

جامعة محمد بن أحمد وهران -02-

كلية العلوم الاجتماعية .

قسم : علوم التربية

تخصص ماستر 2 إرشاد وتوجيه



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة ماستر

مقدمة من طرف :

مكاني جهينة

الموضوع :

دور المرشد في تخفيف قلق امتحان البكالوريا في ظل أزمة كورونا

تاريخ المناقشة :/...../2020

لجنة المناقشة مكونة من السادة :

د/بختاوي بولجراف..... أستاذ..... رئيسا

د/ مكي أحمد..... أستاذ محاضر..... مناقشا

د/ جفال مريم..... (أستاذة محاضرة)..... مشرف و مقررا

السنة الجامعية: 2020-2021

كلمة شكر

وقال رسوله الكريم صلى عليه و سلم, من لم يشكر الناس, لم يشكر الله عزّ وجلّ
أحمد الله تعالى حمدا كثيرا طيبا مباركا ملئ السموات و الأرض على ما أكرمني به
من إتمام هذه الدراسة التي أرجوا أن تنال رضاه .

ثم أتوجه بجزيل الشكر و عظيم الإمتنان إلى كل من :

- الأستاذة الفاضلة : «جفّال مريم» حفظها الله و أطال في عمرها, لتفضلي
الكريم بالإشراف على هذه الدراسة, و تكرمها بنصحي و توجيهي حتى إتمام هذه
الدراسة.
- إلى الأساتذة الكرام " بختاوي بولجراف" " مكي أحمد "
- إلى قرّة عيني والديّ الأعتزّاء على الجهد المبذول خلال مسيرتي الدراسية .
- إلى صديقتي الحبيبة و الغالية "آيت بوعبد الله مريم" لما قدمته لي من عطاء و
حماس و توجيه.
- إلى أخواتي الحبيبات لما بذلوه من تشجيع و نصح و توجيه.

إهداء

- إلى أعزّ النَّاسِ و أقربهم إلى قلبي إلى والدتي العزيزة ووالدي العزيز اللذان كانا عوناً و سنداً لي, و كان لدعائهما المبارك أعظم الأثر في تسيير سفينة البحث حتى ترسو على هذه الصورة.
- إلى من ساندتني و خطت معي خطواتي و يسّرت لي الصعاب إلى رفيقة دربي آيت بوعبد الله مريم, ووقوفني في هذا المكان ما كان ليحدث لولا تشجيعها المستمر لي.
- إلى زهراتي و فلذات كبدي أخواتي الأحباء أمينة, فتيحة, خيرة, خديجة الذين غمروني بالحب و التقدير و النصيحة و التوجيه.
- إلى كل هؤلاء أهديهم هذا العمل المتواضع, سائلاً الله العلي القدير أن ينفعنا به و يمدنا بتوفيقه.

ملخص الدراسة :

تناولت هذه الدراسة موضوع دور المرشد في التخفيف من قلق إمتحان البكالوريا. وهدفت الدراسة إلى معرفة مساهمة دور المرشد في التخفيف من قلق الإمتحان البكالوريا في ظلّ أزمة كورونا .

و إتّبعَت الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي و لتحقيق أهداف الدراسة تمّ تصميم إستبيان تضمن 22 عبارة و تمّ تطبيقها على عيّنة إستطلاعية للتأكد من صدقه و ثباته, و كانت عيّنة الدراسة تتكون من 50 تلميذ و تلميذة بثانوية وهران, وتمّ الإعتماد على عدّة أساليب إحصائية في معالجة البيانات, و توصلت الدراسة في نهاية المطاف إلى أنّ للمرشد دور مهم و كبير في تخفيف قلق إمتحان البكالوريا في ظلّ أزمة كورونا.

- فهرس المحتويات -

الرقم	العنوان	الصفحة
01	- شكر و عرفان	أ
02	- إهداء	ب
03	- ملخص الدراسة	ت
04	- قائمة المحتويات	ث
05	- قائمة الجداول	خ
06	- المقدمة	01
الجانب النظري		
07	الفصل الأول : التعريف بموضوع البحث وإشكاليته	
08	إشكالية	03
09	فرضيات البحث	04
10	أهداف البحث	04
11	التعاريف الإجرائية	05
12		
14		
15		
16	الفصل الثاني : التوجيه و الإرشاد	
17	تمهيد	14
18	مفهوم التوجيه و الإرشاد	15
19	أهداف التوجيه و الإرشاد	16
20	مبادئ التوجيه و الإرشاد	18
21	تعريف المرشد	23
22	دور المرشد	23
23	صفات المرشد	24
24	العلاقة الإرشادية	25
25	أبرز المواضيع التي ينبغي المرشد التركيز عليها في إرشاد الطلبة	27

28	دور المرشد في الإرشاد عن بعد في ضوء تفشي وباء فيروس كورونا	26
29	الخلاصة	27
	الفصل الثالث : قلق إمتحان البكالوريا	28
31	تمهيد	29
32	مفهوم القلق	30
35	إضطراب قلق العام	31
35	أنواع القلق	32
35	مفهوم إمتحان البكالوريا	33
36	قلق الإمتحان	34
37	أسباب قلق الإمتحان	35
38	مصادر قلق الإمتحان	36
39	كيف نخفف من قلق الإمتحان	37
40	الأساليب الإرشادية للتخفيف من قلق الإمتحان	38
44	دور المرشد في زمن كورونا	39
46	خلاصة	40
	- خلاصة الفصل.	41
	الفصل الرابع : إجراءات المنهجية للدراسة	42
48	تمهيد	43
48	الدراسة الإستطلاعية	44
48	أهداف الدراسة	45
49	عينة و مكان و زمان الدراسة	46
49	أداة الدراسة	47
50	الخصائص السيكومترية	48
51	منهج الدراسة	49
51	الدراسة الأساسية	50
52	عينة الدراسة و الحدود الزمانية و المكانية	51

53	الأساليب الإحصائية	52
54	3- الخلاصة .	53
	الفصل الخامس : عرض و مناقشة نتائج الدراسة	54
56	تمهيد	55
56	عرض نتائج الدراسة	56
56	عرض نتائج الفرضية الأولى	57
56	عرض نتائج الفرضية الثانية	58
57	عرض نتائج الفرضية العامة	59
63	مناقشة نتائج الدراسة	60
63	مناقشة نتائج الفرضية الأولى	61
63	مناقشة نتائج الفرضية الثانية	62
64	مناقشة نتائج الفرضية العامة	63
65	إقتراحات و توصيات	64
67	الخاتمة	65

- فهرس الجداول -

الصفحة	فهرس الجداول	رقم الجداول
		01
		02
		03
		04

مقدمة

إنّ لشهادة البكالوريا مكانة هامّة في حياة الطالب و هذا ما يزيد من درجة القلق خاصّة في ظلّ أزمة كورونا و بالتالي تتأثر نتائجه الدراسية خلال السنة.

تعتبر المدرسة المؤسسة الثانية بعد الأسرة من حيث التأثير في تربية و إعداد الأجيال, فلها دورا في تكوين الأفراد و إعطائهم النموذج الصحيح للشخصية, و هذا ما يبعدهم عن القلق و التوتر و خاصة ظاهرة قلق الإمتحان في ظلّ أزمة كورونا التي أصبحت تمسّ التلاميذ بوجه عام, و تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي على وجه الخصوص.

و تزيد الحاجة إلى التوجيه و الإرشاد خاصة لدى طلاب السنة الثالثة من التعليم الثانوي باعتبارهم مقبلين على إمتحان البكالوريا في ظلّ هذه الظروف ممّا أدى إلى قلق الطلاب حيث يتطلّب الأمر الإهتمام بهم و رعايتهم, و من بين المساهمين في العملية التربوية نجد المرشد الذي يتجلّى دوره في منح الدافعية للطلاب بشتى الطرق من أجل تحقيق النجاح و من هذا المنطلق ألقى الضوء على دور المرشد في التخفيف من قلق الإمتحان عند طلاب البكالوريا في ظلّ أزمة كورونا من وجهة نظر الطلاب.

وحتّى نلّم بجميع جوانب الموضوع إرتأينا تفسير هذه الدراسة إلى جانبين:

جانب نظري تضمن أربعة فصول, الفصل الأول منه يتعلق بتقديم موضوع الدراسة و الفصل الثاني تناولنا فيه التوجيه و الإرشاد أمّا الفصل الثالث يتضمّن قلق الإمتحان و آخر فصل خصّصناه لدراسات السابقة .

- و الجان الميداني شمل فصلين, فصل تطرقنا فيه الدراسة الإستطلاعية و مواصفات العيّنة و الأدوات المستعملة و إتبعنا بذلك الدراسة الأساسية قمنا بعد ذلك إستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة للتحقيق من صحّة الفرضيات أو نفيها.

وفصل قمنا بمناقشة الفرضيات بناء على النتائج المحصّل عليها و عرضها و أخيرا التوصيات و الخاتمة .

الفصل الأول: التعريف بموضوع البحث و إشكاليته

تمهيد

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

الخلاصة

1- إشكالية البحث :

يمرّ العالم بتغييرات أساسية و تحوّلات جوهرية في شتى الميادين الحياة, حيث يتزايد أثر هذه التغييرات و التحوّلات بشكل واضح في جوانب مختلفة من الحياة اليومية لأفراد المجتمع بصفة عامة, و المدرسة بصفة خاصة التي شهدت تحوّلات جذرية مختلفة في نظامها التعليمي و جعلت التلاميذ في المراحل التعليمية المختلفة غالبا ما يواجهون مواقف صعبة لذلك هم بحاجة ماسّة إلى العون و المساعدة من ذوي الخبرة و الإختصاص لتجاوزها .

ومن بين التلاميذ الذين هم بحاجة ماسّة إلى الإرشاد و التوجيه هم تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي حيث تعتبر إمتحانات البكالوريا مصدر قلق و إزعاج بالنسبة إليهم خاصة في ظلّ ظهور فيروس كورونا كوفيد 19 (أزمة كورونا) الذي ألزم المتشحيين في مختلف أنحاء الجزائر إجتياز شهادة البكالوريا في ظروف إستثنائية بسبب خطورة فيروس كورونا الذي أخط حسابات كثير من الأولياء و التلاميذ و هو ما ضاعف من حجم القلق و التوتّر الذي لطالما إرتبط بهذه الشهادة المصيرية بالإضافة إلى التحضيرات المعهودة لإجتياز هذه الشهادة العلمية, بادر الأولياء بإقتناء المطهرات الكحولية و كذا الكمّات حماية لهم من عدوى فيروس كوفيد 19 لكن إلزامية إرتداء التلاميذ للكمّات تسبب للبعض ضيق تنفس يصاحب عادة حالات توترهم, كما طرح مرتدوا النظارات مشكل ضبابية الرؤية بسبب البخار المتراكم في الزجاج ممّا أدى إلى إنزعاجهم طوال ساعات الإمتحان.

و في هذا السّياق يتعين على الأطراف الفاعلة في العملية التربوية أن نتعاون من أجل مساعدة تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي على مواجهة قلق الإمتحان في زمن كورونا.

ومن بين هذه الأطراف الفاعلة نجد المرشد الذي يهتم بمتابعة الطلاب في مسارهم الدراسي, وهنا يتجلّى دور المرشد في تخفيف قلق الإمتحان في زمن كورونا و الذي يتمثّل في رفع معنويات الطلاب الذين يعانون من قلق الإمتحان و بناء على ذلك برزت مشكلة البحث في طرح التساؤل الرئيسي و المتمثل في :

- ما دور المرشد في تخفيف قلق الإمتحان لدى طلاب البكالوريا في ظلّ أزمة كورونا ؟
و منه نطرح التساؤلات التالية :

2- فرضيات البحث :

1- للمرشد دور في تخفيف قلق إمتحان البكالوريا في ظلّ أزمة كورونا.

2- تفرّعت إلى الفرضيات الجزئية التالية :

الفرضية الفرعية الأولى :

- للمرشد دور في تخفيف قلق إمتحان البكالوريا في ظلّ أزمة كورونا من حيث متغيّر الجنس.

الفرضية الفرعية الثانية :

- للمرشد دور في تخفيف قلق إمتحان البكالوريا في ظلّ أزمة كورونا من حيث متغيّر التخصص.

3- أهداف البحث :

إنّ كل باحث يسعى من خلال بحثه على تحقيق أهداف معيّنة يرغب في الوصول إليها, و في هذه الدراسة تسعى الباحثة إلى تحقيق أهداف يمكن إيجازها في النقاط التالية :

1- معرفة الدور الذي يقوم به المرشد في معالجة قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي .

2- معرفة الأسباب التي تؤدي إلى مشكلة قلق الإمتحان في وسط المتعلمين بوجه عام.

3- معرفة أهمية و مكانة المرشد في مؤسسات التعليم الثانوي.

4- الوصول إلى معرفة الطرق و مختلف خدمات الإرشاد الفعّالة لمواجهة هذه المشكلة.

4- أهمية البحث :

كل بحث له أهمية الخاصة من وجهة نظر الباحثين القائم به, و تكمن أهمية هذا البحث في التطرّق إلى موضوع جدير الإهتمام يواجه التلاميذ داخل المؤسسات التربوية و بالخصوص خلال أزمة كورونا و هو قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي كما يسعى هذا البحث إلى معرفة الدور الذي يقوم به المرشد في التخفيف من حدّة قلق الإمتحان لمساعدتهم على تجاوز هذا المشكل, و يتحقق ذلك من خلال عمل المرشد, وفي هذا السياق يعتبر البحث محاولة علمية ميدانية لمعرفة مختلف الأساليب التي يسلكها المرشد في التعامل مع ظاهرة قلق الإمتحان في ظل أزمة كورونا.

5- التعاريف الإجرائية :

1- تعريف المرشد :

- لغة : المرشد او المستشار هو الذي يعطي النصائح في المجالات المعينة و إنّه حجر الزاوية في العملية الإرشادية و بدونه لا يكون الإرشاد .
- إصطلاحا : المرشد هو الشخص المكّلف بالتوجيه المدرسي و المهني, و ينصح الطلبة بإختيار الصحيح لمتابعة دراسة ما أو مهنة ما .

2- تعريف القلق : هو حالة نفسية غامضة تسيطر على الإنسان و تسبب له الضيق و الألم فتجده يتوقع الشرّ دائما وهو بطبعه متشائم و يشك في كل أمر يحيط به و هو يخشى أن يصيبه ضرر.

