



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة وهران (2) محمد بن احمد
كلية العلوم الاجتماعية
قسم علوم التربية

مذكرة لنيل شهادة ماستر في علوم التربية تخصص إرشاد وتوجيه المرسومة بـ:_____:

هل للمرشد النفسي دور في تخفيف من قلق الإمتحان من وجهة نظر تلاميذ
السنة الثالثة ثانوي

تحت إشراف :
د. جفال مريم

إعداد الطالبة :
لعساسي سهيلة

أعضاء لجنة المناقشة

مشرفة

- د. جفال مريم

رئيسة

- د. غياة حياة

مناقشة

- د. مرياح فاطمة الزهراء

-شكر و تقدير

أولاً وقبل كل شيء ، الشكر لله سبحانه و تعالى على نعمه التي لا تعد و لا تحصى الذي

أعانني وسدد خطابي ووفقني لإتمام هذه المذكرة .

- أتقدم بالشكر الجزيل إلى أساتذتنا و خاصة أستاذتي المشرفة « **جفال مريم** » التي تكرمت

بقبول الإشراف على هذه المذكرة ، و أنارت طريقي بإرشاداتها و توجيهاتها .

- كما أتقدم بالشكر إلى كل أعضاء اللجنة لموافقهم على مناقشة إثراء هذا العمل.

إهداء

الحمد لله الذي وفقني في إنجاز هذا العمل.

إلى كل من يعمل إلى جعل العلم وسيلة للحياة و طريقاً لرفع هذه الأمة.

إلى كل من أخلص في عمله ليفسح الطريق لغيره ليواصل مسيرة العمل و الإجتهد إلى

سندي في الدنيا أبي الغالي إلى قرّة عيني أمي الغالية .

إلى من تقاسمت معهم حياتي إخوتي

إلى كل الأصدقاء و الأحباب و زملائي في الدراسة

إلى كل أساتذتي الكرام

- ملخص الدراسة :

- لقد شغل موضوع " دور مستشار التوجيه في تخفيف قلق الإمتحان لدى تلاميذ سن الثالثة ثانوي المقبلين على شهادة البكالوريا إهتمام الكثير من الباحثين و علماء النفس خاصة ما يتعلق بالمشاكل التي تواجه الطالب في مرحلة الإمتحانات و كل ما يعيق تحقيق أهدافه و يؤثر على تحصيله و قدرته في مواجهة المواقف.لذا وقع إختيارنا على هذا الموضوع الذي يدعوا إلى الإهتمام بالدرامة في دور المرشد النفسي في تخفيف قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

- إشكالية البحث : هل لمرشد النفسي دور في تخفيف قلق الإمتحان من وجهة نظر تلاميذ الثالثة ثانوي؟

- أجريت الدراسة على عينة قصدية مكونة من (46) تلميذ و تلميذة بثانوية شلالى خديجة و بمدينة وهران وفقا سنة (2018-2019) .

وتم إستخدام المنهج الوصفي التحليلي الذي يهدف إلى وصف الظاهرة و تحليلها و لجمع المعلومات ثم توزيع إستمارة مكونة من (18) بند و تم معالجة البيانات بإستخدام برنامج حزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية (Spss) .

وقد توصلت للنتائج التالية :

- لمستشار التوجيه دور في تخفيف قلق الإمتحان من وجهة نظر تلاميذ الثالثة ثانوي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دور مستشار التوجيه في التخفيف من قلق الإمتحان من وجهة نظر تلاميذ الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس .
- وتم عرض مجموعة من التوصيات و الإقتراحات في نهاية الدراسة تم التوصل إليها بناءا من نتائج الدراسة .

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان	الرقم
أ	- شكر و تقدير	01
ب	- إهداء	02
ج	- ملخص الدراسة	03
د	- فهرس الجداول	04
ح	- قائمة الجداول	05
ط	- المقدمة	06
	الفصل الأول : مشكلة الدراسة	07
	- تمهيد	
02	- إشكالية الدراسة	08
04	- فرضيات الدراسة	09
05	- أهداف الدراسة	10
05	- أهمية الدراسة	11
05	- التعاريف الإجرائية للمصطلحات الدراسة	12
06	- الدراسات السابقة	13
	الجانب النظري	14
	الفصل الثاني : المرشد النفسي	15
	- تمهيد	16
12	- الإرشاد النفسي من المنظور التاريخي	17
15	- تعريف المرشد النفسي	18
15	- تعريف الإرشاد النفسي	19
21	- أهداف الإرشاد النفسي	20
26	- مناهج التوجيه و الإرشاد	21



27	- نظريات الإرشاد النفسي	22
36	- مهام المرشد النفسي	23
42	- خصائص المرشد الفعال	24
48	- علاقات المرشد النفسي	25
50	- صعوبات التي يواجهها المرشد النفسي	26
52	- الخلاصة	27
	الفصل الثالث : قلق الإمتحان	28
	- تمهيد	29
45	- تعريف القلق	30
55	- تعريف قلق الإمتحان	31
56	- نظريات قلق الإمتحان	32
59	- تصنيفات قلق الإمتحان	33
63	- عوامل قلق الإمتحان	34
72	- مكونات قلق الإمتحان	35
73	- مراحل القلق	36
75	- مستويات	37
76	- أسباب قلق الإمتحان	38
79	- أعراض قلق الإمتحان	39
82	- الأساليب الإرشادية لعلاج قلق الإمتحان	40
87	- الخلاصة	41
	الجانب التطبيقي	42
	الفصل الرابع : الإجراءات الميدانية للدراسة	43
	- تمهيد	44
90	- الدراسة الإستطلاعية	45

90	- منهج الدراسة الإستطلاعية	46
90	- مجتمع البحث الإستطلاعية	47
90	أهداف الدراسة	48
91	- الحدود الزمنية للدراسات الإستطلاعية	49
91	- الحدود المكانية للدراسة	50
91	- عينة الدراسة	51
92	- وصف أدوات البحث و الدراسة	52
93	- حساب الخصائص السيكمترية	53
96	- الأساليب الإحصائية	54
	الدراسة الأساسية	55
	- تمهيد	56
98	- منهج الدراسة الأساسية	57
98	- مجتمع الدراسة الأساسية	58
98	- الحدود الزمانية للدراسة الأساسية	59
98	- الحدود المكانية للدراسة الأساسية	60
98	- عينة الدراسة الأساسية	61
99	- وصف اداة الدراسة	62
99	- الأساليب الإحصائية	63
100	- الخلاصة	64
	الفصل الخامس : عرض و مناقشة النتائج و تحليلها	65
	- تمهيد	66
102	- عرض و مناقشة نتائج الفرضية العامة	67
103	- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الأولى	68
104	- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثانية	69

107	- إقتراح برامج الإرشاد	70
112	- الخاتمة	71
113	- توصيات و إقتراحات	72
114	- قائمة المراجع	73
	- الملاحق	74

قائمة الجداول

الصفحة	فهرس الجداول	رقم الجداول
	يوضح توزيع العينة حسب الجنس	01
	يوضح توزيع العينة حسب التخصص	02
	يوضح حساب صدق الإتساق الداخلي لفقرات الإستبيان	03
	يمثل ثبات معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ	04
	يمثل معامل ثبات بطريقة التجزئة النصفية	05
	يوضح توزيع العينة الدراسة حسب متغير الجنس الأساسية	06
	يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب التخصص	07
	يمثل تكرارات النسب لفقرات الإستمارة	08
	يمثل المتوسط الحسابي و المتوسط النظري كمقياس لدور المرشد التوجيه	09
	يوضح دلالة الفروق (test) حساب متغير الجنس	10

مقدمة

يشهد العالم تطورا فكريا و تربويا يتجسد في إنتشار التعليم و توسيع مجالاته و توفير إمكانياته من المدارس دون مشاكل أو عقبات كما يعتبر الإمتحان مفتاح مستقبل كل طالب الذي يدخل به إلى الحياة اليومية و الإجتماعية و المهنية .

إلى أن هناك تعرقلات تنتاب كل طالب من بينها قلق الإمتحان و الخوف مما قد تجعل منهم هذه الحالات يفقدون توازنهم الطبيعي و تضطرب أعصابهم و يصعب عليهم التركيز .

ونذكر منها : ينتج القلق في غالب الأحيان عن الصراع الذي يعيشه الطالب خوفا من التقدير السيئ و الرسوب و تختلف درجة القلق و شدتها من طالب إلى آخر و لقد إهتم علماء النفس و الطب النفسي بشكل خاص بمشكلة القلق في هذا القرن حتى أنهم وصفوا هذا القرن بعصر القلق و الضغوطات النفسية و أيا كانت تسمية فهو يتميز بالإنفعالات الحادة و من هنا يتوجب وجود مرشد نفسي في هذه المؤسسات من أجل خفض و القلق لديهم بحيث يرشد الطلاب في أمور فهم الذات و إتخاذ القرارات و التخطيط بإستخدام كل من المقابلة و المواقف الجماعية و التشاور مع العاملين في المدرسة و مع الوالدين في كل ما يتصل بفهم الطلاب و إدارة الطلاب و دراسة التغيرات في جمهور الطلاب .

و على هذا الأساس فإن دراستنا سوف تكون حول دور المرشد النفسي في تخفيف قلق الإمتحان لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا و حتى تكون دراستنا شاملة كانت البداية بالمدخل النظري للدراسة و الذي إحتوى المقدمة , الإشكالية , فرضيات البحث دوافع إختيار و أهميته. أهداف البحث و التعاريف الإجرائية كما إشتمل البحث على جانب نظري و جانب تطبيقي .

الجانب النظري

الفصل الأول : مشكلة الدراسة

- إشكالية الدراسة
- فرضيات الدراسة
- أهداف الدراسة
- حدود الدراسة
- التعاريف الإجرائية لمصطلحات الدراسة
- الدراسات السابقة

الإشكالية :

بعد الإرشاد التربوي عملية مساعدة الفرد على التكيف مع الحياة المدرسية حيث يحقق أقصى ما يستطيع الوصول إليه من ناحية التحصيل الدراسي و النمو الشخصي و الإجتماعي تبعا لقدراته و مواهبه و مميزاته الشخصية إذ يجب أن تكون العملية الإرشادية و التوجيهية تلعب دورا فعالا داخل المؤسسة التربوية مما يؤثر ذلك على قدراته و نتائج الطالب و ميوله و رغباته بحيث تعد عملية التوجيه و الإرشاد من مسؤوليات المرشد التربوي وذلك في مساعدة الطالب و فهم إستعدادته و إستثمارها في حل المشكلات الدراسية التي يعاني منها و يعتبر فرد من أفراد الأسرة التربوية و التعليمية فهو شخص متخصص في ميدان الإرشاد و التوجيه و يعمل على المتابعة و التوجيه و الإعلام و التقويم بهدف التعريف على إمكانياتهم النفسية و قدراتهم و إنشغالهم حتى يتمكن من توجيههم توجيهها سليما .

وتشتمل عملية التوجيه و الإرشاد عدة أطوار تعليمية منها التعليم الثانوي خاصة المرحلة الثالثة ثانوي التي يجتاز فيها الطالب إمتحان البكالوريا الذي يكون مهم بالنسبة له حيث يتسم الطالب في هذه المرحلة التي تتزامن مع مرحلة المراهقة فهو غالبا ما يكون في هذه المرحلة في فترة حرجة بالنسبة للطالب فهي تتسم بالتجدد المستمر و الإنتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد وذلك من خلال النمو الجسمي الفزيولوجي العقل الإجتماعي الإنفعالي إضافة إلى صراعات التي يعاني منها المراهق في هذه المرحلة هناك ضغوطات نفسية عديدة من بينها قلق الإمتحان الذي يعتبر عبارة عن حالة من الخوف و القلق حيث إذ زادت درجة هذا الشعور لدى الطالب تؤدي إلى إعاقته عن أداء الإمتحان و تكون إستجابة للموقف غير متزنة بحيث أن هذا القلق يزداد و ينخفض حسب نوع الإمتحان و هذا ما أكدته : « دراسة سويتش Switch (1984) في دراسة على (139) طالبا جامعا حيث تمت مقارنة أداء الطالب المرتفعين بأداء الطلاب المنخفضين في قلق الإمتحان في موقف إمتحان حقيقي إلى درجات تحصيل الطلاب المجموعة المرتفعة في قلق الإمتحان كانت أقل شكل ملحوظ عن تلك التي تحصل عليها الطلاب منخفضوا قلق الإمتحان قلق الطلاب ».

(مبروكي بختة .2017. 7)

وهذا ما يستدعي تدخل المرشد النفسي نظرا للدور الفعال في التخفيف من هذه الظاهرة لدى الطلبة الذين تجاوز القلق عندهم الحالة الطبيعية ومنه فعلى المرشد إتخاذ الإجراءات الإرشادية المناسبة المرتبطة بحالات القلق في وقت مبكر من العام الدراسي و يكون ذلك بشكل منظم و معمق و هذا ما جاء في دراسة « رونفيلد و نيلسون : سنة 1996 بهدف تقييم دور المرشد النفسي حيث توصلت في النهاية إلى أن مستشار التوجيه يقوم على تحقيق هذه الأهداف بدرجة عالية و يخفف من الضغوطات النفسية ».

(بوشريط ساسي .2011 .6)

وقد كشفت لنا الدراسات السابقة أن القلق يؤثر على الإمتحان و كذلك أن للمرشد النفسي دور في تخفيف قلق الإمتحان و له دور أساسي في المؤسسات التعليمية. ومنه إرتأيت كباحثة في العلوم التربوية تخصص إرشاد و توجيه الوقوف أمام دور المرشد النفسي في التخفيف من قلق الإمتحانات من وجهة نظر الطلبة السنة الثالثة ثانوي لولاية وهران و في ضوء ذلك نطرح التساؤل التالي : هل للمرشد النفسي دور في تخفيف قلق الإمتحان للتلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟

- التساؤل العام :

هل للمرشد النفسي دور في تخفيف من قلق الإمتحان عند تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟

- التساؤلات الفرعية :

- هل للمرشد النفسي دور في تخفيف قلق الإمتحان من وجهة نظر تلاميذ الثالثة ثانوي؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية لدور المرشد النفسي في تخفيف قلق امتحان تبعا

لمتغير الجنس (ذكور -إناث)؟

الفرضيات

- للمرشد النفسي دور في تخفيف قلق الإمتحان من وجهة نظر تلاميذ السنة الثالثة ثانوي
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية لدور المرشد النفسي في تخفيف قلق الإمتحان تبعا لمغير الجنس (ذكور - إناث).

- أهداف الدراسة :

- التحقق من فرضيات البحث .
- إقتراح برنامج إرشادي في تفعيل دور المرشد و التخفيف من قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- التمكن و إتقان إستخدام وسائل البحث الإحصاء في البحوث العلمية .
- التعرف على آليات الإرشاد النفسي داخل المؤسسة و المشاكل التي يواجهها الطلبة خلال فترة الإمتحان .

- أهمية الموضوع :

تتبع أهمية البحث من أهمية الإمتحانات لدى المجتمع و لدى الطالب و عائلته حيث عادة ما تكون فترة الإمتحانات و خاصة البكالوريا منها فترة يكثر فيها التوتر و القلق مما يجعل من دور الموجه المدرسي ضروري جدا لتخفيف منه و مساعدة الطالب على تجاوزه و التقدم للإمتحان بكل ثقة .

- التعاريف الإجرائية :

- تعريف المرشد النفسي :

يعتبر المرشد النفسي فرد من أفراد الأسرة التربوية و التعليمية فهو شخص متخصص في ميدان التوجيه المدرسي و يهدف إلى مساعدة الفرد على إختيار الحل الملائم للمشاكل التي يعاني منها و مساعدة الفرد ليستخدم إمكانيته و قدراته إستخداما سليما لتحقيق أهدافه .

- تعريف قلق الإمتحان :

- هو حالة من القلق تصاحب الإستعداد للإمتحان تظهر عند الطلبة بحيث تؤثر على أدائهم أثناء الإمتحان و يكون هذا القلق متفاوت بين الذكور و الإناث.

- تعريف شهادة البكالوريا :

- هي إمتحان و طني يأتي في نهاية المرحلة الثانوية, و يقبل المرتبة الثانية في سلم الشهادات الوطنية بعد التعليم الأساسي في قاعدة هرم الإمتحانات, و هي عمليا مجرد إمتحان عادي لمجموعة من إختبارات في المواد المدروسة يتم فقط في ظروف غير عادية و يكتسي أهمية بالغة في الحياة الدراسية لطلاب الثانويات .

- دراسات السابقة حول قلق الإمتحان :

الدراسات العربية :

- دراسة على شعيب (1987) : التي تهدف إلى معرفة الفروق بين أفراد القسمين العلمي و الأدبي لطلاب و طالبات الثانوية العامة بمكة المكرمة في درجة القلق الإمتحان فتوصل إلى النتائج التالية أن التخصص الدراسي (علمي/أدبي) يساهم في التنبؤ بدرجة قلق الإمتحان لصالح التخصص العلمي و فسؤ النتيجة يكون التخصصات الأخرى فطلاب الشعب العلمية ينظرون إلى تخصصهم على أنه أصعب من الأدبي. (شعيب 1987:301)
- دراسة محمد الطيب (1988) : قام بدراسة مستوى قلق الإمتحان بين طلاب كليات جامعة طنطا و أخذ عينة قوامها 100 طالبا من كل كلية من كليات الطب و الصيدلية و التربية و الزراعة و إعداد الفنيين التجاريين و طبق على العينة قائمة قلق الإمتحان التي أعدها لسبيلبرجر و اشارت نتائج الدراسة إلى زيادة متوسط قلق الإمتحان لدى الإناث في كل كلية عن الذكور في نفس الكلية. (الطيب 1988:11)
- دراسة النافع (1992) : هدفت الدراسة إلى معرفة واقع التوجيه و الإرشاد لطلاب المرحلتين المتوسط و الثانوي و الأساليب التي يستخدمها المرشدون عند ممارسة العمل الإرشادي إضافة إلى التعرف على الصعوبات تواجه خدمات التوجيه و الإرشاد و إستخدام الباحث إستبانة مكونة من ثلاث مجالات تضم (75) فقرة تم تطبيقها على عينة مكونة من (11989) مديرا و مرشدا أو طالبا و أشارت النتائج أن برنامج التوجيه و الإرشاد يتميز بالعديد من الخصائص الفعالة منها مراعاة الظروف الفردية ,و تغير إتجاهات الطلاب نحو التعليم الفني و المهني إلا أنه يفتقد للعديد من الخصائص المهمة مثل عدم المساعدة في إختيار المهنة المناسبة لميول و قدرات الطلاب و عدم إشباع الحاجات كما أشارت النتائج إلى وجود عدد من الصعوبات مثل : إفتقار البرنامج التحديد المعلومات اللازمة في مجال العمل و التصور في إعداد و ترتيب المرشدين لإضافة إلى تكليف المرشدين .
- دراسة كامل عويضة (1996) : دراسة حول علاقة قلق الإمتحان بمستوى الأفكار و الجنس و التخصص الأكاديمي لدى طلبة الثانوية العامة بمدينة أريد بالأردن فشملت العينة 292 طالبة و طالبة و إستخدام الباحث مقياس سوين لقلق الإمتحان من تعريب أبو زينة و

- الزغل و تقنيته على البيئة الأردنية و توصلت الدراسة إلى نتائج أهمها وجود فروق في درجات قلق الإمتحان تعزى للتخصص لصالح التخصص الأدبي. (عويضة 1997:48)
- دراسة صالح 1997: بعنوان مدى فعالية الإرشاد السلوكي في خفض قلق الإمتحان و تحسين مستوى الأداء الدراسي في إمتحان آخر العام و تكونت عينة الدراسة من (60) طالبا من الباقيين لإعادة في الثانوية العامة قسموا على (04) مجموعات تجريبية و تم جمع المعلومات بإستخدام قائمة قلق الإختبار و إستخدام الباحث النسب المئوية و إختبار تحليل التباين الأحادي لمعالجة الفروض و أظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق دالة بين متوسطي درجات أفراد المجموعات التجريبية لصالح الإرشاد الجماعي المباشر.
- دراسة زهران 1999 : بعنوان مدى فعالية برنامج إرشادي مصغر للتعامل مع قلق الدراسة وقلق الإمتحان بأسلوب الموديلات و المناقشة الجماعية هدفت الدراسة إلى معرف فعالية برنامج الإرشاد المصغر المقترح في التعامل مع مشكلتي قلق الإمتحان و قلق الدراسة. و تكونت عينة الدراسة من (360) طالبا و طالبة .
- الصف الثالث إعدادي و تم تطبيق مقاييس قلق و مقاييس قلق الإمتحان على أفراد العينة و تم إستخدام الباحث لعلاج فروض الدراسة و أساليب إحصائية كثيرة منها : النسب المئوية, و معاملات الارتباط و إختبارات (ت) و إختبار تحليل التباين و أظهرت الدراسة وجود علاقة إرتباطية موجبة على مقاييس قلق الدراسة و قلق الإمتحان كما أظهرت أن هناك فروق دالة إحصائيا لصالح القياس البعدي الأمر الذي يؤكد فعالية البرنامج الموضوع للدراسة. (زهران , 1999 , 60) .
- دراسة كامل عمران (2005) : بعنوان أهمية التوجيه و الإرشاد في العملية التربوية تعوض الدراسة مفاهيم التوجيه و الإرشاد الإجتماعي و النفسي, يوصفهما عملية واعية مستمرة للبناء و مخططة تهدف إلى مساعدة الفرد و تشجيعه لكي يعرف ذاته و يدرس شخصية جسميا و عقليا و إجتماعيا و يفهم خبراته و يحدد مشكلاته و حاجاته .
- كما تعرض الدراسة أهمية و الدور الإرشاد الإجتماعي و النفسي المتمثل في تحقيق الذات و تحقيق التوافق الشخصي و التربوي و الصحة النفسية و توثيق الروابط و التعاون و

العمل على توعية المجتمع المدرسي (الطالب , المدرس , المدير) على أهمية التوجيه داخل المؤسسة التربوية .

- **دراسة سليمة سايجي** : حيث تناولت هذه الدراسة فعالية البرنامج الإرشادي لخفض مستوى قلق الإمتحان لدى طلاب السنة الثانية ثانوي بولاية ورقلة جنوب الجزائر .

شملت هذه الدراسة عينة من تلميذات السنة الثانية ثانوي شعبة علوم الطبيعة و الحياة للعام الدراسي **2003-2004** , وقد قسمت الطالبات إلى مجموعتين تجريبية تضم **(14)** وقد تراوحت أعمارهن **(16-18)** و قد تم تحكم في بعض التغيرات لدى العينة تجريبية مثل = مستوى الذكاء و المستوى الإقتصادي والمستوى الإجتماعي السن التخصص الدراسي و المستوى التعليمي و الجنس .

وقد تم تطبيق عدّة أدوات في هذه الدراسة منها مقاييس قلق الإمتحان مقياس المصفوفات المتابعة. المقنن للذكاء البرنامج الإرشادي .

وقد كانت نتائج الدراسة على تحقيق جميع فرضيات البحث حيث أظهرت النتائج أثر برنامج إرشادي و إستمرار أثره في خفض مستوى القلق الإمتحان و زيادة بساطة في المستوى .

- **دراسة زهية خطار** : تناولت الدراسة إعادة و تطبيق برنامج إرشادي جماعي لمواجهة ضغط التحضير لإمتحان البكالوريا يشمل هذا البرنامج **(86)** طالب و طالبة مقبلين على شهادة البكالوريا يتراوح متوسطهم **17-19** من ثانويات الجزائر العاصمة ثم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى مجموعة تجريبية تضم **(43)** طالب و الثانية ضابطة تضم **(43)** و قد تم مراعاة المجانسة بين المجموعتين على بعض المتغيرات الأكثر تأثيرا على ضبط التصميم التجريبي و المتمثلة في متغير العمر الزمني متغير مستوى الإنجاز متغيرات عادات الدراسة متغير مركز التحكم و قد تم تطبيق أدوات و تقنيات في هذه الدراسة أهمها المقاييس السيكولوجية مقاييس مركز التحكم. مستوى الإنجاز عادات الدراسة مقاييس قلق الإمتحان , إستراتيجيات المقاومة البرنامج الإرشادي .

إستعملت فيه إستراتيجيات تحضير و أداء الإمتحان البكالوريا و قد أثبتت النتائج الدراسة الإسهام الإيجابي للبرنامج الإرشادي المقدم و تحقيق فعالية النجاح في البكالوريا حيث تم

تعديل و تطوير الأفكار و تغيير الصور الخاطئة لإمتحان البكالوريا لدى الطلبة رفع الدافعية و تحفيز الطالب للمواجهة تقديم الدعم النفسي و المعرفي و إسترجاع الثقة بالنفس منح الطلبة فرصة التعبير و التفريغ الإنفعالي .

- الدراسة الأجنبية :

- دراسة لندا أكل **Eakel (1965)**: تهدف الدراسة إلى الفروق بين الجنسين في ظاهرة

القلق يصعب برهنتها و من المتفق عليه عموما أن البنات يسهل عليهن أكثر من البنين الإعتراف بالقلق أثناء الإمتحان . أمّا الذكور فيتوقع منهم أن يسلكوه مثل الرجال بمعنى أن يتصرفوا بشجاعة و هذا يعني أن الإناث أكثر إرادة في إستجابة ب (نعم) على مقاييس قلق الإمتحان. أما الذكور أقل إستجابة و يجدون صعوبة في الإعتراف بالقلق , لأنهم يرون أنه يضعف و يقلل من ذكورتهم . (مغاوري 1991.95)

- دراسة سبيلبرجر **Speilberger (1980)** الذي أشارت إلى أن الإناث كن أعلى من

الذكور مستوى قلق الإمتحان نسبة تتراوح بين 3 و5 درجات على مقياس قلق الإمتحان لسبيلبرجر, وذلك على عينات شملت طلبة الكليات و طلبة المدارس الثانوية و كذلك وجد أن متوسط الدرجات التي يحصل عليها الذكور بالنسبة الدرجة الكلية لقلق الإمتحان من طلبة الكليات . (عبد الطاهر, 1988, 11).

- دراسة هامبري **Hembree (1988)** : بتحليل نتائج 526 دراسة تمت في مجال قلق

الإمتحان و إنتهت النتائج منها : أن الإناث أعلى في مستوى عن الذكور و أن الفروق صغيرة من الجنسين في قلق الإمتحان في السنوات الأولى من المرحلة الابتدائية ثم تزداد تدريجيا و تبلغ بين الجنسين ذروتها في الصف الخامس الابتدائي و في الصف الثاني الثانوي, ثم تتناقص هذه الفروق تدريجيا في نهاية المرحلة الثانوية و ما بعدها .

- إستنتجت من خلال الدراسات السابقة أن كلها تتحدث حول موضوع قلق الإمتحان و الخدمات الإرشادية, لقد تم الأخذ بهذه الدراسات بغرض الإستفادة منها و الأخذ بعين الإعتبار النتائج التي توصلت إليها بالإضافة إلى الأدوات المستعملة .

الفصل الثاني : الإرشاد النفسي

- تمهيد
- الإرشاد النفسي من المنظور التاريخي
- تعريف المرشد النفسي
- تعريف الإرشاد النفسي
- أهداف الإرشاد النفسي
- مناهج التوجيه و الإرشاد
- نظريات الإرشاد النفسي
- مهام المرشد النفسي
- خصائص المرشد النفسي
- علاقات المرشد النفسي
- صعوبات التي يواجهها المرشد النفسي
- الخلاصة

تمهيد :

- الإرشاد علم وفن, فهو علم لأنه يعتمد على المنهج العلمي و النظريات و التجارب العلمية للعاملين في مجال الإرشاد .

وهم فن لما يتطلب من حسن و مهارة إختيار الأساليب و التقنيات الملائمة لخصائص التلاميذ لإرشادهم و توجيههم لتحقيق الإختيار الدراسي و المهني .

و بالتالي ينبغي أن يتحلى العامل في قطاع الإرشاد بالخلفية النظرية اللازمة لفهم العمل, و إجادة توظيف المعلومات النظرية في التعامل مع المرافق التربوية ذات العلاقة بالتلميذ الإيجابية منها و السلبية.

و سواءا كان الإرشاد مهنيا أو تربويا يحتاج له كل فرد مهما كان مستواه الثقافي و العلمي و في شتى الميادين . وذلك نظرا لأهمية في تحقيق بناء العلاقات و المساعدة و حل المشاكل المتعددة .

- الإرشاد النفسي في منظور تاريخي :

- إنّ عملية التوجيه و الإرشاد النفسي لم تكن حديثة العهد بالوجود و جديدة بل هي قديمة قدم العلاقات الإنسانية, فمن طبيعة الإنسان أن يبوح بمشكلاته الشخصية أو النفسية لأقاربه و أصدقائه وذلك لكي يجد مشاركة وجدانية و تعاطف منهم و إسهما في تقديم الحلول الملائمة لهذه المشكلات فمثلا نجد أنّ كل شخص يحاول تشجيع صديقه و هو في محنة أو تهدئة مخاوفه أو بث الطمأنينة في قلبه يقوم بتقديم العون له بمعناه الواسع, و عادة ما يحمل الإنسان بمشاكله إلى صديق يثق فيه و سواءا كانت المساعدة و العون يقدمها صديق أو شخص ذو صفة مهنية .

يرتكز الإرشاد بجميع مستوياته بإستخدام تقنية الحديث أو الكلام كوسيلة لمساعدة شخص يمر بمشكلة أو أزمة نفسية و لكن الفارق الأساسي بين المساعدة التي يقدمها الصديق و تلك التي يقدمها شخص مهني متخصص هو أن الشخص المهني يعني عونا علميا مدروسا يستند على أسس علمية تتعلق بطبيعة السلوك و المشكلات النفسية. وكذلك يختلف أسلوب المرشد النفسي أن أسلوب الصديق فبينما ينزع الصديق يقاطع أو يلوم أو ينصح يقوم

المرشد النفسي بعكس ذلك تماما. فهو ينصت و يستمع لذلك بدقة و يسأل فقط لكي يشجع على الكلام كما انه لا يدلي بحلول من عنده .

- معنى ذلك أن الإرشاد النفسي يمارس منذ القدم و لكن دون إطار علمي أو أرضية صلبة تركز عليها كما هو عليه الآن حيث أصبح له مناهجه و نظرياته و مجالاته المتعددة.

