



جامعة وهران 2 السانبا
كلبة العلم الاجتماعبة
قسم علم النفس و الارطفونبا

مذكرة تخرج لنبل شهادة ماسرر فب علم النفس المدرسب

الموضوع: قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا
(دراسة ارشادبة و علاجبة عقلانبة لثمانبة تلاميذ بثنابوة أول نوفمبر سببب الشحبب وهران)

اشراف الأسابذة :

د. ببار شهبذة

رئبسة

مشرفة و مقررة

مناقشة

مقدمة من طرف :

بن زببب دنبا

أعضاء المناقشة :

الأسابذة : قدور بن عباد

الأسابذة : ببار شهبذة

الأسابذة : طباس نسبمة

2017-2016

ملخص البحث :

اهتم هذا البحث بدراسة قلق الامتحان بوصفه متغيرا يشير الى الاضطراب المصاحب لعملية الامتحان ذاتها و يؤثر سلبا في التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا ، مما يعد مشكلة حقيقية تحتاج الى تجريب بعض البرامج الارشادية لعلاجها . و هو الهدف الذي سعى اليه هذا البحث بحيث يهدف الى معرفة أثر البرنامج الارشادي العقلاني الانفعالي على التلاميذ الخاضعين للبرنامج و المقبلين على شهادة البكالوريا ، و فعاليتها في تخفيض مستوى القلق لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تكونت عينة البحث من 8 تلاميذ بثانوية أول نوفمبر بسيدي الشحمي وهران ، اختيروا بطريقة عشوائية من أصل 45 تلميذ تتراوح أعمارهم ما بين 17-20 سنة ، حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس قلق الامتحان .

حيث اشتمل الدراسة على التساؤل الرئيسي التالي :

هل يساهم البرنامج العلاجي العقلاني الانفعالي في تخفيض من نسبة قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ؟ .

و للإجابة على هذا التساؤل الرئيسي تم صياغة تساؤلين فرعيين و هما :

- هل يوجد قلق امتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ؟
- ما هو دور العلاج العقلاني الانفعالي في التخفيف من حدة القلق لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا .

و قد قام البحث على الفرضيات التالية :

- يساهم البرنامج العلاجي العقلاني الانفعالي في تخفيض من نسبة قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا .

و لاختبار هذه الفرضية تم صياغة فرضيتين جزئيتين و هما :

- يوجد قلق امتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا .
- ان للعلاج العقلاني الانفعالي دور فعال و إيجابي في التخفيف من حدة القلق لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا .

و تكونت أدوات البحث المستخدمة في ديناميكية الجماعة المتكونة من 8 تلاميذ : مقياس قلق الامتحان ، البرنامج الارشادي ، المقابلة الارشادية و الملاحظة . أما بالنسبة لدراسة الحالة التي كانت مع حالة واحدة استخدمت أيضا مقياس قلق الامتحان و البرنامج الارشادي ، المقابلة العيادية نصف موجهة ، الملاحظة العيادية وشبكة الملاحظة .

و قد توصلت الدراسة الى النتائج التالية :

- يساهم البرنامج العلاجي العقلاني الانفعالي في تخفيض من نسبة قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا .
- يوجد قلق امتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا .
- ان للعلاج العقلاني الانفعالي دور فعال و إيجابي في التخفيف من حدة القلق لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا .

و انتهت الدراسة بمجموعة من التوصيات من بينها :

- الاهتمام بتطبيق البرامج الارشادية المعتمدة على الاتجاه العقلاني الانفعالي و استخدامها مع مختلف المستويات التعليمية أي مع الفئات الأكثر احتياجا للبرامج .
- ضرورة التعاون بين المدرسة و الأسرة لتوفير الظروف التربوية و الأسرية المناسبة للاستعداد للامتحان .
- على الأسرة توفير الظروف المريحة للمذاكرة ، و الوسائل الضرورية المساعدة في التحضير لامتحان البكالوريا و التخفيف من شدة القلق .

الاهـداء

بدأنا بأكثر من يد وقاسينا أكثر من هم وعانينا الكثير من الصعوبات وها نحن اليوم والحمد لله نطوي سهر الليالي وتعب الأيام وخلاصة مشوارنا بين دفتي هذا العمل المتواضع.

إلى الينبوع الذي لا يمل العطاء إلى من حاكت سعادتي بخيوط منسوجة من قلبها إلى والدتي العزيزة .

إلى من سعى وشقا لأنعم بالراحة والهناء الذي لم يبخل بشيء من أجل دفعي في طريق النجاح الذي علمني أن أرتقي سلم الحياة بحكمة وصبر إلى والذي العزيز .

إلى من حبه يجري في عروقي ويلهج بذكرى فؤادي إلى أخي العزيز يونس .

إلى من سرنا سوياً ونحن نشق الطريق معاً نحو النجاح والإبداع إلى من تكا تفنا يداً بيد ونحن نقطف زهرة وتعلمنا إلى صديقاتي وزميلاتي فرح ريمة و صورية و كريمة و دلال و رشا و زملائي المفضلين في الدراسة.

إلى أعز أقربائي من خالتي و عمتي و عمي أحمد و محمد الشريف

إلى أعز أب ثاني لي نور الدين أطل الله عمره .

إلى من علمونا حروفاً من ذهب وكلمات من درر وعبارات من أسمى وأجلى عبارات في العلم إلى من صاغوا لنا علمهم حروفاً ومن فكرهم منارة تنير لنا سيرة العلم والنجاح إلى أساتذتنا الكرام .

دنيا

شكر و تقدير

الحمد لله الذي بفضلہ تتم ألسالحات و الشكر له على توفيقه، فبتوفيقه تكتمل المنجزات، والصلاة و السلام على أشرف الأنبياء سيدنا محمد ﷺ الذي أخرج البرية من الظلمات إلى النور .

وبعد:

فإنني أتقدم بالشكر الجزيل لكل من أعانني على انجاز هذه الدراسة و أخص بالشكر سعادة الدكتورة جبار شهيدة التي تفضلت مشكورة بالإشراف على هذه الدراسة، وكان لتوجيهها ونصحها و غزير علمها أكبر الأثر في انجاز هذا البحث فجزاها الله عنا خير الجزاء.

كما أتوجه بالشكر إلى كل المعلمين و الأساتذة الذين درسوني من المرحلة الأساسية إلى غاية ما أنا عليه الآن.

كما أتوجه بالشكر إلى كل الفريق العامل في ثانوية أول نوفمبر سيدي الشحمي وهران لذي تم فيه الجانب الميداني و خاصة مدير المؤسسة مشكور على حسن استقباله لي

فهرس المحتويات

الملخص	(أ)
الاهداء	(ج)
شكر وتقدير	(د)
فهرس المحتويات	(هـ)
فهرس الجداول	(ي)
فهرس الملاحق	(ل)
مقدمة	1

الجانب النظري

الفصل الأول : مدخل الى الدراسة

أولاً : دواعي اختيار البحث	4
ثانياً : طرح إشكالية البحث	4
ثالثاً : فرضيات البحث	6
رابعاً : أهداف البحث	7
خامساً : أهمية البحث	7
سادساً : حدود البحث	8
سابعاً : المفاهيم الإجرائية للبحث	8

الفصل الثاني : قلق الامتحان

تمهيد	11
أولاً : مفهوم قلق الامتحان	12
ثانياً : تصنيف قلق الامتحان	13
ثالثاً : مكونات قلق الامتحان	13
رابعاً : أعراض قلق الامتحان	14
خامساً : أسباب قلق الامتحان	15

- سادسا : العوامل المساعدة على ظهور قلق الامتحان16
- سابعاً : تفسير قلق الامتحان من وجهات النظر المختلفة في علم النفس التربوي.....17
- ثامناً : الإجراءات العملية التعليمية الارشادية لخفض قلق الامتحان19
- خلاصة الفصل23

الفصل الثالث : المراهقة و خصوصياتها

- تمهيد25
- أولاً : مفهوم مرحلة المراهقة26
- ثانياً : مظاهر مرحلة المراهقة27
- ثالثاً : المراهقة في الطور الثانوي32
- رابعاً : مميزات المراهق في الطور الثانوي32
- خامساً : مشاكل المراهق في الطور الثانوي32
- سادساً : متطلبات المراهق في الطور الثانوي33
- خلاصة الفصل34

الفصل الرابع : ١- امتحان شهادة البكالوريا

- تمهيد36
- أولاً : مفهوم التعليم الثانوي37
- ثانياً : تلميذ السنة الثالثة ثانوي و امتحان البكالوريا37
- ثالثاً : مفهوم البكالوريا39
- رابعاً : تنظيم امتحان البكالوريا40
- خامساً : المبادئ الأساسية لامتحان40
- سادساً : خصائص الامتحان الجيد41
- سابعاً : أهمية امتحان البكالوريا42
- ثامناً : إيجابيات الامتحان43
- تاسعاً : مساوئ الامتحان44
- عاشراً : عيوب امتحان شهادة البكالوريا44

٢- التدخل العلاجي :

- 45..... - العلاج الجماعي العقلاني الانفعالي (Le RET)
- 53..... - الارشاد العقلاني الانفعالي
- 64..... - العلاج النفسي العائلي
- 68..... خلاصة الفصل

الفصل الخامس : البرنامج الارشادي

- 70..... تمهيد
- 71..... أولا : مفهوم البرنامج الارشادي
- 71..... ثانيا : الأسس التي يقوم عليها البرنامج الارشادي
- 72..... ثالثا : خطوات تخطيط البرنامج الارشادي
- 74..... رابعا : الخدمات التي يقدمها البرنامج الارشادي
- 75..... خامسا : محددات البرنامج الارشادي
- 76..... سادسا : أهمية البرنامج الارشادي
- 77..... سابعا : الحاجة الى البرنامج الارشادي
- 78..... خلاصة الفصل

الجانب التطبيقي

الفصل الأول : الإجراءات المنهجية للبحث

- 80..... تمهيد
- 80..... أولا : الدراسة الاستطلاعية
- ثانيا : المنهجية و إجراءاتها :
- 82..... تعريف المنهج لغة و اصطلاحا
- 82..... التعريف الاجرائي لديناميكية الجماعة
- 82..... تعريف المنهج العيادي
- 83..... تعريف منهج دراسة الحالة

ثالثا : أدوات الدراسة :

1- أدوات ديناميكية الجماعة :

- 83..... المقابلة الارشادية
- 83..... الملاحظة
- 83..... الاستمارة
- البرنامج :
- 84..... الخطوط العريضة للبرنامج .
- 86..... البرنامج المستخدم في العلاج العقلاني الانفعالي
- 87..... الفنيات المستخدمة في البرنامج العلاجي العقلاني الانفعالي
- 88..... مراحل البرنامج العلاج العقلاني الانفعالي
- 89..... محتوى الجلسات للبرنامج العلاجي العقلاني الانفعالي

2- أدوات دراسة الحالة :

- 91..... الاستمارة
- 92..... المقابلة العيادية نصف موجهة
- 92..... الملاحظة العيادية
- 93..... شبكة الملاحظة

93 خلاصة الفصل

الفصل الثاني : عرض النتائج الدراسة الأساسية

- 95..... تمهيد
- 95..... أولا : عرض نتائج ديناميكية الجماعة
- 95..... عرض المقياس القبلي
- 103..... عرض محتوى سير الجلسات البرنامج العلاجي العقلاني
- 105..... عرض المقياس البعدي
- 113..... ثانيا : عرض نتائج دراسة الحالة
- 113..... التقرير السيكولوجي للحالة و التكفل بها
- 117..... تطبيق المقياس القبلي لقلق الامتحان
- 120..... سير الجلسات العلاجية
- 121..... إعادة تطبيق المقياس البعدي لقلق الامتحان
- 125..... خلاصة فصل

الفصل الثامن : مناقشة فرضيات البحث على ضوء نتائجها

127.....	تمهيد
127	أولا : مناقشة الفرضيات
131	ثانيا : التوصيات و الاقتراحات
134.....	ثالثا : خاتمة
135.....	رابعا : المراجع
141.....	خامسا : الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
84	الخطوط العريضة للبرنامج الارشادي	01
89	محتوى الجلسات للبرنامج العلاجي العقلاني الانفعالي .	02
95	نتائج المقياس القبلي لديناميكية الجماعة	03
99	تفريغ توزيع البنود على أبعاد مقياس قلق الامتحان القبلي للتلميذ الأول من ديناميكية الجماعة	04
100	تفريغ توزيع البنود على أبعاد مقياس قلق الامتحان القبلي للتلميذ الثاني من ديناميكية الجماعة .	05
100	تفريغ توزيع البنود على أبعاد مقياس قلق الامتحان القبلي للتلميذ الثالث من ديناميكية الجماعة .	06
101	تفريغ توزيع البنود على أبعاد مقياس قلق الامتحان القبلي للتلميذ الرابع من ديناميكية الجماعة .	07
101	تفريغ توزيع البنود على أبعاد مقياس قلق الامتحان القبلي للتلميذ الخامس من ديناميكية الجماعة .	08
102	تفريغ توزيع البنود على أبعاد مقياس قلق الامتحان القبلي للتلميذ السادس من ديناميكية الجماعة .	09
102	تفريغ توزيع البنود على أبعاد مقياس قلق الامتحان القبلي للتلميذ السابع من ديناميكية الجماعة .	10
103	تفريغ توزيع البنود على أبعاد مقياس قلق الامتحان القبلي للتلميذ الثامن من ديناميكية الجماعة .	11
105	نتائج المقياس البعدي لديناميكية الجماعة	12
109	تفريغ توزيع البنود على أبعاد مقياس قلق الامتحان البعدي للتلميذ الأول من ديناميكية الجماعة .	13
109	تفريغ توزيع البنود على أبعاد مقياس قلق الامتحان البعدي للتلميذ الثاني من ديناميكية الجماعة .	14
110	تفريغ توزيع البنود على أبعاد مقياس قلق الامتحان البعدي للتلميذ الثالث من ديناميكية الجماعة .	15

110	تفريغ توزيع البنود على أبعاد مقياس قلق الامتحان البعدي للتلميذ الرابع من ديناميكية الجماعة .	16
111	تفريغ توزيع البنود على أبعاد مقياس قلق الامتحان البعدي للتلميذ الخامس من ديناميكية الجماعة	17
111	تفريغ توزيع البنود على أبعاد مقياس قلق الامتحان البعدي للتلميذ السادس من ديناميكية الجماعة	18
112	تفريغ توزيع البنود على أبعاد مقياس قلق الامتحان البعدي للتلميذ السابع من ديناميكية الجماعة .	19
112	تفريغ توزيع البنود على أبعاد مقياس قلق الامتحان البعدي للتلميذ الثامن من ديناميكية الجماعة .	20
117	نتائج المقياس القبلي لقلق الامتحان للحالة	21
120	تفريغ توزيع البنود على أبعاد مقياس قلق الامتحان القبلي للحالة	22
121	نتائج المقياس البعدي لقلق الامتحان للحالة	23
124	تفريغ توزيع البنود على أبعاد مقياس قلق الامتحان البعدي للحالة	24

فهرس الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
142	وثيقة موافقة الجامعة على التربص	01
143	رخصة موافقة مديرية التربية لولاية وهران لاجراء التربص في الثانوية	02
144	مقياس قلق الامتحان	03
147	مقياس قلق الامتحان في الدراسة الاستطلاعية	04
150	مقياس قلق الامتحان القبلي لديناميكية الجماعة	05
175	مقياس قلق الامتحان القبلي للحالة	06
178	مقياس قلق الامتحان البعدي للحالة	07
181	مقياس قلق الامتحان البعدي لديناميكية الجماعة	08

مقدمة :

أصبحت الامتحانات مشكلة حقيقية التي سيظل يعاني منها التلاميذ مما تلعبه من دور كبير في العملية التربوية ، حيث تتخذ نتائجها مقياسا للمفاضلة بين التلاميذ و أساسا للانتقال من صف الى آخر، و تعتبر بشكل خاص من الفترات الصعبة التي تمر على التلميذ سواء من الناحية الدراسية ، التعليمية و الناحية النفسية ، فالتلميذ يبحث بلا شك عن النجاح و الامتياز و هذا الأمر يجعله يشعر بالرهبة من الامتحان .

و من الأمور التي تجعل الامتحانات أمرا هاما نظرة الأسرة و المجتمع لهذه الامتحانات ، فالمجتمع و الأسرة يراقبان ما يجري داخل المدرسة بعين الفاحص الناقد لإجراءات هذا الأخير و نتائجه ، بالإضافة الى اعتماد المدارس على الامتحانات في التنبؤ بقدرات التلميذ و مستوى تحصيله و تقويم مدى فعالية الهيئة التربوية و التعليمية و تحقيق الأهداف التربوية .

بحلول مواعيد الامتحانات الرسمية تكون معظم الأسر في حالة من القلق و التوتر ، تنتقل هذه الحالة النفسية للتلاميذ فتظهر عليهم آثار القلق و الضغط و الإرهاق ، و يعيشون تحت ضغوط مختلفة من الأهل و المدرسة بالإضافة الى التنافس الشديد أحيانا بين الأقران ، حيث يتخذ قلق الامتحان أهمية خاصة نظرا لارتباطه الشديد بتحديد مصير التلميذ و مستقبله الدراسي و العملي و مكانته في المجتمع ، و رغم أن تلميذ السنة الثالثة ثانوي قد مر بعدة امتحانات إلا ان امتحان البكالوريا وقعا خاص لديه ، نظرا لمكانته الاجتماعية ، فالتلميذ هو المعني الأول بالامتحانات و مع أنها تعد العامل المشترك بين جميع التلاميذ الا أن نظرتهم اليها تختلف باختلاف المحيط الذي يعيشون فيه ودرجة ثقافة الأولياء و اهتماماتهم بأبنائهم أثناء فترة تدرسهم ..

و مما سبق يتضح أن هناك علاقة بين القلق و شهادة البكالوريا أي كلما زاد القلق زاد الخوف من اجتياز امتحان البكالوريا .

ومن هنا تبرز الحاجة الى تصميم برنامج ارشادي مبني على أساس نظرية الارشاد العقلاني الانفعالي و اختبار فعاليته في خفض مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

و لتحقيق هذا الهدف تم تقسيم هذا البحث الى قسمين : الجانب الأول النظري و الثاني الجانب التطبيقي.

القسم الأول :

فيعرض النقاط النظرية المحورية لهذا البحث و التي تتمثل في خمسة فصول ، يتضمن الفصل الأول المفاهيم الإجرائية للبحث ، أما في الفصل الثاني فتم التعرض الى موضوع قلق الامتحان من حيث إشكالية البحث و الفرضيات بالإضافة الى دواعي اختيار و أهداف و أهمية البحث و حدود البحث ثم مفهومه ، تصنيفه ، مكوناته ، أعراضه ، أسبابه و العوامل المساعدة على ظهوره ثم تفسير قلق الامتحان من وجهات النظر المختلفة في علم النفس التربوي مع عرض الإجراءات العملية التعليمية الإرشادية لخفض مستواه . أما الفصل الثالث فتم التعرض الى موضوع المراهقة من حيث المفهوم ، مظاهر ، مميزات المراهقة و المراهق و المشاكل و المتطلبات في الطور الثانوي . و يليه الفصل الرابع الذي تضمن مفهوم البرنامج الإرشادي و الأسس التي تقوم عليها البرامج الإرشادية ، مع توضيح خطوات تخطيطها ، ثم ابراز الخدمات التي يقدمها البرنامج الإرشادي مع توضيح المحددات و أهميته بالإضافة الى الحاجة للبرامج الإرشادية . أما الفصل الخامس خصص لامتحان شهادة البكالوريا الذي هو صلب الموضوع من حيث مفهومه ، تنظيمه ، مبادئه و ايجابيات و سلبيات امتحان البكالوريا و في نفس السياق التخل العلاجي الذي خص العلاج الجماعي العقلاني و العلاج النفسي العائلي و الارشاد العقلاني الانفعالي .

القسم الثاني :

و فيه يعرض الجانب التطبيقي العملي للبحث الذي شمل ثلاثة فصول ، حيث يمثل الفصل الأول الجانب المنهجي للبحث ، حيث تم التطرق الى الدراسة الاستطلاعية و المنهج المستخدم في البحث و أدوات الدراسة ، أما في الفصل الثاني فتضمن عرض النتائج لكل من نتائج ديناميكية الجماعة و نتائج دراسة الحالة . أما الفصل الثالث تضمن مناقشة الفرضيات على ضوء نتائجها و في الأخير الخروج بالمنظور العام للدراسة و مجموعة من التوصيات . و في النهاية أرفق البحث بالمراجع التي تم الاعتماد عليها في البحث و الملاحق لتوضيح العمل .

الجليل النظري

الفصل الأول

مدخل الى الدراسة

أولاً : دواعي اختيار البحث

ثانياً : طرح إشكالية البحث

ثالثاً : فرضيات البحث

رابعاً : أهداف البحث

خامساً : أهمية البحث

سادساً : حدود البحث

سابعاً : المفاهيم الإجرائية للبحث

أولاً :دوافع اختيار موضوع البحث

وقف اختياري لهذا الموضوع الذي هو قيد الدراسة لدوافع ذاتية و موضوعية و بناءا على تجربتي الشخصية الى :

- مساعدة طلاب شهادة البكالوريا لخفض مستوى القلق لاجتياز الشهادة و بمعايير قلق منخفضة .
- مساندة الطلاب كوني أنا كباحثة كنت طالبة و مررت بنفس التجربة و نفس الأزمة أعرف مدى تأثيرها على كل الجوانب سواء قبل أو أثناء أو بعد اجتياز الامتحان .
- الفائدة من دراستي اعداد برنامج ارشادي علاجي عقلائي و ذلك لتغيير الأفكار المسيطرة للطلاب الى أفكار داعمة و مريحة لاجتياز الامتحان في جو ملائم .
- أجمعت و استندت على العديد من النظريات المفسرة لقلق الامتحان بدافع الالمام الكثير و النتائج الإيجابية في عملي .

ثانيا : طرح إشكالية البحث

نجد كل مربى ، تلميذ و كل أسرة تشعر من قريب أو من بعيد بالمكانة الهامة التي تحتلها الامتحانات في الحياة المدرسية و التعليمية للتلميذ ، بحيث تستعد العشرات الآلاف من الأسر الجزائرية و تتسارع الى التحضير القبلي و كل ذلك يمثل علامة واضحة على أن مجتمعنا مازال ايمانه بالدور الرئيسي التي تؤديه المدرسة لمستقبل أبناءهم .

فلا شك أننا سنلاحظ عدم اغفال الأسر لأي مستوى من المستويات بدءا بتوفير الموارد المالية و تحضيرهم لأجواء المنزل حتى تكون ملائمة لراحة التلميذ و الإحاطة بأبنائهم و توفير ما يحتاجونه من دروس خصوصية و مراجع و مطبوعات بالإضافة الى عوامل العناية الملائمة للمراجعة و التركيز ، و هي في حد ذاتها مجهودات من شأنها أن توفر للمترشح المقبل على امتحان البكالوريا مناخا محفزا على العمل الجدي و يشترط عدم المبالغة لأنها يمكن أن تتحوّل الى مصدر ضغط نفسي .

و في نفس السياق نتحدث عن دور الأسرة في مساعدة ابنها للإعداد للبكالوريا و ذلك بتخفيف الضغط المسلط عليه و إقناعه بأن النجاح ممكن لكل تلميذ فالمهم أن يراجع بطريقة منهجية و منتظمة دون اهمال الوقت اللازم للراحة ، إضافة الى ذلك على العائلات الخروج من الضغط و تقليص حجمه على ابنهم و إعطاء نمذجة أن يوم الامتحان يوم عادي مع تجنب المقارنة مع الأقران أو الجيران و ترك المجال الواسع لدعمهم بنصائح و الاقتراب من عقول أبنائهم و محاولة فهمهم و رؤية انشغالاتهم في نفس المنظور .

و يلعب التضخيم في قيمة البكالوريا دورا هاما في التأثير على نفسية الممتحن و على مساره التعليمي و خلق له ضغوطات اجتماعية فسيولوجية كارتفاع القلق و الارتباك و فقدان الثقة بالنفس التي بدورها تسبب له الإحباط و فقدان القدرة على التركيز و الاستيعاب و فقدان المقدرة على اجتياز الامتحان بنجاح. و من هنا نفهم أن الضغوط النفسية التي تعيشها الأسرة تنقلها بدورها الى الطالب الذي يتخذ موقفا سالباً و يشعر بتوتر بصورة مبالغ فيها فيلجأ الى السهر و عدم التحكم في قدراته المعرفية من انتباه و تركيز ، و هذا ما يعبر عن مفهوم قلق الامتحان .

و في المقابل حسن التنظيم الذي سبقى أساس مسار حياة الطالب المدرسي و لتحقيق أفضل النتائج يتطلب مهارة في الاعداد و الاستعداد لاستقبال الامتحانات براحة ، يبقى هذا التدبير راجحا للتحقيق و الذي لا يكون إلا بمهارة المراجعة المنظمة و الدورية التي تعتبر الحافز الأساسي لخفض قلق الامتحان . و يتضح مما سبق أن هناك علاقة منحنية بين القلق و شهادة البكالوريا أي كلما زاد الخوف من اجتياز الامتحان .

و يعرف قلق الامتحان على حسب الباحث سبيلبرجر (1980) بأنه " سمة شخصية في موقف محدد يتكوّن من الانزعاج و الانفعال يطلق عليه في بعض المواقف في الفرد شعورا بالخوف ، و اذا زادت درجته لدى الفرد ما أدت الى اعاقته في أداء الامتحان و كانت استجابته ضئيلة. الشوربيجي ، دانيال (2001 : 209) .

و في دراسة أجراها سبيلبرجر(1980): أن الأفراد الذين يعانون من قلق الامتحان بدرجة عالية يتميزون ب أنهم يذكرون المواقف الإختبارية على أنها مهددة للشخصية ، غالبا ما يكونوا متوترين في مواقف الامتحان، استقلالهم الذاتي في حالة سلبية و أم ميزة هي تشتت انتباههم و تركيزهم أثناء الامتحان. و قد ساهمت العديد من الدراسات في مجال اعداد و بناء البرامج الارشادية العلاجية لخفض مستوى القلق ، و هنا تبرز الحاجة الى تصميم البرامج الارشادية خصيصا لمجموعات مقبلة على شهادة البكالوريا و هذا ما أكدته دراسة زاهية خطار حيث تناولت هذه الدراسة اعداد و تطبيق برنامج ارشادي جماعي لمواجهة ضغط التحضير لامتحان البكالوريا لعينة مع الأقسام النهائية العلمية سنة 2013 ثم تطبيقه على المجموعتين التجريبية و الضابطة ضم 86 طالب و طالبة بالاستعانة بعدة أدوات منها : مقياس قلق الامتحان ، البرنامج الارشادي ، مقياس مستوى الإنجاز و أنت النتائج أن هذه الدراسة ساهمت في تحقيق فعالية في النجاح في البكالوريا حيث تم تعديل و تطوير الأفكار و منح للطلبة فرص التفريغ الانفعالي .

و يعرف البرنامج الإرشادي على أنه : عبارة عن مجموعة من الأنشطة و الفعاليات و التجارب التي تمارسها المدرسة و الأجهزة التربوية و تخطط لها لتساعد على تحقيق أهدافها التربوية و الاجتماعية ، لأنه لا يمكن تصوّر وجود جماعة دون أن يتضمن وجودها برنامج تخطط له و تنفذه و تتابعه و تقيم نتائجه ، مما يبرز دور البرنامج كجهاز تفاعل تربوي و اجتماعي .

و من هنا تبرز الحاجة للتدخل بالخدمات الإرشادية التي تساعد التلميذ على تحقيق التوازن الانفعالي ، فالإرشاد العقلائي الانفعالي هو أبرز العلاجات الملائمة و الفعالة لخفض قلق الامتحان لعينة البحث بالإضافة الى عدة تقنيات سواء سلوكية أو فنيات الإرشاد المعرفي و العلاج العقلائي الجماعي ،تضم كلها و تدخل في اطار البرنامج الإرشادي العلاجي لخفض مستوى القلق لعينة من تلاميذ شهادة البكالوريا .

و في ضوء ما تقدم فإن البحث يسعى للتصدي للمشكلة التي يمكن تحديدها في التساؤل الرئيسي التالي :

هل يساهم البرنامج العلاجي العقلائي الانفعالي في تخفيض من نسبة قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ؟ .

و للإجابة على هذا التساؤل الرئيسي تم صياغة تساؤلين فرعيين و هما :

- هل يوجد قلق امتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ؟
- ما هو دور العلاج العقلائي الانفعالي في التخفيف من حدة القلق لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا .

ثالثا : فرضيات البحث

تم صياغة الفروض التالية كإجابات محتملة لما لها من تأثير في مشكلة البحث و هي كالتالي :

يساهم البرنامج العلاجي العقلائي الانفعالي في تخفيض من نسبة قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا .

و لاختبار هذه الفرضية تم صياغة فرضيتين جزئيتين و هما :

- يوجد قلق امتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا .
- ان للعلاج العقلائي الانفعالي دور فعال و إيجابي في التخفيف من حدة القلق لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا .

رابعاً: أهداف البحث

تهدف هذه الدراسة الى تحقيق الاتي :

- التعرف على أثر البرنامج الارشادي العقلاني الانفعالي على الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا .
- التعرف على فعالية البرنامج الارشادي العلاجي العقلاني في خفض مستوى قلق الامتحان لدى طلاب المرحلة الثالثة ثانوي .
- التعرف على مستوى قلق الامتحان لدى الطلاب المقبلين على شهادة البكالوريا .
- تسطير استراتيجية منهجية لخفض قلق الامتحان من خلال الاعتماد على المصادر النظرية و التطبيقية .

خامساً: أهمية البحث

تكمن أهمية هذا البحث في أهمية الجانب الذي يتصدى للدراسة ، حيث يسعى الى التحقق من فعالية بناء برنامج ارشادي علاجي عقلاي لخفض مستوى القلق لدى طلاب البكا لوريا المقبلين للامتحان و لاشك أن هذا الجانب ينطوي على أهمية كبيرة سواء من الناحية النظرية أو الناحية التطبيقية :

- الناحية النظرية :

فمن الناحية النظرية تكمن أهمية البحث الحالي في :

- التطرق الى موضوع جدير بالاهتمام ألا و هو قلق الامتحان و الذي ينظر اليه على أنه مشكلة أكاديمية أكثر من أنه مرض نفسي .
- التطرق الى قلق الامتحان بصفة خاصة لممتحن البكالوريا و ذلك بالتطرق الى مفهوم قلق الامتحان و تصنيفاته و مكوناته و اعراضه و أسبابه و الاجراءات العلاجية لخفض من مستواه .
- أهمية المرحلة العمرية التي تتعرض لها الدراسة و هي مرحلة المراهقة حيث تمثل أكثر المراحل الإنمائية و التي تتميز بتغيرات فسيولوجية و نفسية من شأنها أن تولد لدى الفرد العديد من الضغوط و الصراعات و الإضرابات .

- التطرق الى المهارات التي تساعد تلاميذ البكالوريا في التغلب على قلق الامتحان عن طريق البرنامج المطبق .

- الناحية التطبيقية :

فمن الناحية التطبيقية تكمن أهمية البحث في :

- بناء و اعداد برنامج ارشادي علاجي عقلاني لخفض مستوى القلق لدى عينة من الطلاب المقبلين على شهادة البكالوريا .
- يمكن أن تسهم هذه الدراسة في تبصير المعلمين و مستشاري التوجيه بصفة خاصة و المهتمين بالشأن التربوي و أولياء الأمور في التعرف على الآليات المناسبة و الفعالة لتقديم الخدمات العلاجية و الارشادية لكيفية التعامل مع قلق الامتحان لهذه العينة من الطلاب .
- يمكن أن توفر هذه الدراسة نجاحا في منظومتنا التربوية و لزيادة النجاح في شهادة البكالوريا و تفادي الفشل .
- استفادة الطلاب من البرنامج الارشادي الذي من شأنه تصدي مشكلاتهم التي يواجهونها في مسارهم الدراسي وصولا الى امتحان البكالوريا .

سادسا :حدود البحث

يتحدّد البحث الحالي كما يلي :

- 1- الحدود البشرية : عينة البحث تتكوّن من 08 طالب و طالبة مأخوذة بطريقة عشوائية من مجموع 45 تلميذ و تلميذة من قسم النهائي علوم تجريبية .
 - 2- الحدود الزمنية : يتحدّد هذا البحث بالعام الدراسي 2016/2017 .
 - 3- الحدود الجغرافية : يتحدّد هذا البحث جغرافيا بثانوية أوّل نوفمبر بسيدي الشحمي بوهران .
 - 4- أدوات البحث :
- البرنامج الارشادي .
 - مقياس قلق الامتحان .

سابعا :المفاهيم الإجرائية للبحث

يعد تحديد مفاهيم و مصطلحات البحث العلمي أمرا ضروريا لما له من أهمية و مكانة مميّزة في بناء البحث و تحريره بدقة . و كلما اتسم هذا التحديد بدقة كلما تمكن الباحث من اجراء بحث على أساس علمي سليم ، و من هنا تتضمن دراستنا على اربع مفاهيم أساسية لا بد تحديدها اجرائيا و هي :

قلق الامتحان ، برنامج ارشادي عقلائي انفعالي ، امتحان شهادة البكالوريا ، المراهق الممتحن في شهادة البكالوريا .

1- قلق الامتحان :

تعرف الباحثة قلق الامتحان اجرائيا على أنه حالة من الضيق و التوتر التي يشعر بها أفراد العينة في مواقف التقويم كما توضحها درجته على مقياس قلق الامتحان المستخدم في هذا البحث.

2- برنامج ارشادي عقلائي انفعالي :

تعرف الباحثة البرنامج الارشادي العقلائي الانفعالي على أنه برنامج مخطط منظم القائم على الارشاد العقلائي الانفعالي يشمل مجموعة من الجلسات البالغ عددها 4 جلسات مدة الجلسة الواحدة من 20 الى 30 دقيقة ، يستخدم فيه جملة من الفنيات و الأساليب الارشادية المتنوعة من خلال الجلسات على شكل جماعي في أجواء من التفاعل الإيجابي بين أعضاء العينة الأمر الذي يحقق الأهداف المنشودة من استخدام هذا النموذج الارشادي الذي بدوره يحدد مدى أثره في خفض قلق الامتحان بأبعاده لدى عينة الدراسة .

3- امتحان شهادة البكالوريا :

يعرف على حسب هذه الدراسة على انه اختبار كتابي محدّد التاريخ سلفا من طرف وزارة التربية الوطنية .

فهو امتحان يصمم في في الأعوام الثلاثة الأخيرة من التعليم الثانوي و يهدف الى تأهيلهم للجامعة ، و يتضمن هذا الامتحان تحضيرا و ترتيبا من طرف وزارة التربية حيث تعمل على توفير كلّ الظروف الحسنة من اجل سير هذا الامتحان .

4- المراهق الممتحن في شهادة البكالوريا :

يعرف اجرائيا على حسب الباحثة على أنه التلميذ المتمدرس في السنة الثالثة من التعليم الثانوي، و هو فرد من أفراد العينة يتراوح سنهم ما بين 15 الى 17 سنة ما يقابل مرحلة المراهقة الوسطى من الجنسين و في كلّ تخصصات الأدبية و العلمية التي سوف تجتاز امتحان البكالوريا للسنة الدراسية 2016 / 2017 .

الفصل الثاني

قلق الامتحان

تمهيد

أولاً : مفهوم قلق الامتحان

ثانياً : تصنيف قلق الامتحان

ثالثاً : مكونات قلق الامتحان

رابعاً : أعراض قلق الامتحان

خامساً : أسباب قلق الامتحان

سادساً : العوامل المساعدة على ظهور قلق الامتحان

سابعاً : تفسير قلق الامتحان من وجهات النظر المختلفة في علم النفس التربوي

ثامناً : الإجراءات العملية التعليمية الارشادية لخفض قلق الامتحان

خلاصة الفصل

تمهيد :

يعد مصطلح القلق ظاهرة صاحبت الانسان منذ مولده الأول و جعل الانسان يشعر بأن القلق يلازمه في كل جانب من جوانب حياته . غير أن جانبا من هذا القلق يمكن أن يكون خلاقا ايجابيا ،أما الجانب الأكبر فهو القلق الذي يعصف بمواهب الانسان و ابداعاته .ولذلك لا غرابة أن نرى اجماعا لدى معظم علماء النفس أن القلق هو المحور و المحرك الأساسي لجميع الأمراض النفسية ،بل هو أيضا أساس جميع الإنجازات الإيجابية في الحياة .

و قد أدرك علماء النفس منذ الخمسينيات أهمية دراسة العلاقة بين القلق و التعلم ، و كشفت الكثير من نتائج الدراسات على أن بعض الطلاب ينجزون أقل من مستوى قدراتهم الفعلية في بعض المواقف التي تتسم بالضغط و التقويم كمواقف الامتحانات . و أطلقوا على هذا القلق في هذه المواقف تسمية قلق الامتحان باعتباره يشير الى نوع من القلق العام الذي يظهره في مواقف معينة مرتبطة بمواقف الامتحانات .

أولاً - مفهوم قلق الامتحان :

تعددت المفاهيم التي تناولت موضوع قلق الامتحان ، و لقد عرفه كثير من المهتمين و الأخصائيين في هذا المجال و سوف تستعرض الباحثة في هذا المقام بعض من تعريفات و آراء هؤلاء الأخصائيين حول قلق الامتحان و هي كالتالي :

هو نوع من القلق المرتبط بمواقف الامتحان حيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالانزعاج و الانفعالية و هي حالة انفعالية وجدانية تعترى الفرد في الموقف السابق للامتحان أو موقف الامتحان ذاته و تتسم هذه الحالة بالشعور بالتوتر و الخوف من الامتحان . زهران (2000 : 96) ويعرف جون (1985،Gohn) :قلق الامتحان بأنه حالة يمر بها الطالب نتيجة الزيادة في درجة الخوف و التوتر أثناء المرور بموقف الاختبار ، و كذلك الاضطراب في النواحي الانفعالية و المعرفية و الفسيولوجية .

ويشير عبد الخالق (1987) : الى أن قلق الامتحان هو : " نوع من القلق المرتبط بمواقف الامتحان ، بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالخوف و الهم العظيم عند مواجهة الامتحانات . أنيسة دوكم (1996 : 10)

ويتضح من التعريفين السابقين أن قلق الامتحان عبارة عن شكل خاص من القلق العام يعيشه التلميذ في وضعية الامتحان ، ويتصف بأنه :

- حالة انفعالية تجاه الضغوط الناتجة عن مواقف التقويم .
- ادراك للمواقف التقويمية بأنها مهددة للفرد .

و يكون مصحوبا ب :

- انعدام الراحة النفسية و توقع العقاب .
- الرغبة في الهروب من الموقف .
- الخوف الدائم .
- ردود أفعال جسدية و فسيولوجية .
- اضطراب في الجوانب المعرفية .

ثانيا - تصنيف قلق الامتحان :

يمكن تصنيف قلق الامتحان من حيث تأثيره على مستوى أداء الفرد لواجباته و مهامه في الامتحان الى قلق الامتحان الميسر و قلق الامتحان المعسر :

1- قلق الامتحان الميسر :

هو قلق الامتحان المعتدل ذو الأثر الإيجابي المساعد ، و الذي يعتبر قلقا دافعيا يدفع التلميذ للدراسة و الاستذكار و التحصيل المرتفع ، و ينشطه و يحفزه على الاستعداد للامتحانات و ييسر أداء الامتحان. علاء الذين كفاقي و آخرون (1990: 581)

و حسب جينا أرمينداريز (Armindariz،1998) : فان قلق الامتحان المعتدل عنده القدرة على التحكم في الانفعالات السالبة يؤديان الى تحسن الأداء في الامتحان.

2- قلق الامتحان المعسر :

هو قلق الامتحان المرتفع ذو الأثر السلبي المعوق ، حيث تتوتر الاعصاب و يزداد الخوف و الانزعاج و الرهبة ،ويستثير استجابات مما يعوق قدرة الطالب على التذكر و الفهم ، ويربكه حين يستعد للامتحان و يعسر لداء الامتحان .

و يلاحظ أن قلق الامتحان (المرتفع) المعسر ، يؤثر سلبا في التحصيل الدراسي و في سير و أداء الامتحان بالمقارنة بالقلق المعتدل (الميسر) . محمد الطيب (1988: 11)

و هكذا فان قلق الامتحان المعسر قلق غير ضروري و يجب خفضه و ترشيده . زهران (2000 :96) .

ثالثا - مكونات قلق الامتحان :

لقد أجريت عدة دراسات من هذه الدراسات دراسة سبيلبرجر (Spielberger،1966) ، ودراسة ساراسون و سبيلبرجر (1975) لتوضيح المكونات التي يتكون منها قلق الامتحان حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات – باستخدامها للتحليل العاملي – على أن قلق الامتحان يتكون أساسا من عاملين هما الاضطرابية أو ما يسمى بالانشغالية أو الانزعاج و الانفعالية او ما يسمى بالعاطفية. علي شعيب (1987: 298)

بالإضافة الى هذين المكونين ظهرت بعض المكونات الأخرى مثل المكون الفسيولوجي . عبد المطلب القريطي (1998: 121)

و تتمثل هذه المكونات فيما يلي :

1- مكون الانشغالية :

يعرفه سبيلبرجر (1980): بأنه : " اهتمام معرفي بالخوف من الفشل و الانشغال المعرفي (العقلي) حول نتائج الرسوب . محمد الطيب (1988: 12)

وتلعب العوامل المعرفية دورا هاما في عملية القلق لأن القلق يثار عندما يدرك الفرد موضوعا باعتباره مثيرا للخطر ، فالإدراك هنا عملية وسيطة بين المثير و القلق . علاء الدين كفاقي و آخرون (1990: 583)

و فيه ينشغل الفرد بالتفكير في تبعات الفشل مثل فقدان المكانة و التقدير و هذا يمثل سمة القلق .

2- مكون الانفعالية :

يعرفه سبيلبرجر (1980): بأنه : " ردود الفعل التي تصدر عن الجهاز العصبي الذاتي نتيجة لضغط تقويمي " . ماهر الهواري و محمد الشناوي (1987: 179)

فيشير مكون الانفعالية الى الحالة الوجدانية و النفسية المصاحبة و الناتجة عن الاثارة التلقائية و التي هي عبارة عن الإحساس بالتوتر و الضيق التي يشعر بها الفرد في مواقف التقويم . حيث يشعر الفرد بالتوتر و الهلع من الامتحانات ، بالإضافة الى مصاحبات فسيولوجية و هذا يمثل حالة القلق اذ يعتبر قلق الامتحان حالة تتأثر برودود الفعل العاطفي.

3- المكون الفسيولوجي :

يذهب بعض الباحثين من أمثال روبش (Ruebuch،1963) الى أنه : " يمكن تمييز القلق بصورة واضحة عن الاضطرابات الأخرى بوجود المصاحبات الفسيولوجية " . أشرف شربت و محمد علاوة (2003: 90)

يتمثل فيه حالة قلق من استثارة و تنشيط للجهاز العصبي المستقل (الارادي) ، مما يؤدي الى تغيرات فسيولوجية عديدة منها : ارتفاع ضغط الدم ، و انقباض الشرايين الدموية ، و زيادة معدل ضربات القلب و سرعة التنفس و التعرق . و يصاحب هذه التغيرات ردود أفعال جسدية مثل : الغثيان ، الأم الظهر و الرقبة و ارتباك المعدة . عبد المطلب القريبي (1998: 122)

رابعا - أعراض و مظاهر قلق الامتحان :

يعد قلق الامتحان نوع من قلق الحالة تميزا له عن قلق السمة و من الأعراض التي تنتاب

الفرد أثناء تعرضه لقلق الامتحان ما يلي :

- التوتر و الأرق و فقدان الشهية و تسلط بعض الأفكار الوسواسية قبل و أثناء ليالي الامتحان .