3- التكيّف : إنّ المقصود من مصطلح التلميذ هو مزاولة التعليم المتوسط و الثانوي و كذلك نقصد به تلميذ المرحلة الثانوية الذي لا يقل عن 15 سنة و لا يزيد عن 18 سنة و دراستنا تتعلق بتلميذ القسم النهائي من التعليم الثانوي, خلال سنة 2021-2022.

4- إمتحان البكالوريا : هو إمتحان رسمي, يهدف إلى إعطاء التلاميذ الناجحين شهادة تدل على إنتقالهم من مرحلة التعليم الثانوي إلى مرحلة التعليم العالي و إمتحان البكالوريا الذي نناوله في دراستنا هذه هو المتعلق بدورة جوان 2021-2022 .

5- فيروس كورونا covid – 19 : كورونا فيروس هي فصيلة كبيرة من الفيروسات التي تصيب الإنسان و الحيوان. تسبب العديد من أنواع كورونا فيروس إلتهابات الجهاز التنفسي لدى الإنسان يسبب آخر كورونا فيروس ثم إكتشافه بمرض كورونا فيروس covid – 19 هذا الفيروس و المرض المصاحب له لم تكن معروفة قبل إنتشاره في مدينة ووهان الصينية في كانون الأول من العام 2019 .

6- حدود البحث :

لهذا البحث حدود مكانية و زمانية .

1- الحدود المكانية : الهدف من هذه الدراسة يتمثل إستبيان حول دور المرشد في معالجة قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي من وجهة نظر التلاميذ. إنحصرت هذه الدراسة في الحدود الجغرافية للجزائر و شملت مؤسسة التعليم الثانوي بولاية وهران.

2- الحدود الزمانية : هي الزمان التي مرّت فيه الدراسة و المتمثل في الموسم الدراسي 2022/2021 حيث يمرّ هذا البحث بعدة مراحل زمنية أو لها تحديد موضوع الدراسة, و ثانيها الدراسة النظرية التي إمتدت شهر مارس 2021, و ثالثها الدراسة الميدانية التي إمتدت 2021/04/18 إلى غاية يوم 2021/04/22 و هي الفترة التي زرت فيها ثانوية ولاية وهران.

7- دوافع و أسباب إختيار البحث :

لقد تمّ إختيار هذا البحث إستنادا لمجموعة من الدواعي و التي تتمثل فيما يلي :

- 1- إرتباط موضوع الدراسة بمجال تخصص الباحثة و هو الإرشاد و التوجيه .
- 2- الرغبة في الوصول إلى إجابات مقنعة حول دور المرشد في التخفيف من قلق أمتحان لدى السنة الثالثة من التعليم الثانوي في ظلّ أزمة كورونا.

3- محاولة معرفة مدى مساهمة المرشد في حل مشكلة قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي.

4- قلة الأبحاث المتعلقة بظاهرة قلق الإمتحان لدى السنة الثالثة ثانوي.

5- محاولة التقرب و التعرف على مهنة المرشد في المجال الدراسي من خلال معرفة وسائله في التخفيف من مشكلة قلق الإمتحان .

6- معرفة أبعاد الضغوط النفسي التي يتعرض له التلاميذ من التعليم الثانوي.

الدّراسات السابقة :

1- دراسة بن رابح نعيمة (2011 – 2012) : " فعالية برامج الدورات التدريبية في التقليل من قلق إمتحان البكالوريا " .

هدفت هذه الدراسة إلى تقصي فعالية الدورات التدريبية في خفض قلق الإمتحان لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا, و الذين تمّ تسجيلهم كمتدرسين بأحد مراكز التنمية البشرية: الرائد, إئراق, الذكاء, المختارة في الدراسة الميدانية من خلال إجراء مقارنة بين مستويي القلق القبلي و البعدي لدى أفراد العينة التجريبية و الضابطة تكونت عينة الدراسة من (47) تلميذا و تلميذة من الثالثة ثانوي مرشّحين لإمتحان البكالوريا حيث قسّموا على مجموعتين متجانستين, تجريبية تضمّ (22) تلميذ أو ضابطة ضمت (25) آخر, طبّق عليهم إختبارين لسيلبجر, الأوّل " القلق حالة سمه" للقياس القبلي و الثاني " الإلتجاه نحو الإمتحان" في القياس البعدي, أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا في درجة القلق بين تلاميذ العينتين لصالح العينة الضابطة على القياس البعدي, كما أظهرت عدم دلالتها الإحصائية بالنسبة لمركز الذكاء, و ثبوتها بالنسبة لمركزي الرائد و إئراق.

2- دراسة حورية قدور (2017 – 2018) : " دور مستشار التوجيه المدرسي و المهني في معالجة قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي".

هدفت الدراسة إلى معرفة مساهمة مستشار التوجيه في معالجة قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي, و إتّبعَت الباحثة في هذه الدّراسة المنهج الوصفي, و لتحقيق أهداف الدّراسة تمّ تصميم إستبيان تضمنت 24 عبارة موزّعة على محورين و هما الجلسات الإرشادية, و التوجيه العام.

3- دراسة تينسون 1989 " دراسة مرشدي المرحلة الثانوية:

قام الباحث بدراسة مسحية لعينة من المستشارين في المدارس الثانوية تتكون من 155 مستشارا في المدارس الثانوية, يهدف معرفة أدوارهم ووظائفهم داخل المدارس, و توصّل

الباحث إلى وجود علاقة متوازنة محدودة بين الكيفية التي يدرك بها المستشارون أدوارهم و توقعات البرنامج التوجيهي المدرسي لدور مستشار التوجيه المدرسي, كما بيّنت الدراسة أنّ هذا الأخير لا يستطيع أن يقوم بدوره كما ينبغي بسبب تزايد إحتياجات التلاميذ لخدمات التوجيه, حيث كان من المتوقع من خلال تحديد أهداف برنامج التوجيه المدرسي أن يقوم الموجّه بدور أكبر من تحقيق هذه الأهداف و كان من أهم المعوقات كثرة إعداد التلاميذ و إقترح الباحث التركيز على آلية التوجيه الجمعي لإتاحة الفرصة لدى مستشار التوجيه و تلبية الإحتياجات التي لا تتحقق عن طريق التوجيه الفردي (علوي نجاة دون ذكر تاريخ النشر ص 16).

4- دراسة " كيومينغ " 1997 : " دراسة حول مستشار المدرسي "

من خلال إجراء مقابلات بين ما يقوم به مستشار التوجيه من عمل و ما يقوم به المعلم و مدير المدرسة, و توصل الباحث إلى أنّ دور مستشار التوجيه الحالي لا يقلّ عمله عن أي شخص آخر في المدرسة بل يتفوّق على الكثيرين منهم, فهو المسؤول عن تحديد الأبعاد الإجتماعية و الإنفعالية في شخصية التلاميذ و هي وظائف وقائية و علاجية تصبّ في حماية التلاميذ من المشكلات (علوي نجاة دون ذكر تاريخ النشر ص 17).

5- دراسة أبو عطية و الرفاعي " 1988 م " : " دور المرشد التربوي " : في عام 1988 م قام أبو عطية و الرفاعي بدراسة دور المرشد التربوي في تحقيق أهدافه العلمية و المهنية و النفسية في المرحلة الثانوية بالكويت و هدفت هذه الدراسة إلى معرفة آراء المديرين و المرشدين في المدارس الثانوية, و ذلك من خلال مساهمة المرشد التربوي في تحقيق أهداف النشاطات الإرشادية و حاجة الطالب من هذه النشاطات, و قام الباحثين بتصميم إستبيان بعد الإطلاع و التحليل لقدرات وزارة التربية و التعليم الكويتية الخاصة بتحديد أهداف الإرشاد و مهام المرشد التربوي و التقرير السنوي لإدارة الخدمة النفسية و الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع البحث.

و إشمّلت هذه الدراسة بشكلها النهائي على 26 فقرة صنّفت إلى ثلاثة مجالات تتفق مع أهداف البرنامج الإرشادي, و هي المجال الأكاديمي و المجال المهني و المجال النفسي, وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- أنّ 90% من المرشدين أكّدوا أنّ المرشد يعمل على تحقيق النشاطات الإرشادية الأكاديمية و المهنية و النفسية التي تحقق النمو الشامل المتكامل لطلاب المرحلة الثانوية.

- يرى المديرون أنّ نسبة مساهمة المرشدين في النشاطات الأكاديمية قد بلغت 91% , بينما يرى المرشدون أنّ درجة مساهمتهم في النشاطات الإرشادية هي 92% .

- أشارت النتائج أنّ درجة مساهمة المرشد التربوي في المجال المهني قد بلغت 89% , بينما يرى المرشدون أنّ درجة مساهمتهم في هذا المجال بلغت 91% .

من ثلاث ثانويات مختلفة لتلاميذ ثانوية متقدمين تلاميذ ثانوية مستجدين, و كان الهدف من الدراسة معرفة كيف يقوم المستشارون بأدوارهم فيها, وقد توصل الباحث إلى أنّ المستشارين العاملين في الثانويات المختلفة يصرفون وقتهم في تقديم الإرشاد (علوي دون ذكر تاريخ النشر ص 16).

6- دراسة سارسون 1957 :

في عام 1957 م قام سارسون بدراسة علمية كان عنوانها قلق الإمتحان و القلق العام و الذكاء الأدائي, وهدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين القلق العام و قلق الإمتحان و الذكاء الأدائي لدى عيّنة من طلبة جامعة " بيل" و إستخدمت الباحثة هذه الدراسة المنهج الوصفي الإرتباطي على عينة قوامها 305 طلاب بإستخدام مقياس القلق العام و مقياس قلق الإمتحان و معدّلات الذكاء الأدائي و توصلت الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية سالبة بين قلق الإمتحان و التحصيل الدراسي و هو ما يدلّ على أنّ إرتفاع درجة القلق العام و قلق الإمتحان يؤدّي إلى إنخفاض درجة التحصيل الدراسي (عبد الناصر غربي 2014 ص 132).

7- دراسة " مرسى كمال " " 1980 " :

في عام 1980 قام مرسى كمال في الكويت بدراسة علمية كان عنوانها علاقة القلق بالتحصيل الدراسي عند طلبة المدارس الثانوية:

و هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين القلق في المواقف الإختبارية و درجات التحصيل الدراسي, و أجريت الدراسة على عيّنة من طلاب المدرسة الثانوية في الكويت بلغ عدد أفرادها 370 طالب و طالبة و إستخدمت الدراسة مقياس " بيل" للقلق في المواقف الإختبارية و درجات التحصيل الدراسي في مادة اللغة العربية و الإنجليزية و الرياضيات و إستخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي, التحليلي, و توصلت الدراسة إلى أنّ الكشف عن وجود فروق دالّة إحصائية بين متوسطات درجات مرتفعي القلق, و عن وجود إرتباط دال إحصائيا بين درجات القلق و التحصيل الدراسي لدى كل من الذكور و الإناث.

(لبني جديد 2016 م ص 113).

8- دراسة " نصره جليل " 2001 :

في عام 2001 قامت " نصره جليل" بدراسة علمية كان عنوانها المقارنة بين مستويات قلق الإمتحان لدى عيّنة من طلبة الثانوية العامة بنظامه القديم و الجديد, و هدفت الدراسة على المقارنة بين مستويات قلق الإمتحان لدى عيّنة من طلبة الثانوية العامة – الفرقة الثانية و الثالثة بالنظاميين القديم و الحديث في ست مدارس, ثلاث منها للبنين و ثلاث منها البنات, و إستخدمت الباحثة مقياس قلق الإمتحان من إعداد " سبيلجر" و تعريب محمد الطاهر الطيب, و توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة على المقياس بين طلبة الثانوية العامة بنظامه القديم و الحديث لصالح النظام الحديث, وكذلك وجود أثر الفرقة الدراسية في خفض قلق الإمتحان لصالح الفرقة الثانية كما كشفت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور و الإناث في قلق الإمتحان لصالح الإناث (سليمة سايحي 2012 ص 33).

9- دراسة " عبد الرحمان بوفارس " " عائشة بن طالب " 2019 :

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى الخدمات الإرشادية لمستشار التوجيه و الإرشاد المدرسي و المهني من وجهة نظر تلاميذ التعليم الثانوي, و الكشف عن الفروق في مدى الاستفادة من هذه الخدمات بين أفراد العينة تعزى لمتغير الجنس و التخصص. شملت الدراسة (200) تلميذا أختيروا بطريقة عشوائية بسيطة, و إستخدم الباحثان مقياس الخدمات الإرشادية بعد التأكد من خصائصه السيكومترية, كما إعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي و بعد إستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة أشارت نتائج الدراسة إلى أنه لا يوجد فروق بين الذكور و الإناث في مدى إستفادتهم من الخدمات الإرشادية لمستشار التوجيه, كما كشفت النتائج عن وجود فروق تعزى لمتغير التخصص كما أظهرت الدراسة عن ممارسة التوجيه لخدمات الإعلام- التوجيه و التقويم بدرجات كبيرة.

الفصل الثاني : التوجيه و الإرشاد

تمهيد

- 1- مفهوم التوجيه و الإرشاد.
- 2- أهداف التوجيه و الإرشاد.
- 3- مبادئ التوجيه و الإرشاد.
- 4- تعريف المرشد.
- 5- دور المرشد.
- 6- صفات المرشد.
- 7- العلاقة الإرشادية.
- 8- إبراز المواضيع التي ينبغي المرشد التركيز عليها في إرشاد الطلبة.
- 9- دور المرشد في الإرشاد عن بعد ضوء تفشي وباء فيروس كورونا.

الخلاصة

تمهيد

تعدّ عملية الإرشاد و التوجيه المركز الأساسي في التوعية المستمرة و المخططة التي تهدف إلى مساعدة و تشجيع الفرد. لكي يعرف نفسه و يفهم ذاته و يدرس شخصيته جسميا و عقليا و إنفعاليا, و يفهم خبراته و يحدّد مشكلاته و حاجاته و يعرف الفرص المتاحة له و أن يستخدم و ينمي إمكاناته بذكاء و أو إلى أقصى حد مستطاع, في ضوء معرفته بنفسه و ميوله و رغباته.

- مفهوم الإرشاد :

هو عملية وقائية و نمائية و علاجية تتطلب تخصصا و إعدادا و كفاءة ومهارة, كون هذه العملية فرعا من فروع علم النفس التطبيقي, و إنّ خدمات التوجيه العامة و خدمات الإرشاد خاصّة تجمل عادة في مفهوم واحد و هو التوجيه و الإرشاد هنالك تعاريف متعدّدة للإرشاد كما يلي :

تعريف روجرز Rogers : " الإرشاد هو العملية التي يحدث فيها إسترخاء لبنية الذات للمسترشد في إطار الأمن الذي توفره العلاقة مع المسترشد, و التي يتم فيها إدراك الخبرات المستعدّة في ذات جديدة .

