

جامعة وهران 2 محمد بن أحمد  
كلية العلوم الاجتماعية



قسم علوم التربية  
تخصص إرشاد وتوجيه

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في الإرشاد والتوجيه

بغنوان:

مدى فاعلية برنامج إرشادي مقترح لخفض  
مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة  
ثانوي

دراسة ميدانية على عينة تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية بن  
عمر سعيد - وهران -

تحت إشراف الأستاذ:

أ - غريب العربي

إعداد الطالبة:

عقون خديجة

أمام لجنة المناقشة

اللقب والاسم	الرتبة	المؤسسة الأصلية	الصفة
بلقوميدي عباس	أستاذ	جامعة وهران 02	رئيسا
غريب العربي	أستاذ	جامعة وهران 02	مشرفا ومقررا
حورية بدرية	أستاذة محاضرة "أ"	جامعة وهران 02	مناقشة

السنة الدراسية: 2022/2021

# إهداء

إلى روح لطالما أردتها بجانبني في هذه اللحظة... إلى روح والدي... رحمه الله و أسكنه  
فسيح جناته...

إلى والدتي الحبيبة التي باركت طريقي بصلاتها و دعواتها... أطال الله في عمرها... و  
حباها بثوب العافية

إلى من تتسارع لها عبارات الحب و الإمتنان على ما قدمته لي لأكون حاضرة في هذا المكان...  
قدوتي دائما..... أختي الوحيدة " هوارية "...حفظها الله...

إلى من رافقتي أول مرة لبداية مشواري الدراسي... و منعتني الظروف من الحضور في ختامه...  
أخي " محمد " ... أسأل الله أن يجمعنا في القريب العاجل...

إلى من تسابقوا و قدموا لي الدعم واحدا تلو الآخر... إخوتي " عبد القادر و إبراهيم "

إلى الشموع التي أنارت بيتنا... أبناء إخوتي...

" أيوب ، صلاح الدين ، سيف الدين ، هوارية ، سيلين نور الهدى "

إليهم جميعا أهدي ثمرة جهدي المتواضع

## شكر و تقدير

الشكر لله الذي وفقني لإتمام هذا العمل  
و عملا بالقول المأثور من لم يشكر الناس لم يشكر الله  
أتقدم بكل عبارات الشكر و العرفان و التقدير الى :

الأستاذ المشرف " غريب العربي " على ما قدمه لي من توجيهات و لم يبخل عليا بنصائحه

عضوي لجنة المناقشة الأستاذ " بلقوميدي عباس " و الأستاذة " حورية بدر " على قبولهما مناقشة هذه المذكرة ، كما لا يفوتني شكرهما على ما قدماه لي من نصائح و توجيهات و مساعدة

أفراد عينة الدراسة و إلى كل الطاقم التربوي بثانوية - بن عمر سعيد - خاصة الأساتذة و مستشارة التوجيه على مساعداتهم .

كل شخص ساعدني من قريب أو بعيد على اخراج هذا البحث الى حيز الوجود .

أرجو لهم من الله الأجر و الثواب .

## - ملخص الدراسة :

يهدف البحث إلى معرفة مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ، والكشف عن فروق دالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس والشعبة الدراسية، كما يهدف إلى معرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي " مهارات الامتحان " في تخفيض مستوى قلق الامتحان لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، و من أجل تحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي و المنهج الشبه تجريبي بتصميم الاختبار القبلي البعدي للمجموعة الواحدة ، و تكونت عينة الدراسة من 136 تلميذاً و تلميذة ، حيث تم استخراج عينة من التلاميذ الذين حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس قلق الامتحان ليطبق عليهم البرنامج الإرشادي .

و قد قام البحث على الفروض التالية :

- توجد فروق دالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس .
- يؤدي تطبيق برنامج إرشادي مقترح للتخفيف من قلق الامتحان الى خفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .
- و تكونت أدوات البحث من مقياس قلق الامتحان لمحمد زهران حامد زهران و البرنامج الإرشادي لسليمة سايجي ، و بعد تحليل النتائج إحصائياً توصل البحث الحالي إلى ما يلي :
- يتصف التلاميذ بنسبة قلق امتحان متوسطة .
- وجود فروق دالة إحصائية بين درجات الذكور و الاناث على مقياس قلق الامتحان لصالح الاناث .
- وجود فروق دالة إحصائية بين العلميين و الأدبيين على مقياس قلق الامتحان لصالح الأدبيين .

- وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الارشادية في القياسين القبلي و البعدي لصالح البعدي .

و استنتجنا في الأخير مدى أهمية البرنامج الارشادي "مهارات الامتحان" في تخفيض مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ و التلميذات ، و على أهمية أساليبه و محتوياته في اكتساب مهارات الامتحان و تنميتها .

## - Summary

The research aims to know the level of exam anxiety among students, and to reveal statistically significant differences in the level of exam anxiety among the members of the study sample according to the gender variable and the study division, and it also aims to know the effectiveness of a counseling programs "Exam Skills" in reducing the level of exam anxiety among a sample of third year secondary students, in order to achieve the objectives of the study , the descriptive approach and the quasi-experimental approach were used by designing the pre-posttest for one group, and the study sample consisted of 136 male and female students, where a sample was extracted from the students who obtained high scores on the exam anxiety test to be applied to the counseling program.

The research was based on the following hypotheses :

- \* There are statistically significant differences in the level of exam anxiety among the members of the study sample according to the variable of gender and study group.
- \* The application of a suggested indicative program to relieve exam anxiety leads to a reduction in the level of exam anxiety among students of the third year of secondary school.

The research tools consisted of the Muhammad Hamid Zahran exam anxiety scale and the Salima Saihi Guidance Program, and after analyzing the results statistically, the current research reached the following :

- \* Pupils are characterized by an average test anxiety rate.
- \* There are statistically significant differences between the scores of males and females on the exam anxiety scale in favor of females.
- \* There are statistically significant differences between the scientific and literary scholars on the exam anxiety scale in favor of the literary.
- \* There are statistically significant differences between the average scores of the counseling group members in the pre and post tests in favor of the post.

Finally, we concluded the importance of the counseling program "Exam skills" in reducing the level of exam anxiety among male and female students, and the importance of its methods and contents in acquiring and developing exam skills

# الفهرس

أ	الإهداء
ب	شكر وتقدير
ج	ملخص الدراسة
هـ	فهرس المحتويات
ذ	قائمة الجداول
ر	قائمة الأشكال
1	المقدمة

## الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة

5	الإشكالية
8	فرضيات الدراسة
8	أهمية الدراسة
9	أهداف الدراسة
10	حدود البحث
10	التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة

## الفصل الثاني: قلق الامتحان

12	تمهيد
12	تعريف البرنامج الإرشادي
13	أهداف البرنامج الإرشادي
14	تعريف القلق
15	أعراض القلق
16	تعريف قلق الامتحان
18	مكونات قلق الامتحان

18	تصنيفات قلق الامتحان.....
19	عوامل قلق الامتحان.....
24	أعراض ومظاهر قلق الامتحان.....
25	نظريات قلق الامتحان.....
27	قياس قلق الامتحان.....
30	الإجراءات العملية التعليمية الإرشادية لخفض قلق الامتحان.....
35	الخلاصة.....

### الفصل الثالث: إجراءات المنهجية للدراسة

37	الدراسة الاستطلاعية.....
37	الهدف منها.....
37	الإطار المكاني والزمني.....
37	العينة ومواصفاتها.....
38	أدوات البحث ومواصفاتها.....
39	الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.....
46	الدراسة الأساسية.....
46	منهج الدراسة.....
47	الإطار المكاني والزمني للدراسة.....
47	العينة ومواصفاتها.....
48	أدوات البحث وطريقة تطبيقها.....
59	الأساليب الإحصائية المستخدمة.....

### الفصل الرابع: عرض ومناقشة النتائج

62	عرض نتائج.....
62	عرض نتائج السؤال الاستكشافي.....
63	عرض نتائج الفرضيات.....



72	مناقشة النتائج
72	مناقشة نتيجة الفرضية الأولى
73	مناقشة نتيجة الفرضية الثانية
74	مناقشة نتيجة الفرضية الثالثة
76	مناقشة عامة
78	الخاتمة
79	الاقتراحات والتوصيات
81	قائمة المراجع
87	قائمة الملاحق

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
35	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس	01
35	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب التخصص	02
37	يوضح معاملات الارتباط بين البعد الأول ( رهبة الامتحان ) و فقراته	03
38	يوضح معاملات الارتباط بين البعد الثاني ( ارتباك الامتحان ) و فقراته	04
39	يوضح معاملات الارتباط بين البعد الثالث (توتر أداء الامتحان ) و فقراته	05
40	يوضح معاملات الارتباط بين البعد الرابع (انزعاج الامتحان ) و فقراته	06
41	يوضح معاملات الارتباط بين البعد الخامس (نقص مهارات الامتحان ) و فقراته	07
42	يوضح معاملات الارتباط بين البعد السادس (اضطراب أخذ الامتحان ) و فقراته	08
42	يوضح معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس و مجموعه الكلي	09
44	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب التخصص (علمي ، أدبي ) و الجنس	10
57	يبين درجات مستوى اختبار قلق الامتحان	11
58	يوضح قيم (ت) لدلالة الفروق بين الذكور و الإناث على أبعاد مقياس قلق الامتحان و الدرجة الكلية	12
61	يوضح قيم (ت) لدلالة الفروق بين العلمي و الأدبي على أبعاد مقياس قلق الامتحان و الدرجة الكلية	13
63	يوضح قيم (ت) لدلالة الفروق بين القياس القبلي و البعدي على أبعاد مقياس قلق الامتحان و الدرجة الكلية	14

## قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
55	يوضح خطوات تنفيذ البرنامج الإرشادي	01
57	يوضح النسبة المئوية لمستوى اختبار قلق الامتحان	02
100	يوضح أشكال الراحة أثناء المذاكرة	03
101	يوضح تنظيم مكان المذاكرة	04

## - مقدمة:

تعتبر ظاهرة القلق من الظواهر النفسية التي تميز السلوك الإنساني في هذا العصر المطبوع ومواقف الضغوط نتيجة لمختلف التغيرات التي طرأت على شتى مناحي الحي مما ولد عوائق متعددة حالت دون إشباع الفرد لحاجاته المختلفة وأدى لزيادة التوتر والقلق كرد فعل طبيعي لمحاولة التكيف والتوائم مع أنواع المواقف التي تصادف الفرد وتحول دون تحقيق توافقه النفسي والتربوي والاجتماعي.

والقلق هو عبارة عن انفعال غير سار وشعور مكرر بتهديد او وهم مقيم، وعدم الراحة والاستقرار مع إحساس بالتوتر والشد وخوف دائم لا مبرر له من الناحية الموضوعية، وغالبا ما يتعلق هذا الخوف بالمستقبل المجهول كما يتضمن القلق استجابة مفرطة لمواقف لا تعني خطر حقيقي والذي لا يعاني من القلق قد لا يخرج عن الواقع في إطار الحياة العادية لكن الفرد الذي يعاني من القلق، كما لو كانت ضروريات ملحة أو مواقف يصعب مواجهتها. (عبد الخالق، 2005: 428)

ويمثل قلق الامتحان جانبا من جوانب القلق العام الذي يلاحظ عند الطالب قبل الامتحان وخلالها ويعرف على انه "يشير إلى انفعال مركب من أبعاد هي: رهبة الامتحان، ارتباك الامتحان، توتر أداء الامتحان، انزعاج الامتحان، نقص مهارات الامتحان، اضطراب أخذ الامتحان" (حامد زهران، 2000: 13)

فالتلميذ أثناء إجراء الامتحانات المصيرية كامتحان البكالوريا يفقد اتزانه نتيجة الضغوطات التي حوله، سواء من توقعه للأسئلة أو التخويف من مصيره إذا فشل فيضيع مستقبله الذي خطط له منذ زمن، وكل هذه الأمور تجعل التلميذ في حالة انفعال وقلق وخوف مما يؤثر عليه.

ومن هنا بدأ التفكير في الإجراءات التي يمكن اتخاذها والطرق التي يمكن استخدامها لعلاج مشكلة قلق الامتحان والرفع بمستوى الأداء الأكاديمي، ويعتبر الإرشاد النفسي احد هذه الطرق التي استخدمت من قبل الباحثين في دراسات كثيرة لعلاج هذه المشكلة

ووقاية التلاميذ من آثارها بحيث يعد الإرشاد التعليمي من الطرق الأكثر فعالية في خفض مستوى قلق الامتحان وهذا ما أكدته بعض الدراسات ومن أمثلتها: دراسة بيجز و فيلتون Biggs & Felton (1976)، ودراسة فضل عودة (1988)، ودراسة محمد حامد زهران (1999) التي استخدمت برامج من عادات والاستذكار ومهارات الامتحان. (سايجي سليمة، 2004: 2)

ومن هنا تبرز الحاجة إلى تطبيق برنامج إرشادي يتضمن مهارات الامتحان لاختبار فعاليته في خفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، بحيث أثبتت الدراسات أن المستوى العالي للقلق له تأثير سلبي على أداء التلاميذ في الامتحانات، والتي نتائجها تتحدد مصيرهم، لذلك صممت خطة منهجية للبحث الحالي تشتمل على: بابين يمثل الباب الأول الجانب النظري فيه فصلين، حيث عرض في الفصل الأول موضوع البحث وأهدافه وأهميته وفروضة وحدوده، ثم التعريف الإجرائي لمفاهيم البحث، أما في الفصل الثاني فتم التعرض إلى مفهوم القلق عامة وأسبابه وأعراضه، ثم مفهوم قلق الامتحان وتصنيفاته ومكوناته، إبراز أعراضه ومظاهره، ثم التطرق إلى أهم العوامل التي تؤثر في قلق الامتحان، مع توضيح تصنيفاته كما تم التعرض للنظريات المفسرة له لإبراز محدداته، عرض أهم المقاييس التي أعدت لقياسه نتيجة أهميته ثم ذكر بعض الإجراءات العملية التعليمية الإرشادية لخفض قلق الامتحان.

أما الباب الثاني يمثل الجانب التطبيقي ويشمل ثلاث فصول، حيث يمثل الفصل الأول الجانب المنهجي للبحث وفيه تم وصف أدوات البحث عن طريق عرض الدراسة الاستطلاعية والضبط الإحصائي لبعضها وخطوات إعداد بعضها الآخر، ثم التطرق إلى المنهج المستخدم ووصف عينة الدراسة، ثم عرض الأدوات والأساليب الإحصائية، وفي الأخير تم عرض خلاصة البحث، وفي النهاية أرافق البحث بالمراجع التي تم الاعتماد عليها وبعض الملاحق لزيادة التوضيح.

وفي الفصل الثاني تم عرض النتائج المتوصل إليها حسب كل فرضية، أما الفصل الثالث فقد تضمن تحليل وتفسير النتائج تبعا لكل فرضية مع مناقشة النتائج انطلاقا من الإطار النظري والدراسات السابقة.

الجانب

النظري

# الفصل الأول

## مدخل إلى الدراسة

- الإشكالية
- فرضيات الدراسة
- أهمية الدراسة
- أهداف الدراسة
- حدود البحث
- التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة



## - إشكالية البحث:

إن التحضير للامتحان أو مجرد التفكير فيه ، يرهق التلاميذ و يجعلهم متوترين و يعيشون وضعية قلق ، و لعل تجند الأسرة و التزامها بتوفير كل الوسائل اللازمة لأبنائها في التحضير قد تكون أحد الأسباب التي تجعل الأبناء يتخوفون أكثر من الفشل ، لما يشكله من احباط لهم من جهة و خيبة أمل للأولياء من جهة أخرى ، لذا يسبب هذا الامتحان ضعفا كبيرا على مجمل البيئة المدرسية و البيئة الأسرية ، لاسيما التلاميذ أنفسهم ما يتحملوه من مشاعر تكتسي القلق من حيث ضرورة اجتيازه و طريقة أدائه ، مما يشعرهم بأن موقف الامتحان هو بمثابة تهديد شخصي لهم .

هذا ما يطلق عليه قلق الامتحان ، الذي يتمثل في مشاعر الرهبة أو الضيق و الانزعاج التي تثيرها خبرة الامتحان و تقترن به ، تسبقه و تصحبه ، فضلا عما يرتبط بهذه المشاعر من استجابات فسيولوجية نابغة عن الجهاز العصبي اللاإرادي (عبد الخالق، 2001: 85) و يلعب قلق الامتحان دورا مهما في تحصيل التلاميذ أو أدائهم في موقف الامتحان ، حيث تتوقف طبيعة هذا الأداء حسب مستوى القلق ، و يوجد قلق الامتحان بدرجات متفاوتة بين الأفراد ، و ذلك لأن درجة الشعور بقلق الامتحان تتأثر بعوامل عديدة منها : مستوى الذكاء ، و مستوى التحصيل ، و طريقة الاستذكار و الاستعداد للامتحان ، و جنس الفرد ، و التخصص الدراسي ، و المستوى الدراسي ، و الفشل الدراسي و المستوى الاقتصادي الاجتماعي ... الخ

فكلما كان الشعور بالقلق ضمن نقاط معين و محدود فانه يمثل دافعا إيجابيا لديه على تحقيق النتائج المرجوة ، و لكن اذا خرج على هذا النطاق فانه يؤثر عليه تأثيرا سلبيا و " ( 1971 ) ، من Wine على قدراته و على دافعيته للتعلم ، و هذا ما أكده " وأين " خلال دراسته على مجموعة من الأفراد المرتفعين في قلق الامتحان بحيث توصل الى أن التلاميذ القلقون يكونون أكثر اهتماما بتخوفهم من أدائهم و هذه الأفكار تتداخل مع القدرة على الانتباه ، كما تمنع التلميذ من استعمال العمليات المعرفية التي تسهل الأداء أثناء

الامتحان ، فالتلاميذ القلقين غير قادرين على تذكر أو استعمال المعلومات التي بحوزتهم (توفيق ،1986: 161 ).

هناك دراسات عديدة لها علاقة بموضوع الدراسة الحالية ، نذكر منها :

- دراسة Coucheta (1979) حول العلاقة بين قلق الاختبار و عادات الاستذكار من جانب و التحصيل الدراسي من جانب آخر ، و ذلك على عينة من طلاب مرحلة التعليم الجامعي ، و من اهم ما توصلت اليه الدراسة ان الطلاب الذين لديهم قلق ضار (معوق) كانوا يعانون من درجة عالية من القلق قبل الامتحان و ضعفا في الانتباه للواجبات المحدودة ، و تثبيتا للتفكير حول الأخطاء السابقة ، و انتقادات للذات خلال الامتحانات ، و تشككا حول القدرة العقلية ، و يعزى التحصيل الدراسي المنخفض لهؤلاء الطلاب الى وجود قلق الامتحان لديهم .

تكمن العلاقة بين دراسة Coucheta و الدراسة الحالية في دراسة طبيعة العلاقة بين عادات الاستذكار و قلق الامتحان .

- دراسة (غزال و بن زاهي ، 2013 ) هدفت الى الكشف عن العلاقة الممكنة بين قلق الامتحان و الدافعية للإنجاز لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة ، كما هدفت الى تفحص الفروق بين الاناث و الذكور و التخصص العلمي و الأدبي ، و تمثلت عينة الدراسة في تلاميذ الثالثة ثانوي تم اختيارهم بطريقة عشوائية و بلغ عددهم (120) طالبا و طالبة ، و تم تطبيق استبيان قلق الامتحان و استبيان الدافعية للإنجاز ، و بعد المعالجة الإحصائية توصلت النتائج الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى عينة الدراسة تبعا لمتغيري الجنس و التخصص .

تتمثل العلاقة بين دراسة (غزال و بن زاهي ) و الدراسة الحالية في معرفة الفروق في قلق الامتحان بين الاناث و الذكور و التخصصات الدراسية.

- و دراسة (السعدي ،2014) هدفت للتعرف على العلاقة بين قلق الامتحان و التفكير المنظومي ، و تحقيقا لأهداف الدراسة تم تبني مقياس قلق الامتحان على وفق نظرية

"سارسون" ، و بناء اختبار التفكير المنظومي وفق النظرية البنائية ، و تم التطبيق النهائي على عينة البحث البالغة (200) طالب و طالبة ، و بعد التحليل كانت النتائج كالآتي : أن عينة البحث لديها قلق الامتحان ، و يوجد فرق في قلق الامتحان لصالح الاناث .

تظهر العلاقة بين هذه الدراسة و الدراسة الحالية في دراسة مستوى القلق عند الطلاب و تفحص الفروق من حيث الجنس.

و دراسة (دبار ، 2018) التي هدفت الى معرفة العلاقة بين استراتيجيات التعلم وقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، و كذلك معرفة الفروق في قلق الامتحان حسب متغيري الجنس و الشعبة الدراسية ، اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي و استخدمت مقياس استراتيجيات التعلم ، و مقياس قلق الامتحان من اعداد الباحثة ، و طبقت الدراسة على عينة مكونة من (300) تلميذا و تلميذة يدرسون في السنة الثالثة ثانوي بمختلف ثانويات ولاية الوادي و قد أسفرت النتائج على : عدم وجود فروق بين الجنسين فيما يخص قلق الامتحان ، ووجود فروق بين شعبتي الدراسة (علمي/أدبي ) فيما يخص قلق الامتحان .  
تكمن العلاقة بين دراسة (دبار) و الدراسة الحالية في معرفة الفروق في قلق الامتحان حسب متغيري الجنس و الشعبة الدراسية .

فقلق الامتحان يمثل حالة نفسية أو ظاهرة انفعالية فردية يمر بها التلميذ خلال فترة الامتحان ، و قد تنشأ من تخوفه من الفشل و التي تؤثر سلبا على نتائجه الدراسية ، اذ ان نتيجة للقلق من الامتحانات و النجاح فيها قد تنتاب التلميذ بعض أعراض جسدية تحول دون المشاركة في الامتحان ، كما تتسبب في اضطراب حاد للإمكانيات الفكرية أثناء الامتحانات من هنا تبرز أهمية اعداد البرامج الارشادية التي تمثل أحد أساليب الارشاد الوقائي و العلاجي للتخفيف من حدة قلق الامتحان ، و الذي أصبح موقفا ضاغطا لا يستطيع التلميذ تحمله ، و يسبب له المعاناة ، و يشعره بالعجز ، حيث يشير مون (1986) أنه : "من الضروري تزويد الطلبة الذين يعانون من القلق بفنيات دراسية متطورة و بطرق استكشافية فعالة لحل المشكلات لتحل محل الاضطرابية و الانفعالية المعوقين للإنتاجية ، بحيث يتحسن الأداء بشكل كبير . و هذه الفنيات ذات فاعلية في اختزال قلق الامتحان " .

(عبد الله الصافي، 2002: 07)

وهذا ما يجعلنا نطرح التساؤلات التالية :

- ما هو مستوى درجات قلق الامتحان لدى أفراد عينة البحث على مقياس قلق الامتحان؟
- هل توجد فروق دالة احصائيا في مستوى قلق الامتحان لدى أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق دالة احصائيا في مستوى قلق الامتحان لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير الشعبة الدراسية؟
- ما مدى فاعلية برنامج ارشادي مقترح للتخفيف من قلق الامتحان؟

**- فرضيات البحث :**

- توجد فروق دالة احصائيا في مستوى قلق الامتحان لدى أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس .
- توجد فروق دالة احصائيا في مستوى قلق الامتحان لدى أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغير الشعبة الدراسية .
- يؤدي تطبيق برنامج ارشادي مقترح لتخفيف من قلق الامتحان الى خفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

**- أهمية الدراسة :**

إن أهمية أي بحث علمي تنحصر في مدى قابليته للدراسة و الرغبة في توضيح اشكاليته و لو بشكل بسيط ، و في دراستنا هذه تتحدد أهميتها في الجانب المراد دراسته و هو الكشف عن أثر برنامج إرشادي "مهارات الامتحان " في خفض قلق الامتحان لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من خلال جانبين مهمين هما :

الجانب النظري : تكمن أهمية البحث الحالي في أنه يتناول موضوعا جديرا بالاهتمام و هو قلق الامتحان، و الذي ينظر اليه على أنه مشكلة أكاديمية أكثر من أنه مرض نفسي ، حيث يعتبر متغيرا هاما و فعالا في العملية التعليمية ، و هو مشكلة حقيقية تواجه كثيرا من التلاميذ في جميع المراحل التعليمية .

كما تكمن الأهمية النظرية في الكشف عن دور البرنامج الارشادي في خفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، و ذلك نظرا لهذه المرحلة الدراسية حيث تظهر فيها عدة مشكلات دراسية ، و تزداد حدتها نتيجة مقابلة هذه المرحلة الدراسية لمرحلة المراهقة ، و ما يتخللها من مشكلات تنعكس على جوانب حياة التلاميذ لا سيما الجوانب الدراسية ، كما تعد هذه المرحلة مهمة بالنسبة لهم ، حيث تتبلور و تتشكل فيها ميولاتهم و اهتماماتهم ، و توجههم الى تخصصات مختلفة تتباين من حيث تعقد مهامها .

الجانب التطبيقي : أما من الناحية التطبيقية فان هذا البحث يفيد المهتمين بمجال الارشاد المدرسي و القائمين عليه بالتعرف على البرنامج الارشادي و أساليبه لاستخدامه في ارشاد التلاميذ ، كما يهتم هذا البحث بتقديم برنامج يتضمن توجيهات و إرشادات تساعد في خفض قلق الامتحان .

### **- أهداف الدراسة :**

- اكتشاف مستوى قلق تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .
- تحديد الفرق في قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تبعا لمتغير الجنس و الشعبة الدراسية .
- معرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي "مهارات الامتحان " في خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

## - حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي كما يلي :

- 1 - بشريا : عينة البحث تتكون من 37 تلميذ مأخوذة من العينة الكلية 136 تلميذ .
- 2 - زمنيا : يتحد هذا البحث بالعام الدراسي 2022/2021
- 3 - جغرافيا : يتحدد هذا البحث بثانوية بن عمر سعيد بوصفر ولاية وهران

## - المفاهيم الإجرائية للبحث :

- 1 - قلق الامتحان : هو الحالة النفسية التي يمر بها تلاميذ الأقسام النهائية و تسبب لهم الخوف ، و التوتر و الضيق قبل و أثناء و بعد أداء الامتحان ، و هو ما يقيسه مقياس قلق الامتحان لمحمد حامد زهران (1999) . (أنظر الملحق)
- 2 - البرنامج الإرشادي : هو مجموعة من الإجراءات المخطط لها وفق أسس علمية ، و التي تستهدف إلى تقديم المساعدة لأفراد عينة البحث ذوي قلق الامتحان المرتفع بهدف تخفيض مستواه ، و التي تساعدهم على التعامل بكفاءة مع مواقف الامتحان التي تستثير القلق لديهم ، و في الدراسة الحالية تم الاعتماد على البرنامج الإرشادي لخفض قلق الامتحان لسايحي سليمة (2004) .
- 3- مستوى قلق الامتحان منخفض: بين 93 – 155 درجة.
- 4- مستوى قلق الامتحان متوسط: بين 156 – 2017 درجة.
- 5- مستوى قلق الامتحان منخفض: بين 2018 – 279 درجة.

# الفصل الثاني

## قلق الامتحان

- تمهيد
- تعريف البرنامج الإرشادي
- أهداف البرنامج الإرشادي
- تعريف القلق
- أعراض القلق
- تعريف قلق الامتحان
- مكونات قلق الامتحان
- تصنيفات قلق الامتحان
- عوامل قلق الامتحان
- أعراض ومظاهر قلق الامتحان
- نظريات قلق الامتحان
- قياس قلق الامتحان
- الإجراءات العملية التعليمية الإرشادية لخفض قلق الامتحان
- الخلاصة

## - تمهيد:

يوصف هذا العصر بعصر القلق فهو يعد عصب الحياة النفسية وسمة مميزة لها، خاصة إذا كان مرتبطا بالإبداع وتحقيق النتائج، ولهذا فالقلق يزداد مع نهاية الموسم الدراسي، فالنتائج والدرجات التي يتحصل عليها التلميذ في الامتحان هي الهدف الأساسي لتقييم التعليم وتحديد المستقبل العلمي له، ومنه يعتبر قلق الامتحان شكلا من أشكال المخاوف التي تفرض نفسها عليه حيث يكون هناك قلق قبل وأثناء الامتحان وهذا ما يربك التلميذ وينقص من أدائه إذ لم يتمكن من الاستفادة والتغلب عليه وذلك باستخدام استراتيجيات من أجل اجتيازه بنجاح خصوصا إذا كان الامتحان مصيريا كإمتحان الثالثة ثانوي لما له من أهمية في حياة التلميذ، وهذا ما سوف نلمسه في هذا الفصل: التعرف على القلق، ثم قلق الامتحان.

## - مفهوم البرنامج الإرشادي:

يعرف البرنامج الإرشادي بأنه: "برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، فرديا وجماعيا لجميع من تضمهم المؤسسة (كالمدرسة مثلا) بهدف مساعدتهم على تحقيق النمو السوي والقيام بالاختبار الواعي المتعلق وتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة" (ملحم، 2008: 165)

ويعرف أيضا بأنه: "خدمة مخططة تهدف إلى تقديم المساعدة الشاملة للفرد حتى يستطيع حل المشكلات الشخصية أو التربوية أو المهنية، أو الصحية أو الأخلاقية التي يقابلها في حياته أو التوافق معها" (الحمادي والهجين، 2009: 26)

ويعرف بأنه: "البيان الكلي لأنواع الأنشطة التي تقرر اتخاذها للقيام بعمل إرشادي معين أو هو بيان عن الموقف وتحديد المشكلات النفسية وتحديد الأهداف المنشودة، ووضع خطة عمل يمكن من خلالها تنفيذها للتغلب على هذه المشاكل وتحقيق الأهداف في اقصر وقت وبأقل جهد وتكاليف ممكنة" (عبد الهادي والعزة، 2007: 149)



يتضح من التعاريف السابقة أن المدرسة تعتبر من أهم مراكز الإرشاد النفسي لتقديم الخدمات الإرشادية (النفسية، التربوية، الاجتماعية...) والتي تعتبر ضرورية ومحددة المسؤوليات والمسؤولين.

## - أهداف البرنامج الإرشادي:

يهدف البرنامج الإرشادي في المدرسة إلى تحقيق الذات من خلال تحقيق التوافق والصحة النفسية وتحسين العملية التربوية، ويمكن تلخيص أهداف البرنامج الإرشادي في المدرسة فيما يلي:

- 1- العدول عن الارتجال ودراسة ما سيتخذ من الإجراءات الإرشادية لتنفيذها.
- 2- إتاحة الفرصة لوجود بيان مكتوب يحدد الهدف والوسيلة الإرشادية لتنفيذها.
- 3- تعيين الحدود التي تعمل في إطارها النوعية الإرشادية.
- 4- وجود الإطار الذي يمكن على أساسه الحكم على الاتجاهات الجيدة وقياس النجاح أو الفشل.
- 5- تحسين العملية التربوية: بان توظف المدرسة الممارسات التي تؤدي إلى تحقيق توافق شامل في شخصية المتعلم والى الاستفادة من الاستحداث التربوية وإشراك المتعلمين بشكل فعال في العملية الإرشادية.
- 6- اكتساب المتعلم القدرة على تشكيل رؤيته الخاصة واستخدامها في تحليل المواقف الحياتية التي يواجهها وبالتالي إيجاد حلول للمشكلات التي تعترض طريقه.
- 7- تزويد المتعلم بفرص للتدريب مع الآخرين بشكل جماعي وتعاوني، في مشاريع هادفة ومهمة.
- 8- مراعاة الخصوصية الفردية للمتعلم وتشجيعه على تحقيق ميوله وإظهار مواهبه، ومساعدته في التعرف على نقاط القوة لديه وتعزيزها، والتعرف على نقاط الضعف لمعالجتها.
- 9- اكتساب المتعلم القدرة على التغيير نحو الأفضل والتكيف مع المتغيرات غير المتوقعة برزانة وهدوء واتزان، دون تسرع أو تهور. (حنان، شهرزاد، 2017: 21)

- تعريف القلق:

- التعريف اللغوي للقلق:

يعرف القلق: "من قلق وقلق قلقل لم يستقر في مكان واحد او لم يستقر على حال، واضطرب وانزعج فهو قلق،

والقلق: حالة انفعالية تتميز بالخوف مما قد يحدث،

والمقلق: شديد القلق، ويقال رجل مقلق، وامرأة مقلقة (الكعبي، 1997، 28)

- كما يعرف القلق: "هو الانزعاج وقال أقلق الشيء من مكانه أي القلق لا يستقر في مكان واحد" (كامل، 2000، 70)

- التعريف الاصطلاحي:

القلق: "هو حالة توتر شامل ومستقر نتيجة توقع تهديد خطر قد يحدث ويصحبها خوف غامض وأعراض نفسية وجسمية (قمش والمعاطية، 2007: 255)

ويعرف زهران القلق بأنه: "هو حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، ويصاحبها سبب غامض وأعراض نفسية وجسمية". (زهران، 2001: 484)

يعرف القلق على انه انفعال غير سار وشعور مكرر بتهديد أو وهم مقيم، وعدم الراحة والاستقرار مع إحساس بالتوتر والشد والخوف دائم لا مبرر له من الناحية الموضوعية، وغالبا ما يتعلق هذا الخوف بالمستقبل المجهول كما يتضمن القلق استجابة مفرطة لمواقف لا تعني خطر حقيقي والذي لا يعاني من القلق قد لا يخرج عن الواقع في إطار الحياة العادية لكن الفرد الذي يعاني من القلق يستوجب لها غالبا، كما لو كانت ضروريات ملحة أو مواقف يصعب مواجهتها. (عبد الخالق، 2005: 428)

قاموس المصطلحات النفسية والتحليل النفسي فقد عرفه انه: "حالة انفعالية غير سارة مستمرة لدى الفرد وشعور مكرر بتهديد أو وهم مقيم وعدم راحة واستقرار فيها يفقد الرغبة أو الدافع للهدف" (نائل أبو عزب، 2008: 12)

من خلال التعاريف السابقة نستنتج أن القلق هو حالة من التوتر الشامل الذي يصيب الفرد فجأة بدون توقع وتغير من حالته النفسية والجسمية وتنقلها من حالة التكيف إلى حالة عدم الاستقرار.