- كثرة التفكير في الامتحانات ، و الانشغال قبل و أثناء الامتحان في النتائج .
- تسارع خفقان القلب مع جفاف الحلق ، و التنفس بسرعة و تصبب العرق و ألم البطن و الغثيان .
- الشعور بالضيق التنفسي قبل و أثناء أداء الامتحان . الضامن (2003 : 221)
- الخوف و الرهبة من الامتحان .
- اضطراب العمليات العقلية كالانتباه و التركيز .
- الارتباك و التوتر الدائمين .
- تشتت الانتباه و ضعف القدرة على التركيز و استدعاء المعلومات أثناء أداء الامتحان .
- الرعب الانفعالي الذي يشعر فيه الطالب بأن عقله صفحة بيضاء ، و أنه نسي ما ذكّر بمجرد الاطلاع على ورقة أسئلة الامتحان .
- سيطرة الأفكار السلبية الغير المناسبة في فترة الامتحانات و نقص إمكانية المعالجة المعرفية للمعلومات

خامسا - أسباب قلق الامتحان :

يرى المهتمون في مجال الصحة النفسية و الأخصائيون في المجال التربوي أن قلق الامتحان له العديد من الأسباب لعلّ من أبرزها التالي :

- ✚ نقص المعرفة بالموضوعات الدراسية .
- ✚ نقص الرغبة في النجاح و التفوق .
- ✚ وجود مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الامتحان ، أو استدعائها في موقف الامتحان ذاته .
- ✚ ارتباط الامتحان بخبرة الفشل في حياة الطالب ، و تكرار مرات الفشل .
- ✚ قصور في الاستعداد للامتحان كما يجب ، و قصور في مهارات اخذ الامتحان .
- ✚ التمركز حول الذات ، و نقص الثقة بالنفس .
- ✚ الاتجاهات السالبة لدى الطلاب و المعلمين و الوالدين نحو الامتحانات .
- ✚ صعوبة الامتحانات و الشعور بأن المستقبل يتوقف على الامتحانات .
- الضغوط البيئية ، و خاصة الأسرية لتحقيق مستوى طموح لا يتناسب مع قدرات الطالب .
- اكتساب قلق الامتحان حيث يقترن بمثيرات منفرة مثل : التقييم الاجتماعي السالب ، و المصاحبات الفسيولوجية غير السارة .
- ✚ العجز المتعلم و توقع الفشل و نقص السيطرة .

✚ الضغوط المباشرة ، حيث يتعرض الطالب للتهديد أو يواجه الفشل .
✚ محاولة إرضاء الوالدين و المعلمين و المنافسة مع الرفاق . زهران (2000: 99)

وتشير بعض الدراسات التي أجريت حول أسباب الخوف من الامتحانات الى ما يلي :

- 1- الخوف من المستقبل المجهول نتيجة الرسوب أو عدم الحصول على المعدل .
- 2- الضعف في المواد الدراسية .
- 3- الخوف من الفشل و الخوف من الأهل و كلام الآخرين .
- 4- الخوف من صعوبة أسئلة الامتحان و نوعيتها .
- 5- الخوف من قاعة الامتحان و المراقبين و عدم وجود وقت كاف للاستعداد للامتحان .
- 6- الخوف من نسيان المعلومات أثناء تأدية الامتحان .
- 7- الخوف من أهمية الامتحان و من الهالة التي تحاط به .

سادسا - العوامل المساعدة على ظهور قلق الامتحان :

ان من العوامل التي تؤثر في قلق الامتحان ما يلي :

- 1- **المستوى الاقتصادي الاجتماعي :**
يتأثر قلق الامتحان بالمستويات الاقتصادية الاجتماعية للأفراد ، فقد أكدت الأبحاث أن الأفراد الذين ينحدرون من المستويات الاقتصادية الاجتماعية الدنيا تكون درجاتهم في مقياس قلق الامتحان أعلى من درجة الأفراد الذين ينحدرون من المستويات الاقتصادية الاجتماعية العليا .
- 2- **المستوى الدراسي :**
لقد أكدت بعض الدراسات أن قلق الامتحان لا يتأثر بالمرحلة التعليمية و لا بالمستوى الدراسي فهو ظاهرة عامة عند جميع التلاميذ ، و لكن يزداد مستواه أكثر بعد التقدم في المستوى الدراسي. مغاوي مرزوق (1991: 94)
- 3- **التخصص الدراسي :**
يعد من أبرز العوامل التي قد تؤثر في مستوى قلق الامتحان .
- 4- **الذكاء:**
اذ يختلف الذكاء بين الذكور و الاناث ، و يتحدد مستوى قلق الامتحان حسب درجة الذكاء.
- 5- **الجنس:**
يوجد فروق في الجنسين في قلق الامتحان ، لكن هناك من يرجع هذه الفروقات الى طبيعة تكوين الجنسين و خصائصهما . و من المتفق عليه عموما أن البنات هن الأعلى في مستوى

القلق بالنسبة للذكور ، لأن الاناث حينما يواجهن الامتحانات يحاولن حماية أنفسهن من هذه المواقف و ذلك عن طريق الشعور بالخوف الشديد ، و التكيف السلبي .

6- الفشل الدراسي :

توصل سنكلر (Sinclair ,1971) الى أن مستوى القلق عند التلاميذ الذين تركوا المدارس الثانوية بسبب تكرار الرسوب أعلى من التلاميذ المستمرين بالدراسة .
من هنا نفهم أن مستوى القلق يرتفع بعد الفشل أكثر من بعد النجاح ، و أن قلق الامتحان موجود لدى كافة التلاميذ و لكن بمستويات مختلفة .

7- عادات الاستذكار :

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

سابعا: تفسير قلق الامتحان من وجهات النظر المختلفة في علم النفس التربوي

أولا - تفسير قلق الامتحان من وجهة النظر المعرفية :

لقد حاولت الكثير من النظريات الحديثة تفسير الإنجاز السيئ المرتبط بالقلق العالي في الامتحان و تناولت هذا الموضوع من عدة جوانب لدراسة تأثيره على مستوى أداء الفرد و رأت أن التأثير النسبي للقلق في الموقف الاختباري هو دخول عوامل أخرى ، حيث ينتج القلق العالي من استجابات غير مرتبطة بالمهام المطلوبة مثل : عدم التركيز ، أو الاستجابات المركزة حول الذات التي تتنافس و تتداخل مع الاستجابات الضرورية المرتبطة بالمهام الأساسية ذاتها . والتي هي ضرورية للإنجاز الجيد في الموقف الاختباري ، و لعل هذا يتماشى مع وجهة نظر واين Wine حيث يرى أن الأفراد ذوي القلق العالي للامتحان يفرغون انتباههم على الأمور المرتبطة بالمهام المطلوبة فقط بدرجة أكبر .

أما كولر و هولاهان (Culler &Holahan) فقد درسا القدرة العقلية و عادات الدراسة في الإنجاز الاكاديمي و قد وجد الباحثان أن لدى الطلبة أصحاب القلق العالي في الامتحان قدرات منخفضة و عادات دراسية سيئة و على هذا فان جزءا على الأقل من الإنجاز الاكاديمي السيئ لهؤلاء الطلبة ربما يعود الى معرفة أقل بالمواد الدراسية .

وبالتالي فنموذج التداخل يفرض أن تأثير قلق الامتحان على الأداء يحدث في موقف الامتحان نفسه ، أي أن القلق في أثناء الامتحان يتداخل مع قدرة التلميذ على أن يسترجع المعلومات المعروفة له و يستخدمها بطريقة جيّدة .

ثانيا - تفسير قلق الامتحان من وجهة نظر معالجة المعلومات :

ووفقا لهذه النظرية يعود قصور التلاميذ ذو القلق العالي للامتحان حسب بنجامين و زملائه **Benjamin & Al (1981)** الى المشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الامتحان أو استدعائها في موقف الامتحان ذاته ، أي أنهم يرجعون الانخفاض في التحصيل عند التلاميذ ذوي القلق العالي في موقف الامتحان الى قصور في عمليات " التشفير " أو تنظيم المعلومات و استدعائها في موقف الامتحان .سيد الطواب (1992: 155)

و لقد حاول كل من بنجمين و مكيشين و لين **Benjamin, Mckeachine & Lin (1987)** التحقق من فائدة نموذج تجهيز المعلومات في تفسير الإنجاز السيئ للتلاميذ أصحاب القلق العالي في الامتحان عن طريق استخدام أسلوب يقيس تنظيم مواد الدراسة للتلاميذ ذوي القلق العالي بطريقة مباشرة و في موقف حقيقي في قاعة الدراسة .

ثالثا - نظرية القلق الدافع :

تفسر هذه النظرية قلق الامتحان على أساس أن الدوافع المرتبطة بموقف الامتحان تعمل على حث و استثارة الاستجابات المناسبة للموقف و قد تؤدي في النهاية الى أداء مرتفع ، و بهذا يعمل القلق كدافع وظيفته استثارة الاستجابات المناسبة لموقف الامتحان .

ويدعم هذا النموذج وجهة نظر تايلور و سبنس **Taylor & Spence** في نظريتهما "القلق الدافع أن شعور التلميذ بالقلق في الامتحان صفة حسنة تدفعه الى تحسين أدائه ، فيحصل على درجات مرتفعة و هذا يعني أن هناك رابطا بين الدافع الذي يدفع الشخص للعمل و النشاط و بين القلق . أي ان الانسان عندما يكون في موقف اختباري يشعر بالقلق الذي يحفزه على انجاز مهامه بنجاح . مصطفى الصفتي (1995: 75)

رابعا - نظرية القلق المعوق :

تفسر هذه النظرية قلق الامتحان على أساس أن شعور التلميذ بالقلق يجعله ينشغل بقلقه أكثر من انشغاله بالإجابة على أسئلة الامتحان فيحصل على درجات منخفضة . كمال مرسي (1982: 159)

و القلق حسب هذا النموذج يعمل كمعوق لسلوك التلميذ حيث انه قد يثير استجابات مناسبة أو غير مناسبة لموقف الامتحان ، و قد يؤدي هذا الى انخفاض مستوى أداء التلميذ ، و يستند هذا النموذج الى وجهة نظر تشايلد Child التي تقوم على أن القلق كحافز في موقف العمل قد يثير استجابات ملائمة للعمل أو استجابات لا علاقة لها بالعمل . مصطفى الصفتي (1995 : 75)

ثامنا - الإجراءات العملية التعليمية الإرشادية لخفض قلق الامتحان :

يقترح بعض الأخصائيين النفسيين أنه هنالك بعض الإجراءات العملية التوجيهية و الإرشادية لتخفيض قلق الامتحان و سوف تستعرض الباحثة اهم الإجراءات و هي كالتالي :

أولا - تطوير قدرة الفرد على الفهم و حل المشكلات :

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

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

تقديم المثيرات التي تؤدي للقلق و الخوف بشكل تدريجي ، بالإضافة الى تقوية الثقة بالذات على نحو تدريجي من خلال خبرات النجاح . زهران (2000 : 230)

ثالثا - التدرب على الاسترخاء :

- ان القلق و الاسترخاء لا يمكن أن يحدثا معا (و هذا ما يسمى بمبدأ البديل المتنافر) .
- التدرب على التنفس بعمق و على ارخاء العضلات و الشعور بالاسترخاء .
- هناك أساليب كثيرة للتدرب على الاسترخاء لكل مجموعة من مجموعات العضلات في الجسم .
- يمكن أن يسبق الاسترخاء بخطوة تطلب فيها من الفرد أن يتخيل موقفا مثيرا للقلق و بعد ذلك يقوم بالاسترخاء الذي يعمل كمضاد لاستجابة القلق .

- من المفيد اعداد قائمة بالمواقف المثيرة للقلق المراد تخيلها في أثناء الاسترخاء .

رابعاً – الحديث الإيجابي مع الذات :

- تشجيع الأفراد على أن يتوقفوا عن استخدام التعليقات السلبية للقلق عندما يتحدثون مع أنفسهم .
- تشجيع استخدام عبارات إيجابية في الحديث مع الذات مثل : (صحيح انني منزعج و لكن الأمور سوف تسير على ما يرام ، لا يوجد انسان كامل ، أن تعمل و تبذل جهداً أسهل من أن تقلق) ، أو يمكن استخدام الحديث مع الذات وحده أو مع الاسترخاء . رضوان (2002: 250)

خامساً – تقليل الحساسية التدريجي :

و هذه التقنية تستند الى الفرضية التالية :

بالإمكان محو استجابة انفعالية غير مرغوب فيها كالخوف او القلق ، من خلال احداث استجابة مضادة لها فالاستجابات المتناقضة لا يمكن أن تحدث في أن واحد و هذا ما يطلق عليه بالكف المتبادل . فالفرد لا يستطيع أن يشعر بالخوف أو القلق و هو في حالة استرخاء تام ، إذ أن الاسترخاء يكبح في هذه الاستجابات الانفعالية و تشمل هذه التقنية على ثلاث مراحل أساسية و هي :

- اعداد هرم القلق لدى المسترشد :
- حيث يتخيل المسترشد المواقف التي تبعث على القلق لديه و هو في حالة الاسترخاء التام و يتم ترتيب المواقف بالتسلسل بدءاً بأقلها اثارة و انتهاءً بأشدّها اثارة .
- الاسترخاء و تدريب المسترشد عليه .
- اقران المثيرات التي تبعث على القلق لدى المسترشد بالاستجابة البديلة للقلق (أي الاسترخاء) أي أن المسترشد يتخيل تدريجياً المواقف تدريجياً بدءاً بأقلها اثارة و انتهاءً بأكثرها اثارة و هو في حالة استرخاء .

سادساً – تقديم المساعدة في الدراسة :

- مراجعة المقرر و الأعمال المنزلية قبل الامتحان بأيام .
- تطوير مهارات الدراسة الفاعلة و مهارات الاستعداد للامتحان .
- تقديم أدلة للدراسة تركز انتباه الطلبة على الجوانب المفتاحية . الضامن (2003 : 228)

سابعاً – تشجيع التعبير عن الانفعالات (التفريغ الانفعالي) :

ان تعبير الشخص عن انفعالاته يعمل كمضاد لحالات القلق من خلال اللعب و تمثيل الأدوار و السيكودراما ما يمكن أن تحدث عمليات تفريغ انفعالي .

ان رواية القصص طريقة فعالة للتعبير عن المشاعر .

ثامنا – تحسين عادات الدراسة السيئة :

- تحميل الطلبة المسؤولية والاعتماد على النفس .
- تدريب الطلبة على إدارة وقت التعلم و تنظيمه و عدم التأجيل .
- تشجيع الطلبة على التساؤل و البحث و الاكتشاف .
- تشجيع الطلبة على الاختبار و التقويم الذاتي المستمرين . الضامن (2003 : 229)

تاسعا – التدريب على مهارات الامتحان :

الامتحان موقف تعليمي لا بد من الاهتمام به و اتباع أساليب فعالة عند المذاكرة له من أجل الحصول على مستوى مناسب من التحصيل و النجاح و التفوق . و من هذا المنطلق يرى المختصين في هذا المجال أنه لا بد من اكتساب بعض المهارات و هي المهارات الازمة لكلّ طالب يتقدم الى الامتحانات و تسمى هذه المهارات بمهارات الامتحان و المذكورة كالاتي :

المهارة الأولى – مهارة المراجعة :

مهارة المراجعة من أهم المهارات التي ينبغي أن يكتسبها أي طالب يمر بالامتحانات ، لأنه من خلالها يسترجع الكثير من المعلومات و البيانات التي مرّ بها خلال العام الدراسي .

و مهارة المراجعة تحتاج الى التركيز و المتابعة أوّل بأوّل و لكي يستطيع الطالب أن يراجع المراجعة الجيدة لا بد أن يسير وفق خطوات معينة من أهمها ما يلي :

- تدوين أكثر النقاط أهمية في كراس الملاحظات .
- مراجعة هذه الملاحظات دوريا و التلخيص قدر المستطاع .
- المراجعة حسب الجدول الزمني المحدد .
- تحديد المواد التي تحتاج لمجهود ووقت أكبر في المراجعة ثم البدء بدراستها أولا .
- تجنب أسباب التشتت الذهني أو ضعف الانتباه أو قلة التركيز اثناء المراجعة .
- المراجعة المنظمة لجميع المواد المقررة و وضع المادة الصعبة مع مادة اقل صعوبة .
- استخدام الألوان للتأثير على النقاط المهمة . الداھري (2005 : 220)

المهارة الثانية – مهارة الاستعداد للامتحان :

الاستعداد للامتحان من الأمور الهامة و ان كان الطالب متقدم الى امتحان مهم و يتوقف مستقبل الانسان عليه فلا بد أن يستعد الطالب استعدادا جيّدا لهذا الامتحان و من أهم خطوات الاستعداد للامتحان ما يلي :

- عدم السهر طويلا لأن السهر يرهق الجسم و يتعبه و يخرج الانسان عن التركيز في الدراسة.
- الابتعاد عن شرب المنبهات كالشاي و القهوة لأن مثل هذه المنبهات تأخذ من قدرة الطالب و تركيزه و استيعابه .
- عدم تناول الأقراص المنبهة فهذه أمور غير طبيعية تدفع الطالب الى السهر و من ثم عدم مقدرة الطالب على المواصلة في الدراسة ، و بالتالي تكون المذاكرة مصطنعة .
- أخذ قسط وافر من النوم لأن النوم يريح الجسم و كذلك العقل من التفكير و بالتالي يتجدد نشاط الانسان و تعود اليه حيويته .
- المحافظة على وجود حالة من التهيؤ النفسي للتعامل الجيّد و الفعال مع موقف الامتحان و كذلك المحافظة على الاتزان الانفعالي و الابتعاد عن التوتر و القلق.

المهارة الثالثة – مهارة أداء الامتحان :

- الجلوس في المكان المخصص بهدوء و كتابة البيانات الشخصية و اتباع التعليمات التي تلقى على الطالب من لجنة تسيير الامتحان .
- الكتابة بخط واضح و تنظيم كراسة الإجابة ، و التزام بأداب الامتحان .
- عدم محاولة الغش و المحافظة على الهدوء النفسي التام اثناء أداء الامتحانات .
- الامتحان يحتاج نوعا من الاجتهاد و الحكمة في التعامل مع ورقة الأسئلة ، من حيث حسن قراءتها و حسن اختيار الأسئلة و حسن الإجابة . زهران (2000: 287)

خلاصة الفصل :

لقد اتضح من خلال عرضنا لعناصر هذا الفصل ان قلق الامتحان من بين المشكلات التي تحتل الصدارة في قائمة المشكلات الدراسية التي تواجه تلاميذ المدارس بصفة عامة .

و يعتبر قلق الامتحان رابط قائم ما بين العوامل الشخصية للفرد و بين عوامل الموقف الاختباري ، و تجتمع هذه العوامل لتدعم المكونات المعرفية التي بدورها تحفز المكونات الانفعالية وتظهر بعض الأعراض كنقص الثقة بالنفس و الخوف و العصبية ، و بعض المظاهر الفيسيولوجية كالغثيان و تصبب العرق و كلاًها وسائل تكيف سلبية يلجأ اليها الفرد لتجنب موقف الامتحان .

وبالتالي فهو يمثل ظاهرة سلوكية و عقلية تجمع بين النمطين السلوكي الظاهر و العقلي المستتر ، و له جانبين أحدهما إيجابي و محفز يدفع الفرد الى تحقيق أداء أفضل و بهذا فهو يعمل كدافع وظيفته استثارة الاستجابات المناسبة لموقف الامتحان و الجانب الآخر سلبي يعيق الفرد لبلوغ أهدافه و بهذا فهو يعمل كمعوق لسلوك الفرد و يثير استجابات غير مناسبة لموقف الامتحان .

و كل هذا نرى أن هذا المشكل يحتاج الى التدخل العلاجي للتعامل معه و الحدّ منه، للتقليل من اثاره على مستوى و أداء الطلبة .

الفصل الثالث

المراهقة و خصوصياتها

تمهيد

أولاً : مفهوم مرحلة المراهقة

ثانياً : مظاهر مرحلة المراهقة

ثالثاً : المراهقة في الطور الثانوي

رابعاً : مميزات المراهق في الطور الثانوي

خامساً : مشاكل المراهق في الطور الثانوي

سادساً : متطلبات المراهق في الطور الثانوي

خلاصة الفصل

تمهيد :

تعتبر مرحلة المراهقة من اكثر المراحل التي تتسم بتغيرات على جميع المستويات و هذا ما يؤدي الى ظهور الازمات و الصراعات النفسية ، التي قد يتعرض لها المراهق المتمدرس الى مشاكل و اضطرابات على المستوى النفسي و الاجتماعي لأنه من ناحية يمر بمواقف جديدة دون أن تكون لديه خبرة سابقة تمكنه من مواجهتها ، و من ناحية أخرى فان الظروف التي يعيشها سواء داخل الاسرة أو خارجها يشكل ضغوطات عديدة التي تنعكس بدورها على سلوكيات التلميذ في المؤسسات التربوية و على تحصيله الدراسي .

و في هذا الفصل سوف نقوم بعرض جلاً ما يميّز هذه المرحلة و الامام بالخصوص التي يتميز بها المراهق في هذه المرحلة كونها الفترة العمرية المناسبة لموضوع بحثنا .

أولاً - مفهوم مرحلة المراهقة :

المراهقة في اللغة :

تعني المراهقة لغوياً ترجع الى الفعل راهق الذي يعني الاقتراب من الشيء ، فرهق الشيء رهقا :

اي قرب منه بمعنى الاقتراب من سن الرشد . عبد الهادي (2005 : 193).

اذا في اللغة العربية تعني المراهقة الاقتراب من الحلم أي النضج و الاكتمال أما في اللغة اللاتينية فمصطلح المراهقة مأخوذ من كلمة Adolescent و معناه النمو ، فهي مرحلة انتقالية من الطفولة الى الرشد مصاحبة لظاهرة فسيولوجية ، و تغيرات جسمية و نفسية حتى البلوغ .

يعرفها " جرجس جرجس " المراهقة هي مرحلة تمتد من فترة النضوج الجنسي حتى سن 18 أو 20 سنة ، و تتميز هذه المرحلة بالانفعالية و الرفض و الحيوية أو الانزوائية و السكون و ذلك حسب البيئة الاسرية و التربية الاجتماعية و المدرسية التي يتلقاها المراهق . جرجس (2005 : 471).

في حين قاموس علم النفس فيعرفها على أنها : مرحلة انتقالية تتسم باستثارة الغرائز الجنسية ، كحب الحركة ، الاستقلالية و غناء الحياة العاطفية ، وهي مرحلة تتطور فيها القدرات العقلية خاصة الذكاء ، و يظهر فيها التفكير المجرد و هي مرحلة تكوين علاقات صداقة . (Sillamy.N (1999. 09)

و من خلال التعريفات السابقة المقدمة للتعريف عن المراهقة ، بين لنا أنها مرحلة ير بها كل فرد تسمح له بالانتقال من مرحلة الطفولة الى مرحلة الرشد حتى تبدأ بالبلوغ الجنسي و تنتهي بالنضج في جميع النواحي الجسمية ، الحركية ، الانفعالية الفسيولوجية و الاجتماعية .

عالم المراهقة :

يعني مصطلح المراهقة كما يستخدم في علم النفس مرحلة الانتقال من الطفولة (مرحلة الاعداد لمرحلة المراهقة) الى مرحلة الرشد و النضج ، فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد و تمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشرة الى التاسعة عشرة تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين أي في سن ما بين 11-21 سنة . صلاح الدين (2011 : 185)

وقد اختلف علماء النفس في تحديد بداية و نهاية مرحلة المراهقة حيث يرى البعض أنها تبدأ في سن 2 سنة و تنتهي في عمر 18 سنة ، بينما يرى البعض الآخر انها تبدأ قبل سن 12 سنة تبعاً لطبيعة المناخ الجغرافي ، و لهذا فان التغيرات النفسية للمراهق ليست بالضرورة ناتجة عن التغيرات الجسمية في المراهقة فحسب بل نتيجة الثقافة الموجودة في البيئة . صلاح الدين (2011 : 187)

و من خلال ما سبق يتضح لي أن مرحلة البكالوريا تقع في مرحلة المراهقة الوسطى و التي تعتبر من المراحل الهامة في حياة الانسان و من هنا سنتطرق الى معالم و مظاهر المرحلة الوسطى من المراهقة .

ثانيا - مظاهر مرحلة المراهقة :

تمهيد :

يؤدي الانتقال من المدرسة الإعدادية الى المدرسة الثانوية في أول هذه المرحلة الى اطراد الشعور بالنضج و الاستقلال ، و يتزايد عدد التلاميذ في المدارس الثانوية بالاستمرار و هذا يقابله عدد من المتطلبات التي لا بد أن يعمل حسابها فيما يتعلق بالأماكن و المباني و أعضاء هيئة التدريس .

النمو الجسمي :

1- مظاهره :

- تتباطأ سرعة النمو نسبيا عن المرحلة السابقة .
 - و يزداد الطول عند كل من الجنسين .
 - و يزداد الوزن عند كل من الجنسين .
 - و تزداد الحواس دقة و ارهافا كالمس و الذوق و السمع .
 - تحسن الحالة الصحية للمراهق .
- 2- الفروق الفردية :** يختلف المراهقون كثيرا في الطول و الوزن بصفة خاصة في هذه المرحلة .
- 3- الفروق بين الجنسين :** يزداد الطول بدرجة أوضح عند البنين ، حيث يلحقون بالبنات و يسبقونهن و تصل البنات لأقصى الطول في نهاية هذه المرحلة ، بينما تستمر زيادة الطول عند البنين حتى سن 18-19 سنة .

و يزداد الوزن بدرجة أوضح عند البنين منه عند البنات حيث يلحقون و يسبقونه و يتفوق البنون على البنات في القوة الجسمية .

- 4- ملاحظات :** يعلق المراهق أهمية كبيرة على جسمه النامي و تزداد أهمية مفهوم الجسم أو الذات الجسمية ، تغير عنصرها في مفهوم الذات حيث ينظر المراهق الى جسمه كرمز للذات . و يلاحظ هنا شدة اهتمام المراهق بجسمه و الحساسية الشديدة لنقد فيما يتعلق بالتغيرات الجسمية الملحقة السريعة متعددة الجوانب و يكون المراهق صورة ذهنية للجسم الطول و الوزن ، تتغير بطبيعة الحال مع التغيرات التي طرأت على الجسم و تتطلب نوعا من التوافق و تكوين مفهوم موجب عن الجسم النامي ، و يسهم الآخرون في نمو مفهوم الجسم عند المراهق ، و يهتم

المراهق كثيرا بتعليقاتهم خاصة تلك التي يسمعونها من رفاق السن و من أفراد الجنس الآخر .
صلاح الدين (2011 : 233)

5- تطبيقات تربوية : يجب على الوالدين و المربين مراعاة ما يلي :

- عدم التركيز على النمو العقلي على حساب النمو الجسمي .
- العمل على استثمار طاقة المراهقين في أوجه النشاط الرياضي و الكشفي و الصحي و الثقافي و الفني و العلمي و الاجتماعي داخل و خارج المدرسة ، و تولي الدولة ذلك عناية كبيرة بإنشاء الأندية و بيوت الشباب و إقامة المعسكرات .
- العمل على النشر الثقافة الصحية بين المراهقين و تنمية اهتمام المراهق بالتعرف على نواحي الضعف عنده و أن يساعد نفسه مسترشدا بالخبراء و المختصين ، مع الاهتمام بوضع و تنفيذ برامج لتحسين النمو الجسمي في المدارس الثانوية تنفيذا لمبدأ " العقل السليم في الجسم السليم " .
- الحرس التام بالنسبة لنمو مفهوم الجسم و مفهوم الذات بصفة عامة . صلاح الدين

(2011 : 234)

النمو الفسيولوجي :

1- مظاهره :

- تقل عدد الساعات النوم عن ذي قبل .
- تزداد الشهية و الاقبال على الاكل .
- يرتفع ضغط الدم تدريجيا .
- ينخفض معدل النبض قليلا عن ذي قبل .
- تنخفض نسبة استهلاك الجسم للأكسجين .

2- تطبيقات تربوية : يجب على الوالدين مراعاة ما يلي :

- العناية بالنمو الفسيولوجي للمراهق .
- العناية بالتغذية و العمل على تعميم التغذية المدرسية .

النمو الحركي :

1- مظاهره :

- تصبح حركات المراهق أكثر توافقا و انسجاما .
- يزداد نشاطه و قوته .
- يزداد اتقان المهارات الحركية مثل الألعاب الرياضية .

2- الفروق بين الجنسين : يلحق البنون بالبنات من حيث نمو القوة و المهارات الحركية و يسبقوهن و يتفوقن عليهن و يواصل الحال كذلك .

3- ملاحظات : يلاحظ أن نقص الرغبة و نقص القدرة على المشاركة في برامج التربية الرياضية ترتبط بسمات مثل الخجل و الحساسية أو عدم تحمل الهزيمة .

4- تطبيقات تربوية : يجب على الوالدين و المربين مراعاة ما يلي :

- تشجيع و رعاية النمو الحركي المتزايد عن طريق النشاط الرياضي و مساعدة المراهقين المنطوين في ادماجهم في برامج التربية الرياضية .
- تحسين أداء المراهقين و زيادة تقبلهم الاجتماعي سواء ذاتيا أو نحو الآخرين .
- العناية بالمراهقين ذو المشاكل الجسمية و ادماجهم حسب اعاقتهم للتخفيف من حدة الاضطراب .

النمو العقلي :

تهدأ سرعة نمو الذكاء و يقرب هنا من الوصول الى اكتماله في الفترة من 15 ، ويزداد نمو القدرات العقلية و خاصة القدرات اللفظية و السرعة الادراكية لتباعد مستويات و تنوع حياة المراهق العقلية لتباين و اختلاف مظاهر نشاطها .
و يظهر الابتكار خاصة في حالة المراهقين الأكثر استقلالاً و ذكاء أو أصالة في التفكير و الأعلى في المستوى الطموح .

1- ملاحظات حول اختيار المهنة و التوافق المهني :

- اختيار المهنة عملية هامة و خطيرة في مستقبل حياة الفرد .
- هناك فروق بين الجنسين بالنسبة لاختيار المهنة ، يجب عمل حسابها فما يصلح للمراهقين قد لا يصلح للمراهقات و العكس .
- تتعدد المؤثرات في اختيار المهنة مثل الوالدين و الأقارب و الأصدقاء .
- قد يكون الاختيار واقعياً موفقاً مع قدرات المراهق و ميوله و اهتماماته ، وقد لا يصل المراهق الى قرار أو قد يقع في قرار غير موفق بخصوص اختيار المهنة .
- يؤكد المراهقون ناحية المكانة الاجتماعية للمهنة و النجاح فيها و المستوى الاجتماعي الاقتصادي الذي يترتب على اختيارها .
- الحاجة الى الارشاد المهني و يحتاج هذا الى دراسة الذكاء و القدرات الخاصة و الميول المهنية و القيم الشخصية بصفة عامة .

2- الفروق بين الجنسين : تتفوق البنات على البنين في اختبارات القدرة اللغوية أما البنون فيتفوقون عليهن في اختبارات القدرة العددية .

3- تطبيقات تربوية : يجب على المربين مراعاة ما يلي :

- تطوير أسلوب التعليم أي الاتجاه نحو التعلم الذاتي لمحافظة على ديمومة التعليم خارج المدرسة .
- تطوير أسلوب التعليم من حيث تنمية القدرات العلمية و الفكرية و الاتجاهات نحو التفكير و الابداع .
- ملاءمة طبيعة و طرق التدريس و المعلومات حسب المستوى النمو العقلي للتلاميذ .

النمو الانفعالي :

1- مظاهره :

- تظل الانفعالات قوية .
- الميل نحو الجنس الآخر و يكون الميل و التركيز على عدد محدود .
- التوافق الانفعالي أهم عاجل لجلب الراحة النفسية للمراهق .
- عدم التحكم في الانفعالات .
- الإحساس بالإعجاب و الكراهية في آن واحد أي تناقض الوجداني .
- التعرض للاكتئاب و الانطواء .

2- تطبيقات تربوية : يجب على المرابين و الوالدين مراعاة ما يلي :

- ترويض الانفعالات من أجل تحقيق التوافق الانفعالي السوي عن طريق ضبط الانفعالات و التغلب على المخاوف .
- العمل على التخلص من الحساسية الانفعالية و ذلك بإعطاء مكانة للمراهق و اعطاءه الشعور انه مثل الآخرين .
- ملئ وقت الفراغ بالأعمال المفيدة .
- مساعدته على معرفة ميوله و اتجاهاته نحو الحياة .

3- الفروق بين الجنسين : تكون البنات أكثر من البنين اندماجاً و ذلك عن طريق التخيل

للخروج من القلق و حدة الانفعال في هذه المرحلة ، و يكون البنون أكثر من البنات تغطية مشاعر القلق بسلوك خارجي مثل العنف .

4- ملاحظات :

- يؤثر النمو الانفعالي في باقي مظاهر النمو .
- ان الانفعالات ترتبط بالحالة الفسيولوجية للفرد و من التغيرات الفسيولوجية المصاحبة للانفعال : زيادة افراز الكبد ، لجوء المراهق الى حيل الدفاع عن الذات و

من الحيل التي يلجأ إليها : التبرير ، النسيان و الكبت ، والحيل العدوانية مثل
الاسقاط .

النمو الاجتماعي :

1- مظاهره :

- تتضح الرغبة في تأكيد الذات .
- الميل الى مسايرة الذات .
- الرغبة في البحث عن الذات و ذلك عن طريق الوالدين و اختيار المبادئ و القيم و تكوين منظور فلسفي للحياة .

2- ملاحظات :

- كتابة خطابات اجتماعية و رسمية ما بين عيد الميلاد 15 و 18 عشر من سن المراهق .
- مناقشة المعلومات مع الزملاء .
- تحمل المسؤولية على نشاطاته اليومية . شراء الملابس و الحاجات حسب اختياراته .
- الاهتمام بشكل خاص للجنس الآخر .

3- تطبيقات تربوية : يجب على المربين و الوالدين مراعاة ما يلي :

- تنمية المراهق الى فهم الآخرين و تقديم يد المساعدة .
- تدريبه على القيادة و استغلال ميوله .
- استثمار جهود و أوقات فراغ المراهق في معرفة شخصيته عن طريق النشاط الحر الذي يتناسب مع قدرات و ميول المراهق .
- تشجيع هواياته و توجيهها بما يعيده اجتماعيا و انفعاليا .
- فتح باب المناقشة بقلب مفتوح و عقل متنوع . صلاح الدين (2011 : 253)

النمو الجنسي :

1- مظاهره :

- تزداد الانفعالات الجنسية في شدتها تكون موجة للجنس الآخر .
- الاكثار من الأحاديث و النكت الجنسية .
- الرغبة في جذب انتباه أفراد الجنس الآخر .
- محاولة أخذ المواعيد الغرامية .
- الاستكشاف الذاتي و الانجذاب الى شخصية الجنس الآخر و في نهاية هذه المرحلة يصل جميع البنين و البنات الى النضج الجنسي .

2- الفرق بين الجنسين : يسبق البنون البنات في النشاط الجنسي ، أي يصل الذكور الى قمة

طاقتهم الجنسية في المراهقة الوسطى بينما تصل الاناث الأ بعد ذلك .

3- تطبيقات تربوية : يجب على الوالدين و المربين مراعاة ما يلي :

- تشجيع المراهقين على ضبط النفس .
- مساعدة المراهقين على التقليل من النشاط الجنسي الذاتي .
- تنمية الاتجاه السليم نحو الجنس الآخر .
- تزويد المراهق بالمعايير الاجتماعية و القيم الخلقية و التعاليم الدينية .
- تحويل القوى الجنسية الدافعة الى مسالك أخرى مثل الرياضة البدنية أو الاشتراك في أنشطة اجتماعية و ثقافية . صلاح الدين (256)

ثالثا - المراهقة في الطور الثانوي :

في هذه المرحلة من مراحل الدراسة يبدأ المراهق ينتقل الحياة و اللجوء الى الاستقرار و التوافق مع الآخرين و لكن اهتمامه بجماعة الرفاق يكون أقل مما كان عليه في الطفولة و تتسم علاقاته بالسطحية .

رابعا - مميزات المراهق في الطور الثانوي :

- ✚ الاهتمام بالذات و تفحصها و تحليلها .
- ✚ الاضطرابات الانفعالية الحادة و التناقض الانفعالي .
- ✚ البعد عن الاسرة و قضاء أوقات الفراغ خارج المنزل .
- ✚ العصيان و التمرد عن الاعراض والتقاليد و المعتقدات الخاصة بالجميع .
- ✚ ضغوط الدوافع الجنسية .
- ✚ عدم اتباع نصح الكبار و محاولة الابتعاد عنهم .
- ✚ البحث عن الجنس الآخر .
- ✚ النضج الجنسي . فوزي محمد (2001 : 424-426)

خامسا - مشاكل المراهق في الطور الثانوي :

المشاكل الاسرية :

- نقد الوالدين للمراهق .
- معاملة المراهق كطفل .
- استعمال القسوة ضد المراهق .

- تدخل الوالدين في الأمور الشخصية للمراهق .

المشاكل المدرسية :

- عدم احترام الأساتذة و العناد معهم .
- السلوك العدواني في التهريج داخل القسم .
- عدم الانتظام في الدراسة .
- مقاطعة الأستاذ أثناء الشرح .
- الخوف من الامتحان .

المشاكل النفسية :

- الشعور بالقلق و الخجل و الحساسية تجاه الآخرين .
- البحث عن الذات و الهوية .
- المعاناة من الإحباط و الصراعات المتكررة .

المشاكل الاجتماعية :

- قلة عدد الأصدقاء .
- التمرد على معايير المجتمع .
- اختلاف حاجات المراهق المنافية لقيم المجتمع .

المشاكل الصحية :

- الإصابة بالأمراض المزمنة .
- الإصابة بالصداع .
- الإصابة بالألم المعدة .
- قلة النوم . رمضان محمد (2000 : 383)

سادسا : متطلبات المراهق في الطور الثانوي

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة حرجة و قصيرة لدى المراهقين بما فيها من تغيرات التي تطرأ على المراهق خاصة في الطور الثانوي لذا يجب على كل أسرة أن تعتني به و ترعاه و تتعامل مع هذه المرحلة بجد و لعل من متطلبات هذه المرحلة :

- الحاجة الى الاحترام .
- الحاجة الى اثبات الذات .
- الحاجة الى الحب و الحنان .
- الحاجة للمكانة الاجتماعية .
- الحاجة للتوجيه الإيجابي .

خلاصة الفصل :

من خلال ما سبق يمكن القول أن مرحلة المراهقة مرحلة عمرية تتميز بحدوث الكثير من التغيرات التي تطرأ على المراهق ، خاصة اذا تعلق الأمر بالمراهق المتمدرس في مرحلة الثانوية . اذ تعتبر منعطف خطير في حياته فهي مرحلة من المراحل الأساسية التي يمر بها الفرد و أصعبها ، لكونها تشمل على التغيرات عديدة : عقلية ، انفعالية ، جسمية .

و من هذا المنظور ارتأينا في هذا الفصل الى تبيان تعريفات المراهقة خاصة المراهقة الوسطى في مرحلة الثانوية من تقسيمات و مظاهر لهذه المرحلة ، و كذا مميزات و مشاكل المراهق في مرحلة الثانوية .

الفصل الرابع

١- امتحان شهادة البكالوريا

تمهيد

أولاً : مفهوم التعليم الثانوي

ثانياً : تلميذ السنة الثالثة ثانوي و امتحان البكالوريا

ثالثاً : مفهوم البكالوريا

رابعاً : تنظيم امتحان البكالوريا

خامساً : المبادئ الأساسية للامتحان

سادساً : خصائص الامتحان الجيد

سابعاً : أهمية امتحان البكالوريا

ثامناً : إيجابيات الامتحان

تاسعاً : مساوئ الامتحان

عاشراً : عيوب امتحان شهادة البكالوريا

٢- التدخل العلاجي :

- العلاج الجماعي العقلاني الانفعالي (Le RET)

- الارشاد العقلاني الانفعالي

- العلاج النفسي العائلي

خلاصة الفصل

تمهيد :

يعتبر امتحان البكالوريا كما حددته منظمة اليونسكو " المرحلة الوسطى من السلم التعليم العام بحيث يسبق التعليم الأساسي و يتلوه التعليم العالي ، وذلك في معظم بلدان العالم المتقدمة منها و النامية على حد سواء " محالي (2011: 54) ، حيث يصادف معايشة التلميذ لآخر مرحلة من مراحل الدراسة و يكون الطالب في فترة مراهقة و التي تتبلور هنا شخصية المتمدرس المراهق ، التي تتميز بخصائص نمائية معينة و التي تتبلور من خلالها شخصية المراهق و تأخذ أثناءها ملامحها النهائية الثابتة فيكون الضبط السلوكي مرآة لشخصية سوية متوافقة مع البيئة الاجتماعية تتجلى في مظاهر نمو شخصيته التي تنبثق منها حاجات معينة لذا يجب رعاية المراهق و تربيته بطريقة سليمة لغرس القيم و المبادئ الاجتماعية الإيجابية و لا يكون ذلك إلا بتضافر جهود الجميع الأطراف من الأسرة الى المؤسسة .

أولاً - مفهوم التعليم الثانوي :

تعرف المرحلة الثانوية بالمرحلة التي تلي الرحلة الأساسية بجميع أنواعها وفروعها ، وتقابل مرحلة التعليم الثانوي بمرحلة المراهقة حسب تقسيم مراحل النمو النفسي حيث يتطابق هذا التقسيم النظام التربوي مع مراحل النمو للفرد . و بما ان كل مرحلة النمو لها ميزات و خصائص تميزها عن غيرها نفس الشأن بالنسبة للمرحلة التعليمية فكل مرحلة تختلف عن غيرها باختلاف المناهج الدراسية التعليمية و الأساليب التعليمية .

و المرحلة الثانوية في النظام التربوي الجزائري تمثل النقطة المركزية للمراحل التعليمية بحيث أن دورها مغروس في التعليم الأساسي و فروعها ممتدة الى التعليم العالي و مراكز التكوين الأخرى .

يطلق مصطلح التعليم الثانوي على المرحلة الثانوية من التعليم حيث تبدأ بعد مرحلة التعليم الأساسي ، حيث يحصل الطالب على شهادة المدرسة الثانوية و التي تعرف بشهادة البكالوريا .

يمكن أن نستدل هذا بالمصطلح الذي حددته اليونسكو المقصود بالتعليم الثانوي المرحلة الوسطى من سلم التعليم حيث يسبقه التعليم الأساسي و يليه التعليم العالي ، و ذلك في معظم بلدان العالم .

أما فولكي فيعرف التعليم الثانوي في قاموسه الخاص باللغة العربية على أنه مجموع سنوات الدراسية التي تتبع سنوات التعليم الابتدائية و تنتهي الى شهادة البكالوريا و التي تفتح الأبواب للتعليم العالي .