و هناك تعريف تولبيرت Tolbert الذي ذكر " أنّ الإرشاد هو علاقة شخصية وجها لوجه بين شخصين أو لهما وهو (المرشد) من خلال مهاراته و بإستخدام العلاقة الإرشادية, يوفر موقفا تعليميا للشخص الثاني,(المسترشد) و هو نوع عادي من الأشخاص, حيث يساعده على تفهّم نفسه و ظروفه الراهنة و المقبلة, وعلى حل مشكلاته و تنمية إمكانياته بما يحقق إشباعاته, و كذلك مصلحة المجتمع في الحاضر وفي المستقبل.

كذلك هنالك تعريف باترسون " Petterson " و هو أنّ :

الإرشاد يتضمن المقابلة في مكان خاص يستمع فيه المرشد و يحاول فهم المسترشد, ومعرفة ما يمكنه تغييره في سلوكه بطريقة أو أخرى, يختارها و يقرّها المسترشد, و يجب أن يكون المسترشد يعاني من مشكلة و يكون لدى المرشد المهارة و الخبرة للعمل مع المسترشد للوصول إلى حل المشكلة (رشدي, 2014: ص 15 - 16).

1- مفهوم التوجيه :

إنّ إصطلاح التوجيه في الوقت الحالي يقتصر على إعطاء المعلومات, كما أن المتخصّصين قد إتفقوا على أنّ التوجيه التربوي يمل بين عناصره على عملية الإرشاد, و أنّ كل مدرس

أو إداري في المدرسة يشترك بشكل أساسي في برنامج التوجيه, في حين تبقى عملية الإرشاد من إختصاص المرشد, كما تبقى عملية التدريس من إختصاص المدرّس.

و نورد بعض تعريفات التوجيه :

تعريف احمد لطفي بركات : هو مجموعة الخدمات التي تهدف إلى مساعدة الفرد على أن يفهم نفسه و يفهم مشاكله و أن يشغل إمكانياته الذاتية من قدرات و مهارات و إستعدادات و ميول, و أن يشغل إمكانيات بيئته فيحدد أهدافا تتفق و إمكانياته من ناحية, و إمكانيات هذه البيئة من ناحية أخرى نتيجة لفهم نفسه و بيئته, ويختار الطرق المحققة لها بحكمة و تعقل فيتمكن بذلك من حل مشاكله حلولا عملية تؤدي إلى التكيف مع نفسه و مجتمعه, فيبلغ أقصى ما يمكن بلوغه من النمو و التكامل في شخصيته.

أمّا تعريف ميلر فكان : على أنه عملية تقديم المساعدة للأفراد لكي يصلوا إلى فهم أنفسهم, و إختيار الطريق الصحيح و الضروري للحياة, و تعديل السلوك لغرض الوصول إلى الأهداف الناضجة و الذكية, والتي تصحح مجرى الحياة (مرجع سابق, ص : 21 - 22).

2- أهداف التوجيه و الإرشاد :

- مساعدة الطالب على التعرف على خصائص نفسه, فهم قدراته و ميوله و إتجاهاته باستخدام الطرق المتاحة مثل الإختبارات, الملاحظات ممّا يساعده في تحقيق الذات و تقبلها و فهمها.

- تحقيق التوافق و التكيف للطلبة من أجل تسهيل قدرتهم على القيام بالوظائف النفسية المختلفة و التوفيق بين الدوافع و النزاعات الداخلية و الرغبات و بين المتطلبات المحيطة و البيئة.

- تحقيق الصّحة النفسية للطلبة من أجل توفير حالة من التوازن و التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة للفرد كالتوفيق بين قدراته من جهة و بين أفكاره من جهة أخرى.

- إكتساب الفرد مهارة الضبط و التوجيه الذاتي و التي تعني الوصول به إلى درجة من الوعي بذاته و إمكاناته و فهمه لظروفه و محيطه فهما أقرب للواقع.

- مساعدة الفرد في صنع القرارات: حيث يمرّ بمراحل نمائية إنتقالية تحتاج إلى إتخاذ قرارات معيّنة, وهي مهارة يجب التدرب عليها منذ الصغر كالقرارات الزوجية و المهنية و ما شابه ذلك.

- تحسين العملية التربوية من خلال جعل الجو المدرسي جاذبا و مسهلا و ميسرا للتعلّم لا محبطا أو معيقا, يشبع فيها المتعلّم حاجاته و يواجه مشكلاته و يحقّق ذاته.

- مساعدة الطالب على إختيار التخصص المناسب في ضوء قدراته و ميوله.

- مساعدة الطلبة الذين يعانون من مشكلات نفسية و إجتماعية, حتى يتحقّق لهم التوافق النفسي السليم مع أنفسهم و الآخرين.

- العمل على إكتشاف الموهوبين و رعايتهم .

- الإهتمام بحالات التأخر الدراسي و العمل على دراسة أسباب هذا التأخر و تقديم العون العلاجي و الوقائي.

- تقديم المعلومات المتكاملة للطلبة و تشمل المعلومات التربوية : توضيح الفرص التعليمية المتاحة, شروط القبول في الكليات و غيرها. أمّا المعلومات المهنية: تقديم المعلومات عن أنواع المهن و الوظائف و إمكانيات النجاح فيها.بينما تشمل المعلومات الشخصية. معلومات عن مهارات الطالب و قدراته .

- تقديم الخدمات الإرشادية الوقائية و الإنمائية التي تحقّق الفاعلية و الكفاية الإنتاجية في مجال التحصيل الدراسي.

- تقديم برامج إرشادية من أجل أفضل طرق المذاكرة, أفضل الطرق لإستغلال أوقات الفراغ, كيفية مواجهة الإحباطات و الضغوط. أهمية التعليم كوسيلة للتقدم و الإرتقاء, بناء

الفرد المتمتع بالصحة النفسية للطلبة المنعزلين و غير المتكفين على سبيل المثال. (عبد
اللطيف, 2009 : ص 21-22).

3- المبادئ التي يركز عليها التوجيه و الإرشاد:

لكي يقدم الإرشاد الخدمات المختلفة للفئات المستهدفة فإنه يقوم على عدّة مبادئ منها ما هو
نفسي و فلسفي و إجتماعي, و سنتطرق لها ببعض الشرح و التوضيح.

● المبادئ المستمدّة من العلوم الإجتماعية :

و تشمل ما يلي :

1- إنّ كل فرد هو عضو في مجتمع يحقق قدراته و رغباته في حدود ما يسمح به ذلك
المجتمع من فرص " لست حرا في أن تتصرف كما تريد " .

2- إنّ التعارض بين حاجات الفرد و حاجات المجتمع يلحق الضرر بكليهما في معظم
الأحيان, حيث يجب على الفرد أن يوقف بين حاجاته و ثقافة المجتمع الذي يعيش فيه.

3- أن يعدّ الإنسان نفسه لمهنة موجودة في ذلك المجتمع.

4- إنّ الإهتمام بمصلحة الطالب يؤدي بصورة تلقائية إلى الإهتمام بمصلحة المجتمع, إذ أنّ
هذا الطالب فرد من أفراد المجتمع, و أنّ أية مهنة يجب أن تؤدي إلى خير المجتمع.

5- لا تخطيط سليم بدون إرشاد فالمخططون بحاجة إلى معرفة الثروة البشرية كي يبنوا
عليها خططا سليمة و مفيدة, حيث يهدف التخطيط إلى التنبؤ بالمشكلات المستقبلية و حلّها
قبل حدوثها.

6- المجتمع و الفرد بحاجة ماسّة للإرشاد, حيث أنّ هناك وظائف و مهن لا يقبل عليها أحد
لأنّ الأفراد لا يدرون بها و أنّ هناك أفرادا كان بإمكانهم التخصص في مجالات و أنّ هناك
مهننا تشكو من كثرة الإقبال عليها بالرغم من كثرة المتخصّصين.

7- إنّ لكل مجتمع عاداته و تقاليده و مشكلاته و أنّ ما هو مشكلة في مجتمع قد لا يكون مشكلة في مجتمع آخر.

• المبادئ الخاصة بالتوجيه المهني :

و تشمل ما يلي :

1- إنّ تنوع القدرات و القابليات و الميول و إختلاف الشخصيات و الأمزجة لدى الطّلاب يساعده المجتمع على الحصول على ما يريد من كفاءات و مهارات.

2- كلّ فرد يتمتع بعدد من القدرات و القابليات و الميول تجعله يصلح لعدّة مهن و ليس لمهنة واحدة, ولكن الشيء الذي يجعله يتّجه إلى هذه المهنة إذا ما تساوت جميع الإعتبارات هو إغراء temptation هذه المهنة ذلك الفرد.

3- لا يتم إختيار المهنة بصورة فجائية, حيث أنّ عملية إتخاذ القرار المهني هي عملية مستمرة و متّصلة قد تمتد لسنوات طويلة.

4- يمكن توجيه النمو المهني عند الفرد وذلك بتسهيل عملية نضج القدرات و الميول لدى الفرد و بمساعدته في إختيار الواقع عن طريق إنماء الفرد لفكرته عن نفسه.

5- الرضا عن العمل و الحياة يتوقف على مدى تمكن الفرد من إيجاد منافذ مناسبة لقدراته و ميوله و شخصيته و قيمه.

• المبادئ الفلسفية :

و تشمل ما يلي :

1- إنّ لكل مرشد فلسفة ضمنية أو صريحة نقية أو مزيجة من عدّة فلسفات تقف وراء كل ما يقوم به من ممارسات إرشادية و توجه أعماله و تحرك سلوكه.

2- إنّ الإرشاد فلسفة خاصة به قد تتناقض كليًا أو جزئيًا مع فلسفة الإرشاد, لذلك يجب ألاّ ينظر المرشد إلى مشاكل المسترشد من منظوره الفلسفي الخاص به أو بقيمه وفقا لهذه الفلسفة .

3- يقوم التوجيه على الديمقراطية أي على إتاحة الفرصة للطالب أن يقرر مصيره بنفسه فيختار من المواضيع ما يريد و من المهن ما يرى أنّها أنفع له, وذلك في ضوء فهمه لنفسه و قدراته و ميوله, وهو حرّ في تحديد أهدافه و رسم خطته التي تضمن له تحقيق تلك الأهداف.

4- إنّ الإنسان غاية و ليس وسيلة, لذلك على المرشد أن يحترم ذاتية المسترشد و أن يحترم قيمه و عدم إخضاعها لسيطرته أو خدمة أغراضه .

5- إنّ كرامة الفرد و قيمته فوق كل إعتبار, لذلك فإنّ على المرشد أن يحترم المسترشد إحتراما غير مشروط بغضّ النظر عن مشكلاته.

6- لا يحق للمرشد أن يرسم قدر و مصير المسترشد, بل إنّ عليه أن يقدم له كل ما يلزمه من معلومات و أن يعرض عليه مختلف وجهات النظر و أن يبصره بكافة أبعاد مشكلته و يترك له حرّية الإختيار و القرار.

7- يجب أن يهدف الإرشاد إلى مساعدة الفرد على تحقيق ذاته في مختلف المجالات و أن يدفع بقدراته إلى أقصى حد ممكن لتحقيق .

8- على المرشد أن يساعد الفرد على رفع قيمة مفهومه عن نفسه و أن يساعده على إختيار الوسائل الأفضل لتحقيق أهدافه.

• المبادئ المستندة من علم النفس :

و تشمل ما يلي :

1- أن يأخذ المرشد بمبدأ الفروق الفردية لدى الطلاب حيث أنّ المدرسة فيها الطالب العادي و الموهوب و المعاق و ضعيف التحصيل و القوي و المتفوق.

2- إنّ إتجاهات الفرد و إدراكاته هي أسباب بواعث سلوكه .

3- إنّ الفرد يسير نحو النضج وفق قوانين النمو النفسي و الإجتماعي. و على المرشد أن يفهم هذه القوانين و يأخذها بعين الإعتبار في توجيهه.

4- إنّ لكل مرحلة عمرية مشاكلها الخاصة بها.

5- إنّ حاجات الأفراد هي حاجات مختلفة يسعون إلى إشباعها.

• المبادئ العصبية و الفسيولوجية:

و تشمل ما يلي :

1- إنّ الإنسان جسم و نفس, حيث يعتبر الجسم هو الإمتداد الفسيولوجي للنفس, و أنّ كل واحد فيهما يؤثر في الآخر, فإذا كان جسم الإنسان مريضاً أثر ذلك على صحته النفسية من حيث الحزن و الخوف و القلق و الإكتئاب, و أصبح من المعروف أنّ هناك أمراضاً تسمى بالأمراض السايكوسوماتية Psychosomatic أي أنّها ذات منشأ نفسي و جسمي, فالحزن يجعل الإنسان كئيباً و الغضب يسارع في دقّات قلبه و الخجل يؤدي إلى إحمرار وجهه و القلق يؤدي إلى فقدان شهيته للطعام, لذلك فإنّ على المرشد التربوي أن يكون ملماً بهذه الأسس العصبية و الفسيولوجية لدى تعاطيه مع قضايا الطلبة النفسية و الجسدية و أن عليه أن يدرس و وظائف الجهاز العصبي و الغدد الصم ووظائف الدماغ دراسة مستفيضة.

2- إنّ الجهاز العصبي يعتبر الجهاز الرئيسي الذي يسيطر على أجهزة الجسم الأخرى عن طريق رسائله العصبية المتأثرة بالمشيرات الداخلية و الخارجية القادمة من نفس الإنسان أو من بيئته الخارجية.

• مبادئ جلبرت – رن (Gilbert & Wren) :

و تشمل ما يلي :

- 1- إنّ على المرشد أن ينظر إلى الفرد ككل Whole و تقيمه كشخص له سمات متعددة.
- 2- إنّ على المرشد أن يعامل الفرد بإجلال و إحترام لقيمه كإنسان بغضّ النظر عن مشكلاته.
- 3- إنّ الإرشاد و التوجيه يهتمان بمستقبل الطالب, لذلك يجب أن يكون لدى المرشد خطط فاعله مستقاة من برنامج مستقبلي بعيد المدى و مصمم لمساعدة الطالب في مختلف مراحل نموه و تطوره.
- 4- أن يأخذ المرشد بمبدأ الفروق الفردية عند تعامله مع قضايا الطلبة.
- 5- إنّ الإرشاد يكون أكثر فاعلية عندما يستعمل طرقا متنوعة في العلاج و أن على المرشد أن يستخدم أفضل الإستراتيجيات التي يمكن أن تحقق أهدافه.