وهكذا فإن التوجيه و الإرشاد النفسي ليس بمنأى عن الممارسة منذ أقدم العصور. مثل : مساعدة الوالدين و المعلمين لإبنائهم و طلابهم من اجل سلامتهم ونضجهم بحيث كانت هذه المسألة تأخذ شكل التوجيه. فقط دون الدخول في علاقة تفاعلية بين الموجه و الفرد المحتاج إلا التوجيه إلا أن ها الأخير غير كافي لمساعدة الفرد في تحقيق ذاته و هذا ما يتطلب اللجوء إلى عملية الإرشاد النفسي التي تركز على وجود علاقة يكون فيها المرشد و العميل وجها لوجه. ومع بداية القرن العشرين تغير مفهوم حيث بدأ التوجيه و الإرشاد بمرحلة التوجيه المهني ثم التوجيه المدرسي حيث إمتدت برامج التوجيه و الإرشاد لتشمل المجالات التربوية. ثم ظهرت مرحلة علم النفس الإرشادي و الذي يركز على الصحة النفسية و النمو النفسي و في عام (1970) أعتبر التوجيه و الإرشاد النفسي عملية إتخاذ القرار بهدف التقليل من قلق الطلاب. ثم تطور المفهوم بعد ذلك و أصبحت الإتجاهات نحو برامج التوجيه و الإرشاد النفسي أكثر إيجابية و أخذ مكانته كعلم معترف به. و الإرشاد النفسي يعني مساعدة العميل في التغلب على مشاكله فالمساعدة هنا نقصد بها تقديم الخدمات التربوية و النفسية و الإجتماعية و التوجيهية و الإرشادية أو العلاجية للعميل في إطار علاقة مهنية تتجلى في المساعدة المقدمة من المرشد إلى العميل و هذه المساعدة تتم وفق عملية تخصصية تقوم على أسس و تنظيمات و فنيات تتيح الفرصة أمام العميل لفهم نفسه و إدراك قدراته بشكل يمنحه تحقيق التوافق و الصحة النفسية . ويدفعه إلا مزيد من النمو النفسي و الإجتماعي السليم و لبناء هذه العلاقة الإرشادية المهنية لا بد من توفير مكان خاص وجو نفسي آمن و مناسب يضمن سرية أحادية العميل و خال من أي تهديد أو خوف مما ينتج الفرصة أمام العميل في الإفصاح و الكشف عن مشاعره و أفكاره إنفعالاته السلبية و المؤلمة .

وعلى الرغم من إدعاء الغرب أن الإرشاد النفسي من منجزاته إلا أن لهذه العملية أصولها الإسلامية و له سبق على حضارة الغرب في هذا المضمار فإذا كانت عملية الإرشاد في جوهرها عبارة عن مساعدة الفرد عن طريق إسداء النصح و تقديم المشورة. فلقد قام الإسلام الحنيف على أساس من العديد من المبادئ الإنسانية من بينها مبدأ النصيحة إلا الحد الذي جعلنا نصف ديننا الإسلامي بالقول بأن الدين النصيحة. فالإسلام يرشد الفرد و يوجهه و ينصحه .

إنّ الأفراد في هذا العصر أصبحوا في حاجة ماسة إلى التوجيه و الإرشاد النفسي أيا كان موقفهم و عمرهم بحكم أن كل فرد خلال مراحل نموه المتتالية يمر بمشكلات و فترات حرجة يحتاج فيها إلى إرشاد و توجيه كذلك بحكم التغيرات الأسرية و الإجتماعية الإقتصادية و المهنية و التقدم العلمي و التكنولوجي و تعدد مصادر المعرفة التخصصات العلمية .

وتطور مفهوم التعليم و مناهجه و تزايد إعداد الطلاب و تفاقم مشكلاتهم التعليمية و السلوكية و ما صاحب ذلك من قلق و توتر كل ذلك أدى إلى بروز الحاجة إلى الإرشاد النفسي في المدرسة على وجه الخصوص و ضرورة تقديم الخدمات الإرشادية بهدف توعية الطلاب بطبيعة المرحلة النمائية التي يمرون بها من الناحية النفسية و الفسيولوجية. و الإجتماعية و متطلبات تلك الرحلة . بما يعين الطالب على تحقيق التوافق النفسي و التكيف السوي مع ذاته و التفاعل الإيجابي مع الآخرين و كذلك رعاية الجوانب السلوكية للطلاب من خلال تعديل إستجاباتهم السلوكية غير المقبولة. و المستهجنة إجتماعيا و تعزيز السلوكيات الإجتماعية الإيجابية لديهم. وكذلك دراسة حالات الطلاب ذوي الإحتياجات الخاصة و ذوي الإضطرابات و المشكلات الإنفعالية و التعليمية و متابعة حالاتهم بالتعاون مع إدارة المدرسة و المعلمين. بهدف التعرف على مشكلاتهم و أسبابها و إيجاد الحلول لها وكذلك التعرف على الطلاب الموهوبين و المتفوقين و ما لديهم من قدرات و إستعدادات و ذلك بتنميتها من خلال تقديم الخدمات الإرشادية التي تساعدهم على النمو النفسي السوي لهم

(الإرشاد النفسي - د - طه عبد العظيم حسين. دار الجامعة الجديدة)

- تعريف المرشد النفسي :

المرشد النفسي هو الشخص الذي يؤدي دور الإرشاد للأفراد و الجماعات التعليمية و ينظم و يحلل المعلومات حول الطلاب من واقع السجلات و الإختبارات و المقابلات. إلى جانب المصادر الموثوقة . وذلك لتقييم ميولهم و إتجاهاتهم و قدراتهم و خصائصهم الشخصية للمساعدة في التخطيط التعليمي و المهني و يدرس المعلومات المهنية و التعليمية و الإقتصادية لإستخدامها في مساعدة المسترشدين للتخطيط لموضوعاتهم التربوية و المهنية و التعليمية و الإقتصادية لإستخدامها في مساعدة المسترشدين للتخطيط لموضوعاتهم التربوية و المهنية و يوجه الطلاب الخريجين إلى أماكن العمل لملائمة لمستوياتهم و يساعد الأفراد في التغلب على المشكلات الإنفعالية (د.سامح وديع , الخفش 2011, ص :44)

- تعريف الإرشاد النفسي :

يقول (هويت) في مجال حديثه عن الإرشاد النفسي, بأن المرشد هو :
" مهني متخصص وله دور متميز في برنامج الخدمات المدرسية و هو الإرشاد النفسي و تتمثل العلاقة بينه و بين غيره من العاملين في برنامج الخدمات على أساس قدرته على تقديم الإستثمارات في مجال تخصصه " .
ويستنتج من التعريف السابق مجموعة من الحقائق التي تعرف مجال الإرشاد النفسي وهي
1/ إن الإرشاد خدمة متخصصة تقدم داخل المؤسسات التعليمية .
2/ إن الإرشاد النفسي مجال مميز له فلسفته و أصوله و قواعد ممارسته و لا يمارس إلا من قبل أخصائي مدرب على العمل في هذا المجال .
3- إن المرشد النفسي يعمل بالتعاون مع باقي أعضاء برنامج التوجيه و يختص بإسداء المستورة في مجال تخصصه
4- أنه يجب تحديد نشاط المرشد النفسي في إطار تخصصه, و لا يجب الجمع بين وظيفة الإرشاد ووظيفة أخرى مثل : التدريس أو غيره في آن واحد .

(رمضان محمد القذافي,1996, ص :26)

- تعريف فروليتس Froehlich للإرشاد النفسي :

الإرشاد و التوجيه النفسي عملية تؤدي إلى إستثمار الفرد من اجل تحقيق عدد من الأهداف تتمثل فيما يلي :

- 1- مساعدة الفرد على تقييم نفسه, وتقييم الفرص المتاحة أمامه .
- 2- زيادة قدرة الفرد على القيام بالإختيار وفقا لقدراته و إمكاناته الطبيعية .
- 3/ تقبل الفرد لنتائج إختياراته و ما يترتب عليها من إلتزامات ومسؤوليات.
- 4/ التعرف على وسائل تحقيق الإختيارات ووضعها موضع التنفيذ. ومن تحليلنا التعريف السابق يتضح لنا عدد من الحقائق أهمها:

1/ أن الكاتب لا يرى فرقا واضحا بين مجالي التوجيه والإرشاد, ويمكن إستخدام أحدهما مكان الآخر.

- 2/ إبتعاد هذا التعريف عن التعريفات القديمة التي كانت ترى أن من أهم مهام عملية التوجيه و الإرشاد التركيز على المجالين والدراسي و المهني .
- 3/ إهتمام هذا التعريف بالمجالات النفسية مثل : التقييم و تحمل المسؤولية, وتقبل الذات و التصرف بشكل واقعي .

4/ ضرورة الملائمة بين التخطيط و القدرات الطبيعية المتاحة من جهة و بين التخطيط و إمكانات التنفيذ من جهة أخرى وذلك لتحقيق التوازن و التكافؤ و التوافق مع البيئة .

(د.رمضان محمد القذافي, 1996: ص 27)

تعريف الرابطة الأمريكية للمرشدين و الموجهين النفسيين :

" المرشد أو الموجه النفسي (في المؤسسة التعليمية, هو المهني الذي يقع عليه عبئ مساعدة جميع الطلبة جميع الطلبة و مقابلة إحتياجات نموهم و ما يصادفونه من مشاكل في حياتهم."

كما تعرف الرابطة التوجيه و الإرشاد النفسي على انه :

علاقة دينامية بين المرشد أو الموجه النفسي و العميل حيث يقوم المرشد بمشاركة الطلبة حياتهم و ما يقابل ذلك من متطلبات و مسؤوليات "

ويلاحظ على التعريفين السابقين ما يلي :

- 1/ عدم التفرقة بين التوجيه و الإرشاد و إعتبارهما خدمة واحدة .
 - 2/ إن مجال تقديم التوجيه و الإرشاد يكون في إطار المؤسسة التعليمية .
 - 3/ إن مجال التوجيه و الإرشاد يشمل جميع الطلبة من أسوياء و غير أسوياء . كما يشمل مجالات نموهم الجسدي و العقلي و النفسي و المهني و التربوي .
 - 4/ إن العلاقة التوجيهية الإرشادية هي علاقة نشيطة ذات فاعلية مستمرة و ليست مجرد علاقة عادية .
 - 5/ أن الموجه أو المرشد هو مهني متخصص, يحترم أخلاقيات المهنة ومسئول عن مقابلة متطلبات عمله وما يترتب عليه من إلتزامات. (نفس المرجع , ص 29)
- الأجهزة بوظائفها فيحسن الإختيار و تزداد الفعالية, و تتحسن العلاقات الشخصية بين العميل وغيره من الأفراد من جهة, و بينه و بين مكونات البيئة من جهة أخرى .
- أما (قود) فيعرف الإرشاد على أنه :**

" المساعدة الفردية و المتخصصة في حل المشاكل الشخصية و التعليمية و المهنية, حيث يتم إستعراض الحقائق و المعلومات المتوفرة و تحليلها و البحث عن الحل المناسب من بينها من طرف الأخصائيين و المدرسة و المجتمع المحلي. وكذلك بواسطة المقابلات التي يتعلم من خلالها العميل كيف يتخذ قراراته " (د. رمضان محمد القذافي 1996 ص 32)

أما إنجليش فيرى بأن الإرشاد هو " علاقة يعمل فيها شخص ما على مساعدة آخر في فهم مشاكله و السعي إلى حلّها و يشمل ذلك مجالات التوافق و الإرشاد التربوي و المهني ز الإجتماعي ... " (نفس المرجع ص 32)

و تتجه وجهة نظر (بيينكس) إلى النظر إلى الإرشاد من جانبين :

" جانب تشخيصي و علاجي لمشاكل عدم التوافق البسيطة. و جانب آخر يتمثل في العلاقة الفردية التي تتم وجها لوجه بين العميل و المرشد النفسي " .

ويقول (رن) في تعريف للإرشاد :

" إن الإرشاد هو علاقة ديناميكية هادفة بين الناس يتم فيها إستخدام أساليب متنوعة حسب الحاجة. و تقوم هذه العلاقة عادة بين المرشد نفسي و عميل. و يتم التركيز من خلالها على فهم الذات و تحمل العميل مسؤولية إختياراته " (نفس المرجع, ص: 33)

و يرى (هان) بأن الإرشاد النفسي نشاط يتميز بأحد اتجاهات ثلاث تبعا لإعداد المرشد المهني و طرق تدريبيه و خلفيته العلمية و هي :

- 1/ إتجاه إجتماعي يهتم بمركبات الشخصية و بالوضع الإجتماعي للعميل .
- 2/ إتجاه طبي يرى أن الإرشاد النفسي مجال علاجي يخضع للقوانين الطبية .
- 3/ إن هذا التعريف هو من التعريفات القديمة التي تمزج بين التوجيه و الإرشاد و تولي أهمية خاصة للتوجيه التربوي و المهني (د. رمضا محمد القذافي, 1996, ص 30)

- وهناك تعريف آخر للإرشاد النفسي و يشير إلى :

" أن الإرشاد النفسي علاقة يعمل من خلالها شخص ما مساعدة آخر من اجل فهم سلوكه, حل مشاكله التوافقية, و تشتمل هذه العملية على الارشاد التعليمي و المهني و الإجتماعي...وهو طريق ذو إتجاهين يشارك فيه كل من المرشد و العميل" ويشتمل التعريف السابق على الحقائق التالية :

- 1/ إن الإرشاد عملية تعتمد على تكوين علاقة إرشادية بين المرشد و العميل .
- 2/ إن الإرشاد مهنة يتولى القيام بها مهني متخصص .
- 3/ إن الإرشاد يهتم بمساعدة العميل على القيام بحل مشاكله وتحمل مسؤولياته تجاه سلوكه.
- 4/ توجيه الإهتمام إلى نوعين من الإرشاد هما التربوي و المهني .
- 5/ إرتباط مجال الإرشاد بالمؤسسات التعليمية و التربوية .

(د.رمضان محمد القذافي,1996 ص 31)

- تعريف تايلور للإرشاد النفسي :

" الإرشاد هو نوع من المساعدة في المجال النفسي, ويهتم بتنمية الهوية الذاتية و مساعدة العميل على إتخاذ القرارات و الإلتزام بها تم التصل إليه " .
ويلاحظ إختلاف هذا التعريف إلى الحد ما عن التعريفات السابقة , إذ يولي التعريف للمجال النفسي أهمية خاصة في نشاط المرشد و يرجع هذا الإهتمام إلى النظرة الحديثة التي تنادي بضرورة الإهتمام بالعوامل النفسية من أجل إعادة التوازن و التوافق إلى شخصية العميل.فمتى إعتدل المناخ النفسي إستقامة صحة العميل النفسية و إزداد وعيه بذاته و إمكاناته و الفرص المتاحة أمامه .

- تعريف جماعة مینوسوتا للإرشاد النفسي :

الإرشاد النفسي هو خدمة مهنية متخصصة هدفها مساعدة الفرد على القيام بالإختبارات و عمل مواصلة النمو و التطور من اجل تحقيق أهدافه الشخصية إلى أقصى حد يمكن الوصول إليه. وذلك عن طريق إختيار أسلوب الحياة يرضيه و يتوافق مع مركزه كمواطن في مجتمع ديمقراطي ."

و يشرك هذا التعريف مع التعريفات السابقة في التأكيد على أن الإرشاد النفسي مهنة متخصصة يتولاها مهني مدرب. و أن هدف الإرشاد هو مساعدة الفرد على النمو بشكل إيجابي في جميع المجالات. و الإستفادة بشكل مثالي من جميع قدراته و إستعداداته الطبيعية في جميع المجالات. و الإستفادة بشكل مثالي من جميع قدراته و إستعداداته الطبيعية في عمليات الإختيار و في تبني أسلوب حياة يتوافق مع واقعه و طموحاته و يتمشى مع الحياة الإجتماعية و الديمقراطية (د. رمضان محمد القذافي 1996 ص 29)

- تعريف جونسون للإرشاد النفسي :

الإرشاد النفسي هو تلك المساعدة التي تقدم للفرد و بشكل شخصي, في أحد المجالات التربوية أو في مجال المشاكل المهنية, و تؤدي العلاقة الإرشادية القائمة إلى دراسة الحقائق و البحث عن حلول لها بمساعدة الأخصائيين و غيرهم من المصادر المتوفرة في المدرسة أو في البيئة المحلية المحيطة بها. و تتضمن تلك العملية المقابلات الشخصية التي تساعد العميل على إتخاذ قراراته ."

ومن تحليل التعريف السابق نستنتج ما يلي :

1/ عدم الإتجاه إلى إعتبار الإرشاد النفسي مهنة متخصصة مما يسمح لغير المرشدين النفسيين بممارستها, وهو ما لا يوافق عليه معظم العاملين في هذا المجال .

2/ أشار هذا التعريف كما في التعريفات الأخرى إلى أن مجال الإرشاد النفسي يشمل المجالات التربوية و الذهنية و المهنية و مجال إتخاذ القرارات. و النظرة العلمية إلى الأمراض.

3/ إتجاه تربوي يهتم بخدمة التلاميذ و الطلاب و التركيز على عمليات القياس و إجراء

الإختبارات (د. رمضان محمد القذافي 1996 ص 33)

- وتساهم (تأيلر) في تعريف الإرشاد بقولها :
" الإرشاد هو النشاطات النفسية المساعدة التي تتجه إلى تنمية الذات و تطوير القدرة على القيام بالإختيارات و الإلتزام بتنفيذها "

وسوق (قوستاد) . تعريفا واضحا للإرشاد يقول فيه :

" الإرشاد النفسي هو عملية تعليمية تجري وجها لوجه بشكل مبسط و في إطار إجتماعي يقوم فيها مرشد متخصص بإستخدام ممارسته المهنية و خبراته لمساعدة العميل, بوسائل مناسبة و في إطار برنامج الخدمات على التعرف على ذاته و على الإعتقاد على فهمه في التعامل مع أهدافه الواقعية و المحدودة و تهدف هذه العملية إلى جعل العميل أكثر سعادة و إنتاجا في مجتمعه " (نفس المرجع (33)).

ويضيف (ولبرق) في نفس السياق بأن الإرشاد هو :

" نوع من المقابلة يتم عن طريقها مساعدة العميل على فهم نفسه بشكل تام من أجل زيادة قدرته على التخلص من مشاكله البيئية أو التوافقية " (نفس المرجع 34) .

تعريف المؤلف للإرشاد النفسي :

الإرشاد النفسي هو عملية مبينة على علاقة مهنية خاصة بين مرشد متخصص و عميل و يعمل المرشد من خلال العلاقة الإرشادية على فهم العميل و مساعدته على فهم نفسه و إختيار أفضل البدائل المتاحة له بناء على و عيه بمتطلبات البيئة الإجتماعية و تقييمه لذاته و قدراته و إمكانيته الواقعية. و يتوقع حدوث تغيير تطوعي في سلوك العميل في مسار إيجابي ووفق حدود معينة " (د. محمد رمضان القذافي 1996 ص 34)

- التعريف الإجرائي للتوجيه :

من خلال عرفي لمجموعة من التعاريف السابقة إستنتجت أن مفهوم التوجيه في الغالب ليتسير إلى مجموعة من الخدمات التي تشكل برنامجا متكاملا يصب إهتماماته بالطالب. داخل المؤسسات التعليمية و ذلك في مجالات المتعددة مثل : النمو النفسي و الذهني و الإنفعالي و الإجتماعي من أجل تحقيق التوافق لديه .

التعريف الإجرائي للإرشاد : من خلال التعاريف السابقة إستنتجت أن مفهوم الإرشاد هو خدمة تقدم من قبل شخص متخصص في المجال يعتبر محور برنامج التوجيه. يهدف إلى

تحقيق التوافق الإنفعالي و الذهني و الإجتماعي و ساعده الفرد على زيادة قدرته على حل مشاكله و ذلك بالإختيار الأنسب للحلول و العمل على تحقيقها .وكذلك معرفة الميول و القدرات الخاصة بكل فرد .

- أهداف الإرشاد و التوجيه المدرسي :

لكل مجال مهني أهداف محددة يرمي الوصول إليها و يسعى لتحقيقها مهما كانت سهلة المنال أو بعيدة الطلب .و على الرغم من حداثة عمر الإرشاد النفسي إلا أنه أصبح من العلوم المعترفة بها و التي تم تدريسها في معظم الجامعات .فالإرشاد النفسي أسس و نظريات و أهداف علمية محددة . وأساليب علاجية مختلفة ونتائج يمكن التعرف عليها من خلال البحوث و الدراسات التي يتم إجراؤها . (عثمان فريد رشدي 2014 , 43)

- و هنا نستعرض مجموعة من العلماء و الباحثين في هذا المجال :

- **تعريف كرمبولز :** يرى بأن أهداف الإرشاد السلوكي .على وجه الخصوص يمكن إجمالها في ثلاث نقاط هي :

1/ تغيير السلوك غير التوافقي للعميل .

2/ تعليم العميل كيفية إتخاذ القرارات .

3/ وقاية العميل من المشاكل .

- و نستنتج أن المرشد يقوم بمساعدة العميل على تغيير إتجاهاته من يجعل له القدرة على إتخاذ قرارات و عدم التعرض للمشاكل في المستقبل .

- تعريف (بوي- باين)

ويشير الكاتبان إذ أن أهداف الإرشاد النفسي هي كما يلي :

" مساعدة الطالب على أن يكون طبيعيا و نشيطا ذاتيا .وأن يواصل تطوره بشكل إيجابي و بناء و أن ينو بشكل إجتماعي معتمدا على قدراته و إستعداداته و عندما يدرك العميل ما طرأ عليه من تغيير يصبح مستبعدة مما يدفع إلى إعادة تنظيم شخصيته و حياته و يهتم المرشد بالتركيز في عمله على الجوانب الإنفعالية للسلوك أكثر من إعماده على الجوانب

الذهنية " (محمد رمضان القذافي, 1996 4)

- تعريف (بيرن) :

ويرى ضرورة إعتداد أهداف الإرشاد على قاعدة أساسية لتمثيل في قيمة الإنسان بغض النظر عن مستواه التعليمي أو ذكائه أو لونه أو خلفيته و ذلك من أجل :

1/ مساعدة العميل على الإستفادة من قدراته بالحد الأقصى الذي تسمح به و بذلك في إطار أسلوب الحياتي و الحدود التي تملئها المعايير الأخلاقية في المجتمع الذي يعيش فيه .

2/ مساعدة العميل على مواجهة مخاطر الحياة اليومية بشكل يجعله أكثر إهتماما بمصالح الآخرين .

نستنتج من خلال تعريف أن قيمة الإنسان موجودة بغض النظر عن المشاكل والتي يقع فيها وهذا التعريف له وجهة فلسفية وجودية " .

- تعريف ثورن :

يعرف ثورن أهداف الإرشاد على أنها :

- إن الهدف الرئيسي من الإرشاد النفسي هو المحافظة على الصحة النفسية عن طريق الوقاية من عوامل الإضطراب. الناشئة عن سوء التوافق أو عدم السواء العقلي وأن الوظيفة الرئيسية للمرشد هي مساعدة العميل على العيش سعيدا بوسائل العلاج النفسي و إعادة التعليم " .

و يعمل هذا التعريف على التركيز بشكل خاص على مسائل الوقاية و إعادة التعليم عن طريق مساعدة العميل على العيش سعيدا بوسائل العلاج النفسي و إعادة التعليم " .

ويعمل هذا التعريف على التركيز بشكل خاص على مسائل الوقاية و إعادة التعليم عن طريق مساعدة العميل على العيش المترن و تحقيق التوافق به و برين البيئة التي يعيش فيها

(محمد رمضان القذافي , 1996)

- تعريف (ويليامسون) :

يعمل المرشد من خلال علاقته الإرشادية على مساعدة الطالب على إختيار الأهداف المؤدية إلى تحقيق الحد الأقصى من الرضى في حدود ما تملئ به إلى تحقيق الحد الأقصى من الزمن في حدود ما تملئ به العوامل التي لا يمكن السيطرة عليها. سواء كان مصدرها الشخص نفسه

أو المجتمع الذي يعيش فيه و يؤدي الإرشاد إلى مساعدة الطالب على حل مشاكله و القيام بالإختيار. والتعلم إجابة العمل, وحسن التعامل مع المواقف المتنوعة .
ومن هنا نلاحظ إهتمام هذا التعريف بالأهداف الإنفعالية و التربوية و المهنية و هو ما يعبر عن وجهة نظر مدرسة مینوسوتا التي تربط بين التوجيه و الإرشاد النفسي وبين المؤسسات التعليمية (محمد رمضان القذافي 1996 ص 50)

- تعريف هادلي :

" أن من أهداف الإرشاد النفسي مساعدة الفرد في جهوده من أجل إقامة علاقة فعالة مع بيئته "

و يعمل هذا التعريف على التركيز و حصر أهداف الإرشاد النفسي في إجابة عمليات التوافق مع البيئة. (نفس المرجع)

- تعريف إتحاد علماء النفس الأمريكي لأهداف الإرشاد النفسي :

ويرى أن تشتمل الأهداف على ما يلي :

- أن يستقبل العميل قدراته و دوافعه و اتجاهاته بشكل واقعي.
- أن يتوافق العميل مع بيئته الإجتماعية و المهنية بشكل معقول .
- أن يستقبل المجتمع الفروق الفردية و ما يكون لها من تأثير على العلاقات الإجتماعية و المهنية و الأسرية. (نفس المرجع)

نستنتج من التعاريف السابقة لأهداف الإرشاد :

إن دور المرشد يكمن في مساعدة المسترشد على حل مشاكله و هو ما يعني أن العميل لم يتعلم بعد كيف يحل مشاكله, ربما كان من الأفضل أن يعمل المرشد على التركيز على مساعدة العميل على القضاء على الأسباب التي تؤدي إلى المشاكل أولاً إضافة إلى مشاكل العميل لا يجب أن تحل عن طريق شخص آخر.

من خلال الأهداف التي طرحناها أستنتجت أن :

- التوجيه والإرشاد النفسي و العلاج النفسي تحتوي على نفس الأسس و الأهداف و العمليات و الطرق و الأساليب و المناهج .
- يؤدي الإرشاد النفسي إلى تفسير سلوك العميل وذلك حسب الرغبة و الإتجاه الآخر .

و يعني ذلك أنه يجب أن يحس العميل بمشكلاته و أن تتوفر لديه الرغبة في التغيير و أن يسعى إلى ذلك عن طريق طلب المساعدة من المرشد النفسي .

- العمل على توفير الظروف التي تساعد العميل على إحداث التفسير المطلوب بشكل ذاتي على أن يراعي في كل الظروف ضرورة إحترام حق العميل في أن يختار بنفسه و بأن يمارس إستقلاله و مسؤولياته و قدرته على الإختيار في جو مناخ ملائمين .

- أن يراعي عملية الإرشاد النفسي حدود قدرات العميل و إستعداداته الطبيعية في تحديد الأهداف المتوقعة و المقبولة للإرشاد من قبل المرشد النفسي .

(رمضان محمد القذافي, 1996 ص: 54)

و بالإضافة إلى ذلك لو أننا سألنا أي مرشد نفسي أو معالج نفسي عن الهدف من ممارسة لعملية الإرشاد سوف تكون إجابته أنها تساعد على بناء شخصياتهم و تعديل سلوكهم حتى يتخطوا صعوبات تكيفهم : و من أهم الأهداف ما يلي :

1/ تحقيق الذات Self – Actualization :

إن الهدف من عملية الإرشاد هو مساعدة الفرد لتحقيق الذات و العمل مع الفرد يقصد به العمل معه حسب حالته سواء كان عاديا أو متفوقا أو ضعيف العقل أو متأخرا دراسيا و ساعدته في تحقيق ذاته إلى درجة يستطيع فريها أن ينظر إلى نفسه فيرضى عما ينظر إليه. و يقول رل روجرز **Rogess** إن لدى الفرد دافعا أساسيا يوجه سلوكه و هذا دافع تحقيق الذات. وكذلك يهدف الإرشاد إلى نمو مفهوم موجب للذات. و يذكر **حامد زهران** .

إن مفهوم الذات موجب **Rositiveself concept** يعبر عنه تطابق مفهوم الذات الواقعي. أي المفهوم المدرك لذات المثالية كما يعبر الشخص و مفهوم الذات الموجب يكمن مفهوم الذات السالب الذي يعبر عن عدم تطابق مفهوم الذات الواقعي و مفهوم الذات المثالي و معلوم أن مفهوم الذات هو المحدد الرئيسي للسلوك. و أيضا للتوجيه و الإرشاد هدف هو توجيه الذات **Self Guidance**. أي تحقيق قدرة الفرد على توجيه حياته بنفسه بذكاء و بصيرة و كفاية في حدود المعايير الإجتماعية.

2/ تحقيق التوافق Adjustment :

و يعني التوافق, تناول السلوك و البيئة الطبيعية و الإجتماعية بالتعبير و التعديل, حتى يحدث توازن بين الفرد و بيئته . وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد و مقابلة متطلبات البيئة, وأهم مجالات تحقيق التوافق ما يلي :

- تحقيق التوافق الشخصي : أي تحقيق السعادة مع النفس و الرضا عنها, و إشباع الدوافع و الحاجات الداخلية و الأولية و الفطرية .

- تحقيق التوافق التربوي : وذلك عن طريق مساعدة الفرد في إختيار أنسب المواد الدراسية و المناهج في ضوء قدراته و ميوله, و بذل أقصى جهد ممكن لتحقيق النجاح الدراسي.

- تحقيق التوافق المهني : ويتضمن الإختيار المناسب للمهنة و الإستعداد علميا و تدريبيًا لها و لدخول فيها و الإنجاز و الكفاءة و الشعور بالرضا و النجاح .

- تحقيق التوافق الإجتماعي : و يتضمن السعادة مع الآخرين و الإلتزام بأخلاقيات المجتمع و مسابرة المعايير الإجتماعية و قواعد الضبط الإجتماعي و تقبل التغيير الإجتماعي.

3/ تحقيق الصحة النفسية :

إن الهدف العام للإرشاد النفسي هو تحقيق الصحة النفسية و سعادة الفرد . و يرتبط بتحقيق الصحة النفسية كهدف لحل مشكلات العميل, أي مساعدته في حل مشكلاته بنفسه و يتضمن ذلك التعرف على أسباب المشكلات و أعراضها و إزالة الأسباب و إزالة الغموض (د.أحمد الزبادي ص 2001 ص 23).

4/ تنمية القدرة على إتخاذ القرار:

يمكن بواسطة الإرشاد النفسي تطوير مهارات الفرد في هذا المجال الحساس و تزويده بالثقافة المكملة و بالتنوعية اللازمة كي يتفاعل مع الحقائق الإجتماعية و الإقتصادية و التربوية بواقعية و يواجه التحديات بالقرارات الناضجة .

2/ مستوى الوقاية من الدرجة الثانية : ويكون الهدف في هذا المستوى هو تحقيق منع

تفاقم المشكلة.فقد تكون المشكلة موجودة. ولا يمكن إلا في وجودها و هنا يجب العمل على وقف إستمرارية زيادة المشكلة بل يجب الحد من ذلك :

3 / مستوى الوقاية من الدرجة الثالثة :

و يرتبط هذا المستوى بالمنهج العلاجي, إلا أننا نقصد بالوقاية من الدرجة الثالثة بأن نركز على ما لدى الفرد من قدرات و أن لا نركز على ذلك العجز أو النقص الذي ترتب على وجود مشكلة ما. فلكي نساعد الفرد صاحب المشكلة لا بد لنا من الحد من تأثيرها من خلال التركيز على الجوانب الإيجابية لدى الفرد فذلك له الأثر الأكبر في معالجة المشكلات .

(د. عبد الله القراونة 2013, ص 22)

- مناهج التوجيه و الإرشاد :

تعدد المناهج في التوجيه و الإرشاد كعلم قائم بحد ذاته و يتضمن علم التوجيه و الإرشاد و المناهج التالية :

- المنهج العلاجي :

ويتضمن مجموعة المجموعة الخدمات التي تهدف إلى مساعدة الشخص لعلاج مشكلاته و العودة إلى حالة التوافق و الصحة النفسية. ويهتم هذا المنهج باستخدام الأساليب و الطرق و النظريات العلمية المتخصصة في التفاعل مع المشكلات من حيث تشخيصها و دراسة أسبابها, و طرق علاجها, والتي يقوم بها المتخصصون في مجال التوجيه و الإرشاد .

