

(1) - الهدف من الدراسة هو

أ- النجاح فقط	ب- الحصول على شهادة
ج- التحصيل و النجاح	د- إرضاء الوالدين

(2) - أفضل طرق الإستفادة من الحصة و الأستاذ هي.....

أ- الجلوس في الصف الأول	ب- كتابة كل ما يقوله الأستاذ
ج- سؤال زملائي عن الغامض	د- تحضير الدرس في المنزل قبل الحصة

(3) - أفضل ما يساعد في المذاكرة هو

أ- تنظيم جدول أسبوعي للمذاكرة	ب- المذاكرة لمدة 4 ساعات متصلة
ج- القراءة بصوت مسموع	د- موزعا بين المذاكرة و النوم

(4) - تنظيم وقت المذاكرة يجب أن يكون:

أ- مقتصر على المذاكرة فقط	ب- مقتصر على حل الواجبات المنزلية
ج- موزعا بين المذاكرة، الراحة و الترفيه	د- تناول الأقرص المنبهة و المنشطة

(5) - جدول المذاكرة يجب أن يشمل:

أ- المقررات الهامة	ب- المقررات الصعبة
ج- بعض المقررات	د- جميع المقررات

(6) - أفضل تلخيص للمادة هو

أ- تلخيص الأستاذ	ب- تلخيص الموجود في الكتاب
ج- تلخيص الزملاء المتفوقين	د- تلخيص الطالب نفسه

(7) - المراجعة معناها.....

أ- مراجعة ملخصات الدروس	ب- المذاكرة أخرى
ج- حل إمتحان سابقة	د- حل الواجبات المنزلية

(8) - المراجعة تكون مفيدة أكثر

أ- وحدي	ب- مع زميل
ج- مع زميلين	د- مع مجموعة

(9) - أفضل جدول للمراجعة هو الذي يشتمل في كل يوم على

أ- مادة واحدة	ب- مادتين
ج- ثلاث مواد	د- كل مواد

(10) - الطريقة النموذجية للمراجعة النهائية هي:

أ- حضور حصص المراجعة	ب- متابعة مراجعة البرامج التعليمية
ج- الإستعانة بكراسات التلخيص	د- حل الإمتحانات السابقة

(11) - يجب أن يخصص اليوم السابق للإمتحان

أ- للمذاكرة و التسميع	ب- للمر
ج- للإستفسار عن الأسئلة المتوقعة	د- للراحة التامة و البعد عن المذاكرة

(12) - أقل أساليب التدريب على الإمتحانات فائدة هو.....

أ- الإمتحانات الشهرية	ب- الإمتحانات التجريبية في المدرسة
ج- حل إمتحانات سابقة	د- الإمتحانات الشفوية

(13) - من الأفضل ليلة الإمتحان أن

أ- أذاكر المادة كلها	ب- أراجع المادة من التلخيص
ج- أسال زملائي عن الأسئلة المتفوقة	د- أسهر معظم الليل

(14) - صباح يوم الإمتحان يجب أن

أ- أخذ كئيب معي إلى لجنة الإمتحان	ب- أراجع وأنا في المواصلات
ج- أتجنب المناقشات مع الزملاء	د- أذهب إلى اللجنة متأخرا تجنباً للقلق

(15) - عند دخول الإمتحان يجب أن أكون في حالة

أ- توتر	ب- خوف
ج- اللامبالاة	د- هدوء

(16) - في الإمتحان يجب الإجابة عن

أ- عدد من الأسئلة الذي يضمن النجاح	ب- العدد المطلوب فقط من الأسئلة
ج- ما أستطيع الإجابة عنه من الأسئلة	د- جميع الأسئلة

(17) - عند الإجابة عن الأسئلة التي لا أعرفها يجب أن

أ- أسال أحد المعلمين	ب- أسال أحد زملائي
ج- أحاول التركيز لكي أجيب عنها	د- أترك السؤال دون إجابة

(18) - يجب ترك لجنة الإمتحان

أ- بعد الإنتهاء من الإجابة مباشرة	ب- بعد الإجابة و المراجعة
ج- بعد إنتهاء الوقت	د- عند الشعور بالتعب و الإجهاد

(19) - بعد إنتهاء من إمتحان أي مادة يجب أن

أ- أعود إلى المنزل مباشرة	ب- أناقش زملائي في الإجابات
ج- أسال أحد المعلمين عن الحل الصحيح	د- أبحث عن الحل الصحيح في الكتب

(20) - الإمتحان معناه.....