• مبادئ كارتون – بك (Karton & Bick) :

و تشمل ما يلي :

- 1- تتصف الحقيقة المتعلقة بالأشياء الموضوعية Objectivity و لا تتأثر بعملية معرفتها أو بمن يحاول التعرف عليها.
- 2- الإيمان بمبدأ السببية: أي أنّ أعمال الإنسان محكومة بمبادئ و قوانين, منها ما هو داخلي ومنها ما هو خارجي.
- 3- إنّ لدى العضوية البشرية قدرة على تنظيم إمكانياتها أو طاقتها الكافية التي تتّصف بالثبات النسبي خلال الحياة, ولكنها تتميز عن بعضها و تقوي و تضعف, فالإنسان بالأمس هو إنسان الغد مع إختلافات طفيفة.

4- إنّ الإنسان يستطيع أن يدرك ما هو في مجاله الظاهري و أن إستنتاجاته تبنى على تنظيم هذا المجال. فالذي يعيننا هو الموجود و لا يهمننا ما هو وراء الوجود, بمعنى أنّه لنا ما نراه وما ندركه و لا يجوز إدخال عوامل غيبية.

5- إنّ عملية فهم المرشد للمسترشد يجب أن تسبق عملية مساعدته (العزة, 2009 : ص 22 - 26).

4- تعريف المرشد :

الشخص المؤهل, المدرب, الراغب, و القادر على تقديم المساعدة الفنيّة بهدف تطوير سلوك المسترشد و فهمه لنفسه و مشكلاته, و أساليب تعامله مع الظروف و المواقف و المشكلات التي يواجهها تحقيقاً لصّحته النفسي (أبو أسعد , 2011) (الختانة, 2006:ص55).

5- دور المرشد :

ينحصر دور المرشد الحقيقي في مساعدة العميل على الإستبصار بمشاكله. فهو يساعد العميل على فهم ذاته و زيادة قدرته على مواجهة مشكلاته و تسهيل إشباعه لإحتياجاته بتحسين قدرته على إتخاذ القرار. و يعتبر مفهوم الذات موضوعاً مشتركاً بين جميع النظريات, بإعتباره تكويناً فرضياً يشتمل على ثلاثة أبعاد: البعد الأول هو الذات كما يراها الفرد من الناحية الواقعية. و البعد الثاني هو الذات كما يراها الآخرون. و البعد الثالث هو الذات المثالية التي تعكس تصور الفرد لذاته كما يجب أن تكون. و الشخص السوي لديه توافق بين الأبعاد الثلاثة للذات. أمّا التباين بين أبعاد الذات فيؤدي إلى القلق و التشويه.

ولكي يؤدي المرشد دوره بكفاءة, فإنّه لا يرتبط بنظرية بعينها, بقدر ما يوجه كل معلوماته إلى فهم الذات بإعتبارها أحد المفاتيح الهامة لفهم العميل. وقد نلاحظ أحياناً أن مفهوم الذات يمتد لفترات مبكرة جداً في الطفولة. وهنا يكون المرشد مضطراً لإستخدام بعض فنيات التحليل حتى يصل إلى معرفة أسباب إضطراب العميل. أمّا مسألة الرضا عن الذات فقد

أثيرت عبر الكثير من النظريات وقد أشار إليها ماسلو Maslon في هرم الإحتياجات ذي المستويات الأربعة : 1- الإحتياجات الجسدية

2- الإحتياجات الأمنية

3- الإحتياج إلى التقدير

4- الإحتياج إلى إعتبار الذات

و على المرشد فهم إحتياجات العميل الخاصة في ضوء الإحتياجات العامة التي أشار إليها ماسلو (عبد الباقي : ص 14 - 41).

6- صفات المرشد :

1- لديه مهارة التواصل مع الآخرين: فهو يشجع الآخرين على التحدث بصدق و موضوعية دون تحفظ , ويركز الإنتباه على قضية المسترشد, و ينتبه إلى درجة الإنفعالات و المشاعر و المعتقدات التي يحملها المسترشد.

2- يولد لدى الآخرين الإحساس بالثقة فيشعر الآخريين بأنهم يستطيعون أن يتحدثوا بحرية دون الشعور بالحرج أو الخجل.

و ما يقوله المرشد يمكن الثقة به و الإعتماد عليه فالمرشد يتحدث بأمانة و صدق.

3- يتمتع المرشد الفال بفهم واضح لذاته فهو ليس شخصا نفعيا ولا يلجأ إلى تشويه الخبرات.

4- ينقل المرشد الفعّال للآخرين الإحترام و الإهتمام بهم و بموضوعاتهم حيث يشعر الآخريين بقمتهم و يبلغهم إمكانية تقديم المساعدة لهم.

5- يتمتع المرشد الفعّال بالقدرة على التفكير المنظم: حيث إنه يستخدم البيانات و الواقع لكي يصل إستنتاجات منطقية.

6- محاولة فهم السلوك الإنساني دون إصدار أحكام يحاول المرشد الفعّال أن يفهم سلوك الآخرين دون إصدار أحكام.

7- يمتلك المرشد الفعال ثقافة واسعة حيث إنه يسعى إلى تطوير ثقافته من خلال المطالعة و التدريب وورش العمل و غيرها. (المصري, 2010, ص 39).

7 - العلاقة الإرشادية :

العلاقة الإرشادية جانب مهم من جوانب العملية الإرشادية فهي علاقة مهنية شخصية و تستوجب الحصول على المعلومات التي تساعد المرشد و المسترشد على فهم هذا المسترشد و ظروفه و واقعه و المتغيرات التي من حوله, فهذه العلاقة يجب أن تصان عن كل ما من شأنه زعزعة الثقة مع المسترشد.

و لكي نبدأ العلاقة بداية سليمة فإنّ المرشد أن يدرك دوره ومسؤولياته بالنسبة للمسترشد للمهنة التي ينتسب إليها, وبذلك على المرشد أن يتقبل المسترشد بغض النظر عن جنسه أو لونه أو غير ذلك من المتغيرات.

و على المرشد أن يحاول في إطار العلاقة الإرشادية توفير كلّ من شأنه جعل العلاقة آمنة و لا يكون المسترشد في موضع الهجوم عليه أو توجيه النقد الحاد أو السخرية منه و خاصة في المراحل الأولى من العلاقة التي يبقى المرشد فيها بعيدا عن النقد أو إصدار الأحكام.

أمّا السخرية و العقاب فهي أمور لا تتصور أن تدخل كعناصر في أي علاقة إرشادية بل ستلحق أضرارا كبيرة بمهنة الإرشاد كلها.

كما أنّ المرشد يمتنع عن الإستفادة من المعلومات التي حصل عليها من المسترشد لأغراض شخصية كما يمتنع أن يدخل في علاقات لا تتصف بالموضوعية كمحاولة الحصول على معلومات لن يستفيد منها المسترشد في موقف الإسترشاد أو تكوين علاقة شخصيته مثل الصداقة و الزيارات المنزلية أو البيع أو الشراء.

وفي إطار العلاقة الإرشادية على المرشد أن يتجنب سؤال المسترشد أمام زملائه عما فعل إزاء موقف معين بل عليه أن يترك مثل هذه الأسئلة داخل الجلسات و داخل حجرة الإرشاد. كما يمتنع المرشد عن الدخول في علاقة إرشادية إذا كانت هناك رابطة مع هذا المسترشد من نوع العلاقة بين الزوجين و الأخوة و الأصدقاء و كذلك الرؤوس و الرئيس إلا إذا تحقق عدم وجود مرشد آخر يقوم بهذا العمل.

و على المرشد أن يتأكد عند دخوله في علاقة إرشادية مع المسترشد أنّ هذا المسترشد ليس فعلا في إطار علاقة إرشادية مع مرشد آخر و إذا كان المرشد له علاقة إرشادية مع مرشد آخر فيجب على المرشد أن يحصل على إذن من ذلك المرشد أو أن ينهي العلاقة مع المسترشد إلا إذا إختار المسترشد أن ينهي علاقته مع المرشد السابق.

و على المرشد أن يحترم حرّية الإختيار للمسترشد إلا أنّه إذا وجد ما يمنع ذلك مثل نظام المؤسسة و في هذه الحالة يعلم المرشد المسترشد بهذه الحدود.

ويمكن للمرشد أن يستشير زملائه في المهنة فيما يقابله من صعوبات أو مواقف يشعر فيها أنّ العلاقة تسير بشكل غير طبيعي أو أنّ المعلومات التي حصل عليها من المسترشد قد تحتاج لعرض على السلطات المختصة لوجود خطر قد يلحق بالفرد أو بالآخرين أو بالوطن (د. أبو حماد. 2014: ص 23 - 24).

8- أبرز المواضيع التي ينبغي المرشد المدرسي التركيز عليها في إرشاده للطلبة :

- مساعدة الطلبة على تنمية ذواتهم و تعزيز الثقة بها.
- مساعدة الطلبة على تعزيز التوازن الصحي من اجل الحصول على رفاهية عقلية و نفسية و إجتماعية و عاطفية و بدنية.
- مساعدة الطلبة على إظهار مهارات التأقلم الفعّالة عند مواجهة مشكلة.
- مساعدة الطلبة على إكتساب مهارات السلامة الشخصية في مواجهة كوفيد 19 .
- مساعدة الطلبة على إكتساب القدرة على إدارة الذات, و إدارة التحوّلات و القدرة على التكيف مع المواقف و المسؤوليات المتغيرة و الضّاغطة.
- مساعدة الطلبة على إكتساب النضج الإجماعي, و السلوكيات المناسبة لتعامل مع الآخرين في الوضع الرّاهن.

9- دور المرشد في الإرشاد عن بعد في ضوء تفشي وباء فيروس كورونا:

- يقيم المرشد علاقة إرشادية مع كلّ طالب قبل تفشي وباء فيروس كورونا covid 19.
- يقيم المرشد التأثير المحتمل الحالي للوباء على الطالب بسبب الديناميكية و الظروف الأسرية الحالية.
- إذا لزم الأمر ينبغي على المرشد التزود بمعلومات إضافية لتخطيط أيّ تعديلات سياقية قد تطرأ على صياغة حالات الإرشاد الخاصة بهم.
- النظر في ما إذا كان مسار العلاج الحالي معقولا " و مقبولا" في ظلّ الظروف أو أنّه قد يشكّل خطرا على الطالب ما لم يتمّ تعديله.
- و يمكن لكل من المرشد و الطالب الموافقة على إيقاف العملية الإرشادية مؤقتا بينما قد تستمر معالجة الجوانب الأخرى بخطة أمان حسب الضرورة.

- تقييم قدرة الطلبة على التكيف مع طريقة الإتصال الجديدة في الإرشاد.

- أن يكون المرشد متفتحا, يتوجب على المرشدين إجراء تقييم ذاتي فيما إذا كان هناك بعض الأحجام و الصعوبة الناتجة على إستخدام هذا الشكل الجديد من تقديم الخدمة الإرشادية فيرى بعض المهنيين أنّ فكرة إستخدام التكنولوجيا تسبب صعوبات شخصية, و قد يجد آخرون أنّ هذه الصعوبات مرتبطة بقضايا أخرى.

- الإستعدادا لتقديم الإسعافات النفسية الأولية للطلبة أثناء الجائحة و السعي لمعالجة القلق المتزايد لدى الطلبة الناتج عن تفشي الوباء و تبعاته, و العمل على تحسين تركيز الطلبة و اساليبهم الحياتية .

- السعي للتشاور مع المهنيين و الإختصاصيين الآخرين و الإستفادة من خبراتهم عند الضرورة.

- تقييم ما إذا كان هنالك تقبل و إستعداد لإنخراط في الإرشاد المدرسي عن بعد من طرفي العملية الإرشادية الطالب و المرشد المدرسي, و في حال وجود عدم إستعداد لخوض تجربة هذا الشكل الجديد من الإرشاد المدرسي توجب مراجعة إجراءات تقييم مخاطر التهديد الإفتراضي في المدرسة.

خلاصة

إنّ شخصية المرشد محورية في العملية الإرشادية و تحقيق أهداف هذه الأخيرة يتوقف على مدى إسهامها الإيجابي.

و بتوفره على تلك الخصائص الراسخة و المركوزة في أعماق شخصيته يستطيع إستغلال مهاراته المهنية و الإستفادة من طرق و أساليب ومختلف وسائل و أدوات الإرشاد و التمكن من إدارة العمليات الإرشادية بنجاح.

الفصل الثالث: قلق إمتحان البكالوريا

- تمهيد

1. مفهوم القلق.
2. اضطراب القلق العام .
3. أنواع القلق.
4. مفهوم إمتحان البكالوريا
5. قلق الإمتحان .
6. اسباب قلق الإمتحان .
7. مصادر قلق الإمتحان.
8. كيف نخفف من قلق الإمتحان.
9. الأساليب الإرشادية للتخفيف من قلق إمتحان.
10. دور المرشد في زمن كورونا

تمهيد

يمثل القلق المرتبة الأولى بين الأمراض المنتشرة في هذا العصر و هو نوع من المشاعر الإنسانية الأساسية مثل الفرح و الحزن و الخوف, و هو شعور بالتوتر و الترقب و الإحساس بالخطر و عدم الإطمئنان و قد يظهر بقوة في فترة الإطمئنان و قد يظهر بقوة في فترة الإمتحان و يمكن أن نسميه بقلق الإمتحان و هو من الحالات التي تنتاب الطلبة و التي تعدّ من أصعب الفترات الدراسية.

مفهوم القلق:

المفهوم اللغوي للقلق: القلق هو الإنزعاج, و يقال بات قلقا أي منزعا, و قيل أنّ الإنزعاج هو محرّك القلق و قلق الشيء : يقلق قلقا حركه, و قلق الرجل أي اضطراب و يقال بات الرجل قلقا : أي مضطرب البال, و أقلق الهم فلانا: أي أزعجه و تقول العرب: أقلق الشيء أي حرّكه, و أقلق القوم السيوف أي حرّكها في غمدها, فالقلق إذن هو الحركة أو الإضطراب و هو عكس الطمأنينة (السباعي , 1917).

و يعرف جمال الدين (ابن منظور) في " لسان العرب " القلق لغويا بأنّ " القلق من قلق و القلق الإنزعاج, ويقال بات قلقا و أقلق غير, و القلق لا يستقر في مكان واحد و الإنزعاج (ابن منظور , ١٩٩٣ : ٣٢٣) .