## - أعراض ومظاهر القلق:

قسم المختصون أعراض القلق إلى نوعين من الأعراض وهي أعراض عضوية جسمية وأعراض نفسية انفعالية وسوف نستعرض هذه الأعراض بشيء من التفصيل:

### - الأعراض العضوية (الجسمية):

من أمثلة الأعراض الجسمية خفقان القلب، واضطرابات المعدة (كسوء الهضم، والانتفاخ)، وبرودة الأطراف، وجفاف الحلق والفم، واضطرابات التنفس (كسرعة التنفس والنهجان) وفقدان الشهية، وغزارة العرق، واضطرابات البصر والرؤية، وتساقط الشعر، والتبول اللاإرادي وآلام المفاصل والرعشة، وزيادة في النوم في بعض الأحيان.

(الراشد، 2000: 38)

ويضيف بعض الأخصائيين بعض الأعراض مثل: اضطرابات النوم (الأرق، النوم المتقطع) والصداع المتواصل والكوابيس والضعف ونقص الحيوية والنشاط والمثابرة، وتوتر العضلات والنشاط الحركي الزائد، واللازمات العصبية الحركية مثل قضم الأظافر، ورمش العينين، واللوازم الحركية وارتفاع في ضغط الدم، وارتفاع نسبة السكر في الدم.

(العناني، 1998: 108)

### - الأعراض النفسية (الانفعالية):

أما الأعراض النفسية فهي عدم القدرة على التركيز والانتباه، والتوهم بالمرض، والتفكير في الموت، وتوقع الشر، والتشاؤم، والانشغال بالمستقبل والخوف منه.

(الراشد، 2000: 39)

ويضيف البعض على ذلك سرعة النسيان والسرحان، وشدة الحساسية وعدم الصبر إطلاقاً (حيث يثور لأتفه الأسباب) والخوف الشديد والإحساس الدائم بتوقع الهزيمة والرغبة في الهرب عند مواجهة أي موقف من المواقف (الهابط، 1997: 84)

ويرى حامد زهران أن هناك بعض الأعراض ومنها الشك والارتباك والتردد في اتخاذ القرارات والهم والاكنتاب العابر، والانشغال بأخطاء الماضي وكوارث المستقبل، وضعف التركيز وشروود الذهن، واضطراب قوة الملاحظة، وضعف القدرة على العمل والإنتاج، وسوء التوافق الاجتماعي، وسوء التوافق المهني، وقد يصل الحال إلى السلوك العشوائي غير المضبوط والقلق العام على الصحة والعمل والمستقبل. (زهران، 2001: 487)

#### أ- تعريف قلق الامتحان:

يعرف دوسيك (dusek 1980) قلق الامتحان بأنه "شعور غير سار، او حالة انفعالية تلازمها مظاهر فيسيولوجية وسلوكية معينة، وتلك الحالة الانفعالية يخبرها الفرد في الامتحانات الرسمية ومواقف التقييم الأخرى. (مغاوري، 1991: 95)

أي أن الأشخاص الذين يكون قلقهم لمواقف الامتحانات عاليا يصلون إلى إدراك المواقف التقييمية على أنها مهددة، وهم يميلون للتوتر والكدر والتحفز والاهتياج الانفعالي، في المواقف السابقة للامتحانات أو ف مواقف الامتحانات ذاتها، وهم أيضا يعايشون انشغالات عقلية سالبة مركزة حول الذات تشتت انتباههم، وتتداخل مع التركيز المطلوب للامتحان

وقلق الامتحان هو الحالة النفسية أو الظاهرة الانفعالية أو التوتر الشامل التي تنتاب الفرد حينما يقف في موقف الامتحان حيث تكون قدراته موضع فحص وتقييم.

(إبراهيم يعقوب، 1995: 3248)

يرى محمد حامد زهران "أن قلق الامتحان يشير الى انفعال مكتسب مركب من أبعاد هي:

رهبة الامتحان، ارتباك الامتحان، توتر أداء الامتحان، انزعاج الامتحان، نقص مهارات الامتحان، اضطراب أخذ الامتحان" (حامد زهران، 2000: 13)

ويعرف سبيلبيرجر قلق الامتحان بأنه "سمة شخصية في موقف محدد ويتكون من الانزعاج والانفعالية، ويعرف الانزعاج بأنه اهتمام معرفي يتمثل في الخوف من الفشل بينما الحالة الانفعالية هي ردود أفعال الجهاز العصبي الأوتونومي ويمثل هذين المكونين (الانزعاج) و (الانفعالية) ابرز عناصر قلق الامتحان". (الداهري، 2005: 207)

ويعرفه البعض على انه يشير إلى "الاستجابات النفسية والفسولوجية التي يربطها الفرد بخبرات الامتحان، فهو عبارة عن حالة خاصة من القلق العام الذي يتميز بالشعور العالي بالوعي بالذات مع الإحساس باليأس الذي يظهر غالبا في الانجاز المنخفض للامتحان وفي كل المهام المعرفية والأكاديمية بصفة عامة." (الضامن، 2003: 221)

يتضح من التعارف السابقة أن قلق الامتحان عبارة عن شكل خاص من القلق العام، يعيشه التلميذ في وضعية الامتحان، ويتصف بأنه:

- حالة انفعالية اتجاه الضغوط الناتجة عن مواقف التقويم.

- إدراك للمواقف التقويمية بأنها مهددة للفرد.

ويكون مصحوبا ب:

- انعدام الراحة النفسية وتوقع العقاب.

- الرغبة في الهروب من الموقف.

- الخوف والهيم العظيم.

- ردود أفعال جسمية وفسولوجية.

- اضطراب في الجوانب المعرفية.

#### 4- تصنيفات قلق الامتحان:

##### - قلق الامتحان الميسر:

وهو قلق الامتحان المعدل، ذو تأثير الايجابي المساعد، والذي يعتبر قلقاً دافعياً يدفع الطالب للدراسة والاستتكار والتحصيل المرتفع، وينشطه ويحفزه على الاستعداد للامتحانات وييسر أداء الامتحان.

##### قلق الامتحان المعسر :

وهو قلق الامتحان المرتفع ذو التأثير السلبي المعوق حيث تتوتر الأعصاب ويزداد الخوف والانزعاج والرغبة ويستثير استجابات غير مناسبة مما يعوق قدرة الطالب على التذكر والفهم ويربكه حيث يستعد للامتحان ، ويعسر أداء الامتحان ، وهكذا فان القلق الامتحان المعسر قلق غير ضروري ويجب خفضه وترشيده. (زهرا.98.2000)

#### 5- مكونات قلق الامتحان :

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

- **المكون المعرفي :** او الانزعاج Worry حيث ينشغل الفرد بالتفكير في تبعات الفشل ، مثل فقدان المكانة والتقدير وهذا يمثل سمة القلق.

- **المكون الانفعالي :** الانفعالية Emotionality حيث يشعر الفرد بالضيق والتوتر والهلع من الامتحانات ، وبالإضافة إلى مصاحبات فيزيولوجية وهذا يمثل حاله القلق. (رضوان.2002.246)

ويشير ليبيرت وموريس بين انه يوجد عاملان لقلق الامتحان هما:

- **الاضطرابية :** (المكون العقلي الذي يؤثر على أداء الفرد) فهي المسؤولة عن تقليص الأداء لدى الفرد بما تبعته في كثير من الأحيان من الاستجابات لا تكون مناسبة.

- **الانفعالية** : وهي رد الفعل المباشر للضغط النفسي الذي يستثيره الموقف. (شعيب.1987.98). في حين يرى فيليبس وآخرون أن قلق الامتحان يتكون من عاملين رئيسيين هما

ا- **القلق** : نقص الثقة بالنفس.

ب- **الانفعالية** : وهي الاستجابات غير الإرادية المصاحبة للموقف. (عبد الرحيم.1989:17)

ويضيف زهران (47.2000) أن هناك خمسة عوامل خاصة بقلق الامتحان وهي كالتالي :

- الخوف والرغبة من الاختبار

- الضغط النفسي للاختبار

- الخوف من الاختبارات الشفوية المفاجئة.

- الصراع النفسي المصاحب للاختبار.

- الاضطرابات النفسية والجسمية المصاحبة للاختبار.

- **عوامل قلق الامتحان:**

إن من العوامل التي تسبب في ظهور قلق الامتحان لدى التلاميذ ما يلي :

### **1- المستوى الاقتصادي والاجتماعي :**

يتأثر قلق الامتحان بالمستويات الاقتصادية الاجتماعية للأفراد ، فقد أكدت الأبحاث أن الأفراد الذين ينحدرون من المستويات الاقتصادية الاجتماعية الدنيا تكون درجاتهم في مقاييس قلق الامتحان أعلى من درجة الأفراد الذين ينحدرون من المستويات الاقتصادية الاجتماعية العليا.

ويتفق ما سبق مع ما توصل إليه سريف وآخرون (Srivastava& AL (1980) في دراستهم عن قلق الامتحان والتحصيل الدراسي الأكاديمي كدالتين في المستوى الاقتصادي

والاجتماعي ووجدوا أن المستوى الاقتصادي الاجتماعي ، يرتبط ايجابيا بالتحصيل الأكاديمي للفرد في حين ارتبط سلبا بدرجة قلق الامتحان إلا أن النتائج لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في درجة قلق الامتحان إذا تغير المستوى الاقتصادي و الاجتماعي عالي إلى منخفض. (1980.108 Srivastava& AL)

## 2- المستوى الدراسي :

لقد أكدت بعض الدراسات ان قلق الامتحان لا يتأثر بالمرحلة التعليمية ولا بالمستوى الدراسي ، فهو ظاهره عامة عند جميع التلاميذ ، ولكن يزداد مستواه أكثر بعد التقدم في المستوى الدراسي وفي المرحلة التعليمية نظرا لزيادة وعي و إدراك التلميذ لمسؤولياته حيث تشير دراسة هيل (1972) hill إلى انه " يبدأ ظهور قلق الامتحان في الصف الثاني الابتدائي عن الابتدائي ثم يتزايد تدريجيا سنة بعد أخرى.(مغراوي1991.94).

## 3- تخصص الدراسي :

تشير بعض الدراسات إلى أن التخصص الدراسي يعد من العوامل التي قد تؤثر في مستوى قلق الامتحان ، حيث تؤكد هذه الدراسات وجود فروق بين بعض التخصصات كالأدبي والعلمي في التنبؤ بقلق الامتحان ومن أهمها دراسة علي شعيب (1987) التي تهدف إلى معرفة الفروق بين أفراد القسمين العلمي والأدبي لطلاب وطالبات الثانوي العامة بمكة المكرمة في درجة قلق الامتحان فتوصل خلال اختبار الفرضية الرابعة إلى أن التخصص الدراسي (علمي أو أدبي) يساهم في التنبؤ بدرجة قلق الامتحان لصالح التخصص العلمي النتيجة بكون بعض المتخصصات الدراسية في الثانوية العامة تبدو في نظر طلابها أكثر صعوبة من التخصصات الأخرى ، فطلاب الشعب العلمية ينظرون إلى تخصصهم على انه أصعب من نظيره في الشعب الأدبية.



#### 4- الذكاء :

يبدو أن مستوى قلق الامتحان يتحدث حسب درجة الذكاء حيث بينت نتائج بعض الدراسات وجود ارتباط سلبي بين قلق الامتحان والذكاء ومن أهمها ما توصلت إليه دراسة فيشر و أوري fisher & awery من نتائج تتمثل في انخفاض قدرات التلميذ. (توفيق،1989.78)

كما هدفت دراسة مازي (1969) إلى معرفة العلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل وشملت عينتها 96 طالبا تم تقسيمهم حسب درجات الذكاء إلى أربع مجموعات وتم استخدام مقياس الكلية الأمريكية لقياس الذكاء وقياس القلق بواسطة اختبار قلق الامتحان وقد أظهرت النتائج أن أداء الطلاب مرتفعي القلق كان اعلي من أداء الطلاب منخفضي القلق في مجموعات الطلاب مرتفعي الذكاء والعكس صحيح بالنسبة لمجموعة الطلاب منخفضي الذكاء. (سليمة سايحي،2004.87) (انيسة،1996.15)

#### 5- الجنس :

لقد أثبتت العديد من الدراسات وجود الفروق بين الجنسين في قلق الامتحان لكن هناك من يرجع هذه الفروقات إلى طبيعة تكوين الجنسين وخصائصهما وما يؤكد ذلك قول أيكل eakel (1965) بان : "الفروق بين الجنسين في ظاهرة القلق يصعب برهنتها ومن المتفق عليه عموما أن البنات يسهل عليهن أكثر من البنين الاعتراف بالقلق ، أما الذكور فيتوقع منهم أن يسلكوا مثل الرجال بمعنى أن يتصرفوا بشجاعة"

قام أيضا محمد الطيب (1988) بدراسة المستوى قلق الامتحان بين طلاب كليات جامعة طنطا ، واخذ عينه قوامها 100 طالبا و 100 طالبة من كل كلية من كليات الطب والصيدلة والتربية والزراعة وإعداد الفنيين والتجاربيين وطبق على العينة قائمة قلق الامتحان التي أعدها سبيلبرجر spielberger وأشارت نتائج الدراسة إلى زيادة متوسط قلق امتحان لدى الإناث في كل كلية عند الذكور في نفس الكلية. (الطيب،1989.11)

## 6- الفشل الدراسي :

لقد بينت بعض الأبحاث أن قلق الامتحان يرتبط بانخفاض مستوى التحصيل الدراسي الذي يؤدي إلى تكرار السنة الدراسية أو التسرب الدراسي وهذا ما أكده كلاقلان و مانستيد (1983) callaglanet & manstead بقولهم أن :

" قلق الامتحان يرتبط بخبرة الفشل في حياة التلميذ وتكرار مرات الفشل" وتوصل سنكلر (1971) sinlair إلى أن مستوى القلق عند تلاميذ الذين تركوا المدارس الثانوية بسبب تكرار الرسوب أعلى منه عند تلاميذ المستمرين في الدراسة.

كما وجد ساراسون وهيل (1971) sarason & hill أن مستوى القلق عند تلاميذ الذين يعيدون صفوفهم الدراسية أعلى منه عند تلاميذ الناجحين.

وفي دراسة كاتل (1966) cattell ، وكذلك دراسة برادشا و جودري & bradshaw (1971) gadvry على تلاميذ الصف التاسع تراوحت أعمارهم بين 14 و 16 سنة تبين لهما أن مستوى الاستعداد للقلق عند تلاميذ الفاشلين أعلى منه عند تلاميذ الناجحين.

## 7- عادات الاستذكار :

تعد عادات الاستذكار من العوامل المؤثرة في ارتفاع أو انخفاض مستوى قلق الامتحان وذلك أن الكثير من التلاميذ لديهم عادات دراسية سلبية بحيث لا يأخذون الدراسة مأخذا جديا إلا قبل الامتحان بفترة قليلة ، الأمر الذي يؤدي إلى تراكم المواد الدراسية ممثلة ذلك عبئا كبيرا عليهم ، ومن ثم يشعرون بالقلق والتوتر والخوف من الامتحانات أما التلاميذ الذين لديهم عادات دراسية ايجابية بحيث يستذكرون دروسهم بانتظام طوال العام فإنهم لا يشعرون بالقلق.

وما يؤكد ذلك دراسة ويتماير (1972) wittmaier التي أوضحت أن التلاميذ الذين لديهم قلق عال في الامتحانات تكون مهارات الاستذكار لديهم ذات مستوى منخفض عن ذوي القلق المنخفض.

ويتفق ما سبق مع نتائج دراسة ماهر الهواري ومحمد الشناوي (1987) التي تمت على عينه تتألف من 70 طالبا من طلاب قسم علم النفس بكلية العلوم الاجتماعية حيث يطبقوا عليهم مقياس الاتجاه نحو الاختيارات من إعدادهم ، ومقياس العادات والاتجاهات الدراسية من إعداد عادل الأشول و ماهر الهواري ، وأوضحت الدراسة أن هناك علاقة عكسية بين قلق الامتحان وعادات الاستذكار أي أن درجات القلق الامتحان تزداد كلما قلت درجات الطلاب على عادات الاستذكار. (سليمة سايجي.90.2004)

#### 8- الشخصية القلقة :

هذه الشخصية عرضة للقلق الامتحان أكثر من غيرها لأنها تحمل سمة القلق حيث يشار إليه على انه سمة ثابتة نسبيا في الشخصية من حيث اختلاف الناس في درجة القلق وفقا لما اكتسبه كل منهم في طفولته من خبرات سابقة وبعبارة أخرى فهي استعداد طبيعي واتجاه سلوكي يجعل الفرد قلقا ويعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية. (إسماعيل 1993. 8) أي أن القلق المثار في هذه الحالة اقرب إلى أن يكون مرتبطا بشخصية الفرد منه إلى خصائص الموقف الذي حدث فيه القلق ويترتب على ذلك أن التفاوت في درجة هذا القلق يرتبط بمستوى القلق عند الفرد كسمة شخصية.

في دراسة أجراها هيد و اخرون head & AL (1988) تناولوا فيها آثار سمة القلق في حاله القلق لدى طلبة الجامعة ممن يعانون من صعوبات مرتفعة أو منخفضة في الاختبارات وأشارت النتائج أن سمة القلق المرتفعة عند الطلبة الذين كان لديهم حاله قلق مرتفعة ، وذلك أكثر من أقرانهم الذين كانت حاله القلق لديهم منخفضة بغض النظر عن صعوبة الاختبار.

(مدحت.30.1990)

#### 9- الضغوط الأسرية والمدرسية :

يعد تعزيز الخوف من الامتحانات من قبل الأسرة وفق أساليب التنشئة التقليدية والتي تستخدم العقاب من العوامل التي تؤدي إلى خوف الطالب من النتائج السيئة للامتحان ،

وتؤكد كلير فهم (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 والوعيد لأبنائهم بهدف تحقيق نتائج تتفق مع رغباتهم دون إدراكهم أن ذلك يترك أثارا سيئة على شخصيات أبنائهم تنعكس بالسلب على مدى توافقهم. (مصطفى.1995.72)

ويؤكد ساراسون sarason (1957) وجودري وسيلبرجر gaudry & spielberger (1971) أن قلق الامتحان تثيره مواقف المدرسين بسبب تشابه المثيرات بين المدرسين والوالدين فكل من الوالد والمدرس يمنح المكافأة والعقاب ويقيم الطفل أو التلميذ لدى فعلاقة الطفل بالأسرة قبل المدرسة وبعدها ونظرة الأسرة للتعلم ومستوى التحصيل الذي تتوقعه من الطفل وكذلك علاقة التلميذ بالمعلم وما يبثه من خوف في نفوس التلاميذ من الامتحانات واستخدامها كوسيلة للعقاب في بعض الأحيان ، ومقدار السلطة التي تمارس عليه في المدرسة بالإضافة إلى مواقف التقويم ذاتها بحيث انه اذا شعر الفرد بأنه موضع تقويم واختبار فان مستوى القلق سيرتفع لديه... كل ذلك يؤثر على موقف التلميذ من الامتحان ومستوى تخوفه منه. (موسى 1988 4)

## 7- أعراض ومظاهر قلق الامتحان :

يعد قلق الامتحان من نوع قلق الحالة تميزا له عن قلق السمة ومن الأعراض التي تنتاب الفرد أثناء تعرضه لقلق الامتحان ما يلي :

1- التوتر والأرق وفقدان الشهية وتسلسل بعض الأفكار الوسواسية قبل وأثناء ليالي الامتحان

2- كثرة التفكير في الامتحان والانشغال قبل وأثناء الامتحان في النتائج المترتبة عليها.

3- تسارع خفقان القلب مع جفاف الحلق والشفتين وسرعه التنفس وتصبب العرق وألم البطن والغثيان.

4- الشعور بالضيق النفسي الشديد قبل وأثناء الامتحان.

- 5- الخوف والرغبة من الامتحان والتوتر قبل الامتحان.
- 6- اضطراب العمليات العقلية كالانتباه والتركيز والتفكير.
- 7- الارتباك والتوتر ونقص الاستقرار والأرق ونقصه الثقة بالنفس.
- 8- الانتباه وضعف القدرة على التركيز واستدعاء المعلومات أثناء أداء الامتحان.
- 9- الرعب الانفعالي الذي يشعر فيه الطالب بان عقله صفحة بيضاء وانه نسي ما ذكّر بمجرد الاطلاع على ورقه الاسئلة الامتحان.
- 10- وجود تداخل المعرفي يتمثل في الأفكار السلبية غير مناسبة عن الامتحانات ونقص أماكنه المعالجة المعرفية للمعلومات. (زهرا، 2000: 100)

### - نظريات قلق الامتحان :

قد حاولت الكثير من النظريات الحديثة تفسير الانجاز السلبي المرتبط بالقلق العالي في الامتحان.

### - نظرية التداخل :

نتيجة لبحوث ماندر و ساراسون 1952 mandler & sarason حول قلق الامتحان قامت النظرية على نموذج التداخل ورأت أن التأثير الرئيسي للقلق في الموقف الاختياري هو في دخول وتأثير عوامل أخرى حيث ينتج القلق العالي استجابات غير مرتبطة بالمهام المطلوبة مثل عدم التركيز والميل نحو الأخطاء أو الاستجابة المركزة حول الذات ، التي تتنافس وتتداخل مع الاستجابات الضرورية المرتبطة بالمهام الأساسية ذاتها والتي هي ضرورية للانجاز الجيد في الموقف الاختياري. (الطواب، 1992: 155)

### - نظرية تجهيز المعلومات :

حسب بنجامين وزملائه 1981 (benjamin & AL) ووفقا لهذه النظرية يعود قصور التلاميذ ذوي القلق العالي في الامتحان إلى مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الامتحان أو استدعائها في موقف الامتحان ذاته أي أنهم يرجعون الانخفاض

في التحصيل عند التلاميذ ذوي قلق العالي في موقف الامتحان الى قصور في عمليات "التفسير" أو تنظيم المعلومات واستدعائها في موقف الامتحان وقد حاول كل من بنجامين و مكيشين ولين (benjamin.mckachine & lin.1987) التحقيق من فائدة نموذج تجهيز المعلومات في تفسير الانجاز السيئ للتلاميذ أصحاب القلق العالي في الامتحان عن طريق استخدام أسلوب يقيس تنظيم مواد الدراسة للتلاميذ ذوي القلق العالي بطريقة مباشرة.

(الطيب، 1988: 120)

### - نظرية القلق الدافع :

تفسر قلق الامتحان على أساس أن الدوافع المرتبطة بموقف الامتحان تعمل على حث واستشارة الاستجابات المناسبة للموقف وقد تؤدي في النهاية إلى أداء مرتفع وبهذا يعمل القلق كدافع وظيفته استشارة الاستجابات المناسبة لموقف الامتحان ويدعم هذا النموذج وجهة نظر تايلور و سبنس taylor & spence التي تقوم على أساس أن للقلق خاصية الدافع الذي يوجه السلوك ويدفع الفرد للعمل والنشاط. (عبد القادر، 2001: 135)

كما أكد تايلور و سبنس نظريتهما "القلق الدافع" أن الشعور التلميذ بالقلق في الامتحان صفة حسنة تدفعه إلى تحسين أداءه فيحصل على درجات مرتفعه. (العجمي، 1999: 140)

### - نظريه القلق المعوق :

تفسر هذه النظرية قلق الامتحان على أساس أن شعور التلميذ بالقلق يجعله ينشغل بقلقه أكثر من انشغاله بالإجابة على الأسئلة الامتحان فيحصل على درجات منخفضة.

(العيسوي، 1995: 152)

والقلق حسب هذا النموذج يعمل كمعوق للسلوك التلميذ حيث انه قد يثير استجابات مناسبة أو غير مناسبة لموقف الامتحان وقد يؤدي هذا إلى انخفاض مستوى أداء التلميذ ويستند هذا النموذج إلى وجهه نظر تشايلد child التي تقوم على أن القلق كحافز في موقف

العمل قد يثير الاستجابات ملائمة للعمل أو استجابات لا علاقة لها بالعمل (القريطي،  
1998: 164)

### - قياس قلق الامتحان :

اهتم الكثير من الباحثين بتصميم الاختبارات والمقاييس لقياس قلق الامتحان ولعل الدراسات التي قام بها ساراسون sarason ومعاونوه قد أعطت نتائج تفيد ان قلق الامتحان يرتبط بثلاثة أبعاد وهي : الجذر والتوقع والخبرات المؤلم, والشعور غير السار ، وجود أعراض فيزيولوجية.

ويذكر دان dan بأنه قد توصل في دراسته العملية لمقياس ساراسون إلى وجود أربعة عوامل هي : قلق الامتحان ، قلق المدرسي العام ، قلق المواجهة ، قلق الأعراض الفيزيولوجية الناشئة عن المواجهات المتوقعة للامتحان.

ويشير شعيب الى وجود خمسة عوامل تتكون منها قائمه قلق الامتحان لتلاميذ المرحلة الثانوية في السعودية هي الضغط النفسي للامتحان ، الخوف والرعب من الامتحان ، الخوف من الامتحانات الشفوية ، والمفاجئة الصراع النفسي المصاحب لامتحانات والاضطرابات النفسية والجسمية المصاحبة للامتحان.

وفي دراسة قامت بها (لمعان الجيلالي) بهدف بناء مقياس قلق الامتحان مستخدمة مقياس قلق الامتحان مستخدمة أسلوب التحليل العاملي ، و توصلت إلى وجود خمسة عوامل تضمنها مقياس قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الجامعية في العراق وهي : الخوف والارتباك من ترقب مواجهه الامتحان ، الاضطرابات الفيزيولوجية والنفسية المصاحبة للامتحان ، الضغط النفسي للامتحان ، الاضطرابات النفسية أيام الامتحانات ، واضطرابات العمليات العقلية عند أداء الامتحان.

وتضمنت مقاييس قلق الامتحان مجموعات من الفقرات أو البنود المتعلقة بالعوامل المقاسة نعرض في ما يلي بعضها منها :

- ينتابني الخوف عند بدء الامتحان.

- ارتبك عند ترتيب إجاباتي على أسئلة الامتحان.

- اشعر بتسارع ضربات القلب أثناء توزيع أسئلة الامتحان.

- أنسى المعلومات قبل دخول الامتحان.

وهكذا يتضح أن قلق الامتحان تناوله الكثير من الباحثين والمهتمين بدراسته وقياسه كما خضعت عينات مختلفة للتعرف على مستوياته من بين المراحل الدراسية وبيئات مختلفة لا يتسع استعراضها. (أديب، 2009 : 31-32)

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

- تقرير ذاتي عن قلق الامتحان test anxiety self report

- استبيان ماندلر – ساراسون لقلق الامتحان. (1952)

Questionnaire anxiety the mandler- sarason test

- مقياس قلق الامتحان للأطفال وضعه ساراسون

test anxiety (1960) sarason and AI (TASC) scale for children.

-مقياس قلق الامتحان من إعداد علي شعيب ويتكون من خمسة عوامل وهي :

-الخوف والرغبة من الامتحان.

- الضغط النفسي للامتحان.

- الخوف من الامتحانات الشفوية.

- الصراع النفسي المصاحب للامتحان.



- الاضطرابات النفسية والجسمية المصاحبة للامتحان. (سليمة،9: 2004)

قائمة قلق الامتحان (TAL) test anxiety inventory ويعرف أحيانا باسم (مقياس الاتجاه نحو الامتحان) وضعه سيبيلبرجر وآخرون Spielberg & Al وقد أعده باللغة العربي احمد عبد الخالق ، واعدته أيضا نبيل الزهار ، واعدته كذلك ماهر الهواري ، ومحمد الشناوي ، واعدته كذلك ليلي عبد الحميد ، ويقيس الانزعاج والانفعالية.

حيث استخدم هذا المقياس في عدة دراسات منها :

دراسة عبد الله الصافي (2002) ، ودراسة سيد محمود الطواب (1992)

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

- الأعراض الجسمية للقلق.

- قلق الامتحان.

- عدم الميل الدراسي.

- القبول الاجتماعي.

- مقياس قلق الامتحان (TAS) test the anxiety scale وضعه ساراسون sarason واعدته باللغة العربية احمد عودة، ومحمود عكاشة، ومحمود عوض الله، وحسن علام، وكذلك أعده رشاد دمنهوري، ومدحت عبد الحميد.

- مقياس سوين للسلوك قلق الامتحان the suinn test anxiety behaviour test

- مقياس فريد بين للقلق الامتحان the friedben test anxiety scale وضعه ايزاك فريدمان و جاكوب بينداس friendman and bendas و من مقاييسه الفرعية

الازدراء الاجتماعي والإعاقة المعرفية والتوتر.

- مقياس الانزعاج الانفعالية (حالة قلق الامتحان).

- مقياس قلق الامتحان وضعه رشاد دمنهوري، ومدحت عبد اللطيف (1990).

- مقياس قلق الامتحان وضعه إبراهيم يعقوب (1994).

- مقياس مثيرات قلق الامتحان من المواد الدراسية وضعه صالح مرسي (1997).

- مقياس قلق الامتحان، وضعه محمد حامد زهران (1999)

والملاحظ للمقاييس والاختبارات التي أعدت لقياس قلق الامتحان كثيرة ومتنوعة، وقد شملت أبعاد عديدة مما يؤكد أهمية هذا العامل وخطورة تأثيره الكبير في انجاز وأداء الفرد في الامتحان في مختلف المراحل التعليمية والعملية. (سليمة، 2004:96)

**- الإجراءات العملية التعليمية الإرشادية لخفض قلق الامتحان :**

يقترح بعض الأخصائيين النفسيين انه هنالك بعض الإجراءات العملية والتوجيهية والإرشادية لتخفيض قلق الامتحان وهي كالتالي :

**- تطوير قدرة الفرد على الفهم وحل المشكلات**

- إن فهم الذات والآخرين والأشياء يقدم وقاية ممتازة من القلق.

- معرفة الفرد بالعلاقات السلبية بين الحوادث.

- فهم الذات الجسمية تحمي من القلق حول وظائف الجسم.

- التدرب على اتخاذ القرارات وحل المشكلات والتعامل مع المشكلات في التعامل مع

التوتر هو نوع من أنواع المشكلات.

- التدرب على كيفية طرح البدائل للمشكلة الواحدة مثل.

- ما تفعل لو انك لم تتمكن من فهم أسئلة الامتحان.

- ماذا تتصرف لو أن صديقاً طلب منك عدم تقديم الامتحان.

- التدرّب على مواجهه المشاكل أفضل مضاد للقلق فالمواجهة أفضل من الهروب.
- مساعدة الفرد على الشعور بالأمن والثقة بالذات (أسلوب توكيد الذات).
- تقديم المثيرات التي تؤدي للقلق والخوف بشكل تدريجي.
- تقوية الثقة بالذات على نحو تدريجي من خلال خبرات النجاح . (زهرا، 2000:230) -
- التدرّب على الاسترخاء :
- إن القلق والاسترخاء لا يمكن أن يحدثا معا (و هذا ما يسمى بمبدأ بديل المتنافر)
- التدرّب على التنفس بعمق وعلى إرخاء العضلات والشعور بالاسترخاء
- هناك أساليب كثيرة للتدرّب على الاسترخاء لكل مجموعه من مجموعات العضلات في الجسم
- يمكن أن يسبق الاسترخاء بخطوة تطلب فيها من الفرد أن يتخيل موقفا مثيرا للقلق وبعد ذلك يقوم بالاسترخاء الذي تعمل كمضاد لاستجابة القلق
- من المفيد إعداد قائمة بالمواقف المثيرة للقلق المراد تخيلها في أثناء الاسترخاء.
- الحديث الايجابي مع الذات :
- تشجيع الأفراد على أن يتوقفوا عن استخدام التعليقات السلبية للقلق عندما يتحدثون مع أنفسهم.
- تشجيع استخدام عبارات ايجابية في الحديث مع الذات مثل (صحيح أنني منزعج ولكن الأمور سوف تسير على ما يرام لا يوجد إنسان كامل أن تعمل وتبدل جهد أسهل من أن نقلق) أو يمكن استخدامه وحده أو مع الاسترخاء. (رضوان، 2002:250)

## - تقليل الحساسية التدريجي :

وهذه التقنية تستند إلى الفرضية التالية بالإمكان محو استجاب الانفعالية غير مرغوب فيها (كالخوف أو القلق) من خلال إحداث استجابة مضادة لها، فالاستجابات المتناقضة لا يمكن أن تحدث في آن واحد وهذا ما يطلق عليه بالكف المتبادل فالفرد لا يستطيع أن يشعر بالخوف أو القلق وهو في حالة استرخاء تام إذ أن الاسترخاء يكبح هذه الاستجابات الانفعالية وتشتمل هذه التقنية على ثلاث مراحل أساسية (أو خطوات) :

1- إعداد هرم القلق لدى المسترشد : حيث يتخيل المسترشد المواقف التي تبعث على القلق لديه وهو في حالة استرخاء التام ويتم ترتيب المواقف بالتسلسل بدءاً بأقلها إثارة وانتهاءً بأشدّها إثارة.