الضامن (2005 : 178)

ثانياً - تلميذ السنة الثالثة ثانوي و امتحان البكالوريا :

يتضمن امتحان البكالوريا اختبارات كتابية في دورة سنوية وحيدة محددة التاريخ سلفا من طرف وزيرة التربية الوطنية و تكون هذه الاختبارات الزامية تراعى فيها شروط معينة تركز على البرامج الدراسية الموسمية للمواد التي درست في صفوف السنة الثالثة ثانوي ، يجب أن يحظى تصميم و تقديم مواضيع الامتحان بالعناية و الجدية و الانتباه و يجب أن تتوفر على أن تكون مواضيع جديدة لم تقترح سابقا و تغطية و مطابقة المواضيع للبرامج الرسمية المقررة و أن تغطي الأسئلة و التمارين المطروحة البرنامج الرسمي ، و أن تكون المواضيع في حدود المدة المسموح بها في تناول التلميذ المتوسط و أن تكون مصحوبة بسلم التنقيط المعد مسبقا ، ويتوج امتحان البكالوريا مرحلة التعليم الثانوي ويتم تنظيمه على المستوى الوطني بنفس الطريقة و يضمن حقوقا متساوية للجميع ويتألف هذا الامتحان من اختبارات

نهائية في جميع المواد التي تدرس . تسلم شهادة البكالوريا من طرف وزيرة التربية الوطنية . بن بوزيد (2009 : 144-145) .

يعتبر امتحان البكالوريا أداة تسمح بالكشف عن قدرات و مؤهلات التلاميذ بغرض تقويمها قصد منحهم شهادة تؤهلهم للارتقاء الى مستوى أعلى له أثر خاص لذى التلاميذ و الأسرة و بالتالي على المجتمع .

نجد كلّ مربي ، تلميذ ، و كل أسرة تشعر من قريب أو بعيد بالمكانة الهامة التي تحتلها الامتحانات في الحياة المدرسية و التعليمية فالإدارة المدرسية تقوم بالإعداد للامتحانات و التلاميذ يعدون أنفسهم لها . و من الأمور التي تجعل الامتحانات أمرا هاما نظرة الأسرة و المجتمع لهذه الامتحانات ، فالمجتمع و الأسرة يراقبان ما يجري داخل المدرسة بعين الفاحص الناقد لإجراءات هذا الأخير و نتائجه ، بالإضافة الى اعتماد المدارس على الامتحانات في التنبؤ بقدرات التلميذ و مستوى تحصيله و تقويم مدى فعالية الهيئة التربوية و التعليمية و تحقيق الأهداف التربوية . الزراد (2002 : 57)

و رغم أن تلميذ السنة الثالثة ثانوي قد مر بعدة امتحانات إلا ان امتحان البكالوريا وقعا خاص لديه ، نظرا لمكانته الاجتماعية ، فالتلميذ هو المعني الأول بالامتحانات و مع أنها تعد العامل المشترك بين جميع التلاميذ الا أن نظرتهم اليها تختلف باختلاف المحيط الذي يعيشون فيه ودرجة ثقافة الأولياء و اهتماماتهم بأبنائهم أثناء فترة تدرسه . الطاهر شعابنة (2000: 182)

يعتبر امتحان البكالوريا عملية شاقة ومضنية بسبب ما ينتج عنها من ضغوطات إدارية و تنظيمية و إجرائية ، خاصة عند تحضيره لأنه يحتاج الى إمكانات مادية و بشرية من تسجيل و حراسة و تصحيح . كل هذه التحضيرات تتم في فترة وجيزة بعد مشوار دراسي طويل و متعب ، وبسبب الطقوس التي يفرضها النظام أيام الامتحان التي من شأنها أن تخلق ظرفا رهيبا ينقص من عزيمة التلميذ و يزعزع ثقته بنفسه و يشككه في قدراته بحلول مواعيد الامتحانات الرسمية تكون معظم الأسر في حالة من القلق و التوتر ، تنتقل هذه الحالة النفسية للتلميذ فتظهر عليه آثار القلق و الضغط و الإرهاق ، حيث أن " القلق المرتبط بالاختبارات شائع عند الكثير من الطلبة و في المراحل الدراسية المختلفة و خاصة عند المراهقين فالطلبة قلقون على تحصيلهم الأكاديمي ، و بالتالي مستقبلهم المهني و هم يعيشون تحت ضغوط مختلفة من الأهل و المدرسة بالإضافة الى التنافس الشديد أحيانا بين الأقران ، و يظهر التنافس جليا في الاختبارات المهمة كاختبار الثانوية الذي نتيجته فرصة الطالب في الانتقال الى الجامعة ، حيث يتخذ قلق الامتحان أهمية خاصة نظرا لارتباطه الشديد بتحديد مصير الطالب و مستقبله الدراسي و

العملي و مكانته في المجتمع و لذلك فهو يعتبر مشكلة دراسية حقيقية لكثير من الطلاب و أسرهم أيضا ، بل و بالنسبة للمجتمع . زهران (2000 : 95)

فتخلج تلميذ الثالثة ثانوي عدة أحاسيس كالخوف و الارتباك لأن الاختبار مرحلة حاسمة يبني على أساسها مستقبل التلاميذ ، و من ثم فهي جزء نتيجة عمل و يلتقي جميعهم عند النقطة الأساسية ملفنة الانتباه تتمثل في الخوف و الارتباك الذي ينتابهم أثناء فترة الاختبار و ذلك نابع من عدم تمكنهم من مراجعة المقررات و الحفظ ما ينبغي حفظه او عدم فهم الأسئلة المطروحة لغموض الصياغة في اغلب الأحيان ، و من ثم عدم القدرة على تحديد المطلوب منهم ، اضافة الى عدم الاستعداد الجيد لامتحان و أحيانا يعود سبب القلق و اضطراب تلميذ الثالثة ثانوي المقبل على امتحان البكالوريا الى عدم استعداده لامتحان فكدا سوء التعامل مع مواضيع الامتحان حيث نجد نسبة من الطلبة لا تجيد التصرف أثناء الاختبار ، و هو ما يعرّف بافتقار الحكمة في الاختبار .

ثالثا - مفهوم البكالوريا :

يعد امتحان البكالوريا امتحان يجتازه التلميذ يختبر من خلاله ويقوم تحصيله بعد سنوات من التعليم حيث تمنح له الشهادة التي تثبت بأنه بلغ المستوى المعرفي المطلوب لتخطي مرحلة التعليم الثانوي الى مرحلة التعليم العالي ، فشهادة البكالوريا هي التي تؤهل التلميذ الى دخول الجامعة و حسب المنجد Larousse البكالوريا هي أول درجة جامعية يحصل عليها في نهاية الطور الثانوي و هي شهادة اجبارية حتى يلتحق التلميذ بالمدارس العليا و الجامعات أو المعاهد و غيرها . المنجد (1971: 108) و البكالوريا تعود الى الأصل اليوناني " بكالوريوس Baccalarius و تعني الشهادة التي تمنح للناجح في نهاية الدراسة الثانوية و يعطى حامل شهادة البكالوريا باسم Bachelier .

تعتبر شهادة البكالوريا مفتاح للدراسة اذا عدلت أو أصبحت ذات يوم ذو أهمية ، فهي تبقى دائما شهادة اثبات و في نفس الوقت تمثل نوعا من الثقافة و النضج تسمح أيضا للالتحاق بالتعليم العالي الذي وحده قادر على أن يضمن للفرد مكانة في المجتمع .

تتشترك الجزائر مع فرنسا في تسمية امتحان السنة النهائية بكالوريا Baccalauréat ، و في مصر تعرف بالثانوية العامة و تسمى شهادة النضج في بعض بلدان العالم لأنها تدل على نضج صاحبها واستعداده لاستيعاب العمليات الذهنية المحددة أثناء بحثه عن الحلول الملائمة للمشاكل المطروحة ، و تسمى البكالوريا في ألمانيا Arbitur ، أما في الولايات المتحدة الأمريكية فيطلق عليها unite de valeur و في بريطانيا تسمى General certificat of education . الرواسي (1981)

اذن من هنا نرى أن امتحان البكالوريا يعد السبيل لبلوغ التلميذ هدفه المنشود باعتباره البكالوريا المحدد الرئيسي لمصيره و مستقبله الدراسي و المهني .

رابعاً - تنظيم امتحان البكالوريا :

نظرا لأهمية امتحان البكالوريا بالنسبة للفرد و المجتمع ككل ، يجب على المسؤولين الاهتمام بجميع جوانب موضوع البكالوريا من اجل التحسين و التقليل من النقائص و الحدّ من ظاهرة التسرب التي أصبحت تشكل خطرا حقيقيا على المجتمع و تأثر على التلاميذ ، ففي بعض الحالات البكالوريا قد تحطم تلاميذ عوضا أن تساهم في بناء شخصيتهم .

من بين الجوانب التي يجب أخذها بعين الاعتبار سواء على المدى القريب أو البعيد مشكلة التنظيم لأنها تؤثر مباشرة على المنظومة التربوية ، اذ يعد التنظيم أساس النجاح أو الإخفاق في كل مستويات التعليم .

و فيما يلي توضيح موجز عن كيفية تنظيم امتحان البكالوريا في الجزائر وفق قرار وزارة التربية الوطنية :

يجرى امتحان بكالوريا التعليم الثانوي في دورة سنوية واحدة تحدد تاريخها وزيرة التربية الوطنية ، كما يحدد تاريخ بدء و انتهاء التسجيل في البكالوريا و يشارك جميع تلاميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي و يسجل المرشحون المتمدرسون اجباريا في الشعبة التي يزاولون فيها الدراسة ، و يحتوي امتحان البكالوريا على اختبارات كتابية مطابقة للبرنامج الرسمية للمواد التي تدرس في مستوى السنة الثالثة ثانوي و يجرى امتحان البكالوريا بكيفية متواصلة و بدون انقطاع لكافة شعب البكالوريا .

تصح كل أوراق الإجابة مرتين و تقدم للتصحيح للمرة الثالثة في حالة وجود فرق كبير في التصحيحين الأول و الثاني ، كما تمنح لكل اختبار نقطة تتراوح من 0-20 و يقصى أيضا كل مترشح حصل على الأقل من 20/5 في المواد الأساسية للشعبة ، و يعتبر من تحصل على معدل يساوي أو يفوق 20/10 ناجحا في شهادة البكالوريا ، وتسلم شهادة البكالوريا من طرف الديوان الوطني للامتحانات و المسابقات بتفويض من وزيرة التربية الوطنية .

خامساً - المبادئ الأساسية للامتحان :

من المبادئ الأساسية التي يجدر بالمعلم تطبيقها في الامتحانات المدرسية هي :

- تحديد الهدف من الامتحان :

ان تحديد الهدف من الامتحان يسهل عملية اختيار الأسئلة المناسبة ، فالأسئلة التي يقصد منها التعرف على مواطن الضعف لدى التلميذ تختلف عن تلك الأسئلة التي يراد منها تقييم معلومات السابقة و هذه غير تلك الأسئلة التي ترمي الى قياس القدرة على الفهم ، التحليل و التركيب .

• مسايرة الامتحان للمنهج الدراسي المقرر :

ان مسايرة الامتحان للمنهج المقرر يعتبر عاملا أساسيا في تحقيق الهدف الاجرائي المرغوب ، كذلك يسعى المعلم جاهدا لجعل الامتحان يتماشى مع المنهج المقرر .

• ترتيب أسئلة الامتحان :

لعملية ترتيب أسئلة الامتحان عدة أشكال منها الترتيب التصاعدي أي البدء من الأسهل الى الأصعب أو الترتيب التسلسلي .

• اعداد الأجوبة قبل إعطاء الأسئلة :

ان اعداد الأجوبة التي سيعتمد المعلم أثناء التصحيح تبين اذا كان السؤال صالحا أو ملائما أولا ، و كثير ما يقوم المعلم بتعديل سؤال الامتحان بعد الاطلاع على جوابه و ان اعداد الجواب و توزيع العلامة على أجزائه من قبل المعلم ثم التزام المعلم أثناء عملية التصحيح ، كل ذلك يحقق العدالة المنشودة و الهدف المرغوب فيه . نعيم عطية (1992) .

سادسا - خصائص الامتحان الجيد :

للامتحان خصائص عديدة نبغي توفرها فيه حتى يتصف بالجودة و الصلاحية و من أهم هذه

الخصائص :

أ- **الصدق** : أي صدق أو صحة الامتحان يعني أن هذا الامتحان يقيس فعلا ما صمم من أجله ، فمثلا الامتحانات التي صممت لقياس الفهم و التفكير لا تقيس قدرة الطفل على استخدام قوانين و قواعد معينة و لا تقيس قدرة التلميذ على الاستدكار و الحفظ للمعلومات في مواقف متشابهة بل تقيس فعلا قدرة الطفل على حلّ المشكلات و المسائل عن طريق التفكير العميق للعلاقات و المفاهيم السابقة و التي يجب أن يستخدمها التلميذ في موقف جديد .

ب- **الثبات** : و يعني أن الامتحان يعطي نفس النتائج تقريبا اذا ما أعيد مرة أخرى على نفس المجموعة تحت نفس الظروف ، ولكي يكون الامتحان ثابتا يجب أن يحتوي على عدد كبير من الأسئلة التي تقيس النواحي المختلفة للعملية المراد قياسها و يكون شاملا لمختلف الجوانب الهامة في تلك العملية و لا يقتصر على عدد قليل من الأسئلة المركزة في ناحية معينة من تلك العملية .

- ت- الموضوعية :** و تعني عدم تأثر عملية التصحيح لهذا الامتحان بالعوامل الذاتية و الشخصية للمصحح ، و هذا يعني أنه من المفروض أن لا تختلف درجة التلميذ في هذا الامتحان باختلاف المصححين أو باختلاف الأزمنة ، أي أن من المفروض أن يعطى مصححون مختلفون نفس الدرجة تقريبا لنفس الورقة اذا ما عرضت عليهم على انفراد.
- ث- التنوع :** و هذا التنوع يعني استخدام أكثر من وسيلة و أسلوب لتقويم العملية المراد تقويمها ، و أن لا يعتمد المعلم على نموذج واحد من التقويم . فمثلا على المعلم أن يستخدم أساليب مختلفة مثل امتحان عملي ، تحريري ، مناقشة ، أنشطة عملية و أشغال يدوية .
- ج- أن يكون الامتحان مميزا :** بمعنى أن يكون الامتحان مصمما بطريقة بحيث يميز و يفرق بين المستويات المختلفة في القسم و تظهر الفروق الفردية واضحة للمعلم ، أي ان هذا الأخير يصبح قادرا على تصنيف التلاميذ في القسم من ضعاف الى متوسطين الى أقوياء .
- ح- أن يراعي المستوى :** الامتحان الجيد يراعي مستويات التلاميذ في القسم و هذا يعني ان تنوع أسئلة الامتحان في مستويات ثلاث التلميذ على حسب مستواه - ضعيف ، متوسط ، جيد .
- خ- الشمول :** يعني أن يكون الامتحان شاملا لمختلف النقاط التي يتناولها التلميذ في المقرر الدراسي و الامتحان الجيد لا يركز على جانب من المقرر الدراسي مهملا بقية الجوانب الأخرى ، و هذا حتى لا يشجع التلميذ على الكسل و يعوده على المراجعة الكاملة الشاملة لكلّ الدروس دون استثناء. العريفي (1996)

بالإضافة الى هذه الخصائص هناك صفات أخرى تتمثل في :

- وضع الأسئلة السهلة في بداية الامتحان حتى يشجع التلاميذ على الإجابة .
- ان يشمل الامتحان أسئلة متنوعة في أنماطها و صعوبتها .
- ان تكتب العلامة المخصصة لكلّ سؤال بجانبه .
- ان تصاغ الأسئلة بشكل واضح و لغة سهلة .

سابعا - أهمية امتحان البكالوريا :

التلميذ في امتحان البكالوريا هدفه الوحيد و المنشود هو النجاح في امتحان شهادة البكالوريا للانتقال الى التعليم العالي أو الالتحاق بالميدان العملي و بالتالي يحقق طموحاته اذن من هذا المنطلق نجد كلا من التلميذ و الأسرة و المجتمع يولون أهمية كبرى لامتحان البكالوريا .

1- أهمية البكالوريا عند التلميذ :

يعتبر امتحان البكالوريا مهما جدا في حياة تلميذ المستوى النهائي فهو ينمي شخصيته من جهة و يسمح له في حالة النجاح الاتحاق بالجامعة و مواصلة دراسته العليا ليضمن مستقبله و ينال احترام المحيطين به من أفراد الأسرة و أصدقائه و أقاربه ، فمستقبل أي تلميذ في الثانوية متوقف على النجاح في امتحان البكالوريا . مجلة بناء الأجيال (1994)

2- أهمية البكالوريا عند الأسرة :

ان أهمية البكالوريا لا نجدها تنحصر في نظر التلميذ فقط بل تتعداه الى الأسرة ، اذ نجد أفراد الأسرة خاصة الوالدين يعطون أهمية كبرى لامتحان البكالوريا و يضخمونه . اذ نجد جميع الاولياء يتباهون بشهادات أبنائهم أمام الأصدقاء و الجيران ، و كلما كانت الشهادة الدراسية عالية كلما زاد اهتمام و تقدير الغير و احترامهم لصاحب الشهادة .

شهادة البكالوريا بالنسبة للأسرة الغنية تضمن لهم الحفاظ على المركز الاجتماعي و المكانة المرموقة في المجتمع ، بينما الأسر الأسر الفقيرة فشهادة البكالوريا بالنسبة لهم رمز للتفوق يستطيع التلميذ الفقير أن يحصل على عمل و يخرج من دائرة الفقر و يفرض وجوده في

المجتمع و يضمن مكانة محترمة وسط الأهل و الأصدقاء .(Zarro (1964)

3- أهمية البكالوريا للمجتمع و الدولة :

تخصص الدولة سنويا مبلغا هائلا لتنظيم و تحضير امتحان البكالوريا حتى يوفر الجو الملائم و الظروف المناسبة المهينة لاجتياز الامتحان بسلام ، و قد خصصت الدولة عددا هائلا من المراكز و المدارس و الاكاديميات و الثانويات لإجراء امتحان البكالوريا و كذلك خصص عدد هائل من الأساتذة المصححين ، اذن للبكالوريا قيمة و أهمية كبرى في نظر الدولة كونها تسمح للطلاب في حالة النجاح بالدخول الى الجامعة التي يتخرج منها الإطارات المختلفة التي تقوم على خدمة الوطن و تطويره و تساهم في ازدهاره و ترقيته . عبد الله (1966)

ثامنا - إيجابيات الامتحان :

- الامتحان يمكن أن يحكم على كفاءة التلميذ و قدرته و تحصيله في معظم المواد الدراسية و هذا ما يساعد في توجيه التلميذ لدراسة او مهنة معينة .
- قياس مدى التقدم الحاصل عند التلميذ مدرسيا خاصة اذ أجري الامتحان أكثر من مرة .
- اجراء الامتحان أكثر من مرة خلال سنوات الدراسة يمكن من خلاله الاستدلال على مواطن الضعف و القوة عند التلميذ و بالتالي يمكن للمعلم من تعزيز مواطن القوة و علاج مواطن الضعف حتى يكون التحصيل الدراسي جيّدا .

- دفع التلاميذ و تحفيزهم على الدراسة خاصة في مراحل التعليم الأولى لأن الأطفال لا يدركون قيمة العلم ، فالعلامة أو الجائزة و الثواب بأشكاله المختلفة هي التي تحتهم على تحصيل مدرسي أفضل .
- تعويد التلميذ على المنافسة و حب التفوق ، بحيث تساعد الامتحانات على الدخول الى خضم الحياة المليئ بالتجارب و الخبرات .
- الامتحانات المدرسية تبقى الوسيلة الوحيدة للقياس و المقاضلة .

تاسعا - مساوي الامتحان :

- لجوء التلميذ الى أساليب متنوعة من الخداع و الغش و التحايل كوسيلة للنجاح .
- لجوء التلميذ في فترة الامتحانات الى السهر و استعمال المنبهات لأنه يدرك أن مصيره متوقف على هذه الامتحانات مما يؤثر على صحته فيزداد قلقه و يتعرض لاضطرابات نفسية و صحية .
- وصف التلميذ بالغباء أو الذكاء نتيجة درجة التي يتحصل عليها في الامتحان علما بأنه الامتحان ليس مقياس للقدرة العقلية و كثير من العلماء و القادة كانوا فاشلين في حياتهم الدراسية لكنهم أبدعوا في مجالات أخرى .
- عدم دقة التصحيح و عدم استناده على ركائز علمية و موضوعية يؤدي الى رسوب التلاميذ المجتهدين الذين كانوا يتوقعون النجاح ، و نجاح تلاميذ اخرين لم يتوقعوا النجاح مما يسبب احباط للتلاميذ فينعكس سلبا على نفسيتهم بالإضافة الى ذلك فانه يحرم المجتمع من كفاءة بشرية يمكن أن تستثمر بشكل جيد .
- الامتحانات المدرسية في أغلب الأحيان لا تراعي الفروق الفردية بين التلاميذ .
- ان فشل التلاميذ في الامتحانات المدرسية يترتب عنه نتائج اجتماعية سلبية اذ أنه يساء الى التلميذ الفاشل في الامتحانات و هذا ما يؤثر في علاقاته الاجتماعية مع الاخرين ، اذ يكون التلميذ الفاشل في الامتحان صورة سلبية عن ذاته مما يؤدي به الى فقدان الثقة بنفسه .

عاشرا - عيوب امتحان شهادة البكالوريا :

- ان أسئلة الامتحان التقليدية مثل امتحان البكالوريا تتم بمعرفة مقدار تحصيل التلميذ في المواد الدراسية و تشمل بقية جوانب الشخصية ، أي أنها تعنى بالجانب المعرفي مهملة الجوانب الأخرى كالميول و الاتجاهات . يتم امتحان شهادة البكالوريا في نهاية السنة الدراسية فهو عملية تقويم نهائية لا تساعد على معرفة الضعف في حينه لتداركه حيث أصبح التلاميذ ينظرون الى امتحان آخر العام

الدراسي على أنه آخر فرصة يحتاجون فيها الى المعلومات التي يدرسونها فينسون هذه المعلومات بعد الامتحان مباشرة لأنها أدت وظيفتها ألا و هو الامتحان ، وقد كان اخر جرس في الامتحان له وظيفتان احدهما لنهاية الامتحان و الأخرى هي بداية النسيان .حيدر (1991 :35).

حيث أصبح يعتقد أن الوظيفة الأساسية من الدراسة هو مجرد النجاح في الامتحان و أصبحت العلامات التي يتحصل عليها التلميذ في الامتحان هي غاية في حد ذاتها و ليست وسيلة للدلالة على نمو معين عند التلميذ ، و من شدة تضخيم و تعظيم امتحان البكالوريا أصبح التلاميذ قبل الامتحانات و في اثناءها يشعرون بنوع من توتر الأعصاب و القلق مما يؤثر على تحصيلهم بالسلب و بالتالي يفشلون في امتحان البكالوريا فيحكم عليهم بالغباء و الفشل و يكون هذا الحكم خدشا في شخصية التلميذ ، و لتفادي مثل هذا الحكم القاسي بعض التلاميذ يفكرون في الوسائل التي تؤدي الى نجاحهم في الامتحانات كانتشار الدروس الخصوصية و كذلك لجوء التلاميذ الى الغش في الامتحانات هذا كله يجعل من امتحان البكالوريا وسيلة قياس ناقصة . .حيدر (1991 :39).

ان امتحان البكالوريا يحدد مصير التلميذ و يتحدد سير عمله ، فإذا كان التلميذ من الناجحين يواصل تعليمه ثم يدخل الحياة العملية ، أما اذا كان من الفاشلين فانه يشعر بمرارة الفشل و ذلك كله يرجع الى الفلسفة الاجتماعية و نظرة المجتمع للامتحانات فالمجتمع يضخم من قيمة الامتحانات فيكرم الناجح و يحطم الفاشل في الامتحان و يقلل من قيمته حيث تعاضم دور الامتحانات حتى أصبحت الغاية الكبرى للمدرسة لا تعني بإعداد التلاميذ للتربية و السلوك و انما تركز على اعدادهم لاجتياز الامتحان بنجاح .خوري (1991:175)

كما اصبح المدرس يوصي تلاميذه بمراجعة درس معين و حذف اخر ، و قد ساعدت مثل هذه الأمور التلاميذ على الكسل و عدم الاهتمام بالعلم و تأجيل المذاكرة حتى نهاية العام الدراسي أو قبل الامتحان بأيام قليلة ، لكن ما كان الامتحان و لن يكون يوما ليقيس و يقوّم قدرة التلميذ على حفظ المعلومات فقط ، و لم يوضع للتحقق من قدرتهم على استظهار المعلومات لكن و للأسف القائمين عليه جعلوه كذلك له أهدافا أبعد من ذلك بكثير .

و عليه يجب إعادة النظر في الامتحانات بمدارسنا خاصة امتحان البكالوريا من حيث طبيعة الأسئلة التي يحتويها و نوع الأهداف التعليمية التي يسعى الى قياس أثرها على التلاميذ و ليس مجرد الاسترجاع و الاستظهار . خوري (1991:178).

٢- التدخل العلاجي :

1- العلاج الجماعي العقلاني الانفعالي (Le RET) :

تمهيد :

ولد البرت اليس Albert Ellis سنة 1913 ، حصل على البكالوريوس عام 1934 من كلية المدنية و على الماجستير عام 1943 و على الدكتوراه الفلسفة عام 1947 من جامعة كولومبيا ، و بدأ يمارس عمله في مكتب خاص في مجال الزواج و الأسرة و الجنس عام 1943 و كذلك بدأ يهتم بالتحليل النفسي . عمل كأخصائي اكلينيكي في عيادة صحية عقلية الملحقة للمستشفى .

الخلفية و التطور : Développment / Background

بدأ اليس Ellis كمرشد في المجال الزواجي و أدرك بأن المشكلات التي تعرض عليه تحتاج الى خدماته ، بعض الحالات يبدو عليها الاضطراب ثم لجأ الى التحليل النفسي مع أنه كان يشعر بالنجاح 50% و من مجموع الحالات التي عالجها بالتحليل التقليدي ثم تحول الى الفرويدية الحديثة و أصبح في أسلوبه العلاجي أكثر نشاطا و إيجابية مباشرة في تناوله للحالة مع أنه شعر بزيادة نجاحه لدرجة 63% و مجموعات الحالات التي عالجها و 70 % من العصا بين .

كما حاول ارشاد حالات التي عالجها وتوجهها نحو المزيد من الانغماس في أنشطة مناسبة و لم يقتنع بهذا أيضا ثم تحول الى أسلوب عقلي انفعالي سنة 1954 فقد كان يعلم مرضاه كيف يغيرون تفكيرهم لينفق مع الأسلوب العقلاني في حلّ المشكلات بأن حوالي 90% من الذين عولجوا بهذه الطريقة الجديدة لقد أظهروا تقدما ملموسا خلال 20 جلسة .

و من مؤلفاته العقل و الانفعال في العلاج النفسي 1980. عبد الفتاح (2010 : 79)

الفلسفة و المفاهيم :

يقوم العلاج العقلاني الانفعالي الجماعي (RET) على بعض الافتراضات ذات العلاقة بطبيعة

الانسان و التعاسة و الاضطرابات العاطفية التي يعاني منها و هي :

1- ان الكائنات الإنسانية عقلانية و لا عقلانية في آن واحد ، فعندما تفكر و تتصرف بشكل عقلاي فإنها تكون فعالة و سعيدة و نشطة .

2- الاضطراب و الانفعالي والسلوك العصابي يعتبر ان نتيجة للتفكير غير العقلاني المنطقي ، و ان التفكير و الانفعال ليس منفصلين ، فالانفصال يصاحب التفكير و الانفعال في حقيقته تفكير غير عقلاي .

- 3- التفكير غير العقلاني يعود في صلته و نشاطه الى التعلم المبكر غير المنطقي فالفرد لديه الاستعداد لذلك التعلم بيولوجيا كما انه يكتسب ذلك من والديه بصفة خاصة من ثقافة التي تعيش فيها .
- 4- يعتبر الانسان حيوان متكلم و التفكير يتم عادة خلال استخدام الرموز الكلامية و لما كان التفكير يصاحب الانفعال و الاضطراب الانفعالي فان التفكير غير العقلاني يستمر بالضرورة ، و هذا بالضبط ما يوضح خصائص الشخص المضطرب ، فهو يخلد اضطراباته و يحفظ سلوكه غير المنطقي بسبب الحديث الداخلي الذي يتكون عادة من تفكير غير عقلاي .
- 5- استمرار حالة الاضطراب الانفعالي نتيجة لحديث الذات يتقرر ليس فقط بالظروف و الأحداث الخارجية و لكن أيضا ب ادراكات الفرد و اتجاهاته نحو هذه الحالات التي تتجمع على الصورة جمل يتم تمثلا .
- 6- الأفكار و الانفعالات السلبية يجب مهاجمتها بإعادة تنظيم الادراك و التفكير بدرجة يصبح معها الفرد منطقيا متفعلا ، لذلك لابد من التوضيح للعميل أن حديثه مع ذاته يعتبر المصدر لاضطراباته الانفعالية و ان نبين له كيف أن هذه الأحاديث غير منطقية و نساعد أن يفكر بشكل مستقيم . عبد الفتاح (2010 : 80)

المفاهيم : Key concepts

1- نظرية (A.B.C):

يطلق اليس Ellis على الشخصية بالرموز (A.B.C) حيث **A** تعني حادث أو خبرة و **B** تعني الأفكار و المعتقدات و **C** تعني النتيجة الانفعالية Émotionnel Conséquence ان **A** تتسبب **C** ظاهريا و الحقيقة أن بين **C** و **A** أفكار و معتقدات **B** فإذا شعر الفرد بخبرة انفعالية كالرفض لحادث معين مثلا عدم الترقية في العمل **A** بما يظهر أن **A** هي التي سببت **C** مع أنه حسب النظرية ليست كذلك ، و بالرغم من ان ردود الفعل العاطفية التي تأخذ أشكال شعور بالرفض أو الكره تبدو مرتبطة بالحادث **A** . إلا أنها ليست نتيجة مباشرة ل **A** بل نتيجة ل **B** التي هي الأفكار و المعتقدات التي اتخذتها من المواقف أو الحادث .

2- مصادر الاضطراب العاطفي : Origines of Emotionnel Disturbance

ان المشاعر السلبية كالقلق و الغضب و غيرها ناتجة عن أفكار و الاعتقادات غير المنطقية التي اتخذتها الناس لأنفسهم في مراحل عمرهم المبكرة ، وتؤكد هذه الاعتقادات اللامنطقية من خلال التعبيرات و الجمل السلبية و اللامنطقية التي يقولها الناس لأنفسهم كالقول انا غير

مقدر اذ لم أكن محبوب من قبل كل شخص و تكون الناس دائما بمشاعر إيجابية ، السعادة ،
الطمأنينة و السرور الخ و يشعرون بالحزن و من أجل ذلك فان العلاج الفعال يساعد
العملاء على تنمية الاتجاهات الواقعية نحو الحاضر و المستقبل .

3- مواجهة و مهاجمة الاعتقادات اللاعقلانية : **Confronting And Attacking**

: Irrational beliefs

يَعلم RET الناس أن يواجهوا الاعتقادات اللاعقلانية ، وذلك باستبدالهم الأفكار اللاعقلانية
بالعقلانية و هذه العملية العلاجية تبدأ بتعلم العملاء نظرية (A.B.C) في العلاج . ويشار
اليها بالحرف D التي تفيد بغرض توضيح العلاقة بين الأفكار .

4- تقدير الذات : **Self Rating**

يقول اليس Ellis اننا ميالين بشدة ليس فقط الى تقدير أعمالنا و سلوكنا انما جيدة أو سيئة لكن
نقدر أنفسنا كأشخاص جيدين أو سيئين هذه على أساس انجازاتنا . ان عملية تقدير الذات تعتبر
أحد المصادر الرئيسية لاضطراباتنا العاطفية ، لذا المعالج يعلم العملاء كيف يفصلوا تقييم
ذاتهم و كيف يقبلون أنفسهم على الرغم من وجود عيوبهم .

حدد الي احدى عشر قيمة أو فكرة غير عقلانية و لا منطقية و ليست ذات معنى و لكنها شائعة
في المجتمع الغربي تؤدي الى هدم الذات و انتشار العصابات و هذه الأفكار هي :

1- من الضروري أن يكون الشخص محبوبا أو مقبولا من كل فرد في بيئته :

هذا التفكير غير عقلائي لأن هذا الهدف غير ممكن التحقيق ، فالشخص العقلائي لا
يضحى باهتماماته و رغباته الشخصية من أجل هذا الهدف ولكن يعبر عن رغباته و
اهتماماته و أهدافه .

2- بعض الناس شريرين و سينون و على درجة عالية من الخسة و النذالة و لذا يجب أن

يلاموا و يعاقبوا :

هذه الفكرة غير عقلانية لأنه لا يوجد معيار مطلق للصواب و الخطأ و الأفعال الخاطئة
هي نتيجة غياب و جهل و اضطرابات عاطفية و كل الناس قابلون للخطأ ، كما أن العقاب
لا يقود الى تحسين السلوك ، فان العقاب يقود الى سلوك أسوأ و اضطرابات عاطفية أكثر.
أما العقلائي لا يلوم الآخرين فان العقلائيون يحاولوا تحسين أو تصحيح سلوكهم اذا كانوا
على خطأ ، فالعقلانيون عندما يخطئوا يعترفون بخطئهم و يتقبلوا سلوكهم و لا يجعلوا ذلك
مصيبه لهم او يقلل من قيمتهم .

3- انه لمن المصيبة الفادحة أن تأتي الأمور غير ما يتمنى الفرد :

هذا التفكير غير عقلائي لأن الإحباط أمر طبيعي أما الانفعال لفترة طويلة غير عقلائي .

4- تنشأ تعاسة الفرد عن ظروف خارجية لا يستطيع السيطرة عليها أو التحكم بها :

هذا التفكير غير عقلائي ، فالشخص العقلاني يدرك أن التعاسة تأتي من تفكيره و موقفه تجاه هذه الظروف و الحوادث الخارجية .

5- الأشياء المخيفة أو الخطرة تستدعي الاهتمام الكبير و الانشغال الدائم بالتفكير بها ، فان

احتمال حدوثها يجب أن يشغل بال الفرد دائما :

هذه فكرة غير عقلانية بينما الشخص العقلاني يدرك إمكانية المخاطرة و أن تلك المخاطر ليست مصائب و ان القلق و التوتر الدائم لا يمنع تلك الأحداث و انما يزيد منها كما يدرك أحيانا أنه قد يكون من المناسب أن يفعل الأشياء المخيفة ليثبت أنها ليست بتلك الدرجة من القلق .

6- من السهل تجنب بعض المسؤوليات و الصعوبات بدلا من أن تواجهها :

هذا التفكير غير عقلائي لأن تجنب المهمات غالبا ما يكون أكثر ايلاما أو أصعب من القيام بها ،بينما العقلاني يقوم بما يجب عليه أن يقوم به ، و يتجنب بذكاء المهمات الصعبة الغير ضرورية و يدرك أن المسؤولية و حلّ المشكلات هو جزء من حياة سعيدة .

7- يجب أن يعتمد الشخص على الآخرين يجب أن يكون هنالك من هو أقوى منه لكي يعتمد

عليه :

هذه الفكرة غير عقلانية لأن المنطق يقول على الرغم من أنه يمكن ان يكون الفرد اعتمادي على الآخرين الى حد ما لكن لا يوجد أي مبرر في المبالغة لأن المبالغة تؤدي الى عدم الاستقلالية و عدم التعبير الذاتي الحر و الاستقلال و تحمل المسؤولية .

8- يجب أن يكون الفرد فعال و منجز بشكل يتصف بالكمال حتى يكون له قيمة :

هذه الفكرة مستحيلة لأن الانسان لا يمكن ان يكون باستمرار فعال كذلك لا يمكن أن يصل الى الكمال و بالمقابل الشخص العقلاني يسعى الى أن يعمل الأشياء بشكل جيد .

9- الخبرات و الأحداث الماضية تقرر السلوك الحاضر و أن تأثير الماضي لا يمكن محوه أو

تجاهله :

هذه الفكرة غير عقلانية لأن ما حدث في الماضي و كان ضروريا في ظروف معينة لا يكون ضروري في الوقت الحاضر ن فالعقلاني يدرك أهمية الماضي و مع ذلك يدرك أيضا أن الحاضر يمكن أن يتغير بتحليل تأثير الماضي .

10- ينبغي أن ينزعج الفرد و أن يحزن لما يصيب الآخرين من مشكلات و اضطرابات :

ان المبالغة بذلك هو اللاعقلاني فالشخص العقلاني يفكر ثم يقرر اذا كان سلوك الآخرين يستحق الانزعاج يحاول ان يفعل شيء ليخلص الآخرين منه و اذا لم يستطع فعله أن يتقبل ذلك و يستفيد من الموقف و يتعلم منه .

11- هناك دائما حل مثالي و صحيح لكل مشكلة و هذا الحل لا بد من ايجاده فالنتيجة تكون مفاجئة :

هذه الفكرة غير عقلانية لأنه لا يوجد حل مثالي ، بينما الشخص العقلاني يحاول أن يجد الحلول المختلفة المتنوعة للمشكلة و يقبل الأفضل و الأكثر إمكانية للتقبل مدركا أن لا حلول كاملة . عبد الفتاح (2010 : 81-85)

العلاج العقلاني الانفعالي : RET

1- RET كأسلوب تربوي :

يؤكد ال RET على البناء المعرفي و يعتمد كثيرا على الجانب التعليمي للعملية العلاجية و غالبا ما يستخدم في المجال الجماعي مستخدما أساليب جماعية كأسلوب الانتقائي ، كما يستخدم وسائل علاجية مثل الوسائل السمعية البصرية و الأفلام . و يبين ليس نظريته RET الجمعي بقوله أنه أكثر إمكانية لأن يقود الى حل أسرع و أعمق لاضطراب الانسان .

2- الأهداف :

يؤكد Ellis أن RET الجماعي يمكن استخدامه مع المجموعات الكبيرة أي من 50 الى 100 عضو ، و أيضا مع المجموعات الصغيرة من 08 الى 13 عضو لتحقيق أهداف و خاصة مع المجموعات الصغيرة .

أ- يساعد أعضاء المجموعة على فهم جذور مشكلاتهم السلوكية و العاطفية و التغلب على أعراضها .

ب- يساعد الأعضاء على فهم مشكلات الآخرين و يعلمهم كيف يساندونهم في التغلب عليها .

ت- يعلمهم الطرق التي تقلل من تصرفاتهم اللاعقلانية و من اضطراباتهم الى حد أدنى .

ث- كما يهدف الى تعليم أعضاء المجموعة كيفية تحقيق التغيرات السلوكية و المعرفية الأساسية .

ج- كيفية التغلب على الوقائع غير السارة بحيث يخلصوا من التفكير الذي يؤدي الى

هزيمة الذات و يستبدلونه بالتفكير العقلاني . عبد الفتاح (2010 : 87)

3- الأساس المنطقي : عرض الأساليب و المبادئ

- يقول ليس أن المجموعة لها تأثير فعال في مساعدة أعضائها ان يقوموا بتغييرات سلوكية و شخصية بناءة و قال أنه يوجد مزايا و مبادئ ل **RET** الجمعي منها :
- ✚ يمكن لأعضاء المجموعة أن يقيموا علاقات اجتماعية تسودها الرغبة و القبول و العمل معا أي تغييرات إيجابية.
 - ✚ ان ال **RET** يؤكد على مهاجمة التفكير غير العقلاني و بالتالي يكون للأعضاء دور فعال في وقف و تحدي تفكير الفرد الخاطئ .
 - ✚ يسهم أعضاء المجموعة بتقديم الاقتراحات و الافتراضات و التعليقات كما يتشجعوا للأمر التي يقدمها القائد .
 - ✚ تعتبر المهمات البيئية ذات النشاط الموجه جزء أساسي من ال **RET** تنفذ داخل المجموعة بفعالية أكثر منه في العلاج الواحد لواحد .
 - ✚ تعتبر المجموعة مجالا فعالا للإجراءات النشطة المباشرة المتنوعة من مثل لعب الدور و التمرن على السلوك و التدرب على التوكيد الذات و التقليد .
 - ✚ تعتبر المجموعة كالمختبر فيما يتم ملاحظة السلوك مباشرة .
 - ✚ يستطيع أعضاء المجموعة أن يكتشفوا مشاكلهم من خلال المجموعة .
 - ✚ توفر المجموعة التغذية الراجعة **Feed Back** فالمشاركون يبدعون برؤية أنفسهم و بشكل أوضح كما يكتسبوا مهارات اجتماعية خلال الجلسات .
 - ✚ عندما يكون أن أعضاء المجموعة تفكير خاطئ ظاهر فان الأعضاء الآخرون و القائد يلفتوا انتباهه فورا من أجل تصويبه .
 - ✚ للعملاء في العلاج الجماعي فرصة للتفكير بالبدائل لحل مشكلاتهم أكثر منها في العلاج الفردي .
 - ✚ ان ال **RET** هو تعليمي و تربوي بشكل كبير فمن خلاله يتعلم الأعضاء الآخرون استراتيجيات حل المشكلة .
 - ✚ يعتبر ال **RET** الجماعي أفضل اقتصاديا من العلاج الفردي و من الناحية الأخرى لتشجيع المشاركين في الانخراط بالنشاط .
 - ✚ ان معدل زمن الجلسة في **RET** الجماعي ساعة بوجود القائد وساعة فقط بدونه.
- دور ووظائف قائد المجموعة :**

ان الهدف الأساسي من الأنشطة العلاجية في ال **RET** هو مساعدة أعضاء المجموعة في جعلهم يتسمون بصفة المنطقية في فلسفتهم و للعمل في هذا الاتجاه للقائد مجموعة من الوظائف و هي :

- علاقات الاضطرابات السلوكية مع القيم و الاتجاهات .
 - مساعدتهم على توضيح ماهية الكلمات .
 - تعليمهم كيفية تحدي الأشياء الهدامة للذات .
 - تعليمهم تطبيق التفكير المنطقي حتى يتمكنوا من التغلب على المشاكل .
- و الدور الأساسي للقائد هنا تعليم الأعضاء طرق فهم الذات و تغييرها . عبد الفتاح (2010):
- (89)

الأساليب و الإجراءات العلاجية :

يركز ال **RET** على أساليب محددة لتغيير اعتقادات العميل الخاصة في مواقف بطريقة يستطيع فيها أعضاء المجموعة الآخرين أن يطبقوها في اهتماماتهم و هذه الأساليب هي :

- **العلاج المباشر الفعلي : Active Directive Theory**
- تأتي أهمية هذا الأسلوب في المعالجة من أن الكثير من الناس لديهم ميل قوي للاضطراب العاطفي لأنه يشمل على أسلوب الاقناع و الواجب المنزلي و طرق ضبط الذات ، حل المشكلة و لعب الدور و أخيرا المساعدة الجماعية .
- **التنفيذ Disputing ، الاقناع Persuading ، التعليم Teaching ، الاخبار Informing**: يخبر العملاء أن الأفكار اللاعقلانية تسبب لهم اضطرابات و يقنعهم أن يهاجموا اعتقاداتهم غير العقلانية . عبد الفتاح (2010 : 91)
- **الاجهادات أو المهمات البيتية :**
- يهتم ال **RET** بالمهمات البيتية لأنها تساعد الأعضاء على ان يفكروا و يشعروا بطريقة اكثر عقلانية ، يمكن أن تنفذ داخل المجموعة أو خارجها و فيما يلي بعض الأمثلة على الواجبات البيتية التي تنفذ داخل المجموعة :
- ✚ الرجل المتحفظ جدا .
- ✚ المرأة التي تتكلم بشكل قليل جدا داخل المجموعة .
- ✚ الأعضاء الذين يميلون الى أن قائد المجموعة شخص متسلط .

الواجب البيتية طريقة جيدة لممارسة السلوكيات الجديدة ، و يشدد اليس في جميع كتاباته على التغييرات السلوكية و العاطفية و المعرفية التي ستحدث من خلال العمل الجاد و الالتزام بالتطبيق العملي .

Home Works Assignment عبد الفتاح (2010 : 92)

- التقليد و لعب الدور : Modelling and role Playing

يعتقد ليس أن لعب الدور الذي يستلزم إعادة تكوين البناء المعرفي حول المواقف التي تتم كشفها بالخبرة يعتبر أكثر فعالية من لعب الدور الذي ليس له أي نوع من التحليل المعرفي .