كما يعرف القلق من قلق و قلق قلقا بم يستقر في مكان واحد أو لم يستقر على حال و اضطرب و إنزعج فهو قلق, و القلق حالة إنفعالية تتميز بالخوف ممّا قد يحدث, و المقلاق : شديد القلق, و يقال رجل مقلاق , و امرأة مقلاقة (عبيد الكعبي , ١٩٩٧ : ٢٨).

و قيل أنّ كلمة القلق (anscious) مشتقة من الكلمة اللاتينية (anscius) و تعني متكرر البال حول أو غير محقق في المستقبل, و هي مرتبطة بأصل معناه يضغط بشدة أو يخنق .

و القلق (Anxiety) هو ترجمة لمصطلح الألماني (Angest) و قد تمت ترجمته إلى الإنجليزية و الفرنسية ثمّ إلى العربية و لكنه لم يترجم بالدقة المطلوبة فلم تغطي الترجمة إلى جوانب محدودة من المصطلح و هي (Angalsse) لذا ترجمه احمد عزّت راجح إلى العربية بـ (الحصر). و قال الحنفي (١٩٩٢) سمي القلق حصارا, و المحصور أو الحصير (Anxious) هو الشخص المضيق عليه, العاجز, و نقول حصر فلان أي إرتج عليه و أصيب بالعي فلا يستطيع الكلام و الحركة و لا التفكير خوفا, و الحصير و المحصور لا يخاف شيئا بعينه و لا يعرف سببا لخوفه (عبد المنعم , ١٩٩٢ : ١١٧٧) .

المفهوم السيكولوجي للقلق : يتخذ التعريف السيكولوجي للقلق مسارين هما :

أولا : التعريف الموسوعي للقلق :

- تعريف معجم علم النفس و الطب النفسي للقلق : بأنه شعور عام بالفزع و الخوف من شرّ مرتقب و كارثة توشك أن تحدث.

- تعريف معجم علم النفس الموسوعي : عرفه " وارين " warren بأنه إتجاه إنفعالي أو شعوري ينصب على المستقبل و يمثل إنتلafa من الخشية من شرور مرتقبة و عدم تيقن أن الخوف مع إشارة على الخصوص إلى المظاهر الجسمية لهذه المشاعر. و يمكن أن يكون من النمط العصابي. أو يكون إستجابة لوجود موقف خارجي فعلي, و في الحالتين يكون إستجابة من جانب (الأنا) إزاء الخطر.

- تعريف معجم إنجلش & أنجلش English & English و قد عرف القلق بأنه :

- حالة إنفعالية كدرة .

- الخوف و قد إندمج مع توقع شر مقبل.

- شعور بالتهديد.

- تعريف قاموس جود (Good) : ذكر أن القلق عبارة عن "توقع الشر و التوتر و الإضطراب المتّيز بالخوف و الرعب و الحيرة".

ثانيا : تعريف علماء النفس للقلق :

أمّا فيما يتعلّق بالتعريف السيكولوجي للقلق فقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريفه, و تنوعت تفسيراتهم له, كما تباينت آراؤهم حول الوسائل التي يمكن إستخدامها للتخلص منه, و من هذه التعريفات ما أستند إلى أساس لغوي , أو سيكولوجي, أو فيسيولوجي محدد. و قد إعترف الكثير من علماء النفس بصعوبة وضع تعريف محدد بشكل إجرائي و متكامل للقلق كظاهرة نفسية, و لذلك اختلفوا في تعريفهم للقلق . حتى إنّ البعض قد أبدي أكثر من تعريف,

و البعض الآخر عدل عن راية و تبنى تعريف آخر يستند إلى وجهة نظر مختلفة. حيث يعرفه البعض من خلال السلوك الظاهر أو من تلك الإستجابات الفسيولوجية و غير الفسيولوجية التي تصدر عن الفرد تجاه موقف معين, و في حين يرى البعض الآخر أنّ القلق ظاهرة غير سلوكية لأنها تمثل حالة إنفعالية داخل الفرد قد لا يتبعها سلوك ظاهر أو إستجابة فسيولوجية ظاهرة. لذلك يرجع علماء النفس صعوبة تعريف القلق تعريفا متكاملًا إلى أنّ القلق يعتبر ظاهرة سلوكية و عقلية معا تجمع بين الشكل السلوكي و العقلي. و من هنا نرى خلافا كبيرا في تعريف القلق فمنهم من عرفه بأنه حالة من الخوف, و آخرون قالوا بأنه حالة إنفعالية, و البعض رأى أنه عبارة عن رد فعل أي إستجابة لموقف ما و على هذا المعنى يؤكد أحمد عب الخالق (١٩٨٤) بأنّ وجهات النظر حول القلق مختلفة و متعددة, منهم من يرى أنّه إنفعالي سلبي أو زملة إكلينيكية أو إستجابة إنفعالية متعلمة على أساس مبادئ الإشتراط أو أنّه حافز يعوق الأداء أو يسهله, فمستوياته المرتفعة تعوق الأداء و مستوياته المتوسطة تسهله كما يرى أنّ القلق سمة من أكثر السمات المزاجية لأهمية هذا فضلا عن كونه حالة تنبيه "arousal" شديد , أو نشاط فيزيولوجي زائد (جاد الله , 2017 : ص ٣٢ - ٣٦).

2- اضطراب القلق العام :

يعتبر القلق العام منتشرا و يصيب الذكور و الإناث بنسب متشابهة و يصاحبه الشعور بالترقب و الخوف و إنشغال الذهن بأمور متعددة و تصعب السيطرة على هذا الشعور و من أعراضه. الإحساس بالتوتر و عدم الراحة, و التوتر العضلي, و صعوبة في التركيز و صعوبة في النوم.

يمكن للقلق أن يتّم تعلّمه من الآخرين أو من البيئة المحيطة حيث يعلم الآباء و الأمهات لقلق لأطفالهم و كذلك تلعب العوامل الإجتماعية و التربوية دورا مهما في إزدياد الشعور بالمخاطر و عدم الأمان من خلال الحروب و الكوارث و المشاكل الإجتماعية و الإقتصادية.

3- أنواع القلق :

1- القلق الواقعي Reality :

و هو الخوف من خطر قادم من العالم الخارجي و مستوى هذا القلق يتناسب مع درجة التهديد الحقيقي للشخص.

2- القلق العصابي Neurotic :

و هو ناتج عن الخوف من فقدان السيطرة على الغرائز و الدوافع أي الخوف من الدوافع (الغرائز) من أن تخرج عن ضبط و تحكّم الشخص فيها خوفاً من أن تسبب للشخص شيئاً يمكن أن يعاقب عليه.

3- القلق الأخلاقي Moral :

و هو الخوف القادم من ضمير الشخص, إنّ الناس الذين يطوّرون ضمائر قويّة حيّة سوف يشعرون بالذنب عندما يعلمون شيئاً ما يناقض المعايير الأخلاقية.

يثار القلق العصابي و الأخلاقي عن طريق التهديدات لميزان القوى عن الشخص, حيث يبعث هذان النوعان من القلق إشارة إلى الأنا مفادها بأنّه لم يأخذ الأنا خطوات ضرورية فإنّ الخطر سيزداد إلى درجة رمي الأنا خارج حلبة الصراع, و عندما لا يستطيع الأنا التحكم بالقلق عن طريق وسائل عقلانية مباشرة فإنّه يلجأ إلى الكبت كإحدى الوسائل غير الشعورية و هي (الوسائل الدفاعية) او ما يسمّى بالحيل الدفاعية (الخواجا: ص ٥٨ - ٥٢).

4- مفهوم إمتحان البكالوريا :

يعتبر إمتحان البكالوريا من الإمتحانات الرسمية التي تقوم بها الهيئة المختصة بالشؤون التربوية كوزارة التربية مثلاً, و تهدف إلى نقل المعلمين من مرحلة دراسية معيّنة إلى أخرى مثلما تهدف إلى إعطاء الناجحين شهادة تدلّ على إنتقالهم من مرحلة التعليم الثانوي إلى مرحلة التعليم العالي, و هو إمتحان الرسمي الأول في الجزائر, حيث تأسس بتاريخ 31

ديسمبر 1963, مخصّصا بذلك لطلبة الثانويين وهذا إستنادا للمرسوم 495/63 الصادر بنفس التاريخ الذي يحدث بكالوريا جزائرية يمتحن فيها التلاميذ مرّة واحدة في السنة النهائية, و هو الإمتحان الوحيد الذي يشهد له بقيمة عالية في الجزائر [13, ص 338, 337].

5 - قلق الإمتحان :

قلق الإمتحان هو حالة من القلق تعترى الأفراد قبل و أثناء أدائهم لإختبارات تحصيلية أو مقابلات الإنتقاء الوظيفي أو الإختبارات النفسية .

يصاحب فترة الإمتحانات التحصيلية المدرسية بعض أعراض القلق و ليس ذلك لدى الطلبة فحسب و إنّما لدى أسرهم أيضا, و قلق الإمتحان: حالة نفسية تتّصف بالخوف و التوقع أي أنّه حالة إنفعالية تعترى بعض الطلبة قبل و أثناء الإمتحانات مصحوبة بتوتر و تحفّز وحدة إنفعال و إنشغالات عقلية سالبة تتداخل مع التركيز المطلوب أثناء الإمتحان, ممّا يؤثر سلبا على المهام العقلية في موقف الإمتحان. و يعود سببها إلى أنّ الطالب يدرك موقف التقييم (الإمتحان) على أنّه موقف تهديد للشخصية.

أمّا القلق الذي يعترى غالبية الطلبة قبل و أثناء الإمتحان فهو أمر طبيعي, و سلوك عرضي مألوف مادام في درجاته المقبولة و يعدّ دافعا إيجابيا و هو مطلوب لتحقيق الدافعية نحو الإنجاز المثمر.

أمّا إذا أخذ أعراضا غير طبيعية كعدم النوم المتصل و فقدان الشهية للطعام و عدم التركيز الذهني, وتسلط بعض الأفكار الوسواسية, و بعض الإضطرابات الإنفعالية و الجسمية فهذه هي حالة قلق الإمتحان التي نحن بصدد الحديث عنها.

و يمكن التعريف على المشكلة من خلال: حدوث أعراض القلق الفيزيولوجية مثل دقات القلب المتسارعة, جفاف الحلق, سرعة التنفس, تصبب العرق, إرتعاش اليدين, و حدوث حالة من الإنشغال العقلي حول الإمتحان و نتائجها المتوقعة.

6- أسباب قلق الإمتحان :

- وجود جوانب قلق أخرى لدى الفرد (وسمه القلق).
- عدم الإستعداد للإختبار .
- تصورات خاطئة عن الإمتحان و نتائجها .
- ضغوط زائدة من الأسرة حول أهمية التفوق التحصيلي (و شروط الأهمية).
- التنشئة الأسرية و ما يصاحبها من تعزيز الخوف من الإمتحانات .
- نظم الإمتحانات نفسها.
- خوف الطالب من النتائج السيئة أو من العقاب.
- التعلّم الإجتماعي من الآخرين بملاحظة- سلوك الخوف من الإمتحانات و الإنشغال بها.
- ما يبثّه المدرسون من خوف في الطلبة حول الإمتحان.
- (أبو سعد, 2009 : ص 283 – 284).
- إجراءات الإختبارات التي تبعث إلى الخوف و القلق .
- إهتمام الأسرة الزائدة بالإختبارات.
- عدم مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب .
- ضعف الثقة بالنفس.
- تأخر الطالب في الدراسة.
- إستغلال المعلمين الإختبار كوسيلة إنتقام على الطلاب.
- (د. محمد موسى , 2016 : ص 52).

7- مصادر قلق الإمتحان :

يعد قلق الإمتحان إحدى المشكلات التي يعاني منها الطلبة و يواجهونها في أي وقت يعلن المعلمون عن إقتراب موعد الإمتحان, أو يتوقع الطلبة أنفسهم أن ثمة إختبارات غير معلن عنه, و يتمثل هذا القلق في الإختبارات التي يقرّر بموجبها الإنتقال من صف إلى صف أعلى منه أو في الإختبارات التي يتقرر بموجبها مصير الطالب كإمتحانات الثانوية العامة. عندها يصبح قلق الإمتحان حرجا ما بعده حرج. و يؤدي هذا الحرج إلى خلق جوّ من القلق, و يصبح الطالب في هذا المجال مركزا لهذا القلق , و المعلم صانعا لهذا القلق, بالإضافة إلى الجوّ المشحون بالقلق فإنّ ثمة مصادر متعدّدة لقلق الإمتحان منها :

أحد مصادر القلق هم التلاميذ أنفسهم: و هنا ينتاب التلميذ شعورا بأنّ دراسته كانت غير كافية أو غير فعّالة و هذا يثير لديه الشعور بالذنب.

- الآباء مصدر آخر لقلق التلاميذ من الإمتحان بسبب إهتمامهم الزائد بمستقبل أبنائهم و مهما كان الأبناء مستعدّين للإمتحان فإنّ تحذيرات آبائهم المستمرّة تفقدهم الثقة بأنفسهم و يمكن أن يشعروا بالحاجز النفسي خلال الإمتحان.

- و يعتبر المعلمون أنفسهم المصدر الرئيسي لقلق الإمتحان بالنسبة لطلابهم. لأنّ المعلم هو الذي يبني الإمتحانات و يديرها و من هنا تقع عليه مسؤولية إيجاد المناخ التعليم الإيجابي الذي يخفّف قلق الإمتحان عند طلابه و يمكن ذلك من خلال إعلام الطلاب و مساعدتهم للتخضير للإمتحانات.

- تلعب الإدارة المدرسية دورا فاعلا في مساعدة أولياء الأمور و التواصل معهم لإعطائهم إرشادات لتساعدتهم في مراقبة تقدّم أبنائهم بشكل ثابت و منظم و معرفة ما يدرسه أبنائهم في كلّ مادّة و أهداف هذه الدراسة و بعض المعلومات عن تقدّم أبنائهم في تحقيق الأهداف التعليمية, و يمكن أن يتمّ هذا التواصل عن طريق التلميذ نفسه حتى يتمكّن الأهل من إثابة الأنماط السلوكية لأطفالهم و مساعدتهم في بناء ثقّتهم و تحسين عاداتهم الدراسية, فإذا لم تقم المدرسة بما سبق فإنّها تكون مصدرا لقلق التلاميذ أيضا.

- و تقع على كاهل الإدارة المدرسية مسؤولية إعلام الأهل عن الطرق التي يتبناها كل معلّم في الإتصال معهم حول تقدّم أطفالهم, و يجب تشجيع الآباء كي يثبتوا الأداء الجيّد حتى يوفروا مناخا تعليميا إيجابيا.