(د. عبد الله القراونة 2013, ص 22)

- المنهج الأنمائي :

ويطلق عليه المنهج الإنشائي أو التكويني و يحتوي على الإجراءات و العمليات الصحيحة التي تؤدي إلى النمو السليم لدى الأشخاص العاديين و الأسوياء و الإرتقاء بأنماط سلوكهم المرغوبة خلال مراحل نموهم حتى يتحقق أعلى مستوى من النضج و الصحة النفسية. التوافق النفسي عن طريق نمو مفهوم موجب للذات و تقبلها. وتحديد أهداف سليمة للحياة, و توجيه الدوافع و القدرات و الإمكانيات التوجيه السليم نفسيا و إجتماعيا و تربويا و مهنيا و رعاية مظاهر الشخصية الجسمية و العقلية و النفسية و الإجتماعية .

(د. عبد الله القراونة 2013, ص 21)

- المنهج الوقائي :

ويطلق عليه التحصين النفسي ضد المشكلات و الإضطرابات و الأمراض, وهو الطريقة التي يسلكها الشخص كي يتجنب الوقوع في مشكلة ما .

و يمكن القول أن الوقاية تسير وفق ثلاثة خطوط تسمى بمستويات الوقاية و هي كما يلي :

1/ مستوى الوقاية من الدرجة الأولى :

حيث يكون الهدف هنا منع وقوع المشكلة. والعمل على توعية الأفراد بالأسباب المؤدية للمشكلات المختلفة و محاولة الإبتعاد عن تلك العوامل التي تؤدي إلى وقوع الفرد بالمشكلات.

- نظريات الإرشاد النفسي :

يوجد العديد من نظريات الإرشاد النفسي. و تلعب النظرية دورا هاما في عمل المرشد النفسي فهي تزوده بفهم عن طبيعة الإنسان و فهم عن السلوك السوي و السلوك المضطرب و يستند المرشد النفسي في القيام بعملية التشخيص النفسي إلى إطار نظري معين , بحيث أن كل نظرية من نظريات الإرشاد النفسي تختلف عم الأخرى في التفسير. ونظرا لتعدد نظريات الإرشاد النفسي سوف نفضل في كل نظرية كما يلي :

1/ نظرية التحليل النفسي :

تعتبر نظرية التحليل النفسي من أقدم النظريات النفسية و التي يرجع إليها الفضل في كشف النقاب عن الجوانب اللاشعورية في الشخصية و قد كانت في بداية ظهورها طريقة علاجية ثم بعد ذلك أخذت تشيد لنفسها صروحا نظرية حيث قدمت نظرية الغرائز و تفسير الطبيعة الإنسانية و النمو النفسي للفرد و تفسيراً لديناميات الشخصية و على النقيض ظهرت السلوكية و الجشطالت و ذلك أخذت تستفيد لنفسها صروحا نظرية و لكن بعد ذلك أخذت تجربة نفسها في حقل الإرشاد و العلاج النفسي و من أهم مبادئها و المفاهيم الرئيسية التي قامت عليها النظرية :

2/ نظرية الغرائز :

صنف فرويد الغرائز إلى نوعين هما غرائز الأنا و الغريزة الجنسية و لما إكتشف النرجسية عمل على صنع الغريزتين معا تحت إسم غريزة الحياة و أكد فرويد على أن جميع دوافع

الفرد و رغباته يمكن ردها إلى غريزتين هما غريزة الحياة و التي تستهدف الحفاظ على حياة الفرد و التكاثر في مقابل غريزة الموت أو العدوان و التي تؤدي إلى التدمير و التخريب و إعتبران غريزة العدوان فطرية . الكفاءات و المهارات و يشق بها الطريق في الأفق الواسع و يفك بها العزلة و يسعى بها لتفسير واقع خانق و تجاوز صعوبات مكبلة و عقبات معطلة . (د. منصورى عبد الحق, 2010 ص 18)

5/ تحسين بيئة الفرد :

كثيرا من يصبح الفرد ضحية ظروف بيئية إجتماعية وجد نفسه فيها, تفاعلت فيها عوامل حولته إلى إنسان قلق أو مضطرب أو إنسان منطوي أو عدواني أو إنسان فاشل. و في مثل ظروفه يحتاج أكثر من طمأنته و الرفع من معنوياته بل يحتاج المساعدة في تغيير بيئته التي يتخبط في وسطها بتزويده بما يسمح له بإحداث التغيير المطلوب مثل تعليمه أنماط من السلوك تساعد على كسب ثقة الآخرين و إحترامهم. فهو جزء من الحل لا يتحقق بدون مساهمته. (د. منصورى عبد الحق, 2010 ص 18)

فإن العداء القائم بين الإنسان و أخيه الإنسان ما هو إلا تعبير عن غريزة العدوان و تظهر غريزة الحياة في كل ما يقوم به من أعمال إيجابية و تظهر غريزة العدوان و السلوك التخريبي. وأطلق فرويد على الطاقة النفسية المتعلقة بهاتين الغريزتين إسم اللبيدو. و أن هذه الغرائز هي القوة الدافعة للشخصية و السلوك و إن هذه الغرائز يمكن تعديلها إما عن طريق الإراحة أو الإغلاء. (د.بطه عبد الحسين 2004, ص 58)

أقسام العقل :

قسم فرويد العقل إلى ثلاثة مستويات و هي الشعور. و ما قبل الشعور. واللاشعور الشعور هو الجانب الواعي في الشخصية. أما ما قبل الشعور فهو دفع في المنطقة الوسطى بين الشعور و اللاشعور و هو إعادة أحداث و ذكريات تكون مناسبة و لكن عند تلقيها المثير المناسب يمكن إستدعائها على دائرة الشعور. أما اللاشعور هو الجانب اللاواعي في الشخصية و هي تمثل الجانب البيولوجي في الشخصية .

(د.بطه عبد الحسين 2004, ص: 59)

- الأبنية الفرعية للشخصية :

تتكون الشخصية عن فرويد من ثلاثة أبنية رئيسية و بالرغم من أن لكل جزء وظائفه خصائصه إلا أنها تتفاعل جميعا فيما بينها بحيث يصعب فصل واحد عن الآخر.

فالشخصية هي نتاج تفاعل المكونات الثلاث الآتية :

الهي : the ID :

تمثل الهي العنصر الأساسي للأصلي للشخصية. فعند الولادة تكون " الهي " هي السائدة كليا. فهي المنبع الرئيسي للطاقة النفسية وهي مهد الغرائز, ينفصها التنظيم عمياء و مثابرة جدا للوصول إلى طلبتها الكثيرة. وهي المرجل أو الموقد الذي تنطلق منه الإثارة و التوتر و لا تتسامح مع التوتر و تعدل على التخلص منه بسرعة و هي محكومة من مبدأ اللذة الذي يهدف على التخلص من التوتر, الإبتعاد عن الألم و الحصول على اللذة و " الهي " غير منطقية. غير أخلاقية تسعى لإشباع الحاجات الغريزية. و هي لن تنضج و تبقى القسم المدلل من الشخصية وهي لا تستغل نفسها في التفكير و كل ما تعمله هو تحقيق الرغبات و إجراء السلوك و في النهاية هي لا شعورية و خارجة عن الوعي و الإدراك .

(عبد الله محمد سليمان, 2008 ص 118)

- الأنا : the Ego :

ترتبط الأنا مع العالم الخارجي ومع الواقع. أنها القوة التنفيذية التي تحكم و تسيطر وتنظم الشخصية و تلعب دور شرفي المرور فهي تعمل كوسيط بين مطالب الغرائز و بين البيئة المحيطة تسيطر الأنا على الشعور و تقوم بدور المراقبة و يحكم الأنا " مبدأ الواقعية " فهي تتميز بالتفكير المنطقي و الواقعي . وتضع خططا للأداء و السلوك الذي يعمل على إشباع الحاجات و العلاقة بين " الهي " و " الأنا " إن الأنا هي مهد الذكاء و العقلانية و تقوم بالسيطرة و المراقبة على إندفاعات " الهي " العمياء. إن : " الهي " لا تعرف إلا واقعها الذاتي و ما تريده بينما نجد الأنا تميز بين ما هو خيالي في المخيلة و بين الأشياء على حقيقتها في العالم الخارجي . (أحمد عبد الطيف أبو أسعد , 2012, 349)

- الأنا العليا the super Ego :

تلعب الأنا العليا دور السلطة التشريعية (القضائية) في الشخصية. فهي تضم الجانب الأخلاقي و المبدئي في الشخصية. فهي التي تقرر إذا كان السلوك أخلاقيا أم سيئا, خطأ أم سويا. فهي تمثل ما هو مثالي و ليس ما هو واقعي. وتجهد للوصول إلى الكمال و ليس إلى المتعة و اللذة. تمثل " الأنا العليا " القيم التقليدية في المجتمع و مثله. كما توارثها الأحفاد عن الأجداد. و تعمل دائما لكبت إندفاعات " الهي " و لاقناع " الأنا " لإستبدال الهدف المثالية محل الأهداف المثالية محل الأهداف الواقعية و السير دائما نحو الوصول إلى الكمال .
وتعمل كذلك على إنصهار قيم الآباء و المجتمع في نسج الشخصية. و كأنها مرتبطة بالمفهوم النفسي عن الثواب و العقاب. فالثواب هنا هو الشعور بالفخر و الكبرياء و حب الذات, بينما العقاب هو الشعور بالذنب و النقص. (دويدع سامح الخفش , 2011)

- الشعور و اللاشعور :

ربما تكون أفكار فرويد عن الشعور و اللاشعور هي أعظم مساهمته في ميدان علم النفس و التي تعتبر المفاتيح لفهم السلوك البشري, و المشكلات التي تعاني منها الشخصية. إن اللاشعور لا يمكن دراسته بشكل مباشر و لكن يمكن الإستدلال عليه عن طريق السلوك.
(د. سامح وديع الخفش , 2011, ص: 97)

- مراحل نمو الشخصية:

يرى فرويد أن الشخصية تمر في نموها و تطورها النفسي بعدة مراحل و تسمى كل مرحلة بإسم المنطقة الخاصة بما من الجسم و التي تعتبر مصدر الحصول على اللذة خلال تلك المرحلة لنمو الطفل . وهذه المراحل هي :

1/ المرحلة الفمية : Orale Stage :

الرضاعة من صدر الأم تشبع الحاجة إلى الطعام و إلى السعادة. الطفل هنا بحاجة إلى التغذية الأساسية. تتطور لاحقا مساعد الطمع و التملك. تنتج مرحلة التثبيت الفمي " Fiscation " إذا حصل حرمان من الإشباع الفمي. المشاكل اللاحقة للشخصية تشمل عدم الثقة بالآخرين. رفض الآخرين, الحب و الخوف من عدم القدرة على تكوين علاقات حميمة .

2/ المرحلة الشرجية أو الاستية Anal stage:

تصبح المرحلة الشرجية هي المرحلة الهامة المناسبة في تشكيل الشخصية و المتطلبات للنمو تشمل : الإستقلال . تقبل الشعور بالقوة الشخصية. تعلم التعبير عن المشاعر السلبية من مثل الغضب و العدوانية. إتجاهات الوالدين و نمط تربيتهم لها نتائج هامة لمراحل نمو شخصية الطفل في المستقبل .

3/ المرحلة القضيبية Phallic Stage

صراع أساسي يتركز على الرغبات الجنسية مع المحرمات اللاشعورية مع الوالدين من الجهتين المخالف و بسبب أنها مشاعر خطيرة ليست آمنة يتم كبتها. المرحلة القضيبية للذكر تعرف بإسم عقدة أوديب , و تكون الأم هي موضوع الحب بالنسبة للولد.

المرحلة القضيبية بالنسبة للبنات تسمى عقدة الكترا, حيث تجهد البنات لكسب إستحسان الأب و حبه. إن الكيفية التي يستجيب لها الأبنان تجاه هذه المشاعر أكانت شفوية أو غير شفوية, وهذه المشاعر الجنسية للطفل تترك أثرًا عميقًا في تطور إتجاهات الطفل الجنسية و مشاعره مستقبلا . (د. سامح وديع خفش, 2011, ص 105)

4/ مرحلة الكمون: Latency stage

بعد الألم و العذاب الذي سببته المشاعر الجنسية في السنين السابقة تأتي مرحلة الهدوء النسبي, تحل الإهتمامات في المدرسة و مجتمع الرفاق و الرياضة و نشاطات جديدة كثيرة محل الإهتمامات الجنسية. هذه المرحلة التطبيع الإجتماعي لطفل يخرج إلى العالم الخارجي ليكون علاقات جديدة مع الآخرين . (د. سامح وديع خفش, 2011, ص 105)

5/ المرحلة التناسلية Genital stage

في هذه المرحلة يحدث تطور هام في شخصية الفرد حيث يتحول من حبه لذاته إلى شخص إجتماعي يحب الآخرين و عند البلوغ يبدأ في البحث عن علاقات جنسية مع الجنس الآخر هذه هي مراحل النمو النفسي عند فرويد, و الفرد السوي هو الذي يجتاز هذه المراحل بأمان و سلام و يحصل على إشباع مناسب في كل منها. إما إذا حدث تثبيت و نكوص تظهر

الأعراض العصابية عند المرحلة التي يتم فيها ذلك. (د. طه عبد العظيم حسين 2004, ص

(64

2/ الإتجاه السلوكي :

يستعان به لعلاج المشكلات السلوكية و الإضطرابات السلوكية العصابية و الذهانية و يسمى بنظرية المثير و الإستجابة أو نظرية التعلم , أو التعلم الشرطي, بتكريزه على السلوك الظاهر الملاحظ بتعلمه و تعديله. أصحاب هذا الإتجاه. بافلوف, سكينر, ثوراندايك , واطسن بانديرا و غيرهم و إلى جانب تركيز أصحاب هذه النظرية على الدافعية للتعلم التعزيز, الإنطفاء, التعليم و التكرار أو العادة و ترى السلوكية أن الإضطراب في السلوك هو تعلم خاطئ لأجل ذلك كان من أهدافها : تعديل السلوك اللاسوي . تخطيط مواقف تعلت و محو تعلم لتكوين إرتباطات شرطية جديدة بغية تحقيق التوافق المطلوب. و دور المرشد هنا هو تعليم المسترشد السلوك المرغوب فيه, ثم القيام بتعزيز هذا السلوك . و يستخدم المرشد هنا أساليب متنوعة منها: التعزيز, النمذجة , الكف المتبادل, إزالة الحساسية التدريجي, الإشرط المضاد و التنفير. (د. أمنة ياسين بلقاسمي 2018 ص 16)

3/ الإتجاه المعرفي أو نظرية العلاج المعرفي السلوكي Cognitive Behavior

: therapy

- بحكم وجود الإرتباط بين التفكير و الإنفعال السلوكي تم إدراج العمليات المعرفية في أساليب العلاج السلوكي. و إنبثق عن هذا الإتجاه ثلاث نماذج علاجية " العلاج المعرفي السلوكي ABeck asquez 171717" – العلاج العقلاني العاطفي لألبيرت إليس A.Ellis أو تعديل السلوك المعرفي لدونالد مينشانبارم D.MDeichenbraum يشير asquez1717 إلى أن أنواعا من التفكير الإعتباطي أو المشوش لها أثر على السلوك السوي أو غير السوي للأفراد و الذي ينجم غالبا عن إدراك خاطئ لأشياء كالإفراط في تعميم الفشل رغم تعرض الفرد لخبرته فشل واحدة أو تعظيم الأمور كإعتبار التعثر في تحقيق هذه كارثة و طامة كبرى . فيعتقد بيك (دبوز , 2007 , 123) أن الإدراك السلبي يحدث أولا ثم تظهر الأعراض الإكتئاب و عليه تهدف المعالجة المعرفية و إدراكه بأشكال

أخرى, وتشجيعه على تصويب الأفكار الخاطئة. و غير التكيفية بأخرى فعالة .

(د. أمنة ياسين بلقاسمي 2018 ص 17)

أما البيرت إليس فقد إهتم بالتوجيه و الإرشاد المدرسي و الإرشاد الزواجي و الأسري في نظريته, نظرية الإرشاد العقلاني و الإنفعالي, حيث يرى أن الناس يتقسمون إلى قسمين واقعيون, و غير واقعيين و أن أفكارهم تؤثر على سلوكهم فهم بالتالي عرضة للمشاعر السلبية مثل القلق و العدوان و الشعور بالندم بسبب تفكيرهم اللاواعي و حالتهم الإنفعالية و التي يمكن التغلب عليها بتنمية قدرة الفرد العقلية و زيادة درجة إدراكه.

- تطبيقات النظرية :

يمكن المرشد الطلابي من خلال هذه النظرية القيام بالإجراءات التالية :

- أهمية التعرف على أسباب المشكلة .أي معرفة الأسباب غير المنطقية التي يعتقد بها المسترشد و التي تؤثر على إدراكه و تجعله مضطربا .

- إعادة تنظيم إدراك و تفكير المسترشد عن طريق التخلص من أسباب المشكلة ليصل إلى مرحلة الإستبصار للعلاقة بين النواحي الإنفعالية و الأفكار و المعتقدات و الحدث الذي وقع فيه المسترشد. من الأساليب المختلفة التي تمكن المرشد الطلابي من مساعدة المسترشد للتغلب على التفكير اللامنطقي هي :

- إقناع المسترشد على جعل هذه الأفكار في مستوى وعيه و إنتباهه و مساعدته على فهم (غير اللامنطقية) منها لديه .

- توضيح المرشد للمسترشد بأن هذه الأفكار بسبب مشاكله و اضطرابه الإنفعالي .

- توضيح الأفكار المنطقية و مساعدته على المقارنة بين الأفكار المنطقية .

- تدريب المسترشد على إعادة تنظيم أفكاره و ذاته و نغير الأفكار اللامنطقية الموجودة لديه ليصبح أكثر فعالية إعتامادا على نفسه في الحاضر و المستقبل .

- إتباع المرشد الطلابي لأسلوب المنطق و الأساليب المساعدة لتحقيق عملية الإستبصار لكسب ثقة المسترشد .

- استخدام أساليب الإرتباط الإجرائي و المناقشات الفلسفية و النقد الموضوعي و أداء الواجهات المنزلية و هي من أهم جوانب العملية الإرشادية . العمل على مهاجمة الأفكار اللامنطقية لدى المسترشد بإتباع الأساليب التالية :
- رفض الكذب و أساليب الدعاية الهدامة و الإنحرافات التي يؤمن بها الفرد غير العقلاني .
- تشجيع المرشد للمسترشد في بعض المواقف و إتباعه على القيام بسلوك يعتقد المسترشد أنه خاطئ و لم يتم فيجبره على القيام بهذا السلوك.
- من جهة الأفكار و الحيل الدفاعية التي توصل المرشد إلى معرفتها من خلال الجلسات الإرشادية مع المسترشد و إبدالها بأفكار أخرى (نفس المرجع).

رابعاً: الإتجاه الإنساني : لصاحبه كارل روجرس **Carle Rogeirs** نظرية التمرکز حول الذات .

تقوم فلسفة نظرية الذات على الإيمان بأهمية الفرد مهما كانت مشكلاته, فلديه عناصر طبية تساعد على حل مشكلاته و تقرير مصيره بنفسه. فإن الفلسفة الأساسية هنا للمرشد هي إحترام الفرد و أهليته و العمل على توجه الذات توجيهها صحيحا ليكون جديرا بالإحترام إن مؤسس نظرية الذات السيكولوجي المعاصر كارل روجرز حيث إعتبرت نظرية هذه من النظريات المهمة في الإرشاد و العلاج النفسي. وقد إعتبرت من النظريات المتمركزة حول المرشد. وقد سميت هذه النظرية بأسماء عديدة مثل : النظرية اللامباشرة, النظرية الشخصية و الذي جعل روجرز يتوجه إلى هذه النظرية هو عدم إقتناعه بعلم الطب النفسي لعدم إعتبرها ما يحول كفي نفس المسترشد من أفكار و شعور (صالح, 1985, 180) و تستند نظرية روجرز في الشخصية إلى المفاهيم الأساسية التالية :

أولاً : الإنسان :

1/ كل منظم يتصرف بشكل كلي في المجال الظاهري بدافع تحقيق الذات و السلوك الهادف لتحقيق النمو و التحرر من مقومات تطوره .

2/ و إن الإنسان خير في جوهره و لا حاجة للسيطرة عليه و التحكم به .

ثانياً : الذات :

- مدركات وقيم تنشأ من تفاعل الفرد مع البيئة .

- و الذات تحافظ على سلوك المسترشد .

- الذات في حالة نمو و تغير نتيجة التفاعل المستمر مع المجال الظاهري و الفرد لديه أكثر من ذات : الواقعية , المثالية , الخاصة .

ثالثا : المجال الظاهري :

الواقع المحيط بالفرد و الذي يدرك أهميته, لأن الفرد يختار إستجابته على أساس ما يدركه, لا على أساس الواقع (جامعة القدس المفتوحة, 365,2000) .

وقد عرفت هذه النظرية بالنظرية المتمركزة حول الشخص و لذا وضع روجرز مبادئ أساسية تستند عليها النظرية في الشخصية :

1/ يعيش الفرد في عالم متغير من الخبرات. فلكل فرد حقائقه الخاصة التي قد تختلف عن حقائق غيره .

ما يمتلك الفرد من حقائق, يمثل العالم المدرك بالنسبة إليه , وأفضل طريقة لفهم الفرد هي الوصول إلى طريقته في إدراك العامل , أو ما يسميه روجرز بالإطار المرجعي الداخلي للفرد .

ينمو فهم الذات نتيجة لتفاعل الفرد مع البيئة و خاصة في تعامله مع الآخرين و الذات هي كل منظم يعبر عنه الشخص بإستخدام ضمائر المتكلم .

ما يمر به الفرد من خبرات يمكن أن يعامل كما يلي :

أ - ترمز الخبرات و تدرك و تنظم في علاقة مع الذات .

ب - يتم تجاهلها بإعتبار أن لا علاقة مدركة بينها و بين الذات .

ج - تشوه أو ترمز على نحو خاطئ لأنها تتعارض مع مفهوم الذات .

يؤدي إنكار الخبرات أو تشويها إلى عدم التكيف .

- المرشد :

أهم المحدّات هي تعدد الشخصيات و إتجاهات المرشدين و إعدادهم العلمي و الأكاديمي

السابق و تدريبهم.... فمثلا تدخل شخصية المرشد و خبرته في العلاقة الإرشادية كعامل

يؤدي إلى ضرورة وجود بعض الإختلافات في الإرشاد فقد تؤدي طريقة معينة إلى آثار و

نتائج ناجحة مع مرشد بينما قد تفشل و لا تثمر مع مرشد آخر .

كذلك فإن الوقت المتاح للمرشد يحدد الطريقة فمن الطرق ما يحتاج إلى وقت طويل و قد يكون وقت طويل و قد يكون المرشد محددًا. ونحن نعلم أن مدى توافر المرشدين أيضا يحدد الطريقة كما حدث في الإرشاد الجماعي الذي نما نتيجة لنقص عدد المرشدين... و تلعب الخبرة و الممارسة دورا هاما في تحديد طريقة الإرشاد فأحيانا نجد المرشد يميل إلى طريقة مارسها و خيرها دون غيرها من الطرق. (د. علي السيد سليمان 2015 , ص 124).

- مهام المرشد النفسي :

أدى التطور الذي إرتبط بالتربية الحديثة إلى ضرورة التحول من التركيز على الفروق الفردية بين الطلاب في الذكاء و الإستعدادات الخاصة و القدرات العقلية و الدراسية إلى الإهتمام بكائن الحي ككل . وقد أدى ذلك إلى تدعيم و تطوير دور التوجيه و المرشد النفسي في المؤسسات التعليمية, و مما يلاحظ في هذا الشأن . أن الإهتمام كان منصبا في البداية على ذكاء الطفل و قدرته على الإستيعاب. و مدى ما يمكن تقديمه له من حقائق معرفية و معلومات ذهنية دون مراعاة النواحي الأخرى , مما أدى إلى الإهتمام بأساليب حشو الأذهان و التغافل عن أهمية أثر المعلومات في حياة الطفل و كيفية الإستفادة منها في حياته العملية. وقد إتسع ذلك الإهتمام قليلا فاصبح هناك عناية بصحة الطفل الجسمية و سلامة حواسه. ثم إزداد الإهتمام أكثر فشمل الناحية الإجتماعية من حياة الطفل في البيئة الإجتماعية المحيطة به. ثم ظهرت الحاجة بعد ذلك إلى ضرورة الإهتمام بالمؤثرات النفسية و الإنفعالية على حياة الطفل و بتطور الإهتمامات تطور ردود المرشد النفسي و تطورت مهامه و تعددت نشاطاته و من هنا نعرض مهام المرشد أو الموجه النفسي وفق لائحة إتحاد المرشدين و الموجهين النفسيين . (محمد أبو عيطة 286,2000) .

1/ دور المرشد في وضع خطة برنامج الإرشاد النفسي و إعداده :

- يساهم المرشد في تحديد أهداف البرنامج بحيث أنه يتعرف على حاجات الطلبة و يربط بين مختلف وجوه البرنامج بشكل يتمشى مع تسلسل الخدمات الإرشادية و المناهج الدراسية .

يساهم المرشد في تطوير برنامج الإرشاد و المناهج الدراسية .

يقوم المرشد بتقييم البرنامج و مساعدة أعضاء هيئة التدريس في تقييم مساهماتهم في برنامج الإرشاد النفسي.

2/ دور المرشد في القيام بعمليات التوجيه و الإرشاد النفسي :

تتطلب عملية التوجيه و الإرشاد النفسي تخصيص أغلب الوقت لممارسة التوجيه و الإرشاد على شكل مقابلات يجربها الموجه المرشد النفسي. على مستوى الفرد أو الجماعات مع عملائه من الطلاب و يقوم المرشد الموجه بتقديم خدماته المهنية من خلال العلاقة الإرشادية القائمة بينه و بين العملاء. و التي تتمثل في :

- 1) مساعدة الطالب على فهم نفسه كإنسان و تقبلها. مما يؤدي إلى زيادة قدرته على التعبير عن نفسه و زيادة و عيه لما لديه من أفكار و مشاعر و قيم و حاجات .
- 2) تقديم المعلومات الشخصية أو البيئة للطالب حسب طلبه , فيما يتعلق بخطته و إختيارته أو مشاكله الشخصية .

3) المساهمة في تنمية قدرات الطلاب على مواجهة المشاكل و التواصل إلى حلها و على تطوير قدراتهم الخاصة بصنع القرارات و التخطيط .

ثالثا : تعريف الطلبة بقدراتهم :

و يعمل المرشد في هذا المجال على تعريف الطلبة بقدراتهم عن طريق اللقاءات مع الطلبة و أولياء أمورهم لدراسة نتائج الإختبارات المتنوعة, و مناقشة لمستويات العلمية و السلوك الشخصي و غيرها من المعلومات و تتمثل هذه الخدمات في :

- 1) تفسير نتائج الإختبارات الشخصية أو المقننة و غيرها من الإختبارات و الربط بينها.
- 2) تنظيم المعلومات المتوفرة عن الطلبة في سجلات و ملفات خاصة مع المحافظة على سريتها .

3) التعرف على الطلبة ذوي القدرات و المواهب أو الحاجات الخاصة .

رابعا :

من اجل مساهمة المرشد في العمليات المؤدية إلى أن يفهم الطالب نفسه و مساعدة ولي المر على فهم مستوى الطالب و إمكاناته و الفرص المتاحة له بما يؤدي إلى تحقيق النمو الكامل له و مواصلة التطور, الإرتقاء بمستوى قدرته على توجيه نفسه يقوم المرشد بما يلي :

1 مساعدة الطالب وولي أمره على الربط بين الميول الأول و إتجاهاته و قدراته و بين الفرص التعليمية المتاحة أمامه و متطلباتها. و الفرص المهنية المستقبلية, والخطط التربوية بعيدة المدى و الإختيارات المتنوعة .

2 جمع المعلومات عن المهن و الحرف و الأعمال المختلفة و فرص التعليم و التدريب المهني المتقدم. مع العمل على ترتيبها بشكل متسلسل و عرضها على الطلبة و اولياء أمورهم بشكل منظم .

3 مساعدة الطالب وولي أمره في وضع الخطط ذات العلاقة بالأهداف التعليمية المستقبلية.

4 المساهمة في التخطيط التعليمي و المنهي للطلبة الذين في نيتهم الإنقطاع عن الدراسة و الذين أنهو مرحلة الدراسة . (د. رمضان محمد القذافي 60,1966).

خامسا : الإحالة :

من بين مهام الموجه المرشد النفسي المربوطة به لحالة عملائه لتلقي الخدمات المناسبة خارج المدرسة أو من قبل غيره من الأخصائيين في مختلف التخصصات في حالة إحتياجهم لذلك أو الأسباب أخرى و يتم ذلك عن طريق :

1 توعية الطالب أوولي أمره بضرورة العرض على بعض الأخصائيين على إختلاف تخصصاتهم سواء كانت الخدمات المقدمة تشكل جزءا من برنامج الإرشاد النفسي أو كانت منفصلة عنه.

2 إقامة صلات عمل مع غيره من العاملين في برنامج التوجيه و الإرشاد النفسي والذين تتم الإحالة إليهم .

3 التعرف على الطلبة من ذوي الإحتياجات الخاصة الذين تتطلب حالتهم إجراء حالة .

4 التعرف على المؤسسات التي يمكن الإحالة إليها و ما يمكن أن تقدمه من خدمات .

5 متابعة ما توصي به جهات الإحالة لمساعدة الطالب أوولي أمره على مواجهو المشكلة و التعامل معها بجدية .

سادسا : توزيع الطلبة و إنتقالهم :

من مهام المرشد مساعدة التلاميذ عند إنتقالهم من مدرسة إلى أخرى ومن المدرسة إلى مجال العمل. و يتمثل ذلك تقديم المعلومات اللازمة للتخطيط من أجل الدراسة أو العمل و

إجراء الإمتحانات و تقييم الطلاب و المساهمة في النشاطات المدرسية الإضافية و النشاطات العامة و النشاط المهني و إلى جانب ذلك يساهم المرشد الموجه النفسي في ما يلي:

1/ مساعدة الطالب و أولياء أمورهم في عمل الخطط طويلة المدى لسنوات الدراسة الثانوية. و تحمل مسؤولية مراجعة تلك الخطط بين فترة و أخرى حسبما تستدعي حالات تغير مناهج الدراسة و نتائج تقييم الطالب و مستواه التحصيلي. و عوامل النضج أو في حالة التفكير في أهداف جديدة .

2/ مشاركة الإدارة و المدرسين فلي وضع الخطط المؤدية إلى توزيع الطلاب المتفوقين و ذوي الإعاقات و تقرير المواد الخاصة بالمجموعات .

3/ تقديم المعلومات للمدرسة المنتقل إليها الطالب و إستلام المعلومات الخاصة بالطلبة المنتقلين إلى المدرسة, و تقديم المعلومات التربوية لمؤسسات التعليم و الطلبة و التدريب و جهات العمل .

4/ عقد الإجتماعات مع المسؤولين عن القبول و زيارة المؤسسات التعليمية و التدريبية و جهات العمل التي يمكن أن يلتحق بها الطلبة عند إستكمال دراستهم الحالية .