2- الاسترخاء وتدريب المسترشد عليه.

3- إقران المثيرات التي تبعد القلق لدى المسترشد بالاستجابة البديلة للقلق (أي الاسترخاء) أي أن المسترشد يتخيل المواقف تدريجياً بدءاً بأقلها إثارة وانتهاءً بأكثرها إثارة وهو في حالة الاسترخاء.

## - تقديم المساعدة في الدراسة :

- مراجعه المقرر والأعمال المنزلية قبل الامتحان بأيام.

- تطوير مهارات الدراسة الفاعلة ومهارات الاستعداد للامتحان.

- تقديم أدلة للدراسة تركز انتباه الطلبة على الجوانب المفتاحية. (الضامن، 2003: 228)

## - تشجيع التعبير عن الانفعالات : (التفريغ الانفعالي)

- إن تعبير الشخص عن انفعالاته يعمل كمضاد لحالات القلق.

- من خلال اللعب وتمثيل الأدوار والسيكودراما يمكن أن تحدث عمليات تفريغ انفعالي.

- إن رواية القصص طريقه فعالة للتعبير عن المشاعر.

- تحسين عادات الدراسة السيئة :

- تحميل الطلبة المسؤولية والاعتماد على النفس.

- تدريب الطلبة على إدارة وقت التعلم وتنظيمه وعدم التأجيل.

- تشجيع الطلبة على التساؤل والبحث والاستكشاف.

- تشجيع الطلبة على الاختبار والتقييم الذاتي المستمرين. (الضامن، 2003:229)

- التدريب على مهارات الامتحان :

الامتحان موقف تعليمي لا بد من الاهتمام به وإتباع أساليب فعالة عن المذاكرة له من أجل الحصول على مستوى مناسب من التحصيل والنجاح والتفوق، ومن هذا المنطلق يرى المختصين في هذا المجال انه لا بد من اكتساب بعض المهارات وهي المهارات اللازمة لكل طالب يتقدم إلى الامتحانات وتسمى هذه المهارات (بمهارات الامتحان) ومن هذه المهارات ما يلي :

### 1- مهارة المراجعة :

مهارة المراجعة من أهم المهارات التي ينبغي أن يكتسبها أي طالب يمر بالامتحانات، لأنه من خلالها يسترجع الكثير من المعلومات والبيانات التي مر بها خلال العام الدراسي و مهارة المراجعة تحتاج إلى تركيز و المتابعة أول بأول ولكي يستطيع الطالب أن يراجع المراجعة الجيدة لا بد أن يسير وفق خطوات معينه من أهمها ما يلي :

- تدوين أكثر النقاط أهميه من كراسه الملاحظات.

- مراجعة هذه الملاحظات دوريا والتخليص قدر المستطاع

- المراجعة حسب الجدول الزمني المحدد.

- تحديد المواد التي تحتاج لمجهود ووقت اكبر في مراجعته ثم البدء بدراستها أولا

- تجنب أسباب التشتت الذهني أو ضعف الانتباه أو قله التركيز أثناء المراجعة.
- المراجعة المنظمة لجميع المواد المقررة ووضع المادة الصعبة مع المادة اقل صعوبة.
- استخدام الألوان للتأشير على النقاط المهمة. (الداهري، 2005:220)

## 2- مهارة الاستعداد للامتحان :

الاستعداد للامتحان من الأمور الهامة وان كان الطالب متقدماً إلى امتحان مهم ويتوقف مستقبل الإنسان عليه، فلا بد أن يستعد الطالب استعداداً جيداً لهذا الامتحان ومن أهم خطوات الاستعداد للامتحان ما يلي :

- عدم السهر طويلاً لأن السهر يرهق الجسم ويتعبه ويخرج الإنسان عن التركيز في الدراسة.
- الابتعاد عن شرب المنبهات كالشاي والقهوة لأن مثل هذه المنبهات تأخذ من قدره الطالب وتركيزه واستيعابه.
- عدم تناول الأقرص المنبهة فهذه الأمور غير طبيعيه تدفع الطالب إلى السهر ومن ثم عدم مقدرة الطالب على المواصلة في الدراسة لأن ما بني على شيء صناعي وبالتالي تكون المذاكرة مصطنعة.
- اخذ قسط وافر من النوم لأن النوم يريح الجسم وكذلك العقل من التفكير وبالتالي يتجدد نشاط الإنسان وتعود إليه حيويته. (منشورات جامعة القدس، 1997:25)

## 3- مهارة أداء الامتحان :

- الجلوس في المكان المخصص بهدوء وكتابه البيانات الشخصية وإتباع التعليمات التي تلقى على الطالب من لجنة سير الامتحان.
- الكتابة بخط واضح، وتنظيم ورقه الإجابة والتزام آداب الامتحان.
- عدم محاوله الغش والمحافظة على الهدوء النفسي التام أثناء أداء الامتحان.

- الامتحان يحتاج نوعا من الاجتهاد والحكمة في التعامل مع ورقه الأسئلة من حيث حسن قراءتها وحسن اختيار الأسئلة وحسن الإجابة. (زهرا، 2000:287)

### - خلاصه الفصل :

وفي الأخير نستخلص من خلال ما سبق أن قلق الامتحان يعد من بين المشكلات المدرسية التي يواجهها التلاميذ بصفة عامة، ويعتبر وليد عملية التفاعل بين العوامل الشخصية وعوامل الموقف الامتحاني للفرد مما يؤثر على نفسية التلميذ الانفعالية والمعرفية وتنتج عنه عدة مظاهر وأعراض كالخوف والعصبية الشديدة والارتباك وتصيب العرق وارتعاش اليدين غيرها من الأعراض التي تؤثر سلبا على التلميذ مما تجله يتجنب موقف الامتحان نتيجة لكون أي امتحان أو اختبار يجتازه الإنسان سوف يقرر مصيره في جانب معين من جوانب حياته مثل النجاح في الدراسة القبول في وظيفة معينه وغيرها...

فان هذه الامتحانات تحظى لدى البعض بهالة من الإثارة والتضخيم والتهويل وذلك يعود إلى أسباب عدة منها ما يعود إلى طبيعة الفرد الممتحن نظام الامتحان، مدى أهمية النتيجة في حياة الفرد والتضخيم الإعلامي وبالتالي فهو يمثل ظاهره سلوكية وعقلية تجمع بين النمطين السلوكي الظاهر والعقلي المستتر وله جانبين احدهما ايجابي ومحفز يدفع الفرد إلى تحقيق أداء أفضل وبهذا فهو يعمل كدافع وظيفته استثارة الاستجابات المناسبة لموقف الامتحان والجانب الآخر سلبي يعيق الفرد للبلوغ أهدافه وبهذا فهو يعمل كمعوق لسلوك الفرد و يثير استجابات غير مناسبة لموقف الامتحان وهذا النوع الأخير يحتاج إلى تدخل إرشادي متخصص للتعامل معه وترشيده وعلاجه للتقليل من أثاره على مستوى أداء وانجاز الفرد.

الجانب

التطبيقي



# الفصل الثالث الإجراءات المنهجية للدراسة

- الدراسة الاستطلاعية
- الهدف منها
- الإطار المكاني والزمني
- العينة ومواصفاتها
- أدوات البحث ومواصفاتها
- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
- الدراسة الأساسية
- منهج الدراسة
- الإطار المكاني والزمني للدراسة
- العينة ومواصفاتها
- أدوات البحث وطريقة تطبيقها
- الأساليب الإحصائية المستخدمة

## - الدراسة الاستطلاعية :

قبل التطرق إلى الدراسة الأساسية كان لزاما المرور بهذه المحطة الهامة و الجوهرية في أي بحث علمي و هي الدراسة الاستطلاعية .

## - أهداف الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى في دراستنا ، إذ كانت الغاية منها تحقيق الأهداف التالية :

- التعرف على ميدان الدراسة و على الصعوبات التي قد تواجهنا ، و اكتساب مهارات التعامل المدني مع أفراد عينة الدراسة ، و استغلالها في الدراسة الأساسية .
- التعرف على أفراد عينة الدراسة ، و التأكد من مدى فهمهم لأدوات الدراسة .
- ضبط الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة .

## - مكان و مدة الدراسة الاستطلاعية :

- مكان الدراسة : أجريت الدراسة بثانوية " بن عمر سعيد " ببوصفر التابعة لولاية وهران ، و ذلك بعد الحصول على رخصة الدخول من مديرية التربية لولاية وهران .
- مدة الدراسة : امتدت فترة الدراسة من 01 مارس الى 03 مارس 2022 ، أي لمدة 3 أيام .

## - عينة الدراسة الاستطلاعية و مواصفاتها :

أجريت هذه الدراسة على عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي حيث أختيرت بطريقة عرضية ، و التي تكونت من (30) تلميذا و تلميذة ، من بينهم ( 11 ) ذكرا و ( 19 ) أنثى ، ( 11 ) علمي و ( 19 ) أدبي ، للسنة الدراسية 2022/2021

### جدول رقم ( 1 ) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس

أفراد العينة	ذكور	اناث	المجموع
العدد	11	19	30
النسبة المئوية	% 36.7	% 63.3	% 100

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة الاناث تغلب على عينة الدراسة الاستطلاعية ب (63.3%)،

مقارنة مع نسبة الذكور (36.7%) .

### جدول رقم ( 2 ) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب التخصص

أفراد العينة	علمي	أدبي	المجموع
العدد	11	19	30
النسبة المئوية	%36.7	% 63.3	%100

يلاحظ من خلال الجدول بأن أغلب تلاميذ عينة الدراسة الاستطلاعية من الأدبيين بنسبة (63.3%).

### - أدوات الدراسة الاستطلاعية :

لقد اعتمدت الباحثة في دراستها على مقياس قلق الامتحان :

- تم استخدام مقياس قلق الامتحان ل : محمد حامد زهران (1999) ، المتكون من (93) بندا و على بدائل الإجابة (نادرا ، أحيانا ، غالبا ) ، و تتوزع بنوده على ستة (06) أبعاد هي :
- رهبة الامتحان ، و فقراته من رقم (1) الى رقم (26) .

- ارتباك الامتحان ، و فقراته من رقم (27) الى رقم (45) .
  - توتر أداء الامتحان ، و فقراته من رقم (46) الى رقم (60) .
  - انزعاج الامتحان ، و فقراته من رقم (61) الى رقم (72) .
  - نقص مهارات الامتحان ، و فقراته من رقم (73) الى رقم (86) .
  - اضطراب أخذ الامتحان ، و فقراته من رقم (87) الى رقم (93) .
- طريقة تصحيح المقياس :

البدائل	نادرا	أحيانا	غالبا
الدرجة	1	2	3

### - الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة :

#### أ - الثبات :

استخدم حامد زهران طريقة ألفا كرومباخ لحساب ثبات المقياس و كان معامل الثبات 0.96 و هو معامل مرتفع و دال عند 0.01 ما أكد ثبات المقياس، كما قامت (سليمة سايحي 2003) بحساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرومباخ التي بلغت في حدها الأعلى 0.93 و الأدنى 0.65 عند مستوى الدلالة 0.01 ، كما أكد (محمد علي 2019) ثبات المقياس عن طريق معامل ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي و كذا طريقة التجزئة النصفية و التصحيح بمعادلتى سبيرمان براون و جوتمان حيث بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ الكلي 0.96 و قدر معامل الارتباط بين النصف الأول و الثاني للاستبيان ب 0.80 و نفس القيمة تقريبا بالنسبة لمعادلة جوتمان .

و في البحث الحالي قامت الباحثة بدراسة ثبات المقياس عن طريق معامل ألفا كرومباخ ، حيث بلغت قيمته 0.968 و عليه المقياس يتوفر على قدر من الثبات

## ب - الصدق :

لقد استخدم واضع المقياس عدة أساليب للتأكد من صدق المقياس دلت جميعها على أن المقياس يقيس ما وضع لقياسه فعلا و منها الصدق الظاهري و الصدق العاملي و صدق الاتساق الداخلي و الذي دلت جميع معاملات الارتباط بين الدرجات الكلية للمقياس و درجات كل من المقاييس الفرعية دالة حيث تراوحت بين 0.72 و 0.86 ،(حامد زهران ، 2000:13). كما قامت (سليمة سايجي 2003) بدراسة صدق المقياس بطريقة صدق المحك بأسلوب المقارنة الطرفية و أكدت تمتع المقياس بالصدق ، و أكد (علي محمد 2018) صدق المقياس بطريقة صدق الاتساق الداخلي و صدق المقارنة الطرفية ، كما تؤكد الدراسة الحالية صدق المقياس و هو ما سوف نبينه في ما يلي :

## - صدق الاتساق الداخلي :

جدول رقم ( 3 ) يوضح معاملات الارتباط بين البعد الأول ( رهبة الامتحان ) و فقراته

الفقرات	قيمة معامل الارتباط بيرسون (ر)	مستوى الدلالة
01	0.576	دالة عند 0.01
02	0.452	دالة عند 0.05
03	0.430	دالة عند 0.05
04	0.657	دالة عند 0.01
05	0.494	دالة عند 0.01
06	0.372	دالة عند 0.05
07	0.490	دالة عند 0.01
08	0.484	دالة عند 0.01
09	0.355	غير دالة
10	0.480	دالة عند 0.01
11	0.485	دالة عند 0.01

دالة عند 0.01	0.507	12
دالة عند 0.01	0.537	13
دالة عند 0.01	0.668	14
دالة عند 0.01	0.529	15
دالة عند 0.01	0.574	16
دالة عند 0.01	0.621	17
دالة عند 0.01	0.691	18
غير دالة	0.255	19
دالة عند 0.05	0.405	20
دالة عند 0.05	0.399	21
دالة عند 0.05	0.392	22
دالة عند 0.05	0.383	23
دالة عند 0.05	0.443	24
دالة عند 0.01	0.493	25
دالة عند 0.01	0.582	26

يوضح الجدول أعلاه أن نتائج صدق الاتساق الداخلي بين البعد الأول ( رهبة الامتحان ) و فقراته أغلبها دالة عند مستوى دلالة 0.01 ، ما عدا الفقرات ( 2 ، 3 ، 6 ، 20 ، 21 ، 22 ، 23 ، 24 ) دالة عند مستوى دلالة 0.05 ، مع وجود فقرتين ( 9 ، 19 ) غير داليتين و بالتالي تم حذفهما من المقياس .

**جدول رقم ( 4 ) يوضح معاملات الارتباط بين البعد الثاني ( ارتباك الامتحان ) و فقراته**

مستوى الدلالة	قيمة معامل الارتباط بيرسون ( ر )	الفقرات
دالة عند 0.01	0.583	01
دالة عند 0.01	0.651	02

دالة عند 0.01	0.528	03
دالة عند 0.01	0.517	04
دالة عند 0.01	0.560	05
دالة عند 0.01	0.659	06
دالة عند 0.01	0.766	07
دالة عند 0.01	0.360	08
دالة عند 0.01	0.598	09
غير دالة	0.361	10
دالة عند 0.01	0.583	11
دالة عند 0.01	0.515	12
دالة عند 0.01	0.826	13
دالة عند 0.01	0.756	14
دالة عند 0.01	0.779	15
دالة عند 0.05	0.393	16
دالة عند 0.01	0.510	17
دالة عند 0.01	0.643	18
دالة عند 0.01	0.484	19

يوضح الجدول أعلاه أن نتائج صدق الاتساق الداخلي بين البعد الثاني (ارتباك الامتحان) و فقراته أغلبها دالة عند مستوى دلالة 0.01 ، ما عدا الفقرة رقم (16) دالة عند مستوى دلالة 0.05 ، و الفقرة رقم (10) غير دالة و بالتالي حذفت من المقياس .

جدول رقم ( 5 ) يوضح معاملات الارتباط بين البعد الثالث (توتر أداء الامتحان) و فقراته

الفقرات	قيمة معامل الارتباط بيرسون (ر)	مستوى الدلالة
01	0.734	دالة عند 0.01

دالة عند 0.01	0.616	02
دالة عند 0.01	0.521	03
دالة عند 0.01	0.769	04
دالة عند 0.01	0.536	05
دالة عند 0.01	0.464	06
دالة عند 0.01	0.574	07
دالة عند 0.01	0.783	08
غير دالة	0.128	09
دالة عند 0.01	0.768	10
دالة عند 0.05	0.456	11
دالة عند 0.01	0.539	12
دالة عند 0.01	0.803	13
دالة عند 0.01	0.523	14
دالة عند 0.01	0.649	15

يوضح الجدول أعلاه أن نتائج صدق الاتساق الداخلي بين البعد الثالث (توتر أداء الامتحان) و فقراته ، أغلبها دالة عند مستوى دلالة 0.01 ، ما عدا الفقرة رقم ( 11 ) دالة عند مستوى دلالة 0.05 ، و الفقرة رقم (09) غير دالة و بالتالي تم حذفها .

**جدول رقم ( 6 ) يوضح معاملات الارتباط بين البعد الرابع (انزعاج الامتحان) و فقراته**

مستوى الدلالة	قيمة معامل الارتباط بيرسون (ر)	الفقرات
دالة عند 0.01	0.699	01
غير دالة	0.214	02
دالة عند 0.01	0.703	03
دالة عند 0.01	0.699	04



دالة عند 0.01	0.761	05
دالة عند 0.01	0.831	06
دالة عند 0.01	0.632	07
دالة عند 0.01	0.710	08
دالة عند 0.01	0.694	09
دالة عند 0.01	0.674	10
دالة عند 0.01	0.730	11
دالة عند 0.05	0.387	12

يوضح الجدول أعلاه أن نتائج صدق الاتساق الداخلي بين البعد الرابع (انزعاج الامتحان ) و فقراته أغلبها دالة عند مستوى دلالة 0.01 ، ما عدا الفقرة رقم (12) دالة عند 0.05 ، و الفقرة رقم (02) غير دالة و بالتالي تم حذفها .

**جدول رقم ( 7 ) يوضح معاملات الارتباط بين البعد الخامس (نقص مهارات الامتحان ) و فقراته**

مستوى الدلالة	قيمة معامل الارتباط بيرسون (ر)	الفقرات
دالة عند 0.05	0.415	01
دالة عند 0.01	0.547	02
دالة عند 0.01	0.605	03
دالة عند 0.01	0.635	04
دالة عند 0.05	0.441	05
دالة عند 0.01	0.633	06
دالة عند 0.05	0.458	07
دالة عند 0.01	0.729	08
دالة عند 0.01	0.503	09

دالة عند 0.05	0.421	10
دالة عند 0.01	0.594	11
دالة عند 0.01	0.772	12
دالة عند 0.01	0.580	13
دالة عند 0.01	0.640	14

يوضح الجدول أعلاه أن نتائج صدق الاتساق الداخلي بين البعد الخامس (نقص مهارات الامتحان) و فقراته أغلبها دالة عند مستوى دلالة 0.01، ما عدا الفقرات (1، 5، 7، 10) دالة عند مستوى دلالة 0.05.

**جدول رقم ( 8 ) يوضح معاملات الارتباط بين البعد السادس (اضطراب أخذ الامتحان) و فقراته**

الفقرات	قيمة معامل الارتباط بيرسون (ر)	مستوى الدلالة
01	0.871	دالة عند 0.01
02	0.690	دالة عند 0.01
03	0.628	دالة عند 0.01
04	0.780	دالة عند 0.01
05	0.828	دالة عند 0.01
06	0.719	دالة عند 0.01
07	0.808	دالة عند 0.01

يوضح الجدول أعلاه أن نتائج صدق الاتساق الداخلي بين البعد السادس ( اضطراب أخذ الامتحان) و فقراته كلها دالة عند مستوى دلالة 0.01.

**جدول رقم ( 9 ) يوضح معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس و مجموعه الكلي**

الأبعاد	قيمة معامل الارتباط بيرسون (ر)	مستوى الدلالة
1 - رهبة الامتحان	0.882	دالة عند 0.01
2 - ارتباك الامتحان	0.933	دالة عند 0.01
3 - توتر أداء الامتحان	0.880	دالة عند 0.01
4 - انزعاج الامتحان	0.937	دالة عند 0.01
5 - نقص مهارات الامتحان	0.839	دالة عند 0.01
6 - اضطراب أخذ الامتحان	0.802	دالة عند 0.01

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن محتوى كل بعد له علاقة قوية مع الدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة 0.01 و بذلك تتوفر فقرات مقياس قلق الامتحان على قدر من الصدق .

#### - الدراسة الأساسية :

بعد اجراء الدراسة الاستطلاعية و التأكد من صدق و ثبات أداتي جمع المعلومات تم اجراء الدراسة الأساسية .

#### - منهج الدراسة :

من أجل تحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة باستخدام منهجين في دراستها هما كما يلي :

- المنهج الوصفي :تم اتباع المنهج الوصفي انطلاقا من طبيعة الدراسة التي تهدف الى الكشف عن مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، كما هدفت لمعرفة الفروق تبعا للجنس و التخصص .

- المنهج الشبه تجريبي : كما تطلبت الدراسة الحالية الى استخدام المنهج الشبه تجريبي ، حيث استخدمت الباحثة تصميم الاختبار القبلي - البعدي للمجموعة الواحدة .

## - الإطار المكاني و الزماني للدراسة :

- مكان الدراسة : أجريت الدراسة بثانوية " بن عمر سعيد " التابعة لبلدية بوصفر ولاية وهران ، و ذلك بعد الحصول على رخصة الدخول من مديرية التربية لولاية وهران .

- مدة الدراسة : امتدت فترة الدراسة الأساسية من 11 أفريل الى 14 ماي 2022 .

## - عينة الدراسة الأساسية و مواصفاتها :

أجريت الدراسة على تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الذي بلغ عددهم (136) تلميذا و تلميذة ، من بينهم (46) ذكرا ، و ( 90 ) أنثى ، ( 80 ) علمي و ( 56 ) أدبي ، حيث تم استخراج عينة من التلاميذ الذين تحصلوا على درجات مرتفعة أكثر من (217) درجة على مقياس قلق الامتحان ، و بلغ عددهم (37) تلميذا و تلميذة من بينهم ( 05 ) ذكرا و ( 32 ) أنثى ، ( 21 ) علمي و ( 16 ) أدبي ، للسنة الدراسية 2022/2021 .

جدول رقم (10) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب التخصص (علمي ، أدبي ) و الجنس

النسبة	المجموع	اناث	ذكور	التخصص	
%8.08	11	07	04	تقني رياضي	علمي
%29.41	40	30	10	علوم تجريبية	
%21.32	29	15	14	تسيير واقتصاد	
%58.83	80	54	28	مج	
%22.05	29	18	08	أداب و فلسفة	أدبي
%19.85	27	21	06	لغات أجنبية	
%41.17	56	39	14	مج	
%100	136	93	42	المجموع الكلي	

يوضح الجدول أعلاه توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب التخصص و الجنس بحيث أن أكبر نسبة هي للتخصص العلمي 58.83% أي ما يعادل 80 تلميذا و تلميذة و نسبة التخصص الأدبي 41.17% أي ما يعادل 56 تلميذا و تلميذة .

### - العينة الإرشادية :

قامت الباحثة باختيار مجموعة من التلاميذ ذوي قلق الامتحان المرتفع حسب مقياس قلق الامتحان ، حيث بلغت المجموعة (37) تلميذ و تلميذة ، و ذلك لإمكانية تطبيق البرنامج الإرشادي عليهم .

كما قامت الباحثة بتطبيق برنامج إرشادي من إعداد سليمة سايجي على التلاميذ ذوي قلق الامتحان المرتفع ، و من ثم تطبيق مقياس قلق الامتحان و هو بمثابة قياس بعدي ، و بعد ذلك القيام بالمقارنة بين درجات التلاميذ في القياس القبلي (قبل تنفيذ البرنامج الإرشادي ) ، و درجات التلاميذ في القياس البعدي (بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ) ، لمعرفة مقدار التغير الحاصل على أفراد المجموعة .

### - الأدوات المستخدمة :

- مقياس قلق الامتحان لمحمد حامد زهران (1999) .

- برنامج ارشادي مقترح لخفض قلق الامتحان لسليمة سايجي (2004) .

### - البرنامج الإرشادي :

إن من بين الأهداف التي يسعى البحث الحالي إلى تحقيقها ، هو : تجريب برنامج إرشادي يهدف إلى مساعدة أفراد العينة الإرشادية على الارتقاء بما لديهم من مهارات و إكسابهم مهارات أخذ الامتحان لتخفيض مستوى قلق الامتحان لديهم . و قد تم تخطيط هذا البرنامج و تأكيد أهمية محتواه بناءا على نتائج البحوث و الدراسات السابقة ، و عليه تم التركيز على جملة من مهارات الامتحان لخفض مستوى قلق الامتحان .

و الجدير بالذكر في الدراسة الحالية تم استخدام برنامج سليمة سايجي ( 2004 ) لكن تعذر على الباحثة الحصول على شرائط الفيديو .

### - الحاجة إلى البرنامج و أهميته :

تتضح أهمية البرنامج فيما يلي :

- إن نتائج مقياس قلق الامتحان يوضح وجود أفراد من العينة يعانون من قلق امتحان مرتفع ، و هذا يعطي أهمية كبيرة للبرنامج الإرشادي .

- تعتبر مرحلة التعليم الثانوي من المراحل الهامة في حياة التلاميذ ، خاصة تلاميذ السنة الثالثة ينتظرهم امتحان مصيري في نهاية السنة حيث يتم تبلور ميولاتهم و تشكيل مشاريعهم المستقبلية، و لكي يتحقق ذلك يجب أن يكون التلاميذ يتمتعون بالصحة النفسية ، التي تمكنهم من استيعاب و هضم المقررات الدراسية ، التي تساعد على اتضاح الرؤية أمامهم للاختيار الواعي المتعقل . كما تتطلب هذه المرحلة التخصص في شعب مختلفة تتباين من حيث تعقد مهامها ، فتثير في نفوس التلاميذ مشاعر القلق و الخوف التي تتطلب تدخلات إرشادية لمواجهةها .

- يحتاج التلاميذ إلى هذا البرنامج لأنهم يمرون بمرحلة المراهقة ، و هي مرحلة حرجة تتميز بالثورة و الاضطراب و النمو ، و يعاني فيها التلاميذ من مشاعر الخوف و القلق التي تؤثر في جميع جوانب حياتهم ، لاسيما الدراسية ، مما يؤكد الحاجة إلى إرشاد التلاميذ في هذه المرحلة .

### - الأسس التي يقوم عليها البرنامج :

من الضروري أن يكون للبرنامج الإرشادي المستخدم في البحث الحالي أسس يرتكز عليها و هي :

- إمكانية التخفيف أو التخفيض من مستوى قلق الامتحان عن طريق تطبيق البرنامج الإرشادي .

- يطبق البرنامج في جلسات جماعية مغلقة مع أفراد العينة الإرشادية .

- الموقف الإرشادي الجماعي يوفر التفاعل الاجتماعي و يستثير المسترشدين للبحث عن حلول لمشكلاتهم .

- أن تناسب موضوعات البرنامج الخصائص العقلية و الانفعالية لأفراد المجموعة الإرشادية حتى لا يتوقفون أو يمتنعون عن الحضور .

- ضرورة أن يشمل البرنامج على أنشطة (واجبات منزلية ) تساعد على اكتساب مهارات أخذ الامتحان.

- الاستمرار في تطبيق الإرشادات و ممارسة التدريبات اللازمة لاكتساب المهارات و تنميتها ذلك لأن اكتساب أية مهارة أو تطويرها لا يتم بسهولة و يسر ، و إنما يتطلب مزيدا من المران و التدريب .

#### - أهداف البرنامج :

تحدد أهداف البرنامج فيما يلي :

- تخفيض مستوى قلق الامتحان لدى أفراد العينة الإرشادية .

- تعليم أفراد العينة الإرشادية مهارات أخذ الامتحان و إكسابهم إياها .

- المساهمة في تحقيق التوافق الدراسي و الصحة النفسية ، و علاج مشكلة قلق الامتحان التي يعاني منها أفراد العينة الإرشادية .

- المساهمة في تكوين اتجاهات إيجابية نحو الامتحان .

- المساهمة في الإرشاد الوقائي و العلاجي لمواجهة مشكلة قلق الامتحان .

- إعداد البرنامج : (سايحي ، 2004 : 114-115-116 )

في سبيل إعداد البرنامج الإرشادي تم جمع المادة العلمية الخاصة بعادات الاستذكار و مهارات الامتحان منها : كتب مثل : كتاب محمد حامد زهران الذي تم الاعتماد عليه في تحديد محتوى البرنامج الإرشادي ، و الاسترشاد بالطريقة التي اتبعها الباحث في تطبيق البرنامج و أيضا بعض الكتيبات و المراجع الالكترونية . فتم إعداد هذا البرنامج في

صورته المبدئية و توزيعه على خمسة محكمين من أساتذة علم النفس و علوم التربية بجامعة ورقلة ، و تم التكرم بالحكم على مدى دق مضمون البرنامج ، و اقتراح أي تغيير أو إضافة إليه ، و الأخذ بملاحظتهم لإعداده في ورقته النهائية .

و استرشادا بما ورد في الفصل الثاني عن الإرشاد بالمحاضرة و المناقشة الجماعية و الإرشاد بشرائط الفيديو و الإرشاد المصغر ، و ما تم استنتاجه من الدراسات السابقة عن استخدام هذه الأساليب ، تم إعداد البرنامج الإرشادي بالاعتماد على برنامج محمد زهران على النحو التالي :

الاعتماد على أهداف البرنامج السابق ، و أخذ ما يلائم البرنامج الحالي ، و إضافة بعض الأهداف مثل : اكتساب مهارة تحديد الأهداف من المذاكرة .

الاعتماد على موديول مهارات الامتحان ، و موديول مهارات الدراسة في تحديد محاضرات مهارات الامتحان ، حيث تم أخذ كل مهارات الامتحان و نقل بعض مهارات الدراسة إلى مهارات الامتحان ، لتكوين برنامج لعلاج مشكلة قلق الامتحان . و تضمنت هذه المحاضرات النقاط التالية :

- تنمية الدافعية للمذاكرة (أهمية الدوافع و الرغبة في المذاكرة ، و تحديد الأهداف من المذاكرة و تعديل بعض الدوافع السلبية ، و يصاحب ذلك نشاط عن تحديد الأهداف من المذاكرة ) .

- مهارة التخطيط للمذاكرة (البرنامج الزمني للمذاكرة ، و تنفيذ خطة المذاكرة ) .

- مهارة التنظيم (تنظيم وقت المذاكرة ، و تنظيم جدول المذاكرة ، و تنظيم مكان المذاكرة و نشاط يتضمن تنظيم المكان ، و إعداد جدول المذاكرة ) .

- مهارة المراجعة (خطة المراجعة ، و جدول المراجعة ، و طريقة المراجعة ، و نشاط يتضمن إعداد جدول مراجعة الدروس ) .



- مهارة الاستعداد للامتحان (الاستعداد المستمر الامتحانات ، و التدرب على أدائها ، و اليوم السابق للامتحان ، و صباح يوم الامتحان ، مع نشاط عن التدرب على بعض نماذج الامتحانات ) .

- مهارة أداء الامتحان (الالتزام بأداب أداء الامتحان ، وإتباع التعليمات ، و كتابة البيانات الشخصية ، و تخطيط ورقة الإجابة و تنظيمها ، مع نشاط عن عادات الامتحان ) .

- مهارة الإجابة (قراءة ورقة الأسئلة ، و توزيع الوقت ، و طريقة الإجابة ، و مراجعة الإجابة و نشاط عن طريقة الإجابة ) .

- بعد الامتحان (في مادة واحدة ، و بعد الانتهاء من امتحان جميع المواد ، مع نشاط عن العادات السلوكية الخاطئة بخصوص الامتحانات ) .

- ترشيد قلق الامتحان (و يركز على أهمية ترشيد قلق الامتحان ، و أهمية إجابة مهارات الامتحان ، و أهمية الثقة بالنفس ، مع نشاط عن خطوات مواجهة قلق الامتحان ) .

\* الاطلاع على عدد من الكتب و الكتيبات ، التي تتناول عادات الاستذكار و مهارات أخذ الامتحان ، و قد استمدت منها بعض الأفكار و النقاط الهامة التي تم إضافتها إلى محتوى محاضرات مهارات الامتحان.

\* تغيير بعض مصطلحات محتوى البرنامج السابق مثل : لجنة الامتحان إلى قاعة الامتحان ، كراسة الإجابة إلى ورقة الإجابة .... الخ

\* تحديد عدد الجلسات الإرشادية بثمانية جلسات بناء على شروط الإرشاد المصغر ، بحيث وزعت مهارات الامتحان على هذه الجلسات ، كما حدد هدف كل جلسة .

\* زادت مدة الجلسات ب 30 دقيقة عن مدة جلسات البرنامج السابق التي تراوحت بين (60 - 90) دقيقة .

\* إضافة بعض الواجبات المنزلية في الجلسة الثانية في تنمية الدافعية للمذاكرة ، و الجلسة الثالثة في تنظيم وقت المذاكرة ، و الجلسة السادسة في أداء الامتحان ، و الجلسة السابعة في ترشيد قلق الامتحان .

\* إعداد شريط الفيديو عن مهارات الامتحان من تقديم أساتذة علم النفس و علوم التربية بجامعة ورقلة .