- و هناك عوامل أخرى مثل المادة الدراسية و طريقة التدريس و التي ينظر إليها التلاميذ بنسب متفاوتة (القواسمية. الحوامدة, 2010 : ص 127 – 128).

8- كيف تخفف من قلق الإمتحان :

إجراءات عملية لتخفيف قلق الإمتحان :

جون شيودو مدير الخدمات الميدانية في جامعة كلاريون في ولاية بنسلفانيا بالولايات المتّحدة قدّم عشر قواعد بعد أن قام بتجربتها على 13 عاما حتى أصبح مقتنعا بأنّ إستعمال هذه القواعد يساهم في صحّة التلاميذ و من لهم علاقة بشؤون الطلاب و رفاهيتهم و يمكن تلخيص القواعد العشر فيما يلي :

1- **مراجعة الإطار العام للإمتحان (قبل الإمتحان) :** يتوقع من المدرّس أن يخبر الصف عن موعد الإمتحانات قبل فترة مناسبة من الإختبار و عن الموضوعات التي سيشملها الإمتحان و أهمية كلّ موضوع من الموضوعات التي لا تدخل في الإمتحان.

2- **إستخدام الإختبارات التجريبية و التدريبية :** يتوقع من المدرّس إجراء الإختبار التجريبي أو التدريبي في ظروف متشابهة للإمتحان ليجعل الطالبة يألفون المعلم و الأسلوب اللّغوي للفاحص "المعلّم" كما أنّها تعطي فرصة للطلبة لتوضيح ما قد يكون غامضا لديهم, و يجب إعطاء عينة من الإجابات, إذ أنّها تبين للتلاميذ مكوّنات الجواب الصحيح و النقاط المفتاحية و كيفية تنظيم مقالة ما .

3- **يتوقع من المعلّم أن يكون واضحا حول الوقت المحدد :** وذلك من خلال إعلام التلاميذ مسبقا عما إذا كان الإمتحان سيأخذ كل وقت الحصة أو جزءا منها أو أكثر.

4- الإعلان عن المواد التي يحتاجها الطلبة المسموح باستعمالها: دع التلاميذ يعرفون ما إذا كان ثمة حاجة لإحضار أوراق الكتابة أن أنهم سيزودون بالأوراق اللازمة, كن واضحا حول ما يسمح لهم إحضاره معهم بالضبط.

5- مراجعة طريق التصحيح : اشرح قيمة كل جزء من الإمتحان و كيف يتم تصحيح المقالات و المشروعات و ما هي القيمة النسبية لكل إمتحان و لكل سؤال فيه .

6-مراجعة البيانات المتعلقة بإمتحانات الإكمال و الإعادة : بين الأسباب المشروعة للغياب عن الإمتحان, بين حتى يستطيع الطلبة تقديم إمتحان الإكمال و بين الإجراءات التي ستتبع بالنسبة للذين يتقدمون للإمتحان مرّة أخرى.

7- تقديم المساعدة في الدراسة و ذلك من خلال: مراجعة المقرر و الأعمال المنزلية قبل الإمتحان بأيام, تطوير مهارات الدراسة و مهارات الإستعداد للإمتحان و تقديم أداة للدراسة تركز إنتباه الطلبة على الجوانب المفتاحية.

8- إعطاء الفرصة لأسئلة آخر لحظة: يأتي بعض الطلبة دائما بسؤال آخر لحظة قبل الإمتحان لذلك يجب إعطاء وقت محدّد قبيل البدء بالإمتحان للإجابة على مثل هذه الأسئلة .

9- إرشاد الطلبة تناول الإمتحان : مراجعة الأسئلة كلّها قبل البدء بالإجابة, ثمّ تخطيط الوقت لكلّ سؤال و التأكد من فهم التعليمات و بعد ذلك البدء بالأسئلة التي يتأكد من أنّ الطلبة يتمكنون من إجابتها .

10- إرشاد الطلبة إلى كيفية التعامل مع أسئلة الإمتحان : الإسترخاء أولا و التركيز و عدم التشتت أثناء قراءة الأسئلة, و التمعّن فيها لأكثر من مرّة و إختيار أسهلها للإجابة عنها.

9- الأساليب الإرشادية للتخفيف من قلق الإمتحان :

- و في سبيل العلاج أو الوقاية من لقل الإمتحان يمكن للمرشد إستخدام الأساليب الإرشادية التالية :

1- تطوير قدرة الفرد على الفهم و حل المشكلات (زهران 2000 م ص 230) .

- إنّ فهم الذات و الآخرين و الأشياء يقدم وقاية ممتازة من القلق.
- معرفة الفرد بالعلاقات المسببة بين الحوادث.
- فهم الذات الجسمية تحمي من القلق حول وظائف الجسم.
- التدريب على إتخاذ القرارات و حل المشكلات و التّعامل مع المشكلات, فالتعامل مع التوتر هو نوع من المشكلات .
- التدريب على كيفية طرح البدائل للمشكلة الواحدة مثال :
ماذا تفعل لو أنّك لم تتمكن من فهم أسئلة الإختبار؟
كيف تتصرف لو أنّ صديقاً طلب منك عدم إجراء الإختبار؟
- التدريب على مواجهة المشاكل أفضل مضاد للقلق فالمواجهة أفضل من الهروب.

2- مساعدة الفرد على الشعور بالأمن و الثقة بالذات (زهران 2000 م ص 230).

- تقديم المميّزات التي تؤدي إلى تخفيف مستوى القلق و الحزن بشكل تدريجي.
- تقوية الثقة بالذات تدريجياً من خلال خبرات النجاح.

3- التدريب على الإسترخاء (رضوان 2002 ص 250) .

- إنّ القلق و الإسترخاء لا يمكن أن يحدثا معا (وهذا ما يسمى بمبدأ البديل المتنافر).
- التدريب على التنفس بعمق و على إرخاء العضلات و الشعور بالإسترخاء.
- هناك أساليب كثيرة للتدرب على الإسترخاء لكل مجموعة من مجموعات العضلات في الجسم.
- يمكن أن يسبق الإسترخاء بخطوة يطلب فيها من الفرد أن يتخيّل موقفاً مثيراً للقلق و بعد ذلك يقوم بالإسترخاء الذي تعمل كمضاد للإستجابة للقلق.
- من المفيد إعداد قائمة بالمواقف المثيرة للقلق المراد تخيلها أثناء الإسترخاء.

4- الحديث الإيجابي مع الذات (رضوان 2002 م ص 250) .

• تشجيع الأفراد على أن يتوقفوا عن استخدام التعليقات السلبية للقلق عندما يتحدثون عن أنفسهم .

• تشجيع استخدام عبارات إيجابية في الحديث مع الذات مثل صحيح أنني منزعج لكن الأمور سوف تسير على ما يرام لا يوجد إنسان كامل, أن تعمل و تبذل جهدا أسهل من أن تقلق.

5- تقليل الحساسية التدريجي (الضامن 2003 م ص 228).

هذه التقنية تستند إلى الفرضية التالية :

بالإمكان منح إستجابة إنفعالية غير مرغوب فيها كالخوف أو القلق من خلال إحداث إستجابة مضادة لها , فالإستجابات المتناقضة لا يمكن ان تحدث في آن واحد و هذا ما يطلق عليه بالكف المتبادل, فالفرد لا يستطيع أن يشعر بالخوف أو القلق و هو في حالة إسترخاء تام, إذ أنّ الإسترخاء يكبح هذه الإستجابات الإنفعالية و تشمل هذه التقنية ثلاث خطوات هي :

- إعداد هرم القلق لدى المسترشد عليه .
- أقران المثيرات التي تبعث بالقلق لدى المسترشد بالإستجابة البديلة للقلق أي الإسترخاء أي أنّ المسترشد يتخيّل المواقف تدريجيا بدءا بأقلها و إثارة و إنتهاء بأكثرها إثارة و هو في حالة الإسترخاء .

6- تقديم المساعدة في الدراسة (القواسمة و الحوامدة 2010 ص 129).

- مراجعة المقرر الدراسي و الواجبات المنزلية قبل أيم الإمتحان .
- تطوير مهارات الدراسة و مهارات الإستعداد للإمتحان .
- تقديم أدلة للدراسة تركز إنتباه التلاميذ على الجوانب المفتاحية.

7- تحسين عادات الدراسة السيئة (الضامن 2003 م ص 229).

- تحميل الطالب المسؤولية و الإعتماد على النفس.
- تدريب الطلبة على التساؤل و الإستكشاف .
- تشجيع الطلبة على الإختبار و التقويم الذاتي المستمرين.

8- التدريب على مهارات الإختبار:

و من أهمّ هذه المهارات ما يلي :

أ – مهارة المراجعة (الداهري 2005 ص 220).

تعدّ مهارة المراجعة من بين أهم المهارات التي ينبغي أن يكتسبها أي طالب يمرّ بالإختبارات, لأنّه من خلالها يسترجع الكثير من المعلومات و البيانات التي يمرّ ذبها خلال العام الدراسي و مهارة المراجعة تحتاج إلى التركيز و المتابعة أولاً بأول و لكي يستطيع الطالب أن يراجع مراجعة جيّدة لا بد أن يسير وفق خطوات معيّنة من أهمها :

- تدوين أكثر النقاط أهمية في كراس الملاحظات.

- مراجعة هذه النقاط دورياً و تلخيصها قدر المستطاع .

- المراجعة حسب الجدول الزمني المحدد.

- تحديد المواد التي تحتاج إلى مجهود ووقت أكبر في المراجعة.

- تجنب أسباب التشتت الذهني أو ضعف الإنتباه .

- المراجعة المنظّمة لجميع المواد المقررة.

- استخدام الألوان التائيرية على النقاط المهمة .

ب- مهارة الإستعداد للإختبار (زهران 2000 م ص 287).

الإستعداد للإختبار من الأمور الهامة و إنّ كان الطالب متقدماً إلى إختبار مهم و يتوقف مستقبل الإنسان عليه, فلا بد أن يستعد الطالب إستعداداً جيداً لهذا و من أهم خطوات الإستعداد للإختبار ما يلي :

● عدم السهر طويلاً لأن السهر يرهق الجسم و يتعبه.

● الإبتعاد عن شرب المنبهات كالشاي و القهوة.

● عدم تناول الأقراص المنبهة.

● أخذ قسط من وافر من النوم يريح الجسم وكذلك العقل من التفكير.

ج- مهارة أداء الإختبار (زهران 2000 م ص 287).

● الجلوس في المكان المخصص بهدوء و كتابات البيانات الشخصية و إتّباع التعليمات التي تلقى على الطالب من لجنة سير الإختبار.

- الكتابة بخط واضح و تنظيم كراسة الإجابة و إلتزام آداب الإختبار .
- عدم محاولة الغش و المحافظة على الهدوء النفسي التّام أثناء الإختبارات .

الإختبار بحاجة إلى نوع من الإجتّمها و الحكمة في التعامل مع ورقة الأسئلة من حيث حسن قراءتها .

10 - دور المرشد المدرسي في زمن كورونا :

معنى وقت على إعلان فيروس كورونا (كوفيد19) وباء عالميا الأمر الذي دفع بكثير من الدول و مها الجزائر لإيقاف أو تعليق أو تأجيل الأعمال و النشاطات و الوظائف حرصا منها على سلامة المواطنين. و كان لوزارة التربية جملة من التدابير عملت على إتخاذها ضمت الإجراءات الإحترازية للوقاية من فيروس كورونا لتأمين سلامة طلابها و كادرها الإداري التعليمي ممّا أدّى على تغيّرات كبيرة في البرنامج التدريسي, و مواعيد الإمتحانات ما سيخلق العديد من الصعوبات و المشكلات المختلفة في المستقبل, و من هنا كان لا بد من تفعيل دور المرشد في مواجهة المشكلات على جميع الأصعدة و أن يكون قادرا على التخفيف منها قدر المستطاع و مشاركة الكادر الإداري و التدريسي لتغلب على جميع الصعوبات و النهوض بالتعليم لأعلى المستويات عند الإعلان عن إنتهاء الجائحة و العودة إلى الحياة الطبيعية.

يعتبر الإرشاد من أهم الخدمات النفسية التي يقدّمها المجتمع للفرد لأنّه يتموضع في المؤسسة الأكبر و هي المدرسة و ما من شخص دخل المدرسة إلّا إستفاد من هذا النمط من الإرشاد عند الوقوع بمشكلة معيّنة و بالتالي زاد الإهتمام بالإرشاد لأهميته بظل الظروف المجتمعية لمساعدة الشريحة الأهم في المجتمع و هي التلاميذ نظرا لخصوصية هذه المرحلة و المشكلات المختلفة التي تواجههم خلالها.

وتعدّدت أدوار المرشد المدرسي في المدارس إلّا أنّها في أزمة كورونا يمكن أن تتمحور حول ثلاثة أدوار هامة تتلخص في الدور الإنشائي, الدور الوقائي, الدور العلاجي, فالدور الإنشائي يتمثل من خلال حفظ و تطوير الأهداف التربوية عن طريق مجموعة أساليب مها كإكتشاف أصحاب المواهب. و تهيئة الفرص على خلق روح العمل عن بعد, مع الإهتمام

بتمكين التلاميذ لفهم القيم الحقيقية للمعايير الأخلاقية, و توجيه التعليم و البرامج المدرسية المستجدة عبر الإتصال عن بعد لتلبية الحاجات التي تظهر.

الدور الوقائي فيتطلب تهيئة المواقف التي يشعر فيها التلاميذ بالأمان, خاصة و أنّ القرارات كانت متوالي و سريعة و توجي بالمجهول إلى أن إتضحت الصورة كما يجب تهيئة أو حب النشاط التي يشبع الميول في ظلّ الإتصال المفتوح عبر الأنترنت, و الحفاظ على تنمية العلاقات الودية الطيبة بين المدرسة و التلميذ و هو بعيد عن مدرسته .

و الدور العلاجي يأتي في حالات ظهور المشكلات لدى التلاميذ و تتطلب دراسة كل حالة على حدى و العمل على علاجها مع ضرورة الحفاظ على فهم تأخير التلميذ عن مواعيد بدء الدراسة الناتجة عن ظروف إجتماعية بوجود كورونا أو بمعزل عنه كالظروف أسرية على سبيل المثال.

الخلاصة

لقد تمّ التطرق في هذا الفصل إلى ثلاث مواضيع, أولها كان موضوع القلق إحتوى على مفهوم له و أنواعه, و الثاني تمّ من خلاله التطرّق إلى موضوع الإمتحان إحتوى على تعريف له, و الثالث تمّ التعرّيج من خلاله إلى أسبابه و مصادره و ختم الفصل بالتطرّق إلى كيفية التخفيف من قلق الإمتحان بالإضافة إلى الأساليب الإرشادية و دور المرشد في زمن كورونا.

الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1. الدراسة الإستطلاعية .
2. أهداف الدراسة.
3. عينة و مكان و زمان الدراسة.
4. أداة الدراسة.
5. الخصائص السيكومترية.
6. الدراسة الأساسية .
7. عينة الدراسة و الحدود الزمانية و المكانية.
8. الأساليب الإحصائية.

تمهيد

بعدما تناولنا الجانب النظري في الفصول الأربعة, نصل إلى الجانب الميداني الذي يعرض فيه الباحث المنهجية المتبعة في إنجاز دراسته وذلك وفق طريقة علمية منظمة تجعله قادر على ترتيب عناصرها و تحقيق أهدافها, يتضمن هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة بحيث تندرج إلى أهداف الدراسة, عينة و مدة و مكان الدراسة, أدوات الدراسة, الخصائص السيكومترية, منهج الدراسة, عينة الدراسة, الحدود الزمانية و المكانية ثم تختتم بالأساليب الإحصائية.

1- الدراسة الإستطلاعية:

تعدّ الدراسة الإستطلاعية في أي بحث من الأبحاث أو دراسة من الدراسات من الخطوات المهمة الواجب توفرها و إنتاجها كي يستطيع الباحث أن يستقضي بيئة بحثه و عينته, كما أنّها إختبار لأدوات القياس التي ينوي إستخدامها في الميدان و خطوة تسهل عليه ما تلاها من الدراسة الأساسية و بناءا على هذا سعت الطالبة إلى تحقيق :

2- أهداف الدراسة الإستطلاعية : و المتمثلة في :

- التعرف على مدى إستيعاب عينة البحث لمفردات و أسئلة المقياس.
- تقدير مدى صلاحية المقياس الذي تنوي الطالبة تطبيقه في الدراسة الميدانية.
- التعرف على الميدان الذي يجري فيه البحث لتفادي النقائص قدر الإمكان.
- تفادي الوقوع في المشكلات و الغموض الذي يعترى أدوات القياس, و ضبط الوقت اللازم و المستغرق لإستجابات التلاميذ.
- و من أجل تحقيق أهداف الدراسة الإستطلاعية, قامت الطالبة بإختيار عينة من المتمدرسين: السنة الثالثة من التعليم الثانوي " .

3- عينة الدراسة الإستطلاعية :

تمثلت العينة، تلاميذ القسم النهائي من التعليم الثانوي المرشحون لإمتحان البكالوريا بحيث ضمت 25 طلاب منهم 19 طالبة و 6 طلاب من إختصاص آداب و فلسفة و علوم تجريبية.

مكان و زمان إجراء الدراسة :

تمت مجريات الدراسة الحالية على عينة تلاميذ البكالوريا بثانوية الشهيد عزوز قدور بوهران.

بحيث تمّ توزيع و إسترجاع إستمارات الدراسة الإستطلاعية خلال الفترة الممتدة من 2021/04/04 إلى 2021/04/05 من العام الدراسي 2021/2022 .

4- أداة الدراسة :

إستخدمت الباحثة أداة واحدة و المتمثلة في الإستبيان لهدف قياس دور المرشد في التخفيف من قلق إمتحان البكالوريا في ظلّ أزمة كورونا و قد شمل هذا الإستبيان على 25 فقرة .
قد يعتبر الإستبيان أداة فاعلة في جمع البيانات حول موضوع بحث معيّن من قبل عينة متماثلة من الأفراد و يتكون هذا الإستبيان من قسمين :

القسم الأول: يتضمن هذا القسم البيانات الشخصية للعينة المراد دراستها(الجنس- التخصص)

القسم الثاني : صممت الباحثة إستبياناً مكوناً من 25 فقرة و قد عرض الإستبيان على مجموعة من الخبراء و المختصين في علوم التربية بهدف التأكد من مناسبة كل عبارة و مدى صحته صياغة العبارات ووضوحها و في نهاية المطاف قامت الباحثة بحذف و إضافة و تعديل بعض العبارات في ضوء آراء المحكمين, بحيث أصبحت 22 فقرة .

و إعتمدت الباحثة على مقياس دور المرشد في تخفيف قلق إمتحان البكالوريا في ظلّ أزمة كورونا في هذا الإستبيان حيث تمّ إعطاء مختلفة كدرجات لكلّ بديل من البدائل الثلاثة كالتالي 2 درجات للإجابة عن البديل (موافق) و درجة واحدة للإجابة عن البديل (أحياناً) و درجة صفر للإجابة عن البديل (غير موافق).

5- الخصائص السيكومترية:

و للتأكد من صدق أداة الدراسة و من أنها تقيس ما أعدت لقياسه لجأت الباحثة إلى صدق المحكمين .

صدق المحكمين :

ثمّ عرض الإستبيان في صورته الأولية على لجنة من المحكمين و كان عددهم أربعة من أعضاء هيئة التدريس في الجامعة, حيث قدموا بعض الآراء و الملاحظات و التي تمّ في ضوءها تعديل بعض العبارات و حذف عبارات أخرى, وبعد إجراء هذه الخطوات أصبح الإستبيان يتمتّع بالصدق الظاهري أو صدق المحكمين.

كما قامت الباحثة بحساب الصدق كالآتي :

Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10
,374	,511	,592	,671	,710	,615	,615	,197	-,235	,532
,008	,000	,000	,000	1000	1000	1000	,174	,105	1000
Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17	Q18	Q19	Q20
1000	,000	,000	,000	,000	,003	,001	,000	-671	,000
Q21	Q22								
,000	,000								

حساب ثبات الإختبار بطريقة " ألفا كرونباخ " :

المقياس	معامل الثبات	تصحيح معامل الثبات
دور المرشد في تخفيف القلق لدى طلاب البكالوريا	22	0,84
0,84 و هو معامل صدق مرتفع و هذا يدلّ على أنّ الأداة صادقة وصالحة للدراسة		

6- منهج الدراسة :

تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة موضوعنا و الذي يتناول دراسة الأحداث و الظواهر و المتغيرات كما هي في الواقع, حيث حاولت الباحثة من خلاله وصف الظاهرة المدروسة و يمكن تعريف المنهج الوصفي كما يلي : يعتبر طريقة لوصف الظاهرة المدروسة و تصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة و تصنيفها و تحليلها و إخضاعها للدراسة الدقيقة (الذنبيات دون ذكر تاريخ النشر ص137) و يعتبر المنهج الوصفي أحد أساليب البحث العلمي أو الطريقة العلمية في البحث و لذلك يسير الباحث وفق هذا الأسلوب على خطوات الطريقة العلمية نفسها .

و من أهم الخطوات الطريقة العلمية ما يلي : (الذنبيات دون ذكر تاريخ النشر ص137)

- 01- الشعور بمشكلة البحث و جمع المعلومات و بيانات تساعد على تحديدها.
- 02- تحديد المشكلة التي يريد الباحث دراستها و صياغتها بشكل سؤال أو أكثر.
- 03- وضع فرض أو مجموعة من الفروض كحلول مبدئية للمشكلة التي يريد الباحث الوصول إليها .
- 04- إختيار العينة التي ستجري عليها الدراسة مع توضيح حجم هذه العينة و أسلوب إختيارها .
- 05- يختار الباحث أدوات البحث التي يستخدمها في الحصول على المعلومات كالإستبيان أو المقابلة أو الإختبار أو الملاحظة, ولذلك وفقا لطبيعة مشكلة البحث.
- 06- القيام بجمع المعلومات المطلوبة بطريقة دقيقة ومنظمة .
- 07- الوصول إلى النتائج و تنظيمها و تصنيفها .
- 08- تحليل النتائج و تفسيرها و إستخلاص التعميمات و الإستنتاجات منها.

7- الدراسة الأساسية :

و يتناول ف هذا الجانب موضوعا أساسيا و هاما من الجوانب التربوية و الذي بدوره حول دو المرشد في التخفيف من قلق إمتحان البكالوريا في ظل أزمة كورونا. و تمثلت أهداف هذه الدراسة على النحو التالي :

- التعرّف على الفروق في القلق بين التلاميذ و التلميذات حسب الجنس.
- التعرّف على الفروق في القلق بين التلاميذ و التلميذات حسب الإختصاص.
- التعرّف على دور المرشد في التخفيف من قلق إمتحان البكالوريا في ظلّ أزمة كورونا.

8- عينة الدراسة :

شملت العينة، تلاميذ القسم النهائي من ضمن 50 طلاب منهم 39 طالبة و 11 طالب من إختصاص آداب و فلسفة و علوم تجريبية.

الحدود الزمانية و المكانية :

بحيث تمت الدراسة على عينة تلاميذ البكالوريا وقد تمّ تويج و إسترجاع إستمارات الدراسة الأساسية أواخر شهر أفريل من العام الدراسي 2022/2021 بثانوية الشهيد عزوزي قدور بوهران.

و فيما يلي توضيح لتوزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس و التخصص :

01- جدول رقم (01) يمثل توزيع أفراد العينة حسب الجنس :

النسبة المئوية	التكرار	الجنس
22%	11	ذكور
78%	39	إناث
100%	50	المجموع

من خلال الجدول رقم (01) نلاحظ أنّ نسبة الإناث أكثر من نسبة الذكور حيث بلغ عدد الإناث 39 وذلك بنسبة 78% بينما عدد الذكور 11 وذلك بنسبة 22%.

02- جدول يمثل توزيع أفراد العينة حسب التخصص :

النسبة المئوية	التكرار	الجنس
50%	25	آداب و فلسفة
50%	25	علوم تجريبية
100%	50	المجموع

من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ نسبة تخصص آداب و فلسفة متساوية مع نسبة تخصص علوم التجريبية بحيث كان عدد تخصص آداب و فلسفة 25 طالب و ذلك بنسبة 50% بينما عدد تخصص علوم التجريبية 25 طالب و ذلك أيضا بنسبة 50 % .

9- الأساليب الإحصائية :

إستخدمت الباحثة برنامج ال (spss) لمعالجة البيانات إحصائيا spss مختصر (sciences(statistical package for social) والتي تعني بالعربية الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية الأسلوب الإحصائي المستخدم في تحليل هذه البيانات هو التكرارات و النسب المئوية لإجابات المبحوثين و المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري, أسلوب (ت).

خلاصة :

ثمّ في هذا الفصل عرض كل ما يتعلّق بالإجراءات الميدانية الدراسية, و التي تتمثل في المنهج المستخدم, مجتمع الدراسة, أداة الدراسة, الخصائص السيكمترية, و أهم الأساليب الإحصائية المستعملة و التي من خلالها حصلنا على نتائج الدراسة و التي سنعرض تفاصيلها بالترتيب حسب التساؤلات في الفصل الموالي .

الفصل السادس : عرض و مناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

- 1- عرض نتائج الدراسة.
- عرض نتائج الفرضية الفرعية الأولى .
- عرض نتائج الفرضية الفرعية الثانية.
- عرض نتائج الفرضية العامة .
- 2- مناقشة نتائج الدراسة.
- مناقشة نتائج الفرضية الفرعية الأولى.
- مناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثانية.
- مناقشة نتائج الفرضية الفرعية العامة.
- الخاتمة .

تمهيد

يشتمل هذا الفصل على عرض نتائج الدراسة باستخدام الأساليب الإحصائية بهدف إختبار صحة فرضيات الدراسة و مناقشتها علميا و إحصائيا.

1- عرض نتائج الدراسة :

سيتم عرض نتائج الدراسة على أساس المتوسطات الحسابية و على أساس تحليل التباين الثنائي, وذلك بالإستعانة بجزمة البرنامج (spss) .

• عرض نتائج الفرضية الفرعية الأولى:

تنصّ الفرضية الأولى على أنه : " الفروق بالنسبة للجنس دالة عند مستوى 0,041 لصالح الإناث " و الجدول الموالي يوضح المتوسط و الإنحراف المعياري لمتغير الجنس. الجدول رقم (01) يمثل دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياس ما بين الإناث و الذكور على مقياس قلق الإمتحان:

sexe	N	Moyenne	Ecarttype	Moyenne standard
ذكور	10	17,4000	6,76921	2,14061
إناث	39	23,0769	8,97477	1,43711

نلاحظ من خلال هذا الجدول رقم (1) إرتفاع لدرجة متوسط الإناث عن درجة متوسط الذكور ممّا يدل على وجود إختلاف بين الجنسين و من خلال تطبيق "ت" تبين أنه الفروق بالنسبة للجنس دالة عند مستوى 0,041 لصالح الإناث يعني أنّ جنس الإناث يعاني من إرتفاع درجات الشعور بقلق الإمتحان و لكن دور المرشد تمّ تخفيض درجات قلق الإمتحان.

• عرض نتائج الفرضية الفرعية الثانية :

تنصّ الفرضية الفرعية الثانية على أنه " يوجد فرق دال عند 0,05 لصالح الآداب". و الجدول الموالي يوضّح المتوسط و الإنحراف المعياري لمتغير التخصص.

الجدول رقم (02) يمثل دلالة الفروق بين التخصصين (أدب و فلسفة و علوم تجريبية على مقياس قلق الإمتحان) :

sexe	N	Moyenne	Ecarttype	Moyenne standard
علوم تجريبية	25	19,5200	9,06513	1,81303
آداب و فلسفة	24	24,4167	7,97778	11,62846

نلاحظ من خلال هذا الجدول رقم (02) الفرق بين درجات الشعور بقلق الإمتحان بين العلميين و الأدبيين, بحيث يوجد قيمة دالة عند مستوى 0,05 ومن خلال تطبيق إختبار "ت" أظهرت قيمة (ت) إلى مستوى البعدي في القياس أنها أكبر قيمة "ت" الجدولية (2,04) عند مستوى الدلالة 0,05 و هذا يكشف عن وجود فرق دال إحصائيا لصالح الآداب, وهذا بفضل إسهام المرشد في تخفيف من قلق الإمتحان.

عرض نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة على دور المرشد في التخفيف من قلق إمتحان البكالوريا في ظل أزمة كورونا.