سابعاً : مساعدة أولياء الأمور :

يتولى الموجه المرشد التربوي مسؤولية عقد اللقاءات مع أولياء الأمور لتبصيرهم بما وصل إليه مستوى أبناءهم عن طريق :

1/ مساعدة الآباء على تفهم مستويات أبنائهم الحقيقية من حيث قدراتهم و ميولهم و اتجاهاتهم. و مخططاتهم التعليمية و المهنية و مستوياتهم الدراسية. و نموهم الشخصي و الإجتماعي .

2/ التعريف بخدمات التوجيه و الإرشاد .

3/ تعريف الآباء بالحقائق و تزويدهم بالمعلومات عن الخطط الدراسية. و مواد الدراسة الأكاديمية و الفرص التربوية و المهنية و متطلباتها و المصادر الأخرى التي يمكن أن تساهم في تطوير الطلبة و زيادة نموهم إلى أقصى ما يمكن أن تصل إليه قدراتهم و إستعداداتهم .

ثامنا : الإجتماع بأعضاء هيئة التدريس :

وتهدف هذه اللقاءات إلى توحيد الجهود و توجيهها من أجل مقابلة حاجات الطلاب , ويقوم المرشد خلال تلك الإجتماعات بالانشطات التالية :

1/ إطلاع زملائه على ما لديه من معلومات متوفرة عن مستويات الطلاب الدراسية و مراحل نموهم, دون إخلال بمبدأ المحافظة على السرية عن طريق التفرقة بين المعلومات التي يمكن مشاركة الآخرين في الإطلاع عليها تلك التي لا يجب أن يطلع عليها شخص آخر.

2/ مساعدة زملائه من المدرسين في التعرف على الطلاب من ذوي الإحتياجات الخاصة أو المشاكل ممن يتوقع أن تؤثر تلك الحاجات و المشاكل بشكل سلبي على مستوياتهم و ادائهم داخل الفصل .

3/ المشاركة في الإجتماعات المدرسية التي يمكن من خلالها مناقشة دوره في إطار المؤسسة التعليمية . وتشجيع زملائه على الإستفادة مما لديه من معلومات متوفرة عن الطلاب في مختلف جوانب العملية التعليمية. وفي بعض خدمات الإرشاد و التوجيه التي يمكن أن يقيمها المدرسون .

4/ توفير المعلومات و المواد التي تتعلق بسمات المجتمع الطلابي و إحتياجاته وسلوك الطلاب خارج المدرسة. ومؤشرات سوق العمل التي يمكن الإستفادة منها في برامج التوجيه و المرشد داخل الفصل .

تاسعا : الأبحاث :

وتهتم البحوث في مجال التوجيه و الإرشاد بدراسة حاجات الطلاب, ومدى نجاعة الخدمات و النشاطات المدرسية في مقابلة حاجات الطلاب ويلعب المرشد المدرسي دورا قياديا في التعرف على الحاجة إلى البحوث, وفي إجراء تلك البحوث أو التعاون مع القائمين بها.وفي مناقشة نتائجها مع أعضاء هيئة التدريس و تشمل البحوث المجالات التالية :

1/ متابعة الطلبة الذين إنقطعوا عن الدراسة .

2/ العلاقة بين القدرات العقلية و التحصيلية من جهة و بين إختيار المقررات الدراسية

و توزيع الطلبة على الفصول, و إختيارات الطلبة لمجالات الدراسة أو العمل بعد إنتهاء
دراستهم الحالية من جهة أخرى .

3/ سمات الطلبة و حاجاتهم التربوية و الإرشادية .

**4/ كيفية إستخدام ملفات الطلبة بالمدرسة و المعلومات المتوفرة بها لدى القائمين بعمليات
الخدمات .**

5/ التوجهات المهنية في المجتمع .

6/ تقييم برنامج التوجيه و الإرشاد بالمدرسة .

- كاسترا: العلاقات العامة :

يشارك المرشد المدرسي في مسؤولية تفسير و شرح أهداف الخدمات الإرشادية و
التوجيهية لغيره من العاملين بالمدرسة و الآباء و للمسؤولين المحليين و جميع برامج
التوجيه و الإرشاد لها جوانب تتعلق بالعلاقات العامة و للمساهمة بدوره في تلك المسؤولية
يعمل على :

1/ المشاركة في برامج الهيئات و الجمعيات و جماعات المجتمع .

2/ إعدادا المعلومات و المقالات و تزويد منشورات المدرسة أو المجتمع بها.

3/ المساهمة في البرامج الإذاعة و المرئية .

- المعايير الأخلاقية للمهنة :

يجب أن تكون للمؤسسة التعليمية لوائح تسمح للمرشد بمقابلة شروط العمل بالمدرسة من
جهة, ومقابلة مسؤوليات تجاه نفسه و مهنته و عملائه و الصالح العام من جهة أخرى. وذلك
عن طريق مراعاة المعايير الأخلاقية المهنية المنصوص عليها في اللوائح و التعليمات
الرسمية .

- سرية المعلومات :

يجب إعتبار العلاقة الإرشادية بين المرشد و الطلبة و أولياء أمورهم و كذلك المعلومات
التي يتم تداولها سرية. و يترك قرار الإفصاح عن المعلومات التي تم الحصول عليها أثناء
المقابلات للمرشد النفسي. و ذلك في الحالات التي لم تتضمنها لائحة الرابطة المهنية
للموجهين و المرشدين.

كما يجب التعامل مع أية معلومات أخرى سرية بطريقة تتماشى مع المبادئ التي سبق الإشارة إليها . (رمضان محمد القذافي 66,1996).

- خصائص المرشد الفعال :

إن العمل الإرشادي ينتمي إلى المهن المساعدة (Helpin Professions), حيث تتطلب هذه المهن من القائم بها أن يضع شخصه داخل هذا العمل على أن يكون مستعداً للعطاء و التحمل و الصبر و المثابرة دون كلل أو ملل و هذا يتطلب أن يتمتع الشخص القائم على تقديم الخدمات الإرشادية أن يتحلى ببعض الصفات و المهارات و الفنيات الخاصة التي يجد المؤلف ضرورة توفرها في المرشد و فيما يلي البعض منها :

1/ الأمانة :

تظهر أهمية صفة الأمانة لدى المرشد فهي ترتبط بشكل وثيق بأحد المبادئ الأساسية الجوهرية في العملية الإرشادية و هو مبدأ السرية و تتحقق الأمانة لدى المرشد من خلال :

- أن يحافظ المرشد على المسترشد و أن يصونه من كل ما يضره.
- أن يحافظ المرشد على أسرار المسترشد ولا يفشي أي منها .
- أن يقدم المرشد المعلومات الدقيقة و الصادقة لمسترشد لكل المواقف التي يحتاج فليها إلى هذه المعلومات لتصحيح موقف أو تخطي مشكلة ما.
- أن يبتعد المرشد عن مجاملة الآخرين على حساب المسترشد .
- كما تقتضي الأمانة من المرشد أن يلتزم بأخلاقيات أو بالدستور الأخلاقي للعمل الإرشادي (عبد الله طراونة , 38,2013).

2/ الأصالة (التطابق) :

بمعنى أن يكون الفرد أصيلاً مع نفسه بظاهره و باطنه أي أن يكون المرشد متطابقاً بين أقواله و أفعاله. وتعد الأصالة صفة لازمة للصحة النفسية و هي كذلك صفة لازمة للمرشد في عمله أيضاً فالمسترشد يسمع من المرشد القول و يرى منه الفعل لذا و يجب أن تكون أقوال المرشد متناغمة مع أفعاله فليس من المنطق أن تنتهي المرشد المسترشد ان يكف عن سلوك ما و هو يقوم به فهذا يؤثر سلباً على مصداقية العمل الإرشادي و يؤثر كذلك على الثقة التي يوليها المسترشد للمرشد .

3/ الطاقة (القدرة على التحمل) :

إن طبيعة العمل الإرشادي تتطلب من المرشد أن يستجيب للمسترشد بكافة الجوانب البدنية و المعرفية و الإنفعالية. فهو يسمع و يحلل كل ما يحدث مع المسترشد. كذلك على المرشد أن يسعى إلى البحث عن الأفراد اللذين هم بحاجة إلى خدمات الإرشاد و عليه أن يتواصل مع الأهل و المعلمين, هذا ما يتطلب منه بذل مجهود لا يستهان به الأمر الذي يتطلب منه طاقة و قدرة على التحمل .

4/ المرونة :

المرونة عكس الجهود فالمرشد الجيد هو من يتحلى بالمرونة فلا يكون جامدا في تعامله بل يراعي الفروق الفردية بين الأفراد إذ أن الأفراد يتباينون فيما بينهم و المرشد هو الشخص القادر على فهم تلك الفروق الفردية و التعامل معها فلا يكون المرشد مرنا أن تعامل بطريقة أو إتبع أسلوبا محددًا في التعامل مع المشكلات المختلفة. وتشمل المرونة .

(د. عبد الله طراونة 39,2013).

أ/ المرونة العملية :

وتعني إستخدام المرشد للعديد من الأساليب الإرشادية و الطرق في تقديم الخدمات الإرشادية. كما تشمل المرونة العملية التنوع في قطاعات العمل الإرشادي فلا يجب أن يقصد العمل الإرشادي على مجال محدود كالمجال العلاجي فقط هناك مجالات أخرى كالنمائي والوقائي .

ب/ المرونة الذهنية :

ويقصد به قدرة المرشد على أن إستيعاب الفروق بين الأفراد وتفهم وجهات نظرهم, و القدرة على تفهم الأفكار الخاصة بالمسترشدين على الرغم من إختلافها وهذا يتطلب من المرشد أن يكون واسع الإطلاع و أن يتحلى بالمرونة الفكرية و تعتبر المرونة الذهنية صفة هامة للمرشد الجيد فهذا ما يسمح له بأن يبدع في عمله و ينوع في خدماته .

لا يمكن الفصل بين المرونة الذهنية و المرونة العملية فكلاهما متمم للآخر فيتأثر أحدهما بالآخر فالمرونة الذهنية تفرض على المرشد أفكار جديدة و لكنها تتطلب منه القيام بالعمل على تنفيذها و كذلك الحال بالنسبة للمرونة العملية التي تكشف .

5/ التعاطف: المساندة و التراحم (Empathy) :

يعتبر التعاطف شكل من أشكال الكفايات الإجتماعية. وحديثا يشار إلى مفهوم الذكاء الإنفعالي (Emotional Intelligence) و الذي يعرف بأنه القدرة على معالجة المعلومات الإنفعالية بما تتضمن تلك المعالجة من إدراك وإستيعاب وفهم و إدارة هذه القدرة تتضمن مجالين أساسيين هما :

1/ الكفاية الشخصية : (Personal Competence) :

وتشمل أبعاد من مثل (الوعي بالذات, الثقة بالنفس, التنظيم الذاتي, التحكم الذاتي, النزاهة, الضمير , الدافعية الإنفعالية, و التكيف, و المرونة و الإلتزام و المبادرة و الإبتكار).

2/ الكفاية الإجتماعية : Social Competence :

و تشمل جانبين أساسيين هما :

أ/ المهارات الإجتماعية : وتتضمن :

- التأثير في الآخر
- التواصل مع الآخر
- بناء الروابط
- التعاون و التنسيق
- قابليات الفريق

ب/ التعاطف :

أي الوعي بمشاعر الآخرين وحاجاتهم و إهتماماتهم و يتضمن التعاطف :

- فهم الآخرين (الإحساس بمشاعر الآخرين و آرائهم) .
 - تطور الآخرين (الإحساس بحاجات الآخرين للتطور) .
 - التوجيه للخدمة (فهم و توقع و إدراك حاجات الآخرين و تلبيتها) .
 - التنوع المؤثر (تشجيع الفرص بين الأفراد) .
 - الوعي السياسي (قراءة ميول الجماعات الإنفعالية) .
- وللتعاطف وظائف عديدة في العلاقة الإرشادية و هذه الوظائف تتمثل في زرع الأمل و التحليل من حدة التوتر و القلق و سيادة الأمن الإنفعالي .(د. عبد الله طراونة 2013 , 41).

وبشكل عام تشير أدبيات الإرشاد النفسي و التربوي إلى أهم سمات و ملامح الشخصية الإرشادية يمكن إجمالها بما يلي :

- المظهر العام اللائق .
- الذكاء العام و سرعة البديهية و القدرة الإبتكارية و التفكير المنطقي و التفكير الحر و الحكمة و الحكم السليم .
- سعة الإطلاع و الثقافة العامة وحب الإستطلاع و الرغبة في التعلم و النمو العلمي و المهني .
- تنوع الخبرات .
- القدرة على قراءة و فهم و تفسير ما بين السطور بحرص دون إسقاط .
- القدرة على فهم الآخرين .
- القدرة على التعرف في المواقف المختلفة .
- التسامح و المرونة العقلية المعرفية .
- الإهتمام بالآخرين وحب خدمتهم و مساعدتهم .
- حسن الإصغاء و المودة و الصداقة و إحترام الآخرين .
- النضج الإجتماعي و الفلسفة السليمة في الحياة و التحرر من التعصب الإجتماعي و الديني و السياسي.
- القدرة على التعاون مع الآخرين .
- الذكاء الإنفعالي .
- النضج الإنفعالي و القدرة على المشاركة الإنفعالية و التعاطف في إطار مهني في الإهتمام بالتوجيه و الإرشاد و العلوم و الميادين المتصلة به .
- الثقة بالنفس .
- إعتبار و فهم الذات .
- القدرة على تحمل المسؤولية و القيادة و المقدرة على التعاون .
- الإهتمام بمشكلة العميل .
- الإخلاص في العمل .

- الجدية وبذل أقصى جهد .
- الصبر و المثابرة .
- الأمل و التفاؤل .

- التوافق و الصحة النفسية . (نفس المرجع)

الإعداد العلمي للشخصية الإرشادية :

يتطلب الإعداد العلمي للشخصية الإرشادية الإعداد لإكتساب المهارات الهامة المطلوبة للعاملين في التوجيه و الإرشاد مثل المهارة في إستخدام و سائل الإرشاد على إختلاف أنواعها وفي إقامة العلاقة الإرشادية, وفي دراسة الحالة و في إستخدام كافة مصادر البيئة في الإرشاد . وفي إستخدام وسائل تقييم برنامج المرشد و المهارة , في النواحي الإدارية . كذلك يجب أن تتنوع الخبرات بالنسبة للمسؤولين عن التوجيه و الإرشاد يوضح هذا مطالبة المرشد بخبرات في التدريس و مطالبة المدرس بخبرات في الإرشاد هذا بالإضافة تنوع الخبرات في الحياة اليومية و يجب أن يولي التدريب العلمي الميداني تحت الإشراف أهمية كبرى و يشمل كذلك التدريب على وسائل الإرشاد و طرقه في مجالاته المتنوعة و يتضمن ذلك دراسة مساقات متخصصة مثل :

- الصحة النفسية .
- علم النفس العلاجي و العلاج النفسي و سيكولوجية التوافق .
- علم النفس العام .
- علم النفس التربوي .
- علم النفس النمو .
- علم النفس الفارق .
- علم النفس الفيزيولوجي .
- علم النفس الإجتماعي و العلاقات الإنسانية و سيكولوجية الشخصية .
- علم النفس الشواذ .
- علم النفس الإداري .
- علم الإجتماع و خدمة الفرد و الجماعة و علم الإنسان .

- التربية و المناهج و الإدارة .
 - مناهج البحث و الإحصاء .
 - القياس التربوي و النفسي .
- و هناك علوم أخرى هامة و يجب الإلمام بها مثل الإقتصاد و القانون و الفقه و الطب و يجب الإلمام بعادات و تقاليد و قيم المجتمع و الثقافة العامة, هذا بالإضافة إلى المعلومات العامة السليمة و الثقافة الواسعة, إضافة إلى ضرورة تزويد المرشد بخبرات العمل الميداني من خلال تلقيه فرص التدريب الميداني العملي . **(نفس المرجع)**
- **مهام مستشار التوجيه و الإرشاد المدرسي :**

حسب المنشور الوزاري الصادر في **2011 /04/03** فإن مستشار التوجيه لديه أربع وظائف أساسية هي :

يمارس مستشار التوجيه و الإرشاد المدرسي و المهني نشاطه في المؤسسات التعليمية تحت إشراف مدير مركز التوجيه تقنيا .ومدير المؤسسة إداريا بالتعاون من الناظر و الأساتذة و مستشار التربية .

- **في مجال التوجيه :**

- مرافقة التلاميذ خلال مسارهم المدرسي و توجيههم في بناء مشروعهم الشخصي وفق رغباتهم و استعداداتهم و مقتضيات التخطيط التربوي .
- تقييم نتائج التلاميذ المدرسية : دراستها و تحليلها و تبليغها للفريق التربوي .
- الإطلاع على ملفات التلاميذ و على جميع المعلومات التي تساعد على ممارسة وظائفه من أجل معرفة نتائجهم و المسار الدراسي مع إخضاعه لقواعد السر المهني .
- يساعد مستشار التوجيه و الإرشاد المدرسي و المهني في مجالس الأقسام بصفة إستشارية على أن يؤخذ برأيه في مجال تخصصه .

- **في مجال البحث و المتابعة :**

- متابعة التلاميذ الذين يواجهون صعوبات من الناحية النفسية و البيداغوجية قصد تمكينهم من مواصلة التمدرس .
- يشارك في إعداد مشاريع المؤسسات فيما يخص مجال عمله و إختصاصه .

- في مجال الإعلام :

- ضمان سيولة الإعلام و سيولة الإتصال داخل المؤسسة التعليمية و إقامة مناوبات بغرض إستقبال الأساتذة و التلاميذ و الأولياء .

- تنشيط حصص إعلامية و تنظيم لقاءات بين التلاميذ و الأولياء و المتعاملين المهنيين طبقا لبرنامجهم تعد بالتعاون مع مديرية المؤسسة المعنية .

- تنظيم حملات إعلامية حول الدراسة و المنافذ الجامعية و المهنية المتوفرة في عالم الشغل

(أنظر ملحق رقم 01 قرار رقم 344,2001)

تنشيط مكتب التنشيط و الإعلام في المؤسسات التعليمية بالاستعانة بالأساتذة ومساعدى التربية و تزويده بالوثائق التربوية قصد توفير الإعلام الكافي للتلاميذ ونظرا للمهام العديدة و المهمة المسندة لمستشار التوجيه و الإرشاد المهني كما يؤكد أن يبقى على مدير الثانوية تقديم الدعم المادي على غرار تخصيص مكتب مجهز بما يمكنه من أداء عمله على أحسن وجه. وكذا تقديم السند المعنوي الذي من شأنه أن يسهل عليه القيام بنشاطاته في أحسن الظروف أكملها .

- مجال الإرشاد التربوي :

القيام بالإرشاد النفسي و التربوي قصد مساعدة التلميذ على التكيف مع النشاط التربوي إجراء الفحوص النفسية الضرورية قصد التكفل بالتلاميذ الذين يعانون من مشاكل الخاصة المساهمة في عملية إكتشاف التلاميذ المتخلفين مدرسيا و المشاركة في تنظيم التعليم المكيف ودروس الإستدراك و تقييم . (سيد محمود الطواب 60,2008)

- علاقات مستشار التوجيه :

ترتبط مستشار التوجيه علاقات مختلفة داخل المؤسسة التعليمية وذلك لإنجاح سير عملية الإرشادية بين أطراف العاملين فلا بد من وجود علاقات مهنية يربطها الإحترام و التفاهم و رسوخ روح العمل الجماعي المتبادل بينهم لرفع نجاح المؤسسة لذلك يرتبط مستشار بعلاقات حسب القرار الوزاري 827 المؤرخ في 13-11-1991 تتمثل في :

- علاقة مستشار التوجيه المدرسي بمدير مركز التوجيه :

تكمن علاقة مستشار التوجيه بمدير مركز التوجيه بأن المدير يتولى المسؤولية الكاملة على نشاطات مستشار التوجيه الملحق بالثانوية كما يعد المستشار برنامج السنوي في بداية السنة الدراسية و تحت مسؤولية مدير المركز الذي يوقعه و يجب أن ينسجم هذا البرنامج الفردي مع برنامج المركز كما يشرف على مقاطعة ويقدم تقارير عن كل مقاطعة . كما أن حضور مستشار واجب عليه لإجتماعات التنسيق للفريق التقني بمركز التوجيه حيث يعد مستشار التوجيه خلال هذه الإجتماعات جدولاً أسبوعياً لعمله في ثلاث نسخ و يقدم نسخة منها لمدير مركز التوجيه و نسخة لمدير ثانوية إقامته .

(أنظر ملحق 02 قرار , 1991, 827)

- علاقة مستشار التوجيه المدرسي بمدير الثانوية :

إن إشراف مدير الثانوية يكون إشرافاً إدارياً و يتمثل في : ممارسة مستشار التوجيه و الإرشاد المدرسي نشاطه في المؤسسة التعليمية في إطار نشاطات الفريق التربوي التابع للمؤسسة . يقدم مستشار التوجيه و الإرشاد المدرسي كل سنة دراسية برنامج نشاطه إلى مدير المؤسسة التعليمية و هذا البرنامج يكون مستخلص من برنامج المراكز و برامج الوزارة السنوي . و يمكن لمدير الثانوية أن يضيف بالتنسيق مع مستشار التوجيه بعض النشاطات حسب خصوصية كل مؤسسة .

- علاقة مستشار التوجيه المهني و المدرسي بالتلاميذ :

وهنا تكمن علاقة مستشار التوجيه المدرسي و المهني مع التلاميذ حسب القرار رقم 827-91 المؤرخ في 13 نوفمبر 1991 و الذي يحدد مهام المستشارين و المستشارين الرئيسيين في التوجيه المدرسي و المهني و نشاطاتهم في المؤسسات التعليمية بالثانوية من المادة 6 : يكلف مستشار التوجيه المدرسي و المهني بجميع الأعمال المرتبطة بتوجيه التلاميذ و إعلامهم المدرسي .

أما المادة 13 : تتمثل في نشاطات التوجيه المدرسي و المهني في مجال التوجيه خصوصاً فيم يلي :

القيام بالإرشاد النفسي و التربوي قصد مساعدة التلاميذ على التكيف مع النشاط التربوي إجراء الفحوص النفسية الضرورية قصد التكفل بالتلاميذ الذين يعانون من مشاكل خاصة المساهمة في عملية إستكشاف التلاميذ المتخلفين مدرسيا و المشاركة في تنظيم التعليم المكيف و دروس الإستدراك و تقييمها . (قرار 1991 , 827)

- علاقة مستشار التوجيه المهني و المدرسي بأولياء التلاميذ :

يقوم مستشار التوجيه بإنشاء علاقة تواصل مع أطراف الأسرة و تتمثل هذه العلاقة في تنظيم اللقاءات بين مستشار التوجيه و أولياء التلاميذ من اجل إعلامهم حول المسار الدراسي و المهني لأبنائهم و ضرورة المتابعة المستمرة لهم .
المادة 14 حسب قرار رقم 827-71 المؤرخ في 13 نوفمبر 1991 فإن نشاطات مستشار التوجيه المدرسي و المهني و المجال الإعلامي خصوصا فيما يلي :
ضمان سيولة للإعلام و تنمية الإتصال داخل مؤسسات التعليم و إقامة مناوبات بغرض إستقبال التلاميذ و أولياء و الأساتذة . (قرار 827 , 1991)

- صعوبات التي تواجه مستشار التوجيه المدرسي :

يعاني برنامج التوجيه و الإرشاد المدرسي في المؤسسة التربوية من عدة صعوبات تعرقل سير العمل الإرشادي و من ثم تأثيرها سلبا على تحقيق الأهداف هذه الصعوبات تختلف من مدرسة لأخرى وذلك بحسب طبيعة الشخص الممارس لعملية الإرشاد و كذا فريق الذي يعمل معه و يمكن تصنيف هذه الصفات كما يلي :
ضمان سيولة للإعلام و تنمية الإتصال داخل مؤسسات التعليم و إقامة مناوبات بغرض إستقبال التلاميذ و أولياء و الأساتذة (قرار 1991 - 827)

- صعوبات التي تواجه مستشار التوجيه المدرسي :

يعاني برنامج التوجيه و الإرشاد المدرسي في المؤسسة التربوية من عدة صعوبات تعرقل سير العمل الإرشادي و من ثم تأثيرها سلبا على تحقيق الأهداف هذه الصعوبات تختلف من مؤسسة لأخرى وذلك بحسب طبيعة الشخص الممارس لعملية الإرشاد و كذا فريق الذي يعمل معه و يمكن تصنيف هذه الصفات كما يلي :

- الصعوبات الذاتية المتعلقة بمستشار في حد ذاته :

إنعدام الكفايات و المهارات الشخصية المميزة للعمل الإرشادي .
تباين المؤهل العلمي بين المستشارين أدى إلى تباين في أهدافهم فمنهم من يكتفي بعملية الإرشاد و منهم من يهدف إلى العلاج بسبب إنعدام التكوين .

- الصعوبات المرتبطة بأطراف العملية التعليمية :

نقص إهتمام الإدارة بالعمل الإرشادي و خدماته و محاولة حصره فقط في عملية القبول و التوجيه .

إنعدام الوعي لدى بعض مديري المؤسسات الثانوية بدور المستشار ووجوده إتجاه لدى بعض منها لتفويض و الحد من الخدمات التي يقدمها التوجيه المدرسي نظرا لنقص القناعة بأهمية العمل الإرشادي .

محاولة بعض المدراء إضفاء الطابع الإداري على عملية التوجيه و الإرشاد و تكليف المستشار بمهام إدارية تعرقل تحقيق أهداف البرنامج التوجيه و الإرشاد .

(سعيد حسني 165,1999)

- صعوبات تتعلق بالتلاميذ :

قلة الإمكانيات و إرتفاع عدد التلاميذ المطلوب التكفل بهم على مستوى المقاطعة و كثرة إلمام المواجهة إليه. هذه الوضعية تجعل المستشار في موقف يستعصى عليه الإتصال بكل التلاميذ و يتعذر عليه متابعة بصفة ليست فيها عيب و لا نقصان.
إعتقاد التلاميذ الخاطئ عن عمل المستشار و إختصاصه فقط مع التلاميذ ذوي الإحتياجات الخاصة .

إعتقاد التلاميذ أن المستشار المعالج .

صعوبات متعلقة بالأولياء :

ضعف الإتصال بالأولياء .

نقص الوعي عند الأولياء .

عدم إهتمام الأبناء بمشاكل أبنائهم و الإكتفاء فقط بمتابعتهم مدرسيا .
عدم تعاون المدرسة مع الأولياء مما يجعلهم سلبيين مع الإدارة و المستشارين .
(بن عبد الله 93,2005)

خلاصة الفصل :

نستخلص من الفصل أن نجاح العمل الإرشاد بالمدرسة يعتمد بدرجة كبيرة على فعالية المرشد التربوي بحيث يعتبر همزة وصل بين التلاميذ و المؤسسة التعليمية . وترتبط هذه العملية الفعالة بعدة عوامل منها القدرة على معرفة جيدة للقدرات و ميول التلاميذ و كذلك الوسائل المستخدمة المتنوعة و كيفية تطبيقها و هذا من أجل ضمان إرشادا موضوعيا و سليم و بالتالي يتمكن الفرد من تحقيق ذاته و إكتشاف إمكانيته و حل مشاكله بنفسه .

الفصل الثالث : قلق الأمتحان

- تمهيد
- تعريف قلق الإمتحان
- تصنيفات قلق الإمتحان
- أعراض قلق الإمتحان
- أسباب قلق الإمتحان
- عوامل قلق الإمتحان
- نظريات قلق الإمتحان
- مكونات قلق الإمتحان
- مستويات قلق الإمتحان .
- الأساليب الإرشادية لعلاج قلق الإمتحان .
- خلاصة .

تمهيد

منذ أوائل الخمسينات من القرن الماضي أهتم الباحثون بتصميم إختبارات لقلق الإمتحان. ويقف وراء تركيزهم على قياس قلق الإمتحان حقيقة أو مواقف الإمتحانات يقابلها معظم الأفراد في الحياة الحديثة, ويدرك هؤلاء الأفراد موقف الإمتحان على أنه ذو هدف تقويمي و يشعرون أنه من المهم أن يكونوا قد أحسنوا الأداء في مثل هذه المواقف, لأن حياتهم تتأثر بالإنجاز في الإمتحانات المختلفة ومواقف التقويم المختلفة المتباينة, ويظهر ذلك في الإنجاز المتدني للتلميذ أو الرسوب أو الخروج من المدرسة. ويصاحب الإستعداد للإمتحان و أدائه شعور بالقلق و التوتر وقد تزداد حدة الإنفعالات مما يؤدي إلى شعور التلاميذ بالتعب و الإرهاق و من جانب آخر شعوره بالتوتر و القلق .

- تعريف القلق :

- هو حالة توتر شامل و مستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث يصاحبها غموض أو أعراض نفسية و جسمية .

و القلق عادة يكون عرضا لبعض الإضطرابات النفسية إلا أن حالة القلق قد تغلب فتصبح هي نفسها إضطرابا نفسيا أساسيا , وهذا هو ما يعرف بإسم " عصاب القلق " أو " القلق العصابي " أو " فعل القلق " و هو أكثر حالات القلق شيوعا. (أحمد عبد الكريم 2010,37)

ويعرفه معجم علم النفس و الطب النفسي بأنه : شعور عام بالفراغ أو الخوف من شر مرتقب أو كارثة توشك أن تحدث و القلق إستجابة لتهديد غير محدود كثير ما يصدر عن الصراعات اللاشعورية و مشاعر عدم الأمن , والفرغات الغريزية الممنوعة المنبعثة من داخل النفس, و في الحالتين يعبئ الجسم إمكانية لمواجهة التهديد.فتتوتر العضلات, و

يتسارع النفس و نبضات القلب. (جابر عبد الحميد و علاء الين كفاي,1995)

ويعرفه الدباغ (1983) بأنه شعور عام مبهم بالخوف و التوتر دون إدراك لمصدر الخوف.

ويعرفه راجع عزة (1993) بأنه حالة من الإنفعال يشير إلى وجود خطر داخلي أو

خارجي شعوري أو لاشعوري يهدد الذات و جوهره فيه الإنتظار و التوقع و العجز عن

الهرب و القلق و إنفعال مركب من الخوف و الألم وتوقع الشر. (شعلان 1988,17)

يعرفه حامد زهران (1997) القلق حالة توتر شامل و مستمر نتيجة توقع أو تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث و يصحبها خوف غامض و أعراض نفسية و جسمية.
- تعريف دليل تشخيص الإضطرابات النفسية و إحصاءها للجمعية الأمريكية للطب النفسي

للقلق (American Psychiatric Association ;2000) :

هو القلق الزائد و الهم الذي يظهر كثير من الأيام وليس لفترات محدود ويستمر لأكثر من ستة أشهر, ويرى الفرد المصاب بأن من الصعب السيطرة على هذا القلق و يتميز إضطراب القلق بأنه قلق شديد غير واقعي وتوقعات تشاؤمية باعثة على الخوف حول إثنين أو أكثر من ظروف الحياة والذي يستمر لمدة ستة أشهر و أحيانا لا يرتبط القلق بشيء محدد أو موقوف أو حادث و لكن يبدو أنه سمة ثابتة لحياة الفرد اليومية.ويستخدم لتشخيص إضطراب القلق لوصف هذا التصنيف من الخبرات المرتبطة بالقلق.(حامد بن أحمد ضيف

الغامدي 2013,38)

- تعريف قلق الإمتحان :

يعتبر القلق أحد العوامل الإنفعالية التي يمكن أن تؤثر على تركيز الأفراد في أداء مهامهم في حياتهم اليومية.وقلقل الإمتحان أحد أنواع القلق و هو الذي يمكن أن ينتاب التلميذ أثناء الإمتحان. و بالتالي يمكن ان يؤثر على تحصيله الدراسي و التوضيح أكثر سنتطرق لأهم التعاريف التي تناولته .