أ- الإمتحان محنة	ب- الإمتحان شئ عادي مكمل للعملية التعليمية
ج- النجاح في الإمتحان تعتمد على الحظ	د- المذاكرة في الأسابيع الأخيرة تكفي لأداء الإمتحان

د. عبد الرقيب البحيري

الاسم و اللقب :

التعليمات :

القسم :

فيما يلي عدد من العبارات التي يستخدمها الأفراد في وصف أنفسهم . اقرأ كل عبارة بعناية وضع علامة (+) في الخانة المناسبة أمام العبارة التي تشير إلى ما تشعر به في هذه اللحظة، ليست هناك إجابات صحيحة أو خاطئة ، لا تستغرق (ي) وقتاً طويلاً في عبارة واحدة ، تذكر (ي) أن تختار (ي) الإجابة التي تصف ما تشعر (ي) به في هذه اللحظة .

كثيرا جدا	كثيرا	قليلا	مطلقا	البسود
				1- أشعر بالهدوء.
				2- أشعر بالأمان (بعيدا عن الخطر).
				3- أشعر بأن أعصابي مشدودة .
				4- أشعر بالأسف.
				5- أشعر بالارتياح.
				6- أشعر بعدم الاتزان.
				7- أشعر الآن بالانزعاج لاحتمال وقوع كارثة .
				8- أشعر بالراحة.
				9- أشعر بالقلق.
				10- أشعر بالانشراح.
				11- أشعر بالثقة في النفس.
				12- أشعر بالعصبية.
				13- أشعر بالهياج
				14- أشعر بتوتر زائد.
				15- أشعر بالاسترخاء.
				16- أشعر بالرضا.
				17- أشعر بالكدر .
				18- أشعر بأنني مستأثر جدا (لدرجة الغليان) .
				19- أشعر بالسعادة العميقة .
				20- أشعر بأنني أدخل السرور على الآخرين .

إعداد

دكتورة/ ليلى عبد الحميد عبد الحافظ

العصر:

الجنس:

اللقب و الاسم:

المعدل السنوي:

القسم:

التعليمات:

فيما يلي عدد من العبارات التي يستخدمها الأفراد في وصف أنفسهم، اقرأ كل عبارة بعناية ثم ضع علامة x في الدائرة المناسبة أمام العبارة التي تشير إلى ما تشعر به عامة، ليست هناك إجابات صحيحة أو خاطئة، لا تستغرق وقتاً طويلاً في عبارة واحدة و لكن أعطى الإجابة التي تبدو أنها تصف ما تشعر به عامة.

دائماً	غالباً	أحياناً	أبداً	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1. أشعر بثقة و ارتياح أثناء تأديتي للامتحان.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2. أشعر بعدم الراحة و الاضطراب أثناء تأديتي للامتحان.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3. تفكيري في الدرجة التي سأحصل عليها في المادة يؤثر على أدائي في الامتحان.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4. أشعر بالتجمد في الامتحانات الهامة.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	5. أثناء الامتحان أجد نفسي أفكر فيما إذا كنت سأنجح في الدراسة.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	6. كلما اجتهدت أكثر في تأديتي للامتحان. كلما ازداد اضطرابي.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	7. تفكيري في أن إجاباتي قد تكون ضعيفة يؤثر على تركيزي في الامتحان.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	8. أشعر بعصبية شديدة عند تأديتي لامتحان هام.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	9. أشعر بعصبية شديدة تجاه الامتحان حتى ولو كنت على استعداد تام لأدائه.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	10. يبدأ شعوري بعدم الارتياح قبل أن اسلم ورقة الإجابة.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	11. أشعر بتوتر شديد أثناء تأديتي للامتحان.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	12. أتمنى ألا تضايقتي الامتحانات كثيراً.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	13. أشعر بتوتر شديد لدرجة تضطرب معها معدتي أثناء تأديتي للامتحانات الهامة.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	14. أبدو كما لو كنت مهزوما أثناء تأديتي للامتحانات الهامة.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	15. أشعر برعب عند تأديتي للامتحانات الهامة.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	16. أكون قلقاً (منزعجاً) بدرجة كبيرة قبل تأديتي لأي امتحان هام.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	17. أجد نفسي أفكر فيما يمكن أن يترتب على فشلي أثناء تأديتي للامتحان.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	18. أشعر بقلق قلبي سريع أثناء تأديتي للامتحانات الهامة.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	19. بعد انتهاء الامتحان أحاول أن أسيطر على قلقي و لكن لا أستطيع فعل ذلك على الفور.