- الضبط الاجرائي للتفكير الوجداني :

Aperant control of thinking and feeling

يظهر مستخدمو العلاج العقلي العاطفي لعملائهم كيف يستخدموا أسلوب الاشتراط الاجرائي في انجاز الأشياء التي يعتبرونها صعبة جدا ، و من اهداف ال **RET** هو تعليم أفضل أساليب إدارة الذات . عبد الفتاح (2010: 93)

- التدريب على استخدام المهارة : **Skill Training**

يعني تدريب العملاء في ال **RET** على المهارات الخاصة التي يرغبونها ومن خلال اكتساب مهارات التي كانوا يفتقرون إليها سابقا سيثخرون بالثقة بأنفسهم ، و على سبيل المثال : اذا اعتقد العملاء انهم يستطيعوا عمل اتصالات فعالة مع الآخرين فإنهم سيجدون فرصة واقعية لذلك ، أو على الأقل سيكونون أقل سلبية اذا لم ينجحوا .

- التغذية الراجعة : **Feed Back**

تعتبر التغذية الراجعة جزء أساسي في العلاج الجماعي و خاصة في **RET** الجماعي ، و يحصل الأعضاء عليها من خلال المجموعة آخذين بعين الاعتبار انجازاتهم غير الفعالة و السلوكيات و الأفكار التي تسبب بتخريب الذات و بالتالي عندما يستخدمها الأعضاء فانهم يستطيعوا ممارسة سلوكيات جديدة تبعث الارتياح . عبد الفتاح (2010: 94)

2- الارشاد العقلاني الانفعالي :

الأساس النظري للإرشاد العقلاني الانفعالي :

يقوم الأساس النظري لنظرية الارشاد العقلاني الانفعالي على ثلاثة عوامل سيكولوجية متداخلة تؤثر وتتأثر بعضها البعض و هي التفكير و الانفعال و السلوك .
و يمكن تناول هذه العوامل بالتفصيل على النحو التالي :

المعرفة العقلية : Cognition

تتضمن المعرفة العقلية كل ما يعلمه الانسان من معلومات و خبرات من تجاربه الفردية و الجماعية و التفكير يشمل الصور الذهنية ، الألفاظ ، الذكريات ، التعبيرات .
و كل ذلك يكون نمط تفكير الانسان ، فنمط التفكير (أي طريقة تفسير المواقف) تحدد الفلسفة السلوكية (أي الطريقة التي يستجيب بها للمواقف) .

الحالة الانفعالية : Emotionnel State

هي كل المشاعر و الأحاسيس التي ينفعل بها الانسان سواء كانت سارة هادئة أو تعيسة و سواء كانت تلقائية سريعة ، فالانفعال نتيجة طبيعة التفكير . سبق الإشارة الى أن العوامل السيكولوجية الثلاثة تؤثر في بعضها ، فالانفعال المعتدل يزيد الخيال خصوبة و ينشط التفكير فتندفق المعاني و الأفكار في سرعة . ثم يأتي السلوك مناسباً للموقف مما يجنب الانسان في المشكلات و الضغوط .

السلوك الكلي : Total Behavior

ان السلوك نشاط كلي عقلي انفعالي حركي ، أي أنه يصدر عن الانسان أي حين يتعرض لموقف معين يفسره على أساس طريقة تفكيره فينفلت نتيجة لذلك و يأتي السلوك محصلة كلية للتفكير و الانفعال .منتصر علام (2012: 42)

المفاهيم الأساسية لنظرية الارشاد العقلاني الانفعالي :

يشير اليس أنه من خلال تجاربه الاكلينكية و خبراته العملية توصل الى مفاهيم أساسية قامت في ضوءها نظريته في الارشاد وهي كالتالي :

الحديث الى الذات Self - talking

التقييم الذاتي Self evaluation

المساندة الذاتية Self Sustaining

العوامل الوراثية البيئية hereditary and environmental influence

1- الحديث الى الذات Self – talking : من المفاهيم الأساسية في النظرية العقلانية الانفعالية فإذا كانت إيجابياً كانت الشخصية سوية إيجابية ، أما اذا حديثاً سلبياً كان هادماً للذات كانت الشخصية مضطربة ، فالحديث الذاتي السلبى هو الطاقة المحركة للأفكار غير العقلانية مما يحمل الشخصية للإصابة بالقلق و الاضطراب الانفعالي .

2- التقييم الذاتي Self evaluation : يرى اليس ان التقييم الذاتي غالباً ما يتم

بالسلبية ولوم الذات و الابتعاد عن الموضوعية و العقلانية ما يساعد على وقوع الشخص في الاضطراب الانفعالي .

3- المساندة الذاتية Self Sustaining : هي شكل من أشكال التدعيم الذاتي غير

الظاهري ، في حالة التفكير الغير العقلاني تكون هذه المساندة غير موضوعية لا تستند الى مهارات اجتماعية سليمة ، و تفتقر الى الخبرة الحياتية مما يؤثر سلباً في الانفعال و بالتبعية و بالتالي سلباً في السلوك و العكس صحيح .

4- العوامل الوراثية البيئية hereditary and environmental

influence : ان الانسان يولد و لديه نزعة قوية لأن تكون عقلانيا أو غير عقلاني و أنه يصنع اضطراباته بنفسه و يتعلم ذلك من خلال الاشتراط الجماعي و تعزيز هذه الرغبات . منتصر علام (2012: 43-45)

الأسس التي تستند اليها نظرية الارشاد العقلاني الانفعالي :

- 1- أسس فسيولوجية : تفترض النظرية العقلانية الانفعالية أن الانسان يولد و لديه العديد من الميول الفطرية التي تدفعه لتبني أفكار غير عقلانية تكون السبب وراء اصابته بالقلق و الاضطرابات الانفعالية .
 - 2- أسس و اعتبارات اجتماعية : ترى نظرية الارشاد العقلاني الانفعالي أن الفرد يسلك في العديد من الأمور حياته بناء على الاشتراط الاجتماعي من الوالدين والمحيطين به ، فالنضج الانفعالي يتحدد من خلال قدرة الفرد على الموائمة و الموازنة بين رغبته في إقامة علاقات جيدة مع الآخرين و بين تحقيق احتياجاته الشخصية .
 - 3- أسس و جوانب سيكولوجية : عرفت بالحروف (A.B.C) قام البرت من خلالها بشرح دور التفكير العقلاني في احداث الاتزان النفسي أو في احداث الاضراب الانفعالي كالتالي :
 - ✚ (A) Activating Event : الحدث المنشط الذي يعتقد الفرد أنه سبب مشكلته أو اضطرابه و العائق في تحقيق رغباته و نجاحه .
 - ✚ (B) Beleives : تتضمن معتقدات الانسان و ادراكه و تفسيره للموقف أو الحدث المنشط الذي يتعرض له الفرد و هذه المعتقدات اما تكون إيجابية مما تساعد على تحقيق الاتزان النفسي الانفعالي و تقدير الذات ، و اما تكون سلبية تؤدي الى سلوكيات انفعالية سلبية مما تؤدي الى الفشل و اضطراب انفعالي .
 - ✚ (C) Émotionnel & Behavioral Conséquences : تتضمن الحالة و الاستجابة الانفعالية و السلوكية التي يأتيها الانسان نتيجة أفكاره و معتقداته التي يفسر في ضوءها الحدث المنشط أو الخبرة الانفعالية المنشطة .
- وضع البرت نموذج (A.B.C) كأساس لنظريته في الشخصية ودور المعتقدات في احداث الاضطراب الانفعالي و بعد ذلك أضاف المراحل الثلاثة الأخرى (D.E.F) ليكمل الأسلوب العلاجي و ينتقل من التنظير الى الممارسة العلاجية و هي كالتالي :
- ✚ (D) Disputation : وتعني المجادلة و الاحتجاج للاعتقادات غير العقلانية .

✚ Effect (E) : الأثر هو النتيجة الفعلية التي يحققها الفرد من تعديل و تغيير أفكاره غير العقلانية و هذا الأثر يشمل جانبيين هما :

✓ Cognitive Effect (CE) : أثر معرفي أي هو التغيير المعرفي و الفلسفي ، أي

اكتساب الفرد فلسفة عقلانية تساعده على التفكير المنطقي العقلاني للأحداث .

✓ Behavior Effect (BE) : أثر سلوكي أي هو التغيير اسلوكي نتيجة لتعديل الأفكار

الغير العقلانية و اكتساب فلسفة تساعده على أن يكون السلوك سويا موضوعيا .

✚ New Feeling (F) المشاعر الجديدة : التي يشعر بها الفرد بعد أن تغيرت أفكاره .

منتصر علام (2012: 47)

أهداف الإرشاد العقلاني الانفعالي :

يرى البرت اليس (1973) أن الهدف الأساسي للإرشاد العقلاني الانفعالي هو تقليل هزيمة الذات

لدى الفرد و تبني فلسفة واقعية للحياة و يرى اليس أن أهدافه عديدة تتمثل في :

✓ مساعدة العميل في التعرف على أفكاره غير العقلانية و التي تسبب له آثار سلبية .

✓ تشجيعه على الاعتراض و الشك في هذه الأفكار .

✓ تشجيعه على تعديل أفكاره و اكتسابه فلسفة حياتية جديدة تتسم بالعقلانية في التفكير بما يعود

عليه بالاتزان الانفعالي .

و أشار ألبرت الى أهم المعايير الصحة النفسية للفرد و التي تعتبر أهدافا خاصة بالعلاج العقلاني

الانفعالي و هي :

✚ الاهتمام بالذات .

✚ قوة التحمل و التسامح .

✚ المرونة .

✚ الالتزام .

✚ تقبل الذات .

✚ عدم المثالية أو عدم الكمال .

✚ توجيه الذات .

✚ تقبل التغيير و عدم الثبات .

✚ التفكير العلمي .

✚ تقبل المخاطر .

✚ المسؤولية الذاتية عند الاضطرابات الانفعالية بعيدا عن الظروف الخارجية . منتصر

علام (2012: 49)

فنيات الارشاد العقلاني الانفعالي :

يتسم الارشاد العقلاني الانفعالي بالمرونة في استخدام الفنيات فلا يلتزم المرشد العقلاني الانفعالي باستخدام فنيات محددة حتى يصنف بأنه ينتمي لهذا الاتجاه العلاجي ، و ليس في حد ذاته استخدم فنيات عديدة منها : الحث ، الاقناع ، التعزيز ، الواجبات المنزلية وتنقسم الفنيات العلاجية الى :

✚ فنيات معرفية : Cognitive Techniques

تهدف العملية المعرفية للعلاج العقلاني الانفعالي الى تغيير و تعديل معارف و ادراكات العميل بالشكل الذي يحقق له حياة سوية ايجابية ، فيستخدم في ذلك العديد من الفنيات المعرفية التي تساعد على تخليص العميل من المعتقدات غير العقلانية و توضيح العلاقة بين تلك الأفكار و المعتقدات ، و بين ما يعانيه من قلق و فشل و اضطراب و إقناعه بضرورة رفض هذه الأفكار و السعي مع المعالج لاكتساب أفكار أكثر منطقية بدلا من الأولى . و من هنا تتضمن العملية المعرفية عددا من الفنيات كالتالي :

أ- رفض الاعتقادات غير العقلانية و دحضتها : تعتبر مناقشة العميل في اعتقاداته غير العقلانية و

التشكيك في محتواها و رفضها جوهر العملية الارشادية العلاجية في الارشاد و العلاج العقلاني فهي الفنية الأولى و الأساسية التي اكد عليها البرت اليس ويستخدم المناقشة و المجادلة و الحوار العقلاني الموجه و ضرب أمثلة من حياة العميل من المواقف التي واجهها في حياته بسبب أفكاره و معتقداته غير العقلانية و مقارنتها بمواقف و أمثلة من حياة أشخاص أسوياء ، و ذلك لإكساب العميل القدرة على التفريق بين المعتقدات غير العقلانية و المعتقدات العقلانية .

ب- تعديل مضمون الحوار الذاتي الداخلي : الحوار الذاتي هو لغة أو حديث الانسان الى ذاته وهو

انعكاس لنمط وطريقة تفكيره و معتقداته ، و هو في نفس الوقت يؤثر في نمط التفكير و نوعية الأفكار فالعلاقة تبادلية و لا نستطيع تحديد فيها السبب و النتيجة . منتصر علام (2012: 53)

يستخدم الانسان الحوار الذاتي لتفسير مواقف الحياة و تقييم أداء الذات فيها و الحكم عليها اما بالنجاح أو الفشل ، وعلى ذلك و جب على المعالج العقلاني أن يسعى لإكساب العميل الاستبصار بمضمون حوارهِ الذاتي و الكلمات المستخدمة في هذا الحوار و توضيح العلاقة بين مضمون هذا الحوار و بين الأفكار غير العقلانية التي تسبب الاضطراب ويتم ذلك على خطوتين :

الأولى : يعرفه الكلمات التي تحمل معنى الحتمية و الضرورية و الالزام و التي تجعل مضمون الحوار الذاتي سلبيًا مثل : (يجب أن ، ينبغي أن ، لابد من) و غير ذلك من الكلمات التي تكون مطلقة المعنى يستحيل تحقيقها .

الثاني : يساعده على تغيير مضمون حوارهِ الذاتي و ضرورة أن يكون مضمونه إيجابياً لا يحمل معاني النقد أو التقليل من الذات و ضرورة أن يحتوى على كلمات تحمل على العقلانية مثال : (من الممكن ، من المحتمل) و يجب أن يحث المرشد العميل على التركيز الدائم على محتوى و مضمون حوارهِ الذاتي و خاصة خارج جلسات العلاج .

ت- الواجبات المنزلية : تعتبر الواجبات المنزلية فنية أساسية في الارشاد و العلاج النفسي العقلاني الانفعالي تهدف الى تحقيق أهداف الارشاد العقلاني من تعديل أفكار العميل غير العقلانية و استبدالها بأفكار عقلانية و تحويلها الى نمط تفكير عقلاي مما يساعد على التخلص من الاضطرابات النفسية و الشعور بالفشل و القلق و تحقيق السواء و الاتزان النفسي و الشعور بالسعادة .

الواجبات المنزلية مجموعة من التعليمات تعطى للعميل للكف عن تبني أفكار و معتقدات غير العقلانية ، وبالتالي يسلك بطريقة إيجابية و مقبولة اجتماعياً ، و تتضمن هذه التعليمات مجموعة من المهارات و السلوكيات التي يتعين على العميل أدائها بين الجلسات و تحدد في نهاية كل جلسة و يسجل العميل ملاحظاته على أدائه للواجبات المنزلية و يتم تقييمها مع المرشد أو المعالج في بداية الجلسة التالية للوقوف على مدى نجاحه في ممارستها و أداء المهام المطلوبة منه ، و تتم الواجبات المنزلية من البسيط الى الصعب و يتحدد الواجب بعد كل جلسة بناءً على ما دار في الجلسة . منتصر علام (2012 : 58)

🚩 فنيات انفعالية : Emotive Techniques

تتضمن الفنيات الانفعالية في الارشاد العقلاني الانفعالي مجموعة من الفنيات تهدف الى تحقيق الاستبصار الداخلي للعميل و الوصول لمعرفة حقيقة حوارهِ الذاتي الداخلي ، و طبيعة هذا الحوار و تتمثل هذه الفنيات في :

- **التقبل غير المشروط : Uncondional acceptance** هنا يحتاج العميل الى المساعدة وقد طلبها بطلب العلاج و على ذلك يحتاج لمساعدة الاهدل ذو الثقة ، و من هنا ذهب بعض علماء النفس للقول بأن هدف الارشاد و العلاج النفسي هو تكوين مفهوم ذات إيجابي لدى العميل ، و هذا ما يساعد في تحقيقه التقبل غير المشروط ، فعدم التقبل سوف يحمل العميل على الشعور بعدم الثقة و الرؤية السلبية للذات . و على ذلك فان التقبل غير المشروط يتضمن الآتيي :
- تقبل المرشد للعميل كما هو .

- تقبل العميل لذاته و ثقته في قدرته على التغيير مع رفضه لاضطراباته و استمرار معاناته منها .
- **تمثيل الأدوار : Role play** يقوم تمثيل الأدوار كفنفة سلوكية على مبادئ التعلم التي ترى أن السلوك متعلم ، وشاع استخدام هذه الفنية في المدرسة سلوكية ، ثم استخدمها المعرفيون حيث يرون أن بها جوانب معرفية تتضمن التعليمات التي يقدمها المرشد للعميل عن كيفية ممارسة تلك الفنية ، تهدف هذه الفنية في الإرشاد العقلائي الى وضع العميل في لموقف السلوكي الذي يكون بصدد أفكارا لا عقلانية وتمثل الدور بشكل عام يتم على موقف اجتماعي أو سلوك يشعر فيه العميل بالقلق كما لو كانت تحدث بالفعل ، وينقسم تمثيل الدور الى شقين :
- **الشق الأول:** يلعب فيه المرشد دور الطرف الآخر في الموقف و هو الشخص الذي يكون عن أفكارا غير عقلانية ، ويلعب العميل دوره و يقصد المرشد في ذلك أن يضع العميل في الموقف الذي يثير انفعالاته السلبية حتى يكشف عن أفكاره غير العقلانية و عن حديث نفسه الذاتي .
- **الشق الثاني :** هو الشق الانفعالي يهدف لمعرفة انفعالات العميل المسببة للاضطراب ، و تبصيره بعلاقة أفكاره غير العقلانية و حديثه الذاتي السلبي ، باضطرابه و ذلك لكي يشك ويتخلى عنها و يستبدلها بأفكار عقلانية .
- **تمثيل الدور المنعكسة : reversal role play** هي نفسها فنية تمثيل الأدوار مع اختلاف الأدوار التي يلعبها المرشد و العميل ن حيث المرشد دور العميل ويلعب العميل دور المرشد العقلائي .
- **الاقتداء (النمذجة) : modelling** يحتل التعلم بالاقتداء أهمية كبرى تعديل السلوك و تعلم الأنماط السلوكية المرغوب فيها و يوجد أنواع عديدة من الاقتداء مثل :
- الاقتداء غير المنظم مثل مشاهدة شخص يخاف من شيء لأشخاص آخرين يتعاملون مع هذا الشيء أو يمارسونه دون تهديد فيتعلم منهم و يقبل عليه .
- الاقتداء الرمزي وهنا تستخدم هذه الطريقة في اكسابهم سلوكيات مرغوبا فيها و التخلص من الغير مرغوب فيها و هنا المرشد العقلائي ان يعطي نموذج حي للعميل أي شخص ناجح أو على نفسه ، و أيضا ذكر أشخاص تفكيرهم غير عقلائي و اظهار مدى فشلهم .
- **التخيل الذاتي الموجه : self guided imagery** هذه الفنية هي أحد أشكال الاسترخاء و هي استرخاء عقلي ، يطلب فيه المرشد العقلائي من العميل الاسترخاء و التخيل العقلي لأصعب مواقف حياته ثم يطلب من تغيير هذه الانفعالات و التقليل من حدتها .
- **الهجوم على الخجل : shame attack** تهدف هذه الفنية الى مساعدة العميل على اكتساب الثقة بالنفس و التغلب على الشعور بالخجل .

- استخدام القوة و الشدة : **use of force & vigour** من الفنيات الأساسية التي استخدمها البرت وتعتبر من سمات مدرسة القوة والشدة أثناء مناقشة العميل في أفكاره غير العقلانية و كذلك استخدام النقد اللاذع في بعض الأحيان ليشعر العميل بجدية العملية الارشادية . منتصر علام (2012: 59-67)

فنيات سلوكية : **Behavior techniques**

يستخدم المرشد العقلاني الانفعالي العديد من الفنيات السلوكية مثل : الاسترخاء و التدريب التوكيدي و إزالة الحساسية بطريقة منظمة . و فيما يلي شرح مبسط لهذه الفنيات :

- الاسترخاء : **the relaxation** يستخدم كأسلوب علاجي ضمن الكف بالنقيض و قد يستخدم كأسلوب علاجي و يقوم العلاج بالكف بالنقيض و الاسترخاء على فكرة يمكن أن يعالجها مثل الخوف و القلق تدريجيا من خلال استبدالها باستجابة أخرى .
- التدريب التوكيدي : **Assertive training** يعتبر وولب التدريب التوكيدي ما هو الأ كف بالنقيض لاستجابات القلق مما ينتج عنه كف لعادة استجابة القلق ، و التدريب التوكيدي يساعد الفرد على التعبير الحر عن انفعالاته تجاه الآخرين ن و من خلاله يمكن للفرد أن يكتسب مهارات التفاعل و التواصل الاجتماعي مع الآخرين و يزيد من ثقته في نفسه .
- إزالة الحساسية بطريقة منتظمة : **systematique desensitization** فنية من الفنيات السلوكية التي تقوم على الاشتراط الاستجابة أو الكلاسيكي و هي تطبيق لنظريات التعلم في تعديل السلوك و تتطلب هذه الطريقة عدة شروط منها :
- يقوم المرشد النفسي بالتقصي من أقران العميل حتى يستطيع التشخيص الجيد لحالته للتعرف على سلوكه و معرفة المثيرات المسببة للقلق .
- يصنع المعالج قائمة متدرجة للمواقف التي تثير قلق العميل .
- يمد العميل بعدة مراحل للاسترخاء للحد من القلق. منتصر علام (2012: 69)

العلاقة الارشادية في الارشاد العقلاني الانفعالي :

1- العلاقة بين المرشد و المسترشد :

تحتل العلاقة الارشادية بين المرشد و المسترشد (المعالج ، المريض) أهمية قصوى كأساس للعملية الارشادية في كل الطرق الارشادية و العلاجية و أفرزت لهل بعض الطرق أساليب لكيفية بناءها لضمان تحقيقها بالشكل السليم التي يضمن و يساعد في نجاح العلاج فيما بعد .

و الارشاد العقلاني الانفعالي لا يختلف كثيرا عن الطرق الارشادية و العلاجية الأخرى في رؤية لأهمية هذه العلاقة الآ أنه يختلف معها في عدم التأكيد على ضرورة وجود عمق في تلك العلاقة أو وجود عاطفة وحنان شخصي بين المعالج و العميل فيكفي وجود صلة جيدة خاصة أن بعض العملاء قد لا يرغبون في إقامة علاقة شخصية مع المعالج او المرشد النفسي . يؤكد ليس على أن العلاقة جزء مهم في الارشاد العقلاني الانفعالي و يؤكد على أهمية أن يكون المرشد يتسم بالقدرة على التحمل و المسؤولية و القبول الإيجابي غير المشروط للعميل ، وقبوله كإنسان يحتاج للمساعدة و تقديم يد العون و كل هذا يفيد في تكوين اللفة و مساعدة العميل على التغيير الذاتي و الشعور بالتقبل .

تتميز العلاقة الارشادية في الارشاد العقلاني الانفعالي بعدد من البنود و الأسس التي تميزه عن الطرق الارشادية الأخرى و هي بمثابة أسس للتعامل بين المرشد و المسترشد وهي :

✚ عدم التركيز على العلاقة الشخصية الخصوصية .

✚ التقبل الكامل للمسترشد و التسامح معه .

✚ الاهتمام بالعلاقة التدريبية التعليمية .

✚ الانفتاح على النفس .

✚ الانتباه الى الطرح العكسي . منتصر عام (2012: 92)

2- العملية الارشادية في الارشاد العقلاني الانفعالي :

تمثل هذه العملية تنفيذ الآراء و أفكار و فنيات و فروض نظرية الارشاد الانفعالي في علاج اضطرابات المسترشد و التخلص من أفكارهم و معتقداتهم غير العقلانية و اكسابهم أفكارا و معتقدات موضوعية بما يحقق تقدير و تحقيق الذات .

يشير ليس أن هدف العملية الارشادية هو تقليص حجم نظرية انهزام الذات التي يتبناها الفرد حول نفسه و جعله يكتسب نظرة واقعية و قدرة على التحمل ، و يقوم المرشد العقلاني الانفعالي بالتنفيذ و بث الشك في معتقدات المسترشد غير العقلانية .

أولى خطوات الارشاد و العلاج العقلاني هو أن يوضح المرشد للمسترشد أنه غير عقلائي ، و أن سلوكياته و تصرفاته تحكمها مجموعة من الأفكار و المعتقدات و هنا على المرشد أن يظهر للمسترشد عدم عقلائيته و هي تعد كشرط أساسي لاكتمال باقي خطوات العملية الارشادية .

الخطوة الثانية : بعد أن أدرك المسترشد أنه يعاني من معتقدات غير عقلانية و انه غير عقلائي يقوم المرشد بتوضيح العلاقة بين المعتقدات و بين ما يعانيه من تعاسة و اضطرابات و في هذه الخطوة يظهر الدافع القوي الذي يدفع المسترشد للحرص و الاستمرار و تحمل مسؤولية تجاه العلاج .

و يرى الـيس أن الارشاد العقلاـني أكثر إجابية و فاعلية من كل الطرق العلاجية حيث انه لا يترك المرشد عند هذه الخطوة لكنه يكمل معه بان يعرفه أنه يحتفظ باضطرابه بتمسكه بمعتقداته و أفكاره غير العقلانية و بذلك يهيء المرشد للخطوة الثالثة .

الخطوة الثالثة : هي تغيير العميل لمعتقداته غير العقلانية و اكتساب معتقدات و أفكار عقلانية و هنا يأتي دور المرشد للتخلص منها .

الخطوة الرابعة : هدف الارشاد العقلاـني الانفعالي أن يكسب المرشد في نهاية الارشاد فلسفة عقلانية موضوعية و هنا نرى دور الارشاد و فعاليته للتخلص من الاضطراب و كيفية التعامل معه . منتصر علام (2012: 98)

دور المرشد العقلاـني الانفعالي في الارشاد العقلاـني :

- ✚ أن يعمل على تكوين علاقة طيبة يسودها الود و القبول مع المرشد .
- ✚ ان يظهر للمرشد ثقته في قدرته على التغيير حيث تصبح هذه الثقة دافعا للمرشد على بذل الجهد .
- ✚ تشجيع المرشد على أن يتحدث عن نفسه و مشاكله و البيئة الاجتماعية المحيطة به للتعرف على أفكاره غير العقلانية تجاه نفسه و تجاه الآخرين و تجاه البيئة .
- ✚ تحديد الأفكار غير العقلانية التي تدفع المرشد الى سلوكه المضرب .
- ✚ شرح الارشاد العقلاـني الانفعالي للمرشد و تعريفه بطرق و أساليب الارشاد و كيفية التعامل بين المرشد و المرشد .
- ✚ أن يوضح للمرشد العلاقة بين الأفكار غير العقلانية و الاضطراب الذي يعانيه .
- ✚ تعريف المرشد بأن هناك طريقة لعلاج هذه الأفكار و الحد منها و لكنها تتطلب بذل الجهد و الإصرار على النجاح.
- ✚ تنفيذ الأفكار غير العقلانية ووضعها تحت تركيز اهتمام العميل .
- ✚ توجيه المرشد للقيام ببعض الأنشطة التي يتردد في القيام بها بسبب الخوف المبني على الأفكار غير العقلانية .
- ✚ يعطي المرشد واجبات منزلية من خلالها يحدد الأفكار غير العقلانية التي راودته بين الجلسات و يسجل تلك الأفكار و كيفية تعامله معها .
- ✚ مناقشة الواجبات المنزلية في بداية كل جلسة حتى يشعر المرشد بقيمتها .
- ✚ استخدام الفنيات التي تتناسب و حالة المرشد بما يساعده على تغيير طريقة تفكيره .

✚ اكساب المسترشد فلسفة عقلانية حياتية في نهاية الارشاد و التأكد من انه امتلك القدرة

على تحديد الأفكار غير العقلانية و مهاجمتها . منتصر علام (2012: 102)

رؤية تقييميه نقدية للإرشاد العقلاني الانفعالي :

تعتبر نظرية اليس للإرشاد العقلاني من أهم محاولات ادخال العقل و المنطق في مجال الارشاد و العلاج النفسي ، بعدما ساد الاهتمام بالانفعالات و تأثيرها في احداث الاضطراب الإنساني فترة طويلة تأثرا بنظرية فرويد ، على الرغم من اهتمام اليس بالعقل و الجوانب المعرفية في تشكيل السلوك الإنساني إلا أنه لم يهمل دور الانفعالات و سوف يتم عرض مميزات النظرية و ما وجه لها من نقد :

- تتحدد جوانب القوة في الارشاد العقلاني الانفعالي فيما يلي :

- ✚ يستخدم فنيات سهلة الاجراء كالقدرة على الاقناع بما يناسب عقل و منطق العميل و ثقافته ، و يسعى للكشف عن المعتقدات غير العقلانية .
- ✚ التنوع في استخدام الفنيات بما يسمح للمرشد استخدام ما يتناسب مع حالة كل عميل .
- ✚ توفير للمسترشد الحرية و المرونة في العملية الارشادية .
- ✚ العلاج العقلاني الانفعالي علاج مختصر بطبعه و يهدف الى الاختصار الوقت و الجهد و يتناسب مع طبيعة العمر .
- ✚ فعالية الارشاد العقلاني في علاج مجموعة كبيرة من الاضطرابات .
- ✚ يناسب الارشاد العقلاني مع مختلف المجتمعات بمختلف درجات تحضرها لأنه يخاطب كل عميل على مستوى فكره و قدراته العقلية .
- ✚ تعامله مع اهم ما يميز الانسان عن غيره من الكائنات و هو العقل و التفكير فهو بذلك تقدير للإنسان .
- ✚ لا تتوقف ممارسة الارشاد العقلاني على مكان مجهز للإرشاد أو عيادة نفسية ، و انما يمكن ممارسة في أي مكان .
- ✚ التأكيد على التقبل الإيجابي غير المشروط للعميل ، و تأكيد على ان أقل قدر من الإحباط حتى لو كان منخفضا قد يسبب حدوث الاضطراب الانفعالي .
- ✚ استخدام العلاج العقلاني في علاج الحالات العصبية كالقلق و الخوف و أن نسبة النجاح كما أدلى بها اليس % 90 . منتصر علام (2012: 110)

جوانب القصور و النقد الموجه للإرشاد العقلاني الانفعالي :

لا يخلو عمل انساني من جوانب ضعف و نظرية الارشاد العقلاني مثلها باقي نظريات الارشاد النفسي وجه لها بعض النقد و ذلك كان من أجل سد الثغرات ان أمكن و تقوية النظرية و من هنا سوف نتطرق الى النقد الذي وجه الى النظرية :

- ✚ يعترض جولد فرايد على أسلوب اليس في مهاجمة أفكار العميل غير العقلانية عن طريق الجدل و الاقناع و يرى أنه من الأجدى للعميل أن يقوم بنفسه بالجدل ليرفض أفكاره غير العقلانية .
- ✚ لا يوجد معيار واضح و محدد يمكن أن يبني عليه المرشد العقلاني حكمه على منطقية أو عدم منطقية أفكار العميل .
- ✚ الارشاد العقلاني الانفعالي خال من العواطف ، عقلاني الى حد بعيد لا يقدم علاجاً نفسياً للعميل ، حيث يعتمد على الالفاظ و تقديم جرعة من المواعظ التي تعيده الى الطريق السليم .
- ✚ يعترف اليس بوجود قصور في أسلوبه الارشادي فطريقته في الارشاد غير فعالة مع الحالات القاصرة في الذكاء و كذلك مع حالات الاضطراب الشديد
- ✚ الأفكار غير العقلانية التي يعتبرها اليس أساس الاضطراب الانفعالي توجد لدى الكثيرين و لكن ليس كل هؤلاء مضطربين .
- ✚ لم يعط العلاقة الارشادية بين المرشد و العميل الاهتمام الكافي ، لو أعطى الاهتمام الأكبر للعميل .
- ✚ ان قبول العميل و اظهاره و الاقناع بتغييرات المعالج ليس دليلاً على ضعف الأسلوب العلاجي الذي يتبعه . ان الارشاد العقلاني يغلب عليه الطابع التربوي و ليس العلاج النفسي .
- ✚ عدم مراعاة معتقدات العميل و مفاهيمه .
- ✚ عدم تقبل بعض العملاء هجومه على أفكارهم و محاولة تغيير اتجاهاتهم يؤدي الى المقاومة . منتصر علام (2012: 116)

3- العلاج النفسي العائلي :

تمهيد :

يجب التفريق دوماً ما بين المقصود بالعلاج النفسي العائلي و بين المقصود بالعلاج السلوكي أو التحليلي أو الإدراكي ، فالعلاج العائلي لا يعني طريقة علاجية محددة (كالتحليل مثلاً) .. بقدر ما هو تعبير لغوي يرمي الى تحديد الميدان الذي يتركز عليه العلاج ألا و هو العائلة ، و هذا ما يؤكد

J.Haley " ان العلاج العائلي ليس فقط طريقة و لكنه على الأخص اتجاه عيادي يتضمن اعتماد منطلقات علاجية مختلفة. (1884: 1976) J.Haley

مبادئ العلاج النفسي العائلي :

و على هذا نقول بأن هذا العلاج العائلي يعتمد على مبادئ عيادية ألا و هي كالتالي :

- ✚ التوجه للعائلة كوحدة علاجية .
- ✚ النظر للشخصية الفردية على أنها نتاج للعلاقات داخل العائلة كمجموعة و للعلاقات بين أفرادها من شأنها دفع الشخصية الى التطور بشكل سوي .
- ✚ ممارسة التأثيرات لتعديل الأنظمة النفسية – الوظيفية داخل العائلة .
- ✚ ترسيخ نظام نظري بفضل تساهم أفراد العائلة فيه و ذلك لتحديد التفاعلات الخاطئة المؤدية لنشوء المرض النفسي .
- ✚ اختيار الطرق و الوسائل المختلفة القادرة على تعديل المعتقدات الخاطئة داخل العائلة .
- ✚ ان العلاج العائلي لا يلغي العلاج الفردي للمريض لكنه يأتي بنتائج أفضل اذا كان مدعما واحد للأخر . البابلسي (1988 : 51)

مدارس العلاج النفسي العائلي :

يعتبر العلاج العائلي كطريقة علاجية خاصة تتمثل في أن أفراد العائلة هم الأساس الأول لمعالجة المريض عن طريق تعديل سلوكهم و تحسين وسائل الاتصال داخل العائلة ن في مطلع الستينات من هذا القرن ظهر و ذلك على يد ثلاثة من كبار العاملين في حقل علم النفس و هم Ackermann & Midelfort & Bell و عمل كل واحد منهم على انفراد و أكثر النتائج أثر في المجموعة ل أكريمان بحيث لقب ب أبو العلاج العائلي .

و من هنا فظهور العائلة و تكريسها في ميدان العلاج لفت اليها الأنظار ، و على ذلك قسمت مدارس العلاج العائلي الى فئات و هي :

1- العلاج العائلي الجمعي : و هي المدارس التي تعتمد على مبدأ جمع أفراد العائلة و اجراء

الحوار العلاجي بحضورهم ، و من روادها Ackermann ، Zuck .

يعتبر Ackermann طبيب نفسي أمريكي أي أبو العلاج العائلي و قد عمل طيلة ربع قرن على تحديد اللوائح العيادية اللازمة لهذا التشخيص و توصل الى ما يلي :

✚ العوامل الواجب دراستها :

- النواة الحيوية و المفهوم الثقافي لظاهرة العائلة الإنسانية و مدى تطابق نظرية أفراد العائلة مع هذه الأسس .
 - التفريق بين العوامل الغريزية و العوامل المكتسبة لأفراد العائلة التي تقتضي التحليل لمعرفة كونها ان كانت تصرفات مرضية .
 - انسجام العائلة مع المجتمع و قدرتها على التقدم و الاكتساب منه .
 - دور القيم و التقاليد و المواظبة على الحفاظ عليها داخل العائلة . (البابلسي)
- (1988 : 58)

✚ أهداف العلاج العائلي : يجب أن توجه نحو :

- تصحيح العلاقات الانفعالية المضطربة بهدف تحسين الوضع النفسي للعائلة ككل .
 - تدعيم الفرد و تقويته لكي يستطيع مواجهة المواقف الضاغطة سواء داخل أو خارج جو العائلة .
 - زيادة دافعية العائلة لبقاء تداخلها و انسجامها و البقاء في وضع مستقر .
- (البابلسي) (1988 : 61)

✚ خطوات العلاج العائلي : ينصح أكريمان بالخطوات التالية :

- التعرف على محتوى الصراعات القائمة و أسبابها الحقيقية .
- الغاء الاحكام المسبقة لتجنب وقوع أحد أفراد العائلة ضحية صراع ما .
- عدم تسليط المسؤولية على عاتق أحد الافراد أي السبب الرئيسي في الصراع .
- دعوة أفراد العائلة للتصالح الجماعي .
- تبادل المشاعر و معرفة كل فرد دوره في العلاج أي داخل العائلة .
- شخصية المعالج تلعب دورا أساسيا في ملئ الشق و الفراغ داخل العائلة .
- التركيز على العوارض وبشكل خاص على الدوافع المؤدية الى العدائية و التبعية لكل عائلة .

أما المعالج Zuck فهو يؤكد على دور المعالج في صلب الصراع أي يلعب المعالج دور مزدوج لإبعاد الصراعات العائلية و هذا الدور يقتضي أن يدفع أفراد العائلة الى تحمل مسؤوليتهم في حال وجود مرض داخل العائلة .

2- العلاج عن طريق التعاون العائلي : تعتمد هذه المدارس على اجراء علاج فردي للمريض مع

توجيه بعض افراد العائلة للعلاج من طرف آخر يطغى على هذه المدارس المنحنى التحليلي .

3- العلاج العائلي السلوكي : من روادها P. Libermann ، تهدف نظريته الى تغيير الظروف

للمريض لكي يحصل على اهتمام عائلته و رعايتها له ، فالمعالج السلوكي العائلي يركز

اهتماماته على خلق جو عائلي بعيدا عن السلوك المرضي و يشدد ليبرمان ثلاث نقاط مهمة :

- خلق التعاون الإيجابي بين المعالج و العائلة مما يتيح للمعالج دور الداعم .
- وضع تشخيص دقيق للاضطرابات داخل العائلة بموجب تشخيص سلوكي .
- تطبيق المبادئ السلوكية العلاجية لإصلاح السلوك المضطرب.

و من هنا يرى ليبرمان على أهمية قيام علاقة وثيقة بين المعالج و المريض ، و تعتبر نقطة انطلاق للعلاج العائلي . بعدها تأتي طريقة تسمى إعادة احداث السلوك بمعنى تحديد السلوك المرضي و بعدها الخطوة الأخيرة و هي تحضير العائلة لتخطي العائق المرضي في سلوكهم داخل العائلة . (البابلسي)
(1988 : 64)

4- العلاج النفسي المرتبط بالعائلة : من روادها Allen.

5- العلاج العائلي المتخصص : في هذه المدرسة يشمل عدة مدارس مهتمة بعلاج اضطرابات معينة اضطراب الخلافات الزوجية ، العلاج العائلي للإدمان .

خلاصة الفصل :

لقد اتضح من خلال تعرضنا لهذا الفصل أن امتحان البكالوريا امتحان نهائي و من بين الوسائل التي تستطيع المنظومة تقويم مدى تحقق الأهداف التربوية المرجوة من الطلاب .

و تعتبر الامتحانات في الوقت الحاضر الشغل الشاغل لكثير من القائمين على شؤون التربية ، فالكل يكاد يجمع على ضرورة مكانة البكالوريا في المجتمع و للتلميذ كحد سواء لأنه الأساس للانتقال من صف الى آخر .

و بالتالي فالامتحانات منها امتحان البكالوريا تلعب دورا كبيرا و حاسما في تقرير مستقبل الدراسي و العملي للطلاب ، و من جهة نرى لة قيمة كبيرة و له محاسن و مساوئ و كل هذا نرى أن الامتحانات تحتل مركز مهما و جوهريا في العملية التربوية و التعليمية .

و من كثرة ضغوط الامتحان يجب التدخل العلاجي من علاج نفسي عائلي و علاج عقلائي انفعالي و العلاج الجماعي و كل ذلك من أجل السير الحسن للامتحانات و توفير الراحة النفسية للمقبلين على الامتحان .

الفصل الخامس

البرنامج الارشادي

تمهيد

أولاً : مفهوم البرنامج الارشادي

ثانياً : الأسس التي يقوم عليها البرنامج الارشادي

ثالثاً : خطوات تخطيط البرنامج الارشادي

رابعاً : الخدمات التي يقدمها البرنامج الارشادي

خامساً : محددات البرنامج الارشادي

سادساً : أهمية البرنامج الارشادي

سابعاً : الحاجة الى البرنامج الارشادي

خلاصة الفصل

تمهيد :

البرنامج هو الوسيلة الأساسية لتحقيق أهداف خدمة الجماعة لنمو الفرد ، نمو الجماعة تغيير المجتمع . و البرنامج ليس هدفا في حد ذاته و لكنه وسيلة لتحقيق ذلك الهدف ، لذا يمكن القول أن البرنامج ليس مرادفا لنشاط وإنما البرنامج لبناءات داخلية تتكون من النشاط، العلاقات ، و التفاعلات و الخبرات فالنشاط جزء من بناء البرنامج ، و يختلف بناء البرنامج باختلاف الجماعات و باختلاف أهداف الجماعات .

وبالتالي فإن البرنامج هو الذي يساعد على توجيه و ترشيد الديناميكية و البرنامج في خدمة الجماعة، ويهتم بعدة مواضيع من أهداف تربوية و توجيهية و اجتماعية و نفسية .

أولاً - مفهوم البرنامج الإرشادي :

عرفه زهران (2002 : 499) على أنه : برنامج مخطط منظم في ضوء أسس عملية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة و غير المباشرة ، فرديا و جماعيا لجميع من تضمنهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو .

يعرف البرنامج الإرشادي بأنه : " عبارة عن مجموعة من الأنشطة و الفعاليات و التجارب التي تمارسها المدرسة و الأجهزة التربوية و تخططها لتساعد على تحقيق أهدافها التربوية و الاجتماعية لأنه لايمكن تصور وجود جماعة دون أن يتضمن وجودها برنامج تخطط له وتنفذه و تتابعه و تقيم نتائجه ، مما يبرز دور البرنامج كجهاز تفاعل تربوي و اجتماعي . " باقر و آخرون (1976 : 140) .

و في اطار ما سبق من التعريفين للبرنامج الإرشادي ، يمكن أن أعرف البرنامج الإرشادي على أنه: برنامج مخطط يعتمد على أسس و تتضمن عدد من النشاطات و المهارات ، و تقدم بشكل مباشر للجماعة بهدف إعطاء الجماعة حلّ لمشكلاتهم و الحدّ من مستوى الاضطرابات و بشكل عام و تدريبهم على اكتساب المهارات و التقليل من حدة قلق الامتحان بشكل خاص لكي يستطيعوا التعامل مع الامتحان بطريقة إيجابية ، و تنمية القدرات و المهارات لمساعدتهم على تخطي قلق الامتحان من خلال استخدام الارشاد الجماعي و الارشاد العقلاني الانفعالي بفنياته ووسائله المختلفة .

ثانيا - الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي :

عند بناء برامج الارشاد فلا بد و أن تقوم على مجموعة من الأسس أو الركائز العلمية و الفلسفية و التربوية و المتمثلة في :

1- الأسس العامة :

مراعاة حق الطفل في التقبل دون قيد او شرط وكذا حقه في الارشاد النفسي ، كما يجب مراعاة احد الأسس الهامة و التي يقوم عليها العلاج المعرفي السلوكي ، و في قابلية السلوك للتعديل و التغيير .

2- الأسس الفلسفية :

يستمد البرنامج أصول الفلسفية من النظرية المعرفية السلوكية بشكل عام ، الى جانب اعتماده على الأسس الفلسفية العامة التي تتضمن مراعاة أخلاقيات الارشاد و سرية البيانات .