تعريف موسوعة علم النفس و التحليل النفسي : قلق الإمتحان بأنه: هو حالة من القلق و

التوتر و الخوف تصيب الفرد نتيجة تعرضه لموقف إختبار يطبق عليه.سواء لتنتقله إلى سنوات أعلى, أو لمعرفة مدى صلاحيته لعمل معين أ وغيرها, ويؤثر إرتفاع مستوى القلق عن الحد المعتدل على خفض درجات الإمتحان, حيث يقلل كفاية الفرد في أدائه.(عطا الله

2011 , ص3)

عرّف عبد الخالق (1987) قلق الإمتحان بأنه " نوع من القلق المرتبطة بمواقف

الإمتحانات بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعور بالخوف و الهم العظيم عند مواجهة

الإمتحانات .(سايجي 2004 ص73)

يعرفه سبيلبرجر : **Speilberger 1980** : " سمة شخصية في موقف محدد يتكون من الإنزعاج و الإنفعال يطلق عليه في بعض الأحيان قلق التحصيل و هو نوع من قلق الحالة المرتبطة بمواقف الإمتحان. بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالخوف و الهم عند مواجهتها و إذا زادت درجته لدى الفرد ما أدت إلى إعاقته عن أداء الإمتحان و كانت إستجابته غير متزنة " .

و يعرف دوسيك **Dusek (1980)** قلق الإمتحان بأنه " شعور غير سار, أو حالة إنفعالية تلازمها مظاهر فسيولوجية و سلوكية معينة و تلك الحالة الإنفعالية يخبرها الفرد في الإمتحانات الرسمية و مواقف التقسيم الأخرى " .

ويعرف الجيلاي **(1989)** قلق الإمتحان بأنه 7 حالة شعور الطالب بالتوتر و عدم الإرتياح نتيجة حصول إضطراب في الجوانب العرفية و الإنفعالية , ويكون مصحوبا بأعراض فسيولوجية و نفسية معينة قد تظهر عليه أو يحس بها عند مواجهته لمواقف الإمتحان, أو تذكره لها أو إستثارة خبراته للمواقف الإختيارية ". (طراونة 115,2009)

- نظريات قلق الإمتحان :

لقد حاولت الكثير من النظريات الحديثة تفسير الإنجاز بالشيء المرتب بالقلق العالي في الإمتحان وتناولت هذا الموضوع من عدة جوانب لدراسة على مستوى أداء الفرد .
- و تتمثل هذه النظريات فيما يلي :

نظرية التداخل :

نتيجة لبحوث ماندلروسا راسون قامت نظرية قلق الإمتحان بصفة أساسية على نموذج التدخل و رأت أن التأثير الرئيسي للقلق في الموقف الإختياري سيوفي دخول و تأثير عوامل أخرى, حيث ينتج القلق العالي إستجابات غير مرتبطة بالمهام المطلوبة مثل عدم التركيز و الميل نحو الأخطاء أو الإستجابات المركزة حول الذات التي تتنافس و تتداخل مع الإستجابات الضرورية المرتبطة بالمهام الأساسية ذاتها و التي هي ضرورية لإنجاز الطيب في الموقف الإختياري وإن الآثار السيئة لقلق الإمتحانات بالنسبة لأداء في الإختبار قد يكون لها تفسير يتمثل بالإنتباه إذ يرى واين **"Wien"** أن تلاميذ ذوي القلق العالي للإمتحان يصبحون منشغلون و يقسمون غالبا إنتباههم بين أمور المرتبطة بالمهمة أو

المرتبطة بالذات في حيث أن الأفراد المنخفضين في قلق الإمتحان غالبا يركزون على الأمور المرتبطة بالمهام المطلوبة فقط بدرجة أكبر. (الهوري 175, 1987)

ووفقا لوجهة نظر واين **Wien** فإن الإنتباه في موقف الإمتحان موزع بين إستجابات مرتبطة بالمهمة المطلوبة في الموقف الإختياري و إستجابات غير مرتبطة بالمهمة و هي إستجابات القلق, فهي الحالة للأفراد ذوي المستويات العالية في القلق الإمتحان تخصص كمية قليلة من الإنتباه إلى الإستجابات غير المرتبطة بالمهام المطلوبة تاركين كمية قليلة من الإنتباه لبعض الإستجابات غير المرتبطة بالمهام ذاتها , المر الذي يؤدي بدوره إلى خفض الإنجاز الكاديمي عند هؤلاء التلاميذ. (الطواب 155, 1992)

و بالتالي فنموذج التداخل يفترض أن تأثير قلق الإمتحان على الأداء يحدث في موقف الإمتحان نفسه أي أن يسترجع المعلومات المعروفة له , ويستخدمها بطريقة جيدة و التعامل مع قلق الإمتحانات حسب هذه النظرية كما يراها لازورس ديولونجس **Lazarus**

1983 Delongs تتمثل في أنه ما إن تعرض التلميذ لموقف إمتحان حتى يقوم بعملية تقدير معرفي سلبي يتداخل مع المهام المطلوبة لأداء الإمتحان و قد قامت دراسات كثيرة من مثلها " موريس و ليبيرت " **Moris Liebert** 1970 .

- نظرية القلق الدافع :

تفسر هذه النظرية قلق الإمتحان على أساس أن الدوافع المرتبطة بموقف الإمتحان تعمل على حث و إستشارة الإستجابات المناسبة للموقف و قد تؤدي في النهاية إلى أداء مرتفع و بهذا يعمل القلق كدافع وظيفية إستشارة الإستجابات المناسبة لموقف الإمتحان ويدعم هذا النموذج وجهة نظر **تايلور و سبينس Spence, Taylor** التي تقوم على أساس أن للقلق خاصية الدافع الذي يواجه السلوك و يدفع الفرد للعمل و النشاط و أكد تايلور و سبينس في نظريتهما " القلق الدافع أن شعور التلميذ بالقلق في الإمتحان صفة حسنة تدفعه إلى تحسين أدائه فيحصل على درجات مرتفعة" (مرسي 159, 1982)

وهذا يعني أن هناك ربطا بين الدافع الذي يدفع الشخص للعمل و النشاط بين القلق أي أن الإنسان عندما يكون في موقف إختياري يشعر بالقلق الذي يحفزه على إنجاز مهام بنجاح.

وقد أجريت دراسات كثيرة على علاقة القلق بالتحصيل الدراسي في الإمتحانات في ضوء مفاهيم هذه النظرية و أشارت نتائجها إلى وجود علاقة موجبة بين القلق و أداء الأعمال أي كلما زاد القلق تحسن الداء و فسر الباحثون هذه العلاقة في ضوء نظرية خفض الدافع و أشارت النتائج أخرى إلى وجود علاقة منحنية بين القلق و التحصيل في الإمتحان أي كلما زاد القلق تحسن التحصيل إلى أن يصل القلق إلى مستوى معين بعده يضعف التحصيل بازدياد القلق و فسر الباحثون هذه العلاقة بنظرية " هي " في علاقة الدافع بالأداء و التي تقول أن المستوى الأمثل للدافع هو الوسط (مرسي, 1982, 160)

- نظرية تجهيز المعلومات :

وفقا لهذه النظرية يعود قصور التلاميذ ذوي القلق العالي الإمتحان حسب " بنامين: وزملائه Benjamai (1981) إلى المشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الإمتحان أو إستدعائها في موقف امتحان ذاته, أي أنهم يرجعون الإنخفاض في التحصيل عن التلاميذ ذوي القلق العالي في موقف الإمتحان إلى قصور في عمليات " التشفير " أو تنظيم المعلومات و إستدعائها في موقف الإمتحان. (سيد الطواب , 1992, 155)

- نظرية القلق المعوق :

تفسر هذه النظرية قلق الإمتحان على أساس أن شعور التلميذ بالقلق يجعله ينشغل بقلقه أكثر من إنشغاله بالإجابة على أسئلة الإمتحان فيحصل على درجات منخفضة و القلق حسب هذا النموذج يعمل كمعوق يعمل سلوك التلميذ حيث أنه يثير إستجابات مناسبة أو غير مناسبة لموقف الإمتحان قد يؤدي إلى إنخفاض مستوى أداء التلميذ و يستند هذا النموذج إلى وجهة نظر نساليد Child التي تقوم على أن القلق كحافز في موقف العمل قد يثير إستجابات ملائمة للعمل أو إستجابات لا علاقة لها بالعمل. (مصطفى الصفتي, 1995, 75)

وقد أجريت دراسات كثيرة عن علاقة التحصيل الدراسي في ضوء مفهوم هذه النظرية ومن أمثلها دراسة برودهرست Braud Hurst (1957) ودراسة مونتاكو Montaku و أشارت نتائجها إلى أن القلق يعوق التحصيل في الإمتحانات و كما كانت المهمة صعبة كلما زاد القلق و أعاق التلميذ على الأداء .

- من خلال عرض النظريات يتضح وجود تعارض قائم بينهما فكل منهم ركز على جانب معين فنظرية التداخل تركيز على العلاقة بين القلق و الإنتباه و الثانية القلق وقصد تجهيز المعلومات و الثالثة فسرت القلق كدافع للأداء و الإنجاز و الرابعة فسرت القلق كمعوق للأداء .

وفي الملاحظة العامة للنظريات نفس القلق الذي يعتبر دافعا عندما يكون معتدلا ويكون معوق إذا ارتفع حيث يحدث تداخل في التقسيم و موقف الإمتحان و بين أداء المهمة فيتمتت الإنتباه وينعدم التركيز وبالتالي الفشل في الإمتحان .

- إنتشار القلق :

القلق يمثل: 30-40% من الإضطرابات العصابية وهو منتشر بين الإناث أكثر من الذكور وهو منتشر في سن الطفولة و المراهقة و الشيخوخة.(د.أحمد عبد الكريم, 38)

- تصنيفات قلق الإمتحان :

لقد ميز فرويد بين ثلاث أنواع من القلق و هي القلق الواقعي (الموضوعي) و القلق العصابي, و القلق الخلفي .

أ/ القلق الموضوعي Objective Anxiety :

هو رد فعل مقبول لخطر خارجي, هدفه حماية الإنسان من الأخطار الحقيقية و ينشأ عن غريزة حفظ الذات, و القلق الموضوعي عبارة عن خوف عادي مفيد, يجعل الشخص يستعد لمواجهة الخطر الذي يتهدهه أو الهروب منه أو الإستسلام و الخضوع له و مصدر القلق يكن واضحا في هذا النوع, فالفرد يشعر بالقلق مثلا إذا سقط من مكان مرتفع. أو إذا إقترب وقت الإمتحان, وعادة ما يرتبط مصدر القلق في مثل هذه الحالات و غيرها بالعالم الخارجي .(محمد عودة , كمال مرسي , 1984)

ب/ القلق العصابي Nearotic Anxiety :

وهو نوع من القلق لا يدرك المصاب به مصدر علته و كل ما هناك أنه يشعر بحالة من الخوف الغامض المنتشر غير المحدد و تعتبر أعراضه النفسية و الفسيولوجية عند إضطراب داخلي يكون أشد بكثير مما يظهر في حالة القلق الموضوعي المؤلف .الذي يمكن أن يوجد عند كل الناس و القلق العصابي يمكن أن يكون حالة عامة تتكرر على شكل

نوبات يسميها فرويد حالة القلق الطافي **Free-Floating Ansciety** ويمكن أن يأخذ كذلك شكل ردود خوف مرضي. (محمد مياسا, 1997)

فالقلق العصابي ترجع أسبابه إلى عوامل داخلية و هي دفعات (الهُو) الغريزية والتي توشك أن تتغلب على الدفعات و تخرج (الأنا) إخراجاً شديداً. لأنها تجعله في صدام مع المعايير الإجتماعية و يتمثل القلق العصابي في بعض الصور منها مشاعر الخوف الدائمة التي يستشعرها الفرد في جميع المواقف حتى غير المخيفة منها. فتجد الفرد يتجنب كثيراً من المواقف و يتسع سلوكه بالعزلة و الإنطواء. (علاء الدين كفاي, 1997).

وفي هذا النوع من القلق قسم فرويد القلق العصابي إلى ثلاث أنواع هي :

(1) القلق الهائم الطليق : وهو قلق يتعلق بأية فكرة مناسبة أو أي شيء أسوأ النتائج و يفسرون كل ما يحدث لهم أنه نذير سوء .

(2) قلق المخاوف المرضية : هو عبارة عن مخاوف تبدو غير معقولة و لا يستطيع المريض أن يفسر معناها و هذا النوع من القلق يتعلق بشيء خارجي معين, فهو ليس خوفاً معقولاً كما لا يوجد ما يبرره وهو ليس خوفاً شائعاً بين الناس .

(3) قلق الهستيريا : يرى فرويد أن هذا النوع من القلق يبدو واضحاً في بعض الأحيان و غير واضح في أحيان أخرى كما يرى أن أعراضه الهستيري مثل : الرعشة و الإغماء, وصعوبة التنفس إنما تحل محل القلق , وبذلك يزول الشعور بالقلق أو يصبح القلق غير واضح, زمن هنا نجد أن أعراض القلق الهستيري نوعان : **نفسي و آخر بدني** .

(فاروق السيد عثمان, 2000)

ج/ القلق الخلقي Moral Ansciety :

هذا النوع من القلق ينشأ نتيجة تحذير أو لوم الأنا الأعلى للفرد عندما يفترض أو يفكر في الإثتان بسلوك يتعارض مع القيم التي يمثلها جهاز الأنا الأعلى , أي أن هذا النوع من القلق يتسبب عن مصدر داخلي مثله مثل القلق والعصابي الذي ينتج من تهديد دفعات إلهي ويتمثل هذا القلق في مشاعر الخزي و الإثم والخجل, ويصل هذا القلق إلى درجته القصوى في بعض أنواع الأعصاب كعصاب الوسواس القهري الذي يعاني صاحبه من السيطرة المستتدة من الأنا الأعلى. وهو ذلك القلق الذي يخيره الناس في الأحوال الطبيعية كرد فعل

على الضغط النفسي أو الخطر عندما يستطيع الإنسان أن يميز بوضوح شيئاً يهدد أمنه أو سلامته. وهذا المصطلح يتضمن فكرة معينة هي أن الفرد يستطيع أن يميز مصدراً مقبولاً يبرر هذا النوع من القلق عند حدوثه. (علاء الدين كفاي, 1997)

أما حامد زهران (1997) فقد صنف القلق إلى أربعة أصناف :

1- القلق الموضوعي العادي : ويكون مصدر القلق خارجي و موجود فعلا و يطلق عليه أحيانا إسم القلق الواقعي أو القلق الصحيح أو القلق السوي, ويحدث هذا في مواقف التوقع و الخوف من فقدان شيء مثل القلق المتعلق بالنجاح في عمل جديد أو إمتحان .

2- حالة القلق Anxiety State أو القلق العصابي : وهذا النوع من القلق داخلي

المصدر و أسبابه لا شعورية مكبوتة غير معروفة و لا مبرر له و لا يتفق مع الظروف الداعية إليه . وهذا القلق يعوق التوافق و الإنتاج و التقدم .

3/ القلق العام : وهو الذي لا يرتبط بأي موضوع محدد بل يكون القلق غامضا و عاما و عائما .

4/ القلق الثانوي : و القلق في هذا النوع يظهر كعرض من أعراض الإضطرابات النفسية الأخرى حيث يعتبر القلق عرضا مشتركا في جميع الأمراض النفسية تقريبا .

أما عبد المطلب الفريطي (1998) فلقد صنف أنواع القلق تبعا لأسس مختلفة :

(أ) من حيث وعي الفرد به, وينقسم إلى :

1) قلق شعوري يعني الفرد أسبابه و يمكن تحديدها و التصدي لها. وغالبا ما يزول بزوال تلك الأسباب .

2) قلق لا شعوري لا يفطن الفرد إلى مبررته و دواعيه رغم سيطرته على سلوكه .

(ب) من حيث درجة شدته و ينقسم إلى :

1) قلق حماد

2) قلق بسيط

3) قلق مزمن

(ج) من حيث تأثيره على مستوى أداء الفرد لواجباته و مهامه, ينقسم إلى : قلق ميسر و منشط الأداء **Facilitating** وقلق مثبط أو مضعف **Debilitating** .

(د) من حيث مدى تأثيره على توافق الفرد وصحته النفسية: ويصنف إلى قلق عادي واقعي.قلق خلقي أو ضميري .قلق عصابي .

- **القلق كحالة و القلق كسمة :**

- **القلق حالة :** حالة إنفعالية موقفي تنشيط في مواقف الضغط و الشدة التي يدركها الفرد كمواقف مهددة لذاته و تنخفض هذه الحالة بزوال الخطر.

- **القلق كسمة :** سمة من سمات الشخصية و هي إستمرار نسبي كامن في الفرد نتيجة خبرة متعلمة في مواقف مؤلمة سابقة .(د.فاطمة النواسية عبد الرحيم 2013,249)

تصنيف القلق حسب تصنيف DSM :

يتم التشخيص حالات الأعراض القلق النفسي العام بناءا على الأعراض حسب معايير الدليل التشخيصي الإحصائي الرابع و التي تمثلت فيما يلي :

(1) قلق وإهتمام مفرطان (توقعات مخيفة) تحدث في غالب الأحيان لمدة لا تقل عن ستة أشهر .

(2) يجد الشخص صعوبة بالغة في التغلب على الإهتمام بالقلق .

(3) سرعة الإستثارة و الخوف

(4) سهولة الإنهاك و التعب

(5) سرعة الإنفعال و إنشداد العضلات

(6) إضطرابات النوم (صعوبة النوم, تقطع النوم)

(7) يؤدي إضطراب القلق الأعراض الجسمية مثل : تصيب العرق,ضغط في المعدة , الإسهال, سرعة ضربات القلب, زيادة سرعة التنفس .

(8) خلل في الوظائف الإجتماعية و المهنية .

(مذكرة تخرج ماستر بن حميدة أمينة,2016,15)

- عوامل قلق الإمتحان : إن من العوامل التي تسبب في ظهور قلق الإمتحان لدى التلاميذ ما يلي :

(1) المستوى الإقتصادي الإجتماعي :

يتأثر قلق الإمتحان بالمستويات الإقتصادية الإجتماعية للأفراد , فقد أكدت الأبحاث إن الأفراد اللذين ينحدرون من المستويات الإقتصادية الإجتماعية تكون درجاتهم في مقاييس قلق الإمتحان أعلى من درجة الأفراد اللذين ينحدرون من المستويات الإقتصادية الإجتماعية العليا .

ويتفق ما سبق مع ما توصل إليه **سريفا شافا** و آخرون في دراستهم عن قلق الإمتحان و التحصيل الدراسي الأكاديمي كالتين في المستوى الإقتصادي و الإجتماعي و وجدو أن المستوى الإقتصادي الإجتماعي يرتبط إيجابيا بالتحصيل الأكاديمي للفرد في حين إرتبط سلبيا بدرجة قلق الإمتحان , إلا أن النتائج لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في درجة قلق الإمتحان إذا تغير المستوى الإقتصادي و الإجتماعي من عال إلى منخفض .

و هذا يتفق مع نتائج الدراسة التي قام بها **ويلينج و آخرون (1984) Willing & Al** حيث وجدوا أن الأفراد ذوو القلق الإمتحان المنخفض هو من اسر ذات مستويات إجتماعي مرتفع و يقفون على حدود التقسيمات الإقتصادية داخل المجتمع .

وكذلك يتضح من دراسة قام بها على شعب **(1987)** عن قلق الإمتحان و علاقته ببعض المتغيرات , ومن أمثلتها المستوى الإقتصادي الإجتماعي و وجد أن هناك علاقة إرتباطية سالبة بين قلق الإمتحان والمستوى الإقتصادي الإجتماعي , أي أن التلاميذ ذوي المستوى الإقتصادي الإجتماعي المنخفض يحصلون على درجات مرتفعة في قلق الإمتحان .

و يفسر الباحث النتيجة بكون الأسرة الفقيرة لا تتمتع بالإستقرار المادي و المعنوي مما يجعلها تحرص على دفع أولادها إلى التعليم دفعا ينعكس على نفسياتهم , كما أنها تفتقر إلى منهجية تنظيم أوقات المذاكرة لأبنائها , أو عدم إستغلال الوقت المدرسي بشكل كافي . كما توصل إلأن الأم الأمية و الغير العاملة تساهم في زيادة درجة قلق الإمتحان لدى أبنائها . وفسر ذلك بأن الأم الغير مؤهلة علميا ووظيفيا لا تستطيع أن تواكب حياة أبنائها التعليمية و

لا خطورة المرحلة التي يتقدمون إليها فهي قلقة عليهم سواء كانوا في إمتحان لنهاية العام أو إمتحان لنهاية الفصل .

(2) المستوى الدراسي :

لقد أكدت بعض الدراسات أن قلق الإمتحان لا يتأثر بالمرحلة التعليمية و لا بالمستوى الدراسي ,فهو ظاهرة عامة عند جميع التلاميذ و لكن يزداد مستواه أكثر بعد التقدم في المستوى الدراسي و في المرحلة التعليمية نظرا لزيادة تعقد المهام الخاصة بكل مرحلة أو مستوى و زيادة وعي و إدراك التلميذ لمسؤولياته , حيث تسير دراسة هيل Hill (1972) إلى أنه: يبدأ ظهور قلق الإمتحان في الصف الثاني الابتدائي ثم يتزايد تدريجي سنة بعد أخرى .

وقد حاول بعض الباحثين دراسة قلق الإمتحان في مختلف المستويات و المراحل التعليمية و بيان الفروق في مستوى قلق الإمتحان بين هذه المستويات, و من الدراسات الحديثة في هذا المجال ما قام به محمود محمود (1992) الذي هدف من خلال دراسته إلى محاولة التعرف على مستوى قلق الإمتحان عند الطلاب, ثم بيان مدى إختلاف مستوى القلق بإختلاف المرحلة التعليمية و بعض المتغيرات الأخرى. شملت العينة 179 طالب من الذكور أختيروا بطريقة عشوائية. ثم طبق مقياس الإتجاه نحو الإمتحانات الذي كونه سبيلبرجر Spielberg (1980) وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من بينها عدم وجود فروق بين الطلاب الثانويين و الطلاب الجامعيين في قلق الإمتحان و فسر الباحث هذه النتيجة يكون الخوف من الإمتحانات ظاهرة عامة عند جميع الطلاب بغض النظر عن مستواهم . لكن تحصل سيد الطواب (1992) على نتائج مخالفة, وذلك من خلال بحث قام به عن قلق الإمتحان و الذكاء و المستوى الدراسي و علاقتها بالتحصيل الأكاديمي لطلاب الجامعة من الجنسين . و اختير الفرض الثاني الذي ينص على كلام وجود فروق جوهرية بين متوسطات درجات كل من الطلاب و الطالبات في قلق الإمتحان وفقا لإختلاف المستوى الدراسي و توصل إلى أنه يوجد تأثير رئيسي لعامل المستوى الدراسي. أي أن درجات قلق الإمتحان تختلف بإختلاف المستوى الدراسي. إلا أنه لم تصل هذه الفروق إلى درجة الدلالة الإحصائية ما عدا الفروق بين المستوى الأول و الرابع, فهي دالة عند مستوى (0.05)

وفسر الباحث النتيجة بأنه كلما طالت فترة إلتحاق الطالب بالجامعة وواجه ضرورة تحسين نفسه عن طريق الواجبات أو البحوث و الإمتحانات, زادت درجاته في قلق الإمتحان .

(3) التخصص الدراسي :

تشير بعض الدراسات إلى أن التخصص الدراسي يعد من العوامل التي قد تؤثر في مستوى قلق الإمتحان ,حيث تؤكد هذه الدراسات وجود فروق بين بعض التخصصات كالأدبي و العلمي في التنبؤ بقلق الإمتحان. ومن أهمها دراسة علي شعيب (1987) التي تهدف إلى معرفة الفروق بين أفراد القسمين العلمي و الأدبي لطلاب و طالبات الثانوية العامة بمكة المكرمة في درجة قلق الإمتحان. فتوصل خلال إختبار الفرضية الرابعة إلى أن التخصص الدراسي (علمي, أدبي) يساهم في التنبؤ بدرجة قلق الإمتحان لصالح التخصص العلمي, وفسر النتيجة يكون بعض التخصصات الدراسية في الثانوية العامة تبدو في نظر طلابها أكثر صعوبة من التخصصات الأخرى , فطلاب الشعب العلمية ينظرون إلى تخصصهم على أصعب من نظيره في الشعب الأدبية .

- في حين تشير بعض البحوث إلى نتائج مخالفة و هي أن قلق الإمتحان يكون أعلى لدى تلاميذ الأقسام الأدبية منه لدى تلاميذ الأقسام العلمية . ومن أهمها :

دراسة كامل عويضة (1996) حول علاقة قلق الإمتحان بمستوى الأفكار و الجنس و التخصص الأكاديمي لدى طلبة الثانوية العامة بمدينة أربد بالأردن شملت العينة 292 طالب و طالبة و إستخدام الباحث مقياس سوين لقلق الإختبار من تعريب أبو زينة و الزغل وتقنيته على البيئة الأردنية و توصلت الدراسة إلى نتائج من أهمها وجود فروق في درجات قلق الإمتحان تعزى للتخصص لصالح التخصص الأدبي .

(مجلة العلوم الإنسانية, العدد سابع جانفي 2012)

(4) الذكاء:

يبدو أن مستوى قلق الإمتحان يتحدد حسب درجة الذكاء , حيث بينت نتائج بعض الدراسات وجود إرتباط سلبي بين قلق الإمتحان و الذكاء و من أهمها ما توصلت إليه دراسة فيشر و أوري Fisher et Awety من نتائج تتمثل في إنخفاض قدرات التلاميذ.

كما توصل **زيف و ديم Ziv et Dem (1975)** من خلال دراستهما التي تهدف إلى دراسة العلاقة بين القلق و التحصيل الدراسي مع أخذ بعين الإعتبار عامل الذكاء إلى أن هناك علاقة عكسية بين القلق و الذكاء. إلا أنها لم تكن ذات دلالة إحصائية .

كما هدفت دراسة **مازي (1969)** إلى معرفة العلاقة بين قلق الإمتحان و التحصيل و شملت عينتها **96** طالب تم تقسيمهم حسب درجات الذكاء إلى أربعة مجموعات و تم إستخدام مقياس الكلية الأمريكية لقياس الذكاء و قيس القلق بواسطة إختبار قلق الإمتحان . وقد أظهرت النتائج أن أداء الطلاب مرتفعي القلق كان أعلى من أداء الطلاب منخفضي القلق في مجموعة الطلاب مرتفعي الذكاء و العكس صحيح بالنسبة لمجموعة الطلاب منخفضي الذكاء.

(5) الجنس :

لقد أثبتت العديد من الدراسات وجود فروق بين الجنسين في قلق الإمتحان, لكن هناك من يرجع هذه الفروقات إلى طبيعة تكوين الجنسين وخصائصها... وما يؤكد ذلك **ليندا أكل Eakel (1965)** بأن الفروق بين الجنسين في ظاهرة القلق يصعب برهنتها . ومن المتفق عليه عموماً أن البنات يسهل عليهن أكثر من البنين الإعتراف بالقلق . أم الذكور فيتوقع منهم أن يسلكو مثل الرجال بمعنى أن يتصرفوا بشجاعة. و هذا يعني أن الإناث أكثر إرادة في الإستجابة ب (نعم) على مقاييس قلق الإمتحان . أما الذكور أقل إستجابة و يجدون صعوبة في الإعتراف بالقلق . لأنهم يرون أنه يضعف و يقلل من ذكورتهم.

(سليمة سايحي, العدد سابع . 2012 ص80)

ومن الدراسات التي أكدت ذلك دراسة **سبليرجر (1980)** الذي أشار إلى أن الإناث كن أعى من الذكور في مستوى القلق الإمتحان , نسبه تتراوح بين **3 و 5** درجات على مقياس قلق الإمتحان **لسبليرجر**, وذلك على عينات شملت طلبة الكليات و طلبة المدارس الثانوية, وكذلك وجد أن متوسط الدرجات التي حصل عليها الذكور بالنسبة للدرجة الكلية لقلق الإمتحان من طلبة المدارس الثانوية كانت أكثر إرتفاعاً من متوسط الدرجات التي حصل عليها الذكور من طلبة الكليات .

وكذلك توصلت دراسة لوش **Louch (1983)** إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث من طلاب الجامعة في درجة قلق الإمتحان المساعدة بعد تطبيق مقياس قلق التحصيل فقد أوضحت النتائج أن الذكور تفرقوا على الإناث في قلق الإمتحان المساعد في حين أن الإناث أظهرت تفوق على الذكور في قلق الأمتحان المعوق.و إستنتجت الدراسة أن كلا من نوع القلق و جنس الطالب يرتبطان مع بعضهما البعض .

وقامت **هامبري (1988)** بتحليل نتائج **562** دراسة تمت في مجال قلق الإمتحان و إنتهت إلى نتائج منها : إن الإناث أعلى في مستوى قلق الإمتحان عن الذكور وإن الفروق صغيرة بين الجنسين في قلق الإمتحان في السنوات الأولى من المرحلة الابتدائية ثم تتزايد تدريجيا وتبلغ بين الجنسين ذروتها في الصف الخامس الابتدائي و في الصف الثاني الثانوي,ثم تتناقص هذه الفروق تدريجيا في نهاية المرحلة الثانوية و ما بعدها .

وقام أيضا محمد الطيب **(1988)** بدراسة مستوى قلق الإمتحان بين الطلاب كليات جامعة طنطا و أخذ عينة قوامها **100** طالب و **100** طالبة من كل كلية من كليات الطب و الصيدلة و التربية و الزراعة و إعداد الفنيين التجاريين, وطبق على العينة قائمة قلق الإمتحان التي أعدها **Spilberger** و أشارت نتائج الدراسة إلى زيادة متوسط قلق الإمتحان لدى الإناث في كل كلية عن الذكور في نفس الكلية . **(سليمة سايحي, 2012, 81)**

و تتفق النتائج السابقة مع نتائج دراسة **هورن و دولنجر Horn ,Dollinger (1989)** التي أجريت على عينة قوامها **119** ذكور و **117** إناث و استخدمت الدراسة مقياس قلق الإمتحان لدى الأطفال **لساراسون Sarason** , و أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين الإناث و الذكور في قلق الإمتحان لصالح الإناث.وأيضا توصل **مغاوري مرزوق (1991)** من خلال دراسة على عينة قوامها **10** تلميذا , **100** تلميذة من تلاميذ و تلميذات الصف الرابع الابتدائي .وإستخدم مقياس القلق الإمتحان للأطفال **ساراسون و آخرون Al Sarason ,Tas** لدراسة الفروق بين الجنسين في قلق الإمتحان و توصلت الدراسة إلى وجود فروق جوهرية بين الجنسين من التلاميذ في قلق الإمتحان لصالح الإناث .