### **الطريقة التي يقوم عليها البرنامج :**

يقوم البرنامج الإرشادي على تبني طريقة الإرشاد الجماعي المصغر باستخدام أسلوبين إرشاديين هما : الإرشاد بالمحاضرة ، الإرشاد بالمناقشة الجماعية . و ذلك لتعذر الحصول على الأسلوب الإرشادي الثالث (الإرشاد بشرائط الفيديو ) .

### **عدد جلسات البرنامج و مكان تنفيذه :**

تم تنفيذ البرنامج الإرشادي المستخدم في البحث الحالي على مدى أربعة أسابيع (شهر) بواقع جلستين أسبوعيا ، و خصصت جلسة أخرى قبل البرنامج الإرشادي لإجراء القياس القبلي . استغرقت الجلسات مدة زمنية تتراوح بين 90 - 120 دقيقة . و تمت هذه الجلسات بمدرج الثانوية .

### **- جلسات البرنامج :**

قبل بدأ جلسات البرنامج تم التطبيق القبلي لمقياس قلق الامتحان المستخدم على العينة الكلية ثم تم تصحيح المقياس في ضوء التعليمات الخاصة بذلك ، ثم تم اختيار أفراد العينة الإرشادية الذين تحصلوا على أعلى الدرجات ، ثم بدأت وقائع جلسات البرنامج للمجموعة الإرشادية .

و فيما يلي عرض لهذه الجلسات بشيء من التفصيل :

**الجلسة الأولى :** " التعارف و بناء الألفة "

تحاول الطالبة في هذه الجلسة أن تشكر أفراد المجموعة على صدق الاستجابة على مقياس قلق الامتحان ، و على استجابتهم للحضور في الموعد المحدد ، و تحدث نوع من التعارف معهم ، و تحاول تحقيق الألفة بينهم ، و تعطي لهم فكرة مبسطة على البرنامج و الهدف منه و الأساليب المتبعة فيه ، و تعرفهم بالقواعد و الاعتبارات التي ينبغي أن يلتزمون بها لتسيير البرنامج ، و النواتج التي تترتب على المشاركة في أنشطته و إجراءاته ، و تأكيد لهم أن المعلومات التي تقدم في الجلسات الإرشادية تبقى سرية الا بعد انتهاء البرنامج .

### **الجلسة الثانية :** تنمية الدافعية للمذاكرة ، و مهارة التخطيط للمذاكرة "

و في هذا الموضوع تحاول الطالبة مع أفراد المجموعة مساعدتهم على تحديد أهداف المذاكرة ، و تكوين اتجاهات إيجابية تجاهها ، لتنمية الدافعية للمذاكرة ، و تعديل بعض الدوافع السلبية ، و تحسيس أفراد المجموعة بوضع خطة لمذاكرتهم مع توضيح لهم بأن اكتساب هذه المهارة يتطلب اكتساب مهارة التنظيم .

### **الجلسة الثالثة :** مهارة التنظيم (تنظيم الوقت و الجدول و المكان ) "

في هذا الموضوع تحاول الطالبة أن توضح لأفراد المجموعة كيفية تنظيم الوقت بإعداد جدول أسبوعي للمذاكرة يشمل أوقات مذاكرة جميع المواد الدراسية ، مع توضيح خطوات إعداده ، و بيان فائدته و أهميته ، للتخلص من بعض المشكلات التي قد يواجهونها ، مع تأكيد دور تنظيم المكان و شروطه في تحقيق الفائدة من المذاكرة ، و في التخلص من بعض المشكلات التي قد يتعرضوا لها .

### **الجلسة الرابعة :** مهارة المراجعة "

في هذا الموضوع تحاول الطالبة أن توضح أهمية المراجعة ، و فائدتها في تثبيت المعلومات في الذاكرة ، و التقليل من رهبة الامتحان .

و تتناول الطالبة مع أفراد المجموعة بالشرح بعض المعايير المساعدة لاكتساب مهارة المراجعة كوضع جدول للمراجعة يشبه جدول المذاكرة ، و توضيح طريقة مراجعة الدروس .

#### **الجلسة الخامسة : " مهارة الاستعداد للامتحان "**

في هذا الموضوع تحاول الطالبة أن توضح أهمية الاستعداد المستمر للامتحان في تقليل الخوف و الرهبة من الامتحان ، و أن أهمية الاستعداد للامتحان تتطلب التدريب على أداء الامتحان الذي يساعد على التعامل مع الامتحان بسهولة ، و اتباع الطريقة المناسبة في ذلك ، و أيضا توضيح التحضيرات اللازمة له ، و التي يجب على أفراد المجموعة القيام بها في اليوم السابق للامتحان و ليلة الامتحان و صباح يوم الامتحان ، و كذلك بعض العادات السلوكية الإيجابية أو السلبية التي يجب عليهم الالتزام بها أو الابتعاد عنها .

#### **الجلسة السادسة : " مهارة أداء الامتحان ، و مهارة الإجابة "**

في هذا الموضوع تحاول الطالبة مع أفراد المجموعة مساعدتهم للتعرف على العادات الحسنة لأداء الامتحان ، و التي يجب أن يلتزمون بها لتحقيق الهدوء و الاطمئنان ، و بالتالي التمكن من الإجابة على أسئلة الامتحان باتباع بعض الخطوات منها : قراءة ورقة الأسئلة بدقة و تحديد الأسئلة ، ثم توزيع الوقت عليها حسب أهميتها مع ترك جزء من الوقت لمراجعة الإجابة لاستكمال النقائص ، و تأكيد ضرورة اتباع الخطوات اللازمة في الإجابة على أسئلة الامتحان .

#### **الجلسة السابعة : " ترشيد القلق "**

في هذا الموضوع تحاول الطالبة التأكيد لأفراد المجموعة بضرورة التزامهم بالعادات السلوكية الحسنة بعد انتهاء مادة واحدة و انتهاء جميع المواد ، لأنه اذا اعتمدوا على عادات سلوكية سلبية ترتفع درجة قلقهم ، و يؤثر ذلك في أدائهم للامتحانات اللاحقة أو في حياتهم بصفة عامة . و بالتالي وجب ترشيد هذا القلق عن طريق : تجنب المناقشات بعد الامتحان

و الايمان القوي بالجانب الإيجابي للخوف من الامتحان ، و الاهتمام بالمراجعة المنظمة الدورية و الاعتماد كلياً على الله سبحانه و تعالى و الثقة به.

\* في بداية كل جلسة تتم مراجعة الموضوع السابق و الواجب المنزلي .

\* في نهاية المحاضرة في كل جلسة تتم المناقشة الجماعية لما تم الاستماع اليه في المحاضرة .

\* في نهاية كل جلسة تقدم الطالبة الواجب المنزلي و تؤكد لأفراد المجموعة ضرورة أدائه.

**الجلسة الثامنة : "القياس البعدي و الانهاء"**

تحاول الطالبة في هذه الجلسة أن تلفت نظر أفراد المجموعة الى الأسلوب الإيجابي للتحضير و أداء الامتحان ، مع الإشارة الى بعض العادات السلوكية الضرورية لأداء الامتحان . و تقوم بمراجعة ما سبق و الرد على كل استفسارات أفراد المجموعة ، كما تقوم بإعادة تطبيق مقياس قلق الامتحان مرة أخرى في نهاية الجلسة الأخيرة ( قياس بعدي ) . و تختم الجلسات بتهنئة أعضاء الجماعة و شكرهم على صادق تعاونهم و أطيب التمنيات بالنجاح في امتحان البكالوريا و بمستقبل ناجح .

**- تنفيذ البرنامج :**

تتمثل إجراءات تنفيذ البرنامج فيما يلي :

\* استصدار اذن من مديرية التربية بالسماح بتطبيق التجربة على عينة البحث ، و ضمن الزمن المحدد لذلك .

\* تجهيز الأدوات و هي :

- مقياس قلق الامتحان للقياس القبلي و البعدي.

- محاضرات مهارات الامتحان .

\* تجهيز حجرة بالثانوية تحتوي على الوسائل اللازمة لتنفيذ البرنامج.

\* تطبيق مقياس قلق الامتحان على أفراد العينة.

\* اختيار الأفراد الذين يطبق عليهم البرنامج الإرشادي الحاصلين على أعلى درجات في مقياس قلق الامتحان ( أكثر من 218 درجة ) .

\* إبرام تعاقد مع أفراد المجموعة الإرشادية ، بحيث يتفق الطرفان المرشدة (الطالبة ) و أفراد المجموعة الإرشادية بعد إيضاح أهداف البرنامج و خطة تنفيذه ، على الالتزام بالخطة الموضوعية في البرنامج الإرشادي و تحمل المسؤولية .

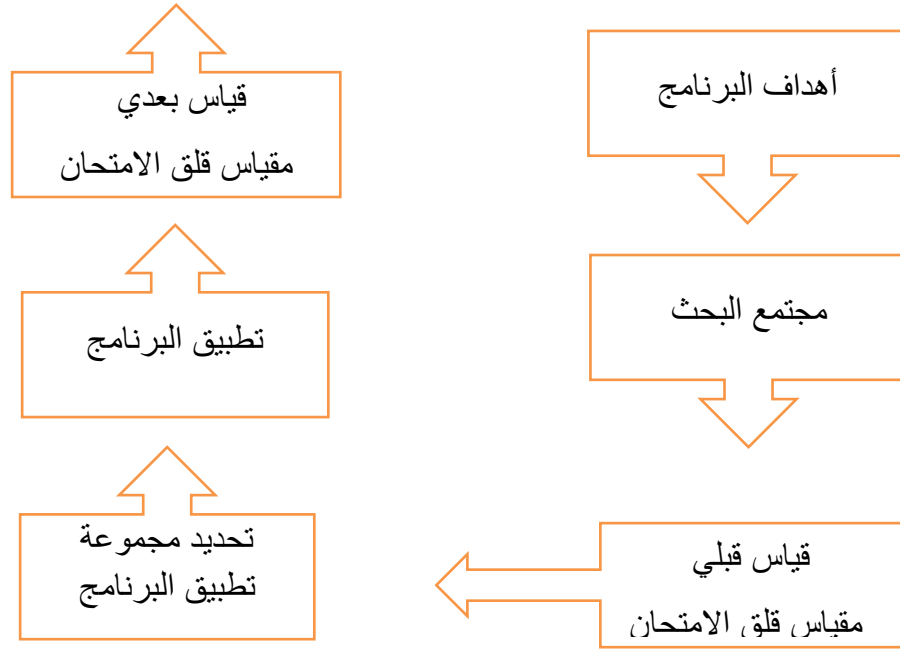
\* تنفيذ البرنامج في جلسات جماعية تحت إشراف الطالبة و من تقديمها ، حيث يتم فيها :

- إلقاء المحاضرة .

- المناقشة الجماعية للمادة المسموعة .

و الشكل التالي يوضح خطوات تنفيذ البرنامج الإرشادي :

## الشكل رقم ( 1 ) يوضح خطوات تنفيذ البرنامج الإرشادي



### - تقييم البرنامج :

تم تقييم البرنامج الإرشادي كما يلي :

- إعادة تطبيق مقياس قلق الامتحان ، للتأكد من مدى انخفاض مستوى قلق الامتحان لدى أفراد المجموعة التجريبية و نجاح البرنامج .

### - المشكلات التي واجهت الطالبة أثناء تطبيق البرنامج الإرشادي :

نظرا لأن التدريس داخل المؤسسة (الثانوية ) كان في الفترة الصباحية فقط وفقا لظروف جائحة كورونا ، و المجموعة الإرشادية كانت مختارة من ست (6) أقسام مختلفة من حيث توقيتها ، فان الطالبة وجدت صعوبة في التوفيق بين مواعيد الحصص الدراسية و المواعيد المحددة للجلسات و لكن حاولت بالاتفاق مع إدارة المؤسسة و بعض الأساتذة بالتغلب على هذه المشكلة و ذلك بتغيير توقيت بعض الحصص الدراسية ، و أخذ أوقات الفراغ المشتركة بين الأقسام الستة .

- الأساليب الإحصائية المستخدمة :

تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية :

- التكرارات .

- النسب المئوية .

- المتوسط الحسابي .

- الانحراف المعياري .

- اختبار (ت) .

- معامل الارتباط لبيرسون .

و تم ذلك باستخدام الحزمة الإحصائية spssV23/ V10 .



# الفصل الرابع عرض ومناقشة النتائج

- عرض نتائج

- عرض نتائج السؤال الاستكشافي

- عرض نتائج الفرضيات

- مناقشة النتائج

- مناقشة نتيجة الفرضية الأولى

- مناقشة نتيجة الفرضية الثانية

- مناقشة نتيجة الفرضية الثالثة

- الخاتمة

# عرض نتائج الدراسة

- عرض نتائج الدراسة :

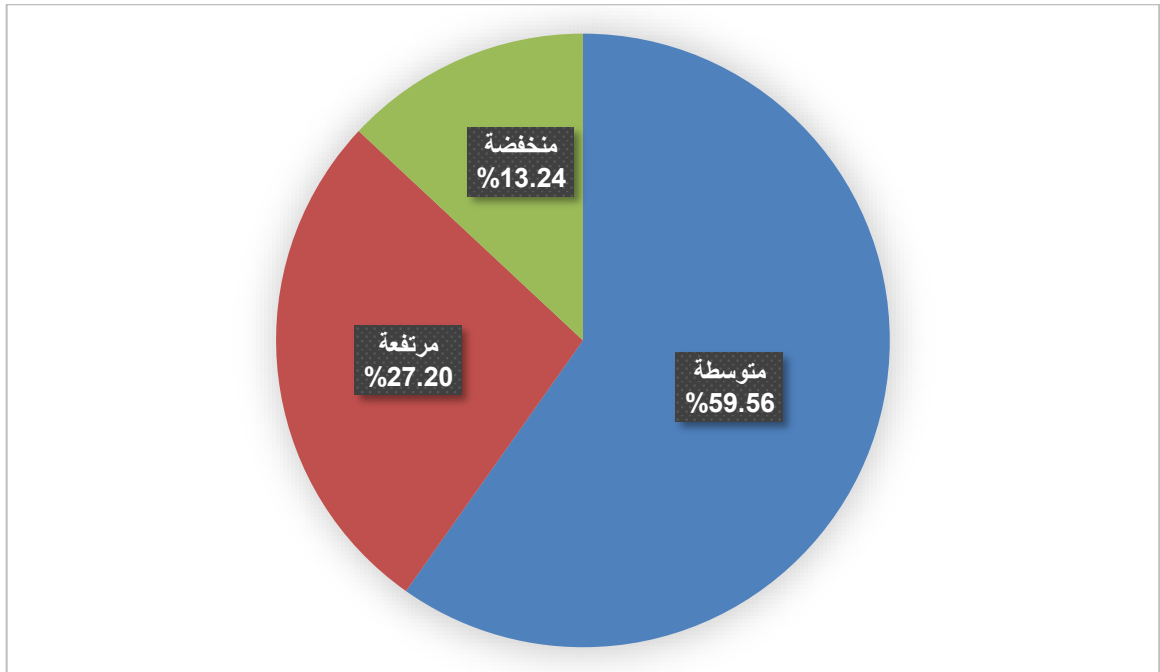
- عرض نتائج السؤال الاستكشافي :

- لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي درجات متوسطة على مقياس قلق الامتحان .

جدول رقم ( 11 ) يبين درجات مستوى اختبار قلق الامتحان

التصنيف	درجة القلق	التكرارات	النسبة المئوية
155 - 93	منخفضة	18	13.24 %
217 - 156	متوسطة	81	59.56 %
279 - 218	مرتفعة	37	27.20 %
المجموع			100 %

شكل رقم ( 2 ) يوضح النسبة المئوية لمستوى اختبار قلق الامتحان



من خلال الجدول رقم ( 11 ) و الشكل رقم (2) نلاحظ أن مستوى درجة القلق لدى عينة الدراسة متوسط حيث كانت أغلب استجابات أفراد العينة ، وصلت الى تكرار 81 و بنسبة 59.56 %.

و عليه يمكن القول أن درجات تلاميذ السنة الثالثة ثانوي على مقياس قلق الامتحان متوسطة ، و هذه النتائج تحقق الفرضية الأولى للبحث .

و يمكن تفسير وجود المستوى المتوسط في شدة درجات القلق هو مرافقة مستشار التوجيه و الإرشاد المدرسي منذ بداية السنة الدراسية من تحضير منهجي من خلال تقديم حصص إعلامية جماعية و مقابلات فردية لمساعدة التلميذ على تسيير قلقه .

إضافة إلى أن إجراء الدراسة كانت بعد الفصل الثاني حيث تدرّب التلاميذ على نماذج من الاختبارات .

**- عرض نتائج الفرضيات :**

**الفرضية الأولى :** توجد فروق بين الذكور و الإناث على مستوى قلق الامتحان و أبعاده .

**جدول رقم ( 12 ) يوضح قيم (ت) لدلالة الفروق بين الذكور و الإناث على أبعاد مقياس قلق الامتحان و الدرجة الكلية**

المؤشرات	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	T.test	مستوى الدلالة
الأبعاد	46	51.456	8.185	- 0.529	غير دالة
	90	52.322	9.423		
ارتباك الامتحان	46	38.217	8.334	3.970	دالة عند 0.01
	90	44.066	8.022		

دالة عند 0.01	1.384	6.023	29.652	46	توتر أداء الامتحان
		6.244	31.200	90	
دالة عند 0.01	2.792	6.240	23.760	46	انزعاج الامتحان
		6.285	26.933	90	
غير دالة	- 2.521	5.721	30.717	46	نقص مهارات الامتحان
		6.337	33.522	90	
دالة عند 0.01	1.859	4.0003	12.673	46	اضطراب أخذ الامتحان
		3.801	13.977	90	
دالة عند 0.01	2.575	32.432	186.478	46	المجموع الكلي
		33.741	202.022	90	

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن الفرق بين الذكور و الإناث على أبعاد مقياس قلق الامتحان دال عند مستوى دلالة 0.01 ما عدا البعد الأول و البعد الخامس غير دال ، كما أن الفرق بين الذكور و الإناث على الدرجة الكلية للمقياس دال عند مستوى دلالة 0.01 لصالح الإناث ، حيث يتضح ما يلي :

- إن قيمة (ت) المحسوبة هي ( 0.529 - ) ، و هي أقل من قيمة (ت) الجدولية ، و هذا ما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين درجات الذكور و الإناث في بعد رهبة الامتحان لمقياس قلق الامتحان .

- إن قيمة (ت) المحسوبة هي ( 3.970 ) ، و هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، و هذا ما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين درجات الذكور و الإناث في بعد ارتباك الامتحان لمقياس قلق الامتحان .

- إن قيمة (ت) المحسوبة هي ( 1.384 ) ، و هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، و هذا ما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين درجات الذكور و الإناث في بعد توتر أداء الامتحان لمقياس قلق الامتحان.

- إن قيمة (ت) المحسوبة هي ( 2.792 ) ، و هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، و هذا ما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين درجات الذكور و الإناث في بعد انزعاج الامتحان لمقياس قلق الامتحان.

- إن قيمة (ت) المحسوبة هي ( 2.521 - ) ، و هي أصغر من القيمة الجدولية ، و هذا ما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين درجات الذكور و الإناث في بعد نقص مهارات الامتحان لمقياس قلق الامتحان .

- إن قيمة (ت) المحسوبة هي ( 1.859 ) ، و هي أكبر من القيمة الجدولية ، و هذا ما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين درجات الذكور و الإناث في بعد اضطراب أخذ الامتحان لمقياس قلق الامتحان.

- إن قيمة (ت) المحسوبة هي ( 2.575 ) ، و هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، و هذا ما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين درجات الذكور و الإناث في مقياس قلق الامتحان ككل .

و عليه يمكن القول أن درجات الذكور و الإناث على مقياس قلق الامتحان مختلفة ، و هذه النتائج تحقق الفرضية الثانية للبحث .

الفرضية الثانية : توجد فروق بين الأدبيين و العلميين على مستوى قلق الامتحان و أبعاده

جدول رقم ( 13 ) يوضح قيم (ت) لدلالة الفروق بين العلمي و الأدبي على أبعاد مقياس قلق الامتحان و الدرجة الكلية

مستوى الدلالة	t.test	الانحراف المعياري	المتوسط	العينة	المؤشرات الأبعاد
غير دالة	0.128	9.683	52.112	80	رهبة الامتحان
		8.014	51.910	56	
غير دالة	0.671	8.482	41.675	80	ارتباك الامتحان
		8.715	42.678	56	
دالة عند 0.01	1.955	6.163	29.800	80	توتر أداء الامتحان
		6.068	31.928	56	
دالة عند 0.01	1.163	6.421	25.325	80	انزعاج الامتحان
		6.411	26.625	56	
غير دالة	0.086	6.454	32.612	80	نقص مهارات الامتحان
		6.024	32.517	56	
دالة عند 0.01	1.250	3.845	13.187	80	اضطراب أخذ الامتحان
		3.967	14.035	56	
دالة عند 0.01	0.841	34.090	194.712	80	المجموع الكلي
		33.948	199.696	56	

- يتضح من خلال الجدول أعلاه أن الفرق بين العلمي و الأدبي على أبعاد مقياس قلق الامتحان دال عند مستوى دلالة 0.01 ، ما عدا البعد الأول و البعد الخامس غير دال ، كما أن الفرق بين العلمي و الأدبي على الدرجة الكلية للمقياس دال عند مستوى دلالة 0.01 لصالح الأدبي ، حيث يتضح ما يلي :
- إن قيمة (ت) المحسوبة هي (0.128) ، و هي أقل من قيمة (ت) الجدولية ، و هذا يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين العلمي و الأدبي في بعد رهبة الامتحان لمقياس قلق الامتحان .
- إن قيمة (ت) المحسوبة هي (0.671) ، و هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، و هذا يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين العلمي و الأدبي في بعد ارتباك الامتحان لمقياس قلق الامتحان .
- إن قيمة (ت) المحسوبة هي (1.955) ، و هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، و هذا يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين العلمي و الأدبي في بعد توتر أداء الامتحان لمقياس قلق الامتحان .
- إن قيمة (ت) المحسوبة هي (1.163) ، و هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، و هذا ما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين العلمي و الأدبي في بعد انزعاج الامتحان لمقياس قلق الامتحان .
- إن قيمة (ت) المحسوبة هي (0.086) ، و هي أقل من قيمة (ت) الجدولية ، و هذا يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين العلمي و الأدبي في بعد نقص مهارات الامتحان لمقياس قلق الامتحان .
- إن قيمة (ت) المحسوبة هي (1.250) ، و هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، و هذا يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين العلمي و الأدبي في بعد اضطراب أخذ الامتحان لمقياس قلق الامتحان .



- إن قيمة (ت) المحسوبة هي (0.841) ، و هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، و هذا يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين العلمي و الأدبي في مقياس قلق الامتحان ككل .

و عليه يمكن القول أن درجات العلمي و الأدبي على مقياس قلق الامتحان مختلفة ، و هذه النتائج تحقق الفرضية الثالثة للبحث .

**الفرضية الثالثة:** يؤدي تطبيق برنامج إرشادي مقترح للتخفيف من قلق الامتحان إلى خفض مستوى قلق الامتحان لدى أفراد العينة الإرشادية .

**جدول رقم ( 14 ) يوضح قيم (ت) لدلالة الفروق بين القياس القبلي و البعدي على أبعاد مقياس قلق الامتحان و الدرجة الكلية**

أبعاد المقياس	نوع الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت "	مستوى الدلالة
رغبة الامتحان	قبلي	59.59	5.74	15.94	0.01
	بعدي	40.02	4.76		
ارتباك الامتحان	قبلي	50.94	4.52	19.78	0.01
	بعدي	31.72	3.79		
توتر أداء الامتحان	قبلي	37.29	3.65	24.45	0.01
	بعدي	20.13	2.20		
انزعاج الامتحان	قبلي	33.19	2.28	33.52	0.01
	بعدي	17.19	1.79		
نقص مهارات الامتحان	قبلي	37.57	4.14	16.53	0.01
	بعدي	24.11	2.71		
اضطراب أخذ	قبلي	17.13	3.20	17.04	0.01

		1.02	7.70	بعدي	الامتحان
0.01	32.28	13.44	235.78	قبلي	الدرجة الكلية
		11.91	140.40	بعدي	

يتضح من مقارنة الدرجات بين القياسين القبلي و البعدي في الجدول رقم ( ) أن جميع أفراد المجموعة التجريبية انخفض مستوى درجاتهم في القياس البعدي عن القياس القبلي ، و الفرق بين الدرجات في القياسين كان كبيرا و بالتالي ارتقى لمستوى الدلالة ، حيث يتضح ما يلي :

- إن قيمة (ت) المحسوبة هي (15.94) ، و هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، و هذا يدل على وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي في بعد رهبة الامتحان لمقياس قلق الامتحان .

- إن قيمة (ت) المحسوبة هي (19.78) ، و هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، و هذا يدل على وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي في بعد ارتباك الامتحان لمقياس قلق الامتحان .

- إن قيمة (ت) المحسوبة هي (24.45) ، و هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، و هذا يدل على وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي في بعد توتر أداء الامتحان لمقياس قلق الامتحان .

- إن قيمة (ت) المحسوبة هي (33.52) ، و هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، و هذا يدل على وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي في بعد انزعاج الامتحان لمقياس قلق الامتحان .

- إن قيمة (ت) المحسوبة هي (16.53) ، و هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، و هذا يدل على وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي في بعد نقص مهارات الامتحان لمقياس قلق الامتحان .

- إن قيمة (ت) المحسوبة هي (17.04) ، و هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، و هذا يدل على وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي في بعد اضطراب أخذ الامتحان لمقياس قلق الامتحان .

- إن قيمة (ت) المحسوبة هي (32.28) ، و هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، و هذا يدل على وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي في مقياس قلق الامتحان ككل .

و عليه يمكن القول أن درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي تختلف كثيرا عن درجاتهم في القياس البعدي ، و هذه النتائج تحقق الفرضية الرابعة .

# مناقشة نتائج الدراسة

- مناقشة نتائج الدراسة :

- مناقشة الفرضية الأولى :

تتعلق الفرضية الأولى بوجود فروق دالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس .

و قد اتضح من خلال نتائج الجدول رقم (12) أن قيمة (ت) دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 بالنسبة لمقياس قلق الامتحان ككل و أغلب أبعاده الفرعية ، ما دل على وجود فروق دالة إحصائية بين درجات الذكور و الإناث على مقياس قلق الامتحان لصالح الإناث ، و من هنا نقبل فرض البحث و نرفض الفرض الصفري .

و يعود تفسير مستوى قلق الامتحان لدى الإناث الأعلى من مستوى قلق الامتحان لدى الذكور إلى التركيبية الفيزيولوجية و الهرمونية لهن ، حيث عند استثارة الجهاز العصبي لهن يفرز هرمون الأدرينالين الذي يزيد من شعورهن بالقلق و الخوف من الامتحان .

(فايزة - الزهرة ، 2019: 256 )

كما يمكن إرجاع ذلك إلى المظاهر الانفعالية و الفيسيولوجية التي تصاحب الإناث أثناء مواجهة مواقف الامتحان ، فيشعرن بحالة من القلق الشديد الذي يهدد شخصياتهن و ذواتهن إزاء هذا الامتحان ، و هن أكثر تحمسا من الذكور للانتقال إلى الحياة الجامعية و التفكير في مناصب العمل ، و ما يزيد ارتفاع مستوى قلق الامتحان لديهن تحمّلهن لأعباء القيام بالأعمال المنزلية إلى جانب الدراسة و الاستعداد لمواقف مواجهة الامتحان لديهن .

كما قد يرجع سبب هذه الفروق بين الذكور و الإناث في قلق الامتحان إلى أن الذكور يميلون إلى الخروج من المنزل و الالتقاء بالأصدقاء و قضاء الأوقات معهم ، الأمر الذي يتطلب منهم وقتاً أقصر للمراجعة مقارنة بالإناث اللاتي يمكنن غالباً في البيت قصد المراجعة المستمرة .

ينفق هذا مع دراسة محمد علي (2018) حيث توصلت نتائجها إلى وجود فروق في مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث .

كما تتفق النتائج السابقة مع نتائج دراسة فاييزة بوترة و الزهرة الأسود(2019) حيث توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسط درجات الذكور و الإناث على مقياس قلق الامتحان لصالح الإناث .

ولا تتفق النتيجة المتوصل إليها مع النتيجة التي توصلت إليها شريك ويزة (2014) التي تنص على عدم وجود فروق دالة إحصائيا في قلق الامتحان بين الذكور و الإناث .

#### - مناقشة الفرضية الثانية :

تتعلق الفرضية الثانية بوجود فروق دالة إحصائيا في قلق الامتحان حسب الشعبة الدراسية (علمي/ أدبي).

و قد اتضح من خلال الجدول رقم (13) أن قيمة (ت) دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 بالنسبة لمقياس قلق الامتحان ككل و أغلب أبعاده الفرعية ، ما دل على وجود فروق دالة إحصائيا بين العلميين و الأدبيين على مقياس قلق الامتحان لصالح الأدبيين ، و من هنا نقبل فرض البحث و نرفض الفرض الصفري .

و قد يعود هذا إلى طبيعة التلاميذ ذوي الملمح الأدبي من خلال اعتمادهم على عملية الحفظ و الاسترجاع و تقنيات التلخيص و سعيهم المستمر نحو الحصول على معدلات مرتفعة للالتحاق بالمدارس و المعاهد العليا ، و تتفق النتيجة المتحصل عليها مع دراسة محمد علي (2018) حيث توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائيا في قلق الامتحان حسب متغير الشعبة الدراسية (العلمية ، الأدبية) .

كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة فاييزة بوترة و الزهرة الأسود (2019) حيث أكدت وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسط الدرجات حسب التخصص الدراسي (علمي/ أدبي) على مقياس قلق الامتحان لصالح التخصص الأدبي .

ولا تتفق نتائج دراستنا مع ما وصلت إليه دراسة (الشايب و غربي، 2013) و التي أكدت على أنه لا توجد فروق بين أفراد العينة في قلق الامتحان حسب متغير الشعبة الدراسية ( العلمية /الأدبية) .

## - مناقشة الفرضية الثالثة :

تتعلق الفرضية الثالثة بتطبيق برنامج إرشادي مقترح للتخفيف من قلق الامتحان يؤدي إلى خفض مستوى قلق الامتحان لدى عينة الدراسة .

و قد اتضح من خلال الجدول رقم (14) إن قيمة (ت) دالة إحصائياً بالنسبة لمقياس قلق الامتحان ككل و بالنسبة لجميع أبعاده الفرعية ، أي أنه توجد فروق ارتقت لمستوى الدلالة بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الإرشادية في القياسين القبلي و البعدي لصالح البعدي ، و من هنا نقبل فرض البحث و نرفض الفرض الصفري .

و هذه الفروق يمكن أن تعزى إلى البرنامج الإرشادي ، الذي تضمن الإرشادات و التوجيهات التي قدمت بطريقة مخططة و منظمة لأفراد هذه المجموعة ، و الذي أتاح لهم فرصاً تدريبية متنوعة و متعددة ، تمكنوا خلالها من تنمية ما لديهم من مهارات ، و اكتساب بعض المهارات التي يفتقدونها ، و تتمثل في الاستعداد للمذاكرة و زيادة الدافعية و التصميم على الاستمرار فيها و تحقيق النجاح ، و حسن تخطيط الوقت من خلال تنظيم الوقت بإعداد جدول المذاكرة ، و تحقيق الفعالية في المذاكرة بتنظيم جيد لمكان المذاكرة و استخدام طرق تؤدي إلى فعالية المراجعة أثناء الاستعداد للامتحان ، و الالتزام ببعض العادات التي تمكن من الاستعداد الجيد للامتحان ، و استخدام فنيات تساعد على أداء الامتحان بشكل جيد يحقق النجاح و التفوق ، و كذلك تقديم بعض الطرق المساعدة لترشيد قلق الامتحان و خفضه حيث يؤكد توماس رودي (1993) " ضرورة تدريس مهارات الامتحان في إطار إرشادي بغرض التغلب على مشكلة قلق الامتحان ".(سليمة سايجي، 2004: 154)

و قد ساهم البرنامج الإرشادي الحالي الذي تضمن هذه الإرشادات ، في تخفيض مستوى قلق الامتحان الذي ظهر في نتائج القياس البعدي ، كما أن الوقت المستغرق في كل الجلسات الإرشادية كان كافياً ، و المكان كذلك كان مناسباً ، حيث كان هناك انسجام و تفاعل بين الأفراد المشاركين في البرنامج ، ساعدهم على اكتساب مهارات أخذ الامتحان ، و التي مكنتهم من تخفيض مستوى قلق الامتحان ، و محاولة التغلب عليه مستقبلاً ، و بناء على ذلك يمكن أن نرجع التحسن الذي ظهر على أفراد المجموعة التجريبية الى فاعلية

البرنامج الإرشادي و تأثيره ، أي أن البرنامج المستخدم في هذا البحث مع المجموعة التجريبية قد أثبت فائدته في تخفيض مستوى قلق الامتحان الذي يعانون منه قبل تطبيق البرنامج .

و تتفق هذه النتيجة مع الدراسات التي استخدمت برامج عن عادات الاستذكار و مهارات الامتحان و الحكمة في أداء الامتحان ، و منها : دراسة سليمة سايحي (2004) ، دراسة صالح نعيمة (2010) ، دراسة خضرة معروف و مريم ق رايفة (2017) ، و أسفرت جميعها عن فعالية البرامج التي استخدمتها في خفض قلق الامتحان لدى أفراد المجموعات التجريبية التي طبقت عليها البرامج الإرشادية .