3- الأسس النفسية :

تراعي الخصائص العامة للنمو في كلّ مرحلة من مراحل الطفولة و الخصائص المميزة لها و الفروق الفردية بين الأطفال في كلّ مرحلة .

4- الأسس التربوية :

يراعي أن يكون الهدف واضحاً لا يخرج عن الهدف العام الذي تتطلع اليه المدرسة أو الروضة ألا و هو تحقيق التوافق الشخصي و الاجتماعي للأطفال .

5- الأسس الاجتماعية :

تستخدم بعض الفنيات ذو فاعلية في العلاج بطريقة جماعية و فردية وذلك حسب ما تتطلبه طبيعة كلّ جلسة و ظروف كلّ طفل .

6- الأسس الفسيولوجية و العصبية :

يجب استخدام فنية التحصين التدريجي و ما تتضمن هذه الفنية من تدريب الاسترخاء العضلي ، حيث ثم مراعاة تلك الأسس التي تساعد الجسم على الوصول الى حالة الاسترخاء الكامل .

7- الأسس الإدارية :

و التي يتضمن هيئة المناخ الإداري المناسب من المكان و الأدوات و الوسائل اللازمة للتطبيق .
صديق (2005 : 150)

ثالثاً - خطوات تخطيط البرنامج الإرشادي :

تشمل عملية التخطيط للبرنامج على تحديد الأهداف العامة و الإجرائية و محتواه العملي و الاستراتيجيات و الأساليب المتبعة في تنفيذه و تقييم الجلسات الإرشادية و غيرها و فيما يلي خطوات البرنامج كالتالي :

1- أهداف البرنامج الإرشادي :

تنقسم الى قسمين :

1-1 أهداف عامة و التي تتحدد في هدفين :

- هدف علاجي : يهدف الى خفض الاضطرابات من خلال التدريب على استخدام بعض الأساليب و الفنيات المتضمنة في البرنامج .
- هدف وقائي : يكتسب الأطفال الفنيات و الأساليب التي تساعدهم على مواجهة المواقف المثيرة للاضطرابات .

2-1 أهداف إجرائية :

و ذلك عن طريق الجهد و التركيز العملي داخل الجلسات و التنوع في الفنيات و الواجبات المكلفة للمسترشد و من بين الأهداف الإجرائية :

- اكتساب المهارات اللازمة للتعايش مع جميع الاضطرابات التي يواجهها الفرد من خلال البرنامج .
- التدريب على استخدام بعض الأساليب المتعلمة من البرنامج الارشادي .
- التعرف على منبع و السبل المؤدية الى تفاهم المشكلات . صديق (2005 : 152)

2- مراحل تطبيق البرنامج :

يمر البرنامج بأربع مراحل و هي :

مرحلة 01 – التي تتم من خلالها التعارف و التمهيدي و تقديم الاطار العام للبرنامج و ذلك من خلال الجلسات .

مرحلة 02 – وهي المرحلة المعرفية و التي هدفت الى تقديم خطة العمل الارشادي من خلال تقديم المفاهيم النظرية و المهارات المعرفية من خلال جلسات البرنامج .

مرحلة 03 – وهي المرحلة السلوكية و هدفها تقديم تلك الإجراءات و ممارستها بعد تقديم المفهوم النظري لها ، و أيضا يتم ذلك من خلال جلسات البرنامج .

مرحلة 04 – و هي المرحلة الختامية و هدفها تلخيص أهداف البرنامج و تهيئة الأطفال لإنهاء البرنامج. صديق (2005 : 153)

3- الأسلوب الارشادي المستخدم في تنفيذ البرنامج :

يستخدم أسلوب الارشاد الفردي و الجماعي في تنفيذ البرنامج الارشادي حيث تكون أغلب الجلسات جماعية ، حيث لا يقل عدد الأطفال في المجموعة الواحدة عن خمسة على الأقل و لا يزيد على عشرة و ذلك حتى يسهل توجيههم و السماح لهم بالتفاعل الحر ، و بالتالي يتم تسهيل بناء علاقة لتفعيل عملية تقييم مستوى أدائهم ، وأحيانا فردية عند استخدام التحصين حيث كانت بعض جلساته فردية خاصة باضطرابات كل طفل و جماعية خاصة بالاضطرابات الشائعة بين الأطفال .

4- الوسائل المستخدمة في البرنامج :

يمكن استخدام الوسائل التالية :

- شريط تسجيل للتدريب على الاسترخاء .

- أوراق عمل متنوعة تخدم أهداف جلسات البرنامج .
- شريط يحتوي على ملخص البرنامج المقدم لكلّ طفل . صديق (2005 : 153)

5- المدى الزمني للجلسة :

يقوم المرشد بتحديد عدد الجلسات المناسبة لأهداف البرنامج الإرشادي و تحديد المدة الزمنية و عدد الجلسات الأسبوعية .

6- عدد الأطفال في المجموعة الإرشادية :

يفضل أن تكون عدد الأطفال في كلّ مجموعة لا يزيد عن خمسة أطفال .

7- محتوى الجلسات :

- يتم انتقاء محتوى الجلسات الإرشادية بناء على الأهداف و التي تم تحديدها في البرنامج ، و كذلك الإجراءات العملية من فنيات و الأسلوب الإرشادي و الوسائل المستخدمة .
- و يراعي مجموعة من المعايير في اختيار محتوى الجلسات و هي :
- استخدام أسلوب بألفاظ واضحة و مفهومة و المناسبة لكلّ مرحلة للطفل .
- يقدم النموذج المبسط للبرنامج في ترتيب منطقي أي من البسيط الى المعقد .
- مراعاة خصائص الأطفال مع مراعاة الخصائص نمائية ، و التنوع في الفنيات و إجراءات البرنامج قصد جذب الأطفال و زيادة دافعية الإنجاز لتحقيق أهداف البرنامج .
- زيادة روح العمل الجماعي داخل الجلسات .
- استخدام الألعاب و الأنشطة الترفيهية لتعزيز الترابط و التفاعل بين أعضاء المجموعة .
- تصميم الواجبات على حسب ما جاء في الجلسات أي الجلسات جانب نظري و الواجبات جانب تطبيقي . صديق (2005 : 154)

8- الفنيات المستخدمة في البرنامج :

يستخدم المرشد عادة في البرنامج الإرشادي بعض الفنيات المعرفية كتحكم الذاتي و أسلوب حلّ المشكلة و الواجبات المنزلية ، و فنيات سلوكية كالتحصين التدريجي و الاسترخاء و النمذجة و لعب الدور و التعزيز و تكون الفنيات على حسب أهداف البرنامج . صديق (2005 : 155)

رابعا - الخدمات التي يقدمها البرنامج الإرشادي :

يقدم البرنامج عددا من الخدمات منها :

- 1- الخدمات الإرشادية و العلاجية : تتمثل في خدمات مباشرة و خدمات غير مباشرة ، فالخدمات المباشرة تتمثل في مساعدة الأطفال في خفض بعض الاضطرابات لديهم ، أما الخدمات غير

المباشرة فهي تتضمن مساعدة و توجيه وإرشاد الوالدين في كيفية التعامل مع أطفالهم ، وبعض الخدمات الارشادية و النفسية للأولياء أنفسهم .

2- الخدمات الوقائية : يقدم البرنامج خدمة وقائية هامة حيث يتم تدريب الأطفال على استخدام فنية التحكم الذاتي و أسلوب حلّ المشكلة و الاسترخاء في المواقف التي تواجههم و كيفية التغلب على اضطراباتهم مستقبلا .

3- الخدمات التربوية : تتمثل في تحسين أدائهم داخل المؤسسة بشكل عام ، وبطريقة غير مباشرة وذلك بتطبيق الفنيات المتعلمة في الجلسات ، لما لها من فعاليات في خفض مستوى الاضطرابات لديهم .

4- الخدمات الاجتماعية : تتمثل في تدعيم العلاقات بين الأطفال خلال الجلسات الأولى أي أثناء تدريبهم على فنيات البرنامج ، وذلك عن طريق التفاعل الاجتماعي في الجلسات المتبادل بين الأطفال و المرشد والأطفال فيما بينهم ، وتدعيم العلاقات بين المرشد والوالدين . صديق (2005 : 151)

5- الخدمات الترويحية : وذلك حث الأطفال على استغلال أوقات الفراغ في ممارسة الأنشطة الرياضية و الفنية و الاجتماعية ، وإرشادهم وتوجيههم نحو المراكز الموجودة لتنمية القدرات و المواهب .

6- خدمات متابعة : تتمثل في المتابعة لكل خطوة من خطوات البرنامج للوقوف على نتائج المرحلة من البرنامج و التتبع الدائم و المستمر عن المرشد و أسرته .

7- خدمات إنسانية : تتمثل في الاهتمام بالأطفال و مشاركتهم في كافة الأنشطة ، وتقبل الأطفال في جميع حالاتهم النفسية و حلّ المشكلات التي تواجههم اذ أمكن ذلك . صديق (2005 : 152)

خامسا - محددات البرنامج الارشادي :

يحرص المرشد على مراعاة مجموعة من الشروط عند وضع خطة العمل الخاصة بالبرنامج

الارشادي حتى يتضمن تحقيق أفضل نتائج عند التطبيق و هذه الشروط هي :

1- مراعاة الأسس العلمية للبرنامج الارشاد النفسي :

حيث يلتزم المرشد بالخطوط العريضة للأسس الفلسفية و النفسية و التربوية و الاجتماعية التي حددت الخلفية النظرية و الاطار العام للبرنامج .

2- التنظيم :

حيث يتم تحديد الخطوات التي تتبع في التصميم و التطبيق و التقويم في تسلسل ضمن تحقيق أهداف البرنامج على أفضل وجه و من أهم هذه الخطوات :

- تجميع البيانات و المعلومات اللازمة عن خصائص المجموعة الإرشادية المشاركة في البرنامج و اهتماماتهم و ميولهم حتى يكتسي البرنامج الأسلوب و اللغة الملائمة لأفراد البرنامج . صديق (2005 : 57)

- يتم القيام بتجربة أولوية لخطة العمل الموضوعية للتعرف على مدى صلاحيتها من خلال مناقشة الأفراد في موضوع البرنامج في جلسات تمهيدية أثناء التحضير للبرنامج .

- منذ البدء في تنفيذ و تطبيق البرنامج يحرص المرشد على الالتزام بكل ما نص عليه البرنامج الإرشادي .

- الحرص على التقويم المستمر للبرنامج لمعرفة جوانب القصور لمعالجتها و تعديها في الجلسات اللاحقة .

3- التكامل : حيث يتم التأكد من أن جميع العناصر المكونة للبرنامج تتكامل فيما بينها لتحقيق أهداف البرنامج الإرشادي دون أي تناقض ، و أن لكل عنصر من العناصر المكونة للبرنامج دور واضح يكمل أدوار العناصر الأخرى .

4- الدقة و التحديد : يتحرى المرشد بدقة في صياغة البرنامج بحيث لا يتحمل عباراته أو مصطلحات أو معاني غامضة و ذلك فيما يتعلق :

- بأهداف البرنامج الإرشادي أي الأهداف العامة التي تعبر عن تصور المرشد للإستراتيجية التي تسعى الى تحقيقها أو الأهداف الإجرائية التي تعلق بالسلوكيات و الاتجاهات النفسية التي هدف البرنامج الى تغييرها .

- بالأساليب و الفنيات المستخدمة لتحقيق هذه الأهداف تحديدها بدقة و ذلك لوضوح العمل للمرشد و عدم الوقوع في الأخطاء و التخطيط في الجلسات الإرشادية خلال تطبيق البرنامج .

- بالأساليب التي يتم استخدامها لتقويم النتائج النهائية للبرنامج . صديق (2005 : 58)

سادسا - أهمية البرنامج الإرشادي :

تتضح أهمية البرنامج الإرشادي فيما يلي :

- 1- يساعد البرنامج الإرشادي على توجيه الأطفال دون حدوث أي توتر قدر الإمكان .
- 2- يساهم البرنامج الإرشادي في تعلم طريقة جديدة للتغلب على بعض المشكلات التي تواجه الأطفال في حياتهم من خلال استخدام بعض الأساليب المعرفية و السلوكية .
- 3- يساعد البرنامج الإرشادي على خفض بعض الاضطرابات لدى الأطفال مما يساهم في تحقيق الصحة النفسية و التوافق النفسي لديهم .

4- يعد البرنامج الارشادي من أهم البرامج التي تهتم بتقديم الخدمات الارشادية و العلاجية للمشكلات النفسية التي يواجهها الأطفال في مراحلهم العمرية . بطرس (2007 : 149)

سابعا - الحاجة الى البرنامج الارشادي :

أكدت بعض البحوث و الدراسات السابقة على أن الأطفال يعانون من بعض الاضطرابات مما يسبب لهم الكثير من الاضطرابات كالصداع وسرعة نبضات القلب الى جانب الاضطرابات الاجتماعية المتمثلة في الانسحاب و التجنب من المواقف الاجتماعية ، إضافة الى الاضطرابات الانفعالية التي تظهر في الشعور بالشك وعدم الثقة بالنفس واضطرابات في عمليات التفكير ، وصعوبة تركيز الانتباه ، وفي الوقت ذاته دلت تلك الدراسات أيضا على فعاليات العلاج المعرفي السلوكي إضافة للعلاج العقلاني الانفعالي في خفض هذه الاضطرابات لديهم و كذلك مايو فره من فنيات متنوعة كالأساليب المعرفية و السلوكية التي تساعد الأطفال على معرفة التعامل مع المواقف المثيرة و المسببة للاضطراب . صديق (2005 : 149)

خلاصة الفصل :

لقد اتضح من خلال عرضنا لهذا الفصل أن للخدمات الارشادية دورا كبيرا في علاج بعض المشكلات الدراسية و ذلك عن طريق البرامج الارشادية الذي بحد ذاته يتكوّن من مجموعة من المهارات و الأنشطة المختلفة ، التي تقدم للأفراد خلال فترة زمنية محددة بهدف مساعدتهم كما أن تحقق أهداف هذه البرامج يتطلب جهد و فبر للمجموعة عن طريق وسائل و أساليب و فنيات مساعدة و يجب على المرشد أن تتوفر فيه خصائص و أن يكون ملما للنظريات للتنويع و جذب انتباه الجماعة .

الخطاب النظمي

الفصل الأول :

الإجراءات المنهجية للبحث

تمهيد

أولاً : الدراسة الاستطلاعية .

ثانياً : المنهجية و إجراءاتها :

✚ تعريف المنهج لغة و اصطلاحاً .

✚ التعريف الاجرائي لديناميكية الجماعة .

✚ تعريف المنهج العيادي .

✚ تعريف منهج دراسة الحالة .

ثالثاً : أدوات الدراسة :

1- أدوات ديناميكية الجماعة :

✚ المقابلة الارشادية .

✚ الملاحظة .

✚ الاستمارة .

✚ البرنامج :

➤ الخطوط العريضة للبرنامج .

➤ البرنامج المستخدم في العلاج العقلاني الانفعالي .

➤ الفنيات المستخدمة في البرنامج العلاجي العقلاني الانفعالي .

➤ مراحل البرنامج العلاجي العقلاني الانفعالي .

➤ محتوى الجلسات للبرنامج العلاجي العقلاني الانفعالي .

2- أدوات دراسة الحالة :

✚ الاستمارة .

✚ المقابلة العيادية نصف موجهة .

✚ الملاحظة العيادية .

✚ شبكة الملاحظة .

خلاصة الفصل

تمهيد :

تعرض الباحثة في هذا الفصل الخطوات و الإجراءات التي أتبعته في دراسة مشكلة البحث في الجانب الميداني من حيث المنهجية ، عينة الدراسة و الأدوات المستخدمة في البحث التي أتبعته للتأكد من مدى صلاحيتها في تحقيق فروض هذا البحث ، و فيما يلي عرض لمحتويات هذا الفصل :

أولا - الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة أساسية في أي بحث علمي " فهي دراسة قبلية تسبق الدراسة الأساسية ، التي تساعد على تحديد الفرضيات و التحقق من صحتها كما تساعد على اختيار أدوات البحث المناسبة . عشوي (2003: 110)

1- الهدف من الدراسة الاستطلاعية :

تهدف الدراسة الاستطلاعية الى تعريف الباحث على الظاهرة التي يرغب في دراستها و جمع المعلومات و البيانات عنها مروان عبد المجيد (2000: 39)، و في بحثنا الحالي تهدف الدراسة الاستطلاعية الى التحقق من صدق وثبات الاستبيان و صلاحيته قبل استخدامه على عينة الدراسة و بالإضافة الى التحقق من ملائمة المقياس و فهم التلاميذ لفقراته و مصطلحات الاستبيان مع التحقق من بساطة الأسلوب اللغوي له و في الأخير تحديد الوقت المستغرق في عملية تطبيق المقياس .

2- البعد المكاني و الزماني للدراسة الاستطلاعية :

قمنا بالدراسة الاستطلاعية في أحد ثانويات ولاية وهران بالضبط ثانوية أول نوفمبر بسيدي الشحمي التي تأسست سنة 2004 وتعتبر أول مؤسسة فتحت أبوابها في بلدية سيدي الشحمي، بلغ عدد تلاميذها آنذاك 215 تلميذ و تلميذة و بمرور السنوات ازداد عدد التلاميذ الى أن فاق العدد في سنة 2016/2017 : 680 تلميذا ، عدد التلاميذ السنة أولى ثانوي هو : 166 تلميذ و عدد الذكور بها : 71 تلميذ ، و عدد الاناث بها : 95 تلميذة ، و عدد تلاميذ السنة الثانية ثانوي هو : 197 المقسمة على 95 تلميذ و 102 تلميذة ، أما عدد السنة الثالثة ثانوي هو : 317 ، عدد الذكور بها : 92 تلميذ أما الاناث 225 تلميذة و عددهم الإجمالي 680 تلميذ . يبلغ عدد أساتذتها ب 51 أستاذ و أستاذة و يدرسون في 22 قسم موزعون على 10 أقسام نهائية و 7 أقسام السنة الثانية و 5 أقسام لسنة الأولى ثانوي و معدل أقدمية الأساتذة هو 29 سنة و نسبة الاستقرار الأساتذة بها 60 % .

عدد القاعات الموجودة للدروس العادية 22 قاعة و عدد المخابر 6 مخابر علمية و مخبران للإعلام الآلي متصلة بالانترنت و مدرج واحد ومكتبة عدد الكتب بها 798 كتاب .
عدد المكاتب الإدارية 11 مكاتب و 7 سكنات الزامية .
و مساحتها تقدر ب 12000 م² ، المساحة المبنية 7000 م² ، 5000 م² غير مبنية .
اما البعد الزمني فكانت الدراسة في منتصف شهر مارس .

3- خصائص العينة :

يمكن تعريف العينة بأنها شريحة جزء من مجتمع الدراسة تحمل خصائصها و صفاتها و تمثل الظاهرة المدروسة ، و في بحثنا هذا تم اختيار العينة بطريقة عشوائية .
تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 4 تلاميذ من قسم علوم تجريبية تتراوح أعمارهم ما بين 17 – 20 سنة في جنس الذكر و الأنثى ، يوجد مكرر واحد

4- أدوات الدراسة الاستطلاعية و اجر ائتها :

لقد قامت الباحثة بالدراسة الاستطلاعية على مرحلتين :
المرحلة الأولى :

بعد اختيار موضوع الدراسة و موافقة لجنة الإدارة عليه و تحديد عينة الدراسة و هم تلاميذ السنة الثالثة ثانوي و من أجل تحديد الفرضيات ، انطلقت الباحثة للثانوية و احتكت بالمدير و مستشار التربية و بعض الأساتذة بالإضافة الى مقابلة 4 تلاميذ .

المرحلة الثانية :

انتقلت الباحثة في هذه المرحلة الى تطبيق الاستبيان على عينة 8 تلاميذ من أصل 45 تلميذ .

5- نتائج الدراسة الاستطلاعية :

و قد تبين من خلال نتائج الدراسة الاستطلاعية ان المقياس مناسب و حيث استغرق تطبيقه في مدة 30 دقيقة و هو وقت ملائم و قد وُزِعَ المقياس على بضعة تلاميذ من مجموع تلاميذ القسم ، في حين اتضح وجود بعض النقائص المتعلقة ب :

- تساؤل العديد من التلاميذ عن المقياس ، هل وضع للبالوريا فقط ام لجميع الأطوار ، أم امتحان السداسي .

- كثرة عدد التلاميذ في القسم مما قد يولي بأخذ عينة قليلة للتعامل معها في البحث .

- عدم تزامن استعمال الزمن بين الشعب و بذلك اخترت الأ قسم واحد الذي أخذت منه العينة .

- عدم اكثرات التلاميذ للبحث العلمي المطروح .

- بعض التعقيدات في القيام بالجلسات بسبب فترة الفروض للتلاميذ و حضور بعض المفتشين عند المدير و هذا أعاق سير الجلسات و اللقاءات مع التلاميذ .

ثانيا : تعريف المنهج :

1- تعريف المنهج لغة و اصطلاحا :

تفترض طبيعة الموضوع على الباحث نوع المنهج الذي يتبعه خلال بحثه و يعتبر المنهج هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة مشكلات بحثه .
و عليه فالمنهج يعرف لغة : يأتي من نهج أي سلك ، و منه النهج الذي يرادف معاني السبيل أي الطريق كما قد يرادف معاني الطريقة ، الأسلوب ، الوسيلة أو الكيفية طبعا مع مراعاة السياقات و الألفاظ .

و اصطلاحا : فالمنهج هو أسلوب و طريقة في التعامل مع المواضيع عرضا و طرحا و مناقشة و هو بذلك يتعدد بحسب طبيعة الموضوع ، شكل المنهج من حيث الذاتية أو الموضوعية ، فالمنهج فن و علم و معرفة في آن واحد فهو فن لأنه يقوم على مهارات شخصية و يقوم على عوامل التأثير و التأثير ، وهو علم لأن له قواعد تحكمه و له أسس لا بد من الارتكاز عليها .
زرواتي (2002 : 19)

2- التعريف الاجرائي لديناميكية الجماعة :

هي عملية تفاعل بين أعضاء الجماعة تضم عددا من الأفراد لا يفوق 15 عضو و يراعي في تكوين تلك الجماعة التجانس في النواحي العقلية و المستوى الاجتماعي و الاقتصادي و نوع المشكل بالإضافة الى أعمار أعضاء الجماعة و ذلك لأن التجانس يعد من العوامل المهمة في توازن المجموعة الارشادية و تماسكها و تسير التفاعل بين أعضائها .

3- تعريف المنهج العيادي :

أول من استعمل عبارة المنهج العيادي ، العالم النفسي الأمريكي " وليمز " سنة 1896 على أساس له غايات علاجية ، هو منهج يستخدم بهدف تشخيص الحالات المرضية سواء اضطرابات نفسية ، مشكلات توافقية شخصية أو اجتماعية و هو كذلك المنهج الذي يسعى الى تغيير سلوك الفرد عن طريق تحديد مشكله و محاولة إيجاد حل لها ، اذ يتعرض بصورة كاملة للحالة و أعراضها و يرسها على حدى و لا يهدف الى الوصول لقوانين و مبادئ عامة التي تحكم سلوك الانسان ، بل يستهدف دراسة الفرد و سلوكه و الأسباب و العوامل المؤثرة فيه .

يرى نوبار سلامي أن المهج العيادي يعتمد على دراسة الفرد دراسة معمقة لأحاديثه بغرض فهم سلوكاته وانشغالاته من خلال الملاحظة الدقيقة لكل تصرفاته و الكشف عن الصراعات التي تحركها و من ثم محاولة حل تلك الصراعات .مصطفى حسن (1998 : 141)

و عليه فقد اعتمدنا في البحث الحالي على المنهج العيادي لأنه الأنسب لموضوع الدراسة من حيث طبيعة البيانات و تعداد العينة .

4- تعريف منهج دراسة الحالة :

يعرف منهج دراسة الحالة بأنه المنهج المعتمد على دراسة حالة معينة بهدف جمع معلومات متعمقة عنها ، و هو مفيد في اعطاء معلومات لا يمكن الحصول عليها بأساليب أخرى . النجار (2008 : 35)

ثالثا - أدوات الدراسة :

أدوات ديناميكية الجماعة :

✚ المقابلة الارشادية : هي علاقة اجتماعية مهنية دينامية مباشرة تتم وجهاً لوجه بين المرشد والمسترشد في جوٍ من يسوده الثقة المتبادلة بين الطرفين يتخللها تفاعل اجتماعي هادف وتبادل للمعلومات والخبرات والمشاعر والاتجاهات ، و تتم المقابلة في فترة زمنية محددة و مكان محدد و تتطلب فنيات يمارسها المرشد لتحقيق الغاية الارشادية وهي نشاط مهني هادف وليست محادثة عادية . جودت ،سعيد (2007 : 72) .

✚ الملاحظة : يعرفها ستون على انها " الأساس الأكثر أهمية في الوصول الى السلوك الذي لا يمكن قياسه عن طريق الاختبارات و هي التي تستطيع مع التسجيل وصف الطلاب الذين لديهم عدد من الحالات عن طريق ملاحظتهم أثناء العمل و الوصول الى قرارات علمية و منطقية في ضوء ما لوحظ .سهير أحمد (2000 : 169) .

✚ الاستمارة : تعرف الاستمارة بأنها : " نموذج يضم مجموعة أسئلة توجه الى الأفراد من أجل الحصول على المعلومات حول موضوع أو مشكلة أو موقف و يتم تنفيذ الاستمارة اما عن طريق المقابلة الشخصية أو أن ترسل الى المبحوثين عن طريق البريد . زرواتي (2002 : 123) .

و في بحثنا الحالي كانت استمارة لمقياس قلق الامتحان لمحمد حامد زهران .

- وصف مقياس قلق الامتحان لمجد حامد زهران:

يتكون المقياس من 93 عبارة لكل عبارة 3 خيارات (نادرا، أحيانا، غالبا)، ولكل خيار درجة أو درجتان أو ثلاثة درجات على التوالي، ورتبت البنود بحيث تكون الدرجات تصاعديا لكل العبارات. وقد غطت عبارات المقياس الموضوعات التالية:

- رهبة الامتحان ، وفقراته من الرقم (1) الى الرقم (26) .
 - ارتباك الامتحان ، وفقراته من الرقم (27) الى الرقم (45) .
 - توتر أداء الامتحان ، وفقراته من الرقم (46) الى الرقم (60) .
 - انزعاج الامتحان ، و فقراته من الرقم (61) الى الرقم (72) .
 - نقص مهارات الامتحان ، وفقراته من الرقم (73) الى الرقم (86) .
 - اضطراب أخذ الامتحان ، وفقراته من الرقم (87) الى الرقم (93) .
- ويتم الإجابة على فقرات هذا المقياس ويصحح ؛ بحيث تحتسب درجة لكل من المقاييس الفرعية الستة على حده ، وتجمع درجاتها للحصول على الدرجة الكلية على المقياس .
- استخدم معد المقياس عدة أساليب في دراسة خصائصه السيكومترية منها : صدق المحكمين والصدق العاملي ، وصدق الإتساق الداخلي . وتمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق ، كما استخدم طريقة ألفا كروم باخ لحساب ثبات المقياس ، و كان معامل الثبات (0.96) و هو معامل مرتفع ، ودال عند مستوى (0.01) ، مما يؤكد ثبات المقياس . حامد زهران (2000 : 103) .
- 🚩 البرنامج :

➤ الخطوط العريضة للبرنامج :

نوع البرنامج	جماعي ، علاجي عقلائي انفعالي
المستفيدون من البرنامج	عينة من تلاميذ المرحلة الثالثة ثانوي (تلاميذ شهادة البكالوريا شعبة علو تجريبية) .
الهدف العام للبرنامج	خفض مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا .
الأهداف الخاصة	- التعرف بمفهوم المسابقة أي امتحان البكالوريا . - بيان فعالية العلاج العقلائي الانفعالي في خفض مستوى القلق و الضغط النفسي لدى التلاميذ المبرمجين في

البرنامج . - اكتساب المهارات الدراسية و الأساليب التي تساعدهم على مواجهة الموقف المضغوط . - اكتساب التلاميذ بعض بعض العادات الدراسية و تزويدهم بطرق الصحيحة للمراجعة .	
الواجبات المنزلية ، التعزيز ، المناقشة الجماعية،المحاضرة ، تعديل مضمون الحوار الذاتي الداخلي ،النمذجة ، المناقشة و الحوار ، أسلوب تمثيل الدور ، فنية إزالة الحساسية بطريقة منتظمة ، رفض الاعتقادات غير العقلانية و دحضتها ، التقبل غير المشروط ، الهجوم على الخجل ، استخدام القوة و الشد و التدريب التوكيدي .	الأساليب و الفنيات
شهر ونصف	مدة البرنامج
04 جلسات	عدد الجلسات
من 60 دقيقة الى 90 دقيقة .	مدة الجلسة
الباحثة	منفذ البرنامج
ثانوية أول نوفمبر بأحد أقسام الثانوية .	مكان التنفيذ
من 02 أبريل 2017 الى غاية 09 ماي 2017	الاطار الزمني
تطبيق مقياس قلق الامتحان لدكتور محمد حامد زهران القبلي و البعدي .	أساليب التقويم

جدول (1) : الخطوط العريضة للبرنامج .

➤ البرنامج المستخدم في العلاج العقلاني الانفعالي :

قامت الباحثة بإعداد برنامج ارشادي علاجي يستند الى نظرية الارشاد العقلاني الانفعالي " البرت اليس " ، و ذلك من أجل استخدامه مع عينة من التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا الذين يظهرون قلق الامتحان و قد استعانت الباحثة بمجموعة من الفنيات التي يقوم عليها

الارشاد العقلاى الانفعالى و التى تتنوع من فنيات معرفية ، انفعالية و سلوكية و قد قامت الباحثة بالعمل مع عينة 8 تلاميذ من أصل 45 تلميذ .

إجراءات بناء البرنامج :

لقد مرّ البرنامج العلاجى الانفعالى على ثلاث مراحل :

- 1- مرحلة تمهيدية : و هنا قامت الباحثة على الاطلاع على الاطار النظرى للعلاج العقلاى الانفعالى و قلق الامتحان الخاص بالتلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ، من خلال بعض المصادر و الأبحاث و المراجع العلمية فى مجال الارشاد النفسى .
- 2- مرحلة تخطيط و بناء تصميم محتوى البرنامج : ثم فيها الاطلاع على بعض الدراسات السابقة الداعمة لموضوعنا الحالى وخاصة التى قامت على العلاج الانفعالى بالإضافة الى تحديد المشكلات المطروحة للعينة ، و بعد ذلك يلى التخطيط للبرنامج من خلال اعداد محتوى البرنامج و تحديد عدد الجلسات و الأهداف و التقنيات المستعملة فى كل جلسة و مقابلة و المدة الزمنية .
- 3- مرحلة تطبيق البرنامج العلاجى : ثم تطبيق البرنامج وفق جدول زمنى ابتداء من 02 افريل 2017 الى غاية 09 ماي 2017 .

➤ الفنيات المستخدمة فى البرنامج العلاجى العقلاى الانفعالى :

- **الواجبات المنزلية :** تعتبر الواجبات المنزلية فنية أساسية فى الارشاد و العلاج النفسى العقلاى الانفعالى تهدف الى تحقيق أهداف الارشاد العقلاى من تعديل أفكار العميل غير العقلانية و استبدالها بأفكار عقلانية و تحويلها الى نمط تفكير عقلاى مما يساعد على التخلص من الاضطرابات النفسية و الشعور بالفشل و القلق و تحقيق السواء و الاتزان النفسى و الشعور بالسعادة .

الواجبات المنزلية مجموعة من التعليمات تعطى للعميل للكف عن تبني أفكار و معتقدات غير العقلانية ، وبالتالي يسلك بطريقة إيجابية و مقبولة اجتماعيا ، و تتضمن هذه التعليمات مجموعة من المهارات و السلوكيات التى يتعين على العميل أدائها بين الجلسات و تحدد فى نهاية كل جلسة و يسجل العميل ملاحظاته على أدائه للواجبات المنزلية و يتم تقييمها مع المرشد أو المعالج فى بداية الجلسة التالية للوقوف على مدى نجاحه فى ممارستها و أداء المهام المطلوبة منه ، و تتم الواجبات المنزلية من البسيط الى الصعب و يتحدد الواجب بعد كل جلسة بناء على ما دار فى الجلسة .

- **إزالة الحساسية بطريقة منتظمة :** فنية من الفنيات السلوكية التى تقوم على الاشتراط الاستجابة أو الكلاسيكى و هى تطبيق لنظريات التعلم فى تعديل السلوك و تتطلب هذه الطريقة عدة شروط منها :

- يقوم المرشد النفسي بالتقصي من أقران العميل حتى يستطيع التشخيص الجيد لحالته للتعرف على سلوكه و معرفة المثيرات المسببة للقلق .
- يصنع المعالج قائمة متدرجة للمواقف التي تثير قلق العميل .
- يمد العميل بعدة مراحل للاسترخاء للحد من القلق.
- **رفض الاعتقادات غير العقلانية و دحضتها :** تعتبر مناقشة العميل في اعتقاداته غير العقلانية و التشكيك في محتواها و رفضها جوهر العملية الارشادية العلاجية في الارشاد و العلاج العقلاني فهي الفنية الأولى و الأساسية التي اكد عليها البرت اليس و يستخدم المناقشة و المجادلة و الحوار العقلاني الموجه و ضرب أمثلة من حياة العميل من المواقف التي واجهها في حياته بسبب أفكاره و معتقداته غير العقلانية و مقارنتها بمواقف و أمثلة من حياة أشخاص أسوياء ، و ذلك لإكساب العميل القدرة على التفريق بين المعتقدات غير العقلانية و المعتقدات العقلانية .
- **تعديل مضمون الحوار الذاتي الداخلي :** الحوار الذاتي هو لغة أو حديث الانسان الى ذاته وهو انعكاس لنمط وطريقة تفكيره و معتقداته ، و هو في نفس الوقت يؤثر في نمط التفكير و نوعية الأفكار فالعلاقة تبادلية و لا نستطيع تحديد فيها السبب و النتيجة .
- يستخدم الانسان الحوار الذاتي لتفسير مواقف الحياة و تقييم أداء الذات فيها و الحكم عليها اما بالنجاح أو الفشل ، و على ذلك و جب على المعالج العقلاني أن يسعى لإكساب العميل الاستبصار بمضمون حوارهِ الذاتي و الكلمات المستخدمة في هذا الحوار و توضيح العلاقة بين مضمون هذا الحوار و بين الأفكار غير العقلانية التي تسبب الاضطراب .
- **المحاضرة :** و هي اطاء المسترشدين معارف و معلومات عن قلق الامتحان من حيث مفهومه و أسبابه و أنواعه و دور الأفكار اللاعقلانية في حدوثها و تعزيز مكتسباته المعرفية في موضوع المحاضرة .
- **المناقشة الجماعية :** تعمل المناقشة الجماعية على القضاء المتدرج للأفكار الخاطئة مع الاقناع مما يساعد المسترشد على اكتشاف الجوانب الخاطئة ، و تعلم طرائق جديدة لتنمية قدرات الفرد و بتالي تعديل سلوكه الاجتماعي و النفسي .
- **التقبل غير المشروط :** هنا يحتاج العميل الى المساعدة و قد طلبها بطلب العلاج و على ذلك يحتاج لمساعدة الاهل ذو الثقة ، و من هنا ذهب بعض علماء النفس للقول بأن هدف الارشاد و العلاج النفسي هو تكوين مفهوم ذات إيجابي لدى العميل ، و هذا ما يساعد في تحقيقه التقبل غير المشروط ، فعدم التقبل سوف يحمل العميل على الشعور بعدم الثقة و الرؤية السلبية للذات .

- **تمثيل الدور** : تهدف هذه الفنية في الإرشاد العقلاني الى وضع العميل في لموقف السلوكي الذي يكون بصدد أفكارا لا عقلانية وتمثل الدور بشكل عام يتم على موقف اجتماعي أو سلوك يشعر فيه العميل بالقلق كما لو كانت تحدث بالفعل .
- **النمذجة** : يحتل التعلم بالاقتران أهمية كبرى تعديل السلوك و تعلم الأنماط السلوكية المرغوب فيها و يوجد أنواع عديدة من الاقتران مثل :
- الاقتران الرمزي وهنا تستخدم هذه الطريقة في اكسابهم سلوكيات مرغوبا فيها و التخلص من الغير مرغوب فيها و هنا المرشد العقلاني ان يعطي نموذج حي للعميل أي شخص ناجح أو على نفسه ، و أيضا ذكر أشخاص تفكيرهم غير عقلاني و اظهار مدى فشلهم .
- **الهجوم على الخجل** : تهدف هذه الفنية الى مساعدة العميل على اكتساب الثقة بالنفس و التغلب على الشعور بالخجل .
- **استخدام القوة و الشدة** : من الفنيات الأساسية التي استخدمها البرت و تعتبر من سمات مدرسة القوة و الشد أثناء مناقشة العميل في أفكاره غير العقلانية و كذلك استخدام النقد اللاذع في بعض الأحيان ليشعر العميل بجدية العملية الارشادية .
- **التدريب التوكيدي** : يعتبر وولب التدريب التوكيدي ما هو الآكف بالنقيض لاستجابات القلق مما ينتج عنه كف لعادة استجابة القلق ، و التدريب التوكيدي يساعد الفرد على التعبير الحر عن انفعالاته تجاه الآخرين ن و من خلاله يمكن للفرد أن يكتسب مهارات التفاعل و التواصل الاجتماعي مع الآخرين و يزيد من ثقته في نفسه .
- **مراحل البرنامج العلاج العقلاني الانفعالي** :
 في كل جلسة يعمل المعالج على تسطير و تحديد أهداف البرنامج العلاجي المقترح بغية الوصول اليها ، وتلخيص كل الخطوات الرئيسية و النقاط الأساسية و في نهاية كل جلسة يطلب من العميل بتدوين كل ما فهمه من الجلسات العلاجية ، كما يتم إعطاء العميل الواجبات البيتية في آخر الجلسة ليتم شرحها في الجلسة القادمة و من هنا المراحل هي :
 - مرحلة ما قبل العلاج : تمت في الجلسة الأولى و هنا يتم التعارف و بناء الألفة و تحاول الطالبة في هذه الجلسة أن تشكر أفراد المجموعة على صدق الاستجابة و هنا نبدأ الباحثة بإعطاء فكرة عن البرنامج و الهدف منه و الأساليب المتبعة فيه ، و أن نتائج البرنامج تبقى في غاية السرية و في نفس الوقت تبدأ المباشرة بالعمل بعرض محتوى البرنامج و تقديم القياس القبلي و التعريف بالمرحلة التي تصاحب سنهم أي مرحلة المراقبة بالإضافة الى قلق الامتحان باستخدام فنيات متنوعة .

- المرحلة الثانية : أي الجلسة الثانية و فيها يتم تحديد المشكلة اللاعقلانية و جميع المعتقدات الخاطئة عن قلق الامتحان و هنا يبدأ العمل على تبصير التلاميذ بضرورة التعاون في القضاء على المشكلة و تغيير الأفكار اللاعقلانية و تهيئة التلاميذ للجلسة القادمة .
 - المرحلة الثالثة : مرحلة العلاج العقلاني الانفعالي باستخدام عدة فنيات مثل تعديل مضمون الحوار الذاتي الداخلي .. و التركيز على مدى استجابة الأفراد للعلاج .
 - المرحلة الرابعة : أي الجلسة الرابعة و هنا يتم تقييم نتائج العلاج لأنها الجلسة الأخيرة بالنسبة للمجموعة المتكونة من 08 أعضاء و ذلك بالقياس البعدي مع أخذ بعين الاعتبار التغيرات السلوكية اذا أظهرت نتائج البرنامج تحسن في أداء الأفراد الجماعة و اندثار الأفكار الخاطئة و المعتقدات الهادمة للذات حول قلق امتحان شهادة البكالوريا .
- و هنا أيضا تكون مناقشة أفراد المجموعة على إيجابيات و سلبيات البرنامج .

➤ محتوى الجلسات للبرنامج العلاجي العقلاني الانفعالي :

تعتمد على الجلسات على :

- تهيئة المكان الميداني لبدء الجلسات و المقابلات .
- مناقشة البرنامج المقترح مع مدير المؤسسة و الاتفاق على المواعيد .
- تطبيق البرنامج مع العينة المقصودة .
- جمع بعض المعلومات حول الحالات المقترحة و بدأ العمل معها و مع اختيار عينة مناسبة و جادة في التعامل مع موضوع بحثنا .
- العمل المستمر مع الواجب المنزلي في نهاية كل جلسة .
- الولوج الى الصعوبات التي واجهت الباحثة .

رقم الجلسة	أهداف الجلسة	مدة الجلسة	تاريخ و توقيت الجلسة	الفنيات و الأساليب المستخدمة

<p>المناقشة الجماعية . المحاضرة ،الملاحظة التقبل غير المشروط . الهجوم على الخجل . الواجب المنزلي .</p>	<p>13 أبريل 2017 على الساعة 14:30د</p>	<p>من 60 دقيقة الى 90 دقيقة</p>	<p>التعارف و بناء الألفة و كسب ثقة الأعضاء . تطبيق المقياس القبلي . التعريف بالبرنامج من حيث أهميته و تقسيم جلساته . تشجيع الأفراد على ضرورة الالتزام بحضور الجلسات . مناقشة مرحلة المراهقة و قلق الامتحان بمحتوياته .</p>	<p>الجلسة الأولى</p>
<p>المناقشة ، الملاحظة تعديل مضمون الحوار الذاتي الداخلي . النمذجة . رفض الاعتقادات غير العقلانية وحبسها . الواجب المنزلي .</p>	<p>20 أبريل 2017 على الساعة 10:30د</p>	<p>من 60 دقيقة الى 90 دقيقة</p>	<p>تصنيف المعتقدات العقلانية و لا عقلانية و الخاطئة عن مفهوم قلق الامتحان . تبصير التلاميذ بضرورة التعاون في القضاء على مشكلتهم . اعداد التلاميذ نفسيا و انفعاليا و جسما من أجل الهدوء و الاتزان الانفعالي . الانتباه الى مساوئ الأحاديث الداخلية الذاتية على الجانب العقلاني الانفعالي . إعطاء التلاميذ نموذج حي عن نجاح الأشخاص في البكالوريا . لإكساب التلاميذ القدرة على التفريق بين المعتقدات غير العقلانية و المعتقدات العقلانية.</p>	<p>الجلسة الثانية</p>
<p>المناقشة فنية إزالة الحساسية بطريقة منتظمة . استخدام أسلوب تمثلي الدور ، التعزيز .</p>	<p>27 أفريل</p>		<p>مناقشة العمل . التشكيك في الاعتقادات الخاطئة و في محتواها . اكساب التلاميذ القدرة على التحكم في الذات . حث التلاميذ على التركيز الدائم على الحوار الذاتي الإيجابي خاصة خارج جلسات العلاج .</p>	

<p>استخدام القوة والشدة . التدريب التوكيدي . الواجب المنزلي .</p>	<p>2017 على الساعة 15:30 د</p>	<p>من 60 دقيقة الى 90 دقيقة</p>	<p>الجلسة الثالثة</p> <p>خفض القلق لدى التلاميذ بالتدرج . اكتساب التلاميذ مهارة ضبط النفس . وضع التلاميذ في الموقف السلوكي الذي يكون بصدد أفكار اللاعقلانية . تعزيز القدرات و الإمكانيات لدى تلاميذ العينة . اعداد قائمة متدرجة للمواقف التي تثير قلق التلاميذ . تقديم النقد للعميل للشعور بجدية العملية الارشادية . تدريب و مساعدة الفرد على التعبير الحر عن انفعالاته .</p>	
<p>اللقاء . الحوار و النقاش . تقديم الارشادات و التوجيهات .</p>	<p>9 ماي على الساعة 11:30</p>	<p>من 60 دقيقة الى 90 دقيقة .</p>	<p>الجلسة الرابعة</p> <p>تقييم البرنامج . جلسة ختامية . تقويم الجلسات الارشادية على نقاط القوة و الضعف في البرنامج . معرفة النتائج التي توصل اليها البرنامج من خلال القياس البعدي . معرفة مدى تحسن العينة إزاء البرنامج . توجيه الشكر للتلاميذ على تفاعلهم الإيجابي مع بحثي .</p>	

جدول (2) : محتوى الجلسات للبرنامج العلاجي العقلاني الانفعالي .