و ينضج مما سبق أن الإناث هذا الأعلى في مستوى قلق الإمتحان عن مستوى الذكور و تفسر هذه النتائج على أن الإناث حين يضطرون إلى مواجهة مواقف الإمتحانات فإنهن

يحاولن حماية أنفسهن من هذه المواقف التي يشعرن بأنها مهددة لذاتهن و يكون ذلك عن طريق التكيف السلبي, و ذلك بالشعور بالخوف الشديد و يرافق هذا مظاهر إنفعالية و فسيولوجية. (سليمة سايحي 2012,82)

6/ الفشل الدراسي :

لقد بينت بعض الأبحاث أن قلق الإمتحان يرتبط بإنخفاض مستوى التحصيل الدراسي الذي يؤدي إلى تكرار السنة الدراسة أو التسرب الدراسي. وهذا ما أكده كالأفلان و مانستيد callafanet ,Monstead (1983) بقولهم أن : قلق الإمتحان يرتبط بخبرة الفشل في حياة التلميذ و تكرار مرات الفشل .

وتوصل سنكلر Sinclair (1971) إلى أن مستوى القلق عند التلاميذ اللذين تركوا المدارس الثانوية بسبب تكرار الرسوب أعلى منه عند التلاميذ المستمرين في الدراسة . كما وجد ساراسون و هيل Sarason , Hill (1971) أن مستوى القلق عند التلاميذ اللذين يعيدون صفوفهم الدراسية أعلى منه عند التلاميذ الناجحين وفي دراسة كانل (1966) و كذلك دراسة برادسا و جودري Gaudry, Bradshaw (1971) على تلاميذ الصف التاسع, تراوحت أعمارهم بين 14 و 16 سنة تبين لهما أن مستوى الإستعداد للقلق عند التلاميذ الفاشلين أعلى منه عدد التلاميذ الناجحين يتضح مما سبق أن مستوى القلق يرتفع بعد الفشل أكثر منه بعد النجاح و أن قلق الإمتحان موجود لدى كافة التلاميذ و لكن بمستويات مختلفة .

7) عادات الإستذكار :

تعد عادة الإستذكار من العوامل المؤثرة في إرتفاع أو إنخفاض مستوى قلق الإمتحان و ذلك أن الكثير من التلاميذ اللذين لديهم عادات دراسية سلبية, بحيث لا يأخذون الدراسة مأخذا جديا إلا قبل الإمتحان بفترة قليلة, الأمر الذي يؤدي إلى تراكم المواد الدراسية ممثلة ذلك عبئا كبيرا عليهم.ومن ثم يشعرون بالقلق و التوتر و الخوف من الإمتحانات .أما التلاميذ لديهم عادات دراسية إيجابية, بحيث يستذكرون دروسهم بإنتظام طوال العام فإنهم لا يشعرون بالقلق .

و ما يؤكد ذلك دراسة وبيتماير **Wittmaier (1972)** التي أوضحت أن التلاميذ لديهم قلق عال في الإمتحانات تكون مهارات الإستذكار لديهم ذات مستوى منخفض عن ذوي القلق المنخفض.

و كذلك أوضحت دراسة **ميتشيل وأنج Mitchell,Eng (1972)** أن خفض قلق الإمتحانات ليس ضمانا لتحسين الأداء الأكاديمي إذا تجاهلنا مستوى عادات الإستذكار. وهدفت كذلك دراسة **عبد الرحمان عيسوي** إلى معرفة مدى تطبيق الطالب الجامعي للشروط التحصيل الجيد إعتدمت على عينة من 300 طالب و طالبة من جامعة الإسكندرية و تم تطبيق إستبيان من 12 سؤال يتعلق بالقلق الإمتحاني و معوقات الدراسة و أعطت لنا هذه الدراسة مؤشرات بأن حوالي نصف عينة البحث لا يبدعون الإهتمام بالإستذكار إلا في النصف الأخير من العام الدراسي. ويؤجلون الإستعداد حتى الشهر الأخير من العام الدراسي .

وفي دراسة زكريا أحمد **(1986)** التي تهدف إلى إيجاد العلاقة بين القلق الإمتحان و المهارات الدراسية و التحصيل الدراسي لدى عينة تتألف من 325 طالبا و طالبة, و إستخدم مقياس قلق الإمتحان قام بتعريبه وتقنينه على البيئة المصرية. وقائمة قلق الإمتحان. ومقياس المهارات الدراسية و توصل إلى أنه توجد علاقة سلبية بين قلق الإمتحان و مهارات الدراسة و الإستذكار .

وفي دراسة قام بها كوش و آخرون **Cauche,Al** لدراسة التقارير الذاتية حول قلق الإمتحانات و عادات الإستذكار لدى عينة من طلاب الجامعة و علاقة ذلك بالتحصيل الدراسي لديهم. توصلت الدراسة إلى أن الطلاب الذين لديهم قلق ضار **(معسر)** كانوا على عكس الطلاب الذين لديهم قلق صحي **ميسر** في عادات إستذكارهم .

و أثبتت دراسة **دودلي Dudley (1986)** أن ههناك كثيرا من المشكلات الأكاديمية و مشكلات النجاح المدرسي ترتبط بعادات الإستذكار, مثل : تنظيم الوقت و كيفية الإستذكار قبل الإمتحان .

و يتفق ما سبق مع نتائج دراسة ماهر الهواري و محمد الشناوي **(1987)** التي تمت على عينة تتألف من 70 طالبا من طلاب قسم علم النفس بكلية العلوم الإجتماعية . حيث طبقوا

عليهم مقياس الإتجاه نحو الإختبارات من إعداداهم , ومقياس العادات و الإتجاهات الدراسية من إعداد عادل الأشول و ماهر الهواري . و أوضحت الدراسة أن هناك علاقة عكسية بين قلق الإمتحان و عادات الإستذكار أي أن درجات قلق الإمتحان تزداد كلما قلت درجات الطلاب على عادات الإستذكار .

بناء على ما سبق يتضح أن قلق الإمتحان يرتبط سلبيا بعادات و مهارات الإستذكار و يعني هذا التلاميذ الذين يتبعون عادات سيئة في إستذكارهم و يؤجلون الإستعداد للإمتحان حتى فترة الإمتحانات يرتفع مستوى القلق لديهم. وهذا يستدعي التفكير في خفض مستوى هذا القلق و ترشيده عن طريق برامج عن عادات الإستذكار و مهارات الإمتحان .

8/ الشخصية القلقة :

هذه الشخصية عرضة لقلق الإمتحان أكثر من غيرها لأنها تحمل سمة القلق حيث يشار إليه على أنه سمة ثابتة نسبيا في الشخصية من حيث إختلاف الناس في درجة اقلق ووفق لما إكتسبه كل منهم في طفولته من خبرات سابقة و بعبارة أخرى فهي إستعداد طبيعي و إتجاه سلوكي يجعل الفرد قلقا و يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية .

أي أن القلق المشار في هذه الحالة أقرب إلى أن يكون مرتبطا بشخصية الفرد منه إلى خصائص الموقف الذي حدث فيه القلق و يترتب على ذلك أن التفاوت في درجة هذا القلق يرتبط بمستوى القلق عند الفرد كسمة شخصية .

ولقد أوضح **سبيلبرجر Spielberg (1966)** أن سمة القلق لدى الأفراد تكون مرتفعة و حالة القلق المرتفعة أيضا في المواقف التي تمثل تهديدات لذات الفرد, والأفراد اللذين تكون سمة القلق لديهم منخفضة تكون حالة القلق منخفضة لديهم تبعا لذلك .

كما إتضح أن الفرد الذي لديه سمة القلق يكون أكثر تتبعا ووعيا من الآخرين لدرجة الخطر و التهديد الذي يستشير القلق .

وهذا يعني أن كل الناس يمرون بحالة قلق إذا عرض لهم ما يقلق, ولكن بعضهم فقط هم اللذين يتسمون بـ " سمة الخلق " .

و ما يؤكد دراسة قام بها **هينريش Hienruche (1979)** وتوصل إلى أن وجود قلق السمة

له تأثير على قلق الحالة. وفي دراسة أخرى أجراها **هيدر و آخرون Head et al** تناولوا

فيها آثار سمة القلق في حالة القلق لدى طلبة الجامعة ممن يعانون من صعوبات مرتفعة أو منخفضة في الإختبارات و أشارت النتائج أن سمة القلق المرتفعة خيرا للطلبة الذين كان لديهم حالة قلق مرتفعة, وذلك أكثر من أقرانهم الذين كانت حالة القلق لديهم منخفضة بغض النظر عن صعوبة الإختيار. (سايجي حليلة 2012, 85)

9/ الضغوط الأسرية و المدرسية :

يعد تعزيز الخوف من الإمتحانات من قبل الأسرة وفق أساليب التنشئة التقليدية و التي تستخدم العقاب من العوامل التي تؤدي إلى خوف الطالب من النتائج السيئة للإمتحان وتؤكد **كلير فهيم (1980)** تأثير أسلوب التربية الأسرية, حيث ترى أن الشعور بالقلق يبدأ مع بداية حياة الطفل فقد يتعرض للفشل أو لصعوبات متكررة في الحياة دون أن يجد من يساعده أو يوجهه أو يشجعه حيث يستخدم بعض الآباء أساليب التهديد و الوعيد لأبنائهم بهدف تحقيق نتائج تتفق مع رغباتهم دون إدراكهم أن ذلك يترك آثار سيئة على شخصيات أبنائهم تنعكس بالسلب على مدى توافقهم. فيتجه الطفل إلى تلبية والديه و توقعاتهما نحوه خوفا من سلوكياتهم الراضية لخبرة الفشل لديهم. بعدها يبدأ الطفل بمقارنة تحصيله مع تحصيل الأطفال الآخرين مما يدفعه إلى زيادة التنافس و الضغط حتى يصبح أداءه أفضل من أداء الآخرين و هكذا تبدأ لديه مشكلة قلق الإمتحان .

و يتفق كل من أبو صبحة (1974) و أبو زينة (1984) على أن قلق الإمتحان يعود إلى مواقف شبيهة بمواقف الإمتحانات يكون التلميذ قد مر بها في البيت أو في حياته قبل بدء الحياة الدراسية .

و يؤكد أيضا ساراسون (1957) و جودري و سبيلبرجر (1971) أن قلق الإمتحان تثيره مواقف المدرسين بسبب تشابه المثيرات بين المدرسين و الوالدين. فكل من الوالد و المدرس يمنح المكافأة و العقاب و يقيم الطفل أو التلميذ لذا فعلاقة الطفل بالأسرة قبل المدرسة و بعدها و نظرة الأسرة للتعلم و مستوى التحصيل الذي تتوقعه من الطفل. وكذلك علاقة التلميذ بالمعلم و ما يشبهه من خوف في نفوس التلاميذ من الإمتحانات , و إستخدامها كوسيلة للعقاب في بعض الأحيان و مقدار السلطة التي تمارس عليه في المدرسة بالإضافة إلى مواقف التقويم ذاتها, حيث أنه إذا شعر الفرد بأنه موضع تقييم و إختبار فإن موضوع

تقويم و إختبار فإن مستوى القلق سيرتفع لديه.... كل ذلك يؤثر على موقف التلميذ من الإمتحان و مستوى تخوفه منه.(سايحي سليمة 86,2012)

- مكونات قلق الإمتحان :

لقد أجريت عدة دراسات م هذه الدراسات دراسة سبيلبرجر (1996,spelberger) و دراسة ساراسون و سبيلبرجر (1975) لتوضيح المكونات التي يتكون منها قلق الإمتحان حيث أظهرت النتائج هذه الدراسات .بإستخدامها للتحليل العاملي.على أن قلق الإمتحان يتكون أساسا من عاملين هما الإضطرابية أو ما يسمى بالإنشغالية أو الإنزعاج أو الإنفعالية أو ما يسمى بالعاطفية على شعيب .(298,1987)

بالإضافة إلى هذين المكونين ظهرت بعض المكونات الأخرى مثل المكون الفسيولوجي .

(عبد المطلب القريطي 121,1998)

1/ السكون الجسمي :

و ينتج عن هذا القلق آلام المعدة, و إرتعاش اليدين, وجفاف الفم و آلام الظهر و الرغبة و سرعة دقات القلب.(شادول نادية 7, 2016)

2/ مكونات الإنشغالية :

يعرف سيلبرجر (1980) بأنه : إهتمام معرفي بالخوف من الفشل و الإنشغال المعرفي (العقلي) حول نتائج الرسوب (محمد الطيب 12, 1988)

و تلعب العوامل المعرفية دورا هاما في عملية القلق لأن القلق يثار عندما يدرك الفرد موضوعا بإعتباره مثيرا للخطر. فالإدراك هنا عملية وسيطة بين المثير و القلق. علاء الدين الكفاني و آخرون. (583,1990)

و فيه ينشغل الفرد بالتفكير في تبعات الفشل مثل فقدان المكانة و التقدير و هذا يمثل سمة القلق. (بن زيان دنيا, مذكرة تخرج ليسانس 14,2017)

3/ مكونات إنفعالية :

يعرفه سبيلجر (1980) بأنه " ردود الفعل التي تصدر عن الجهاز العصبي الذاتي نتيجة لضغط تقويمي .

حيث يشعر الفرد بالضيق و التوتر و الهلع من الإمتحانات وبالإضافة إلى مصاحبات
فزيولوجية و هذا ما يشمل حالة القلق.(روان 2002,246)

و يشير لبيوت و موريس بين أنه يوجد عاملان لقلق الإختبار هما :
الإضرائية : المكون الفعلي الذي يؤثر على أداء الفرد فهي المسؤولة عن تقليص الأداء
لدى الفرد بما تبعثه في كثير من الأحيان من إستجابات لا تكون مناسبة .
الإنفعالية : و هي رد الفعل المباشر للضغط النفسي الذي يستشيره الموقف.

(شعيب 1988,98)

في حين يرى فليس و آخرون أن قلق الإمتحان يتكون من عاملين رئيسيين هما :
أ/ القلق : نقص الثقة بالنفس.

ب/ الإنفعالية : وهي الإستجابة غير الإرادية المصاحبة للموقف.(عبد الرحيم 1989,17)
ويضيف زهران 2000,47 أن هناك خمسة عوامل خاصة بقلق الإختبار و هي كالتالي:

- الخوف و الرهبة من الإختبار

- الضغط النفسي للإختبار

- الخوف من الإختبارات الشفوية المفاجئة .

- الصراع النفسي المصاحب للإختبار.

(أ. قدوري خليفة , العدد 18,2015)

- مراحل القلق :

حدد ستيل **Stell** في دراسته للتوتر التنظيمي ردود الفعل التي تحدث معا في ثلاثة مراحل
رئيسية هي :

أ/ مرحلة الإنذار : وهي مجموعة من المنبهات يدرك الفرد أنها مؤشر على قرب حدوث
التوتر ومن أمثلة تلك المنبهات ما يلي :

1 / سرعة الإهتياج .

2 / الحزن و الكآبة .

3 / صعوبة التركيز في العمل .

4 / عدم القدرة على تحمل الإجهاد .

5 / الشعور العام بالخوف .

6 / الأرق و عدم القدرة على النوم .

7 / العرق بغزارة .

8 / فقدان الشهية .

9 / آلام في عضلات الرقبة و أسفل الظهر.

10 / آلام القولون أو المعدة .

11 / الصرع

12 / عسر الهضم.

13 / اضطراب في عملية الإخراج .

14 / الإرتعاش و الحركات العصبية و التكشير .

15 / جفاف الفم أو الزور.

16 / إرتفاع معدل إستخدام المسكنات و المخدرات .

17 / الميل للإصابة و الوقوع في الحوادث الصناعية .

المرحلة المقاومة :

بعد هذه المنبهات الدالة على قرب حدوث نوع من التوتر يحاول الفرد معالجة الموقف و هو هنا يلجأ إلى إنكار الواقع حيث ظيرفض الفرد أن يعترف بالواقع المر الذي يواجهه أو قد يلجأ إلى عمليات الكبت أو إلى عمليات التبرير أو الإسقاط .

III مرحلة الإنهاك : و تظهر هذه المرحلة إذا فشل الفرد في السيطرة على أسباب التوتر

حيث يستمر معه القلق لفترات طويلة و من ثم يفقد الجسم مقدرته على التكيف و تصبح

طاقته منهكة ومجهددة و تضعف وسائل الدفاع لديه و يتعرض للعديد من الأمراض مثل :

1/ الصداع

2/ القرحة

3/ الجلطة الدموية

14 / أمراض السكر

15 / الفشل الجنسي

16 / الفراغ

17 / صعوبة الهضم

18 / ارتفاع ضغط الدم

19 / الأرتيكاريا

10 / الثعلبة

(د. محمد الصيرفي, 170)

- مستويات القلق :

هناك على الأقل ثلاث مستويات للقلق هي :

- 1 - **المستوى المنخفض للقلق :** يحدث التنبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية كما تزداد درجة إستعداده و تأهبه لمواجهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها و يشار إلى هذا المستوى من القلق بأنه علامة إنذار خطر وشيك الوقوع.
- 2 **مستوى المتوسط للقلق :** يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك مرونته و يستولي الجمود عام من إستجابات الفرد في المواقف المختلفة و يحتاج إلى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب في مواقف الحياة المتعددة .

3 / **المستوى العالي للقلق :**

يتأثر التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة و لا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات الضارة و غير الضارة و يرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز و الإنتباه و سرعة التهيج و السلوك العشوائي .

(د. عبد الحميد محمد شادلي, 119)

مظاهر القلق :

تتمثل مظاهر القلق حسب ما ورد في كتاب حسين خزل كازم (2013) كما يلي :

1/ مظاهر السلوكية : وتظهر في أعمال الفرد و تأخذ أشكال تجنبه المواقف المثيرة للقلق فالأفراد الذين لديهم قلق شديد من الأماكن العامة ربما يبقون في البيت .

2/ مظاهر المعرفية :

يتأثر التفكير و الأفكار تتراوح حول القلق خفيف إلى درجة الهلع و يأتي الأفراد الذين لديهم أفكار حادة معتقدين أن موتهم وشيك و أن إقتراب نهاية العالم و الخوف فقدان السيطرة على الوظائف الجسدية أو العقلية .

3/ مظاهر الجسمية :

تتمثل في ردود أفعال البيولوجية و الفسيولوجية مثل : أعراض ضيق في التنفس, جفاف الحلق, برود الأطراف, إرتفاع ضغط الدم, إغماء.....إلخ.

(مذكرة تخرج شهادة ماستر, بن حميدة أمينة, 2015, 2016, 10)

- أسباب القلق :

تتعدد أسباب القلق ومن أهمها :

- أ - الإستعداد الوراثي : في بعض الحالات وقد تختلط العوامل الوراثية بالعوامل البيئية .
- ب- الإستعداد النفسي : الضعف النفسي العام و الشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي التي تفرضه بعض الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد و أهدافه و التوتر النفسي الشديد و الأزمات أو المتاعب أو الخسائر المفاجئة و الصدمات النفسية و الشعور بالذنب و الخوف من العقاب و توقعه و المخاوف الشديدة في الطفولة المبكرة و تعود الكبت بدلا من التقدير الواعي لظروف الحياة و الصراع بين الدوافع و الإتجاهات و الإحباط و الفشل إقتصاديا أو زواجيا أو مهنيا و الحلول الخاطئة و كثرة المحرمات الثقافية .
- ج- مواقف الحياة الضاغطة : و مطالب و مطامح المدنية المتغيرة و البيئة القلقة المشبعة بعوامل الخوف و الهم و الحرمان و عدم الأمان و اضطراب الجو الأسري و الوالدان العصائبيان القلقان و عدوى القلق و خاصة من الوالدين .
- د- مشكلات الطفولة و المراهقة و الشيخوخة : و الطرق الخاطئة في تنشئة الأطفال مثل القوة و التسلط و الحماية الزائدة و غيرها و اضطراب العلاقات الشخصية مع الآخرين .

ه/ التعرض للحوادث و الخبرات الحادة (اقتصاديًا أو عاطفياً أو تربوياً) و الخبرات

الجنسية الصادمة خاصة في الطفولة و المراهقة و الإرهاق الجسمي و المرض.

ر- الطرق الخاطئة لتجنب الحمل و الحيلة الطويلة خاصة الجماع الناقص.

ز- عدم التطابق بين الذات الواقعية و الذات المثالية و عدم تحقيق الذات .

- تحليل المشكلة ووضوح عناصرها و هذا من أهم الأمور فإن الحل يصبح معروفاً مع

الأخذ في الاعتبار ألا تحمل نفسك فوق طاقتها و أن تسلم بأسوأ النتائج إذا كنت تواجه

مشكلة صعبة و بعد أن تنتهي من التحليل و الدراسة عليك أن تتخذ قراراً ما و أن تعمل

على تنفيذه بكل طاقتك, و علينا تناول المشكلة بطريقة موضوعية بعيدة عن الإنحياز

الشخصي و كأنها تخص شخصاً آخر سوانا و من أهم القدرات لدى الإنسان القدرة على

التحليل السليم و سوف نقدم إختياراً نفسياً شيقاً للمساعدة على تنمية هذه القدرة الهامة .

و ليكن لك في المنهج الذي قدمه دليل كارنيجي لتحليل المشكلة قدوة و يتخلص هذا المنهج

في الآتي :

1- معرفة حقيقة المشكلة التي تواجهك .

2- ما هو منشأ هذه المشكلة .

3- ما هي الحلول المتاحة أمامك للتغلب على هذه المشكلة .

4- ما هو أفضل تلك الحلول

وبالطبع يمكنك الإستعانة بآراء الآخرين ممن تثق فيهم و تحبذ رأيهم فلا خاب من إستئثار.

- الإفتقاد للأمن : إن السبب الرئيسي للقلق هو إنعدام الشعور الداخلي بالأمن عند الطفل و

كذلك فإن الشكوك تغيير مصدر آخر.

- عدم الثبات : إن عدم الثبات في معاملة الطفل سواء كان المعلم في المدرسة أو الأب في

البيت و اللذان يتصفان بعدم الثبات في معاملته و اللذان يكونان سبباً لآخر في القلق عنده .

- الكمال المثالية : إن توقعات الكبار من الأطفال في أن تكون إنجازهم تامة و غير ناقصة

هذه التوقعات التي يتوقعها الآباء من الأطفال تشكل مصدراً من مصادر القلق عندهم و يأتي

قلق الأطفال بسبب عدم قيامهم بالعمل المطلوب منهم بشكل تام .

4- الإهمال : يشعر الأطفال عادة بأنهم غير آمنين عندما لا تكون هناك حدود واضحة و محدودة إن حاجتهم إلى الثقة و الخبرة يشعران الأطفال بالضيق و بالتراجع إنهم يفتقرون إلى توجيه سلوكهم لتصبح تسر الآخرين و تسرهم هم أنفسهم إن مثل هؤلاء الأطفال يبحثون عن حدود يحددها لهم الكبار و بعض الأطفال يتصرفون كما لو أنهم يرغبون في أن يعاقبوا من أجل أن يعرفوا رد فعل الكبار الواضح .

5- النقد : إن النقد الموجه من الرفاق و الراشدين للأطفال يجعلهم يشعرون بالقلق و التوتر يبدأ الأطفال يشعرون بالشكوك شكوكهم في أنفسهم إن التحدث عنهم و عن سيرتهم يقودهم إلى القلق الشديد خاصة إذا عرف الأطفال بأن الآخرين يقومون بعملية تقسيم لهم أو محاكمتهم بطريق ما وكذلك فإن الإختيارات أو المراوغة أو قيامهم بأداء معين يمكن أن يثير القلق لديهم .

- ثقة الكبار : بعض الراشدين يثقون بالأطفال كما لو كانوا كبار إن نضج الأطفال قبل فوات الأوان يكون سببا في القلق عندهم إن معظم الأطفال مهما كانت أعمارهم ليس عندهم النضج الكافي لأن يعوا المشاكل و عندما نتكلم مع الأطفال عن مشاكل كأباء كمشاكلنا المادية أو الجنسية أو الإجتماعية فإن موجات من القلق سوف تجتاحهم لأنهم سوف يقلقون في المستقبل و سوف يشعرون بالتعب و الأعياء كما لو أنهم يريدون القيام بعمل ما لمساعدتنا خاصة إذا لم لهم للأب صديق يشكوا إليه همومه لذلك يلجأ الأب في التكلم عن همومه لطفله بشكل غير مقصود الأمر الذي يثقل كاهل الطفل بإهتمامات و هموم غير ضرورية له و حتى الولد الأذكيا و الذين يشعرون بأنهم مغمورين بالحب إلا أن مشاكل الكبار تشوشهم وتقلقهم .

- الذنب : يشعر الأطفال بالقلق عندما يعتقدون بأنهم قد ارتكبو أخطاء و تصرفوا بشكل غير مقبول و ملائم في سن 2-6 سنوات يكون خيال الأطفال قويا و لكنهم لا يستطيعون تمييز الحقيقة من الخيال إن هذه الفترة من أعمارهم تكون هي مسؤولة عن قلقهم خاصة الأطفال الذين يتعرضون للعقاب لكونهم سيئين أو لأن عندهم أفكار سيئة.

- تقليد الآباء : غل الغالب ما يكون الأطفال قلقين كأبائهم فالآباء القلقون يجب أن يكون لهم أطفال كذلك يتعلم الأطفال كيف يقلقون و كيف يبحثون عن الغضب في كل زاوية .

- **الإحباط المتزايد** : إن الإحباط الكثير بسبب الغضب و القلق إن الأطفال لا يستطيعون التجمع و التعبير عن الغضب بسبب إهتمامهم و إعتمادهم على الراشدين و لذلك فهم يعانون من قلق مرتفع و الإحباط ينبع من مصادر عديدة.

الأعراض قلق الإمتحان:

الأمراض الجسمية : و تشمل الضعف العام و نقص الطاقة الحيوية و النفسية و المثابرة و توتر العضلات و النشاط الحركي الزائد و الأزمات العصبية الحركية و الصداع المستمر و تصيب العرق و عرق الكفين و شحوب الوجه و سرعة النبض و آلام الصدر.
- التوتر و الأرق و فقدان الشهية و تسلط بعض الأفكار الوسواسية قبيل و أثناء تأدية الإمتحان .

- تسارع خفقان القلب مع جفاف الحلق و الشفتين و سرعة التنفس و تصيب العرق و ألم البطن و الغثيان .

- كثرة التفكير في الإمتحانات و الإنشغال قبل و أثناء الإمتحان في النتائج المترتبة عليها هذه الأعراض و السلوكيات الفيزيولوجية و الإنفعالية و العقلية تربط الطالب و تعيقه عند أداء الإمتحانات بشكل جيد واحد من قدرته على فهم الأسئلة و تنظيم أفكاره و إشداء الكلمات و المفاهيم.

- **أعراض العيادية القلق** : يؤثر القلق على جميع الأجهزة الحشوية في الجسم و التي تكون متصلة بمراكز الإنفعال فقد يؤدي الإنفعال إلى تنبيه الجهاز و ظهور أعراض عضوية في أحشاء الجسم المختلفة و أحيانا يكبت المريض الإنفعال و لا يظهر إلا الأعراض العضوية و هنا يقصد المريض أطباء القلب أو الصدر أو الأطباء الأعضاء الباطنة حسب نوع الأعراض و من هذه الأعراض نجد :

- أعراض الجهاز القلبي الدوراني :

يشعر المريض بآلام عضلية فوق القلب مع سرعة دقاته و الإحساس بضيق و آلام شديدة في رأسه مما يجعله في حالة خوف و ذعر من حدوث إنفجار في المخ و يرتفع ضغط الدم بسبب الإنفعال و هذا ما يدفع المريض إلى فحص القلب و من خلال التجارب الحديثة وجد أن قوة إندفاع الدم إلى القلب في الإمتحان تزيد بلترين بعد الإمتحان كما تزيد كثافة الدم و

تصبح قدرته على التجلط أكبر و هذا ما يؤدي إلى إنسداد الشرايين و حرمان القلب من الدم المغذي له . (الزراد فيصل محمد ص 225 2004)

- أعراض الجهاز الهضمي :

يعتبر الجهاز الهضمي من أكثر الأجهزة تعرضا لنتائج القلق فيظهر على شكل صعوبة في البلع أو الشعور بألم في الحلق و يتبعه أيضا سوء الهضم و إنتفاخ في الأمعاء و الغثيان و الإمساك أو الإسهال وتعرض المصاب بالقلق إلى آلام شديدة و خيالية في الأمعاء يحترار الأطباء في تشخيصها و معرفتها .

- أعراض الجهاز التنفسي :

بحيث يشكو المصاب بالقلق من صعوبة التنفس و ضيق في الصدر نتيجة عدم قدرة الجسم على الحصول على مقادير كافية من الأكسجين .
وكثيرا ما تؤدي سرعة التنفس إلى طرد ثاني أكسيد الكربون و تغير درجة حموضة الدم ما يجعل الفرد عرضة للإصابة بغيوبية و تقلص عضلات القلب .

- أعراض الجهاز البولي :

يعتبر الفرد المصاب بالقلق لكثرة التبول و الإحساس الدائم بضرورة إفراغ المثانة و ذلك عند الإنفعال الشديد مثلما يحدث أثناء الإمتحان و لكن يحدث عكس ذلك (إحتباس البول) رغم الرغبة الشديدة في التبول .

- الأعراض الجلدية :

القلق العصابي المزمن يكون أساسيا في ظهور الكثير من الأمراض الجلدية السيكوماتية مثل الأكزما, سقوط الشعر, حب الشباب.....

- أعراض جهاز الغدد الصماء : القلق الشديد و الإنفعالات المستمرة تتسبب في العديد من أمراض الغدد الصماء و أهم هذه الأمراض زيادة أو نقص الغدد الدرقية و زيادة إفراز الأدرينالين في الغدة فوق الكلية.

- الأعراض النفسية للقلق :

نجد أن الشخص القلق يتوقع الشر دائما و يبدو متشائما ويشك في كل أمر يحيط به و يخشى أن يصيبه منه ضرر فالقلق يتربص الفرص لكي يتعلق بأية فكرة أو أي أمر من امور

الحياة اليومية و يتوقع الشخص القلق أن بعض الكوارث ستصيبه و يبدو متوتر الأعصاب مضطربا ي يتحمل حتى الصوت الضعيف و لا الحركة القلق الثقة في نفسه و يبدو غير قادر في فصل الأمور و إتخاذ القرارات و لا يستطيع أن يركز و لا أن ينته فيفقد القدرة على فهم ما حوله و قد يسبب القلق أعراضا نفسية كالخوف الشديد و الشعور بالإرهاق و التعب.

- الأعراض الناجمة عن الزيادة نشاط الجهاز العصبي الإرادي الودي :

- وزيادة إفراز الأدرنالين و النورادرنالين من الغدة الكظرية .

- إتساع حدقتي العين .

- شحوب الوجه .

- تعرق راحة اليدين و قاع القدمين .

- زيادة سرعة نبضات القلب .

- زيادة سرعة التنفس .

- إرتفاع نسبة السكر في الدم .

- إرتفاع ضغط الدم .

- إنقباض شرايين الجلد و الأحشاء .

- زيادة نسبة جريان الدم في الدماغ و العضلات .

- زيادة توتر العضلات الإرادية .

- وفي بعض الحالات القلق الخطير و الشديد قد يحصل

- الدوخة و الصداع .