إرشادات للمقبولين على شهادة البكالوريا



المسئمة الدراسية 07 / 08
لا تسلم ورقة الإجابة إلا بعد أن تراجعها جيدا
بعد الخروج من قاعة الامتحان لا تشغل نفسك
بما حدث في الامتحان و لا تتحدث مع صديق
اجابتك مع زملاء واستعد للمادة المرادية.

إن الحظ لا يخدم
إلا العقول التي
حضرت جيدا

يقول باسنتور

التفكير هذه السنة من كل العادات و
ت التي تأخذ منك وقتا، كالإفراط في
الظفر بون، و استعمال الحاسوب، و
الكثيريات الرياضية المرهقة... الخ.
تجنب تناول المنبهات بكثرة (كالكافيين و
البن) لأنها تفرغ الأعصاب وتقلل التركيز.
يجب و أنت مرهق لأن التعب يحدو
بعمق

المراجعة إلى وقت متأخر من الليل لأنك
إلى تسيطر من الراحة و النوم.

مادات ليوم الامتحان

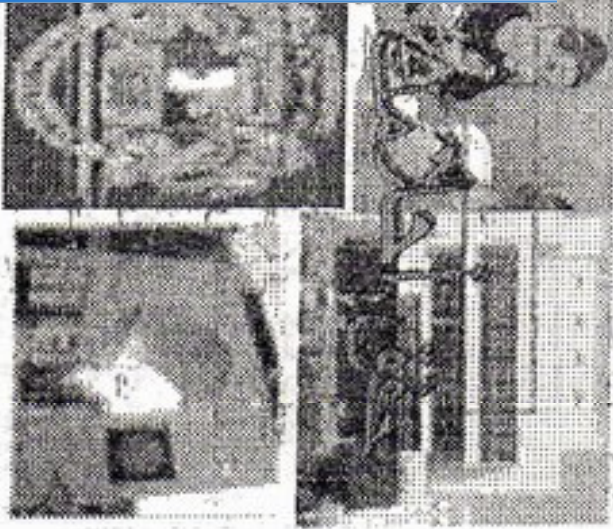
- عني في نفسك و تذكر أن البكالوريا امتحان
عادي و أنك قد حضرت له خلال السنة.
- تأكد من وجود كل لوازم الامتحان، و لا تنسى
قراءة استكشافك جيدا لتتجنب كل تأخر.
- بعد دخولك إلى قاعة الامتحان في الوقت تأكد
من أنك قد سجلت اسمك، لقبك، رقم تسجيلك و
مادة الامتحان على ورقة الإجابة.
- تناول أسئلة الامتحان بهدوء وقرأها مرات
متتالية.
- أجب على الأسئلة السهلة ثم الصعبة
- اكتب بخط واضح دون شطب حتى تقدم الورقة
بشكل لائق.
- رقم كل جواب و رتبة حسب الأسئلة المسئلة.
- استعمل كل ما لديك، حتى الدفاعة الأخيرة.

الجمعية الوطنية الجزائرية للبيطرة الطبية الشعبية

وزارة الزراعة والريحية الوطنية

مركز التوجيه المسمى والمهني
ولاية وهران

ارشات للمقبلين
على البكالوريا



الأسئلة التي أسبغت 2008/2009

- لا تعلم رزمة الإجابة إلا بعد أن مر عليها جيدا .
- بعد الخروج من قاعة الامتحان لا تعمل نفسك بما حدث في الامتحان ولا تتحقق من صحة اجابتك مع الزملاء و استعد للمادة المرئية .

ان الحظ لا يخدم
الا العقول التي
حضرت جيدا

يقول باسستور

- حاول التقليل هذه السنة من كل العادات و التوريات التي تلحقك و كذا كالإعلان في مفارقة التلاميذ و استعمال الحاسوب و موضة التبريد الرياضية المرهقة... الخ .
- حاول تجنب تناول المشروبات بكثرة كالقهوة و التهور و لا يها تترك الا عصاب و تترك التركيز .
- لا ترتفع و أنت مرهق لأن التعب هو المرجحة .
- تجنب الفراجة إلى وقت متأخر من الليل لأنك بحاجة إلى قسط من الراحة و النوم .