أدوات دراسة الحالة :

الاستمارة : تعرف الاستمارة بأنها : " نموذج يضم مجموعة أسئلة توجه الى الأفراد من أجل الحصول على المعلومات حول موضوع أو مشكلة أو موقف و يتم تنفيذ الاستمارة

اما عن طريق المقابلة الشخصية أو أن ترسل الى المبحوثين عن طريق البريد . زرواتي
(2002 : 123) .

و في بحثنا الحالي كانت استمارة لمقياس قلق الامتحان لعهد حامد زهران .

- وصف مقياس قلق الامتحان لعهد حامد زهران:

يتكون المقياس من 93 عبارة لكل عبارة 3 خيارات(نادرا، أحيانا، غالبا)، ولكل خيار درجة أو درجتان أو ثلاثة درجات على التوالي، ورتبت البنود بحيث تكون الدرجات تصاعديا لكل العبارات.

وقد غطت عبارات المقياس الموضوعات التالية :

- رهبة الامتحان ، وفقراته من الرقم (1) الى الرقم (26) .
- ارتباك الامتحان ، وفقراته من الرقم (27) الى الرقم (45) .
- توتر أداء الامتحان ، وفقراته من الرقم (46) الى الرقم (60) .
- انزعاج الامتحان ، و فقراته من الرقم (61) الى الرقم (72) .
- نقص مهارات الامتحان ، وفقراته من الرقم (73) الى الرقم (86) .
- اضطراب أخذ الامتحان ، وفقراته من الرقم (87) الى الرقم (93) .

ويتم الإجابة على فقرات هذا المقياس ويصحح ؛ بحيث تحتسب درجة لكل من المقاييس الفرعية الستة على حده ، وتجمع درجاتها للحصول على الدرجة الكلية على المقياس .

استخدم معد المقياس عدة أساليب في دراسة خصائصه السيكومترية منها :صدق المحكمين

والصدق العاملي ، وصدق الإتساق الداخلي . وتمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق ، كما

استخدم طريقة ألفا كروم باخ لحساب ثبات المقياس ، و كان معامل الثبات (0.96) و هو معامل

مرتفع ، ودال عند مستوى (0.01) ، مما يؤكد ثبات المقياس . حامد زهران (2000 : 103)

✚ المقابلة العيادية نصف موجهة : هي عبارة عن علاقة دينامية و تبادل لفظي بين شخصين

أو أكثر الشخص الأول هو الاخصائي و الثاني هو المتعالج ، محورها الأمانة و بناء

علاقة ناجحة ، و هنا يضع القائم بالمقابلة شروطا مقننة لجميع الذين يقومون بالمقابلة

فعلية أن يسأل نفس الأسئلة بنفس النظام و يكون ذلك عندما يرغب في تقدير درجة رقمية

لتقويم خاصية معينة . (Bergeret 1982 : 110)

✚ الملاحظة العيادية : هي وسيلة من وسائل جمع المعطيات و البيانات للبحث العلمي ،

وترتكز في أن يقوم الباحث بملاحظة الظاهرة التي يريد دراستها و تسجيل كل ما

يلاحظه بدقة و موضوعية .

شبكة الملاحظة : بالإضافة الى الاستمارة و لدعم النتائج استعملنا شبكة الملاحظة لأنها تمكن من ادراك الحقيقة المباشرة .

خلاصة الفصل :

نظرا لطبيعة مشكلة بحثنا الحالي استدعى منا التعريف بالبحث ومنهجه وإجراءاته في هذا الفصل. فطرحنا من خلال مشكلتنا معتمدين في ذلك على المعاينة الميدانية ، لأجل تثمينها بدراسة استطلاعية للتأكد من أن المشكلة موجودة فعلا .

ويعتبر هذا الفصل بمثابة الدليل والمرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة في هذا البحث ، كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تفيد الدراسة بشكل مباشر منها : المنهج المتبع ، الدراسة استطلاعية ، عينة الدراسة ، وأدوات البحث .

الفصل الثاني :

عرض نتائج الدراسة الأساسية

تمهيد

أولا : عرض نتائج ديناميكية الجماعة :

- ✚ عرض نتائج المقياس القبلي .
- ✚ عرض محتوى سير الجلسات البرنامج العلاجي العقلاني .
- ✚ عرض المقياس البعدي .

ثانيا : عرض نتائج دراسة الحالة :

- ✚ التقرير السيكولوجي للحالة و التكفل بها .
- ✚ تطبيق المقياس القبلي لقلق الامتحان .
- ✚ سير الجلسات العلاجية .
- ✚ إعادة تطبيق المقياس البعدي لقلق الامتحان .

خلاصة

تمهيد :

تعرضت الباحثة في هذا الفصل الى نتائج الدراسة الأساسية التي تو التوصل اليها و ذلك لاختبار فرضيات الدراسة و تمثل ذلك في استجابة العينة لمقياس قلق الامتحان القبلي و البعدي لكل من ديناميكية الجماعة و الحالة .

أولا : عرض نتائج ديناميكية الجماعة :

الجلسة الأولى :

هنا تم التعارف و تهيئة الاتصال و بناء الألفة و شكر أفراد المجموعة على صدق الاستجابة و هنا نبدأ بإعطاء فكرة عن البرنامج و الهدف منه و الأساليب المتبعة فيه ، و أن نتائج البرنامج تبقى في غاية السرية و في نفس الوقت تبدأ المباشرة بالعمل بعرض محتوى البرنامج و تحديد كيفية اللقاءات و التأكيد على ضرورة الالتزام بالمواعيد المسطرة و تقديم القياس القبلي و التعريف بالمرحلة التي تصاحب سنهم أي مرحلة المراهقة بالإضافة الى قلق الامتحان باستخدام فنيات متنوعة .

يوم تقسيم المقياس القبلي كان في : 2017/04/13 على الساعة 14:30 د .

المدة الزمنية للجلسة الأولى : 60 دقيقة .

مدة تطبيق المقياس : 30 دقيقة و 30 المتبقية للمناقشة و لمحاضرة .

الفنيات المستخدمة : المناقشة الجماعية .المحاضرة ،الملاحظة ،التقبل غير المشروط ،الهجوم على الخجل ، الواجب المنزلي .

عرض محتوى الواجب المنزلي : يطلب فيه كتابة مجموعة الأفكار اللاعقلانية التي تؤدي الى قلقهم و احضارها في الجلسة القادمة .

ملاحظة : في بداية الجلسة كان استهتار و عدم التضامن في العمل الجماعي و من هنا بدء العمل في سير الجلسات و تقديم المحتوى .، و انتهاء الجلسة و شكر التلاميذ على مشاركتهم و التأكيد على موعد الجلسة الثانية .

📌 عرض المقياس القبلي :

ثم تفرغ نتائج المقياس القبلي الموزع على 8 تلاميذ بتاريخ 17 /04/ 2017 و كان التفرغ يدويا عن طريق الباحثة ، و كانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي :

رقم الفقرة	التلميذ 1	التلميذ 2	التلميذ 3	التلميذ 4	التلميذ 5	التلميذ 6	التلميذ 7	التلميذ 8
01	2	3	2	1	3	1	1	2
02	1	3	3	2	3	3	1	2
03	1	2	3	1	3	2	2	2
04	3	2	1	2	2	1	1	3
05	2	2	1	3	2	2	1	1
06	3	3	1	1	1	2	2	2
07	2	1	2	2	3	1	1	1
08	1	2	2	3	2	3	3	2
09	2	3	1	1	1	2	2	2
10	3	3	3	3	2	3	2	2
11	3	3	3	2	3	3	3	1
12	3	3	3	3	3	3	3	2
13	2	3	2	2	3	2	3	3
14	3	2	1	1	2	3	3	1
15	3	3	2	2	2	3	1	2
16	1	2	3	1	1	2	1	3
17	2	3	1	3	2	3	2	1
18	3	2	1	2	2	3	3	2
19	1	3	1	3	1	3	1	1
20	3	2	1	1	3	2	2	2
21	2	1	2	2	1	1	2	1
22	1	3	1	1	1	2	1	3
23	3	1	2	3	3	1	2	1
24	1	3	3	2	2	1	1	2
25	2	3	1	3	2	2	3	1

3	1	3	3	1	1	3	2	26
3	2	3	1	3	2	3	3	27
3	2	3	1	1	3	3	3	28
3	1	1	3	2	3	3	3	29
3	1	3	3	1	3	2	3	30
3	2	2	3	1	3	2	3	31
2	1	2	2	2	1	1	2	32
3	2	3	1	1	2	3	3	33
3	2	3	3	2	1	3	3	34
2	3	3	2	3	1	3	3	35
3	1	1	3	3	3	3	2	36
3	1	2	3	2	3	3	3	37
2	2	3	3	1	2	3	1	38
1	1	3	1	1	3	2	2	39
3	1	3	2	2	1	1	3	40
3	1	3	1	3	2	2	3	41
2	2	2	3	2	1	2	3	42
3	1	3	2	1	3	2	3	43
2	1	3	3	2	3	2	3	44
2	2	3	3	1	3	3	3	45
1	1	2	3	2	1	3	3	46
2	1	2	2	1	2	2	2	47
1	1	3	2	2	3	1	3	48
3	1	3	3	1	3	1	2	49
3	1	1	3	1	3	3	3	50
1	1	2	1	3	2	3	3	51
3	2	3	3	2	3	2	3	52
2	1	2	2	1	3	1	3	53

1	2	1	2	3	2	3	1	54
3	2	3	2	1	2	3	3	55
3	2	2	3	2	2	3	3	56
3	1	3	2	1	3	3	3	57
3	1	3	1	3	2	3	3	58
1	2	3	3	2	3	3	3	59
2	1	3	1	1	2	3	1	60
1	2	3	1	2	1	2	2	61
3	1	3	2	1	2	2	3	62
3	1	3	3	2	3	2	2	63
3	1	3	1	3	2	2	3	64
2	1	3	3	3	3	2	3	65
3	2	3	2	1	3	1	3	66
3	1	2	1	2	3	3	3	67
2	1	3	1	1	2	3	3	68
2	1	3	2	3	2	3	3	69
2	2	3	3	1	3	1	3	70
3	1	3	3	2	3	2	3	71
2	2	2	2	3	3	2	2	72
2	2	2	1	1	1	2	1	73
3	3	3	3	2	3	3	2	74
3	2	2	3	1	3	3	2	75
3	2	2	3	3	3	2	3	76
3	2	3	3	1	3	2	3	77
3	3	3	1	2	2	3	2	78
2	2	3	3	3	3	3	1	79
3	2	3	3	3	2	2	3	80
3	2	3	3	2	2	2	2	81

3	2	3	3	1	2	2	3	82
3	1	3	2	2	3	2	3	83
3	1	2	2	3	2	2	2	84
2	1	3	1	1	3	2	1	85
1	1	3	3	2	1	2	2	86
1	1	3	3	3	3	3	1	87
1	1	2	3	1	3	3	3	88
1	1	3	3	2	2	3	2	89
2	1	1	1	3	1	3	3	90
2	2	1	3	1	3	2	3	91
1	2	3	3	2	3	2	3	92
1	1	1	3	3	1	2	1	93

جدول (3) : نتائج المقياس القبلي لديناميكية الجماعة .

تفريغ توزيع البنود على أبعاد مقياس قلق الامتحان القبلي :

التلميذ 1 :

مجموع الدرجات	البنود	البعد
54	من الفقرة 1 إلى الفقرة 26	رغبة الامتحان
52	من الفقرة 27 إلى الفقرة 45	ارتباك الامتحان
39	من الفقرة 46 إلى الفقرة 60	توتر أداء الامتحان
33	من الفقرة 61 إلى الفقرة 72	انزعاج الامتحان
30	من الفقرة 73 إلى الفقرة 86	نقص مهارات الامتحان
16	من الفقرة 87 إلى الفقرة 93	اضطراب أخذ الامتحان
المجموع الكلي لدرجات التلميذ 1 هو : 224		

جدول (4) : تفرغ توزيع البنود على أبعاد مقياس قلق الامتحان القبلي للتلميذ الأول من ديناميكية الجماعة

التلميذ 2 :

مجموع الدرجات	البنود	البعد
60	من الفقرة 1 إلى الفقرة 26	رهبة الامتحان
46	من الفقرة 27 إلى الفقرة 45	ارتباك الامتحان
37	من الفقرة 46 إلى الفقرة 60	توتر أداء الامتحان
25	من الفقرة 61 إلى الفقرة 72	انزعاج الامتحان
32	من الفقرة 73 إلى الفقرة 86	نقص مهارات الامتحان
18	من الفقرة 87 إلى الفقرة 93	اضطراب أخذ الامتحان
المجموع الكلي لدرجات التلميذ 2 هو : 218		

جدول (5) : تفرغ توزيع البنود على أبعاد مقياس قلق الامتحان القبلي للتلميذ الثاني من ديناميكية الجماعة .

التلميذ 3 :

مجموع الدرجات	البنود	البعد
48	من الفقرة 1 إلى الفقرة 26	رهبة الامتحان
43	من الفقرة 27 إلى الفقرة 45	ارتباك الامتحان
36	من الفقرة 46 إلى الفقرة 60	توتر أداء الامتحان
30	من الفقرة 61 إلى الفقرة 72	انزعاج الامتحان
31	من الفقرة 73 إلى الفقرة 86	نقص مهارات الامتحان
16	من الفقرة 87 إلى الفقرة 93	اضطراب أخذ الامتحان

المجموع الكلي لدرجات التلميذ 3 هو : 204

جدول (6) : تفرغ توزيع البنود على أبعاد مقياس قلق الامتحان القبلي للتلميذ الثالث من ديناميكية الجماعة .

التلميذ 4 :

مجموع الدرجات	البنود	البعد
51	من الفقرة 1 إلى الفقرة 26	رغبة الامتحان
34	من الفقرة 27 إلى الفقرة 45	ارتباك الامتحان
26	من الفقرة 46 إلى الفقرة 60	توتر أداء الامتحان
24	من الفقرة 61 إلى الفقرة 72	انزعاج الامتحان
25	من الفقرة 73 إلى الفقرة 86	نقص مهارات الامتحان
15	من الفقرة 87 إلى الفقرة 93	اضطراب أخذ الامتحان

المجموع الكلي لدرجات التلميذ 4 هو : 175

جدول (7) : تفرغ توزيع البنود على أبعاد مقياس قلق الامتحان القبلي للتلميذ الرابع من ديناميكية الجماعة .

التلميذ 5 :

مجموع الدرجات	البنود	البعد
51	من الفقرة 1 إلى الفقرة 26	رغبة الامتحان
43	من الفقرة 27 إلى الفقرة 45	ارتباك الامتحان
33	من الفقرة 46 إلى الفقرة 60	توتر أداء الامتحان
24	من الفقرة 61 إلى الفقرة 72	انزعاج الامتحان
34	من الفقرة 73 إلى الفقرة 86	نقص مهارات الامتحان
19	من الفقرة 87 إلى الفقرة 93	اضطراب أخذ الامتحان

المجموع الكلي لدرجات التلميذ 5 هو : 204

جدول (8) : تفريغ توزيع البنود على أبعاد مقياس قلق الامتحان القبلي للتلميذ الخامس من ديناميكية الجماعة .

التلميذ 6 :

مجموع الدرجات	البنود	البعد
54	من الفقرة 1 إلى الفقرة 26	رغبة الامتحان
49	من الفقرة 27 إلى الفقرة 45	ارتباك الامتحان
36	من الفقرة 46 إلى الفقرة 60	توتر أداء الامتحان
34	من الفقرة 61 إلى الفقرة 72	انزعاج الامتحان
38	من الفقرة 73 إلى الفقرة 86	نقص مهارات الامتحان
14	من الفقرة 87 إلى الفقرة 93	اضطراب أخذ الامتحان

المجموع الكلي لدرجات التلميذ 6 هو : 225

جدول (9) : تفريغ توزيع البنود على أبعاد مقياس قلق الامتحان القبلي للتلميذ السادس من ديناميكية الجماعة .

التلميذ 7 :

مجموع الدرجات	البنود	البعد
40	من الفقرة 1 إلى الفقرة 26	رغبة الامتحان
29	من الفقرة 27 إلى الفقرة 45	ارتباك الامتحان
20	من الفقرة 46 إلى الفقرة 60	توتر أداء الامتحان
16	من الفقرة 61 إلى الفقرة 72	انزعاج الامتحان
26	من الفقرة 73 إلى الفقرة 86	نقص مهارات الامتحان
09	من الفقرة 87 إلى الفقرة 93	اضطراب أخذ الامتحان

المجموع الكلي لدرجات التلميذ 7 هو : 140

جدول (10) : تفريغ توزيع البنود على أبعاد مقياس قلق الامتحان القبلي للتلميذ السابع من ديناميكية الجماعة .

التلميذ 8 :

مجموع الدرجات	البنود	البعد
53	من الفقرة 1 إلى الفقرة 26	رهبة الامتحان
49	من الفقرة 27 إلى الفقرة 45	ارتباك الامتحان
32	من الفقرة 46 إلى الفقرة 60	توتر أداء الامتحان
29	من الفقرة 61 إلى الفقرة 72	انزعاج الامتحان
37	من الفقرة 73 إلى الفقرة 86	نقص مهارات الامتحان
09	من الفقرة 87 إلى الفقرة 93	اضطراب أخذ الامتحان

المجموع الكلي لدرجات التلميذ 8 هو : 209

جدول (11) : تفريغ توزيع البنود على أبعاد مقياس قلق الامتحان القبلي للتلميذ الثامن من ديناميكية الجماعة .

عرض محتوى سير الجلسات البرنامج العلاجي العقلاني :

الجلسة الثانية :

في بداية الجلسة يتم مناقشة التلاميذ بالواجب المنزلي ، بالإضافة الى تحديد الأفكار و المعتقدات اللاعقلانية و الاحاديث الذاتية السلبية و تصنيف المعتقدات العقلانية و لا عقلانية و الخاطئة عن مفهوم قلق الامتحان . تبصير التلاميذ بضرورة التعاون في القضاء على مشكلتهم و اعدادهم نفسيا و انفعاليا و جسميا من أجل الهدوء و الاتزان الانفعالي . الانتباه الى مساوئ الاحاديث الداخلية الذاتية على الجانب العقلاني الانفعالي مع إعطاء التلاميذ نموذج حي عن نجاح الأشخاص في البكالوريا و في الأخير لإكساب التلاميذ القدرة على التفريق بين المعتقدات غير العقلانية و المعتقدات العقلانية.

يوم الجلسة الثانية كان في : 2017/04/20 على الساعة 10:30 د .

المدة الزمنية للجلسة الثانية : 60 دقيقة الى 90 دقيقة .

الفنيات المستخدمة : المناقشة ، الملاحظة ، تعديل مضمون الحوار الذاتي الداخلي ، النمذجة ، رفض الاعتقادات غير العقلانية ودحضها والواجب المنزلي .

عرض محتوى الواجب المنزلي : يطلب فيه كتابة مجموعة الأفكار اللاعقلانية التي تؤدي الى قلقهم في الامتحانات في هذا الأسبوع و كيفية الشعور و مع وصف لحالته الجسمية و النفسية مع حضارها في الجلسة القادمة .

ملاحظة : وضوح علامات التوتر و القلق و كان ظاهرا في نتائج المقياس القبلي و من هنا بدء العمل في الدخول في العلاج للمشكل المطروح و انتهاء الجلسة و شكر التلاميذ على مشاركتهم و التأكيد على موعد الجلسة الثالثة.

الجلسة الثالثة :

في بداية الجلسة تتم مناقشة الواجب المنزلي و مناقشة العمل و تعد الجلسة الثالثة مرحلة العلاج العقلاني الانفعالي و التشكيك في الاعتقادات الخاطئة و في محتواها مع اكساب التلاميذ القدرة على التحكم في الذات ، حث التلاميذ على التركيز الدائم على الحوار الذاتي الإيجابي خاصة خارج جلسات العلاج العمل خفض القلق لدى التلاميذ بالتدرج ، اكساب التلاميذ مهارة ضبط النفس ، وضع التلاميذ في الموقف السلوكي الذي يكون بصدد أفكار اللاعقلانية اعداد قائمة متدرجة للمواقف التي تثير قلق التلاميذ ، تقديم النقد للعميل للشعور بجدية العملية الارشادية ، تدريب و مساعدة الفرد على التعبير الحر عن انفعالاته و في الأخير تعزيز القدرات و الإمكانيات لدى تلاميذ العينة .

يوم الجلسة الثالثة كان في : 2017/04/27 على الساعة 15:30 د .

المدة الزمنية للجلسة الثالثة : 60 دقيقة الى 90 دقيقة .

الفنيات المستخدمة : المناقشة ، فنية إزالة الحساسية بطريقة منتظمة ، استخدام أسلوب تمثّل الدور ، التعزيز ، استخدام القوة والشد ، التدريب التوكيدي و الواجب المنزلي .

عرض محتوى الواجب المنزلي : يطلب فيه كتابة مدى الاستفادة من العلاج الذي كان محور الجلسة و ذكر نقائص التي وجدت في العلاج و وصف الحالة الجسمية و النفسية بعد العلاج المقدم للجماعة مع احضارها في الجلسة القادمة .

ملاحظة : استجابة سريعة للعلاج جديّة الجماعة دفعت الباحثة لبذل مجهود كبير و انتهاء الجلسة و شكر التلاميذ على مشاركتهم و التأكيد على موعد الجلسة الرابعة .

الجلسة الرابعة :

تقييم البرنامج ، جلسة ختامية .

تقويم الجلسات الارشادية على نقاط القوة و الضعف في البرنامج و معرفة النتائج التي توصل اليها البرنامج من خلال القياس البعدي ، معرفة مدى تحسن العينة إزاء البرنامج و في الأخير توجيه الشكر للتلاميذ على تفاعلهم الإيجابي مع بحثي .

يوم الجلسة الرابعة كان في : 2017/05/09 على الساعة 11:30 د .

المدة الزمنية للجلسة الرابعة : 60 دقيقة الى 90 دقيقة .

الفنيات المستخدمة : الالقاء ، الحوار و النقاش و تقديم الارشادات و التوجيهات .

ملاحظة : و الأخيرة الاعجاب بشخصية أفراد المجموعة و قوة ارادتهم في العمل معي مع ملاحظة التفاعل و الثقة بالذات .

📊 عرض المقياس البعدي :

ثم تفرغ نتائج المقياس البعدي الموزع على 8 تلاميذ بتاريخ 09/05/2017 و كان التفرغ يدويا عن طريق الباحثة ، و كانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي :

رقم الفقرة	التلميذ 1	التلميذ 2	التلميذ 3	التلميذ 4	التلميذ 5	التلميذ 6	التلميذ 7	التلميذ 8
01	2	2	1	3	1	2	1	1
02	1	2	2	1	1	2	1	1
03	2	2	1	2	1	2	1	1
04	2	2	1	1	2	1	1	1
05	2	2	2	3	2	1	1	2
06	3	1	2	1	1	2	1	2
07	2	1	1	2	2	1	1	2
08	1	1	3	3	2	2	1	2

1	2	2	1	2	2	1	2	09
3	2	3	1	1	2	1	3	10
2	2	1	1	2	2	1	2	11
2	1	1	2	3	1	2	3	12
2	2	1	2	2	2	2	2	13
2	2	1	2	1	2	2	3	14
2	2	2	1	2	3	2	2	15
3	2	1	1	3	2	3	1	16
1	2	3	1	2	1	2	2	17
2	2	2	2	1	1	2	3	18
2	1	1	2	2	1	2	1	19
2	1	1	1	3	1	1	2	20
3	1	1	1	2	2	1	2	21
2	1	2	1	1	1	1	1	22
2	1	1	2	2	2	1	2	23
2	1	3	1	3	3	1	1	24
2	1	1	2	2	2	1	3	25
2	3	2	1	1	1	1	2	26
2	1	2	1	2	2	2	3	27
2	1	3	3	3	2	3	3	28
2	1	1	3	2	1	2	3	29
1	1	1	3	1	2	2	2	30
1	1	2	3	2	1	2	2	31
1	2	3	2	3	2	2	1	32
2	2	1	1	2	2	1	3	33
3	1	1	2	1	1	2	3	34
1	2	2	3	2	3	1	2	35

2	3	1	2	3	2	1	1	36
2	1	1	1	2	2	1	2	37
2	1	1	2	1	3	1	2	38
2	1	2	1	2	1	2	3	39
2	1	2	2	3	2	2	3	40
2	1	2	2	2	3	2	3	41
1	1	2	2	1	2	1	2	42
3	1	3	2	2	3	1	1	43
2	1	3	3	3	3	1	3	44
2	1	2	3	2	3	1	3	45
1	1	2	3	1	2	1	2	46
3	3	2	2	2	2	3	2	47
1	1	2	2	2	3	1	3	48
1	1	2	1	1	3	1	3	49
2	2	1	2	2	3	1	3	50
2	2	1	1	3	3	1	2	51
2	2	2	1	2	2	1	2	52
1	2	1	2	1	2	1	3	53
1	2	1	1	2	1	2	1	54
1	2	2	2	1	2	2	2	55
1	1	2	3	2	2	2	3	56
1	1	1	2	1	2	2	2	57
2	1	1	2	1	2	1	3	58
1	1	2	1	2	3	1	3	59
2	1	2	1	3	3	1	1	60
2	1	2	1	1	2	2	2	61
2	1	2	2	2	2	2	2	62
1	1	2	1	1	2	2	3	63

1	3	2	2	3	2	1	3	64
2	1	1	1	2	2	1	3	65
2	1	2	1	1	2	2	3	66
2	1	1	2	1	2	1	2	67
1	1	2	2	1	2	3	3	68
1	3	2	3	2	3	1	3	69
1	2	1	1	3	2	2	3	70
1	1	2	1	1	3	1	3	71
1	1	2	1	2	2	1	2	72
1	1	1	2	1	2	3	2	73
2	1	3	2	2	2	3	3	74
2	1	2	2	3	2	1	2	75
2	1	1	3	2	2	2	3	76
2	1	1	1	1	1	2	2	77
2	1	3	1	1	2	2	3	78
2	1	1	2	2	3	2	2	79
2	1	2	2	2	3	1	3	80
1	2	1	2	3	2	2	3	81
2	2	2	1	3	2	1	3	82
1	2	1	2	1	2	1	3	83
2	1	2	3	1	2	1	2	84
2	2	3	2	2	2	1	1	85
2	1	3	1	2	2	2	2	86
3	1	2	1	3	3	2	1	87
1	1	1	2	3	3	2	3	88
2	2	3	2	2	3	1	2	89
1	2	2	1	1	1	3	3	90
1	2	1	2	2	1	2	3	91

1	2	2	2	3	3	1	3	92
1	2	1	1	1	1	1	2	93

جدول (12) : نتائج المقياس القبلي لديناميكية الجماعة .

تفريغ توزيع البنود على أبعاد مقياس قلق الامتحان البعدي :

التلميذ 1 :

مجموع الدرجات	البنود	البعد
52	من الفقرة 1 إلى الفقرة 26	رهبة الامتحان
45	من الفقرة 27 إلى الفقرة 45	ارتباك الامتحان
35	من الفقرة 46 إلى الفقرة 60	توتر أداء الامتحان
32	من الفقرة 61 إلى الفقرة 72	انزعاج الامتحان
34	من الفقرة 73 إلى الفقرة 86	نقص مهارات الامتحان
17	من الفقرة 87 إلى الفقرة 93	اضطراب أخذ الامتحان
المجموع الكلي لدرجات التلميذ 1 هو : 215		

جدول (13) : تفريغ توزيع البنود على أبعاد مقياس قلق الامتحان البعدي للتلميذ الأول من ديناميكية الجماعة .

التلميذ 2 :

مجموع الدرجات	البنود	البعد
40	من الفقرة 1 إلى الفقرة 26	رهبة الامتحان
30	من الفقرة 27 إلى الفقرة 45	ارتباك الامتحان
21	من الفقرة 46 إلى الفقرة 60	توتر أداء الامتحان
19	من الفقرة 61 إلى الفقرة 72	انزعاج الامتحان
24	من الفقرة 73 إلى الفقرة 86	نقص مهارات الامتحان
12	من الفقرة 87 إلى الفقرة 93	اضطراب أخذ الامتحان

المجموع الكلي لدرجات التلميذ 2 هو : 146

جدول (14) : تفرغ توزيع البنود على أبعاد مقياس قلق الامتحان البعدي للتلميذ الثاني من ديناميكية الجماعة .

التلميذ 3 :

مجموع الدرجات	البنود	البعد
44	من الفقرة 1 إلى الفقرة 26	رغبة الامتحان
40	من الفقرة 27 إلى الفقرة 45	ارتباك الامتحان
35	من الفقرة 46 إلى الفقرة 60	توتر أداء الامتحان
36	من الفقرة 61 إلى الفقرة 72	انزعاج الامتحان
29	من الفقرة 73 إلى الفقرة 86	نقص مهارات الامتحان
15	من الفقرة 87 إلى الفقرة 93	اضطراب أخذ الامتحان

المجموع الكلي لدرجات التلميذ 3 هو : 199

جدول (15) : تفرغ توزيع البنود على أبعاد مقياس قلق الامتحان البعدي للتلميذ الثالث من ديناميكية الجماعة .

التلميذ 4 :

مجموع الدرجات	البنود	البعد
50	من الفقرة 1 إلى الفقرة 26	رغبة الامتحان
39	من الفقرة 27 إلى الفقرة 45	ارتباك الامتحان
26	من الفقرة 46 إلى الفقرة 60	توتر أداء الامتحان
20	من الفقرة 61 إلى الفقرة 72	انزعاج الامتحان
26	من الفقرة 73 إلى الفقرة 86	نقص مهارات الامتحان
15	من الفقرة 87 إلى الفقرة 93	اضطراب أخذ الامتحان

المجموع الكلي لدرجات التلميذ 4 هو : 176

جدول (16) : تفريغ توزيع البنود على أبعاد مقياس قلق الامتحان البعدي للتلميذ الرابع من ديناميكية الجماعة .

التلميذ 5 :

مجموع الدرجات	البنود	البعد
37	من الفقرة 1 إلى الفقرة 26	رهبة الامتحان
40	من الفقرة 27 إلى الفقرة 45	ارتباك الامتحان
26	من الفقرة 46 إلى الفقرة 60	توتر أداء الامتحان
18	من الفقرة 61 إلى الفقرة 72	انزعاج الامتحان
26	من الفقرة 73 إلى الفقرة 86	نقص مهارات الامتحان
11	من الفقرة 87 إلى الفقرة 93	اضطراب أخذ الامتحان

المجموع الكلي لدرجات التلميذ 5 هو : 158

جدول (17) : تفريغ توزيع البنود على أبعاد مقياس قلق الامتحان البعدي للتلميذ الخامس من ديناميكية الجماعة .

التلميذ 6 :

مجموع الدرجات	البنود	البعد
42	من الفقرة 1 إلى الفقرة 26	رهبة الامتحان
35	من الفقرة 27 إلى الفقرة 45	ارتباك الامتحان
24	من الفقرة 46 إلى الفقرة 60	توتر أداء الامتحان
21	من الفقرة 61 إلى الفقرة 72	انزعاج الامتحان
26	من الفقرة 73 إلى الفقرة 86	نقص مهارات الامتحان
12	من الفقرة 87 إلى الفقرة 93	اضطراب أخذ الامتحان

المجموع الكلي لدرجات التلميذ 6 هو : 160

جدول (18) : تفريغ توزيع البنود على أبعاد مقياس قلق الامتحان البعدي للتلميذ السادس من ديناميكية الجماعة .

التلميذ 7 :

مجموع الدرجات	البنود	البعد
37	من الفقرة 1 إلى الفقرة 26	رهبة الامتحان
24	من الفقرة 27 إلى الفقرة 45	ارتباك الامتحان
23	من الفقرة 46 إلى الفقرة 60	توتر أداء الامتحان
17	من الفقرة 61 إلى الفقرة 72	انزعاج الامتحان
18	من الفقرة 73 إلى الفقرة 86	نقص مهارات الامتحان
12	من الفقرة 87 إلى الفقرة 93	اضطراب أخذ الامتحان

المجموع الكلي لدرجات التلميذ 7 هو : 131

جدول (19) : تفريغ توزيع البنود على أبعاد مقياس قلق الامتحان البعدي للتلميذ السابع من ديناميكية الجماعة .

التلميذ 8 :

مجموع الدرجات	البنود	البعد
49	من الفقرة 1 إلى الفقرة 26	رهبة الامتحان
35	من الفقرة 27 إلى الفقرة 45	ارتباك الامتحان
22	من الفقرة 46 إلى الفقرة 60	توتر أداء الامتحان
17	من الفقرة 61 إلى الفقرة 72	انزعاج الامتحان
25	من الفقرة 73 إلى الفقرة 86	نقص مهارات الامتحان
10	من الفقرة 87 إلى الفقرة 93	اضطراب أخذ الامتحان

المجموع الكلي لدرجات التلميذ 8 هو : 158

جدول (20) : تفريغ توزيع البنود على أبعاد مقياس قلق الامتحان البعدي للتلميذ الثامن من ديناميكية الجماعة .

التقرير السيكولوجي للحالة و التكفل بها

الاسم و اللقب : ب.س

الجنس : أنثى

السن : 17 سنة

الحالة المدنية : عزباء

المستوى الدراسي : السنة الثالثة ثانوي – غير معيدة -

مكان الإقامة : سيدي الشحمي ، وهران

المستوى التعليمي و مهنة الأب : ثانوي - يعمل في اصلاح الأجهزة الهيدروليكي

المستوى التعليمي و مهنة الأم : ليسانس – أستاذة متقاعدة

مكان التقويم : ثانوية أول نوفمبر سيدي الشحمي

تاريخ التقويم : مدة شهرين (أفريل و ماي)

القائم بالفحص والعلاج : الباحثة بن زيان دنيا

الهدف من التقويم : في اطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر ضمن تخصص علم

النفس المدرسي

أداة التقويم : مقياس قلق الامتحان ل الدكتور محمد حامد زهران

العلاج النفسي المستعمل : العلاج العقلاني الانفعالي .

المقابلات التشخيصية :

المقابلة الأولى :

الحالة (ب.س) من جنس أنثى تبلغ من العمر 17 سنة ، Eptozone (طويلة و رقيقة) ، مع بنية تتناسب مع عمرها الحقيقي ذو بشرة بيضاء صافية ، ليس لديها تشوهات ، ذات ملامح ملائكية ، مفعمة بالحيوية ، تتميز بالباقة ، ترتدي الحجاب ، تحب التحدث في جميع المواضيع تعطي إجابات صريحة لا تأخذ وقت في التفكير في الإجابة تتكلم بصوت واضح ، ذات كلام مفهوم المحادثة .

لدى الحالة (ب.س) مظهر خارجي عادي ، ذات ابتسامة تلقائية ، تعطي اهتمام كبير في تنسيق الألوان و الملابس ، في كل جلسة بهيئة جميلة ، الذي يشغل بالها البكالوريا و الدخول الى الجامعة و هدفها دراسة الطب .

من خلال الجلسة الأولى أي بداية سير الجلسات العلاجية كانت الحالة (ب.س) ذات طابع منفتح و متعاونة كونها تمتاز بالصراحة ، مستقرة خلال المقابلة لكن تبدو عليها علامات الخوف من البكالوريا .

الحالة (ب.س) تلميذة نجبية ذات نتائج مرضية ، علاقة الحالة (ب.س) مع المعالجة علاقة معروفة ذات ثقة بسبب علاقات أسرة الحالة مع أسرتي بسبب عمل أم الحالة (ب.س) مع أبي في ميدان التربية ، و دافع اختيار الحالة كان من الأول دافع تفاهم و انسجام الحالة مع المعالجة و ذلك بسبب منذ العام الماضي تأتي الحالة عندي و بدا عليها قلق البكالوريا قبل دخولها المدرسي للعام الدراسي ل السنة الثالثة ثانوي ، اتصالاتي بها كانت سهلة ، منضبطة في الحضور ، أبدت الحالة (ب.س) موافقتها و اهتمامها للعمل العلاجي .

الملاحظة : بدت الحالة تعاني من تردد القول في بداية الجلسة ، بدت ثيابها أنيقة مرتبة و مندفة للعمل مع المعالجة .

ملخص الجلسة : تميزت المقابلة بجلسة تمهيدية و ترحيب و استقبال الجيد للحالة ، مع تهيئة الاتصال مع الحالة و الاستفسار عن أحوالها الدراسية و عن التحضير للبكالوريا و الانفعالات المجاورة له ، و ذكر للحالة الغرض من هذا البحث العلمي و الغرض من الجلسات العلاجية و كسب ثقة الحالة بذكر لها سرية المعلومات و أن الغرض مساعدتها للتصدي للبكالوريا . و بعد ذلك عرض البرنامج و محتواه و أخذ مواعيد الجلسات للتعرف على التاريخ النفسي و العائلي للحالة ، حيث أبدت تجاوب جيد و كان لها الفضول في المباشرة بالعلاج .

المقابلة الثانية :

تعتبر الانشغالات النفسية و الاجتماعية للحالة (ب.س) منحصرة بين القلق و الخوف من عدم تبقي الوقت للمراجعة الكافية للدروس المتبقية بالإضافة الى الشعور بنقص الثقة بالذات خاصة عند تذكرها للكالوريا و اقتراب مواعده بالإضافة الى الأسرة هي في الأصل داعمة للحالة و لكن في بعض الأحيان كما تروي الحالة يوجد تضخيم في امتحان البكالوريا مما يولد للحالة بعض القلق و الرهبة الزائدة مما يولد أيضا بعض العصبية ، لكن هناك علاقة وطيدة مع الأب اذ يحاور الحالة حوا انشغالاتها و يقدم لها النصائح لتأمين الراحة النفسية و ذلك بتقرير برمجة خرجات عائلية للاسترخاء .

الملاحظة : بدت الحالة في بعض الأحيان متعاونة لكن تبدو عليها علامات التوتر و الخوف من اقتراب موعد البكالوريا بالإضافة الى الشعور بالتعب جراء اكتظاظ ساعات اليوم من دراسة في الثانوية و الدروس الخصوصية و المراجعة في المنزل .

ملخص الجلسة : تميزت المقابلة بالتحدث مع الحالة و انسجام و استفسار حول انشغالاتها النفسية و الاجتماعية و كانت المقابلة متمحورة حول حول الشيء المقلق للحالة ألا و هو الخوف من اقتراب موعد امتحان شهادة البكالوريا و عدم تبقي الوقت الكافي لدعم ما تم مراجعته قبلا ، و أن العائلة تكن لامتحان البكالوريا مكانة هامة مما يولد للحالة بعض التوتر و بعض العصبية في المنزل و مع أفراد الأسرة بصفة خاصة ، أما في الثانوية فالحالة عندما ترى الأقران سبقوها في الدروس يقع عليها تشويش .

المقابلة الثالثة :

و هنا ثم الولوج الى الجوانب الأساسية للتاريخ النفسي الحركي للحالة ، اذ الحالة (ب.س) أنثى تبلغ من العمر 17 سنة حيث تربت في أسرة ميسورة الحال جدا مكونة من الاب و الأم و هما على قيد الحياة ، حيث تأتي مرتبة الحالة (ب.س) في المرتبة الثالثة بعد أختها التي تبلغ من العمر 23 سنة و أيضا أخت الكبرى التي تبلغ من العمر 26 سنة . تعيش في مدينة وهران بالضبط في سيدي الشحمي ، أما بالنسبة لظروف الحمل فكانت طبيعية ذات ولادة طبيعية و كان تدرسها طبيعيا و جيدا و الآن هي تدرس السنة الثالثة ثانوي شعية علوم تجريبية .

بدات الحالة تعيش في جو مضطرب منذ العام الماضي و التفكير في البكالوريا قبل مواعده ، و في الدخول المدرسي للعام الجديد أي عام اجتياز امتحان البكالوريا بدأ التوتر ظاهر لدى الحالة مما أسفر في تدني

تحصيل الحالة ، زيادة على كان هناك ضغط كبير من جهة الأم التي تميزت بنوع من الصرامة و جو معقم الا امتحان البكالوريا .

ترى الحالة (ب.س) أن المحيط الأسري الذي تعيش فيه أنها تعطى دائما لها فرصة التعبير عن رأيها و عن أفكارها و مشاعرها و في بعض الأحيان يكون هناك كلام يولد بعض القلق لكن كله كلام يخص النجاح و المثابرة لامتحان البكالوريا ، طلبات الحالة كلها تأخذ بعين الاعتبار ، تفصح الحالة عن الحالة سواء للأسرة أو للأقران و تعبر الحالة عن أسرتها أن أسرة صالحة داعمة و كل كلامها لمصلحتها .

الحالة كان نموها الحركي طبيعي اذ بدأت بالمشي في عمر يناهز السنة وشهر ، كانت لغتها سليمة اذ كان النطق في سنتها الأولى من عمرها ، كان لها الحب للتطلع للأشياء داخل المنزل ، كنت تحب اللعب و الجري و القفز.

تعد الحالة الصحية للحالة (ب.س) في مراحلها العمرية حيث صرحت أنها لم تكن تعاني من شيء أو تشكو من مرض سليمة من النظر و السمع و المشي .

أما بالنسبة للجانب التربوي للحالة (ب.س) فكانت بنت مادية منذ صغرها تحترم الكبير و الصغير طيبو مع الناس تتمتع بأخلاق فاضلة مطيعة لوالديها ، أما بالنسبة لنتائج دراستها فكانت منذ الابتدائي من بين الأوائل محبة لدراساتها لم تكرر في أي طور دراسي .

علاقة الحالة مع أبيها يعتبر رب الأسرة ، لا يتميز بالسلطة المفرطة ، كثير الحب ، ذو اهتمام زائد و مفرط اذ يهتم كثيرا بظروف الحالة سواء المادية و المعنوية ، هو الذي يقوم بحمايتها ، حيث تقول الخالة لا يوجد أب مثالي مثل أبي اذ هو مصدر ملهم عطوف يهتم بمجالها الدراسي و النفسي و يوفر لها دائما احتياجاتها ، لا تقوم تربيته على أسلوب العقاب و الضرب ، يهتم بكل تفاصيل حياتي و خاصة في ال أونة الأخيرة بسبب ضغط البكالوريا .

علاقة الحالة مع أمها تمتاز بالانسجام و نوعية من التبعية لأنها هي القدوة في المنزل بسبب علمها و تعليمها ، أم الحالة متفهمة ، حسب أقوال الحالة أمي تعطيني استقلالية تنصحها دائما تقوم بالدعم النفسي تمتاز أم الحالة بالمرونة و الصبر أنها صابرة علة السلوك المتوتر الذي ينتاب الحالة في هذه الأيام ، تساعدها في مراجعة دروسها لتحسين مستواها ، تمد الأم الطاقة الإيجابية للحالة لزيادة معنوياتها و تحفيزها للتقدم نحو الأمام و تحقيق أهدافها الدراسية .

أما بالنسبة لعلاقتها مع اخوتها و أخواتها علاقة عادية و حسنة متفاهمة معهم ن لكن في بعض الأحيان عندما تكون الحالة تمر بيوم عصيب و تكون جد مضغوطة بالتفكير في الامتحان لا تقبل أي حوار و مناقشة مع أخوتها .