و هذا يعني أنه مهما اختلفت الفنيات و الأساليب الإرشادية التي تستخدم بهدف تخفيض مستوى قلق الامتحان ، إلا أنها أثبتت كلها فعاليتها في علاج مشكلة قلق الامتحان على الرغم من وجود فروق بينها .

إذن : تطبيق البرنامج الإرشادي للتخفيف من قلق الامتحان ، ساهم في خفض قلق الامتحان لدى أفراد العينة التجريبية .



## - مناقشة عامة:

من خلال السعي في البحث عن مدى فاعلية برنامج إرشادي مقترح للتخفيف من قلق الامتحان في خفض مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ، وبعد الاحتكاك بعينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بأدوات الدراسة، استطعنا اكتشاف ان تلاميذ السنة الثالثة ثانوي لديهم مستوى قلق امتحان متوسط ويمكن تفسير ذلك بمرافقة مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي منذ بداية السنة الدراسية من تحضير منهجي من خلال تقديم حصص إعلامية جماعية ومقابلات فردية لمساعدة التلميذ في تسيير قلقه.

كما أثبتت الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين درجات الذكور والإناث على مقياس قلق الامتحان لصالح الإناث، فتعزو الباحثة نتيجة درجات قلق الامتحان لدى الإناث أعلى من الذكور إلى أن كثير من التلميذات تكون في مناقشة مع زميلاتها وبالتالي تزيد من دراستها كلما اقتربت الامتحانات وتقوم بقضاء كثير من الأوقات في الدراسة ظنا منها أنها تتفوق على زميلاتها وبالتالي لا تستطيع أن تستمر على هذا الحال بدون راحة وبالتالي يزيد عندها التفكير والتوتر والقلق نتيجة هذا الأمر، وهذا ما يتفق مع دراسة (نائل إبراهيم أبو عذب) عن فاعلية برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة، التي توصلت إلى أن درجات قلق الامتحان لدى الإناث أعلى من عند الذكور، إلى طبيعة تفكير الطالبة، حيث نجد أن الطالبة مهمومة على مستقبلها التعليمي، وبالتالي تزيد عندها حدة القلق والتوتر.

كما استطعنا إثبات وجود فروق دالة إحصائية بين العلميين والأدبيين على مقياس قلق الامتحان لصالح الأدبيين وقد يعود هذا إلى طبيعة التلاميذ ذوي الملمح الأدبي من خلال اعتمادهم على عملية الحفظ والاسترجاع، وهذا ما يتفق مع دراسة (فايزة بوترة والزهرة الأسود 2019) حيث أكدت وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط الدرجات حسب التخصص الدراسي (علم / أدبي) على مقياس قلق الامتحان لصالح التخصص الأدبي. كما تم التأكيد على مدى فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح للتخفيف من قلق الامتحانات لدى أفراد العينة، حيث أدى تطبيقه إلى خفض مستوى قلق الامتحان لدى أفراد عينة

الدراسة وهذا يعزى إلى أن البرنامج الإرشادي يتضمن التوجيهات والإرشادات التي ساعدتهم في التغلب على مشكلة قلق الامتحان، وهذا ما يتفق مع نتائج دراسات كل من (سليمة سايجي 2004) و (صالح نعيمة 2010) حيث أسفرت نتائجها إلى فاعلية البرامج التي استخدمتها في خفض قلق الامتحان لدى أفراد المجموعات التجريبية التي طبقت عليها البرامج الإرشادية.

## - خاتمة :

إن من أهداف إجراء هذا البحث هو علاج بعض المشكلات التي يعاني منها التلاميذ في المدارس ، ألا و هي قلق الامتحان . و ذلك بتجريب برنامج إرشادي و معرفة فعاليته في تخفيض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، باعتبار مستوى القلق يزداد أكثر في هذه المرحلة بسبب تعرضهم المستمر لمواقف التقويم ، التي تحدد و تقرر مصيرهم ، كامتحان البكالوريا في آخر السنة للانتقال إلى الجامعة .

و قد أسفرت نتائج البحث الحالي على تحقيق جميع الفرضيات ، حيث أظهرت النتائج أثر البرنامج الإرشادي في خفض مستوى قلق الامتحان .

و تخلص النتائج إلى أهمية البرنامج الإرشادي الحالي في علاج مشكلة قلق الامتحان لدى التلاميذ ، و أهمية الإرشاد النفسي و التربوي الذي من شأنه أن يساهم في تحقيق النجاح في شهادة البكالوريا التي تعتبر مطلب أساسي للتلاميذ ، الأولياء ، الأساتذة ، و المجتمع .

## - اقتراحات و توصيات :

بعد معالجة موضوع الدراسة الذي حاولنا من خلاله معرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي مقترح للتخفيف من قلق الامتحان في خفض مستوى القلق لدى التلاميذ، استطعنا أن ننتمي بجملة من التوصيات والاقتراحات التي يمكن أن تعود بالفائدة على المؤسسة ومستشار التوجيه بالخصوص التلاميذ نلخصها في الآتي:

- ضرورة عمل برامج إرشادية في الثانويات لتوعية التلاميذ بكيفية توفير جو نفسي مناسب حتى يستطيع التلاميذ خفض مستوى قلق الامتحان .

- تعميم تعيين المرشدين النفسيين و المدرسين في جميع المدارس ، و دعم دورهم في تقديم الخدمات ، و تزويدهم بالأساليب المناسبة من اختبارات و مقاييس و غيرها .

- تخصيص حجرات خاصة بالمدارس مجهزة بالوسائل المتعددة ، حتى يمكن استخدامها في تنفيذ البرامج الإرشادية .

- إعادة النظر في انتقاء المرشدين مع الحرص على تأهيلهم ميدانيا قبل مباشرتهم لمناصبهم .

- الاهتمام بالبرامج الإرشادية باعتبارها أحد الأساليب الهامة لعلاج المشكلات الدراسية و تحقيق التوافق و الصحة النفسية داخل المدرسة ، و ضرورة انتباه الوزارة لفائدتها و التكفل بها .

- ضرورة العمل على تزويد تلاميذ المرحلة الثانوية بأدلة ترشدهم إلى : كيفية استثمار الوقت ، و تخطيطه ، و الاستعداد للامتحان ، و إتباع أساليب فعالة في التعامل معه .

المراجع

## المراجع:

- إبراهيم محمد يعقوب (1995): التنبؤ بقلق الرياضيات لدى الأطفال من متغيرات نفسية أخرى، مجلة دراسات، الجامعة الأردنية للعلوم الإنسانية بعمان، المجلد 22 العدد 6، ص 3248.
- أحمد محمود عبد الخالق (2005)، أسس علم النفس، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- إسماعيل إبراهيم محمد بدر (1993): مدى فاعلية فنية التخيل في تخفيض مستوى القلق لدى طلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية بالقاهرة، العدد 6.
- أنيسة عبده مجاهد دوكم (1996): أثر المعرفة السابقة بطبيعة أسئلة الاختبار على قلق الاختبار والتحصيل، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين الشمس.
- بوعلو الأزرق (2010): الإنسان والقلق، دار سنا للنشر والتوزيع.
- تأليف روبين داينيز، ترجمة بدار الفاروق: إدارة القلق، دار الفاروق للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- توفيق زكرياء أحمد (1989): دراسة تأثير القلق في التحصيل الدراسي لدى طلاب ذوي قدرات عقلية مختلفة، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب بالقاهرة، العدد 10.
- توفيق زكرياء أحمد (1986): دراسة قلق الاختبار وعلاقته بالمهارات الدراسية والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، الكتاب السنوي في علم النفس، مصر، المجلد الخامس، 150-163.
- جودت عبد الهادي، سعيد حسني العزة: مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، الطبعة 1، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الأردن.
- حامد زهران عبد السلام (1987)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، القاهرة.

- الحمادي بن علي حماد، الهجيني عادل عبد الفتاح (2009): برامج التوجيه النفسي والأسري، الطبعة 1، مركز التنمية الأسرية، الأردن.
- حنان شكال وبودبوز شهرزاد (2017): فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض الضغط النفسي لدى عينة من التلاميذ السنة الخامسة ابتدائي، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في العلوم التربوية، جامعة جيجل، الجزائر.
- دبار، حنان (2018): استراتيجيات التعلم وعلاقتها بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الجزائر2، الجزائر.
- الداھري، صالح حسن (2005)، مبادئ الصحة النفسية، الطبعة 1، دار وائل، عمان، الأردن.
- رشدي فريد عثمان (2013): الإرشاد والتوجيه المهني، الطبعة 1، دار الراية للنشر والتوزيع، الأردن.
- رضوان، سامر جميل (2002): الصحة النفسية، الطبعة 1، دار المسيرة، عمان، الاردن.
- رضوان، عبد الكريم سعيد (2002)، القلق لدى مرضى السكر بمحافظة غزة وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- زهران محمد حامد (2000)، الإرشاد النفسي المصغر، الطبعة 1، عالم الكتب القاهرة، مصر.
- سليمة سايحي (2004)، فعالية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الامتحان، رسالة ماجستير، جامعة ورقلة، ورقلة.
- سمير كامل (2000)، الصحة النفسية والتوافق، مركز الإسكندرية، الإسكندرية.
- شعيب، علي محمود (1987)، قلق الاختبار وعلاقته ببعض المتغيرات المرتبطة لطلاب وطالبات الثانوية العامة بمدينة مكة المكرمة ، مجلة دراسات تربوية – القاهرة – المجلد الخامس، العدد التاسع.

- سورية سبع (2010): قلق الامتحان وعلاقته بالتكيف المدرسي لدى الطفل المتمدرس، دراسة عيادية لأربع حالات من فئة 9-11 سنة، مدرسة جلجلي أحمد الابتدائية، غليزان، الماستر غير منشورة في الصحة العقلية في الوسط المدرسي، جامعة مستغانم.
- الضامن، منذر عبد الحميد (2003): الإرشاد النفسي، الطبعة 1، مكتبة الفلاح، الكويت.
- الطواب، سيد محمود (1992)، "قلق الامتحان والذكاء والمستوى الدراسي وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لطلاب الجامعة من الجنسين"، "مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد 20، العدد 3 و4، ص 155-157 الكويت.
- عبد الرحمان العيساوي (1974): القياس والتجربة في علم النفس، الطبعة 1، دار النهضة العربية، بيروت.
- عبد الرحيم، بخيت عبد الرحيم (1989): قلق الامتحانات (المفهوم، العلاج، القياس)، الطبعة 1، دار النهضة المصرية، القاهرة.
- عبد اللطيف حسين فرج (2009)، الاضطرابات النفسية (الخوف، القلق، الفصام، الانفصام، الأمراض النفسية للطفل)، الطبعة 1، دار حامد للنشر والتوزيع، عمان.
- عبد القادر، أشرف أحمد وبدر إسماعيل إبراهيم محمد (2001)، فعالية إستراتيجية دراسية للتغلب على قلق التحصيل لدى طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين تموشنت شمس، (14)، السنة التاسعة، 41، 1.
- القريطي، عبد المطلب أمين (1998): الصحة النفسية، الطبعة 1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- مدحت الطاف عباس أبو العلا (1990): دراسة تجريبية لخفض مستوى القلق لدى أطفال المرحلة الابتدائية باستخدام الرسم، رسالة دكتوراه، كلية البنات، جامعة عين شمس،.
- ماهر محمود الهواري ومحمود محروس الشناوي (1987): مقياس الاتجاه نحو الاختبارات (قلق الاختبارات) معايير ودراسات ارتباطية، مجلة رسالة الخليج العربي، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الملك سعود بالرياض، العدد 22، السنة السابعة.



- مجموعة من الأساتذة، (1996): المنجد الأبدي، دار النشر البيروت.
- محمد حامد الزهران (2000): الإرشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية، دار الكتب، القاهرة، مصر.
- ملحم محمد سامي (2008)، الإرشاد النفسي للأطفال، الطبعة 1، دار الفكر ناشرون وموزعون، الأردن.
- محمد عبد الظاهر الطيب: دراسة لمستوى قلق الامتحان بين طلاب كليات جامعة طنطا، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد 6.
- مصطفى محمد الصفتي (1995): قلق الامتحان وعلاقته بدافعية الانجاز لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية العامة في جمهورية مصر العربية ودولة الإمارات العربية المتحدة، مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، المجلة 5، العدد 1.
- مصطفى نوري القمش، خليل عبد الرحمان المعاطية (2007)، الاضطرابات السلوكية والانفعالية، الطبعة 1، الجامع الحسيني للنشر، عمان.
- موسى سليمان الصالح أبو زيتون (1988): العلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي العام لدى طلبة الثانوية العامة بمدارس محافظة أريذ، رسالة الماجستير أريذ/الأردن جامعة اليرموك.
- مذكرة الماجستير (2001)، كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر.
- نائل ابراهيم أبو عزب (2008): فاعلية برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير في علم النفس، الجامعة الإسلامية غزة، فلسطين.
- نعيم الرفاعي (1982): تقويم القياس النفسي في التربية، المطبعة التعاونية بدمشق، الناشر جامعة عين شمس، سوريا.
- واين رسيون (1962)، ترجمة عطية محمود، الاختبارات النفسية ودلالاتها، الطبعة 2، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

**- المراجع الأجنبية:**

- **Srivastara & al : examination anxiety and academic achievement as a function in socio- economy, status psychological studies.25.**
- **Wittmuier (1972) : test anxiety and study habits, journal of educational research, 65 (8).**

الملاحق

## ملحق (01)

- مقياس قلق الامتحان في صورته الأولى

إعداد: الدكتور محمد حامد زهران (1999)

الجنس :	مذكر <input type="checkbox"/>	أنثى <input type="checkbox"/>	
التخصص الدراسي :	علمي <input type="checkbox"/>	أدبي <input type="checkbox"/>	
مستواك الدراسي :	ضعيف <input type="checkbox"/>	متوسط <input type="checkbox"/>	مرتفع <input type="checkbox"/>
المستوى الاقتصادي :	ضعيف <input type="checkbox"/>	متوسط <input type="checkbox"/>	مرتفع <input type="checkbox"/>
المستوى الاجتماعي :	الوالدان يعيشان مع بعض <input type="checkbox"/>	الوالدان مطلقان <input type="checkbox"/>	أعيش مع الأب <input type="checkbox"/>
	أعيش مع الأم <input type="checkbox"/>		
أراجع دروسي بطريقة و ظروف :	سيئة <input type="checkbox"/>	متوسطة <input type="checkbox"/>	جيدة <input type="checkbox"/>
طبيعة الضغوطات الأسرية عليك :	خفيفة <input type="checkbox"/>	متوسطة <input type="checkbox"/>	شديدة <input type="checkbox"/>
طبيعة الضغوطات المدرسية عليك :	خفيفة <input type="checkbox"/>	متوسطة <input type="checkbox"/>	شديدة <input type="checkbox"/>

### التعليمات

# يهدف هذا المقياس الى تحديد مشكلات الامتحان التي تشكو منها ، حتى نستطيع ان نقدم لك الارشاد المناسب .

# و يشمل هذا المقياس على 93 عبارة تتعلق بمشكلات الامتحان .

# و المطلوب قراءة كل عبارة بعناية ، و الاستجابة لتلك العبارات بما يتناسب مع حالتك أنت شخصيا بصدق و صراحة .

- اذا كانت العبارة تنطبق عليك نادرا ، ضع علامة ( x ) تحت كلمة "نادرا " .
- اذا كانت العبارة تنطبق عليك أحيانا ، ضع علامة ( x ) تحت كلمة " أحيانا " .
- اذا كانت العبارة تنطبق عليك غالبا ، ضع علامة ( x ) تحت كلمة " غالبا " .

# الرجاء الاستجابة لكل العبارات .

# ليس هناك استجابة صحيحة و أخرى خاطئة .

# ليس هناك وقت محدد للاستجابة ، و لكن يرجى ألا تستغرق وقتنا طويلا .

# و الآن ، يمكنك البدء في الاستجابة ...

الرقم	العبارات	نادرا	أحيانا	غالبا
1	أشعر بخيبة الأمل عند أدائي الامتحان			
2	أنا لا أستطيع المراجعة ليلة الامتحان			
3	أشعر بالملل عندما يأتي وقت المراجعة النهائية			
4	بمجرد استلام ورقة الأسئلة أصاب بصداع شديد			
5	أسئلة الامتحان تكون فوق مستوى تحصيلي			
6	أعاني من النسيان عند قراءة الأسئلة للمرة الأولى			
7	أتوقع الفشل في الامتحانات			
8	أثناء أدائي الامتحان أعبت في أي شيء أمامي كالمسطرة أو غيرها			
9	تنقصني الرغبة في النجاح و التفوق			
10	ليس عندي صبر لمراجعة الإجابة			
11	من عيوبي الإجابة المتعجلة و غير الدقيقة			
12	أنا لا أعرف طريقة الاستعداد للامتحان			
13	أشعر بعصبية شديدة أثناء الإجابة في الامتحانات			
14	أنظر الى الامتحانات على أنها تهديد دائم			
15	أجد صعوبة في تحديد الأسئلة التي أجيب عنها			

			16	الملل يجعلني أترك قاعة الامتحان بمجرد مرور نصف الوقت
			17	عند بداية الامتحان أشعر أنني لا أستطيع اكتماله
			18	خوفي يجعلني لا أستطيع قراءة ورقة الأسئلة بدقة
			19	أخاف من الأساتذة الحراس في قاعات الامتحان
			20	أتمنى الغاء جميع الامتحانات
			21	أثناء أدائي للامتحان أجد نفسي أفكر في احتمال رسوبي
			22	أكثر من استخدام المنبهات أيام الامتحان
			23	أعتقد أن أسئلة الامتحانات كلها غير متوقعة
			24	أعاني من عدم الاستقرار في مقعدي
			25	ألجأ الى التخمين في الاستعداد للامتحان
			26	يضايقني أن الدراسة كلها تتركز حول الامتحانات
			27	أشعر أن قلبي يدق بسرعة أثناء أدائي للامتحانات
			28	أرتبك عندما يعلن الأستاذ الحارس عن الوقت المتبقي للامتحان
			29	بعد الامتحان أسأل كل يوم عن النتيجة
			30	أصعب الأيام عندي هي أيام انتظار النتيجة
			31	أرتبك بشدة عند الإعلان عن النتيجة
			32	أصيب عرقا عندما لا أستطيع الإجابة في الامتحان
			33	أشعر بالقلق و الاضطراب أثناء أدائي للامتحان
			34	يزداد اضطرابي عند مراجعة الإجابات مع الزملاء
			35	أصاب بالذعر من الامتحانات المفاجئية
			36	يقلقني أن مستقبلي يتوقف على الامتحانات
			37	أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء أداء الامتحان
			38	أتسرع في الاجابة خشية فوات الوقت
			39	ترتعش يداي عند الإجابة عن أسئلة الامتحان
			40	أشعر بالرغبة من الامتحان

			أصاب بارتباك شديد أثناء الامتحانات	41
			بعد أداء امتحان أي مادة أشعر أن اجابتي لم تكن موفقة	42
			تقلقتني أخطاء المصححين	43
			أشعر بحالة من الاضطراب النفسي أيام الامتحانات	44
			أشعر بالتعب الشديد أيام الامتحانات	45
			قلقي من الامتحانات هو سبب كراهيتي للدراسة	46
			أنزعج بشدة عند اعلان جدول الامتحان	47
			أصاب بفقدان الشهية أيام الامتحانات	48
			شدة خوفي من الامتحان يجعلني أنسى ما ذاكرته	49
			يضايقني أن الامتحانات تقيس الحفظ و أنا لا أجد الحفظ	50
			أثناء أدائي الامتحان أكتب بيد و أقرض أظافر يدي الأخرى	51
			أجد صعوبة في التعبير عن ما أريد كتابته في الامتحان	52
			أبدو كما لو كنت مرتبكا أثناء أداء الامتحانات	53
			أعاني من عدم تنظيم الورقة في الإجابة	54
			أشعر بعدم الراحة و الاضطراب أثناء أداء الامتحان	55
			عندما أراجع قبل دخول قاعة الامتحان أشعر أن المعلومات تبخرت من رأسي	56
			يهددني ما يمكن أن يترتب على فشلي أثناء أدائي الامتحان	57
			أشعر بالتوتر الشديد أثناء الامتحان	58
			أعتقد أن من عيوبي السرعة في قراءة ورقة الأسئلة	59
			أشعر بالتوتر عند دخول قاعة الامتحان	60
			يبدأ شعوري بعدم الارتياح قبل استلام ورقة الأسئلة	61
			أرتبك عند الإجابة عن أسئلة امتحانات شفهية في الفصل	62
			عندما أراجع ليلة الامتحان أجد نفسي نسيت كل شيء	63
			أشعر بتوتر شديد أثناء أدائي للامتحان	64
			أشعر بالقلق الشديد قبل الامتحان	65

			يرافقني القلق طوال أيام الامتحان	66
			أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء الإجابة في الامتحان	67
			أشعر بخوف شديد أثناء أدائي للامتحان	68
			أشعر بتوتر شديد عندما أستعد للامتحان	69
			أخاف من قرب وقت الامتحان	70
			أكثر شيء يقلقني هو الامتحانات	71
			تزعجني تعليمات الأساتذة الحراس	72
			يزعجني أنه لا تنظم الامتحانات الفصلية بنفس الطريقة التي تنظم بها الامتحانات الرسمية لتعدنا للامتحان	73
			أخاف من وجود أسئلة لم أتدرب عليها	74
			يضايقني أن الأساتذة لا يدرّبوننا على الامتحانات و طريقة الإجابة	75
			أخاف من النتيجة السيئة	76
			يزعجني أنني لا أستطيع توزيع وقت الامتحان على الأسئلة المطلوبة	77
			يربكني أن الوقت لا يكفي للإجابة عن الأسئلة	78
			يضايقني أنني لا أستطيع تنظيم جدول المراجعة	79
			أخاف من وجود أسئلة من خارج المقرر	80
			يقلقني أنني لا أعرف الطريقة المثلى للمراجعة	81
			يقلقني أنني لا أجيد طريقة الإجابة عن الأسئلة	82
			ضيق الوقت المحدد للامتحان يعتبر مشكلة بالنسبة الي	83
			أخاف من تهديد الأساتذة لنا بالأسئلة الصعبة في الامتحان	84
			تقلقني الحركة الزائدة للأساتذة الحراس داخل قاعة الامتحان	85
			ينتابني الشك في أن سؤال سوف يترك بدون تصحيح	86
			من شدة الخوف لا أستطيع الأكل صباح يوم الامتحان	87
			يصيبني الأرق و لا أستطيع النوم ليلة الامتحان	88
			من شدة خوفا من الامتحان أراجع حتى و أنا في طريقي اليه	89



			أشعر ببرودة شديدة في جسمي أثناء الامتحانات	90
			أعاني من الصداع أيام الامتحانات	91
			شدة توترتي أثناء الامتحان تحدث ارتباكا في معدتي	92
			أشعر برغبة في القيء أثناء الامتحان	93

## - مقياس قلق الامتحان في صورته النهائية

إعداد: الدكتور محمد حامد زهران (1999)

الجنس :	مذكر <input type="checkbox"/>	أنثى <input type="checkbox"/>	
التخصص الدراسي :	علمي <input type="checkbox"/>	أدبي <input type="checkbox"/>	
مستواك الدراسي :	ضعيف <input type="checkbox"/>	متوسط <input type="checkbox"/>	مرتفع <input type="checkbox"/>
المستوى الاقتصادي :	ضعيف <input type="checkbox"/>	متوسط <input type="checkbox"/>	مرتفع <input type="checkbox"/>
المستوى الاجتماعي :	الوالدان يعيشان مع بعض <input type="checkbox"/>	الوالدان مطلقان <input type="checkbox"/>	أعيش مع الأب <input type="checkbox"/>
	أعيش مع الأم <input type="checkbox"/>		
أراجع دروسي بطريقة و ظروف :	سيئة <input type="checkbox"/>	متوسطة <input type="checkbox"/>	جيدة <input type="checkbox"/>
طبيعة الضغوطات الأسرية عليك :	خفيفة <input type="checkbox"/>	متوسطة <input type="checkbox"/>	شديدة <input type="checkbox"/>
طبيعة الضغوطات المدرسية عليك :	خفيفة <input type="checkbox"/>	متوسطة <input type="checkbox"/>	شديدة <input type="checkbox"/>

### التعليمات

# يهدف هذا المقياس الى تحديد مشكلات الامتحان التي تشكو منها ، حتى نستطيع ان نقدم لك الارشاد المناسب .

# و يشمل هذا المقياس على 93 عبارة تتعلق بمشكلات الامتحان .

# و المطلوب قراءة كل عبارة بعناية ، و الاستجابة لتلك العبارات بما يتناسب مع حالتك أنت شخصيا بصدق و صراحة .

- اذا كانت العبارة تنطبق عليك نادرا ، ضع علامة ( x ) تحت كلمة "نادرا" .

- اذا كانت العبارة تنطبق عليك أحيانا ، ضع علامة ( x ) تحت كلمة " أحيانا " .

- اذا كانت العبارة تنطبق عليك غالبا ، ضع علامة ( x ) تحت كلمة " غالبا " .

# الرجاء الاستجابة لكل العبارات .

# ليس هناك استجابة صحيحة و أخرى خاطئة .

# ليس هناك وقت محدد للاستجابة ، و لكن يرجى ألا تستغرق وقتا طويلا .

# و الآن ، يمكنك البدء في الاستجابة ...

الرقم	العبارات	نادرا	أحيانا	غالبا
1	أشعر بخيبة الأمل عند أدائي الامتحان			
2	أشعر بالملل عندما يأتي وقت المراجعة النهائية			
3	بمجرد استلام ورقة الأسئلة أصاب بصداع شديد			
4	أسئلة الامتحان تكون فوق مستوى تحصيلي			
5	أعاني من النسيان عند قراءة الأسئلة للمرة الأولى			
6	أتوقع الفشل في الامتحانات			
7	أثناء أدائي الامتحان أعبت في أي شيء أمامي كالمسطرة أو غيرها			
8	من عيوبي الإجابة المتعجلة و غير الدقيقة			
9	أشعر بعصبية شديدة أثناء الإجابة في الامتحانات			
10	أنظر الى الامتحانات على أنها تهديد دائم			
11	أجد صعوبة في تحديد الأسئلة التي أجيب عنها			
12	الملل يجعلني أترك قاعة الامتحان بمجرد مرور نصف الوقت			
13	عند بداية الامتحان أشعر أنني لا أستطيع اكماله			
14	خوفي يجعلني لا أستطيع قراءة ورقة الأسئلة بدقة			
15	أخاف من الأساتذة الحراس في قاعات الامتحان			
16	أتمنى الغاء جميع الامتحانات			

17	أثناء أدائي للامتحان أجد نفسي أفكر في احتمال رسوبي
18	أكثر من استخدام المنبهات أيام الامتحان
19	أعتقد أن أسئلة الامتحانات كلها غير متوقعة
20	أعاني من عدم الاستقرار في مقعدي
21	ألجأ الى التخمين في الاستعداد للامتحان
22	يضايقني أن الدراسة كلها تتركز حول الامتحانات
23	أشعر أن قلبي يدق بسرعة أثناء أدائي للامتحانات
24	أرتبك عندما يعلن الأستاذ الحارس عن الوقت المتبقي للامتحان
25	بعد الامتحان أسأل كل يوم عن النتيجة
26	أصعب الأيام عندي هي أيام انتظار النتيجة
27	أرتبك بشدة عند الإعلان عن النتيجة
28	أتصعب عرقا عندما لا أستطيع الإجابة في الامتحان
29	أشعر بالقلق و الاضطراب أثناء أدائي للامتحان
30	يزداد اضطرابي عند مراجعة الإجابات مع الزملاء
31	أصاب بالذعر من الامتحانات الفجائية
32	يقلقني أن مستقبلي يتوقف على الامتحانات
33	أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء أداء الامتحان
34	أتسرع في الاجابة خشية فوات الوقت
35	ترتعش يداي عند الإجابة عن أسئلة الامتحان
36	أشعر بالرغبة من الامتحان
37	أصاب بارتباك شديد أثناء الامتحانات
38	بعد أداء امتحان أي مادة أشعر أن اجابتي لم تكن موفقة
39	تقلقني أخطاء المصححين
40	أشعر بحالة من الاضطراب النفسي أيام الامتحانات
41	أشعر بالتعب الشديد أيام الامتحانات

			قلقي من الامتحانات هو سبب كراهيتي للدراسة	42
			أنزعج بشدة عند اعلان جدول الامتحان	43
			أصاب بفقدان الشهية أيام الامتحانات	44
			شدة خوفي من الامتحان يجعلني أنسى ما ذاكرته	45
			يضايقني أن الامتحانات تقيس الحفظ و أنا لا أجد الحفظ	46
			أثناء أدائي الامتحان أكتب بيد و أقرض أظافر يدي الأخرى	47
			أجد صعوبة في التعبير عن ما أريد كتابته في الامتحان	48
			أبدو كما لو كنت مرتبكا أثناء أداء الامتحانات	49
			أعاني من عدم تنظيم الورقة في الإجابة	50
			أشعر بعدم الراحة و الاضطراب أثناء أداء الامتحان	51
			عندما أراجع قبل دخول قاعة الامتحان أشعر أن المعلومات تبخرت من رأسي	52
			يهددني ما يمكن أن يترتب على فشلي أثناء أدائي الامتحان	53
			أشعر بالتوتر الشديد أثناء الامتحان	54
			أعتقد أن من عيوبي السرعة في قراءة ورقة الأسئلة	56
			أشعر بالتوتر عند دخول قاعة الامتحان	57
			يبدأ شعوري بعدم الارتياح قبل استلام ورقة الأسئلة	58
			أرتبك عند الإجابة عن أسئلة امتحانات شفوية في الفصل	59
			عندما أراجع ليلة الامتحان أجد نفسي نسيت كل شيء	60
			أشعر بتوتر شديد أثناء أدائي للامتحان	61
			أشعر بالقلق الشديد قبل الامتحان	62
			يرافقني القلق طوال أيام الامتحان	63
			أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء الإجابة في الامتحان	64
			أشعر بخوف شديد أثناء أدائي للامتحان	65
			أشعر بتوتر شديد عندما أستعد للامتحان	66

			أخاف من قرب وقت الامتحان	67
			أكثر شيء يقلقني هو الامتحانات	68
			تزعجني تعليمات الأساتذة الحراس	69
			يزعجني أنه لا تنظم الامتحانات الفصلية بنفس الطريقة التي تنظم بها الامتحانات الرسمية لتعدنا للامتحان	70
			أخاف من وجود أسئلة لم أتدرب عليها	71
			يضايقني أن الأساتذة لا يدرّبوننا على الامتحانات و طريقة الاجابة	72
			أخاف من النتيجة السيئة	73
			يزعجني أنني لا أستطيع توزيع وقت الامتحان على الأسئلة المطلوبة	74
			يربكني أن الوقت لا يكفي للإجابة عن الأسئلة	75
			يضايقني أنني لا أستطيع تنظيم جدول المراجعة	76
			أخاف من وجود أسئلة من خارج المقرر	77
			يقلقني أنني لا أعرف الطريقة المثلى للمراجعة	78
			يقلقني أنني لا أجيد طريقة الإجابة عن الأسئلة	79
			ضيق الوقت المحدد للامتحان يعتبر مشكلة بالنسبة الي	80
			أخاف من تهديد الأساتذة لنا بالأسئلة الصعبة في الامتحان	81
			تقلقني الحركة الزائدة للأساتذة الحراس داخل قاعة الامتحان	82
			يتأبني الشك في أن سؤال سوف يترك بدون تصحيح	83
			من شدة الخوف لا أستطيع الأكل صباح يوم الامتحان	84
			يصيبني الأرق و لا أستطيع النوم ليلة الامتحان	85
			من شدة خوفي من الامتحان أراجع حتى و أنا في طريقي اليه	86
			أشعر ببرودة شديدة في جسمي أثناء الامتحانات	87
			أعاني من الصداع أيام الامتحانات	88
			شدة توترني أثناء الامتحان تحدث ارتباكاً في معدتي	89
			أشعر برغبة في القيء أثناء الامتحان	90

## الملحق رقم (02)

### (محتوى البرنامج الإرشادي )

#### "مهارات الامتحان "

\* ينفذ البرنامج بواقع جلستين في الأسبوع \*مدة الجلسة : 90 - 120 دقيقة

\*الأسلوب المتبع : أ - المحاضرة ، ب - مناقشة جماعية للمادة

\*المدة التي يستغرقها البرنامج : أربعة أسابيع (شهر)

الجلسات	محتوى الجلسات	الزمن
الأولى	تقديم البرنامج - تعارف و بناء الألفة . - التعرف على البرنامج . - التعاقد . - تقديم لمهارات الامتحان في المحاضرة و المناقشة الجماعية .	90 دقيقة
الثانية	<u>التخطيط</u> - تنمية الدافعية للمذاكرة . - مهارة التخطيط للمذاكرة .	120 دقيقة
الثالثة	<u>التنظيم</u> مهارة التنظيم و تشمل : * تنظيم وقت المراجعة . * تنظيم جدول المذاكرة . * تنظيم مكان المذاكرة .	120 دقيقة
الرابعة	<u>المراجعة</u> - مهارة المراجعة : و تشمل : * جدول المراجعة . * طريقة المراجعة .	120 دقيقة

120 دقيقة	<p style="text-align: center;"><b>الاستعداد للامتحان</b></p> <p>- مهارة الاستعداد للامتحان : و تشمل :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* التدرب على الامتحان .</li> <li>* اليوم السابق للامتحان .</li> <li>* ليلة الامتحان .</li> <li>* صباح يوم الامتحان .</li> </ul>	الخامسة
120 دقيقة	<p style="text-align: center;"><b>أداء الامتحان و الإجابة</b></p> <p>- مهارة أداء الامتحان .</p> <p>- مهارة الإجابة : و تشمل :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* قراءة الأسئلة .</li> <li>* توزيع الوقت .</li> <li>* طريقة الإجابة .</li> <li>* مراجعة الإجابة .</li> </ul>	السادسة
120 دقيقة	<p style="text-align: center;"><b>ترشيد القلق</b></p> <p>- ما بعد الامتحان .</p> <p>- ترشيد قلق الامتحان .</p>	السابعة
120 دقيقة	<p style="text-align: center;"><b>القياس البعدي و الإنهاء</b></p> <p>- توزيع مقياس قلق الامتحان .</p> <p>- الإنهاء .</p>	الثامنة



## التصور الهيكلي للبرنامج

الأساس العلمي للبرنامج : الإرشاد التعليمي .