ارشادات لثيوم الامتحان

- تقي في نفسك و تذكر ان البكالوريا امتحان صاوي و أنك قد حضرت له خلال السنة .
- تأكد من وجود كل لوازم الامتحان، و لا تقمى قراءة استجابتك جيدا لتجنب كل تاخر .
- بعد بضعك إلى قاعة الامتحان في الوقت تأكد من أنك قد سمعت اسمك، رقم سميتك و مادة الامتحان على ورقة الإجابة .
- تناول أسئلة الامتحان بغيره و اقرأها مرات متتالية .
- سيقم لك بوضع عين، عليك باختيار موضوع واحد .
- تعلم أنك سنة تسمى ساعة الهدف فيها القراءة الجيدة لكن موضوع حتى يتعلم لك اختيار موضوع واحد .
- ترقى بأن لك القدرة على الإجابة عن أسئلة .
- اجب على الاسئلة السهلة ثم الصعبة .
- اكتب بخط واضح دون شطب حتى تقدم الورقة يمكنك لاتبقي .
- رقم كل جواب و رتبة حسب الأسئلة المعطاة .
- استغل كل الوقت حتى التقيئة الأخيرة .

المراجعة العملية و التطبيقية :

- تشمل إنجاز التطبيقات و القيام بالتجارب ثم مقارنة النتائج المحققة مع النتائج النظرية المقامة أثناء الدرس و الموجودة في الكتب .
- و يمكن تدعيم المراجعة بمطالعة الكتب و مختلف الحوايلك التي لها علاقة بالبرنامج مع استعمال القواميس لإثراء المعلومات .

نصائح و إرشادات تهتمك

- اختر الوقت و المكان المناسبين للمراجعة .
- حدد لكل ملاءة وقتا مناسبا لمراجعتها و خصص أكبر وقت للمواد التي تراها صعبة بالنسبة لك .
- خذ وقتا للراحة و الاسترخاء بين كل فترة مراجعة و أخرى .
- ابدأ في المراجعة دوما بالملاءة المحببة لمتعد نفسييا .
- ابدأ بقراءة شاملة و نوعا ما سريعة لأخذ إجمالية عن الموضوع ثم الانتقال إلى جزئيتها .
- قم بالتدريب على حل أكبر عدد ممكن من موضوعات البكالوريا السابقة مع احترام المحدد .
- راجع مع الزملاء الاستفادة من تبادل المعلومات و تدارك النقص و إزالة الخوف و القلق على يكون العدد كبير .

كيف نخفف من قلق البكالوريا

- اختر البكالوريا امتحان ككل الامتحانات الفصلية لأنه كذلك .
- اصل على التحضير المنتظم من بداية السنة لأن ذلك سيشعرك بثقة أكثر في نفسك و بالتالي ستغلب على القلق .

كيف تحضن للبكالوريا ؟

- المراجعة هي أهم عنصر في عملية التعلم ، و قد أثبتت الأبحاث التربوية أن رسوب الكثير من المترشحين في الامتحانات عادة لا يرجع إلى ضعف قدراتهم العملية و إنما يرجع إلى عدم معرفتهم بالطريقة الصحيحة للمذاكرة و المراجعة .

تتم المراجعة بثلاث (3) مراحل متتالية تحتاج كل منها إلى إتقان سبقتها :

1. المراجعة عن طريق التسميع الفائق : تتمثل في إعادة الدرس عدة مرات بصوت مسموع و أفضلها ما كان في صورة المناقشة مع الزملاء .
2. المراجعة الكتابية : تتمثل في إعادة كتابة الدرس بالأسلوب الخاص .

ما البكالوريا ؟

- هو امتحان رسمي يتخرج مرحلة التعليم الثانوي بهيئة تسمح للمرشح الناجح بالالتحاق بالجامعة أو المدارس و المعاهد العليا .
- يتحقق النجاح في هذا الامتحان بالمجمول على معدل 20/10 فما فوق .

تجرى مجموعة من الاختبارات الكتابية في المواد المدرسة خلال السنة الدراسية .