- إضطراب الطمث و عدم إنتصاب القضيب.

- الرجة في اليدين و الألام المفصلية و العضلية .

- إفراز الهرمونات قشرة الكظر (نظام أبو حجلة 2009).

الأعراض الفسيولوجية : الأعراض الناتجة عن زيادة نشاط والجهاز العصبي الإرادي

(السمبتاوي) و زيادة إفراز هرمون الأدرينالين و النوادرينالين من الغدة الكظرية : ومنها

أعراض عامة كإتساع حدقتي العين و شحوب الوجه و تعرض راحة اليدين و زيادة سرعة

نبضات القلب و زيادة سرعة التنفس و إرتفاع نسبة السكر و إرتفاع ضغط الدم و إنقباض شرايين الجلد و الأحشاء و زيادة سريان الدم في الدماغ و العضلات و زيادة توتر العضلات الإرادية. (عبير هادي المطيري 2013 , ص 64)

- الأساليب الإرشادية :

- المناقشة و الحوار إستخدام السبورة .
- نشرة إرشادية نحو القلق و طرق دراسته الصحيحة .
- يصاحب فترة الإمتحانات التحصيلية المدرسية بعض أعراض القلق و ليس ذلك لدى الطلاب فحسب و إنما لدى أسرهم أيضا و يعرف القلق لغة بأنه الحركة و الإضطراب و قلق الإمتحان حالة نفسية تتصف بالخوف و التوقع أي أنه حالة إنفعالية تعتري بعض الطلاب قبل و أثناء الإمتحانات مصحوبة بتوتر و تحفز وحدة إنفعالات و إنشغالات عقلية سالبة تتداخل مع التركيز المطلوب أثناء الإمتحان مما يؤدي سلبا على المهام العقلية في موقف الإمتحان .
- يمكن للمرشد التربوي إكتشاف حالات القلق من ملاحظاته و سجلاته و مقابلاته للطلاب و من إفادة المعلمين و الآباء و من تطبيق بعض المقاييس المقننة على البيئة الأردنية (بعد إنجاز تطبيقها من الجهة التربوية المسؤولة المختصة) و يسعى إلى إكتشاف الطلاب ذوي الشخصيات القلقة و يركز عليها بشكل خاص منذ وقت مبكر .
- و في سبيل العلاج و الوقاية من قلق الإمتحان يمكن للمرشد التربوي إستخدام الأساليب الإرشادية الآتية :
- توجيه و تعويد الطلاب إلى ترديد الدعية و الأفكار المناسبة تلاوة القرآن الكريم و أداء الصلاة في أوقاتها لما في ذلك من طمأنينة للنفس في كل الأوقات .
- تدعيم ثقة الطلاب بأنفسهم .
- توجيه و إرشاد الطلاب إلى طرق الإستنكار الجيد منذ بداية العام الدراسي و التذكير بمساعدتهم على تطبيق ذلك منزليا .
- تصفح : أي تصفح فصل الكتاب بقراءة عنوانه الرئيسي و العناوين الفرعية و إلقاء نظرة على الرسومات التوضيحية و الخرائط .

- تساءل : إسأل نفسك ماذا تعرف عن هذه المادة ثم حول إسْم و عناوين الفصل إلى تساؤلات .

- إقرأ : بدأ القراءة عن إجابات لتساؤلات و كذا أسئلة نهاية كل فصل من الكتاب مع التركيز على المقاطع الهامة .

1- تطوير قدرة الفرد على فهم و حل المشكلات :

- إن فهم الذات و الآخرين و الأشياء يقدم وقاية ممتازة من القلق .
- معرفة الفرد بالعلاقات السببية بين الحوادث .
- فهم الذات الجسمية تحمي من القلق حول وظائف الجسم .
- التدريب على إتخاذ القرارات و حل المشكلات و التعامل مع المشكلات فالتعامل مع التوتر هو نوع من المشكلات .
- التدريب على كيفية طرح البدائل للمشكلة الواحدة مثال :
- ماذا تفعل لو أنك لم تتمكن من فهم أسئلة الإمتحان .
- ماذا تتصرف لو أن صديقاً طلب منك عدم تقديم الإمتحان .
- التدريب على مواجهة المشاكل أفضل مضاد للقلق فالمواجهة أفضل من الهروب .

2- مساعدة الفرد على الشعور بالأمن و الثقة : (أسلوب توكيد الذات) :

تقديم المثيرات التي تؤدي للقلق و لخوف بشكل تدريجي بالإضافة إلى تقوية الثقة بالذات على نحو تدريجي من خلال النجاح . زهران (2000- 230)

3- التدريب على الإسترخاء :

إن القلق و الإسترخاء لا يمكن أن يحدث معا (و هذا ما يسمى بمبدأ البديل المتناظر) التدريب على التنفس بعمق و على إرخاء العضلات و الشعور بالإسترخاء .
هناك أساليب كثيرة لتدريب على الإسترخاء لكل مجموعة من المجموعات العضلات في الجسم .

يمكن أن يسبق الإسترخاء بخطوة تطلب فيها من الفرد أن يتخيل وقعا مثيرا للقلق و بعد ذلك أن يقوم بالإسترخاء الذي يعمل كمضاد لإستجابة القلق .

4- الحديث الإيجابي مع الذات :

تشجيع الأفراد على أن يتوقعوا على استخدام التطبيقات السلبية للقلق عندما يتحدثون مع أنفسهم .

تشجيع استخدام عبارات إيجابية في الحديث مع الذات مثل ك (صحيح أنني منزعج و لكن الأمور سوف تسير على ما يرام لا يوجد إنسان كامل أن تعمل و تبذل جهدا أسهل من ان تقلق) أو يمكن استخدام الحديث مع الذات وحده أو مع الإسترخاء .رضوان (250.2000)

5- تقليل الحساسية التدريجي :

وهذه التقنية تستند إلى الفرضية التالية :

بالإمكان محو إستجابة إنفعالية غير مرغوب فيها كالخوف أو القلق من خلال أحداث إستجابة مضادة لها فالإستجابة المتناقضة لا يمكن أن تحدث في آن واحد و هذا ما يطلق عليه بالكف المتبادل فالفرد لا يستطيع أن يشعر بالخوف أو القلق وهو في حالة إسترخاء يكبح في هذه الإستجابات الإنفعالية و تشمل هذه التقنية على ثلاث مراحل :

إعداد هرم القلق لدى المسترشد: حيث يتخيل المسترشد المواقف التي تبعث على القلق لديه وهو في حالة الإسترخاء التام و يتم ترتيب المواقف بالتسلسل بدءا بأقلها إثارة و إنتهاء بأشدها إثارة .

الإسترخاء و تدريب المسترشد عليه إقتراب المثيرات التي تبعث على القلق لدى المسترشد بالإستجابة البديلة للقلق أي (الإسترخاء) أي المسترشد يتخيل تدريجيا المواقف بدءا بأقلها إثارة و إنتهاء بأكثرها إثارة و هو في حالة الإسترخاء .

6- تقديم المساعدة في الدراسة :

مراجعة المقرر و الأعمال المنزلية قبل الإمتحان بأيام

- تطوير مهارات الدراسة الفاعلة و مهارات الإستعداد للإمتحان .

- تقديم أدلة للدراسة تركز إنتباه على الجوانب المفتاحية الضامن (228.2003)

7- تشجيع التعبير عن الإنفعالات (التفريغ الإنفعالي)

- يجب أن يحصل الطالب على المعلومات و أن يكشف الحقائق عن طرق جهده و قراءته و سعيه عن طريق العمل الذاتي و معنى ذلك أنه لا بد أن يقوم بدور إيجابي في جمع المادة و ترتيبها و فهمها, أما المواد التي يتلقاها جاهزة فإنها سريعة الزوال و النسيان .
- إستخدام الطريقة الكلية في التحصيل أن يبدأ الطالب بأخذ بعض ذلك في دراسة التفاصيل و الجزئيات و الحقائق و يكسبه ذلك تمثال عندما يبدأ صناعة تمثله بعمل شكل عام غير دقيق ثم يأخذه أبرزها سمات شخصية .(عبد الرحمان عيساوي بون سنة 432)
- . توزيع الجهد المطلوب لتعلم المادة
- . ضرورة التكرار و الممارسة و هذا يعتمد على طبيعة المادة تعلمها .
- . أن يكافأ الطالب نفسه بع قيامه بشيء معين .
- . حفظ المادة التي لها معنى .
- . ترتيب المادة و تنسيقها و وصفها في ترتيب منطقي يساعد الطالب على تذكرها .

(منذر الضامن 2003: 226 - 227)

- . التعامل مع المشكلات العضوية مثل ضعف السمع و ضعف الأبصار و غيرها عن طريق الجهات الطبية المتخصصة .
- . إستشارات المدرسين لتركيز الإهتمام على معالجة المشكلة .
- . إستشارات للآباء لإهتمام بالطفل و دراسته .
- . أنواع من العلاج التعليمي منها مجموعات و التقوية
- . إفادة الطالب من خدمات التربية الخاصة بالمدرسة إذا وجدت
- مثل : هذه الخدمة (مدرس التربية الخاصة و غرفة المصادر و غيرها)
- . علم الأطفال الإسترخاء وذلك بأخذ التنفس العميق و جعل عضلاته و يديه تسترخي و علمته كيف يريح المناطق المتوترة في جسمه و علم الأطفال الحديث الإيجابي الذي يساعدهم على الهدوء مثل : أن يقوم الطفل لنفسه هذا و أخذ الأمر ببساطة صف لهم مناظر جميلة لكي تساعدهم على الإسترخاء و خفض التوتر, فستعمل إستراتيجيات قمع القلق دع الطفل يفكر و هو مسترخي في مناظر هادئة و سارة كما يكون على شاطئ البحر أو في

رحلة أو أن يتنفس بشكل بطيء أو أن يستمع إلى موسيقى جميلة أو أن يشاهد عملاً فنياً أو أن يرسم أو يلون على الخزف أو أن يلعب مع أقرانه أو والديه .

. التحدث مع النفس إذا فشل أسلوب الإسترخاء في خفض التوتر فعلى الطفل أن يتحدث مع نفسه حديثاً إيجابياً كأن يقول أنا منزعج و لكن الأشياء سوف تتحسن لا أحد كامل و لكن سوف أفعل أقصى جهودي .

. تشجيع الأطفال على التعبير عن مشاعرهم : إجعل الأطفال يتحدثون عن مشاكلهم أمام أفراد الأسرة و أن يشاركوا الآخرين إهتماماتهم .

. الطرق المتخصصة يجب طلب الأخصائيين إذا طالت فترات القلق و خاصة إذا فشل في ذلك و يكون خفض القلق عن طريق تقليل الحاسية التدريجي أو بإستخدام التغذية الراجعة البيولوجية خاصة للأطفال الذين يخافون من توقف قلبهم عن النبض.

و هناك طريقة لخفض القلق و هي التنويم المغناطيسي أو بإستخدام الإسترخاء و كذلك يجب تعليمهم الأطفال المرح و عدم تعليمهم القلق .

خلاصة الفصل :

إن الإمتحانات بصفة عامة تهدف إلى نقل الطلبة من مرحلة دراسية معينة إلى مرحلة أخرى , إلا أن جل الطلبة الذين يمتحنون يكونون عرضة لحالات مفاجئة مثل : التوتر,القلق, الخوف , الإمساك في غالب الأحيان, و تجعل منهم هذه الحالات يفقدون توازنهم الطبيعي و تضطرب أعصابهم و يصعب عليهم التركيز مما قد يعرقل دروسهم في أحسن الحال ومن بين هذه الحالات المفاجأة نذكر القلق الذي ينتج في غالب الأحيان عن الصراع الذي يعيشه الطالب خوفا من التقدير السيء و الرسوب, و تختلف درجة القلق و شدتها من طالب لآخر إضافة إلا أن هناك عدة عوامل يمكن أن تساهم في وجود القلق أو رفع شدته عند الطالب و التي من بينها الرسوب المدرسي , إضافة إلى المنهج الغير مرن و المتشعب, وطبيعة المدرس و طريقتة في التدريس التي تلعب دورا هاما و بارزا و الضغوطات الإجتماعية وخاصة العائلة و مستواها الثقافي و الإقتصادي .

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع : دراسة الإستطلاعية

- تمهيد
- منهج الدراسة الإستطلاعية
- مجتمع البحث الإستطلاعية
- الحدود الزمنية للدراسة الإستطلاعية
- الحدود المكانية للدراسة .
- عينة الدراسة
- وصف أدوات البحث و الدراسة
- حساب الخصائص السيكوتريية.
- الأساليب الإحصائية .

تمهيد :

يعتبر هذا الفصل بداية الدراسة الميدانية و تمثلت في عرض المنهج المتبع و مجتمع الدراسة و عينتها و كذلك أداة الدراسة و خطوات إعدادها و من ثم صحتها و ثباتها . و استخدام المعالجة الإحصائية .

- الدراسة الإستطلاعية :

تعتبر الدراسة الإستطلاعية خطوة مهمة و هي إحاطة و الإحتكاك بميدان الدراسة وذلك للكشف عن مدى صدق و ثبات أدوات الدراسة .

- منهج الدراسة الإستطلاعية :

إن إختيار المنهج المتبع يخضع لطبيعة المشكلة محل الدراسة إذ أن هذه الأخيرة هي التي تحدد طبيعة المنهج . هو دور المرشد النفسي في تخفيض من قلق الإمتحان لدى تلاميذ سنة 3 ثانوي . و من خلال إطلاعنا على مناهج البحث العلمي, المعتمدة في الدراسات و البحوث تم إختيار المنهج الوصفي لملائمة لخصائص البحث حيث يعتبر المنهج الوصفي أحد أشكال التحليل و التفسير العلمي المنتظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة و تصويرها كميًا عن طريق جمع البيانات و المعلومات عن المشكلة و تصنيفها و تحليلها و إخضاعها للدراسة الدقيقة. (علي عمر, 2008, 287)

- مجتمع الدراسة :

يقصد بمجتمع الدراسة جميع العناصر التي تشكل هذا المجتمع التي يسعى إلى تعميم الدراسة .

يتكون مجتمع البحث من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي لولاية وهران 2018-2019 .

- أهداف الدراسة الإستطلاعية :

- معرفة أهم المشاكل التي تصادف الباحث .
- إعادة النظر في بناء التساؤلات و صياغتها بشكل دقيق .
- تحديد ميدان الدراسة و التعرف على المجتمع و عينة الدراسة و أداة المستخدمة .
- التحقق من صلاحية أداة البحث من خلال إخبار الخصائص السيكومترية .

- الحدود الزمنية : جرت هذه الدراسة في فترة 6 إلى 10 أبريل 2019

- الحدود المكانية : ثانوية شلالى خديجة بحي بوعمامة الحاسي وهران .

- عينة الدراسة الإستطلاعية :

كانت عينة الدراسة قصدية تمثلت في 46 تلميذ و تلميذة تخصص علمي و أدبي و قد إخترت سنة الثالثة ثانوي .

توزعت عينة الدراسة حسب الخصائص التالية :

(أ) حجم عينة الدراسة و خصائصها :

العينة هي أداة الدراسة أي أنها جزء من المجتمع يتم إختبارها بطرق مختلفة بغرض دراسة هذا المجتمع فالعينة هي جزء من الكل . (بوعلاق, 2009, 15)

تم إختيار السنة الثالثة ثانوي و هي مرحلة نهائية للصف التعليمي و هي الفئة الأكثر و عيا و دراية بالهدف الذي تريده الباحثة إيصال التلاميذ و ذلك من خلال تقديم الإستبيان لمعرفة ما دور مستشار التوجيه و تخفيف من قلق الإمتحان من وجهة نظرهم .

الجدول رقم (1) توزيع عينة الدراسة حسب الجنس و التخصص :

جدول رقم (01) توزيع حسب الجنس (1)

الجنس	تكرار	النسبة
ذكور	15	50%
إناث	15	50%
مجموع	30	100%

جدول رقم (02) توزيع حسب العينة

التخصص	تكرار	النسبة
أدبي	7	23,3%
علمي	23	76,7%
المجموع	30	100%

- نلاحظ م خلال الجدول (1) أن تكرار الذكور و الإناث متساوي بقيمة (15) ذكور و (15) إناث بنسبة 50% لكل منهما .

- نلاحظ من خلال جدول رقم (2) أن عينة تخصص العلمي فاقت 76% بعد تكرار 23 بينما تخصص أدبي كانت نسبة 32% بعدد تكرار 7 .

- وصف أدوات الدراسة :

الإستمارة : تقيس دور مستشار التوجيه من قلق الإمتحان من وجهة نظر تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

- تعتمد الدراسة الحالية على الإستبيان كأداة لجمع المعلومات و تعرف على أنها أداة من أدوات جمع المعلومات و التعرف على آراء الناس حول موضوع محدد يحتوي الإستبيان على عدد من الأسئلة و الإجابة على تلك الأسئلة تمثل المعلومات و الآراء المطلوبة من قطاع كبير من الأشخاص . (جمعة , 2010 , 22)

- الإستمارة :

كيفية بناء الإستمارة : تتم بناء الإستبيان من طرف الباحثة من خلال جمع عدد من الأسئلة حول موضوع الدراسة و إتمدت على بناءه على :

- الإطلاع على الدراسات السابقة حول موضوع قلق الإمتحان .

- الإتصال مع الأساتذة و مستشارين مختصين في مجال الدراسة .

- الإطلاع على بعض المقاييس من أجل الإستفادة منها في بناء إستمارة الدراسة .

- أدوات جمع البيانات :

- المقابلة :

لا شك أن المقابلة تعد من الأدوات الهامة التي يستخدمها الباحث للحصول على معلومات أو

إجابات عن أسئلة محضرة مسبقا و لهذه فالمقابلة كما يعرفها دوران Doran هي "...

الحوار المنظم بين المبحوثين و الباحث الذي يكون في أغلب الأحيان مزود بإجراءات و

دليل علمي لإجراء المقابلة يرمي إلى إستشارة دوافع المبحوثين للإدلاء بالمعلومات التي

تساعد على فهم ما يدور حول الموضوع ما, و يستعان بها في التشخيص للتحديد أساليب

التوجيه و سبل النجاح . (خير الدين علي , 1957 , 85)

وقد إستعملنا هذه الأداة حتى على الظروف التي تعمل فيها مستشار التوجيه و ما هي الأهم الأدوار التي يقوم بها في المؤسسة .و كذلك معلومات حول ميدان التوجيه و الإرشاد و تحاورنا معهم حول موضوع البحث وسوف نستفيد من هذه المقابلة في إقتراح برنامج إرشادي حول التخفيف من قلق الإمتحان لدى تلاميذ الثالثة ثانوي .

- إجراء الدراسة الإستطلاعية :

و في هذه الدراسة تم التوجيه إلى ثانوية " شلالي خديجة " بولاية وهران حيث حضيت الباحثة بإستقبال من طرف مستشار التوجيه الذي وجهنا نحو العينة المطلوبة تلاميذ الثالثة ثانوي تخصص علمي - أدبي .

- حساب الخصائص السيكومترية الأدوات الدراسة: (الصدق) :

- الصدق من أهم الخصائص الأساسية التي تمنع الأداة الصلاحية لقياس الظاهرة موضوع الدراسة و فيما يلي عرض لطرق حساب الصدق و الثبات .

جدول رقم (3) حساب صدق الإتساق الداخلي لفقرات الإستبيان =

جدول رقم (3)

الرقم	معامل إرتباط بيرسون	مستوى الدلالة	الحكم
01	0,58	0,001	دالة
02	0,64	0,000	دالة
03	0,69	0,000	دالة
04	0,54	0,002	دالة
05	0,53	0,002	دالة
06	0,44	0,013	دالة
07	0,60	0,000	دالة
08	0,81	0,000	دالة
09	0,57	0,001	دالة
10	0,57	0,001	دالة

غير دالة	0,105	0,30	11
غير دالة	0,246	0,21	12
دالة	0,003	0,53	13
دالة	0,002	0,54	14
دالة	0,004	0,51	15
دالة	0,000	0,60	16
غير دالة	0,166	0,25	17
غير دالة	0,012	0,25	18

- للتأكد من إتساق فقرات المقياس أثناء تطبيقه في الدراسة الإستطلاعية إعتمدت على الإتساق الداخلي لمعرفة مدى إرتباط فقرات المقياس و هذا حسب ما هو موضح في الجدول.

هناك فقرات غير دالة و هي (17,11,10) لم يتم حذفها نظرا لأهمية معناها في الإستثمار و لكن معامل إرتباط الفقرات على العموم مقبول .

إعتمدت على الأساليب الإحصائية التالية : معامل إرتباط بيرسون, سبيرمان و معامل ألفاكرونباخ .

- الثبات : هو الحصول على نفس النتائج عند إعادة تطبيق نفس الإختبار . على نفس الأفراد في نفس الظروف .

- حساب الثبات : فقرت الإستثمار بطريقة ألفا كرونباخ :

- إستخدمت في البحث طريقة ألفا كرونباخ لقياس ثبات الإستثمار كطريقة مثلى لقياس الثبات ثم إحتساب معامل ألفا كرونباخ كمعامل بثبات كلي و إرتباط الفقرات و الجداول رقم (03) يبين ذلك .

جدول رقم (04) يمثل ثبات الإستمارة :

عدد الفقرات	الفاكرونباخ	مستوى الدلالة	الحكم
18	0,84	0,05	دال

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) أن قيمة ألفا كرونباخ بلغت قيمتها (0,84) عند مستوى الدلالة و هي قيمة مقبولة .
- طريقة التجزئة النصفية :

جدول رقم (05) معامل ثبات إستمارة دور مستشار التوجيه المدرسي في تخفيف من قلق الإمتحان .
التجزئة النصفية :

جدول رقم 05			
عدد أفراد العينة	معامل إرتباط بيرسون	مستوى الدلالة	
46	قوتمان 0,76	0,05	عدد فقرات فردية
	سبيرمان: 0,77		عدد فقرات زوجية
			9
			9

نلاحظ من خلال الجدول أن معامل ثبات الإستمارة يساوي 0,84 من خلال معامل ألفا كرونباخ م مستوى دلالة عندها (0,05) .

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) أن معامل ثبات الإستمارة بمعامل سبيرمان هو 0,77 عند مستوى دلالة 0,05 .

- ومن هنا نستنتج أن القيمتان دالتان عند مستوى الدلالة 0,05 و منه فإن الإستمارة على درجة عالية من الثبات .

- الأساليب الإحصائية : تم تحليل النتائج بواسطة الأساليب الإحصائية فقد إتمدت الباحثة في معالجة البيانات إحصائيا على الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية المعروفة ببرنامج (Spss) و تم إستخدام الإختبارات الإحصائية التالية :
- النسب المئوية و التكرار
- المتوسط الحسابي
- المتوسط النظري .
- T لمتوسط العينات المستقلة لإختبار الفروق بين متوسطي عينتين مستقلتين .

الدراسة الأساسية

- تمهيد
- منهج الدراسة الأساسية .
- مجتمع الدراسة الأساسية.
- حدود الزمنية للدراسة الأساسية .
- حدود المكانية للدراسة الأساسية .
- عينة الدراسة الأساسية .
- وصف أدوات الدراسة .
- حساب خصائص .
- حساب خصائص السيكومترية .
- الأساليب الإحصائية .

تمهيد :

يتناول هذا الفصل عرضاً لإجراء الدراسة الأساسية التي تعتبر المحطة الرئيسية في بحثنا و ذلك بإستعراض المنهج و مجتمع و الحدود المكانية و الزمنية مع عينة الدراسة و أدواتها و الأساليب الإحصائية المستخدمة .

- منهج الدراسة :

تم إستخدام المنهج الوصفي لأنه يلاءم دراستنا .

- **مجتمع الدراسة :** هو الثانوية التي تمت فيها الدراسة بولاية و هران لإجراء الدراسة ثانوية شلالي خديجة .

- **الحدود الزمانية :** قامت الباحثة بإجراء الدراسة الميدانية : 07 إلى 11 ماي 2019 .

- الحدود المكانية :

تم إجراء الدراسة بمدينة و هران في ثانوية شلالي خديجة , حيث تم تطبيق الدراسة في الميدان بمساعدة أعضاء الطاقم التدريسي و المدير و مستشار التوجيه و الأساذة كما قامت الباحثة بعرض الدراسة عليهم بهدف التحضير لتطبيقها على التلاميذ, ومن تم عرض الإستمارة على التلاميذ معا بشكل جماعي .

- **عينة الدراسة :** تكونت عينة الدراسة الأساسية من (46 تلميذ و تلميذة) تم إختيار العينة بطريقة قصدية .

الجدول رقم (06) : يوضح توزيع العينة للدراسة الأساسية حسب متغير الجنس.

النسبة المئوية	التكرار	- يمثل توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس
50%	23	ذكور
50%	23	إناث
100%	46	المجموع

- نلاحظ من خلال رقم (06) يبين عينة الدراسة متساوي بين الذكور و الإناث متساوية بنسبة 50% .

جدول رقم (07) : يوضح عينة الدراسة الأساسية حسب التخصص .

النسبة المئوية	التكرار	جدول رقم () يمثل توزيع عينة الأساسية حسب متغير الجنس : التخصص
%50	23	أدب
%50	23	علمي
%100	46	المجموع

نلاحظ من الجدول رقم (07) يبين عينة الدراسة لمتغير التخصص مساوي بنسبة (50%)

بين تخصص العلمي و أدبي .

- أدوات الدراسة الأساسية :

تم استخدام المقياس نفسه المستخدم في الدراسة الإستطلاعية .

- وصف أداة البحث : تم استخدام إستمارة لمعرفة دور المستشار التوجيه في التخفيف من

قلق الإمتحان من وجهة نظر التلاميذ الثالثة ثانوي تضمنت 18 سؤال تمت الإجابة عنها

بثلاثة دلائل (دائما , أحيانا , أبدا) . تصحح بأوزان متدرجة و وضعت لها كما يلي : دائما (2)

أحيانا (1) , أبدا (0). و يتم تحديد نتائج الإستمارة حسب سلم الدرجات التالي (24- 0)

دور غير فعال, من (25- 48) دور فعال , من (72-49) فعال جدا .

فيما يخص الصدق الإتساق الداخلي للفقرات كان 0,84 و الشبان 0,77 للإستبيان .

- الأساليب الإحصائية : تم تحليل النتائج بواسطة الأساليب الإحصائية قد اعتمدت

الباحثة في معالجة البيانات إحصائيا على الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية المعروفة

ببرنامج (Spss).

و تم استخدام الإختبارات الإحصائية التالية :

- النسب المئوية و التكرار .

- المتوسط الحسابي .

- المتوسط النظري .

إختبار T (ت) لمتوسط العينات المستقلة لإختبار الفروق بين متوسطي عينتين مستقلتين .

خلاصة الفصل :

تطرقت الباحثة في هذا الفصل إلى أهم الخطوات المنهجية المتبعة في الدراسة الميدانية لهذا البحث و التي تعتبر الركيزة الأساسية لأي بحث علمي ثم تطرقت الباحثة إلى المنهج المتبع و كذا العينة و بعدها عرضت الأدوات التي تم إستعمالها. وكذلك الأساليب الإحصائية و بهذا يكون قد فسرت النتائج المتحصل عليها .

الفصل الخامس : تحليل و مناقشة النتائج

- تمهيد
- عرض نتائج التساؤل العام .
- عرض نتائج الفرضية الأولى .
- عرض نتائج الفرضية الثانية .
- مناقشة و تفسير نتائج التساؤل العام .
- مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الأولى .
- مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثانية .
- إقتراح برنامج إرشادي .
- خاتمة .
- توصيات و إقتراحات .
- قائمة الملاحق و المصادر .

تمهيد :

بعد قيام الباحثة بالدراسة و تطبيق أداة القياس تتوصل الباحثة على نتائج تطبيقية ثم نقوم بمعالجتها إحصائيا و من ثم الخروج بنتائج تؤكد لها صحة أونفي الفرضيات التي وضعتها في هذا الفصل تتناول الدراسة بالتحليل و المناقشة للخروج بمقترحات و توصيات .

- فرضيات الدراسة :

عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة : لمستشار التوجيه دور فعال في تخفيف من قلق الإمتحان من وجهة نظر تلاميذ الثالثة ثانوي .

عرض نتائج :

جدول رقم (08) يمثل تكرارات و النسب لفقرات الإستمارة :

النسب المئوية			التكرارات			الفقرات
أبدا	أحيانا	دائما	أبدا	أحيانا	دائما	
%15,2	%30,4	%54,3	7	14	25	01
%15,2	%30,4	%54,3	7	14	25	02
%15,2	%32,6	%52,2	7	15	24	03
%19,6	%34,8	%45,7	9	16	21	04
%17,4	%39,1	%43,5	8	18	20	05
%17,4	%34,8	%47,8	8	16	22	06
%21,7	%41,3	%37	10	19	17	07
%32,6	%39,1	%28,3	15	18	13	08
%23,9	%1'39	%37	11	18	17	09
%28,3	%41,3	%30,4	13	19	14	10
%10,9	%52,2	%37	5	24	17	11
%15,2	%39,1	%45,7	7	18	21	12

%23,9	%45,7	%30,4	11	21	14	13
%13	%45,7	%41,3	6	21	19	14
%39,1	%39,1	%21,7	18	18	10	15
%19,6	%47,8	%32,6	9	22	15	16
%67,6	%21,7	%10,9	32	10	5	17
%21,7	%52,2	%26,1	10	24	12	18

- يتضح من خلال الجدول أن البدائل دائما و أحيانا إحتلت نسبة كبيرة فكانت معظمها فوق 30% .

نلاحظ أن الفقرة (1 إلى 7) حازت على أعلى نسبة و هي 54,4% لبديل دائما و 52% للبديل أحيانا و هذا ما يدل على دور المرشد الفعال أثناء الإمتحان .

بينما نلاحظ أن نسبة تراوحت بين (37%) إلى (32%) للبديل دائما و هي لل فقرات (7,9,11,12,13,14) بنسبة 45% و الفقرات (7,10,11,18) بنسبة 52% .

- تدل الفقرات على أن معظم التلاميذ يوافقون على أن مستشار التوجيه يقوم بعملية النصح و الإرشاد و اللجوء إلى التفكير السليم خلال فترة الإمتحان و التخفيف من الضغوطات النفسية .

- بينما البديل أبدا : حظي بنسبة منخفضة كأدنى نسبة سجلت 13% و هي نسبة ضعيفة مقارنة بالبدائل الأخرى, و هي تدل على أن معظم التلاميذ يتفقون على دور مستشار التوجيه.

- عرض الفرضية الأولى :

- و ينص على ما يلي : ما مستوى (دور) مستشار التوجيه في تخفيف من قلق الإمتحان من وجهة نظر تلاميذ الثالثة ثانوي ؟

و لتحقيق من صحة هذا التساؤل تم إستخدام المتوسط الحسابي و المتوسط النظري من أجل تفسير النتائج إعتمدت على الأساليب الإحصائية التالية :

- تم حساب المتوسط النظري و المتوسط الحسابي للمجموع ككل .