هدف البرنامج العام : تخفيف حدة قلق الامتحان عن طريق تنمية بعض مهارات أخذ الامتحان و اكتسابها .

طبيعة البرنامج : إرشاد جماعي مصغر .

حجم الجلسات الإرشادية : 08 جلسات .

طبيعة الجلسات : مغلقة .

مدة الجلسة : تتراوح ما بين (90 - 120) دقيقة وفقا لطبيعة محتوى الجلسة الإرشادية .

تكرار الجلسات : جلستان في الأسبوع .

قيادة الجلسة : الطالبة .

المعاونون : لا يوجد

حجم الجماعة و طبيعتها : جماعة واحدة ( الإرشادية ) .

المدة الكافية لتنفيذ البرنامج : أربعة أسابيع .

تاريخ البرنامج : السنة الدراسية : 2021 / 2022

مكان تنفيذ البرنامج : حجرة دراسية بمؤسسة ثانوية .

مصدر البرنامج : تم إعداد البرنامج من طرف سليمة سايجي انطلاقا من برنامج محمد حامد زهران الذي أعده في كتابه : الإرشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية

## الجلسة الأولى : و موضوعها : التعارف و بناء الألفة

### الهدف :

تهدف هذه الجلسة إلى إحداث نوع من التعارف مع الأعضاء المشاركين في البرنامج و تحقيق الألفة بينهم ، و إعطائهم فكرة مبسطة عن البرنامج و الهدف منه ، و تعريفهم بالقواعد و الاعتبارات التي ينبغي أن يلتزمون بها .

### شكل الجلسة

#### الزمن بالدقيقة المحتوى

ترحيب	05
التعارف و بناء الألفة	15
شرح البرنامج و خطة و أهدافه و	15
الأسلوب المتبع في الجلسات	
و خطة سير العمل في كل جلسة	
شحن الدافعية	05
التعاقد	10
تقديم لمهارات الامتحان في المحاضرة	30
و نظام المناقشة الجماعية	
مناقشة جماعية	10
<hr/>	
	90 دقيقة

**الترحيب :** تقوم الطالبة بالترحيب بأعضاء الجماعة بعبارات مستبشرة ، و متفائلة و تحييم على صدق استجاباتهم على الأداة المستخدمة ، و التي طبقت عليهم قبل البرنامج ، بالإضافة إلى استجابتهم و حضورهم للمشاركة في البرنامج الإرشادي بناء على الميعاد الذي سبق تحديده .

**التعارف و الألفة :** تحاول الطالبة أن تخلق جوا من الألفة و الانسجام و الاتفاق بين أفراد الجماعة ، و تبدد الشعور بالغرابة و الحياء و الخوف و القلق المتعلق بالتواجد مع أفراد غرباء في حجرة ، و تبدأ بتعريف نفسها للجماعة ثم التعرف إلى كل منهم ، و تبدأ في إدارة الحوار حيث يتحدث كل فرد عن نفسه ، و كيف يقضي أوقات فراغه ؟ و ما الذي يهدف إليه الآن من خلال هذا البرنامج ؟ و هل لديه الدافعية الكافية للقيام بالمهمة ؟ و ما الصعاب التي تواجهه ؟ و ما توقعاته ؟ . و تحرص الطالبة على أن يدار هذا الحوار الفردي الجماعي في جو يبعد عن الاستجواب تماما ، فالأمر يتوقف الآن عن مجرد زيادة التعارف و الألفة و المودة بين أفراد الجماعة .

**شرح البرنامج و أهدافه و الأسلوب المتبع في الجلسات و خطة سير العمل في كل جلسة :**

أعزائي التلاميذ .....

يهدف البرنامج الحالي إلى تحقيق الهدف العام ، و الأهداف الجزئية التالية :

**الهدف العام :** تنمية بعض مهارات أخذ الامتحان لترشيد و خفض القلق المصاحب للامتحانات باستخدام بعض أساليب الإرشاد النفسي (المحاضرة ، و المناقشة الجماعية).

**الأهداف الجزئية :** يتم تحديد الأهداف المعرفية و المهارية و الوجدانية التالية :

**الأهداف المعرفية :**

- معرفة مهارات الامتحان .

- استنتاج أهمية مهارات الامتحان .

- استنتاج أفضل طرق التخطيط للمذاكرة .
- معرفة عوامل المذاكرة المثمرة .
- استنتاج أفضل طرق المراجعة .
- معرفة طريقة الاستعداد للامتحان .
- إدراك الحالة النفسية الهادئة أيام الامتحانات .
- إدراك العادات السلوكية الخاطئة ، و خطورتها في أداء الامتحانات .

### الأهداف المهارية :

- اكتساب مهارة تحديد الأهداف من المذاكرة .
- اكتساب مهارة التخطيط للمذاكرة .
- اكتساب مهارة تنظيم وقت المذاكرة .
- اكتساب مهارة تنظيم مكان المذاكرة .
- تنمية مهارة الاستعداد للامتحان ، و التدريب على بعض نماذج الامتحانات .
- تنمية مهارة اتخاذ القرار بشأن المراجعة ليلة الامتحان ، و صباح يوم الامتحان .
- تنمية مهارة أداء الامتحان ، و قراءة ورقة الأسئلة ، و تحديد الأسئلة التي يتم الإجابة عنها .
- تنمية مهارة توزيع الوقت ، و استغلاله أثناء الامتحان .
- اكتساب مهارة الإجابة عن الأسئلة ، و مراجعة الإجابة .
- اكتساب العادات السلوكية الحسنة في أداء الامتحان .

## الأهداف الوجدانية :

- تنمية اتجاهات إيجابية نحو الامتحانات .

- الثقة في القدرات على النجاح و التفوق في الامتحانات .

و لتحقيق هذه الأهداف ، ينبغي الاعتماد على بعض الأساليب التي يتم استخدامها في الجلسات الإرشادية ، منها :

المحاضرة ، و المناقشة الجماعية . كما أن كل جلسة من جلسات البرنامج تغطي مهارة واحدة أو مهارتين من مهارات الامتحان ، تقدم على شكل محاضرة ، ثم تتبع بمناقشة جماعية حول المحتوى المقدم (في المحاضرة ) . و ضروري أن يشارك كل فرد من أفراد الجماعة في المناقشات ، و يسهم برأيه و أفكاره ، مع مراعاة عدم الخروج عن موضوع الجلسة و مشاركتكم في البرنامج و أنشطته و إجراءاته ، يحقق لكم الأهداف المشار إليها أعلاه .

## شحن الدافعية :

تحاول الطالبة أن تثبت روح الأمل في الجماعة ، و أن تزيد من دافعيتهم للاستمرار في الإرشاد ، و أن تشيع جوا من الثقة و التدعيم بينهم ، و أن تزيد من تقبلهم لفكرة الإرشاد ، مؤكدة حتمية النجاح إذا بذل كل فرد جهدا صادقا تجاه عملية الإرشاد .

التعاقد : يعني الالتزام بالإرشاد ، و احترام قواعده ، و الاستمرار فيه .

تحاول الطالبة استنتاج بعض القواعد الضرورية للعمل ، و التي يجب على أفراد الجماعة الالتزام بها ، عن طريق التساؤل و الحوار .

## تقديم لمهارات الامتحان في المحاضرة و المناقشة الجماعية

### أ - المحاضرة :

أعزائي التلاميذ .....

تعد محاضرات مهارات الامتحان الأسلوب الأول في البرنامج الإرشادي الحالي ، و تهدف إلى مساعدتكم لاكتساب المعارف و المهارات و الاتجاهات المطلوبة للامتحانات ، من حيث : الاستعداد للامتحان ، و أداء الامتحان ، حتى لا تشكون من أي توتر أو قلق يرتبط بالامتحان و حتى يتحقق لكم النجاح و التفوق إن شاء الله ، لأن تأجيل الاستعداد للامتحان ، و عدم إتقانكم أو جهلكم لبعض فنيات أداء الامتحان ، يعد من العوامل الأساسية التي تسبب قلق الامتحان . و هي النتيجة التي أكدتها الكثير من الدراسات .

و المحاضرة هي طريقة تعليمية تربوية يتم من خلالها تقديم المزيد من المعارف و الأفكار المتصلة بمهارات الامتحان .

و تقدم المحاضرات من طرف الطالبة ، حيث تتضمن الأجزاء التالية :

- مهارة تحديد الأهداف من المذاكرة ، و أهميتها في تكوين الدافعية .
- مهارة التخطيط للمذاكرة .
- مهارة تنظيم المذاكرة عن طريق تنظيم المكان ، و الوقت ، و إعداد جدول المذاكرة .
- مهارة المراجعة ، و أهمية جدول المراجعة ، و أجادة طريقة المراجعة .
- مهارة الاستعداد للامتحان ، و أهمية التدريب على أداء الامتحان ، و سلوكياتكم في اليوم السابق للامتحان ، و ليلة الامتحان ، و صباح يوم الامتحان .
- مهارة أداء الامتحان من لحظة دخول قاعة الامتحان ، و حتى استلام ورقة الأسئلة .
- مهارة الإجابة ، و تتضمن : قراءة ورقة الأسئلة ، و تحديد الأسئلة التي تجيبون عنها و توزيع الوقت ، و استغلال كل الوقت ، و طريقة الإجابة عن الأسئلة ، و مراجعة الإجابة و الحالة النفسية أثناء الإجابة .

- ماذا تفعلون بعد الامتحان في كل مادة ، و بعد أداء جميع المواد و انتهاء الامتحان و انتظار النتيجة ؟

- ترشيد قلق الامتحان و خفضه

**ب . المناقشة الجماعية :**

أعزائي التلاميذ .....

المناقشة الجماعية لمهارات الامتحان هي الأسلوب الثاني من أساليب البرنامج الإرشادي الحالي حيث يسبقها الاستماع إلى محاضرات مهارات الامتحان .

لترشيد عملية المناقشة الجماعية من حيث المحتوى ، بحيث يجب أن نركز على المهارة المطروحة للمناقشة حسب خطة جلسات الإرشاد النفسي ، و بحيث يجب أن تتناول المناقشة ما جاء في الجزء الذي تم الاستماع إليه في محاضرات مهارات الامتحان و يتم خلال المناقشة :

- طرح النقاط التي لم تفهموها من محاضرة مهارات الامتحان .

- إضافات إلى ما سمعناه في محاضرة مهارات الامتحان .

- ملاحظات ختامية على مهارات الامتحان .

**المناقشة الجماعية :** تفسح الطالبة المجال لأعضاء الجماعة لطرح الأسئلة حول النقاط الغامضة في محتوى الجلسة ، و تحاول التفسير .

الجلسات : ( 2 ، 3 ، 4 ، 5 ، 6 ، 7 ، 8 ) :

تهدف هذه الجلسات إلى مساعدة التلاميذ لاكتساب ، أو تنمية مهارات الامتحان ، لتساعدهم في ترشيد و تخفيض قلق الامتحان . و كل جلسة من هذه الجلسات تتناول مهارة أو مهارتين من مهارات الامتحان ، حسب خطة البرنامج الإرشادي .

## شكل الجلسات :

### الزمن بالدقيقة المحتوى

ترحيب .	05
مراجعة ما سبق (محتوى الجلسة السابقة و الواجب المنزلي )	20
شرح هدف الجلسة	10
المحاضرة (تنمية الدافعية للمذاكرة ، مهارة التخطيط	30
مهارة التنظيم للمذاكرة، مهارة المراجعة ، مهارة الاستعداد للامتحان ، مهارة أداء الامتحان ، مهارة المراجعة ، مهارة الاستعداد للامتحان ، مهارة أداء الامتحان ، مهارة الإجابة بعد الامتحان ، ترشيد قلق الامتحان )	
راحة	10
المناقشة الجماعية	40
واجب منزلي	05
<hr/>	
	120 دقيقة



**الجلسة الثانية :** موضوعها : - تنمية الدافعية للمذاكرة .

- مهارة التخطيط للمذاكرة .

**الهدف :** بعد التدريب على موضوعات الجلسة ينتظر أن يكون التلاميذ قادرين على :

- تحديد الأهداف من المذاكرة .

- أن يكتسب التلاميذ مهارة التخطيط للمذاكرة بوضع جدول زمني لها .

### **1 - تنمية الدافعية للمذاكرة :**

أعزائي التلاميذ .....

الدافع و الرغبة في المذاكرة و التحصيل ، أمر هام جدا في حياتكم كطلاب علم ، ووجود دافع قوي يحرككم لبذل المجهود الكبير ، و توفير الإمكانيات اللازمة ، و التغلب على كل الصعوبات لتحقيق النجاح ، و معرفتكم كذلك بأهمية مذاكرة دروسكم يقوي رغبتكم في الدراسة و المذاكرة حتى تحققوا النجاح و التفوق .

أنتم تعلمون أنكم قادرون على التعلم ، و لا بد أن يكون لديكم دافع قوي للدراسة و المذاكرة و لا بد أن تكون إرادتكم قوية للبدء في المذاكرة و الاستمرار في التحصيل ، لتحقيق النجاح و التفوق .

و يجب أن تضعوا نصب أعينكم الرغبة المؤكدة في التحصيل الجيد و تحقيق النجاح .

أنتم تستطيعون أن تتعلموا ، و أن تفعلوا الكثير ، و أن توجهوا أنفسكم الى ما فيه مصلحتكم في الحاضر و المستقبل ، فكروا في مستقبلكم ، و ثقوا في لأنفسكم ، و الله يوفقكم لتحقيق مستقبل مشرق .

- كونوا جادين في دراستكم ، فالدراسة الجادة تعني أنكم تتعلمون بوعي من مذاكرتكم ، و من أنشطتها الأخرى .

- انتظموا في مذاكرتكم و لا تؤجلوا أعمال اليوم إلى الغد .

- حددوا أهدافكم من المذاكرة إلى :

- أهداف قصيرة المدى : و تشمل ما تنوون تحقيقه اليوم ، أو غدا ، أو في الأسبوع ،

كأن تذاكروا مجموعة من المواد، أو تلتزموا بالاستيقاظ مبكرا .....الخ

- أهداف متوسطة المدى : و تشمل ما تريدون تحقيقه خلال الفصل الدراسي ، كأن تنتهوا

من مذاكرة مقررات الفصل الأول .

- أهداف طويلة المدى : و تشمل ما تريدون تحقيقه خلال العام الدراسي ، كأن تعقدوا العزم

على المذاكرة بانتظام للنجاح بتفوق في آخر العام .

- اجلسوا مع أنفسكم ، و سجلوا كل ما يترأى لكم من أهداف .

- كونوا صورا ذهنية واضحة لهذه الأهداف ، و جهزوا مخكم لتحقيقها .

- حاولوا تحقيق هذه الأهداف بتوفير كل الظروف و الإمكانيات الضرورية .

- لا حظوا أن وجود الهدف يخلق الدافع للمذاكرة ، و الدافع هو الذي يدفعكم لعمل المستحيل

و يمنعكم من التباطؤ و الكسل حتى تصلوا إلى تحقيق تلك الأهداف .

- إذا أحببتم المواد الدراسية زاد انتباهكم و تركيزكم فيها ، و من المهم أن تستمتعوا بمواد

الدراسة حتى تزداد قوة انتباهكم و تركيزكم أثناء المذاكرة .

- اجتهدوا في المذاكرة ، و لا تجعلوا أي شيء يعطلكم عنها ، يتحسن تحصيلكم و تحققون

النجاح .

- كونوا نشيطين ، و ابتعدوا عن الملل و فقدان و فقدان الاهتمام بالمذاكرة ، لأن الملل يقلل

الدافع و الجهد ، و يشتت الانتباه ، و يدعو إلى الكسل و الخمول ، و يولد الفتور و النفور .

كما أن هناك بعض الدوافع التي تحتاج منكم إلى تعديل أهمها :

- تصوركم بأن الحصول على النتائج المتفوقة و النجاح ، هو الهدف الوحيد بغض النظر

عن مستواكم العلمي ، و بالتالي فان الهدف من المذاكرة هو إزالة الخوف من الرسوب و

الفشل فقط .

- تصوركم أن المذاكرة هي إرضاء ضميركم ، أو إرضاء الآخرين (الوالدين و الإخوة ...).

- لجوؤكم إلى مبررات ، مثل : سهولة المادة ، أو عدم أهميتها في الحياة العلمية ، أو أن ترتيبكم المنخفض بين زملائكم لا يستلزم بذل الجهد في المذاكرة .

أعزائي التلاميذ ...

تذكروا دائما الحكمة المعروفة " من جد وجد و من زرع حصد "

**واجب منزلي :**

أعزائي التلاميذ ....

عليكم واجب الآن ... و هو أن تكتبوا هدفكم من المذاكرة فيما مضى ، و هدفكم الآن و في المستقبل .

هدفي فيما مضى	هدفي الآن و في المستقبل
.....	.....
.....	.....

## 2- مهارة التخطيط للمذاكرة :

أعزائي التلاميذ.....

مهارة التخطيط تعني : وضع خطة لتوزيع النشاطات الدراسية خلال اليوم و الأسبوع و الشهر و العام الدراسي ، بهدف تنظيم الوقت ، و حسن استغلاله ، و توزيعه بنسب مقبولة على المواد الدراسية المختلفة ، و تعد هذه المهارة عاملا هاما في تهيئة التلميذ للامتحان .  
و لاكتساب مهارة التخطيط للمذاكرة ينبغي عليكم :

- وضع خطة للمذاكرة تتضمن برنامجا زمنيا لها يبين ترتيب مواعيد المذاكرة اليومية .
- اعتبروا أن الخطة التي تضعونها وثيقة ، تحدد أهدافكم التي تسعون لتحقيقها ، ووسيلتكم التي تستخدمونها لتحقيق هذه الأهداف .
- الاستعانة عند تخطيطكم للمذاكرة بمستشار التوجيه المدرسي و بالأساتذة ، و حذرا لو استعنتم بأستاذ كل مادة ، لان المواد تختلف حسب طرق استذكارها .
- تجنبوا الاعتماد على تخطيطات الآخرين من زملائكم ، لأن ظروفكم و قدراتكم تختلف عن ظروفهم و قدراتهم .
- الإصرار و الحرص على تطبيق خطة المذاكرة لتحقيق الأهداف .
- و لكي تكتسبوا مهارة التخطيط للمذاكرة ، يتطلب منكم اكتساب مهارة التنظيم ( تنظيم الوقت ، تنظيم المكان ، تنظيم الجدول ) .
- المناقشة الجماعية

**الجلسة الثالثة : موضوعها : مهارة التنظيم : و تشمل :**

- تنظيم وقت المذاكرة .

- تنظيم جدول المذاكرة .

- تنظيم مكان المذاكرة .

**الهدف :** بعد التدريب على موضوعات الجلسة ينتظر أن يكتسب التلاميذ مهارة التنظيم عن طريق :

- تنظيم وقت المذاكرة .

- تنظيم جدول المذاكرة .

- تنظيم مكان المذاكرة .

### **3 - مهارة التنظيم :**

أعزائي التلاميذ ...

التنظيم شيء عظيم يجب عليكم ان تعرفوا الكثير عنه ، و أن تجعلوه موجهاً لحياتكم ، و التنظيم مهارة يمكن تعلمها بسهولة و يسر ، و لا شك أنكم تودون أن تكتسبوا مهارة التنظيم حتى تجعلوا النظام أساس دراستكم ، حيث أن ذلك يوفر عليكم الوقت و الجهد .

و أنتم عندما تكتسبوا مهارة التنظيم ، تجدوا أنكم تنظمون وقتكم و تستثمرونه بطريقة جيدة و تنظمون جدولاً للمذاكرة ، كما تنظمون مكاناً لها ، حتى تستذكرون دروسكم في مناخ مناسب .

و لاكتساب مهارة التنظيم يجب :

### **1-3- تنظيم وقت المذاكرة :**

أعزائي التلاميذ ...

المدرسة مسؤولة عن تنظيم وقت الدراسة ، و أنتم مسؤولون عن تنظيم وقت المذاكرة .

و أنسب وقت للمذاكرة هو الصباح الباكر ( إذا كنتم من الذين ينامون مبكرا و يستيقظون مبكرا ) ، إذ من الثابت طبيا أن إفرازات الغدة الكظرية يصل إلى أعلى نسبة من هرمون التركيز ابتداء من الساعة الرابعة فجرا حتى الثامنة صباحا .

بالإضافة إلى النشاط و الحيوية ، جسميا و عقليا ، و حيث لا تشعرون بالتعب ، لأن هذه الفترة تأتي بعد نوم و راحة .

و يفضل البعض المذاكرة في النهار لقوله تعالى " و جعلنا الليل لباسا و جعلنا النهار معاشا ... " الآية رقم (10-11) سورة النبأ .

و يفضل البعض المذاكرة ليلا (مساء) ، حيث الهدوء ، كما يزداد تركيز الإنسان من الخامسة مساء حتى العاشرة ، و ذلك لان إفرازات الغدة الكظرية تصل أدنى درجاتها عقب الساعة الحادية عشر مساء .

- اختاروا الوقت المناسب لكم للمذاكرة ، حسب ظروفكم الشخصية و الأسرية و المنزلية .

- تجنبوا المذاكرة إلى ساعة متأخرة من الليل .

و من المفيد بالنسبة لكم كطلبة علم ن تعرفوا كيف تنظموا وقتكم خلال اليوم الدراسي ساعة بساعة ، و لكي تنظموا وقتكم و تحددوا وقتا للمذاكرة يجب عليكم :

- أن تحددوا زمن الأنشطة التي تقومون بها يوميا في حياتكم العادية ، و لمدة أسبوع :

- أن تحددوا فترة النوم .

- أن تحددوا الوقت المناسب للنهوض من النوم صباحا .

- أن تحددوا الوقت المناسب لتناول الوجبات (الإفطار ، الغذاء ، العشاء) .

- أن تحددوا أوقات الدروس .

- أن تحددوا الوقت المناسب لأداء الأعمال المنزلية و العبادات .

- أن تحددوا الوقت المطلوب للالتزامات العائلية و الشخصية و الاجتماعية .

- أن تحددوا أوقات الراحة و أداء الهوايات ( مشاهدة تلفزيون ، قراءة كتب ، جرائد ، رسم ... ) .

- أن تخصصوا عدد ساعات تلك الأنشطة من عدد ساعات الأسبوع الكلية ، و هي 168 ساعة ، و لكي تحددوا الساعات التي ينبغي لكم تخصيصها للعمل الجاد و المذاكرة المركزة .

- نظموا وقتكم ليساعدكم ذلك على المذاكرة ، و حددوا أولوياتكم من حيث مواد المذاكرة .

- نظموا وقتكم اليومي ، و وزعوه بين الدراسة و المذاكرة و الراحة و ممارسة الأنشطة .

- احرصوا على تنظيم وقت المذاكرة ، و لا تجعلوا شيئا يشغلكم عنها .

- ذكروا في مواعيد يومية ثابتة لتتكون لديكم عادة الجلوس إلى مكتبكم في مواعيد معينة كل يوم .

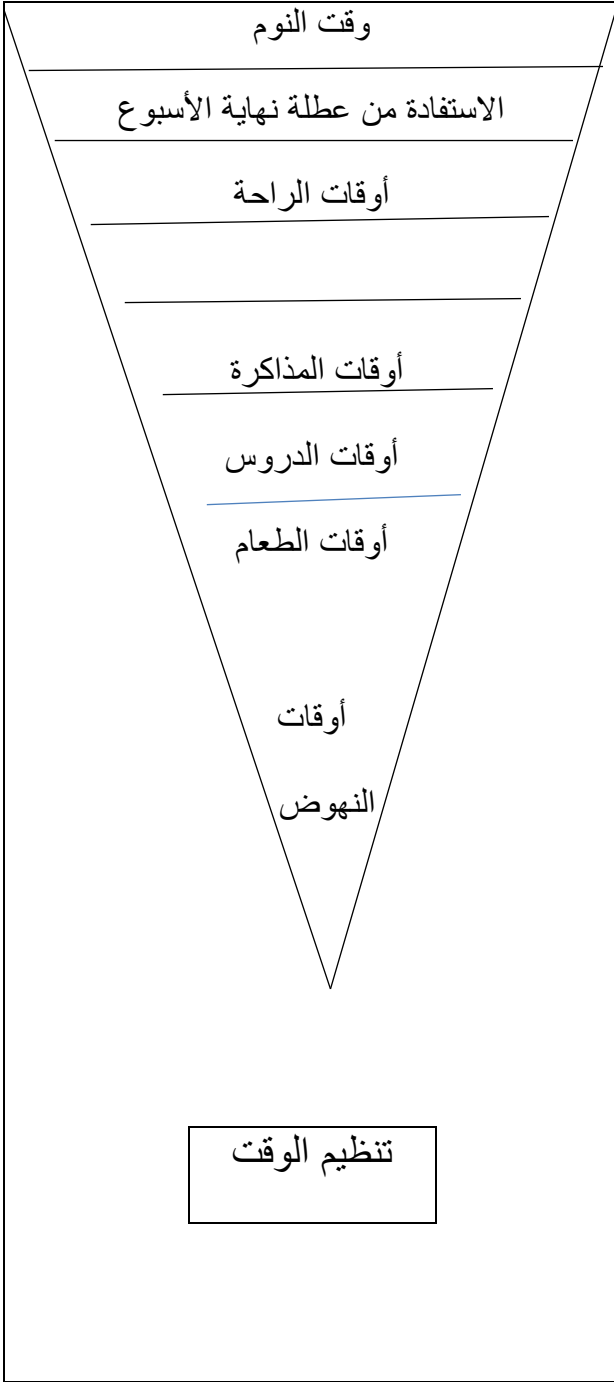
- بعد الانتهاء من المذاكرة ، حاولوا القيام بأنشطة مختلفة من : أداء العبادات ، مشاهدة تلفزيون ، تصفح جريدة أو مجلة أو كتاب ، ممارسة الرياضة ... الخ .

- حددوا الوقت المناسب للنوم ، و توقفوا عن المذاكرة عندما يحين موعد النوم ، و أعطوا لأنفسكم من خمسة إلى سبع ساعات من النوم العميق على الأقل .

- في عطلة نهاية الأسبوع ، أعطوا لأنفسكم فترة أطول من الراحة ، لتمارسوا فيها بعض الأنشطة الاجتماعية و الرياضية و الفنية مع إخوانكم ، أو بعض زملائكم و أصدقائكم ، و لا تقضوا معظم الوقت في عطلة نهاية الأسبوع في النوم ، و راجعوا دروس الأسبوع السابق و استعدوا لدروس اليوم التالي .

- في نهاية كل شهر ، يمكن أن تنظموا مع إخوانكم أو زملائكم أو أصدقائكم رحلة أو جلسة فيها شيء من المتعة و الترفيه و الفائدة ، الى مكان محب لكم .

و الشكلان التاليان يوضحان كيفية تحديد جدول المذاكرة عن طريق تنظيم الوقت اليومي :



النشاط	الوقت المستغرق
- نوم	
- عبادات	
- أعمال منزلية	
- الدروس	
- هوايات (القراءة) .....	
- الطعام	
- مشاهدة تلفزيون	
إجمالي الوقت المستغرق	
= الوقت المتبقي للعمل و المذاكرة	
24 ساعة – إجمالي الوقت المستغرق	

شكل يوضح تحديد وقت المذاكرة شكل يوضح تنظيم الوقت

الواجب المنزلي :

أعزائي التلاميذ ...  
عليكم واجب الآن ، و هو ...تحديد الوقت الكافي للمذاكرة



### 2-3- تنظيم جدول المذاكرة :

أعزائي التلاميذ ...

جدول المذاكرة هو جدول زمني شامل ، يتم تخطيطه لتنظيم المقررات الدراسية و أجزائها و توزيع الوقت لمذاكرتها جميعا خلال الأسبوع . و هو يشبه جدول الحصص في المدرسة ، لكنه يناسب إمكاناتكم و احتياجاتكم و ظروفكم .

و جدول المذاكرة يساعدكم على مذاكرة جميع المقررات الدراسية بانتظام ، و على مدى الفصل الدراسي و العام الدراسي كله ، بحيث تتحقق الفائدة و النجاح و التفوق ، و تجنب الرسوب .

و جدول المذاكرة يساعدكم أيضا على تجنب ضياع الوقت في اختيار أي مواد سوف تذاكرونها ، خاصة إذا كنتم تعانون من القلق و الإضراب ، فهو يجعلكم أيضا تشعرون بالقدرة على تنظيم جميع شؤونكم في الحياة ، و يساعدكم كذلك على تكوين استعداد نفسي و عقلي للمذاكرة ، و يخلصكم من سلوك التأجيل .

و يلاحظ أن الزمن المناسب لمذاكرة كل المواد الدراسية هو 3 - 5 ساعات أسبوعيا و لكم الحرية في زيادة أو إنقاص هذه المدة حسب قدراتكم ، و حسب طبيعة المادة الدراسية و تزداد هذه المدة مع قرب موعد الامتحانات .

و للإعداد الجيد لجدول المذاكرة ينبغي عليكم إتباع الخطوات التالية :

- حددوا الفترة الكافية للمذاكرة ، و قسموها إلى عدة فترات .  
- حددوا المواد المقررة عليكم ، و رتبوها من السهل إلى الصعب ، بحيث تبدؤون المذاكرة بمادة سهلة ، يليها مادة متوسطة الصعوبة ، و تنتهوا بمادة صعبة .

وزعوا المواد على الفترات المحددة ، مع مراعاة تحديد ثلاث مواد كل يوم ، و تجنبوا تحديد مادة واحدة للمذاكرة طوال الفترة المحددة ، و يفضل أن تبدؤوا جدول مذاكرتكم اليوم بما درستكم من مواد في المدرسة حتى تكون هناك متابعة دقيقة لما تدرسونه .

- ابدأوا المذاكرة بالمواد المحببة إلى أنفسكم ، فهذه المواد قادرة على جذبكم إليها ، و بالتالي لا تجدون صعوبة في مذاكرة المواد الأخرى .
- اجعلوا للمادة أو المواد الصعبة وقتا أطول في جدول المذاكرة .
- خصصوا وقتا في الجدول لأداء الواجب المنزلي حتى تشعرون بالثقة بالنفس ، و من ثم الراحة النفسية .
- اختاروا لكل يوم مواد متنوعة في طبيعتها : مثلا : مادة اللغات ، و مادة الرياضيات ، و مادة العلوم الطبيعية ، و هكذا ، أي إن تكون إحداها نظرية و الأخرى تطبيقية ، حتى لا يجهد المخ بعمل واحد .
- لاحظوا أن التنويع يقلل التداخل بين المواد ، و ينشطكم و يدفع عنكم الملل .
- خصصوا وقتا للراحة ( 5 - 15 دقيقة ) في وسط المذاكرة بين مادة و مادة أخرى ، فهي تساعدكم على متابعة المذاكرة بنشاط و كفاءة ، لأنها تعطي لمراكز الذاكرة في المخ فرصة لاستعادة نشاطها ، و كذلك القدرة على التذكر و الانتباه تكون عالية في بدء المذاكرة أو تلقي المعلومات .
- لاحظوا أن الاستراحة تعطي فاصلا زمنيا بين المواد التي ستذكرونها ، و تعطي الجسم و العقل معا الفرصة لاستعادة النشاط و الإقبال على التعلم الجيد باستعداد أكبر و حماس أوفر .
- استغلوا فترة الراحة المحددة في الجدول لممارسة الاسترخاء ، أو أي نشاط ترفيهي ، حتى لا تشعرون بالتعب و الإجهاد .
- في آخر الجدول خصصوا وقتا للمراجعة السريعة لما تم مذاكرته .
- إعملوا المذكرات و الملخصات ، لأنها من العوامل المهمة لتنظيم المعلومات بشكل يساعدكم على استيعابها و تذكرها و مراجعتها .
- جربوا جدول المذاكرة لفترة ، و عدلوه كلما احتاج إلى ذلك .

- يمكن لكم أن تستعينوا بالكبار في وضع جدول المذاكرة مثل : الأساتذة ، الوالدين و مستشار التوجيه .

- ضعوا جدول المذاكرة في مكان ظاهر أمامكم .

- لا تنسوا أن تبدأوا المذاكرة دائماً ب "بسم الله الرحمن الرحيم " فأى عمل لا يبدأ بسم الله فهو أبتز قليل البركة .