جداول رقم (03) يوضح التكرار و النسب المؤوية لإجابات أفراد عينة الدراسة حول عبارات قلق الإمتحان:

Q1

	التكرار	النسبة المئوية
غير موافق	9	18,0
أحيانا	27	54,4
موافق	14	28,0
Total	50	100,0

Q2

	التكرار	النسبة المئوية
غير موافق	20	40,0
أحيانا	12	24,0
موافق	18	36,0
Total	50	100,0

Q3

	التكرار	النسبة المئوية
غير موافق	19	38.0
أحيانا	12	24.0
موافق	19	38.0
Total	50	100.0

Q4

	التكرار	النسبة المئوية
غير موافق	15	30.0
أحيانا	15	30.0
موافق	20	40.0
Total	50	100.0

Q5

	التكرار	النسبة المئوية
غير موافق	13	26.0
أحيانا	16	32.0
موافق	21	42.0
Total	50	100.0

Q6

	التكرار	النسبة المئوية
غير موافق	19	38.0
أحيانا	12	24.0
موافق	19	38.0
Total	50	100.0

Q7

	التكرار	النسبة المئوية
غير موافق	29	58.0
أحيانا	11	22.0
موافق	10	20.0
Total	50	100.0

Q8

	التكرار	النسبة المئوية
غير موافق	37	74.0
أحيانا	8	16.0
موافق	5	10.0
Total	50	100.0

Q9

	التكرار	النسبة المئوية
غير موافق	21	42.0
أحيانا	15	30.0
موافق	14	28.0
Total	50	100.0

Q10

	التكرار	النسبة المئوية
غير موافق	21	42.0
أحيانا	9	18.0
موافق	20	40.0
Total	50	100.0

Q11

	التكرار	النسبة المئوية
غير موافق	15	30.0
أحيانا	12	24.0
موافق	23	46.0
Total	50	100.0

Q12

	التكرار	النسبة المئوية
غير موافق	17	34.0
أحيانا	15	30.0
موافق	18	36.0
Total	50	100.0

Q13

	التكرار	النسبة المئوية
غير موافق	21	42.0
أحيانا	13	26.0
موافق	16	32.0
Total	50	100.0

Q14

	التكرار	النسبة المئوية
غير موافق	9	18.0
أحيانا	11	22.0
موافق	30	60.0
Total	50	100.0

Q15

	التكرار	النسبة المئوية
غير موافق	22	44.0
أحيانا	16	32.0
موافق	12	24.0
Total	50	100.0

Q16

	التكرار	النسبة المئوية
غير موافق	19	38.0
أحيانا	7	14.0
موافق	24	48.0
Total	50	100.0

Q17

	التكرار	النسبة المئوية
غير موافق	19	42.0
أحيانا	7	30.0
موافق	24	28.0
Total	50	100.0

Q18

	التكرار	النسبة المئوية
غير موافق	13	26.0
أحيانا	10	20.0
موافق	27	54.0
Total	50	100.0

Q19

	التكرار	النسبة المئوية
غير موافق	24	48.0
أحيانا	12	24.0
موافق	14	28.0
Total	50	100.0

Q20

	التكرار	النسبة المئوية
غير موافق	25	50.0
أحيانا	11	22.0
موافق	14	28.0
Total	50	100.0

Q21

	التكرار	النسبة المئوية
غير موافق	18	36.0
أحيانا	15	30.0
موافق	17	34.0
Total	50	100.0

Q22

	التكرار	النسبة المئوية
غير موافق	11	22.0
أحيانا	18	36.0
موافق	20	40.0
Total	49	98.0
systeme	1	2.0
total	50	100.0

نلاحظ من خلال الجداول فروق في درجات الشعور بقلق الإمتحان.

الجدول رقم (4) يوضح مستوى القلق لدى التلاميذ:

مرتفع	متوسط	ضعيف	لا قلق	مستوى القلق أفراد و نسب مئوية
4	20	21	5	أفراد
٪8	٪40	٪42	٪10	النسب

ثانيا: مناقشة نتائج الدراسة :

مناقشة الفرضية الأولى :

الفرق بالنسبة للجنس دالة عند مستوى 0,041 لصالح الإناث, على مقياس الإمتحان .
أسفرت النتائج المدونة في الجدول رقم (01) عن إرتفاع نسبي لدرجات متوسطات الإناث عن درجات متوسطات الذكور على مقياس قلق الإمتحان مما يدل على إختلاف بين الجنسين.
و بالنسبة للذكور و الإناث لاحظنا أنّ الإناث أكثر إستعدادا للتعبير عن قلقهن مقارنة لبعض الذكور الذين قاموا بالإعتراف بقلقهم صراحة, هذه النتيجة توصلت إليها دراسات الباحثة كاظم والي 1988 حيث يرجع إستعداد الفتاة للتعبير عن قلقها بدرجة أكثر من الفتى إلى عوامل قد تتعلق بظروف المراهقة تجعل من الأنثى على درجة في القلق من الذكور (والي 1988 ص 33) .

مناقشة الفرضية الثانية :

- توجد فروق في درجات الشعور بقلق الإمتحان بين (الأدبيين و العلميين) عينة الدراسة لمقياس قلق الإمتحان.

يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى 0,5 بين (العلميين و الأدبيين) وذلك لصالح الأدبيين و هذه النتيجة ليست لها علاقة بعامل التخصص و لم يكن له أي تأثير على درجات الشعور بالقلق, يمكننا أن نرجع السبب إلى طبيعة المرحلة العمرية و إلى خصومات السنة الدراسية 2021-2022 كأزمة كورونا التي أثرت سلباً على المنظومة التربوية و على التعليم بصفة عامة.

لكن قد تنخفض نسبة الشعور بقلق الإمتحان البكالوريا وذلك راجع لدور المرشد في كسر الحاجز النفسي لدى التلاميذ و تعزيز دافعية التعلم لديهم و دعم ثقتهم في أنفسهم لتخطي هذه المرحلة وذلك في النجاح في إمتحان البكالوريا.

مناقشة الفرضية العامة :

الفرضية العامة تنصّ على دور المرشد في تخفيف من قلق إمتحان البكالوريا في ظلّ أزمة كورونا.

أظهرت نتائج الجدولين (3)(4) التكرار و النسب المئوية و مستوى القلق, إجابات أفراد عيّنة حسب الدراسة حول عبارات الإستبيان لمقياس قلق الإمتحان.

كما تبينّ من خلال تطبيق إختبار(ت) عن وجود فروق نسبية المتغيرات, كما تبينّ أيضاً مستويات القلق لدى العينة.

من خلال الجدول رقم (4) نلاحظ أنّ مستوى القلق لدى التلاميذ البكالوريا حسب تقسيمه إلى درجات من (0-11) لا يوجد قلق من (12-22) قلق ضعيف من (23-33) قلق متوسط من (34- فما فوق) مرتفع.

فقد كانت نسبة 10% تشمل 5 تلاميذ (لا قلق) لدرجة من (0 إلى 11).

- نسبة 42% تمثّل 21 تلميذ (قلق ضعيف) لدرجة (12 إلى 22).

- نسبة 21% تمثّل 20 تلميذ (قلق متوسط) لدرجة (23 إلى 33).

- نسبة لا تمثل تلاميذ (قلق مرتفع) لدرجة (34 فما فوق) ومنه نستنتج تحقق الفرضية العامة لأن نسبة قلق إمتحان البكالوريا كان مرتفع فقط لأربعة أفراد فهذا يدل على أنّ المرشد يقوم بدوره في التخفيف من قلق إمتحان البكالوريا من خلال المقابلات أو جلسات إرشادية. وقد تعزى هذه النتيجة إلى وجود كفاءة مهنية لدى المرشد في أداء واجبه إتجاه التلميذ أي أن العلاقات الإنسانية التي تحكم بين المرشد و التلميذ لها دور فعّال في إرتفاع درجة النجاح لدى المرشد كما يعود السبب في هذه النتيجة إلى إلتزام عينة البحث بعملهم من خلال تحقيق الأهداف العلمية و المهنية .

و هذا ما يتفق مع دراسة أبو عطية و الرفاعي 2008 حيث أسفرت نتائج الدراسة على أن المرشد التربوي يعمل على تحقيق النشاطات الإرشادية الأكاديمية و النفسية التي تحقق النمو الشامل المتكامل لطلاب المرحلة الثانوية و درجة مساهمة المرشد التربوي في المجال المهني قد بلغت 89% بينما يرى المرشدون أنّ درجة مساهمتهم في هذا المجال بلغت 91% كما يمكن أن تعزى هذه النتيجة إلى الأداء القيم من قبل مستشاري التوجيه و الإرشاد مع إبراز قدراتهم و مهاراتهم في إتخاذ القرارات المتعلقة بمستقبل التلاميذ, و تختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (تيستون الثانية 1989م) بعنوان مرشدي المرحلة الثانية ماذا يعملون؟ ما هو المهم؟ حيث وجد الباحث أن مستشار التوجيه لا يمكنه القيام بدوره كما ينبغي و يرجع ذلك إلى تزايد إحتياجات التلاميذ لخدمات التوجيه, من أهم المعوقات الواردة في هذه الدراسة كثرة أعداد التلاميذ.

إقتراحات و توصيات :

من خلال الإطار النظري و الدراسات السابقة و من خلال النتائج المتحصّل عليها يمكن تقديم التوصيات و المقترحات التالية :

- على المرشد أن يبذل ما بوسعه من أجل العناية بتلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي لمساعدتهم على مواجهة قلق الإمتحان .

- إجراء دراسات حول الأساليب التي يستخدمها المرشد في تعامله مع التلاميذ.

- ضرورة توفير المرشد على القيام بوظائفه على أحسن ما يرام.

- العناية بالمرشدين أثناء الخدمة.

الخلاصة

الخاتمة :

إنطلق البحث من أشكال يتطلب الإجابة عنه و المتمثل في دور المرشد في تخفيف من قلق إمتحان البكالوريا و قد كان الهدف من ذلك هو الكشف عن دور المرشد, حيث إعتنى الباحث بالجانب النظري من خلال إبراز مفهوم التوجيه و الإرشاد, قلق إمتحان البكالوريا, و دور المرشد, وقد توصل البحث إلى أنّ للمرشد دور في تخفيف من قلق إمتحان البكالوريا في ظل أزمة كورونا و هذا ما عبّرت عنه النتائج الإحصائية المتوصل إليها من خلال الفرضية الأولى التي تنص على أنّ للمرشد دور في تخفيف قلق إمتحان البكالوريا كورونا من حيث متغير الجنس, أما بالنسبة للفرضية الفرعية الثانية التي تنصّ على أنّ للمرشد دور في تخفيف قلق إمتحان البكالوريا كورونا من حيث متغير التخصص, و الفرضية العامة تنصّ على أنّ للمرشد دور في تخفيف قلق إمتحان البكالوريا في ظل أزمة كورونا.

و إنتهى البحث بتقديم توصيات و مقترحات ملائمة في هذا المجال.

- قائمة المراجع -

- عثمان فريد . (2004) الإرشاد و التوجيه المهني . الطبعة الأولى.
- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد. (2009) المهارات الإرشادية, الطبعة الأولى.
- سعيد حسني العزة. (2009) دليل المرشد التربوي في المدرسة.
- سامي محسن الختاتنة .(2016) التوجيه و الإرشاد النفسي الطبعة الأولى.
- سلوى محمد عبد الباقي . (دون ذكر تاريخ النشر) الإرشاد و التوجيه النفسي للأطفال .
- الدكتور عبد الله الطراونة . (٢٠١٣) مبادئ التوجيه و الإرشاد التربوي . الطبعة الأولى.
- ماجدة السيد عبيد . (2012) مقدّمة في إرشاد . الطبعة الأولى.
- سهام درويش أبو عطية. (2002) مبادئ الإرشاد النفسي. الطبعة الثانية .
- د. مي محمد موسى. (2016) التوجيه و الإرشاد النفسي و السلوكي للطلاب. الطبعة الأولى.
- ناصر الدين أبو حماد (2014) الإرشاد النفسي و التوجيه المهني الطبعة الأولى.
- د. جاد الله المكارم جاد الله علي (20179). قلق الرياضات.
- إبراهيم سليمان المصري. (2010) . الإرشاد النفسي أسسه و تطبيقاته .
- عمّار بوحوش الذنبيات. (دون ذكر تاريخ النشر) " مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث.

مذكرات :

- حورية قدور. دور مستشار التوجه المدرسي و المهني في معالجة قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية, جامعة جيجل. 2017 .
- مسلم سارة, عملية الإرشاد التربوي في المؤسسات التعليمية لدى طلبة الثانوية, مذكرة مقدّمة لنيل شهادة الماستر, جامعة البويرة 2016.

الملاحق

المعلومات

الإسم :

اللقب :

المستوى الدراسي :

الجنس : ذكر () - أنثى () .

التعليمات :

فيما يلي عدد العبارات التي تستخدمها الأفراد في وصف أنفسهم. اقرأ كل عبارة بعناية وضع علامة (X) في الخانة المناسبة أمام العبارة التي تعبر عما تشعر به, ليست هناك إجابتين على سؤال واحد, لا تشعر وقتنا كبيرا في العبارة الواحدة.

الرقم	العبارة	موافق	غير موافق	أحيانا
1	أعاني من اضطراب في النوم و الأحلام المزعجة			
2	اشعر بعدم الرغبة في تناول الطعام.			
3	لدي بعض المخاوف كأن أخاف من أشياء أكثر من غيري.			
4	لا أعتقد أنني أكثر عصبية من الآخرين.			
5	كثيرا ما ترتعش يدايا أثناء العمل			
6	اشعر أنني أجد صعوبة في التركيز و أرتكب الكثير			
7	من الأخطاء.			
8	أشعر بالخوف كلما سمعت عن إحصاءات الفيروس.			
9	كثيرا ما أعاني من الإسهال.			
10	لا أشعر بالعصبية عندما أتوق في إنتظار أي شخص أو أي شيء.			
11	أنا هادئ بإستمرار ولا شيء يغضبني.			
12	أشعر بالقلق من عدم القدرة على التكيف مع التغيير المفاجئ في وقتنا الحالي.			

			أحسن أحيانا بأنني صبي إلى درجة الانفجار.	13
			كثيرا ما أحسّ أنّ قلبي يدقّ دقات جامدة.	14
			أشعر بالقلق بسبب التغيرات و التبدلات الصحية	15
			صعوبة الدراسة قد تؤدي بي إلى الفشل.	16
			عندما أرتبك أعرق و هذا أين يقبلني.	17
			أنا حسّاس أكثر من أغلب الناس الآخرين .	18
			الحياة بالنسبة لي تعب و مضايقة .	19
			أبكي بسهولة.	20
			لم يحمّر وجهي أبدا من الخجل.	21
			كثيرا ما تحدث لي حالات الإمساك تضايقتني.	22
			أشعر بالقلق من عدم القدرة على التكيف مع التغيير المفاجئ.	23