- تم استخدام إختبار (ت) للعينة الواحدة لمعرفة دلالة المجموع ككل .
 - مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط النظري , و قد تم الإعتماد التقدير التالي :
 - متوسط الحسابي أقل من المتوسط النظري = قيمة أكبر + قيمة أقل .
 - المتوسط الحسابي أكبر من المتوسط النظري = دور المستشار مرتفع .
 - المتوسط الحسابي مساوي النظري = دور المستشار متوسط .
 - المتوسط الحسابي أقل من المتوسط النظري = دور المستشار منخفض .
- و الجدول التالي يوضح هذا الإجراء :

جدول رقم (09) : يوضح المتوسط الحسابي و المتوسط النظري كقياس لدور مستشار التوجيه :

المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	الإنحراف المعياري	مستوى الدلالة
41,18	31,5	13,91	0,01

- يبين الجدول أعلاه أن الدرجة الكلية لدور مستشار التوجيه مرتفع بمتوسط حسابي يقدر ب (41,10) وهي قيمة أكبر من المتوسط النظري الذي يقدر ب 31,5 باستخدام إختبارات لعينة واحدة لمقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط النظري. إتضح دلالة الدرجة الكلية لدور مستشار في تخفيف من قلق الإمتحان عند 0,01 بقيمة 2,1 وهذا يعني أن دور مستشار التوجيه يتجه نحو الإرتفاع ما يؤكد أن تلاميذ السنة الثالثة ثانوي يرون أن لمستشار التوجيه دور فعال و عال في تخفيف من قلق الإمتحانات لدى السنة الثالثة ثانوي أن يوجد مستوى مرتفع لدور مستشار التربية في تخفيف من قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة .

- عرض ومناقشة الفرضية الأولى :

يعد عرض نتائج الفرضية العامة التي يتضح من النتائج التي تحصلنا عليها قد جاءت متفقة مع الفرضية, فكانت مجمل الإجابات من طرف التلاميذ تؤكد على دور مستشار التوجيه في تخفيف من قلق الإمتحان فقد أكدت النتائج أن لمستشار التوجيه دور في تخفيف من قلق الإمتحان . و هذا راجع لأن المستشار في الثانويات يقدمون المساعدة الإرشادية المتخصصة للتلاميذ بحيث يقدمون كل المساعدة من أجل تخطي أهم المشاكل التي

يواجهونها بنجاح . و هذا ما تم التأكد منه بعد تطبيق أداة القياس و إحصاء النتائج و ما هو مطابق لأراء .

- النظرية حول الإرشاد التربوي و المدرسي و الدور الفعال الذي يلعبه في المدارس كما إتفقت نتائج الفرضية العامة مع دراسة **كامل عمران (2005)** التي تؤكد دور الإرشاد التربوي في معالجة المشكلات التربوية و التحصيلية و تحقيق التوافق المدرسي ووضع الخطط التربوية المناسبة للتلاميذ لإجتياز فترات الإمتحان بدون ضغوطات نفسية, كما ينمي قدراته و إستعداداته و منه توصلت الباحثة إلى أن خدمة الإرشاد التربوي تساعد التلميذ على التقدم و التغلب على مشكلات التحصيل التي تخص قلق المصاحب للإمتحان يعتبر نوع من التوتر و الخوف من الإمتحان مما يستدعي وجود مستشار التوجيه للقيام بهذه العملية من أجل تحقيق التوازن النفسي و الإنفعالي و التخلص من الضغوطات النفسية على هذا الأساس نقبل الفرضية القائلة أن لمستشار التوجيه دور في تخفيف قلق الإمتحان من وجهة نظر التلاميذ الثالثة ثانوي .

- عرض الفرضية الثانية :

الفرضية الصفرية H_0 : توجد فروق ذات إحصائية في دور مستشار التوجيه في تخفيف قلق الإمتحان من وجهة نظر تلاميذ الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس .

الجدول رقم (10): يوضح دلالة الفروق (T test) حسب متغير الجنس :

متغير الجنس	حجم العينة	درجة الحرية	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت "	قيمة Sig	مستوى الدلالة	الحكم
ذكور	23	44	18,09	5,33	2,37	0,001	0,01	
إناث	23		23,09	8,58				

- أظهرت النتائج المتحصل عليها من خلال الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي Spss قيمة (ت) تساوي 3,35 مقارنة عند قيمة sig (0,01) و هي قيمة دالة إحصائية عند مستوى (0,05) ومنه نقبل الفرض البديل القائل بوجود فروق ذات دلالة.

لمستشار التوجيه دور في تخفيف قلق الإمتحان من وجهة نظر تلاميذ (ذكور و إناث) ما يعني أن هناك فروق بين الجنسين بحيث أن الإناث يؤيدون دور مستشار التوجيه بمتوسط حسابي (23,09) يفوق متوسط حسابي الذكور (18,09). و كذلك بحساب إنحراف معياري للإناث (8,58) يفوق الإنحراف المعياري للذكور (5,33) مما يدل أن الإناث أكثر إستفادة من خدمات الإرشادية و أنهم أكثر تودد على مكاتب المرشدين و التواصل معهم. مقارنة بالذكور و ربما هذا راجع لأن جنس الذكور يعتبره نوع من الإحراج في طلب المساعدة و أنهم أكثر قوة في التحكم في أنفسهم . وهذا ما تؤكدته دراسة **محمد الطيب (1988)** و دراسة **هامبري (1988)** توضح أن الإناث أكثر تعرض لحالات الإغماء و البكاء أثناء فترة الإمتحان. وهذا سبب الذي يدعوهم إلى التوجيه إلى مستشار التربية من أجل خفض القلق و التخلص من التفكير السلبي .بينما الذكور أكثر في تحكم في التفكير الإيجابي و محافظتهم على تفكيرهم الإيجابي و توازنهم و هذا ما أكدته دراسة **لندا أيك (1965)** إحصائية في دور مستشار التوجيه في تخفيف من قلة الإمتحان من وجهة نظر تلاميذ الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس بمعنى أن مستوى فاعلية مستشار التوجيه يختلف بين الإناث و الذكور .

- مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

مع عرض نتائج الفرضية الجزئية و التي جاءت صياغتها كالتالي :

لمستشار التوجيه دور في تخفيف من قلق الإمتحان من وجهة نظر تلاميذ الثالثة ثانوي حسب الجنس يتضح من النتائج المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية Spss أن قيمة ت (2,37) مقارنة بقيمة (0,001) وهي قيمة دالة إحصائية. ومنه نقبل الفرض البحث و نرفض الفرض الصفري لصالح وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدور مستشار التوجيه في تخفيف من قلق الإمتحان من وجهة نظر تلاميذ الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس .

- أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دور مستشار التوجيه في تخفيف من قلق الإمتحان من وجهة نظر تلاميذ الثالثة ثانوي باختلاف الجنس . ويتضح من دراسات السابقة المذكورة أن الإناث أكثر عرضة لقلق الإمتحان أن و من هنا نستخلص أن الإناث و الذكور يختلفون في الإستفادة من خدمات مستشار التوجيه .

- البرنامج الإرشادي المقترح :

من خلال ما لحظناه في الميدان و من خلال المقابلات التي أجريت مع المرشدين و من خلال نتائج الإستمارة ووفقا إلى المهام الحقيقية للموجه التربوي نقترح برنامج إرشادي لطلبة السنة الثالثة ثانوي الذي من شأنه مساعدة هؤلاء الطلبة على تخفيف من قلق الإمتحان.

- أهداف البرنامج :

- تصميم برنامج إرشادي في خفض قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .
- مساعدة التلميذ على خفض مستوى القلق .
- مساعدة التلميذ على تعلم الإسترخاء بالتنفيس العميق .
- تعديل السلوك الخاطئ الذي يلزم التلميذ من فترة الإمتحانات.
- مساعدة التلميذ في تعلم طرق المراجعة و الإستعداد للإمتحان .
- العينة : تتمثل العينة دراسة تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الذين يحصلون على أعلى درجة على مقياس قلق الإمتحان. و قد بلغ عددهم 15 تلميذ .
- المكان : سنيغد البرنامج بقاعة مكتبة بالمؤسسة التي سوف يطبق فيها .
- المدة الزمنية : تتراوح المدة الواحدة ما بين (45 د , 60 د) .
- عدد الجلسات : 8 جلسات بمعدل جلستين في الأسبوع .

12 - الأساليب و الفنيات التي يستخدم البرنامج :

بالمناقشة و الحوار مع الجماعة .

- إلقاء النظري حول مفهوم قلق الإمتحان .
- الواجبات المنزلية .
- الإسترخاء بالتنفيس العميق السيكودراما .

- المهارات المستخدمة :

مهارة المراجعة

مهارة الإستعداد للإمتحان

مهارة أداء الإمتحان .

عرض محتوى الجلسات :

- الجلسة الأولى :

تمهيدية :

الترحيب بأعضاء المجموعة و التعرف عليهم و العمل على بناء علاقة إيجابية.

أهدافها :

- توضيح البرنامج و أهدافه

- الإتفاق على مدة البرنامج مع التأكيد على ضرورة الإلتزام بالمواعيد المحددة المدة

الزمنية للجلسة **45 دقيقة** .

و في الأخير شكر على إنضمامهم و إعطائهم موعد للجلسة القادمة .

- الجلسة الثانية : الترحيب بأعضاء المجموعة

أهداف مفهوم قلق الإمتحان : هو عرض إشكالية و كل ما يتعلق به و آثاره .

مناقشة مع الجماعة حول رأيهم في موضوع قلق الإمتحان و معرفة مدى تصورهم له،

وتعرض الباحثة محاضرة حول قلق الإمتحان و كل ما يتعلق به مدة الجلسة =45د,60د)

واجب منزلي :

كتابة الأعراض التي يشعر بها الطالب أثناء قبل وبعد الإمتحان.

و في الأخير شكر .

- الجلسة الثالثة : التدريب على مهارة تنظيم الوقت : الترحيب بأعضاء المجموعة .

أهداف : توعية الطلبة بأهمية تنظيم و فائدة الوقت .

- تدريبيهم على إكتساب مهارة إدارة الوقت و تنظيمه .

- مدة الجلسة : **45د**

مناقشة حل الواجب المنزلي و بعدها : تدريب أفراد العينة على مهارة إدارة الوقت عن

طريق :

تدريب على تنظيم الوقت المراجعة .

- تنظيم جدول المذاكرة.

- تنظيم وقت المراجعة .

- التدريب على إعداد جدول يومي لتنظيم وقت المراجعة .
- واجب منزلي : إعداد مخطط لتنظيم وقت المراجعة وفق خطوات التي يتعلمونها في الجلسة .
- الجلسة الرابعة :** الترحيب بأعضاء المجموعة .
- أهدافها :
- تدريب على مهارة المراجعة :**
- تعديل السلوك المراجعة الخاطئة لدى الطلبة .
- تعليمهم مهارة المراجعة
- تنمية دافعية للتعلم و المراجعة و هي النجاح والتنوق .
- تقنية التلخيص بإستخدام الألوان.
- مدة الجلسة : 45د**
- واجب منزلي : وضع مخطط للمراجعة للمواد المقررة عليهم دراستها .وذلك من خلال تعلموه في الجلسة .
- الشكر على إنضمامهم و الحضور .
- الجلسة الخامسة :**
- الترحيب بأعضاء المجموعة :
- عنوانه = التدريب على مهارة الإستعداد و الأداء الإمتحانات :
- أهدافها : تدريب أفراد العينة على إكتساب مهارة الإستعداد للإمتحان .
- تدريبهم على إكتساب مهارة أداء الإمتحان .
- حث الطلبة على عدم السهر طويلا لأنه يؤدي إلى إرهاق الجسم و تعبته .
- الإبتعاد عن بعض المشروبات المنبهة .
- أخذ قسط كافي من الراحة .
- تدريب الطلبة على مهارة أداء الإمتحان بـ :
- كيفية الجلوس كتابة البيانات الشخصية و إتباع التعليمات الكتابة بخط واضح وتنظيم ورقة الإجابة .

الإلتزام بأداب الإمتحان .

عدم محاولة الغش و قراءة الأسئلة جيدا .

الجلسة السادسة : التدريب على الإسترخاء بالتنفس العميق

- الترحيب بأعضاء المجموعة . أهداف الجلسة :

- تهيئة الطلبة نفسيا و إنفعاليا .

- إبعاده عن التوتر و الخوف أثناء الإمتحان .

- تنظيم الدورة الدموية .

- إكساب الدماغ نسبة من الأوكسجين .

- التدريب على الإسترخاء بجميع مراحلها .

- الشكر و إعطاء موعد للجلسة القادمة : مدة الجلسة : 60 د

الجلسة السابعة : إستخدام أسلوب السيكودراما .

أهداف الجلسة :

- التخفيف من القلق و التوتر من جراء الإمتحانات لدى أفراد العينة .

- رفع دافعية الأفراد نحوى العمل ضمن الجماعة .

- قامت الباحثة بعمل مسرحي حيث ضمت أدوار مختلفة تدور حول قلق الإمتحان في مادة

العلوم التي تولد الكثير من القلق لديهم و يتضمن المشهد تطبيق جميع المهارات التي

عرضت في الجلسات مع مشاركة أفراد المجموعة .

مدة الجلسة 60د

شكر على تعاونهم و الحضور مع إعطاء موعد للجلسة القادمة .

الجلسة الثامنة : تقويمية

- الترحيب بأعضاء المجموعة

أهداف الجلسة :

- معرفة نقاط الضعف و القوة في البرنامج .

- معرفة التغير الحاصل في مستوى قلق الإمتحان من خلال النتائج المتوصل إليها بعد

القياس البعدي .

- قامت الباحثة بطلب من الطلبة كتابة ما هي الأمور الإيجابية في الجلسات و هو الشيء السلبي و كذلك الصعوبات التي واجهوها. وما هي أكثر مهارة كانت تعلمها جيد . بعدها إجراء الإختبار البعدي لمعرفة نتائج الإختبار .
- شكر أعضاء المجموعة في الأخير على تعاونهم و حضورهم المستمر .

الخاتمة :

- لقد هدفت هذا الدراسة إلى معرفة دور مستشار التوجيه في التخفيف من قلق الإمتحان من وجهة نظر تلاميذ الثالثة الثانوي .

- قامت دراستنا على التساؤل العام بأن لمستشار التوجيه دو في تخفيف قلق الإمتحان من وجهة نظر تلاميذ الثالثة ثانوي و فرضية جزئية : أفادت بوجود فروق ذات إحصائية تعزى لمتغير الجنس.

و بعد تطبيق إستمارة التي قامت الطالبة ببنائها حول دور مستشار توجيه في تخفيف قلق الإمتحان و قد تمت المعالجة الإحصائية بإستخدام البرنامج الإحصائي Spss حسب طبيعة كل فرضية تمت حساب المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و معامل ارتباط بيرسون بين درجات المتحصل عليها في مقياس الدراسة و قد كانت النتائج تؤكد وجود فروق بعض فرضية الجزئية ثم إيجاد فروق ذات دلالة إحصائية .

لدور مستشار التوجيه في تخفيف تعزى لمتغير الجنس و من هنا نستنتج أن للمرشد دور كبير في المنظومات التربوية و ذلك للمجهودات التي يقدمها في ميدان الإرشاد و التوجيه و خاصة في تخفيف من المشكل الذي بات يهدد طلبة المقبلين على شهادة البكالوريا و هو الخوف من إجتياز الإمتحان و هذا ما قد يؤدي بهم إلى الخوف الذي بدوره يؤدي إلى عرقلة أدائهم أثناء مواقف الإمتحان و لهذا يجب على المنظومات التربوية الاعتراف بدورهم و إعتبار عنصر أساسي من العملية التربوية بحيث يتيح الفرصة للتلميذ لتنمية قدراته و إمكانيته و مساعدته على حل مشاكله و من هنا تبرز أهمية دراستنا التي سعت إلى معرفة أهم الأدوار التي يقوم بها المستشار في تخفيف من قلق المصاحب للإمتحان لدى هته الفئة التي بصدد إجتياز إمتحان البكالوريا .

- التوصيات و الإقتراحات :

- المساهمة في تفعيل دور المرشد في المؤسسات التربوية .
- توفير الإمكانيات و الوسائل الخاصة بخفض القلق من اجل متابعة التلاميذ.
- توعية طاقم المؤسسة التربوية بأهمية الإرشاد في المدارس في حل مشاكل التلاميذ و مساعدتهم على تخطيها .
- العمل على توفير و إيجاد جمعية مستشار التوجيه و تعزيز هاته الجمعية بكل الأعمال التي يقوم بها المرشد من أجل تبادل الإستفادة .
- دفع التلميذ إلى الإهتمام بالجانب الصحي.مع ممارسة الرياضة إلى جانب التغذية السليمة و النوم الكافي .
- تعليم التلاميذ كيفية التعرف على قواعد و مهارات الإستنكار الصحيحة كطريقة التخلص و ذلك بوضع أهم النقاط في المنهج الدراسي حتى تسهل عملية المراجعة قبل الإمتحان .
- توفير الجو العائلي و الإجتماعي الملائم مع زرع الثقة في نفسية التلميذ لدفعه إلى النجاح.
- وضع برامج إرشادية منذ بداية السنة من أجل خفض القلق .
- الإهتمام بالجانب الإرشادي المدرسي في المؤسسات التعليمية بدرجة أكبر مما هو عليه الحال و ذلك بتخصيص مرشد مستقل في كل مدرسة تعليمية .

المراجع

- قائمة المراجع -

- 01 - أمّنة ياسين بلقاسمي, أساسيات في الإرشاد و التوجيه المدرسي آمالي و محاضرات في المقياس – منشورات دار الأدبيي, 2018 .
- 02 - سجراري فراح – قلق الإمتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط – مذكرة لنيل شهاد الماستر -2016-2017 .
- 03 - بن حميدة أمينة , مدى فعالية العلاج المعرفي السلوكي في تخفيف من حدة القلق لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا – مذكرة لنيل شهادة ماستر في علم النفس.2015-2016 .
- 04 - بن زيان دنيا, قلق الإمتحان لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا مذكرة لنيل شهادة ماستر , 2016-2017 .
- 05 - شادولي نادية, تأثير المساندة الأسرية على قلق الإمتحان لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي, مذكرة لنيل شهادة ماستر , 2015-2016 .
- 06 - د.سليمة سايحي – مجلة العلوم الإنسانية و الإجتماعية . العدد السابع جانفي 2012 .
- 07 - مبروكي بختة – دور مستشار التوجيه المدرسي في التخفيف من قلق الإمتحان . مذكرة لنيل شهادة ماستر , 2017-2018 .
- 08- Gerold Correy النظرية و التطبيق في الإرشاد و العلاج النفسي دار الفكر طبعة 2011 سامح وديع الخفش .
- 09 - د. أحمد عبد اللطيف أبو أسعد نظريات الإرشاد النفسي و التربوي دار المسيرة طبعة 2009 و الطبعة الثانية 2012 .
- 10- د. عبد الفتاح محمد الخواجا الإرشاد النفسي و التربوي دار الثقافة طبعة 2009 .
- 11- د. محمد المشاقبة مبادئ الإرشاد النفسي للمرشدين الأخصائيين النفسيين – دار المناهج للنشر.2008 كلية عرعر مملكة العربية السعودية .
- 12- د. إسماعيل يامنة دور الإرشاد النفسي في علاج ووقاية المدمنين على المخدرات .

- 13- د. أحمد محمد الزبادي و هشام الخطيب مبادئ التوجيه و الإرشاد النفسي طبعة 2011 .
- 14- د. ماجدة السيد عبيد مقدمة في إرشاد ذوي الإحتياجات الخاصة و أسرهم دار صفاء للنشر طبعة الأولى 2012-1433 هـ عمان .
- 15- د. عبد الله محمد سليمان دراسات في علم النفس الإرشادي المملكة الأردنية الهاشمية عمان الأردن طبعة 1441/2008 .
- 16- عثمان فريد رشدي الإرشاد و التوجيه المهني الطبعة الأولى 2014 .
- 17- د. سيد محمود الطواب الصحة النفسية و الإرشاد النفسي مركز الإسكندرية طبعة 2008.
- 18- بنعيسى زغبوش الإرشاد النفسي و المعرفي و الوساطة التربوية طبعة 2011 .
- 19- د. محمد الصيرفي الضغط و القلق الإداري . الناشر مؤسسة حوس الدولة 2008 .
- 20- د. عبد الحميد شاذلي الصحة النفسية و سيكولوجية التحضيرية المعهد العالي للخدمة الإجتماعية أسوان 199 .
- 21- د. علاء الدين كفاي , مايسة النيال, سمير محمد سالم الإنفعالات دار الفكر الطبعة الأولى 2014.1435 .
- 22- سيفر ولمان سيكولوجية الطفولة و المراهقة ترجمة و التعريف د. سعيد حسي الغزة دار الثقافة للنشر و التوزيع 2006 العلم و الإيمان للنشر و التوزيع .
- 23- عبد الحليم عبد الله البليسي دليل حصص الإرشاد و التوجيه الجمعي الطبعة الولي 2013 المملكة الأردنية الهاشمية .
- 24- مؤلف شيفر و ملمان سيكولوجية الطفولة و المراهقة .
- 25- د. عبد الحميد شاذلي الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية سنة 1999 .
- 26- د. سهام محمد أبو عطية مبادئ الإرشاد النفسي الطبعة الثانية 2002-1423 دار الفكر و الطباعة .

- 27- د. طه عبد العظيم حسين الإرشاد النفسي الطبعة الأولى 2004- 1425 دار الفكر للنشر عمان .
- 28- د. ناصر الدين أبو حماد الإرشاد النفسي و التوجيه المهني عالم الكتب الحديث لطبعة 2014 .
- 29- د. أحمد عبد الكريم الإرشاد النفسي و الإضطرابات الإنفعالية الأطفال المراهقين دار الثقافة طبعة 2010-1431 هـ .
- 30- د. مدحت عبد الحميد علم النفس التربوي دار المعرفة الجامعية .
- 31- د. حسين الجزائري علاج القلق دار النهضة العربية سنة الطبع 1431 هـ- 2010 م
- 32- انس عبود و شكشك الأمراض النفسية و العلاج النفسي طبعة 2009 من الشروق .
- 33- د. أسامة فاروق مصطفى الإضطرابات السلوكية و الإنفعالية دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة شركة جمال أحمد محمد حيف و إخوانه الطبعة الأولى 2011-1432 الطبعة الثانية 2012-1433 هـ.
- 34- د. مصطفى زيرك الأمراض السيكولوجية .
- 35- د. مصطفى حجازي علم النفس التطوري .
- 36- د. صالح حسين أحمد الداھري سيكولوجية المراهقة و مشاكلها النشر و التوزيع الوراق .
- 37- د. فهمي علي علم النفس المرضي دار الجامعة الجديدة كلية آداب جامعة المنصورة .
- 38- د. عصام فريد عبد العزيز محمد المتغيرات النفسية المرتبطة بسلوك العدوانيين المراهقين و أثر الإرشاد النفسي في تعديل الناشر .
- 39- د. فاطمة عبد الرحيم النواسية الإرشاد النفسي و التربوي دار الحامد طبعة 2013-1434 هـ .
- 40 - د. عبد الله الطراونة – مبادئ التوجيه و الإرشاد الطبعة الأولى 2013.
- 41 - د. أبو أسعد التوجيه التربوي و المهني .
- 42 - د. منصور عبد الحق الإرشاد و التوجيه سنة 2010 دار العرب للنشر و التوزيع .

- 43 - محمد حسن قطناني و سعد موسى المعدات إرشاد الأطفال الموهوبين الطبعة الأولى
2009-1430 دار الجرير .
- 44 - د. طه عبد العظيم حسين الإرشاد النفسي للأطفال العاديين و ذوي الإحتياجات
الخاصة .
- 45 - د. رمضان محمد القذافي التوجيه و الإرشاد النفسي المكتب الجامعي الحديث 1996.
- 46 - د. علي السيد سليمان علم النفس الإرشادي و العلاج النفسي دار الجوهرة للنشر طبعة
الأولى 2015 .

الملاحق

أستاذي (ت)

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس التربية تخصص " الإرشاد و التوجيه "ب دور المرشد النفسي في التقليل من قلق الإمتحان من وجهة نظر تلاميذ السنة الثالثة ثانوي "

أضع بين أيديكم هذا الإستبيان لإبداء ملاحظاتكم حول السلاسة اللغوية للفقرات وإذا كانت مناسبة مع الموضوع .

- الهدف : نهدف من خلال هذا الإستبيان بالإلمام و الوقوف أمام واقع عمل المرشد المدرسي النفسي في التخفيف في قلق الإمتحانات عند الطالب المقبل على إجتيان إمتحان البكالوريا.

فرضيات البحث :

- للمرشد النفسي دور في تخفيف قلق الإمتحان من وجهة نظر تلاميذ الثالثة ثانوي .
- للمرشد النفسي دور في تحقيق قلق الإمتحان من وجهة نظر الذكور أم الإناث .
- وهذه الإستمارة مكونة من 18 بند حيث كانت البدائل , دائما , أحيانا , نادرا .
- و في الأخير نتوجه إلى سيادتكم الموقرة بخالص الشكر و التقدير لتكرمكم بقبول تحكيم إستمارتنا .
- في إطار البحث العلمي , نرجو منكم المساعدة من أجل معرفة أهم الأدوار التي يقوم بها مستشار التوجيه إتجاه التلاميذ المقبلين على الإمتحان يسرني أن أمنح بين أيديكم هذا الإستبيان بعنوان دور المرشد النفسي في التخفيف من قلق الإمتحان من وجهة نظر التلاميذ وذلك بوضع نظر التلاميذ و ذلك بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة .

الرقم	العبارات	دائماً	أحياناً	نادراً	الملاحظة
01	يساعد المرشد النفسي على التخفيف من قلق التلاميذ خلال الإمتحان النهائي				
02	يهيئ التلاميذ نفسياً لعدم الخوف من الرسوب				
03	يدرب التلاميذ على الهدوء عند تسلمه ورقة الإمتحان				
04	يخفف من قلق التلاميذ من طبيعة الأسئلة التي تكون في الإمتحان				
05	يرفع من ثقة بالنفس لدى الطالب من أجل تخفيف قلق عدم النجاح في الإمتحان				
06	يكتشف نقاط ضعف التلميذ وحثه على تداركها لتحسين تحصيله				
07	يخفف من الضغوط النفسية لدى التلميذ				
08	يرفع من المعنويات و ذلك من خلال حصص جماعية تقدم فيها فيديوهات تحفيزية				
09	يقوم بتوعية التلميذ بالأمر التي قد تحصل خلال الإمتحان و عدم تأثيرها عليه مثل : الإغماء,البكاء				
10	يخفف من قلق التلميذ خلال السنة بإعطاء برنامج يساعده على تنظيم وقته و إستغلال بالمراجعة و الحفظ				
11	يؤكد على العمل و الإجتهد منذ بداية السنة الدراسية و ذلك من أجل الإحساس بالراحة النفسية و عدم الإرتباك				
12	حث التلاميذ على الحضور المستمر للدروس و الإبتعاد على الغياب المتكرر				
13	يساعد التلميذ على التركيز على المواد الأساسية الخاصة بكل شعبة				
14	يقلل من تشتت الإنتباه و التفكير لدى التلميذ بسبب تفكيره الدائم بالنجاح				
15	يوجه التلاميذ بتناول بعض الأغذية من أجل تقوية الذاكرة و العزوف عن بعض الآخر منها				
16	يوعي التلميذ بإحترام النظام خلال الإمتحان و خاصة حالة الغش				
17	يقوم بإعداد برنامج إرشادي قبل الإمتحان لتخفيف من القلق				
18	يحتك مع التلاميذ و يقدم الإرشاد اللازم و خاصة ذوي القلق المرتفع				

❖ السلام عليكم و رحمة الله و بركاته

في إطار إعداد رسالة ماستر في علوم التربية تخصص إرشاد و توجيه حول دور المرشد النفسي في التخفيف من قلق الإمتحان من وجهة نظر تلاميذ السنة الثالثة الثانوي .
نرجو مساهمتكم الفعالة للكشف عن الأدوار التي يقوم بها مستشار التوجيه إتجاه تلاميذ الأقسام النهائية يسرني أن أضع بين أيديكم هذه الإستمارة و ذلك بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة.

مع العلم أن هذه المعلومات المقدمة ستكون لغرض لا أكثر .

- البيانات الشخصية :

<input type="checkbox"/>	الجنس ذكر	<input type="checkbox"/>	أنثى
<input type="checkbox"/>	التخصص العلمي	<input type="checkbox"/>	أدبي

- أدوات جمع البيانات :

- المقابلة :

لا شك أن المقابلة تعد من الأدوات الهامة التي يستخدمها الباحث للحصول على معلومات أو إجابات عن أسئلة محضرة مسبقا و لهذا فالمقابلة كما يعرفها دوران Doran هي "...
الحوار المنظم بين المبحوثين و الباحث الذي يكون في أغلب الأحيان مزودا بإجراءات و جليل علمي لإجراء المقابلة يرمي إلى إستشارة دوافع المبحوثين للإدلاء بالمعلومات التي تساعد على فهم ما يدور حول الموضوع ما, و يستعان بها في التشخيص لتحديد أساليب التوجيه و سبل النجاح. (خير الدين علي , 1957 , 85)

وقد إستعملنا هذه الأداة حتى نقف على الظروف التي يعمل فيها مستشار التوجيه و ما هي الأهم الأدوار التي يقوم بها في المؤسسة. وكذلك معلومات حول ميدان التوجيه و الإرشاد و تحاورنا معهم حول موضوع البحث و سوف نستفيد من هذه المقابلة في إقتراح برنامج إرشادي حول التخفيف من قلق الإمتحان لدى تلاميذ الثالثة ثانوي .

الرقم	العبارات	دائما	أحيانا	نادرا	الملاحظة
01	يساعد المرشد على تخفيف من قلق التلاميذ خلال الإمتحان				
02	يهيئ التلاميذ نفسيا لعدم الخوف من الرسوب				
03	يدرّب التلاميذ على الهدوء عند تسلّم ورقة الإمتحان				
04	يخفف من قلق التلاميذ من طبيعة الأسئلة التي تكون في الإمتحان				
05	يرفع من الثقة بالنفس لدى الطالب من أجل تخفيف قلق عدم النجاح في الإمتحان				
06	يكشف نقاط ضعف التلميذ وحثه على تداركها لتحسين تحصيله				
07	يخفف من الضغط النفسي لدى التلميذ				
08	يرفع المعنويات وذلك من خلال حصص جماعية تقدم فيها فيديوهات تحفيزية				
09	يقوم بتوعية التلميذ بالأمر التي تحصل خلال الإمتحان و عد تأثيرها عليه				
10	يخفف من قلق التلميذ خلال السنة بإعطاء برنامج مساعد على تنظيم الوقت				
11	يقوم بتوعية التلاميذ بأهمية العمل و الإجتهد منذ بداية السنة الدراسية				
12	يحث التلاميذ على الحضور المستمر للدرس و الإبتعاد عن الغياب المكرر				
13	يشرح التلاميذ كيفية المراجعة للمواد الأساسية حسب كل شعبة				
14	يقلل من تشتت و التفكير لدى التلميذ بسبب تفكيره الدائم بعدم النجاح				
15	يوجه التلاميذ بتناول بعض الأغذية من أجل تقوية الذاكرة و العزوف عن بعض الآخر منها				
16	يوعي التلميذ بإحترام النظام خلال الإمتحان و خاصة حالة الغش				
17	هل هناك برنامج إرشادي شاركت فيه خلال السنة لتخفيف قلق الإمتحان				
18	عند إتصالك بمستشار التوجيه تجد راحتك النفسية				