- تصحح ورقة الامتحان مرتين في سرية تامة و برقم إغفال (Anonyme) و إذا تجاوز الفرق بين التصحيحين ثلاثة (03) نقاط يكون هناك تصحيح ثالث .

ما هو قلق البكالوريا

- القلق حالة نفسية عالية قد يتعرض له كل مترشح لامتحان البكالوريا، حيث يظهر عليه بعض السلوكيات كصعوبة في جمع الأفكار و إيجاد الكلمات و المفاهيم المناسبة لإحساس بالفراغ الفكري زيلة على أعراض جسدية أخرى كالأحساس بالحرقرة زيلة في سرعة نبض القلب، القيء... الخ و هذا ما يسبب عدم القدرة على ضبط النفس مما يؤدي إلى تشتت الأفكار و عدم الثقة في النفس .

ما هي المبالغة؟

- هو استعمال رسمي يتوخى مرحلة التعليم الثانوي
- بأنها تسع الشرائح الفصح بالاعتماد على المعايير والمعادن اللغوية.
- يتعلق الفصح في هذا الاستعمال بالتفصيل على معيار (ال) إلا أنها أقل.
- تجري مجموعة من الاختبارات الكتابية في المواد الدراسية خلال السنة الدراسية.
- تسع ورقة الامتحان مرتين في موزية تمام و برام اهل (Bramah) و إذا تجاوز الفرق بين المسجلين ثلاثة (3) نقاط يكون هناك تسع الفصح.

ما هو السهل المبالغة

- أقل مدة نصية نصية كما يتضح أنه كل ما فرج لاستعمال المبالغة عند ظهوره على بعض المؤلفات كصعوبة في فهم الأفكار و إيجاد الكلمات و المفاهيم العلمية و إحصائي
- بالفراغ العكسي زيادة على أعراض جديدة أخرى كالإحصائي بالمرارة أو زيادة في سرعة بنسبة الفصح التي تخرج و هذا ما يجب عدم القدرة على ضبط الفصح مما يؤدي إلى تثاق الأفكار و عدم القابلية للفصح.

كيف نختلف من قبل المبالغة

- اعتر المبالغة استعمل بكل الاستعمالات نصية (أ) مثلاً.
- اعني على التخصيص المتكلم من بينها لأنها أن ذلك يبدو، و إذا نظر في نصها و يفتقر مختلف على الفصح.

كيف نفضل المبالغة؟

- المراجعة هي أهم عنصر في عملية التعلم و كذا البحث الأبحاث التربوية أن يربط الفصح من المراجعات في الاستعمالات على أن يرجع إلى مختلف فقراتهم العلمية و المراجع إلى عدم معرفتهم بالطريقة الصحيحة للمذكرات و المراجعات.

المراجعة ثلاثة (3) مراحل متعاقبة تحتاج إلى منها إلى الفصح ما يليها:

1. المراجعة عن طريق التمسيد الذاتي.
2. العمل في إعادة الفصح كما مررت بصورته مسجوع و أجلسه ما كان في صورة المتكلمة مع الزملاء.

المراجعة المتكثفة

تعمل في إعادة كتابة الفصح بالمعيار القديم.

- تشمل إنجاز التمارين و القيام بالمعاريب أو مقارنة الفصح السابق مع الفصح النظري المقدم أثناء الفصح و الموجود في الكتب.
- و يمكن تنفيذ المراجعات بطريقة الكتاب و مختلف المجلات التي لها علاقة بالفصح مع استعمال القوانين لإجراء المراجعات.

تصحيح و إرشادات مهمة

- اعتر الوقت و المكان المناسب للمراجعة.
- حدد كل مدة وقتاً مناسباً للمراجعة و خصص أكثر وقتاً للمراجعة التي تراها صعبة بالتحديد.
- حدد وقتاً للمراجعة و الإشراف بين كل فترتين للمراجعة و أخرى.
- تبدأ في المراجعة يوماً بملامحة المعيبة التي أنتهت عنها.
- تبدأ بإعادة الكتابة و ترفقها ما سرعة الخط الفصح بإمكانية عن الموضوع ثم الانتقال إلى جزئياته.
- ثم بالتدريبات على حل أكثر عدد ممكن من موضوعات المبالغة السابقة مع احترام الوقت المحدد.
- راجع مع الزملاء لتستفيد من أخطاء المعلومات و تشارك الفصح و إزالة العيوب و الفصح على أن لا يكون العيب كبير.