- التزموا بجدول المذاكرة ، لأنه ضروري لحسن استثمار الوقت ، و حاسبوا أنفسكم من وقت لآخر لمعرفة مدى تقدمكم أو تأخركم .

- كافنوا أنفسكم بالقيام ببعض الأنشطة الاجتماعية و الترفيهية ، عندما تنتهون من استذكار المواد المحددة في جدول المذاكرة .

### **3-3- تنظيم مكان المذاكرة :**

إعزائي التلاميذ ....

تنظيم مكان المذاكرة في المنزل أمر في غاية الأهمية ، و يجب أن يكون هذا المكان مناسباً من حيث الموقع و الموضع و الأدوات و النظام و الراحة و الهدوء و الإضاءة ، حتى تجدوا في المذاكرة متعة ، و حتى لا تنشغلوا بأي شيء من حولكم ، فلا يصبح أمامكم سوى شيء واحد و هو المذاكرة .

إتخذوا مكاناً للمذاكرة حتى تشعرون بالاستعداد كلما جلستم فيه ، و يجب أن يكون هادئاً و بعيداً عن مصادر التشويش و تشتيت الانتباه و التركيز مثل : صوت التلفزيون أو الراديو أو حديث أفراد الأسرة ، أو ضوضاء الشارع ، و تأكدوا أن هذه العناصر المشتتة لا تجعلكم تركزون بكفاءة .

- إذا كان قرب بيتكم ورشة يصدر عنها ضوضاء ، فإنكم تستطيعون أن تتكيفوا مع هذه الضوضاء شبه الدائمة حتى تصبح و كأنها غير موجودة ، و يساعدكم على ذلك تجاهلها .

- نظموا مكان المذاكرة ، فهذا يشعركم بالإرتياح و هدوء الأعصاب .

- ضعوا مكتبكم بعيدا عن الباب و ليس في مواجهة النافذة ، و ضعوه في مواجهة الحائط ، فهذا أذعى للتركيز . إجعلوا المكتب خاليا من أي شيء عليه سوى الكتب و الكراسيات و الأدوات الأزيمة .

- إجعلوا مكتبة صغيرة و رتبوها ، ليسهل عليكم الحصول على ما تريدون دون عناء ، و يسهل عليكم التحضير للامتحانات التي تنتظركم ، و إلى جانب ذلك واطبوا على ارتياد مكتبة المدرسة و زيارة أقرب مكتبة منكم من حين لآخر .

- إذا لم يتوفر لكم المكان المناسب للمذاكرة ، فلا تقلقوا ، حيث يمكنكم تدبير هذا المكان بأنفسكم ، و يكفي أن يتوفر في هذا المكان منضدة ، و كرسي ، و كتب ، و مصدر جيد للإضاءة .

- اتخذوا وضعية مريحة (صحية) في المذكرة و هي :

- أن تختاروا كرسيًا عريضا و مريحا حتى يضمن لكم وضعا صحيا لأطول فترة من الجلوس .

- إجلسوا الجلسة المعتدلة الصحية ، و لا تجلسوا في وضع الانحناء ، لأن هذه الوضعية تجهد العين بالإضافة إلى مضاعفات أخرى مثل : انحناء الظهر ، و الشعور بالآلام الرقبة أو أسفل الظهر بسبب ضغط الفقرات على الأعصاب ، و أيضا الشعور بصداع الرأس ، و احرصوا على تحريك الرقبة و الذراعين ، و القدمين بين الحين و الآخر .

- احرصوا أن تكون المسافة بين العين ، و الكتاب أو الكراس أثناء المذاكرة أو المراجعة بين 30 - 35 سم .

- اجلسوا أمام المكتب أو المنضدة لأن المذاكرة تحتاج إلى يقظة و انتباه ، و لا تذاكروا في غرفة النوم ، أو على الفراش ، فهذا لا يمكنكم من تدوين الملاحظات ، أو كتابة الملخصات و لأن ذلك يجعلكم تشعرون بالاستعداد للنوم .

- لاحظوا إن الوضعية التي تذاكرون عليها هي نفسها الوضعية التي تكونون عليها يوم الامتحان ، و تساعدكم في استرجاع المعلومات بسهولة (ربط بين الوضعيات) ، أو ما

يسمى بالمراجعة المجسدة ، و يجنبكم أيضا ما يسمى بقلق المجال الذي عادة ما ينتاب التلميذ أيام الامتحانات ، و الذي تكون الوضعية السبب المباشر .

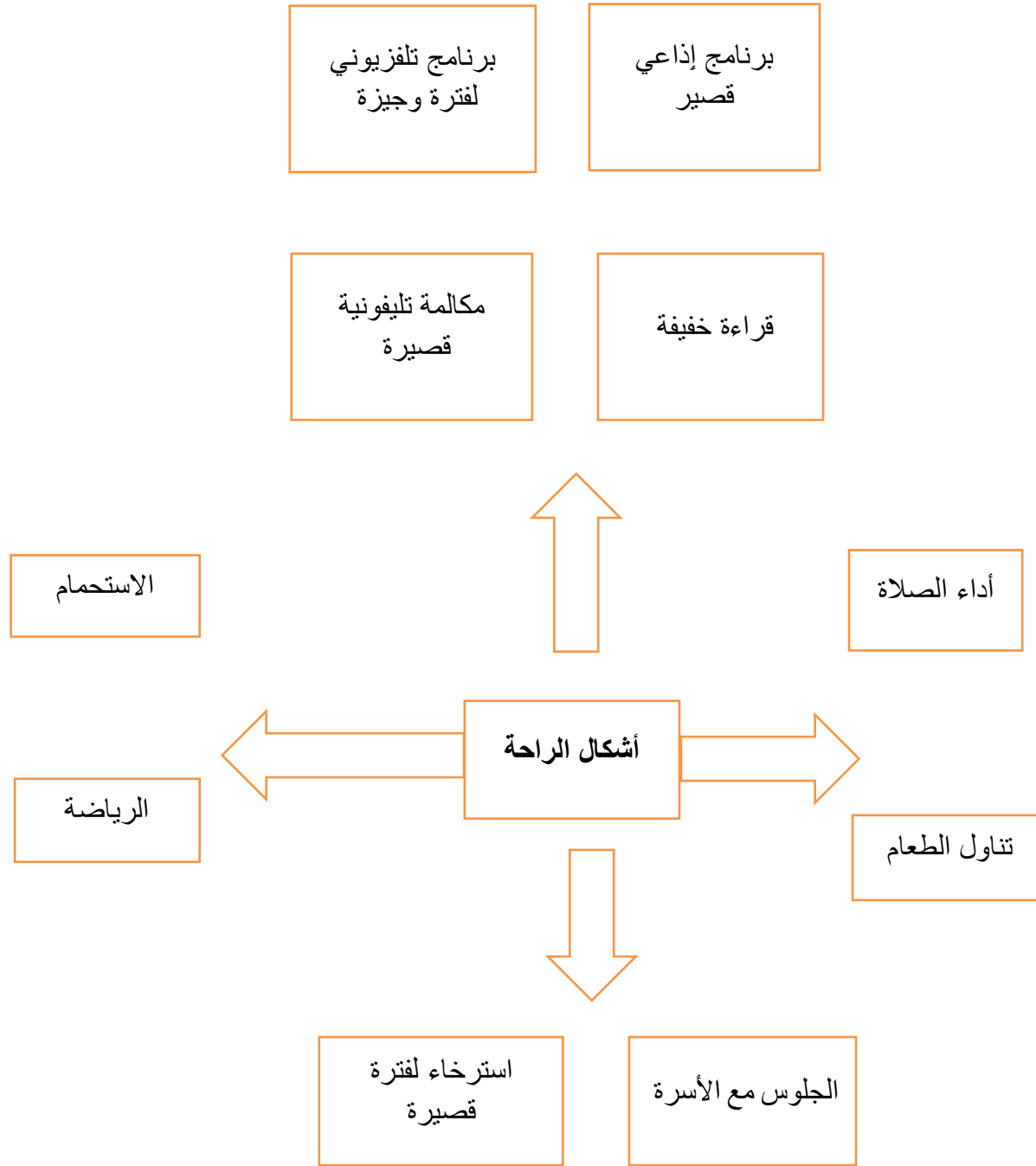
- اجعلوا دائما بمكان المذاكرة منفذا لتجديد الهواء باستمرار ، لأن التهوية الجيدة شيء ضروري يساعدكم على التركيز .

- احرصوا على أن تكون درجة الحرارة في مكان المذاكرة مناسبة بحدود 22 درجة مئوية .

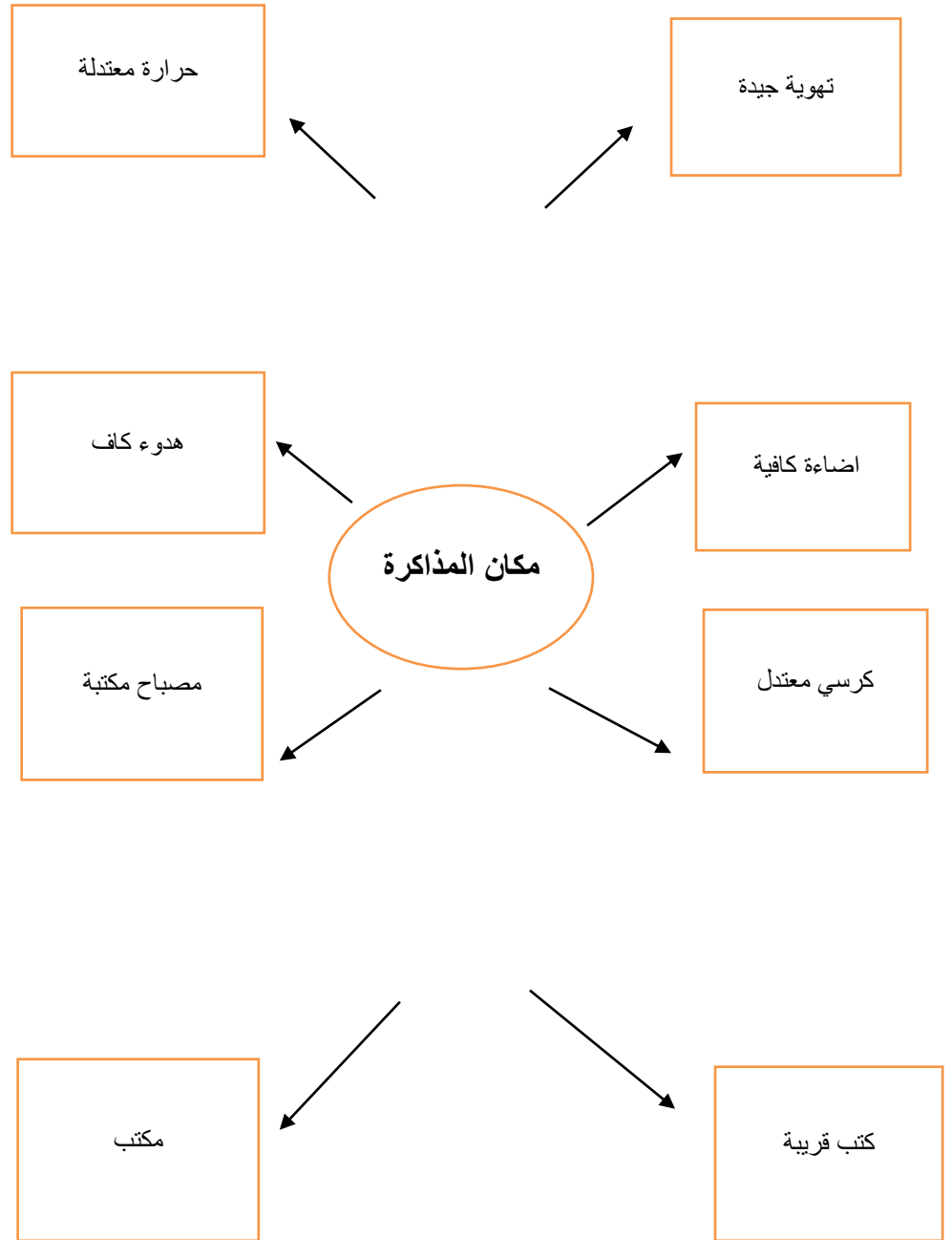
- احرصوا على أن تكون الإضاءة صحية ، فتكون نهارا إضاءة طبيعية من نافذة قريبة مثلا و استخدموا للإضاءة ليلا المصابيح ذات الضوء الأبيض ( الفلوريسنت ) ، أو ذات الزجاج المطلي ، و يمكنكم الاستعانة بمصدر متحرك لإضاءة تسقط من الخلف ، و من أعلى جهة اليسار إذا كانت الكتابة باللغة الأجنبية ، وأن تكون من الخلف و على جهة اليمين إذا كانت الكتابة باللغة العربية .

و ذلك بالإضافة إلى إضاءة المصباح الخاص بالحجرة ، و لا تجعلوا الضوء موجهها مباشرة نحو أعينكم حتى لا تشعرون بالإجهاد و التعب .

و الشكلان التاليان يوضحان أشكال الراحة أثناء المذاكرة و كيفية تنظيم مكان المذاكرة .



شكل رقم ( 3 ) يوضح أشكال الراحة أثناء المذاكرة



شكل رقم ( 4 ) يوضح تنظيم مكان المذاكرة

- المناقشة الجماعية -

الواجب المنزلي :

أعزائي التلاميذ.....

عليكم واجب الآن و هو ...تنظيم مكان المذاكرة ، بحيث تتوفر فيه كل الشروط ، ثم تنظيم جدول زمني للمذاكرة .

الأيام	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
الساعة							



**الجلسة الرابعة :** و موضوعها : مهارة المراجعة .

**الهدف :** بعد التدريب على موضوعات هذه الجلسة ينتظر أن يكتسب التلاميذ مهارة المراجعة عن طريق :

- تحديد جدول المراجعة .

- إتباع أفضل طرق المراجعة .

#### **4 - مهارة المراجعة :**

أعزائي التلاميذ ....

أنتم تعرفون أهمية المراجعة بعد المذاكرة ، و لا بد من مراجعة المواد الدراسية من حين لآخر مثل : كل أسبوع ، أو كل شهر ، و مثل هذه المراجعة تثبت المادة في الذاكرة ، و حين يأتي الامتحان تكون المراجعة النهائية سهلة ، لأن المراجعات السابقة قد مهدت لها ، و كذلك تقلل من رهبة الامتحانات و تعمل على زيادة ثقتكم بأنفسكم .

و هدف المراجعة هو استعادة و تنظيم ما حصلتموه عن طريق عملية المذاكرة ، و المراجعة تفيد كذلك في معرفة الأخطاء أثناء عملية المذاكرة و تصحيحها .

\* ضعوا خطة منظمة لمراجعة فصول و أجزاء جميع المواد الدراسية ، مع مراعاة الفترة الزمنية التي تتطلبها مراجعة كل مادة ، و يستحسن مراجعة مادتين أو ثلاث على الأكثر كل أسبوع بحيث تستكملون مراجعة جميع المواد مرة كل شهر ، أو تخصصوا يوم العطلة الأسبوعي للمراجعة .

\* راجعوا المواد الدراسية عن طريق الخطوط التي وضعتوها تحت العبارات الهامة و الأفكار الرئيسية ، و راجعوا الملخصات التي أعدتموها بأنفسكم ، لأن الوقت لا يتسع لقراءة المواد سطرا سطرا .

\* تابعوا المراجعة العامة التي تتم في المدرسة ، و لا تنقطعوا عن الدراسة قبل الامتحان لتتشاركوا في المراجعة .

\* يفضل أن تراجعوا دروسكم وحدكم ، و في مكان المذاكرة الخاص بكم ، و لاحظوا أن المراجعة مع زميل أو صديق لم تذكروا معه أصلا قد تضيع الوقت عليكم ، أما اذا كنتم تذكرون معه فإن المراجعة معه تفيد الطرفين .

\*إستعينوا بالمراجعة التي تقدم في البرامج التعليمية بالمدرسة (دروس دعم) ، و التلفزيون.  
\*تأكدوا أن فترة المراجعة النهائية هامة للغاية .

\* راجعوا بإيجابية و نشاط و فعالية .

\* ثابروا و اجتهدوا ، و لا تشعروا بالملل أثناء المراجعة .

و لاكتساب مهارة المراجعة يجب :

#### **4 - 1: وضع جدول المراجعة :**

أعزائي التلاميذ ...

كما أعددتكم جدول المذاكرة : لا بد أن تعدوا جدول المراجعة الشاملة لكل المواد الدراسية .

و جدول المراجعة هو جدول زمني ، يتم تخطيطه لتنظيم مراجعة المواد الدراسية و أجزائها و توزيع الوقت لمراجعتها جميعا خلال الأسبوع .

و جدول المراجعة يساعد على مراجعة جميع المواد بانتظام على مدى الفصل الدراسي و العام الدراسي كله ، قبيل فترة الامتحان ، و أثناء الامتحانات ، بحيث تتحقق الفائدة و النجاح و التفوق .

\* صمموا جدولاً للمراجعة يشبه جدول المذاكرة .

\*إجعلوا المراجعة عملية مستمرة من حين لآخر ، و لا تؤجلوها إلى نهاية الفصل الدراسي أو نهاية العام ، أو إلى ليلة الامتحان .

\* تجنبوا مراجعة مادة واحدة ، أو كل المواد في اليوم الواحد .

\*إبدأوا بمراجعة الأجزاء التي تعرفونها جيدا ، و الأجزاء التي لم تستوعبوها جيدا .

- \* إحرصوا على زيادة فترة المراجعة بالنسبة للمواد الصعبة .
- \* في المراجعة النهائية لا تركزوا اهتمامكم على مادة أول امتحان و تتركوا باقي المواد .
- \* في الفترة بين امتحان مادة و امتحان المادة التالية ، راجعوا جيدا و لا تذاكروا من جديد .
- \* جربوا جدول المراجعة و عدلوه كلما احتاج إلى تعديل .
- \* التزموا بجدول المراجعة ، لأنه ضروري لحسن استثمار الوقت و خاصة قبيل أيام الامتحانات .

#### **4 - 2: طريقة المراجعة :**

أعزائي التلاميذ....

- المراجعة جزء هام من المذاكرة ، و المراجعة لها طريقة نموذجية نرجو أن تتبعوها .
- \* قوموا بالمراجعة من خلال الملخصات ، و أرجعوا الى كراسة التلخيص و الملاحظات التي أعدتموها بأنفسكم ، و لا ترجعوا الى مصادر جديدة عليكم حتى لا تشوشوا معلوماتكم.
- \* راجعوا الأفكار الأساسية و النقاط الرئيسية ، و ركزوا على ما سبق أن وضعتم تحته خطأ من المصطلحات و العبارات الهامة .
- \* اجعلوا المراجعة الأولى متأنية متمهلة ، و المراجعات التالية تكون أسرع .
- المناقشة الجماعية .

**الواجب المنزلي :**

أعزائي التلاميذ...

عليكم واجب الآن ، و هو ...إعداد جدول مراجعة دروسكم ، بحيث تنفذون الإرشادات السابقة .

الأيام	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
الساعة							

**الجلسة الخامسة :** و موضوعها : مهارة الاستعداد للامتحان :

**الهدف :** بعد التدريب على موضوعات الجلسة ينتظر أن يكتسب التلاميذ مهارة الاستعداد للامتحان عن طريق :

- التدريب على بعض نماذج الامتحانات .

- التعرف على التحضيرات اللازمة لاستقبال يوم الامتحان .

## 5- مهارة الاستعداد للامتحان :

أعزائي التلاميذ ....

الاستعداد للامتحان أمر ضروري و هام ، و يقلل الخوف و الرهبة من الامتحان ، و التلميذ النجيب يستعد للامتحان منذ أول يوم من العام الدراسي ، عن طريق المذاكرة و المراجعة المنتظمة و الاستعداد المستمر .

و الاستعداد المباشر للامتحان يتطلب معرفة الهدف ، هل هو امتحان للذاكرة أم للفهم أم للتطبيق أم للابتكار ؟ و هل هو شفهي أم تحريري أم عملي ؟

المذاكرة الجيدة و المراجعة المستمرة ، من أهم متطلبات الاستعداد للامتحان على المدى البعيد .

\* عليكم بسياسة الاستعداد المستمر للامتحانات ، و ذلك من خلال المذاكرة المنتظمة و المراجعة المنتظمة ، و الاستعداد المبكر ، و الانتباه و التركيز ، و الاستفسار عن الغامض.

\* خلال الأسابيع الأخيرة قبيل الامتحان ، انشغلوا بالاستعداد للامتحانات ، و لا تنشغلوا بأشياء أخرى .

\* تجنبوا الخطأ الذي يقع فيه بعض التلاميذ ، و هو استعدادهم للامتحان قبيل حلوله بيوم أو أيام فقط ، أو حتى ليلة الامتحان . و من يدري ماذا قد يحدث في ذلك اليوم ؟ فقد تنقطع الكهرباء و قد يحدث طارئ لم يسب حسابه و يترتب عن ذلك الإرهاق الجسدي و العقلي و الخوف و الارتباك ، و تكون النتيجة أداء امتحان بكفاءة أقل .

\* راجعوا في المكان الذي تعودتم الاستذكار فيه .

\* توقفوا عن مشاهدة بعض برامج التلفزيون (الأفلام ، المسلسلات ...)

\* تجنبوا إهمال مظهركم بحجة الاستعداد للامتحان .

\* تجنبوا تناول المنبهات ، مثل : الشاي ، القهوة ، و الحبوب المنبهة ، لأنها تصيبكم بالاضطراب و عدم الاستقرار النفسي و العقلي .

\* أعرّفوا جدول الامتحان في حينه و قوموا بتسجيله بدقة .

و لاكتساب مهارة الاستعداد للامتحان يجب :

### 5-1: التدرّب على أداء الامتحان :

أعزائي التلاميذ.....

التدرّب على أداء الامتحان أمر هام في الاستعداد له .

\* تعرفوا على أنواع الامتحانات و طريقة الإجابة على كل نوع .

\* تعودوا على حل الامتحان ، لأن ذلك يدربكم على نوعية الأسئلة و ضبط التوقيت ، و لا تنسوا أن الإجابة الكاملة في الوقت المحدد تحتاج إلى تدريب .

\* استعينوا بكتب الأسئلة النموذجية و نماذج الامتحانات و كراسات التدريب التي تعدها الوزارة في المواد الدراسية ، و تدرّبوا على حل الأسئلة ، و استعينوا بالإجابات النموذجية .

\* تدرّبوا على أسئلة الامتحانات السابقة ، و تذكروا أن أسئلة الامتحانات تتشابه إلى حد كبير و اهتموا بالأسئلة المكررة ، لأنها تتناول موضوعات هامة يود واضع الامتحانات التأكيد عليها و ثقوا أن الامتحان لن يأتي مختلفا كثيرا عن الامتحانات السابقة .

\* قوموا بحل أكبر عدد ممكن من التمارين و الأسئلة ، لأنها تدربكم على أداء الامتحان ، كما قد يأتي بعضها في الامتحان.

\* تعلموا كيف تقيموا أنفسكم بأنفسكم (التصحيح الذاتي) ، و كونوا أمناء مع أنفسكم في عملية التصحيح ، حتى تعرفوا أخطاءكم و تحولوا إصلاحها .

\* إذا وجدتم صعوبة في الإجابة عن سؤال أو حتى إذا أخطأتم في الإجابة عنه ، فلا تتوتروا و ابحثوا عن الإجابة الصحيحة و اقرأوها أكثر من مرة .

\* تأكدوا أن الأسئلة تكون في حدود المقرر ، و في مستوى الطالب المتوسط .

\* تأكدوا أن التدرّب على أداء الامتحان يزيل رهبة الامتحان .

### **2-5- اليوم السابق للامتحان :**

أعزائي التلاميذ....

\* راجعوا جدول الامتحان و تأكدوا من تاريخ الامتحان ، و زمانه ، و مكانه ، و المادة التي ستؤدون الامتحان فيها .

\* قوموا بإعداد ما يلزمكم من أدوات مكتيبية لازمة في الامتحان ، مثل الأقلام و المسطرة و الممحاة و غيرها .

\* خصصوا هذا اليوم للمراجعة النهائية ، مع قليل من الترفيه ، فهذا يقلل من توتركم ، و يبعد عنكم الخوف و القلق ، و يمنحكم الثقة بالنفس .

\* راجعوا بهمة و نشاط و عزيمة قوية .

### **3-5- ليلة الامتحان :**

أعزائي التلاميذ....

ليلة الامتحان لها وضعها الخاص ، فهي آخر ليلة لمراجعة ما قمتم بمذاكرته و تحصيله .

\* اجعلوا ليلة الامتحان للمراجعة النهائية فقط ، و ليس للمذاكرة ، و لا داعي للاعتقاد أن كل شيء يمكن مذاكرته ليلة الامتحان ، و تذكروا أن الإفراط في المذاكرة ليلة الامتحان يضر أكثر مما ينفع ، حيث أنه يرهق العقل و الجسم معا .

\* حصلوا على قسط كاف من النوم ليلة الامتحان ، و ناموا مبكرا و لا تفرطوا في السهر ، حتى تستيقظون صباح يوم الامتحان مرتاحين ، و تذهبون إلى الامتحان نشطين ، و حتى تستطيع خلايا المخ استعادة قدرتها على الفهم ، و تثبيت المعلومات .

و قد أثبتت التجارب أن للنوم أثرا واضحا في تثبيت الحفظ خاصة إذا كان مباشرة بعد المذاكرة .

\* إذا شعرت بالارتباك أو الخوف ، و أنكم نسيتم كل شيء ليلة الامتحان ، فان هذا يكون بسبب التوتر و القلق .

\* استرخوا و سيطروا على أعصابكم ، و ستجدون أن الأمور تسير على ما يرام .

\* تناولوا طعام العشاء ، ثم صلاة ركعتين قضاء الحاجة و الدعاء ، ثم النوم

\* احذروا تناول المنبهات ، مثل الشاي و القهوة و الحبوب المنبهة ، فكثرتها تتعب الذاكرة و ترهقها .

\* مارسوا بعض التمارين الرياضية ، فهي تخفف من التوتر و القلق .

#### **4-5- صباح يوم الامتحان :**

أعزائي التلاميذ.....

في صباح يوم الامتحان استيقظوا مبكرا .

\* ابدأوا اليوم بأداء الصلاة .

\* تناولوا طعام الإفطار ، حتى تكون لديكم الطاقة المطلوبة للتركيز و التفكير ، و تجنبوا الذهاب للامتحان و معدتكم خاوية أو متخمة ، فتناولوا بعض الفواكه فهي تخفف الضغط و التوتر .

حيث أظهرت الدراسات الحديثة أن الأشخاص الذين يهملون وجبة الإفطار يقعون في أخطاء كثيرة كما يقل جهدهم في ساعات الصباح المتأخرة .

\* خذوا معكم و أنتم ذاهبون إلى الامتحان الساعة و الأدوات ، و لا داعي لأن تأخذوا الكتب و الكراريس معكم ، فلن تفيدكم القراءة قبل دخول الامتحان .

\* توجهوا إلى مكان الامتحان في موعد مبكر ، و تجنبوا المراجعة في الطريق ، و في المواصلات العامة ، و في مكان الامتحان .

\* اتجهوا إلى مكان هادئ ، و اجلسوا دون أن تحاولوا الحصول على معلومات جديدة .



\* احذروا المناقشات الجماعية قبل دخول قاعة الامتحان ، لأنكم قد تسمعون معلومات لا تعرفونها ، فتشعرون بالتوتر ، أو قد تسمعون تنبؤات عن أسئلة الامتحان ، فتشعرون بالتشتت و الارتباك ، أو قد تشعرون أن المعلومات قد تبخرت من دماغكم .

\* تجنبوا استرجاع أي مادة علمية مرتبطة بمقرر الامتحان قبل بداية الامتحان بثواني معدودة .

\* احتفظوا بأعصابكم هادئة .

\* اذهبوا إلى دورة المياه قبل دخول الامتحان ، إذا كنتم في حاجة إلى ذلك .

\* أدعوا الله بأن يوفقكم في الامتحان ، يقول الله تعالى " و قال ربكم أدعوني أستجب لكم ... " ، و توكلوا على الله ، لقوله تعالى " ... و من يتوكل على الله فهو حسبه ... " .

- المناقشة الجماعية .

**الواجب المنزلي :**

أعزائي التلاميذ ....

عليكم واجب الآن ، و هو...التدرب على بعض نماذج الامتحانات .  
و المطلوب أن تجيبوا كتابة عن نموذج امتحان في مادة من المواد التي تدرسونها .

**الجلسة السادسة :** و موضوعها : - مهارة أداء الامتحان .

- مهارة الإجابة .

**الهدف :** بعد التدريب على موضوعات الجلسة ينتظر أن يكتسب التلاميذ :

- مهارة أداء الامتحان عن طريق التعرف على العادات الحسنة لأداء الامتحان .

- مهارة الإجابة عن طريق التعرف على خطوات و طرق الإجابة .

## 6- مهارة أداء الامتحان :

أعزائي التلاميذ.....

من الضروري بالنسبة لكم أن تكتسبوا مهارة أداء الامتحان على خير وجه لتحقيق النجاح و التفوق ، و يساعدكم على تطبيق القانون التالي : " كن متأهبا " ، و يعني أن تكونوا مستعدين لمادة الامتحان و نوعه ، و أيضا مستعدين للإجابة .

\* بمجرد دخولكم قاعة الامتحان ، اجلسوا في المقاعد المخصصة لكم ، و حاولوا قراءة آية الكرسي و المعوذات و بعض الأدعية ، مثل : " و قل رب أشرح لي صدري و يسر لي أمري " ، " بسم الله الرحمن الرحيم و لا حول و لا قوة إلا بالله العلي العظيم " ، " اللهم لا سهل لنا إلا ما جعلته سهلا و أنت تجعل الحزن إذا شئت سهلا " ، " على الله توكلنا " .  
\* استخرجوا أدواتكم و رتبوها بطريقة مناسبة .

\*التمزوا بالهدوء التام في قاعة الامتحان ، و تأكدوا أن العقل فيه الكثير ، و أنه بمجرد قراءة ورقة الأسئلة يجعلكم تتذكرون الكثير .

- بمجرد استلامكم ورقة الإجابة ، أكتبوا بياناتكم الشخصية .

- اتبعوا تعليمات الأساتذة الحراس ، و خاصة الشفوي منها ، قبل و أثناء توزيع أوراق الأسئلة و أقرؤوا التعليمات المكتوبة بكل دقة .

و من العادات الحسنة في أداء الامتحان ما يلي :

- اعتدلوا في جلستكم ، و تنفسوا بعمق و سهولة .

- كونوا هادئي الأعصاب تماما ، و إن شعرتم بالتوتر حاولوا الاسترخاء و لو للحظات بطريقة التخيل الإيحائي مع التنفس العميق .

- أكتبوا بخط واضح و مقروء ، فهذا يسهل قراءته أثناء التصحيح ، و تأكدوا أن الخط الرديء غير الواضح خسارة لصاحبه .

- نظموا ورقة الإجابة ، و اهتموا بمظهر الإجابة من حيث الترتيب و التصنيف و التسلسل .

- التزموا بأداب أداء الامتحان ، حتى تكتسبوا احترام الجميع و تقديرهم ، و تتجنبون المشكلات .

- تجنبوا الغش أو المساعدة على ذلك ، لأن محاولتكم للغش تزيد من توتركم و اضطرابكم ، و تشتت أفكاركم ، و تعرضكم لإلغاء امتحاناتكم و الرسوب .

- تجنبوا مواطن الشبهات ، فلا تأخذوا معكم كتابا أو كراريس داخل قاعة الامتحان .

### واجب منزلي :

أعزائي التلاميذ....

عليكم واجب الآن ، و هو...أن تكتبوا عاداتكم في أداء الامتحان فيما مضى و عاداتكم الآن و في المستقبل.

عادات أداء الامتحان الان و في المستقبل	عادات أداء الامتحان فيما مضى
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

## 7- مهارة الإجابة :

أعزائي التلاميذ.....

مهارة الإجابة عن أسئلة الامتحان هي أهم مهارات الامتحان ، و يمكن اكتسابها عن طريق القيام بهذه الخطوات و ممارستها و التدريب عليها .

### 1-7- قراءة ورقة الأسئلة :

أعزائي التلاميذ.....

عند استلامكم ورقة الأسئلة و سماع الإذن ببدء الإجابة ، يبدأ احتساب الزمن ، و عليكم أن تبدأوا بقراءة ورقة الأسئلة بغرض تحديد الأسئلة التي تجيبون عنها .

\* اجلسوا بشكل مريح ، و تنفسوا بعمق ، ثم اقرأوا الأسئلة و التعليمات بدقة .

\* ابدأوا بقراءة ورقة الأسئلة بهدوء وطمأنينة ، و لا تتوتروا و لا ترتبكوا حتى و ان شعرتم أنكم نسيتم كل شيء ، فالهدوء يساعدكم على تذكر كل ما ذاكرتم و ما راجعتم .

\* تأكدوا من الزمن المكتوب على الورقة .

\* اقرأوا التعليمات الخاصة بعدد الأسئلة المطلوب الإجابة عنها و الأسئلة الإجبارية و الأسئلة الاختيارية ، حتى توفرروا الجهد و الوقت و تضمنوا تقديم الإجابة بالكم المطلوب و الشكل المطلوب .

\* انتبهوا إلى أي تعليمات ، مثل : أجب باختصار ، أو بالتفصيل ، أو مع ذكر أمثلة .... الخ ، و هل المطلوب هو تعريف أم شرح ؟ ، و لا توجزوا حين يجب التفصيل ، و لا تفصلوا حين يجب الإيجاز .