لا تعاني الحالة من أي قسوة اذ هي شخصية هادئة مرحة لها علاقات كثيرة مع الأصدقاء طيبتها تسمح للناس للدخول في حياتها و الانسجام معها .

الملاحظة : انسجام الحالة مع المعالجة و ذلك بسبب ملاحظتها في سرد حياتها الاجتماعية و النفسية بسلاسة و طلاقة و أن الحالة في مزاج جيد يسمح لها في الدخول في صلب موضوع البحث .

ملخص الجلسة : تميزت هذه المقابلة بالتقدم في سير العمل و معرفة جوانب حياة الحالة التي بها يسمح التعرف المعمق عن الحالة و أن أفكارها و جوها العلائقي سواء من الأسرة أو المدرسة و الحالة مع ذاتها .

المقابلة الرابعة :

كان فيها تطبيق استمارة المقياس القبلي و كانت مدته 20 دقيقة يوم 2017/04/27 على الساعة 14.30 دقيقة .

عرض نتائج المقياس القبلي للحالة :

الرقم	العبارات	نادرا	أحيانا	غالبا
01	أشعر بخيبة الأمل عند أدائي الامتحان آخر العام.		+	
02	أنا لا أستطيع المراجعة ليلة الامتحان.	+		
03	أشعر بالملل عندما يأتي وقت المراجعة النهائية.			+
04	بمجرد استلام ورقة الأسئلة أصاب بصداع شديد.		+	
05	أسئلة الامتحان تكون فوق مستوى تحصيلي.		+	
06	أعاني من النسيان عند قراءة الأسئلة للمرة الأولى.	+		
07	أتوقع الفشل في الامتحانات.	+		
08	أثناء أدائي الامتحان أعبت بأي شيء أمامي كالمسطرة أو غيرها.	+		
09	تنقصني الرغبة في النجاح والتفوق.	+		
10	ليس عندي صبر لمراجعة الإجابة.			+
11	من عيوبي الإجابة المتعجلة وغير الدقيقة.			+
12	أنا لا أعرف طريقة الاستعداد للامتحان.			+
13	أشعر بعصبية شديدة أثناء إجابتي في الامتحانات.	+		
14	أنظر إلى الامتحانات على أنها تهديد دائم.	+		
15	أجد صعوبة في تحديد الأسئلة التي أجيب عنها.		+	

		+	الملل يجعلني أترك قاعة الامتحان بمجرد مرور نصف الوقت.	16
	+		عند بداية الامتحان أشعر أنني لن أستطيع إكماله.	17
+			خوفي يجعلني لا أستطيع قراءة ورقة الأسئلة بدقة.	18
		+	أخاف من الملاحظين والمراقبين في لجان الامتحان.	19
		+	أتمنى إلغاء جميع الامتحانات.	20
		+	أثناء أدائي للامتحان أجد نفسي أفكر في احتمال رسوبي.	21
+			أكثر من استخدام المنبهات أيام الامتحانات.	22
	+		أعتقد أن أسئلة الامتحانات كلها غير متوقعة.	23
	+		أعاني من عدم الاستقرار في مقعدي أثناء أداء الامتحان.	24
+			ألجأ إلى التخمين في الاستعداد للامتحان.	25
+			يضايقني أن الدراسة كلها تركز حول الامتحانات.	26
+			أشعر أنّ قلبي يدقّ بسرعة أثناء أدائي للامتحانات.	27
+			أرتبك عندما يُعلن الملاحظ عن الوقت المتبقي للامتحان.	28
		+	بعد الامتحان أسأل كلّ يوم عن النتيجة.	29
+			أصعب الأيام عندي هي أيام انتظار النتيجة.	30
	+		أرتبك بشدّة عند الإعلان عن النتيجة.	31
		+	أصيب عرقاً عندما لا أستطيع الإجابة في الامتحان.	32
+			أشعر بالقلق والاضطراب أثناء أدائي للامتحان.	33
+			يزداد اضطرابي عند مراجعة الإجابات مع الزملاء.	34
+			أصاب بالذعر من الامتحانات المفاجئية.	35
	+		يفلّطني أنّ مستقبلي يتوقّف على الامتحانات.	36
	+		أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء أدائي للامتحان.	37
+			أتسرّع في الإجابة خشية فوات الوقت.	38
	+		ترتّعش يداي عند الإجابة عن أسئلة الامتحان.	39
+			أشعر بالرغبة من الامتحان.	40
+			أصاب بارتباك شديد أثناء الامتحانات.	41
	+		بعد أدائي امتحان أيّ مادة أشعر أنّ إجابتي لم تكن موفّقة.	42
+			يفلّطني أخطاء المصحّحين.	43
+			أشعر بحالة من نقص الاستقرار أيام الامتحانات.	44
	+		أشعر بالتعب الشديد أيام الامتحانات.	45
+			قلقي من الامتحانات هو سبب كراهيتي للدراسة.	46
	+		أنزعج بشدّة عند إعلان جدول الامتحان.	47
+			أصاب بفقدان الشهية أيام الامتحانات.	48
+			شدّة خوفي من الامتحان يجعلني أنسى ما ذاكرته.	49
غالباً	أحياناً	نادراً	العبارات	الرقم
		+	يضايقني أنّ الامتحانات تقيس الحفظ وأنا لا أجيد الحفظ.	50
		+	أثناء أدائي للامتحان أكتب بيد وأقرض أظافر يدي الأخرى.	51
+			أجد صعوبة في التعبير عمّا أريد كتابته في الامتحان.	52
		+	أبدو كما لو كنت مهزوزاً أثناء أداء الامتحانات.	53
		+	أعاني من عدم تنظيم الورقة في الإجابة.	54
	+		أشعر بعدم الراحة والاضطراب أثناء أداء الامتحان.	55
	+		عندما أراجع قبل دخول لجنة الامتحان أشعر أنّ المعلومات تبخّرت	56

			من رأسي.	
	+		يهدّدي ما يمكن أن يترتب على فشلي أثناء أداء الامتحان.	57
+			أشعر بالتوتر الشديد أثناء الامتحان.	58
+			أعتقد أن من عيوبي السرعة في قراءة ورقة الأسئلة.	59
	+		أشعر بالتوتر عند دخول لجنة الامتحان.	60
	+		يبدأ شعوري بعدم الارتياح قبل أن أستلم ورقة الأسئلة.	61
+			أزنيك عند الإجابة عن أسئلة امتحان شفوية في الفصل.	62
		+	عندما أراجع ليلة الامتحان أجد نفسي نسيث 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 الامتحانات.	67
+			أشعر بخوف شديد عند أدائي للامتحانات.	68
+			أشعر بتوتر شديد عندما أستعد للامتحان.	69
+			أخاف من قرب وقت الامتحان.	70
+			أكثر شيء يقلقني هو الامتحانات.	71
		+	تزعجني تعليمات لجنة الامتحان.	72
	+		يزعجني أنه لا توجد امتحانات شهرية جادة تعدنا لامتحان آخر العام.	73
+			أخاف من وجود أسئلة لم نتدرّب عليها.	74
		+	يضايقني أن المعلمين لا يدرّبوننا على الامتحانات وطريقة الإجابة.	75
		+	أخاف من النتيجة السيئة.	76
+			يزعجني أنني لا أستطيع توزيع وقت الامتحان على الأسئلة المطلوبة.	77
+			يُربكني أن الوقت لا يكفي للإجابة عن الأسئلة.	78
+			يضايقني أنني لا أستطيع تنظيم جدول للمراجعة.	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 لي.	83
+			أخاف من تهديد المعلمين لنا بالأسئلة الصعبة في الامتحان.	84
+			تقلقني الحركة الزائدة داخل اللجنة للملاحظين والمراقبين.	85
+			ينتابني الشك في أن سؤالا سوف يُترك بدون تصحيح.	86
+			من شدة الخوف لا أستطيع الأكل صباح يوم الامتحان.	87
+			يصيبني الأرق و لا أستطيع النوم ليلة الامتحان.	88
+			من خوفي من الامتحان أذاكر و أنا في طريقي إلى اللجنة.	89
		+	أشعر ببرودة شديدة في جسمي أثناء الامتحانات.	90
	+		أعاني من الصداع أيام الامتحانات.	91
+			شدة توتري أثناء الامتحان تُحدث ارتباكا في معدتي.	92
		+	أشعر برغبة في القيء أثناء الامتحان.	93

جدول (21) : نتائج المقياس القبلي للحالة .

تفريغ توزيع البنود على أبعاد مقياس قلق الامتحان القبلي للحالة :

مجموع الدرجات	البنود	البعد
49	من الفقرة 1 إلى الفقرة 26	رغبة الامتحان
47	من الفقرة 27 إلى الفقرة 45	ارتباك الامتحان
32	من الفقرة 46 إلى الفقرة 60	توتر أداء الامتحان
29	من الفقرة 61 إلى الفقرة 72	انزعاج الامتحان
32	من الفقرة 73 إلى الفقرة 86	نقص مهارات الامتحان
16	من الفقرة 87 إلى الفقرة 93	اضطراب أخذ الامتحان
المجموع الكلي لدرجات الحالة هو : 205		

جدول (22) : تفريغ توزيع البنود على أبعاد مقياس قلق الامتحان القبلي للحالة .

الملاحظة : اندفاع الحالة لمعرفة نتيجة المقياس و أي الخلل و ذلك ساعد كثيرا للمباشرة في التدخل العلاجي .

ملخص الجلسة : تميزت المقابلة بإعطاء نظرة حول المقياس ثم المباشرة في الاستجابة

المقابلة الخامسة :

ثم دمج الحالة في ديناميكية الجماعة الخاضعة للبرنامج العلاجي العقلاني يوم 2017/04/27 على الساعة 15:30 د مما صادف الدخول في مرحلة العلاج لديناميكية الجماعة و هنا تم الدمج للحالة أيضا للدخول في مرحلة العلاج .

الملاحظة : تحسن الحالة مع الجماعة و ذلك بفضل العلاج و انسجام الحالة مع التلاميذ الآخرين و

تبادل الأفكار و العمل على القضاء على المشكلة المصادفة لهم ، مما انعكس على تقلب مزاجها و أصبحت إيجابية أكثر .

ملخص الجلسة : تميزت هذه المقابلة بدمج الحالة مع ديناميكية الجماعة الخاضعة للبرنامج

العلاجي العقلاني الانفعالي و التشكيك في الاعتقادات الخاطئة و في محتواها مع اكساب التلاميذ القدرة على التحكم في الذات ، حث التلاميذ على التركيز الدائم على الحوار الذاتي الإيجابي خاصة خارج

جلسات العلاج العمل خفض القلق لدى التلاميذ بالتدرج ، اكساب التلاميذ مهارة ضبط النفس ،وضع التلاميذ في الموقف السلوكي الذي يكون بصدد أفكار اللاعقلانية اعداد قائمة متدرجة للمواقف التي تثير قلق التلاميذ ،تقديم النقد للعميل للشعور بجدية العملية الارشادية ، تدريب و مساعدة الفرد على التعبير الحر عن انفعالاته و في الأخير تعزيز القدرات و الإمكانيات لدى تلاميذ العينة .
و ذلك ثم بفضل عدة فنيات و من بين تلك الفنيات المستخدمة : المناقشة ، فنية إزالة الحساسية بطريقة منتظمة ،استخدام أسلوب تمثل الدور ، التعزيز ،استخدام القوة والشد ، التدريب التوكيدي و الواجب المنزلي .

المقابلة السادسة :

كان فيها تطبيق استمارة المقياس البعدي و كانت مدته 20 دقيقة يوم 2017/05/18 على الساعة 14.30 دقيقة .

عرض نتائج المقياس البعدي للحالة :

الرقم	العبارات	نادرا	أحيانا	غالبا
01	أشعر بخيبة الأمل عند أدائي الامتحان آخر العام.	+		
02	أنا لا أستطيع المراجعة ليلة الامتحان.		+	
03	أشعر بالملل عندما يأتي وقت المراجعة النهائية.		+	
04	بمجرد استلام ورقة الأسئلة أصاب بصداع شديد.	+		
05	أسئلة الامتحان تكون فوق مستوى تحصيلي.	+		
06	أعاني من النسيان عند قراءة الأسئلة للمرة الأولى.	+		
07	أتوقع الفشل في الامتحانات.	+		
08	أثناء أدائي الامتحان أعبت بأي شيء أمامي كالمسطرة أو غيرها.	+		
09	تنقصني الرغبة في النجاح والتفوق.	+		
10	ليس عندي صبر لمراجعة الإجابة.		+	
11	من عبوبي الإجابة المتعجلة وغير الدقيقة.	+		
12	أنا لا أعرف طريقة الاستعداد للامتحان.	+		
13	أشعر بعصبية شديدة أثناء إجابتي في الامتحانات.	+		
14	أنظر إلى 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 لن أستطيع إكماله.	+		
18	خوفي يجعلني لا أستطيع قراءة ورقة الأسئلة بدقة.	+		
19	أخاف من الملاحظين والمراقبين في لجان الامتحان.		+	
20	أتمنى إلغاء جميع الامتحانات.	+		
21	أثناء أدائي للامتحان أجد نفسي أفكر في احتمال رسوبي.	+		
22	أكثر من استخدام المنبهات أيام الامتحانات.			+

		+	أعتقد أن أسئلة الامتحانات كلها غير متوقعة.	23
		+	أعاني من عدم الاستقرار في مقعدي أثناء أداء الامتحان.	24
		+	ألجأ إلى التخمين في الاستعداد للامتحان.	25
		+	يضايقني أن الدراسة كلها تركز حول الامتحانات.	26
	+		أشعر أن قلبي يدق بسرعة أثناء أدائي للامتحانات.	27
	+		أرتبك عندما يُعلن الملاحظ عن الوقت المتبقي للامتحان.	28
		+	بعد الامتحان أسأل كل يوم عن النتيجة.	29
		+	أصعب الأيام عندي هي أيام انتظار النتيجة.	30
		+	أرتبك بشدة عند الإعلان عن النتيجة.	31
		+	أصيب عرقا عندما لا أستطيع الإجابة في الامتحان.	32
		+	أشعر بالقلق والاضطراب أثناء أدائي للامتحان.	33
		+	يزداد اضطرابي عند مراجعة الإجابات مع زملاء.	34
	+		أصاب بالذعر من الامتحانات المفاجئية.	35
		+	يقلقني أن مستقبلي يتوقف على الامتحانات.	36
		+	أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء أدائي للامتحان.	37
		+	أتسرع في الإجابة خشية فوات الوقت.	38
		+	ترتعش يداي عند الإجابة عن أسئلة الامتحان.	39
		+	أشعر بالرهبة من الامتحان.	40
		+	أصاب بارتباك شديد أثناء الامتحانات.	41
		+	بعد أدائي امتحان أي مادة أشعر أن إجابتي لم تكن موفقة.	42
	+		يقلقني أخطاء المصححين.	43
		+	أشعر بحالة من نقص الاستقرار أيام الامتحانات.	44
		+	أشعر بالتعب الشديد أيام الامتحانات.	45
		+	قلقي من الامتحانات هو سبب كراهيتي للدراسة.	46
		+	أنزعج بشدة عند إعلان جدول الامتحان.	47
		+	أصاب بفقدان الشهية أيام الامتحانات.	48
		+	شدة خوفي من الامتحان يجعلني أنسى ما ذاكرته.	49
	غالباً	نادراً	أحيانا	الرقم
		+	يضايقني أن الامتحانات تقيس الحفظ وأنا لا أجيد الحفظ.	50
		+	أثناء أدائي للامتحان أكتب بيد وأقرب أظافر يدي الأخرى.	51
		+	أجد صعوبة في التعبير عما أريد كتابته في الامتحان.	52
		+	أبدو كما لو كنت مهزوزا أثناء أداء الامتحانات.	53
		+	أعاني من عدم تنظيم الورقة في الإجابة.	54
		+	أشعر بعدم الراحة والاضطراب أثناء أداء الامتحان.	55
		+	عندما أراجع قبل دخول لجنة الامتحان أشعر أن المعلومات تبخرت من رأسي.	56
		+	يهددني ما يمكن أن يترتب على فشلي أثناء أداء الامتحان.	57
		+	أشعر بالتوتر الشديد أثناء الامتحان.	58
		+	أعتقد أن من عيوي السرعة في قراءة ورقة الأسئلة.	59
		+	أشعر بالتوتر عند دخول لجنة الامتحان.	60
		+	يبدأ شعوري بعدم الارتياح قبل أن أستلم ورقة الأسئلة.	61
		+	أرتبك عند الإجابة عن أسئلة امتحان شفوية في الفصل.	62

		+	عندما أراجع ليلة الامتحان أجد نفسي نسيث 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 الامتحانات.	67
		+	أشعر بخوف شديد عند أدائي للامتحانات.	68
	+		أشعر بتوتر شديد عندما أستعد للامتحان.	69
		+	أخاف من قرب وقت الامتحان.	70
		+	أكثر شيء يقلقني هو الامتحانات.	71
		+	تزعجني تعليمات لجنة الامتحان.	72
		+	يزعجني أنه لا توجد امتحانات شهرية جادة تعدنا لامتحان آخر العام.	73
	+		أخاف من وجود أسئلة لم نتدرّب عليها.	74
		+	يضايقني أنّ المعلمين لا يدرّبوننا على الامتحانات بطريقة الإجابة.	75
		+	أخاف من النتيجة السيئة.	76
		+	يزعجني أنني لا أستطيع توزيع وقت الامتحان على الأسئلة المطلوبة.	77
	+		يُربكني أنّ الوقت لا يكفي للإجابة عن الأسئلة.	78
		+	يضايقني أنني لا أستطيع تنظيم جدول للمراجعة.	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 لي.	83
	+		أخاف من تهديد المعلمين لنا بالأسئلة الصعبة في الامتحان.	84
	+		تقلقني الحركة الزائدة داخل اللجنة للملاحظين والمراقبين.	85
		+	ينتابني الشك في أنّ سؤالاً سوف يُترك بدون تصحيح.	86
	+		من شدة الخوف لا أستطيع الأكل صباح يوم الامتحان.	87
	+		يصيبني الأرق و لا أستطيع النوم ليلة الامتحان.	88
	+		من خوفي من الامتحان أذاكر و أنا في طريقي إلى اللجنة.	89
	+		أشعر ببرودة شديدة في جسمي أثناء الامتحانات.	90
	+		أعاني من الصداع أيام الامتحانات.	91
		+	شدة توتري أثناء الامتحان تُحدث ارتباكاً في معدتي.	92
		+	أشعر برغبة في القيء أثناء الامتحان.	93

جدول (23): نتائج المقياس البعدي لقلق الامتحان للحالة .

تفريغ توزيع البنود على أبعاد مقياس قلق الامتحان البعدي للحالة :

مجموع الدرجات	البنود	البعد
33	من الفقرة 1 إلى الفقرة 26	رغبة الامتحان
33	من الفقرة 27 إلى الفقرة 45	ارتباك الامتحان
20	من الفقرة 46 إلى الفقرة 60	توتر أداء الامتحان
16	من الفقرة 61 إلى الفقرة 72	انزعاج الامتحان
19	من الفقرة 73 إلى الفقرة 86	نقص مهارات الامتحان
13	من الفقرة 87 إلى الفقرة 93	اضطراب أخذ الامتحان
المجموع الكلي لدرجات الحالة هو : 134		

جدول (24) : تفريغ توزيع البنود على أبعاد مقياس قلق الامتحان البعدي للحالة .

الملاحظة : تحسن ملحوظ في درجة القلق لدى الحالة ، تغير في الانطباع أي زوال القلق و الرهبة من امتحان البكالوريا ، ملاحظة التفائل و الثقة بالنفس لدى الحالة .

ملخص الجلسة : تم في هذه المقابلة و الأخيرة تطبيق المقياس البعدي الذي ولت نتائجه بانخفاض مستوى القلق لدى الحالة بعد تطبيق العلاج العقلاني الانفعالي على ضوء البرنامج .

خلاصة :

يتضح من خلال عرض النتائج أن فرضيات البحث قد تحققت ، و عليه يمكن القول أن الفرضية العامة جزئياً تحققت في كل من ديناميكية الجماعة و الحالة .

الفصل الثالث

مناقشة فرضيات البحث على ضوء نتائجها

أولا : مناقشة الفرضيات.

ثانيا : التوصيات و الاقتراحات

ثالثا : خاتمة

رابعا : المراجع

خامسا : الملاحق

مناقشة فرضيات البحث على ضوء نتائجها:

تمهيد :

يتم في هذا الفصل مناقشة الفرضيات على ضوء نتائجها و الخروج باقتراحات و توصيات داعمة للبحث و أيضا انتهاء البحث بخاتمة كما ذكرت المراجع التي استخدمت سواء في الجانب النظري أو التطبيقي بالإضافة الى الملاحق التي تعبر عن نتائج المقياس القبلي و البعدي لقلق الامتحان .

على ضوء النتائج التي تم التوصل اليها قامت الباحثة بمناقشة فرضيات البحث على النحو التالي :

تكونت إشكالية البحث من سؤال رئيسي كان كالتالي :

هل يساهم البرنامج العلاجي العقلاني الانفعالي في تخفيض من نسبة قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ؟ .

و تضمنت الفرضية العامة :

يساهم البرنامج العلاجي العقلاني الانفعالي في تخفيض من نسبة قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا .

حيث اشتملت الفرضية الجزئية الأولى :

يوجد قلق امتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا .

و من خلال الدراسة الأساسية اتضح من خلال الجدول رقم (3) الذي يمثل نتائج المقياس القبلي لقلق الامتحان لديناميكية الجماعة أن تلاميذ العينة الخاصة بالدراسة يعانون من قلق الامتحان اذ حصلوا العينة على درجات قلق امتحان كالتالي :

المجموع الكلي لدرجات التلميذ 1 هو : 224 ، المجموع الكلي لدرجات التلميذ 2 هو : 218 ،
المجموع الكلي لدرجات التلميذ 3 هو : 204 ، المجموع الكلي لدرجات التلميذ 4 هو : 175 ،
المجموع الكلي لدرجات التلميذ 5 هو : 204 ، المجموع الكلي لدرجات التلميذ 6 هو : 225 ،
المجموع الكلي لدرجات التلميذ 7 هو : 140 ، المجموع الكلي لدرجات التلميذ 8 هو : 209 .

و ذلك باستخدام الملاحظة و المقياس القبلي لقلق الامتحان و المقابلة الارشادية ، حيث تم استخلاص من خلال النتائج و الاحتكاك بالعينة المقبلة على امتحان البكالوريا أنهم تختلجهم عدة أحاسيس كالخوف و الارتباك لأن الاختبار مرحلة السنة الثالثة الثانوي حاسمة يبني على أساسها مستقبل التلاميذ .

و عليه نقول تحقق الفرضية الجزئية الأولى التي تنص بوجود قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا .

و نشير الى أن هذه النتيجة التي تم التحقق منها أكدتها عدة دراسات مثل دراسة كل من تايلور سبينس و سارسون و زملائه ، و مجموعة من الباحثين العرب أمثال أمينة كاظم 1973 التي أشارت الى وجود علاقة تأثير بين القلق و التحصيل الدراسي و أداء الامتحان النهائي مما أصفرت النتائج الى أن هناك علاقة سالبة بين القلق الامتحاني و التحصيل الدراسي ، اما دراسة سيبيلرجر 1980 فأظهر أن الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة من قلق الامتحان غالبا ما يكونون متوترين انفعاليا و تنخفض قدرتهم على التركيز أثناء أداء الامتحان في حين أيضا تتفق دراسة السيد (1995) ، و الصفطي (1995) ، بالإضافة الى دراسات أجنبية مثل دراسة (Hunsley 1985) ، جميعها أقرت بوجود مستوى عالي من قلق الامتحان لدى التلاميذ و ، و يزداد حدة هذا القلق كلما اقترب موعد الامتحانات ، و خصوصا اذا كان الامتحان امتحان مهم و شامل و يتحدد عليه مصير الفرد .

مناقشة الفرضية الجزئية الأولى مع الحالة :

و من خلال الدراسة الأساسية اتضح من خلال الجدول رقم (21) الذي يمثل نتائج المقياس القبلي لقلق الامتحان أن الحالة (ب س) تعاني من قلق الامتحان ، اذ حصلت على المجموع الكلي لدرجات : 205 و تم التحقق من صحة الفرضية و ذلك باستخدام الملاحظة العيادية و المقابلة نصف موجهة و شبكة الملاحظة و المقياس القبلي لقلق الامتحان ، حيث تم استخلاص من خلال النتائج و الاحتكاك بالحالة أنها تتعرض للضغط مما ولد لها نسبة قلق مرتفعة على مقياس قلق الامتحان .

و هذا ما أكدته عدة دراسات عربية و أجنبية ، الدراسات العربية مثل دراسة (أمينة كاظم 1973) ، (دراسة السيد 1995) ، و الصفطي (1995) ، أما الدراسات الأجنبية مثل دراسة (سيبيلرجر 1980) ، (Hunsley 1985) و سارسون جميعها أقرت بوجود مستوى عالي من قلق الامتحان لدى التلاميذ و ، و يزداد حدة هذا القلق كلما اقترب موعد الامتحانات ، و خصوصا اذا كان الامتحان امتحان مهم و شامل و يتحدد عليه مصير الفرد .

أما الفرضية الجزئية الثانية :

- ان للعلاج العقلاني الانفعالي دور فعال و إيجابي في التخفيف من حدة القلق لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا .

حيث يتضح لنا من خلال النتائج أن مستوى قلق الامتحان و في درجته الكلية قد انخفض لدى تلاميذ العينة بعد تطبيق البرنامج الارشادي ، أي من خلال نتائج المقياس البعدي المتمثلة في الجدول رقم (12) بعد نهاية البرنامج الارشادي بالمقارنة مع مستوى قلق الامتحان قبل تطبيق البرنامج الارشادي العقلاني الانفعالي أي مقياس قبلي ، التي كانت نتائج المقياس البعدي كالتالي :

المجموع الكلي لدرجات التلميذ 1 هو : 215 ، المجموع الكلي لدرجات التلميذ 2 هو : 146 ،
المجموع الكلي لدرجات التلميذ 3 هو : 199 ، المجموع الكلي لدرجات التلميذ 4 هو : 176 ،
المجموع الكلي لدرجات التلميذ 5 هو : 158 ، المجموع الكلي لدرجات التلميذ 6 هو : 160 ،
المجموع الكلي لدرجات التلميذ 7 هو : 131 ، المجموع الكلي لدرجات التلميذ 8 هو : 158 .

نصل القول الى تحقق الفرضية الثانية فعالية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا .

و تتفق نتائج الدراسة بنتائج دراسات مثل دراسة كريستوفر هينز و آخرون 1983 التي تهدف الى دراسة الفعالية النسبية لكل من الارشاد العقلاني الانفعالي و تدريب التعلم الذاتي في خفض قلق الاختبار لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية حيث قسمت العينة الى ثلاث مجموعات متساوية ، حيث أوضحت النتائج فعالية الارشاد العقلاني الانفعالي كانت أعلى من فعالية التعلم الذاتي .

كما هدف البرنامج الى مساعدة التلاميذ على فهم مشكلات الآخرين و يعلمهم كيف يساندونهم في التغلب عليها و هذا الهدف أكدته دراسة (جرفين جرفين 1997) التي تمحورت حول تبادل النصائح بين الأقران له دور في خفض قلق الامتحان حيث توصلت هذه الدراسة الى فعالية في زيادة التحصيل في الدراسة و تقليل قلق الامتحان .

كما فسرت الباحثة النتائج التي تم التوصل اليها من خلال التنوع في الأساليب التي اتبعتها في البرنامج الارشادي في سير الجلسات العلاجية ، و التعامل مع أعضاء المجموعة الارشادية في اطار من المودة و الاخاء و اشعار المراهق بذاته ، الأمر الذي يعزز من ثقته بنفسه و يتيح له المجال للتفاعل الإيجابي مع المرشد و مع بقية أعضاء العملية الارشادية ، و ذلك عامل معزز لتحقيق الاستفادة من البرنامج الارشادي .

بالإضافة الى مساهمة نظرية الارشاد العقلاني الانفعالي في تحقيق الأهداف المرجوة من الجماعة الارشادية ، و التنوع في الفنيات من معرفية و سلوكية و انفعالية ، فمن الفنيات المعرفية التي اعتمدها البرنامج فنيات الحوار و المناقشة الجماعية ، حيث تعد المناقشة الجماعية فنية أساسية في الارشاد

الجماعي كونها تركز على التفاعل و الاتصال المتبادل بين أفراد الجماعة و في جو يسوده تبادل الآراء ، و من تم أن الجماعة تساعد في تحقيق التواصل بين الطلاب خارج الجلسات البرنامج و أن ديناميكية الجماعة تشجع على المناقشة و الاصغاء الى آراء الآخرين في كيفية التصدي لحل مشكلتهم ألا و هي قلق الامتحان .

و هذا ما أكدته عدة دراسات مثل دراسة (زهران 1999) التي تمثلت في دراسة مدى فعالية برنامج الارشاد المصغر في التعامل مع مشكلة قلق الامتحان التي اعتمدت على مقياس قلق الامتحان و أسلوب المناقشة الجماعية و أظهرت النتائج فعالية البرنامج في خفض المستوى وهذا ما أكد فعالية البرنامج المقترح بالإضافة الى دراسة (حجازي 2012) التي كان هدفها التحقق من فعالية العلاج العقلاني الانفعالي لخفض مستوى القلق لدى الطلاب الثانوية العامة و اعتمدت على مقياس القلق من اعداد (محمد جعفر 1995) و مقياس الأفكار اللاعقلانية و أظهرت النتائج فروق في المقياس القبلي و البعدي و هذا أبرز فعالية العلاج العقلاني الانفعالي .

مناقشة الفرضية الجزئية الثانية مع الحالة :

حيث يتضح لنا أيضا من خلال النتائج الدراسة الأساسية أن مستوى قلق الامتحان و في درجته الكلية قد انخفض لدى الحالة بعد تطبيق البرنامج الارشادي ، أي من خلال نتائج القياس البعدي المتمثلة في الجدول رقم (23) الذي تمثلت درجته في **134** بعد نهاية البرنامج الارشادي بالمقارنة مع مستوى قلق الامتحان قبل تطبيق البرنامج الارشادي العقلاني الانفعالي أي مقياس قبلي و قبل دمجها في المجموعة الارشادية .

و من خلال أيضا نتائج الدراسة الاكلينيكية للحالة التي تم استخدام المنهج العيادي بأدواته من مقابلات عيادية نصف موجهة ، الملاحظة العيادية و شبكة الملاحظة التي تم استخلاص وجود تحسن للحالة سواء في ما يخص في الصحة النفسية و في إدارة وقتها للتحضير للكالوريا ، وذلك راجع لفعالية استخدام البرنامج العقلاني الانفعالي ، بالإضافة الى مساهمة نظرية الارشاد العقلاني الانفعالي في تحقيق الأهداف المرجوة من الحالة ، و التنوع في الفنيات من معرفية و سلوكية و انفعالية و كل ذلك كان له دعم و تفسير في تأكيد صحة الفرضية الجزئية الثانية .

و هذا ما أشارت اليه عدة دراسات و اتفقت مع نتائج الفرضية من بينها : دراسة (الشيخ 1986) ، و دراسة (كل من عبد الله معتز ، و عبد الرحمان السيد 1994) ، دراسة (الفخراني 1993) ، دراسة (عزة الغامدي 1999) ، دراسة (البكر 1423 هـ) ، و أيضا كان هناك دراسات أجنبية مثل دراسة (جاكبسون و زملائه 1987) ، و دراسة كل من (ماكسويل و ويلكرسون 1982) ، كلها أقرت بفعالية العلاج العقلاني الانفعالي الى خفض مستوى القلق مقارنة بين المقياس القبلي و البعدي .

انطلاقا من نتائج الدراسة و مناقشتها في ضوء دراسات سابقة ونتائج الدراسة الأساسية تم التحقق من الفرضية العامة التي تقول يساهم البرنامج العلاجي العقلاني الانفعالي في تخفيض من نسبة قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا و تم التحقق من الفرضية العامة مع كل من ديناميكية الجماعة و مع الحالة .

التوصيات والأقتراحات

على ضوء تجربتنا المتواضعة ، و احتكاكنا مع التلاميذ باستعمال تقنيات ، و أساليب متنوعة من خلال تطبيق برنامج ارشادي علاجي تبين لنا أهمية هذه الجلسات في بث روح الأمل و زرع الثقة في النفس بين التلاميذ من خلال اعدادهم و تحضيرهم للباكوريا و خلق لهم الدافعية للانجاز و اجتياز البكالوريا .

و في هذا السياق خرجت دراستنا ببعض التوصيات التي هي كما يلي :

- الاهتمام بتطبيق البرامج الارشادية المعتمدة على الاتجاه العقلاني الانفعالي و استخدامها مع مختلف المستويات التعليمية أي مع الفئات الأكثر احتياجا للبرامج .
- ضرورة التعاون بين المدرسة و الأسرة لتوفير الظروف التربوية و الأسرية المناسبة للاستعداد للامتحان .
- الاهتمام بتنظيم محاضرات تربوية ، ارشادية تتكفل بنوعية مؤطري مراكز الامتحانات لمراعاة الجانب النفسي للمترشح حتى لا ينتقل الضغط النفسي من المؤطر الى المترشح .
- مراعاة ظروف المتمدرس خلال السنة الدراسية بتشجيع النشاطات الثقافية و الرياضية باعتبارها فضاء يساعد على التخفيف من التوتر و القلق .
- التركيز على استراتيجيات التنمية و الوقاية في برامج التدخل الارشادي بخصوص المشكلات الدراسية بصفة عامة و مشكلة قلق الامتحان بصفة خاصة .
- الاهتمام بالبرامج الارشادية الجماعية المصغرة لفائدتها في علاج المشكلات الدراسية .
- يجب دراسة كل حالة على حدى لأنها لها نتائج إيجابية لتخفيف قلق الامتحان .
- على التلميذ التحضير لامتحان البكالوريا منذ بداية العام الدراسي لاستيعاب و المام البرنامج المقرر .
- على الأسرة توفير الظروف المريحة للمذاكرة ، و الوسائل الضرورية المساعدة في التحضير لامتحان البكالوريا و التخفيف من شدة القلق .
- العمل على تطبيق النظرية العقلانية الانفعالية و ذلك من خلال التعرف على الأفكار اللاعقلانية للتلاميذ المسؤولة عن الاضطرابات النفسية ، و ارشاد التلاميذ الذين يتبنون مثل هذه الأفكار و التخلص منها بعدة فنيات عقلانية انفعالية .

اقتراحات :

على ضوء دراستنا تقترح الباحثة ما يلي :

- من خلال العمل مع ديناميكية الجماعة و مع دراسة الحالة تقترح الباحثة دراسة حالة ب حالة لما لها نتيجة و فعالية كبيرة لخفض قلق الامتحان لتلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا .
- ضرورة استخدام أسئلة التحضير في تدريس المقررات الدراسية ، لما لها من الأثر الأكبر في زيادة مستوى التحصيل و التقليل من قلق الامتحان .
- توجيه المراقبين في الاختبارات الى أساليب مراقبة مثلى و مناسبة ، و التي تقتضي عدم اثاره الخوف و الفرع في التلاميذ .
- التقليل من ضخامة البرامج و الحصص الدراسية التي ترهق و لا تترك وقتا للمراجعة .
- إجراء امتحانات تدريبية نموذجية تجعل التلاميذ يألفون جو الامتحانات و تجعلهم يشعرون بأن الامتحان عبارة عن أمر مألوف وموقف تربوي عادي لا يستدعي القلق أو الخوف أو الرهبة .
- إعادة النظر في الخطط التربوية والتعليمية بحيث يتم إعداد التلاميذ تربويا ونفسيا لتحقيق الأهداف التربوية والتعليمية المنشودة وليس إعدادهم للامتحان فقط.
- عدم تعين أساتذة مبتدئين في الأقسام النهائية لأن عدم خبرتهم تؤثر سلبا على نتائج التلاميذ.

خاتمة :

تمحور جوهر بحثنا حول قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ، اذ يعتبر امتحان البكالوريا عملية شاقة ومضنية بسبب ما ينتج عنها من ضغوطات إدارية و تنظيمية و إجرائية ، و عليه اهتم هذا البحث بدراسة قلق الامتحان بوصفه متغيرا يشير الى الاضطراب المصاحب لعملية الامتحان ذاتها و يؤثر سلبا في التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا ، مما يعد مشكلة حقيقية تحتاج الى تجريب بعض البرامج الارشادية لعلاجها . و هو الهدف الذي سعى اليه هذا البحث بحيث يهدف الى معرفة أثر البرنامج الارشادي العقلاي الانفعالي على التلاميذ الخاضعين للبرنامج و المقبلين على شهادة البكالوريا ، حيث اشتمل الدراسة على التساؤل الرئيسي التالي :

هل يساهم البرنامج العلاجي العقلاي الانفعالي في تخفيض من نسبة قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ؟ .

و للإجابة على هذا التساؤل الرئيسي تم صياغة تساؤلين فرعيين و هما :

- هل يوجد قلق امتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ؟
- ما هو دور العلاج العقلاي الانفعالي في التخفيف من حدة القلق لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا .

و قد قام البحث على الفرضيات التالية :

يساهم البرنامج العلاجي العقلاي الانفعالي في تخفيض من نسبة قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا .

و لاختبار هذه الفرضية تم صياغة فرضيتين جزئيتين و هما :

- يوجد قلق امتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا .
- ان للعلاج العقلاي الانفعالي دور فعال و إيجابي في التخفيف من حدة القلق لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا .

بعد ذلك تطرقنا الى المفاهيم الأساسية التي تمحور عليها موضوع البحث و هي قلق الامتحان، مرحلة المراهقة ، امتحان شهادة البكالوريا ، البرنامج الارشادي .

و للإجابة على التساؤلات المطروحة اعتمدنا في الجانب التطبيقي الميداني على مقياس قلق الامتحان لحامد محمد زهران طبق على عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي أي المقبلين على شهادة البكالوريا .

و من خلال النتائج المتحصل عليها تم التحقق من الفرضية العامة بجزئيتها و في ختام هذا البحث أود أن أؤكد على قيمة البرامج الارشادية العلاجية في خفض قلق الامتحان لدى التلاميذ فهذه الدراسة لعبت دورا فعالا في تحفيز التلاميذ و أخذ بهم الى أداء امتحان جيد و تجديد الأمل في النجاح لديهم .

قائمة المرجع

قائمة المراجع :

أولا :المراجع باللغة العربية :

أولا - الكتب :

- 1- أشرف محمد عبد الغني ، محمد سيد حلاوة (2003) ، " الصحة النفسية بين النظرية و التطبيق " ، المكتب الجامعي الحديث ،الإسكندرية .
- 2- إبراهيم مروان عبد المجيد (2000) ، " أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية " ، مؤسسة الوراق ، عمان .
- 3- بن بوزيد بوبكر (2009) ، " اصلاح التربية الوطنية في الجزائر رهانات و إنجازات " ، دار القصبية للنشر ، جامعة الجزائر 2 ، الجزائر .
- 4- بطرس حافظ بطرس (2007) ، " ارشاد الأطفال العاديين " ، دار الميسرة للنشر و التوزيع ، عمان .
- 5- جودت عبد الهادي ، سعيد حسني الغرة (2007) ، " مبادئ الارشاد النفسي " ، دار الثقافة للنشر و التوزيع ، الأردن .
- 6- واعلي محمد الطاهر ، وشعابنة الشريف (2000) ، " الكتاب السنوي 2000 " ، المركز الوطني للوثائق التربوية ، وزارة التربية الوطنية حسين داي .
- 7- زهران محمد حامد (2000) ، " الارشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية " ، عالم الكتب القاهرة ،مصر .
- 8- زهران محمد حامد (2002) ، " التوجيه و الارشاد النفسي " ،عالم الكتب القاهرة ، ط3 ، مصر .
- 9- الزراد فيصل محمد خير (2002) ، " ظاهرة الغش في الاختبارات الأكاديمية لدى طلبة المدارس والجامعات (التشخيص و أساليب الوقاية و العلاج) " ، دار المريخ للنشر ، الرياض .
- 10- حيدر فؤاد (1991) ، " التخطيط التربوي المدرسي و حاجات الطفل العربي " ، دار الفكر العربي ، بيروت .

- 11- محمد أحمد البابلسي (1988) ، " العلاج النفسي العائلي " ، دار النهضة العربية للطباعة و النشر ، بيروت .
- 12- منتصر علام (2012) ، " الارشاد النفسي العقلاني الانفعالي السلوكي " ، دار الكتب والوثائق القومية .
- 13- مصطفى حسن (1998) ، " علم النفس الاكلينيكي " ، دار قباہ ، القاهرة .
- 14- سهير أحمد كامل (2000) ، " التوجيه و الارشاد النفسي " ، مركز الإسكندرية للكتاب ، مصر .
- 15- عشوي مصطفى (2003) ، " مدخل الى علم النفس المعاصر " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط2 ، بن عكنون ، الجزائر .
- 16- عبد المطلب أمين القريطي (1998) ، " في الصحة النفسية " ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 17- عطية نعيم (1992) ، " التقييم التربوي الهادف أصوله و طرائقه " ، دار الكتاب العلمي ، ط3 .
- 18- عبد الدايم عبد الله (1966) ، " التخطيط التربوي أصوله و أساليبه الفنية و تطبيقاته في البلاد العربية " ، دار العلم للملايين ، بيروت .
- 19- عباس الشوربجي ، عفاف عبد الفادي دانيال (2001) ، " العلوم السلوكية " ، مكتبة النهضة المصرية ، الجيزة ، القاهرة .
- 20- عبد الفتاح الخواجه (2010) ، " برامج الارشاد و العلاج الجماعي " ، دار الراية ناشرون و موزعون ، عمان .
- 21- عبد الهادي نبيل (2005) ، " مداولات النمو و المشكلات (مرحلة تكوين الجنين و حتى المراهقة) " ، الأهلية للنشر و التوزيع ، عمان ، الأردن .
- 22- فوزي محمد جبل (2001) ، " علم النفس العام " ، المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية .
- 23- صلاح الدين العمري (2011) ، " علم النفس النمو " ، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع ، عمان .
- 24- صديق محمد (2005) ، " دليل المرشد النفسي " ، مطبعة كلية العلوم بن يوسف ، مصر .
- 25- صباح باقر و آخرون (1976) ، " المشكلات الارشادية " ، مطبعة دار السلام ، بغداد .
- 26- رمضان محمد القدافي (2000) ، " علم النفس النمو الطفولة و المراهقة " ، المكتبة الجامعية ، الإسكندرية .
- 27- الرفاعي عطية نعيم (1992) ، " الصحة النفسية دراسة سيكولوجية التكيف " ، دار الكتاب العلمي ، ط2 .

- 28- رضوان سامر جميل (2002) ، " الصحة النفسية " ، دار الميسرة ، عمان ، الأردن .
- 29- رشيد زرواتي (2002) ، " تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية " ، مطبعة دار هومة ، الجزائر .
- 30- الشارف أحمد العريفي (1996) ، " المدخل لتدريس الرياضيات " . جامعة طرابلس .
- 31- خوري توما جورج (1991) ، " الاختبارات المدرسية و مرتكزات تقويمها " ، بيروت ، لبنان .
- 32- خالد عبد الرزاق النجار (2008) ، " حقبة تدريبية أكاديمية دراسة الحالة " ، مركز التنمية الأسرية بالإحساء ، جامعة الملك فيصل ، المملكة العربية السعودية .
- 33- الضامن منذر عبد الحميد (2003) ، " الارشاد النفسي " ، مكتبة الفلاح ، الكويت .
- 34- الضامن منذر عبد الحميد (2005) ، " علم النفس النمو الطفولة و المراهقة " ، مكتبة الفلاح ، الكويت .
- 35- الظاهري صالح حسن (2005) ، " مبادئ الصحة النفسية " ، دار وائل ، عمان ، الأردن .