\* اقرأوا الأسئلة كلها قراءة متأنية و بعناية ، و يفضل قراءتها أكثر من مرة ، حتى تعرفوا المطلوب منكم في الامتحان ككل ، و حتى توزعوا الوقت على الأسئلة .

\* تنبهوا جيدا لرأس السؤال ، و المطلوب منه بالضبط ، و افهموا السؤال جيدا قبل الإجابة عنه .

- \* إذا كانت الأسئلة كلها إجبارية ، اختاروا السؤال الذي تبدوون به الإجابة .
- \* إذا كانت الأسئلة كلها اختيارية ، اختاروا الأسئلة التي سوف تجيبون عنها .
- \* في الأسئلة الاختيارية ، أجبوا عن الأسئلة السهلة ، ثم الأسئلة الأكثر صعوبة .
- \* إذا كان في الورقة أسئلة إجبارية و أخرى اختيارية ، ابدأوا بالإجابة عن الأسئلة الإجبارية .

\* كونوا على حذر من خداع الكلمات في بعض الأسئلة .

و بعد تحديد الأسئلة التي ستجيبون عنها ، هناك بعض الملاحظات التي يجب أن تضعوها في اعتباركم :

- اعرفوا كيف تستعملون المسودة .
- تأكدوا أن مجرد شعوركم بأنكم أجبتم عن بعض أسئلة الامتحان ، يعطيكم الثقة في أنفسكم لتواصلوا الامتحان بأعصاب هادئة .
- عندما تختارون سؤال ، و تبدوون الإجابة عنه ، ضعوا علامة على رقمه في ورقة الأسئلة .
- أجبوا عن العدد المطلوب من الأسئلة فقط ، فلا تتركوا أي سؤال مطلوب دون إجابة ، و لا تجيبوا عن أسئلة زائدة و غير مطلوبة ، حتى تعطوا لكل سؤال حقه في الإجابة .
- استعينوا بالله عندما يصعب عليكم فهم أي سؤال بالدعاء .
- يجوز أن تكتبوا ما تعرفونه من نقاط بسيطة في هامش أو في مسودة .

## 2-7- توزيع الوقت :

أعزائي التلاميذ.....

توزيع الوقت المحدد للامتحان على جميع الأسئلة المطلوب الإجابة عنها أمر ضروري و هام ، و عند توزيع الوقت يراعى الآتي :

- \* خصصوا وقتاً للتفكير و رصد الخطوط العريضة للإجابة في مسودة .
- \* خصصوا وقتاً للإجابة في ورقة الإجابة و التزموا بالوقت المحدد لكل سؤال .
- \* خصصوا وقت للمراجعة ، و ليكن 10٪ من وقت الامتحان يخصص لمراجعة الإجابة .
- \* في الأسئلة الإجبارية قسموا وقت الامتحان على عدد الأسئلة المطلوبة بالتساوي ، إذا كانت الأسئلة متساوية الدرجات ، أما إذا كانت غير متساوية الدرجات ، فأعطوا السؤال ذا الدرجات الأكثر وقتاً أطول .
- \* انظروا إلى ساعتكم بعد الإجابة عن كل سؤال ، لتعرفوا كم بقي من وقت ، و لتعرفوا ما إذا كنتم ملتزمين بتوزيع الوقت بالعدل على مختلف الأسئلة .
- \* اجعلوا إجاباتكم مناسبة لطول السؤال ، و لا تتسرعوا و لا تتباطئوا ، فالوقت محدود و محسوب .
- \* تجنبوا إضاعة وقت طويل في سهل ، معتقدين أنكم بذلك ستحصلون على درجات أكثر .
- \* أجبوا عن جميع الأسئلة المطلوبة قبل انتهاء وقت الامتحان بقدر الإمكان .
- \* احذروا التردد و تغيير الإجابة لأن التجارب أثبتت أن الإجابة الأولى هي الأصح في الغالب .
- \* اطمئنوا و لا ترتبكوا عندما يعلن الأستاذ الحارس عن الوقت المتبقي للامتحان ، انه يذكركم و يلفت انتباهكم .
- \* استغلوا كل الوقت المخصص للامتحان ، و لا تتركوا قاعة الامتحان قبل انتهاء الوقت ، لكي لا تندموا على شيء نسيتموه ، و أن ليس هناك جائزة لمن يسلم ورقة الإجابة أولاً ، لأن الاستعجال بتسليم الورقة فيه إثارة للقلق .

### 3-7- طريقة الإجابة :

أعزائي التلاميذ.....

بعد أن تختاروا الأسئلة التي ستجيبون عنها ، تبدؤون في الإجابة ، و طريقة الإجابة لها فنيات يجب أن تعرفوها و تنفذوها .

\* افهموا المطلوب من السؤال و ركزوا على الأفكار الأساسية قبل البدء في الإجابة .

\* ابدؤوا بالإجابة على كل سؤال جديد في صفحة جديدة .

\* اكتبوا رقم السؤال ، و رأس السؤال في أعلى الصفحة ، و ضعوا تحته خطأ.

\* أجبوا عن السؤال في حدود المطلوب ، و ركزوا أثناء الإجابة .

\* حددوا الأفكار الرئيسية و الأفكار الفرعية التي تتطلبها كل أجزاء السؤال ، و لا تخرجوا عن موضوع السؤال في الإجابة .

\* ضعوا خطأ تحت الكلمات الهامة في الإجابة .

\* اهتموا بطريقة عرض المعلومات في إجابكم حتى تسهل على المصحح قراءتها .

\* تجنبوا الشطب في ورقة الإجابة بقدر الإمكان حتى لا تشوهوا شكل الإجابة و حتى لا تتركوا الأستاذ .

\* اذا وجدتم سؤالاً صعباً لا تتركوه بسرعة ، و لكن فكروا جيداً ، و حاولوا بهدوء ، فقد تأتي الإجابة الصحيحة ، و يمكنكم الاعتماد في ذلك على طريقتين :

- أن تحاولوا فهم السؤال الكلي للمادة .

- تصوروا أنكم في موقف ، و طلب منكم الإجابة عن هذا السؤال رغم أنكم لم تدرسوه من قبل ، حاولوا إبداء رأيكم الخاص في هذا السؤال .

- انتقلوا إلى السؤال الموالي إذا عجزتم عن السؤال الأول ، و عودوا بعد ذلك إليه .

- احرصوا دائما على استخدام استراتيجيات - وسائل - التذكر أثناء الإجابة على الأسئلة .

#### 4-7- مراجعة الإجابة :

أعزائي التلاميذ .....

ذكرنا أنه من الضروري أن تتركوا وقتا في آخر الامتحان للمراجعة .

\* اتركوا دائما مسافة خالية في نهاية إجابة كل سؤال ، فعند المراجعة ربما تذكرتم شيئا هاما تضيفونه .

\* تأكدوا أنكم أجبتم على كل الأسئلة المطلوبة ، مع التأكد أيضا على كتابة البيانات .

\* راجعوا الإجابات جيدا قبل أن تسلموا ورقة الإجابة ، فقد تجدون بعض النقاط الناقصة فتضيفونها ، و لا داعي للاستعجال و التفاخر بأنكم سباقين في الانتهاء من الإجابة ، لأنكم لن تأخذوا درجات على السرعة بل على صحتها و دقتها .

\* سلموا ورقة الإجابة ، و خذوا أدواتكم ، و انصرفوا في هدوء .

- المناقشة الجماعية .

الواجب المنزلي :

أعزائي التلاميذ.....

عليكم واجب الآن ...و هو أن تكتبوا طريقة اجابتكم فيما مضى ، و طريقة اجابتكم الآن و في المستقبل .



طريقة الإجابة الآن و في المستقبل	طريقة الإجابة فيما مضى
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

**الجلسة السابعة : و موضوعها : ترشيد القلق : - ما بعد الامتحان .**

- ترشيد قلق الامتحان .

**الهدف : بعد التدريب على موضوعات الجلسة ينتظر أن يكون التلاميذ قادرين على :**

- إتباع العادات السلوكية الحسنة بعد انتهاء الامتحان .

- تخفيض مستوى قلق الامتحان و ترشيده .

**8- بعد الامتحان :**

أعزائي التلاميذ .....

يختلف الوضع بعد أداء امتحان مادة ، عن الوضع بعد أداء امتحان جميع المواد ، و

على العموم فبعد أداء الامتحان في الحالتين ، اتبعوا ما يلي :

\* بمجرد تسليم ورقة الإجابة لا تقرأوا ورقة الأسئلة .

تجنبوا مناقشة ما حدث في الامتحان ، و لا تتحدثوا مع أحد من زملائكم عنه بعد خروجكم من القاعة ، لأنكم لن تستطيعوا تغيير شيء إذا اكتشفتكم خطأ في الإجابة ، و لكنه يؤثر عليكم تأثيرا سيئا لا داعي له .

و إذا كنتم قد أنهيتم امتحان مادة ، و بقي امتحان مواد أخرى :

\* أوقفوا التفكير في امتحان المادة الذي انتهى ، و ركزوا اهتمامكم على المادة التالية .

\* تأكدوا أن كل الكلام الذي يقوله زملائكم بعد أداء امتحان كل مادة هو استعراض للمعلومات لكي يثبت كل منهم للآخرين أنه الأفضل من زملائه .

و إذا كنتم قد أنهيتم امتحان جميع المواد ، و لم يعد أمامكم غير انتظار النتيجة :

\* بمجرد خروجكم من القاعة انسوا أنكم كنتم في امتحان .

\* عودوا إلى منازلكم ، و طمنوا أسرهم ، و تفاعلوا خيرا .

\* ضعوا كتبكم الدراسية و كراساتكم في مكتبكم .

\* أخرجوا بعض الكتب الثقافية لتبدأ في قراءتها ، إلى جانب مواصلة مذاكرة المقررات الجديدة .

\* مارسوا بعض الهوايات ، و رفهوا على أنفسهم و خاصة بالرياضة .

\* ثقوا أن التصحيح يقوم به الأساتذة بأمانة و عدالة .

- لا تفكروا بالرسوب و الفشل ، و لا تجعلوا توقعاتكم سلبية .

\* تفاعلوا خيرا و استبشروا بالنجاح و الحصول على علامات إيجابية ، حيث يقول أحد الخبراء : " أننا حينما نفكر إيجابيا ....فإننا في الواقع نبرمج هذا العقل ليفكر إيجابيا و التفكير الإيجابي يؤدي إلى الأعمال الإيجابية في معظم شؤون حياتنا " .

## الواجب المنزلي :

أعزائي التلاميذ ....

عليكم واجب الآن ، و هو...أن تكتبوا العادات السلوكية الخاطئة التي تمارسونها بعد الامتحان .

## 9- ترشيد قلق الامتحان :

أعزائي التلاميذ.....

الخوف و الرهبة من الامتحان هو إحساس شائع بين التلاميذ ، و هو إحساس طبيعي طالما لا يتصف بالإفراط و المبالغة ، بل انه من غير الطبيعي ألا يشعر التلميذ بشيء من الرهبة و هو يقوم بتقديم خلاصة مجهوده طوال العام ، إلى أوراق الإجابة في عدة ساعات أو أيام قليلة هي فترة الامتحانات .

قلق الامتحان هو حالة نفسية غير سارة من التوتر العصبي ، أساسها الخوف من الفشل في أداء الامتحان و الرسوب ، و يحدث قلق الامتحان قبله و أثناءه .

أنكم قد تشعرون بقلق و خوف و رهبة من الامتحان ، و تحسون بتوتر أعصابكم ، و تشعرون بالتعب الشديد ، و بضيق في التنفس ، و زيادة ضربات القلب ، و قد يكون ذلك مصحوبا بآلام في المعدة ، و تصيب العرق ، و هذا الاضطراب أثناء الامتحان قد يشعركم أنكم نسيتم ما قمتم بمذاكرته ، و يفقدكم القدرة على أداء الامتحان بكفاءة .

و يقول البعض أن قلق الامتحان ( المعتدل أو المنخفض ) مفيد ، و يحفز التلميذ و يجعله يستعد بجدية .

و إذا كنتم من هؤلاء ، فلا بأس، بشرط أن لا يؤدي قلق الامتحان الزائد إلى التوتر و الارتباك أو إلى نتائج سيئة، و يصبح مشكلة دراسية بالنسبة لكم .

و على العموم فان قلق الامتحان يجب ترشيده ، و ذلك بخفضه و التغلب عليه و الوقاية منه و خاصة إذا كان يؤدي إلى التوتر و الارتباك .

\* عليكم بتقبل الشعور بالقلق من الامتحان ، و لا تحاولوا رفضه حتى لا يزيد شعوركم بالرهبة و التوتر ، لأن محاربة التوتر تزيد من التوتر . و قولوا لأنفسكم بأن أي إنسان يواجه موقفا صعبا لا بد و أن يشعر بشيء من الرهبة و التوتر ، و هذه الرهبة ستمكنا من الإجابة الصحيحة و التركيز في أداء الامتحان .

\* احذروا الإيحاءات و الأفكار السلبية مثل : - لا يمكن أن أنجح في هذه المادة .

- أنا فاشل (ضعيف في الدراسة) .

- لا يمكن أن أحصل على أكثر من مقبول .

فتكرار هذه العبارات يولد التوتر و القلق ، و يؤدي إلى الفشل ، فحاولوا استبدالها بأفكار إيجابية مشجعة .

\* ثقوا في أنفسكم ، و اضبطوا أعصابكم ، حتى تتجنبوا الخوف و القلق و الاضطراب ، و حتى تستطيعوا أن تجتازوا الامتحان بنجاح ، و يساعدكم في ذلك تحديد جوانب الخوف عندكم و تحديد الأسباب التي تسبب ذلك الخوف ، و تحديد طرق مواجهتها .

\* قاوموا إلى حد كبير مسببات القلق و الخوف عندكم ، و حاولوا أن تستعينوا بمن حولكم من الناس الذين تتقون بهم كمستشار التوجيه مثلا .

\* إقنعوا أنفسكم بالجانب الطيب و الإيجابي للخوف من الامتحان ، و هو أن يدفعكم هذا إلى حسن الاستعداد و حسن أداء الامتحان .

\* اعتبروا الامتحان شيئا عاديا مكملا لعملية المذاكرة و التحصيل ، و متوجا لها .

\* كونوا هادئين نفسيا ، و تجنبوا التوتر و الخوف و القلق أثناء الامتحانات .

- اعتمدوا على الله ، و ثقوا أن الله عز و جل لا يضيع أجر من أحسن عملا .

أعزائي التلاميذ....

إتبعوا هذه الإرشادات ، و طبقوها في استعدادكم و في أدائكم للامتحانات .

## - المناقشة الجماعية -

واجب منزلي :

أعزائي التلاميذ.....

عليكم واجب الآن ....و هو أن تكتبوا بعض الخطوات التي تمكنكم من مواجهة قلق الامتحان

خطواتي في مواجهة قلق الامتحان

.....

.....

.....

## الجلسة الثامنة : موضوعها : القياس البعدي و الإنهاء

### الهدف :

تهدف هذه الجلسة إلى تقويم الجلسات السابقة ، و الرد على كل استفسارات أفراد الجماعة المشاركين في البرنامج ، و استعراض أهم الأفكار التي تضمنتها الجلسات الإرشادية ، و يتم إعادة تطبيق مقياس قلق الامتحان مرة أخرى لمقارنة درجات أفراد الجماعة بدرجاتهم في الاختبار القبلي ، و التعرف على طبيعة الفروق و التغييرات الحادثة . و في النهاية يتم إنهاء الإرشاد مع تهنئة الجماعة بإنهاء الإرشاد ، و استمرار التحالف الجماعي بين أفرادها ، و فيها يودع أفراد الجماعة بعضهم لآخر بعبارات الود و المحبة و الانفاق على المتابعة بعد ذلك ، مع زيادة التشجيع و التدعيم و الأمانى المستبشرة .

### شكل الجلسة :

#### الزمن بالدقيقة المحتوى

ترحيب .	10
مراجعة ما سبق .	25
شرح هدف الجلسة .	20
تطبيق مقياس قلق الامتحان	25
الإنهاء	10
	<hr/>
	90 دقيقة

## - محتوى المناقشة الجماعية :

فيما يلي تفريغ لمحتوى المناقشة الجماعية لمهارات الامتحان ، و التي تعتبر استكمالاً للمادة التي تتضمنها محاضرات مهارات الامتحان :

تلميذ :

عندما يكون لدي قلق امتحان مرتفع ماذا سوف يحصل ؟

المرشدة :

إذا كان قلق امتحان محفز أي يدفعك إلى المذاكرة و الاجتهاد فهذا مفيد لك لكن إذا كان قلق الامتحان الذي تشعر به يسبب لك الخوف و القلق و التوتر فهذا سيعيق استعدادك للامتحان و بالتالي سوف تؤدي امتحان بكفاءة أقل و لهذا يجب ترشيده .

تلميذ :

في الوقت الحالي يبقى لامتحان شهادة البكالوريا شهرين ، هل يمكننا مذاكرة جميع المواد في هذه الفترة ؟

المرشدة :

من المفروض المذاكرة من أول يوم في الدراسة ، لكن إذا طبقت التوجيهات و الإرشادات التي تطرقنا إليها و التي سوف نتطرق إليها في الجلسات القادمة خاصة تنظيم جدول المذاكرة و جدول المراجعة يمكنك ذلك ، كما يمكنك طلب المساعدة من مستشارة التوجيه و الأساتذة .

تلميذة :

أشعر بالرغبة في النوم عند مراجعة دروسي ، ماذا علي أن أفعل ؟

المرشدة :

تشعرين بالرغبة في النوم لأن المكان الذي تذاكرين فيه غير ملائم للمذاكرة ، فعليك تنظيم مكان المذاكرة خارج غرفة النوم و بعيدا على الفراش و تكون المذاكرة على مكتب أو طاولة و كرسي حتى يكون لديك استعداد للمذاكرة .

تلميذة :

أنا أقوم بالحفظ بصوت عالي و أنا امشي ، هل هذه الوضعية صحيحة ؟

المرشدة :

هذه الوضعية غير فعالة في عملية المذاكرة و المراجعة ، و بالتالي يجب أن يتخذ التلميذ مكانا محددًا لعملية المذاكرة ، و يوفر فيه كل الشروط ، و يلجأ لهذا المكان كلما أراد أن يذاكر أو يراجع دروسه ، لأن هذا المكان سوف يخلق له استعدادا نفسيا للمذاكرة و المراجعة .

كما يجب أن تحفظي دروسك بصوت صامت ليسهل لك الحفظ و تختصري الوقت بالإضافة إلى أنك سوف تتجنبين عدة مشكلات ، مثل : الصداع ، و إزعاج الآخرين .... إلخ

تلميذ :

هناك بعض الأساتذة لا أستطيع فهم طريقتهم بسبب الفوضى في القسم ، و بالتالي أتجنب الحضور في الحصص الدراسية ، فما العمل ؟

تلميذة :

إن الأستاذ غير مسؤول ، بل نحن التلاميذ مسؤولين عن هذه الضوضاء الحادثة في القسم و بالتالي لا نوفر للأستاذ الجو الملائم لتقديم الدرس .

المرشدة :

حاولوا توفير الجو الهادئ للأستاذ ، و حاولوا التحدث مع الأستاذ ليستخدم عدة طرق تساعدكم على الفهم ، بدل الغياب عن الحصص و تضييع أنفسكم .



تلمیذة :

إذا حددت هدفا قریب المدى و لم أستطع تحقيقه ، ماذا أفعل ؟

المرشدة :

يجب أن تحددی أهداف واقعية تتناسب مع قدراتك ، و تحديد الخطوات بدقة لتحديدھا و إذا فشلت في تحقيق الهدف ، فهذا يعني أنك خططت للفشل ، أي أن هناك عيوب و نقائص في خطة تحقيق الهدف ، فيجب عليك مراجعتها لتحديد تلك النقائص لاستدراكھا و تعديل الخطة و تحقيق هدفك المطلوب .

تلمیذة :

ما المقصود بكلمة "المدى" ؟

المرشدة :

كلمة المدى نقصد بها : المدة الزمنية ، مثلا : المدى البعيد نقصد به مدة زمنية طويلة .

تلمیذة :

ما معنى المذاكرة ؟

المرشدة :

المذاكرة هي ما نعرفه باسم الاستذكار أو الحفظ ، و انت تدرسين دروسا معينة في المدرسة و تذاكرين هذه الدروس في البيت ، فهذه هي المذاكرة .

تلمیذة :

ما الفرق بين المذاكرة و المراجعة ؟

المرشدة :

المذاكرة تتم باعداد جدول المذاكرة و استذكار جميع المواد الدراسية ، و المراجعة تتم بعد استذكار تلك المواد لتثبيتها في الذاكرة ، و تكون بالملاحظات و الملخصات التي تعدونها أثناء المذاكرة .

تلميزة :

هل هذه المعلومات و التوجيهات التي استمعنا اليها و سوف نتلقاها في الحصص القادمة ، ستساعدنا على التغلب على قلق الامتحان ؟

المرشدة :

طبعاً بالتأكيد ، فهذا هو هدف هذا البرنامج الارشادي .

تلميزة :

كيف نستطيع تحديد جدول المذاكرة مع العلم أننا ندرس يوميا في الفترة الصباحية و نواصل الدروس الخصوصية في الفترة المسائية ؟ لقد وجدنا أنفسنا حائرين في تقسيم وقتنا بين اعداد الواجبات المنزلية و المذاكرة .

المرشدة :

ان الدروس الخاصة بقدر ما تساعد التلميذ في استيعاب دروسه بقدر ما تجهده و تكلفه ، لهذا أنصح أعزائي التلاميذ بتخصيص يوم أو يومين في الأسبوع للدروس الخصوصية ، و الأيام الأخرى نخصصها للمذاكرة و مراجعة جميع المواد الدراسية .

تلميذ :

ذكرتي في المحاضرة أن الأستاذ و مستشار التوجيه المدرسي قد يساعدوننا في التخطيط للمذاكرة ، كيف ذلك ؟

المرشدة :

مستشار التوجيه المدرسي بحكم تكوينه و تدريبه المهني و دوره في تقديم المساعدة ، يستطيع أن يساعد التلميذ في التخطيط لمذاكرته ، بإمداده بأهم الخطوات التي تمكنه من

إعداد جدول المذاكرة ، كما أن الأستاذ هو أدرى بمادته و بمنهجية مذاكرة تلك المادة و التخطيط الجيد لاستيعابها .

تلميذة :

هل الوقت المخصص للدروس الخاصة يدخل ضمن الوقت المخصص لوقت المذاكرة ؟

المرشدة :

اكيد فالدروس الخاصة عبارة عن مذاكرة ، فمثلا اذا حدد التلميذ ثلاث مواد (الرياضيات ، الأدب ، و العلوم الطبيعية)لمذاكرتها في اليوم ، و في نفس اليوم درس في الدروس الخاصة مادة الرياضيات ، فانه سوف يكتفي بمذاكرة مادتين (الأدب و العلوم الطبيعية ) خلال الفترة المخصصة للمذاكرة .

تلميذة :

هل يجب أن نحدد الراحة بين كل المواد التي نحددها في جدول المذاكرة ؟ و ما هي

مدتها ؟

المرشدة :

نعم يجب تحديد راحة بين كل مواد المذاكرة ، مثل : مذاكرة مادة الرياضيات ، و بعدها تحدد فترة راحة تتراوح بين ( 5 - 15 دقيقة ) ، ثم مواصلة مذاكرة مادة اللغة العربية ، و هكذا . لأن فترات الراحة تساعدكم على : استعادة النشاط و الحيوية ، و إعطاء لمراكز الذاكرة في المخ فرصة لاستعادة نشاطها ، و عليكم استغلال هذه الفترات لممارسة بعض الأنشطة للترفيه عن النفس ، كممارسة بعض الحركات الرياضية .

تلميذ :

أنا أشعر بالملل عندما اذاكر و اراجع دروسي ، فكيف أتخلص منه ؟

المرشدة :

ان الملل يأتي من عوامل كثيرة منها : مذاكرة مادة واحدة في اليوم ، استغراق مدة طويلة في مذاكرة مادة ما ، عدم تحديد وقت الراحة ... الخ ، و لكي تتخلص منه يجب أن تحدد العوامل و تحاول التغلب على تلك العوامل .

تلميزة :

عندما أذاكر دروسي أجد نفسي غير قادرة على التركيز ، كيف أتخلص من نقص التركيز أثناء المذاكرة ؟

المرشدة :

ان نقص التركيز في المذاكرة يعود لتدخل عوامل كثيرة منها : عدم ملائمة مكان المذاكرة أي وجود هناك مثيرات و مشتتات الانتباه ، كحديث الأسرة ، صوت الراديو و التلفزيون و غيرها ، و كذلك تدخل مواضيع خارجية أثناء المذاكرة ، فيتشتت الانتباه و التركيز .

و ينبغي التخلص من هذه المواضيع عن طريق التنبه لذلك باستمرار ، و عندما تجد نفسك قد سهوت (سرحت) حاولي تحديد الفكرة و اقضي عليها بإيقافها مباشرة ، لأن هناك خطوات تساعدك لإيقاف تلك الأفكار يجب أن تدريبي نفسك عليها ، بحيث إستحضري الفكرة في ذهنك و صيحي بكلمة "قف" بصوت عالي ، ثم كرري عدة مرات و ابدئي في تخفيض الصوت الى أن يصبح الحديث غير مسموع ، و هكذا .

تلميزة :

أنا أذاكر دروسي دائما في فراشي ، فهل هذه الوضعية ملائمة ؟

المرشدة :

تعد تلك الوضعية غير ملائمة لأنها تجلب النعاس ، و لا تمكّنك من تدوين الملاحظات و كتابة الملخصات التي تستنتجها من عملية المذاكرة .

تلميزة :

أنا لا أستطيع أن أذاكر دروسي إلا و أنا أمام التلفزيون ، هل هذه العادة سيئة ؟

المرشدة :

نعم فهي عادة سيئة لأن صوت التلفزيون يعتبر من مشتتات الانتباه و التركيز ، و بالتالي قد تستغرقين وقتا طويلا في حفظ و استيعاب درس معين ، لهذا حاولي التخلص من هذه العادة .

تلميذة :

هل عملية الاستعداد للمذاكرة المتمثلة في توفير المكان الهادىء و الإضاءة المناسبة و وضعية الجلوس الصحيحة و الكرسي المريح و غيرها ، تؤثر بنسبة كبيرة في عملية المذاكرة أم نستطيع الاستغناء عنها ؟

المرشدة :

تعد الظروف التي تحدثنا عنها مهمة لأن لها آثارا كبيرة في عملية المذاكرة فهي تجلب للتلميذ الراحة ، و بالتالي التركيز و الانتباه بالإضافة الى المحافظة على الصحة و على التخلص من بعض المشكلات ، كالنعاس و التعب و غيرها ، كما أنها تساعد على استرجاع المعلومات و تذكرها بسهولة أثناء أداء الامتحان .

تلميذ :

أنا الظروف التي أعيش فيها لا تسمح لي بتوفير هذه الظروف مثل غرفة خاصة بالمذاكرة و مكتب و وضع مكتبة خاصة كما أنني أسكن بحي مليء بالضوضاء و الازعاج ، فما العمل ؟

المرشدة :

ليس بالضروري توفير غرفة خاصة في حالة عدم سماح ظروفك بذلك ، يمكنك وضع طاولة و كرسي في غرفة بالبيت و تضع عليها أدواتك اللازمة ، كما يمكنك التحدث الى أفراد أسرتك و تشرح لهم بأنك بحاجة الى فترة من الهدوء لمذاكرة دروسك ، و بالنسبة

لضوضاء الخارج (الحي) بما أنك لا تستطيع التحكم فيه و هو دائم كما قلت فعليك التعود عليه حتى لا يصبح مزعجا و ذلك بتجاهله .

تلميذ :

قدمي لنا الوقت المناسب للمراجعة النهائية التي تعدنا للامتحان ؟ متى نقوم بها، ليلة الامتحان ، أو قبلها بقليل ؟

المرشدة :

المراجعة يجب أن تكون يومية و أسبوعية و شهرية و فصلية ، فهذه الطريقة تساعد التلميذ على مراجعة دروسه باستمرار ، و عند اقتراب فترة الامتحانات يبدأ بتنظيم عملية مراجعة المراجعة لأن المذاكرة قد انتهت ، و المراجعة الأولى قد انتهت ، تبقى فقط المراجعة النهائية للاستعداد للامتحان و التحضير له . و في ليلة الامتحان تكون هناك مراجعة طفيفة جدا للمادة التي سوف يمتحن فيها التلميذ .

تلميذة :

يوم الامتحان أستيقظ مبكرا لمراجعة دروسي خوفا من النسيان ؟

المرشدة :

يراجع التلميذ مراجعة خفيفة في صباح يوم الامتحان ، و عليه أن يتوقف عن المراجعة بنصف ساعة على الأقل قبل الامتحان ، إلا أنني أنصحكم بتجنب المراجعة خلال صباح يوم الامتحان لتجنب اختلاط المعلومات ، بل الصباح يستغل لأداء الواجب الديني ، و الدعاء و تناول الفطور ، و تحضير كل المستلزمات ، و التوجيه لمكان الامتحان .

تلميذ :

قبل أداء الامتحان بقليل أشعر أنني نسيت كل المعلومات التي راجعتها ، ما الحل ؟

المرشدة :

ان التلميذ عند اقتراب وقت الامتحان يشعر بالقلق و الخوف و الارتباك الشديد ، و هذا ما يجعله يشعر بأنه نسي كل المعلومات ، و لهذا يجب عليكم و أنتم تجلسون في المكان المخصص لكم في قاعة الامتحان ، أن تريحوا أنفسكم و تستشعروا بالهدوء ، و حاولوا قراءة بعض الأدعية لتساعدكم على ذلك ، كما يمكنكم الاسترخاء عن طريق التنفس العميق و التخيل الايجابي ، و بمجرد استلامكم لورقة الأسئلة سوف تستعيدون ثقتكم و هدوءكم ، و تتذكرون المعلومات تدريجيا .

تلميذة :

مقالات مادة الفلسفة كثيرة ، نعاني من صعوبة حفظها و اختلاط المعلومات ؟

المرشدة :

يجب اتباع خطة منظمة في مذاكرة هذه المادة و مراجعتها باستمرار ، لكي تتغلب على مشكلة النسيان التي تنجم عن عدة عوامل من أهمها : عدم المراجعة و المذاكرة المستمرة و عدم تكرار ما تم حفظه .

تلميذة :

نحتاج لمناقشة زملائنا حول بعض الأسئلة نجهل اجاباتها ، و أنتم تقولون أنه يجب أن نتجنب المناقشة الجماعية ، كيف ذلك ؟

المرشدة :

المناقشة الجماعية يجب أن تنظم قبل الامتحان ، أما في يوم الامتحان يجب أن نتجنب هذه المناقشات ، لأنها تسبب الارتباك و التوتر و اختلاط المعلومات الذي يؤثر على أداء الامتحان .

تلميذ :

لماذا يطلب منا عدم قراءة ورقة الأسئلة بعد تسليم ورقة الإجابة ؟

المرشدة :

ان التلميذ بعد تسليم ورقة اجابته يتجنب قراءة ورقة أسئلة الامتحان السابق لأنه يبدأ في البحث عن الإجابات من كتبه و كراريسه و زملائه ، و قد يكتشف بعض الأخطاء التي تجعله يرتبك و يتوتر ، و هذا سوف يؤثر على أدائه في امتحان مادة أخرى .

و لهذا يجب عليكم بمجرد الانتهاء من امتحان مادة معينة أن توقفوا التفكير بكل ما يتعلق بالامتحان السابق ، بل يبدأ في التحضير لامتحان المادة التالية .

تلميزة :

نكرت لنا عملية الاسترخاء ، كيف نقوم بها ؟

المرشدة :

الاسترخاء مهارة تكتسب ، و تساعدنا على التخلص من التوتر في جميع أعضائنا الجسمية بعدما كانت مشدودة ، و نقوم به عن طريق إرخاء جميع أعضائنا الجسمية ، و يمكن أن نتدرب على هذه التقنية بمساعدة الأخصائيين، أو يمكن أن نعتمد على شريط خاص بالاسترخاء .

تلميزة :

أنا دائما قبل الامتحان و أثناء الامتحان و بعد الامتحان ، أجد نفسي أفكر في النتيجة و أحاول دائما حساب المعدل بوضع نقاط أفترضها ، هل هذه العادة سيئة ؟

المرشدة :

نعم ، و هذا ناتج عن قلق الامتحان و يجب عليك أن تتخلصي من هذه العادة ، لأنه من المفروض أن تستغلي وقتك في التحضير و الاستعداد للامتحان بدل استغلاله في التفكير و حساب المعدل الافتراضي .

تلميزة :

إذا لم نكتسب مهارة واحدة من المهارات التي رأيناها في الجلسات السابقة ، هل يؤثر ذلك على نجاحنا ؟



المرشدة :

تعتبر هذه المهارات مهمة جدا ، و تساعد التلميذ على التخطيط لعمله الدراسي و أداء الامتحان بنجاح و تجنبه الكثير من المشكلات الدراسية كقلق الامتحان ، و تساهم في نجاحه الدراسي بنسبة كبيرة .

و لهذا وجب عليكم التدرّب عليها كثيرا لاكتسابها و تنميتها .

تلميذ:

هل هذا البرنامج خاص بقلق امتحان البكالوريا ؟

المرشدة :

هذا البرنامج يعمل على خفض قلق الامتحان لكل المستويات .