ثانيا - المجلات و الموسوعات :

- 36- كمال إبراهيم مرسي (1982) ، " علاقة القلق بالتحصيل الدراسي عند طلبة المدارس الثانوية " ، مجلة دراسات كلية التربية ، جامعة الملك سعود بالرياض ، المجلد 4 ، ص ص 159-175 .
- 37- مجلة بناء الأجيال (1994) ، "موضوع التأخر الدراسي مشكلة تربوية " ، مجلة تربوية ، العدد 11 .
- 38- ماهر محمود الهواري ، محمد محروس الشناوي (1987) ، " مقياس الاتجاه نحو الاختبارات (قلق الاختبارات) معايير و دراسات ارتباطية " ، مجلة رسالة الخليج العربي ، كلية العلوم الاجتماعية ، جامعة الملك سعود بالرياض ، العدد 22 ، السنة 7 ، ص ص 171-196 .
- 39- محمد عبد الظاهر الطيب (1988) ، " دراسة لمستوى قلق الامتحان بين طلاب الكليات جامعة طنطا " ، مجلة علم النفس ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، العدد 6 ، ص ص 11-19 .
- 40- مصطفى محمد الصفتي (1995) ، " قلق الامتحان و علاقته بدافعية الإنجاز لدى عينات من طلاب المرحلة الثانوية العامة في جمهورية مصر العربية و دولة الامارات العربية المتحدة (

- دراسات عبر ثقافية) ، مجلة دراسات نفسية ، رابطة الأخصائيين النفسيين المصريين المصرية ، المجلد 5 ، العدد 1 ، ص ص 71-103 .
- 41-** سيد محمود الطواب (1992) ، " قلق الامتحان و الذكاء و المستوى الدراسي و علاقتهما بالتحصيل الأكاديمي لطلاب الجامعة من الجنسين " ، مجلة العلوم الاجتماعية ، مجلس النشر العلمي ، جامعة الكويت ، المجلد 20 ، العدد 3/4 خريف شتاء ، ص ص 149-183 .
- 42-** علاء الدين كفاي و آخرون (1990) ، " بناء مقياس القلق الرياضي " ، مجلة حوازية ، كلية التربية ، جامعة قطر ، العدد 7 ، السنة السابعة ص ص 573-635 .
- 43-** علي محمد شعيب (1987) ، " قلق الاختبار في علاقته ببعض المتغيرات المرتبطة بطلاب الثانوية العامة بمدينة مكة المكرمة " ، مجلة دراسات تربوية ، رابطة القرية الحديثة بالقاهرة ، المجلد 2 ، الجزء 8 ، ص ص 297-320 .

ثالثا - المعاجم و القواميس :

- 44-** جرجس مشال جرجس (2005) ، " معجم مصطلحات التربية و التعليم " ، دار النهضة العربية ، بيروت .
- 45-** الرواسي (1981) ، " قاموس في علم النفس " .

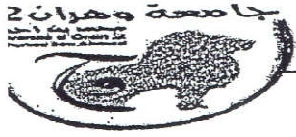
رابعا - الرسائل و الأطروحات :

- 46-** أنيسة عبده مجاهد دوكم (1996) ، " أثر المعرفة السابقة بطبيعة أسئلة الاختبار على قلق الاختبار و التحصيل " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .
- 47-** زهية خطار (2013) ، " اعداد و تطبيق برنامج ارشادي جماعي لمواجهة ضغط التحضير لامتحان البكالوريا " ، أطروحة دكتوراه في علم النفس الاجتماعي ، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية ، جامعة الجزائر 2 .
- 48-** محالي ججيقة (2011) ، " علاقة مهارة حل المشكلات بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي " ، مذكرة ماجستير ، جامعة الجزائر 2 .
- 49-** سايجي سليمة (2003) ، " فاعلية برنامج ارشادي لخفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي " ، رسالة ماجستير في علم النفس المدرسي ، جامعة ورقلة ، الجزائر .
- 50-** ساعد وردية (2002) ، " علاقة امتحان البكالوريا بالتحصيل الدراسي للتلميذ " ، رسالة ماجستير ، جامعة الجزائر .

ثانيا : المراجع باللغة الأجنبية :

- 51- Ackerman N.W (1974) , “ **Family diagnosis and clinical process in American** “ , handbook of psychiatry (S arieti ed.) , new York basic books , vol 1 , 31-52 .
- 52- J Haley (1976) , “**family therapy** “ , text book of psychiatre , baltimor .
- 53- Liberman , R.P , “ **behavioural approaches to family and comple therapy** “ ,in sager and Kaplan .
- 54- **Larousse classique** (1971) , imprimer en France .
- 55- Sillamy .N. (1999) , “**dictionnaire de psychologie** “ , la rousse paris .
- 56- Zarro ® (1964) , , “**les conditions de la réussite scolaire** “ , extrait réadaptation numéro spécial , mass .
- 57- Zuck Gerald (1971) , , “**family therapy A triadic – based approach** “ , new York .

العلماء



قسم علم النفس و الأرتوفونيا

وهران 06/03/2017

ماستير: لغة

إلى السيد(ة):
.....

تحية طيبة

بمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 260/94 المؤرخ في 19 ربيع الأول 1414
الموافق 1994/08/27 المتضمن التكوين و التربصات الخاصة بالأعمال الميدانية
لذا نرجو منكم السماح للطلبة الآتون أسماؤهم بقضاء

1-تربص مدته...3...أشهر.....

2-زيارة استطلاعية.....

و أنهى إلى علمكم أن الإشراف على هؤلاء الطلبة يقوم به استاذ(ة):
.....

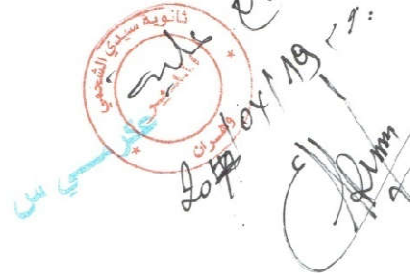
تقبلوا منا فائق التحية و الشكر.

- 1-.....
- 2-.....
- 3-.....
- 4-.....
- 5-.....

امضاء رئيس الفرع



رئيس قسم علم النفس و الأرتوفونيا



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

12 مارس 2017

وهران في :

ية التربية لولاية وهران

لحة التنظيم التربوي

م.ب.ب.م.ت/م.ب.ت.تر / 2017

مدير التربية

إلى السيد (ة):

رئيس قسم علم النفس و الأطفونيا البيداغوجيا

- جامعة وهران 2 - محمد بن أحمد

الموضوع : رخصة إجراء دراسة تربوية بيداغوجية .

المرجع : مراسلة رئيس قسم علم النفس و الأطفونيا البيداغوجيا / كلية العلوم الإجتماعية.

ردا على مراسلتكم المشار إليها في المرجع أعلاه، وتسهيلا لمهمة الطالبة بن زيان دنيا

التابعة لقسم علم النفس و الأطفونيا البيداغوجيا .

يشرفني منح الطالبة رخصة الإتصال بثانوية (أول نوفمبر) قصد إجراء دراسة تربوية

بيداغوجية في إطار تحضير مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر تخصص (علم النفس المدرسي).

على أن يتم التقيد بما يلي :

- تقديم موضوع البحث و نصيلة الإستقصاء و الدراسة للمصلحة المعنية .

- تحدد فترة الدراسة خلال السنة الدراسية 2016/2017 (لمدة 3 أشهر).

- تسطير برنامج الزيارات بالتنسيق مع مدير.

- التقيد بالنظام الداخلي و احترام التنظيم التربوي للمؤسسة.

- عدم الإتصال بالأساتذة أو التلاميذ خلال فترات الإمتحانات و المراقبات التقويمية

- عدم طلب مستحقات مالية مقابل هذه الدراسة

نسخة موجه إلى:

- مدير(ة) ثانوية أول نوفمبر - وهران (للإعلام).

مدير التربية

مدير التربية
الاستاذ
سليمان

مديرية التربية لولاية وهران - مصلحة التنظيم التربوي

العنوان: 104 شارع مولود فرعون، وهران - رقم الهاتف و الفاكس : 041.40.43.51

البريد الإلكتروني: oraneducationpedag@gmail.com

أخي التلميذ / أختي التلميذة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

اليكم مقياس قلق الامتحان والذي هو من اعداد الدكتور محمد حامد زهران الذي سوف يقيس قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي و ذلك في اطار تحضير رسالة ماستر بعنوان بناء برنامج ارشادي علاجي عقلائي لدى الطلاب المقبلين على شهادة البكالوريا .

شاكرين حسن تعاونكم معنا و شكرا

الاسم و اللقب :	تاريخ اليوم: / /
القسم :	تاريخ الميلاد: / /
المدرسة:	السنة:

التعليمات

* يهدف هذا المقياس إلى تحديد مشكلات الامتحان التي تشكو منها أو تقلقك، حتى نستطيع أن نقدم لك الإرشاد المناسب.

* يشتمل هذا المقياس على 93 عبارة تتعلق بمشكلات وقلق الامتحان.

* والمطلوب قراءة كل عبارة بعناية، والاستجابة لتلك العبارات بما يتناسب مع حالتك أنت شخصياً بصدق وصرامة.

- إذا كانت العبارة تنطبق عليك نادراً، ضع علامة (√) تحت كلمة "نادراً".
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك أحياناً، ضع علامة (√) تحت كلمة "أحياناً".
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك غالباً، ضع علامة (√) تحت كلمة "غالباً".

* الرجاء الاستجابة لكل العبارات.

* ليس هناك استجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

* ليس هناك وقت محدد للاستجابة، ولكن يرجى ألا تستغرق وقتاً طويلاً.

* والآن، يمكنك قلب الصفحة والبدء في الاستجابة...

الرقم	العبارات	نادرا	أحيانا	غالبا
01	أشعر بخيبة الأمل عند أدائي الامتحان آخر العام.			
02	أنا لا أستطيع المراجعة ليلة الامتحان.			
03	أشعر بالملل عندما يأتي وقت المراجعة النهائية.			
04	بمجرد استلام ورقة الأسئلة أصاب بصداغ شديد.			
05	أسئلة الامتحان تكون فوق مستوى تحصيلي.			
06	أعاني من النسيان عند قراءة الأسئلة للمرة الأولى.			
07	أتوقع الفشل في الامتحانات.			
08	أثناء أدائي الامتحان أعيبث بأي شيء أمامي كالمسطرة أو غيرها.			
09	تنقصني الرغبة في النجاح والتفوق.			
10	ليس عندي صبر لمراجعة الإجابة.			
11	من عيوبي الإجابة المتعجلة وغير الدقيقة.			
12	أنا لا أعرف طريقة الاستعداد للامتحان.			
13	أشعر بعصبية شديدة أثناء إجابتي في الامتحانات.			
14	أنظر إلى 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 لن أستطيع إكماله.			
18	خوفي يجعلني لا أستطيع قراءة ورقة الأسئلة بدقة.			
19	أخاف من الملاحظين والمراقبين في لجان الامتحان.			
20	أتمنى إلغاء جميع الامتحانات.			
21	أثناء أدائي للامتحان أجد نفسي أفكر في احتمال رسوبي.			
22	أكثر من استخدام المنبهات أيام الامتحانات.			
23	أعتقد أن أسئلة الامتحانات كلها غير متوقعة.			
24	أعاني من عدم الاستقرار في مقعدي أثناء أداء الامتحان.			
25	ألجأ إلى التخمين في الاستعداد للامتحان.			
26	يضايقتني أن الدراسة كلها تركز حول الامتحانات.			
27	أشعر أن قلبي يدق بسرعة أثناء أدائي للامتحانات.			
28	أرتبك عندما يُعلن الملاحظ 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 والاضطراب أثناء أدائي للامتحان.			
34	يزداد اضطرابي عند مراجعة الإجابات مع الزملاء.			
35	أصاب بالذعر من الامتحانات الفجائية.			
36	يقلقني أن مستقبلي يتوقف على الامتحانات.			
37	أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء أدائي للامتحان.			
38	أتسرع في الإجابة خشية فوات الوقت.			
39	ترتعش يداي عند الإجابة عن أسئلة الامتحان.			
40	أشعر بالرهبة من الامتحان.			
41	أصاب بارتباك شديد أثناء الامتحانات.			
42	بعد أدائي امتحان أي مادة أشعر أن إجابتي لم تكن موفقة.			
43	يقلقني أخطاء المصححين.			
44	أشعر بحالة من نقص الاستقرار أيام الامتحانات.			
45	أشعر بالتعب الشديد أيام الامتحانات.			
46	قلقي من الامتحانات هو سبب كراهيتي للدراسة.			
47	أنزعج بشدة عند إعلان جدول الامتحان.			

			أصاب بفقدان الشهية أيام الامتحانات.	48
			شدة خوفي من الامتحان يجعلني أنسى ما ذاكرته.	49
			العبارة	الرقم
غالبا	أحيانا	نادرا	يضايقتني أن الامتحانات تقيس الحفظ وأنا لا أجيد الحفظ.	50
			أثناء أدائي للامتحان أكتب بيد وأقْرص أظافر يدي الأخرى.	51
			أجد صعوبة في التعبير عما أريد كتابته في الامتحان.	52
			أبدو كما لو كنت مهزوزا أثناء أداء الامتحانات.	53
			أعاني من عدم تنظيم الورقة في الإجابة.	54
			أشعر بعدم الراحة والاضطراب أثناء أداء الامتحان.	55
			عندما أراجع قبل دخول لجنة الامتحان أشعر أن المعلومات تبخرت من رأسي.	56
			بهذدني ما يمكن أن يترتب على فشلي أثناء أداء الامتحان.	57
			أشعر بالتوتر الشديد أثناء الامتحان.	58
			أعتقد أن من عيوبي السرعة في قراءة ورقة الأسئلة.	59
			أشعر بالتوتر عند دخول لجنة الامتحان.	60
			يبدأ شعوري بعدم الارتياح قبل أن أستلم ورقة الأسئلة.	61
			أرتبك عند الإجابة عن أسئلة امتحان شفوية في الفصل.	62
			عندما أراجع ليلة الامتحان أجد نفسي نسيث كل شيء.	63
			أشعر بتوتر شديد أثناء أدائي للامتحان.	64
			أشعر بالقلق الشديد قبل الامتحان.	65
			يرافقتني القلق طوال أيام الامتحان.	66
			أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء الإجابة في الامتحانات.	67
			أشعر بخوف شديد عند أدائي للامتحانات.	68
			أشعر بتوتر شديد عندما أستعد للامتحان.	69
			أخاف من قرب وقت الامتحان.	70
			أكثر شيء يقلقتني هو الامتحانات.	71
			تزعجني تعليمات لجنة الامتحان.	72
			يزعجني أنه لا توجد امتحانات شهرية جادة تعدنا لامتحان آخر العام.	73
			أخاف من وجود أسئلة لم ندرّب عليها.	74
			يضايقتني أن المعلمين لا يدرّبونا على الامتحانات وطريقة الإجابة.	75
			أخاف من النتيجة السيئة.	76
			يزعجني أنني لا أستطيع توزيع وقت الامتحان على الأسئلة المطلوبة.	77
			يُريكني أن الوقت لا يكفي للإجابة عن الأسئلة.	78
			يضايقتني أنني لا أستطيع تنظيم جدول للمراجعة.	79
			أخاف من وجود أسئلة من خارج المقرّر.	80
			يقلقتني أنني لا أعرف الطريقة المثلى للمراجعة.	81
			يقلقتني أنني لا أجيد طريقة الإجابة عن الأسئلة.	82
			ضيق الوقت المحدد للامتحان يعتبر مشكلة بالنسبة لي.	83
			أخاف من تهديد المعلمين لنا بالأسئلة الصعبة في الامتحان.	84
			تقلقتني الحركة الزائدة داخل اللجنة للملاحظين والمراقبين.	85
			ينتابني الشك في أن سؤالا سوف يُترك بدون تصحيح.	86
			من شدة الخوف لا أستطيع الأكل صباح يوم الامتحان.	87
			بصبيبي الأرق و لا أستطيع النوم ليلة الامتحان.	88
			من خوفي من الامتحان أذاكر و أنا في طريقي إلى اللجنة.	89
			أشعر ببرودة شديدة في جسمي أثناء الامتحانات.	90
			أعاني من الصداع أيام الامتحانات.	91
			شدة توترني أثناء الامتحان تُحدث ارتباكا في معدتي.	92
			أشعر برغبة في القيء أثناء الامتحان.	93

مقياس الدراسة الاستدلالية

أخي التلميذ / أختي التلميذة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

اليكم مقياس قلق الامتحان والذي هو من اعداد الدكتور محمد حامد زهران الذي سوف يقيس قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي و ذلك في اطار تحضير رسالة ماستر بعنوان بناء برنامج ارشادي علاجي عقلاني لدى الطلاب المقبلين على شهادة البكالوريا .

شاكرين حسن تعاونكم معنا و شكرا

الاسم و اللقب : م. ف. م.	تاريخ اليوم: 13 / 11 / 2014
القسم : علوم تجريبية	تاريخ الميلاد: 10 / 08 / 1988
المدرسة: ثانوية ابن الرواح	السنة: 18

التعليمات

* يهدف هذا المقياس إلى تحديد مشكلات الامتحان التي تشكو منها أو تقلقك، حتى نستطيع أن نقدم لك الإرشاد المناسب.

* يشتمل هذا المقياس على 93 عبارة تتعلق بمشكلات وقلق الامتحان.

* والمطلوب قراءة كل عبارة بعناية، والاستجابة لتلك العبارات بما يتناسب مع حالتك أنت شخصياً بصدق وصراحة.

- إذا كانت العبارة تنطبق عليك نادراً، ضع علامة (√) تحت كلمة "نادراً".
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك أحياناً، ضع علامة (√) تحت كلمة "أحياناً".
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك غالباً، ضع علامة (√) تحت كلمة "غالباً".

* الرجاء الاستجابة لكل العبارات.

* ليس هناك استجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

* ليس هناك وقت محدد للاستجابة، ولكن يرجى الا تستغرق وقتاً طويلاً.

* والآن، يمكنك قلب الصفحة والبدء في الاستجابة...

الرقم	العبارات	نادرا	أحيانا	غالبا
01	أشعر بخيبة الأمل عند أدائي الامتحان آخر العام.			X
02	أنا لا أستطيع المراجعة ليلة الامتحان.			X
03	أشعر بالملل عندما يأتي وقت المراجعة النهائية.		X	
04	بمجرد استلام ورقة الأسئلة أصاب بصداع شديد.			X
05	أسئلة الامتحان تكون فوق مستوى تحصيلي.		X	
06	أعاني من النسيان عند قراءة الأسئلة للمرة الأولى.		X	
07	أتوقع الفشل في الامتحانات.		X	
08	أثناء أدائي الامتحان أعيب بأي شيء أمامي كالمسطرة أو غيرها.		X	
09	تنقصني الرغبة في النجاح والتفوق.		X	
10	ليس عندي صبر لمراجعة الإجابة.		X	
11	من عيوبي الإجابة المتعجلة وغير الدقيقة.		X	
12	أنا لا أعرف طريقة الاستعداد للامتحان.		X	
13	أشعر بعصبية شديدة أثناء إجابتي في الامتحانات.		X	
14	أنظر إلى الامتحانات على أنها تهديد دائم.		X	
15	أجد صعوبة في تحديد الأسئلة التي أجيب عنها.		X	
16	الملل يجعلني أترك قاعة الامتحان بمجرد مرور نصف الوقت.		X	
17	عند بداية الامتحان أشعر أنني لن أستطيع إكماله.		X	
18	خوفي يجعلني لا أستطيع قراءة ورقة الأسئلة بدقة.		X	X
19	أخاف من الملاحظين والمراقبين في لجان الامتحان.		X	
20	أتمنى إلغاء جميع الامتحانات.	X		
21	أثناء أدائي للامتحان أجد نفسي أفكر في احتمال رسوبي.		X	
22	أكثر من استخدام المنبهات أيام الامتحانات.		X	
23	أعتقد أن أسئلة الامتحانات كلها غير متوقعة.		X	X
24	أعاني من عدم الاستقرار في مقعدي أثناء أداء الامتحان.		X	
25	ألجأ إلى التخمين في الاستعداد للامتحان.	X		
26	يضايقني أن الدراسة كلها تركز حول الامتحانات.		X	
27	أشعر أن قلبي يدق بسرعة أثناء أدائي للامتحانات.		X	X
28	أرتبك عندما يُعلن الملاحظ عن الوقت المتبقي للامتحان.		X	
29	بعد الامتحان أسأل كل يوم عن النتيجة.		X	X
30	أصعب الأيام عندي هي أيام انتظار النتيجة.		X	X
31	أرتبك بشدة عند الإعلان عن النتيجة.		X	
32	أصيب عرقا عندما لا أستطيع الإجابة في الامتحان.		X	
33	أشعر بالقلق والاضطراب أثناء أدائي للامتحان.		X	
34	يزداد اضطرابي عند مراجعة الإجابات مع الزملاء.		X	X
35	أصاب بالذعر من الامتحانات الفجائية.	X		
36	يقلقتني أن مستقبلي يتوقف على الامتحانات.		X	
37	أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء أدائي للامتحان.		X	
38	أفسد في الإجابة خشية فوات الوقت.		X	
39	ترتجس يداي عند الإجابة عن أسئلة الامتحان.	X		
40	أشعر بالرهبة من الامتحان.		X	
41	أصاب بارتباك شديد أثناء الامتحانات.		X	X
42	بعد أدائي امتحان أي مادة أشعر أن إجابتي لم تكن موفقة.		X	X
43	يقلقتني أخطاء المصححين.		X	X
44	أشعر بحالة من نقص الاستقرار أيام الامتحانات.		X	
45	أشعر بالتعب الشديد أيام الامتحانات.		X	
46	قلقي من الامتحانات هو سبب كراهيتي للدراسة.	X		
47	أنزعج بشدة عند إعلان جدول الامتحان.		X	

	X		أصاب بفقدان الشهية أيام الامتحانات.	48
		X	شدة خوفي من الامتحان يجعلني أنسى ما ذاكرته.	49
غالبا	أحيانا	نادرا	العبارات	الرقم
		X	بضابقتي أن الامتحانات تقيس الحفظ وأنا لا أجيد الحفظ.	50
		X	أثناء أدائي للامتحان أكتب بيد وأقترض أظافر يدي الأخرى.	51
	X		أجد صعوبة في التعبير عما أريد كتابته في الامتحان.	52
		X	أبدو كما لو كنت مهزوزا أثناء أداء الامتحانات.	53
		X	أعاني من عدم تنظيم الورقة في الإجابة.	54
	X		أشعر بعدم الراحة والاضطراب أثناء أداء الامتحان.	55
	X		عندما أراجع قبل دخول لجنة الامتحان أشعر أن المعلومات تبخرت من رأسي.	56
	X		يهددني ما يمكن أن يترتب على فشلي أثناء أداء الامتحان.	57
		X	أشعر بالتوتر الشديد أثناء الامتحان.	58
	X		أعتقد أن من عيوبي السرعة في قراءة ورقة الأسئلة.	59
X	X		أشعر بالتوتر عند دخول لجنة الامتحان.	60
X	X		يبدأ شعوري بعدم الارتياح قبل أن أستلم ورقة الأسئلة.	61
	X		أرتبك عند الإجابة عن أسئلة امتحان شفوية في الفصل.	62
	X	X	عندما أراجع ليلة الامتحان أجد نفسي نسيث كل شيء.	63
X	X		أشعر بتوتر شديد أثناء أدائي للامتحان.	64
	X		أشعر بالقلق الشديد قبل الامتحان.	65
X	X	X	يرافقتني القلق طوال أيام الامتحان.	66
	X		أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء الإجابة في الامتحانات.	67
	X		أشعر بخوف شديد عند أدائي للامتحانات.	68
X	X		أشعر بتوتر شديد عندما أستعد للامتحان.	69
	X		أخاف من قرب وقت الامتحان.	70
	X		أكثر شيء يقلقني هو الامتحانات.	71
X	X		تزعجني تعليمات لجنة الامتحان.	72
	X		يزعجني أنه لا توجد امتحانات شهرية جادة تعدنا لامتحان آخر العام.	73
	X	X	أخاف من وجود أسئلة لم نتدرب عليها.	74
	X		بضابقتي أن المعلمين لا يدرّبوننا على الامتحانات وطريقة الإجابة.	75
	X		أخاف من النتيجة السيئة.	76
X	X		يزعجني أنني لا أستطيع توزيع وقت الامتحان على الأسئلة المطلوبة.	77
X	X		يُربكني أن الوقت لا يكفي لي للإجابة عن الأسئلة.	78
X	X		بضابقتي أنني لا أستطيع تنظيم جدول للمراجعة.	79
	X		أخاف من وجود أسئلة من خارج المقرر.	80
	X		يقلقني أنني لا أعرف الطريقة المثلى للمراجعة.	81
	X		يقلقني أنني لا أجيد طريقة الإجابة عن الأسئلة.	82
X	X		ضيق الوقت المحدد للامتحان يعتبر مشكلة بالنسبة لي.	83
	X		أخاف من تهديد المعلمين لنا بالأسئلة الصعبة في الامتحان.	84
X	X		تقلقني الحركة الزائدة داخل اللجنة للملاحظين والمراقبين.	85
	X		ينتابني الشك في أن سؤالا سوف يُترك بدون تصحيح.	86
X	X		من شدة الخوف لا أستطيع الأكل صباح يوم الامتحان.	87
X	X		يصيبني الأرق ولا أستطيع النوم ليلة الامتحان.	88
	X		من خوفي من الامتحان أذاكر وأنا في طريقي إلى اللجنة.	89
	X		أشعر ببرودة شديدة في جسمي أثناء الامتحانات.	90
X	X		أعاني من الصداع أيام الامتحانات.	91
X	X		شدة توتري أثناء الامتحان تُحدث ارتباكا في معدتي.	92
	X		أشعر برغبة في القيء أثناء الامتحان.	93

مقياس قبلي لدراسة كية الدماية

تلميذ (١)

أخي التلميذ / أختي التلميذة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

اليكم مقياس قلق الامتحان والذي هو من اعداد الدكتور محمد حامد زهران الذي سوف يقيس قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي و ذلك في اطار تحضير رسالة ماستر بعنوان بناء برنامج ارشادي علاجي عقلائي لدى الطلاب المقبلين على شهادة البكالوريا .

شاكرين حسن تعاونكم معنا و شكرا

الاسم و اللقب :	باب ذنن
تاريخ اليوم: 04/13/2017	
القسم :	علوم تجريبية
تاريخ الميلاد: 128/07/2009	
المدرسة:	ثانوية أول نوفمبر 1954
السن: 17	

التعليمات

* يهدف هذا المقياس إلى تحديد مشكلات الامتحان التي تشكو منها أو تقلقك، حتى نستطيع أن نقدم لك الإرشاد المناسب.

* يشتمل هذا المقياس على 93 عبارة تتعلق بمشكلات وقلق الامتحان.

* والمطلوب قراءة كل عبارة بعناية، والاستجابة لتلك العبارات بما يتناسب مع حالتك أنت شخصياً بصديق وصرامة.

- إذا كانت العبارة تنطبق عليك نادراً، ضع علامة (√) تحت كلمة "نادراً".
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك أحياناً، ضع علامة (√) تحت كلمة "أحياناً".
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك غالباً، ضع علامة (√) تحت كلمة "غالباً".

* الرجاء الاستجابة لكل العبارات.

* ليس هناك استجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

* ليس هناك وقت محدد للاستجابة، ولكن يرجى ألا تستغرق وقتاً طويلاً.

* والآن، يمكنك قلب الصفحة والبدء في الاستجابة...

الرقم	العبارات	نادرا (1)	أحيانا (2)	غالبا (3)
01	أشعر بخيبة الأمل عند أدائي الامتحان آخر العام.		X	
02	أنا لا أستطيع المراجعة ليلة الامتحان.	X		
03	أشعر بالملل عندما يأتي وقت المراجعة النهائية.	X		
04	بمجرد استلام ورقة الأسئلة أصاب بصداع شديد.	X		X
05	أسئلة الامتحان تكون فوق مستوى تحصيلي.		X	
06	أعاني من النسيان عند قراءة الأسئلة للمرة الأولى.		X	X
07	أتوقع الفشل في الامتحانات.		X	
08	أثناء أدائي الامتحان أعبت بأي شيء أمامي كالمسطرة أو غيرها.	X		
09	تتقصني الرغبة في النجاح والتفوق.		X	
10	ليس عندي صبر لمراجعة الإجابة.		X	X
11	من عيوبي الإجابة المتعجلة وغير الدقيقة.		X	X
12	أنا لا أعرف طريقة الاستعداد للامتحان.		X	X
13	أشعر بعصبية شديدة أثناء إجابتي في الامتحانات.		X	
14	أنظر إلى الامتحانات على أنها تهديد دائم.		X	X
15	أجد صعوبة في تحديد الأسئلة التي أجيب عنها.		X	X
16	الملل يجعلني أترك قاعة الامتحان بمجرد مرور نصف الوقت.	X		
17	عند بداية الامتحان أشعر أنني لن أستطيع إكماله.		X	
18	خوفي يجعلني لا أستطيع قراءة ورقة الأسئلة بدقة.		X	X
19	أخاف من الملاحظين والمراقبين في لجان الامتحان.	X		
20	أتمنى إلغاء جميع الامتحانات.		X	
21	أثناء أدائي للامتحان أجد نفسي أفكر في احتمال رسوبي.		X	
22	أكثر من استخدام المنبهات أيام الامتحانات.		X	
23	أعتقد أن أسئلة الامتحانات كلها غير متوقعة.		X	
24	أعاني من عدم الاستقرار في مقعدي أثناء أداء الامتحان.	X		
25	ألجأ إلى التخمين في الاستعداد للامتحان.		X	X
26	يضايقتني أن الدراسة كلها ترتكز حول الامتحانات.		X	
27	أشعر أن قلبي يدق بسرعة أثناء أدائي للامتحانات.		X	X
28	أرتبك عندما يُعلن الملاحظ عن الوقت المتبقي للامتحان.		X	X
29	بعد الامتحان أسأل كل يوم عن النتيجة.		X	X
30	أصعب الأيام عندي هي أيام انتظار النتيجة.		X	X
31	أرتبك بشدة عند الإعلان عن النتيجة.		X	X
32	أصيب عرقا عندما لا أستطيع الإجابة في الامتحان.		X	
33	أشعر بالقلق والاضطراب أثناء أدائي للامتحان.		X	X
34	يزداد اضطرابي عند مراجعة الإجابات مع الزملاء.		X	X
35	أصاب بالذعر من الامتحانات الفجائية.		X	X
36	يقلقني أن مستقبلي يتوقف على الامتحانات.		X	
37	أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء أدائي للامتحان.		X	X
38	أستزِع في الإجابة خشية فوات الوقت.		X	
39	ترتعش يداي عند الإجابة عن أسئلة الامتحان.	X		
40	أشعر بالرهبة من الامتحان.		X	
41	أصاب بارتباك شديد أثناء الامتحانات.		X	X
42	بعد أدائي امتحان أي مادة أشعر أن إجابتي لم تكن موفقة.		X	X
43	يقلقني أخطاء المصححين.		X	X
44	أشعر بحالة من نقص الاستقرار أيام الامتحانات.		X	X
45	أشعر بالتعب الشديد أيام الامتحانات.		X	X
46	قلقي من الامتحانات هو سبب كراهيتي للدراسة.		X	X
47	أنزعج بشدة عند إعلان جدول الامتحان.		X	

48	أصاب بفقدان الشهية أيام الامتحانات.			X
49	شدة خوفا من الامتحان يجعلني أنسى ما ذاكرته.			X
الرقم	العبارات	نادرا	أحيانا	غالبا
50	يضايقني أن الامتحانات تقيس الحفظ وأنا لا أجيد الحفظ.			X
51	أثناء أدائي للامتحان أكتب بيد وأقترض أظافر يدي الأخرى.			X
52	أجد صعوبة في التعبير عما أريد كتابته في الامتحان.			X
53	أبدو كما لو كنت مهزوزا أثناء أداء الامتحانات.			X
54	أعاني من عدم تنظيم الورقة في الإجابة.	X		
55	أشعر بعدم الراحة والاضطراب أثناء أداء الامتحان.			X
56	عندما أراجع قبل دخول لجنة الامتحان أشعر أن المعلومات تبخرت من رأسي.			X
57	يهزديني ما يمكن أن يترتب علي فشلي أثناء أداء الامتحان.			X
58	أشعر بالتوتر الشديد أثناء الامتحان.			X
59	أعتقد أن من عيوبي السرعة في قراءة ورقة الأسئلة.			X
60	أشعر بالتوتر عند دخول لجنة الامتحان.	X		
61	يبدأ شعوري بعدم الارتياح قبل أن أستلم ورقة الأسئلة.	X		
62	أرتبك عند الإجابة عن أسئلة امتحان شفوية في الفصل.		X	
63	عندما أراجع ليلة الامتحان أجد نفسي نسيث كل شيء.		X	
64	أشعر بتوتر شديد أثناء أدائي للامتحان.			X
65	أشعر بالقلق الشديد قبل الامتحان.			X
66	يرافقني القلق طوال أيام الامتحان.			X
67	أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء الإجابة في الامتحانات.			X
68	أشعر بخوف شديد عند أدائي للامتحانات.			X
69	أشعر بتوتر شديد عندما أستعد للامتحان.			X
70	أخاف من قرب وقت الامتحان.			X
71	أكثر شيء يقلقني هو الامتحانات.			X
72	ترعني تعليمات لجنة الامتحان.	X		
73	يزعجني أنه لا توجد امتحانات شهرية جادة تعدنا لامتحان آخر العام.		X	
74	أخاف من وجود أسئلة لم نتدرب عليها.	X		
75	يضايقني أن المعلمين لا يدرّبونا على الامتحانات وطريقة الإجابة.		X	
76	أخاف من النتيجة السيئة.			X
77	يزعجني أنني لا أستطيع توزيع وقت الامتحان على الأسئلة المطلوبة.			X
78	يربكني أن الوقت لا يكفي لي للإجابة عن الأسئلة.	X		
79	يضايقني أنني لا أستطيع تنظيم جدول للمراجعة.		X	
80	أخاف من وجود أسئلة من خارج المقرر.	X		
81	يقلقني أنني لا أعرف الطريقة المثلى للمراجعة.	X		
82	يقلقني أنني لا أجيد طريقة الإجابة عن الأسئلة.			X
83	ضيق الوقت المحدد للامتحان يعتبر مشكلة بالنسبة لي.			X
84	أخاف من تهديد المعلمين لنا بالأسئلة الصعبة في الامتحان.	X		
85	تقلقني الحركة الزائدة داخل اللجنة للملاحظين والمراقبين.		X	
86	ينتابني الشك في أن سؤالا سوف يُترك بدون تصحيح.	X		
87	من شدة الخوف لا أستطيع الأكل صباح يوم الامتحان.		X	
88	يصيبني الأرق و لا أستطيع النوم ليلة الامتحان.	X		
89	من خوفا من الامتحان أذاكر و أنا في طريقي إلى اللجنة.	X		
90	أشعر ببرودة شديدة في جسمي أثناء الامتحانات.			X
91	أعاني من الصداع أيام الامتحانات.			X
92	شدة توترني أثناء الامتحان تُحدث ارتباكا في معدتي.			X
93	أشعر برغبة في القيء أثناء الامتحان.	X		

مقياس قلق الامتحان لديناميكية الرومات

تلميذ (2)

أخي التلميذ / أختي التلميذة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

اليكم مقياس قلق الامتحان والذي هو من اعداد الدكتور محمد حامد زهران الذي سوف يقيس قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وذلك في اطار تحضير رسالة ماستر بعنوان بناء برنامج ارشادي علاجي عقلاي لدى الطلاب المقبلين على شهادة البكالوريا .

شاكرين حسن تعاونكم معنا و شكرا

الاسم و اللقب :	شريف
تاريخ اليوم: 13 / 04 / 2017	
القسم :	علوم تجريبية
تاريخ الميلاد: 13 / 09 / 1999	
المدرسة:	ثانوية أبو هدير 1984
السن:	17

التعليمات

* يهدف هذا المقياس إلى تحديد مشكلات الامتحان التي تشكو منها أو تقلقك، حتى نستطيع أن نقدم لك الإرشاد المناسب.

* يشمل هذا المقياس على 93 عبارة تتعلق بمشكلات وقلق الامتحان.

* والمطلوب قراءة كل عبارة بعناية، والاستجابة لتلك العبارات بما يتناسب مع حالتك أنت شخصيا بصدق وصرامة.

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

* الرجاء الاستجابة لكل العبارات.

* ليس هناك استجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

* ليس هناك وقت محدد للاستجابة، ولكن يرجى الا تستغرق وقتا طويلا.

* والآن، يمكنك قلب الصفحة والبدء في الاستجابة...

الرقم	العبارات	نادرا	أحيانا	غالباً
01	أشعر بخيبة الأمل عند أدائي الامتحان آخر العام.			✓
02	أنا لا أستطيع المراجعة ليلة الامتحان.			✓
03	أشعر بالملل عندما يأتي وقت المراجعة النهائية.		✓	
04	بمجرد استلام ورقة الأسئلة أصاب بصدايح شديد.		✓	
05	أسئلة الامتحان تكون فوق مستوى تحصيلي.		✓	
06	أعاني من النسيان عند قراءة الأسئلة للمرة الأولى.		✓	
07	أتوقع الفشل في الامتحانات.	✓		
08	أثناء أدائي الامتحان أعبت بأي شيء أمامي كالمسطرة أو غيرها.	✓		
09	تتقضي الرغبة في النجاح والتفوق.			✓
10	ليس عندي صبر لمراجعة الإجابة.			✓
11	من عيوبي الإجابة المتعجلة وغير الدقيقة.			✓
12	أنا لا أعرف طريقة الاستعداد للامتحان.			✓
13	أشعر بعصبية شديدة أثناء إجابتي في الامتحانات.		✓	
14	أنظر إلى 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 لن أستطيع إكماله.		✓	
18	خوفي يجعلني لا أستطيع قراءة ورقة الأسئلة بدقة.		✓	
19	أخاف من الملاحظين والمراقبين في لجان الامتحان.		✓	
20	أتمنى إلغاء جميع الامتحانات.		✓	
21	أثناء أدائي للامتحان أجد نفسي أفكر في احتمال رسوبي.	✓		
22	أكثر من استخدام المنبهات أيام الامتحانات.	✓		
23	أعتقد أن أسئلة الامتحانات كلها غير متوقعة.		✓	
24	أعاني من عدم الاستقرار في مقعدي أثناء أداء الامتحان.		✓	
25	ألجأ إلى التخمين في الاستعداد للامتحان.		✓	
26	بضايقتني أن الدراسة كلها تركز حول الامتحانات.		✓	
27	أشعر أن قلبي يدق بسرعة أثناء أدائي للامتحانات.		✓	
28	أرتبك عندما يُعلن الملاحظ 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	أصب عرقاً عندما لا أستطيع الإجابة في الامتحان.	✓		
33	أشعر بالقلق والاضطراب أثناء أدائي للامتحان.		✓	
34	يزداد اضطرابي عند مراجعة الإجابات مع الزملاء.		✓	
35	أصاب بالذعر من الامتحانات المفاجئة.		✓	
36	يقلقني أن مستقبلي يتوقف على الامتحانات.		✓	
37	أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء أدائي للامتحان.		✓	
38	أترزع في الإجابة خشية فوات الوقت.		✓	
39	ترتعش يدي عند الإجابة عن أسئلة الامتحان.		✓	
40	أشعر بالرهيبة من الامتحان.	✓		
41	أصاب بارتباك شديد أثناء الامتحانات.		✓	
42	بعد أدائي امتحان أي مادة أشعر أن إجابتي لم تكن موفقة.		✓	
43	يقلقني أخطاء المصححين.		✓	
44	أشعر بحالة من نقص الاستقرار أيام الامتحانات.		✓	
45	أشعر بالتعب الشديد أيام الامتحانات.		✓	
46	قلقي من الامتحانات هو سبب كراهيتي للدراسة.		✓	
47	أنزعج بشدة عند إعلان جدول الامتحان.		✓	

		✓	أصاب بفقدان الشهية أيام الامتحانات.	48
		✓	شدة خوفي من الامتحان يجعلني أنسى ما ذاكرته.	49
غالبًا	أحيانًا	نادرًا	العبارات	الرقم
✓			بضابقتي أن الامتحانات تقيس الحفظ وأنا لا أجيد الحفظ.	50
✓			أثناء أدائي للامتحان أكتب بيد وأقرب أظافر يدي الأخرى.	51
	✓		أجد صعوبة في التعبير عما أريد كتابته في الامتحان.	52
		✓	أبدو كما لو كنت مهزوزًا أثناء أداء الامتحانات.	53
✓			أعاني من عدم تنظيم الورقة في الإجابة.	54
✓			أشعر بعدم الراحة والاضطراب أثناء أداء الامتحان.	55
✓			عندما أراجع قبل دخول لجنة الامتحان أشعر أن المعلومات تبخرت من رأسي.	56
✓			يهددني ما يمكن أن يترتب علي فشلي أثناء أداء الامتحان.	57
✓			أشعر بالتوتر الشديد أثناء الامتحان.	58
✓			أعتقد أن من عيوي السرعة في قراءة ورقة الأسئلة.	59
✓			أشعر بالتوتر عند دخول لجنة الامتحان.	60
	✓		يبدأ شعوري بعدم الارتياح قبل أن أسلم ورقة الأسئلة.	61
	✓		أزتك عند الإجابة عن أسئلة امتحان شفوية في الفصل.	62
	✓		عندما أراجع ليلة الامتحان أجد نفسي نسيث كل شيء.	63
	✓		أشعر بتوتر شديد أثناء أدائي للامتحان.	64
	✓	✓	أشعر بالقلق الشديد قبل الامتحان.	65
		✓	يرافقتي القلق طوال أيام الامتحان.	66
✓			أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء الإجابة في الامتحانات.	67
✓			أشعر بخوف شديد عند أدائي للامتحانات.	68
✓			أشعر بتوتر شديد عندما أستعد للامتحان.	69
		✓	أخاف من قرب وقت الامتحان.	70
	✓		أكثر شيء يقلقني هو الامتحانات.	71
	✓		تزعجني تعليمات لجنة الامتحان.	72
	✓		يزعجني أنه لا توجد امتحانات شهرية جادة تعدنا لامتحان آخر العام.	73
✓			أخاف من وجود أسئلة لم نتدرب عليها.	74
✓			بضابقتي أن المعلمين لا يدربونا على الامتحانات وطريقة الإجابة.	75
	✓		أخاف من النتيجة المتينة.	76
	✓		يزعجني أنني لا أستطيع توزيع وقت الامتحان على الأسئلة المطلوبة.	77
✓			يربكني أن الوقت لا يكفي للإجابة عن الأسئلة.	78
✓			بضابقتي أنني لا أستطيع تنظيم جدول للمراجعة.	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 لي.	83
	✓		أخاف من تهديد المعلمين لنا بالأسئلة الصعبة في الامتحان.	84
	✓		تقلقني الحركة الزائدة داخل اللجنة للملاحظين والمراقبين.	85
	✓		ينتابني الشك في أن سؤالاً سوف يُترك بدون تصحيح.	86
✓			من شدة الخوف لا أستطيع الأكل صباح يوم الامتحان.	87
✓			يصيبني الأرق ولا أستطيع النوم ليلة الامتحان.	88
✓			من خوفي من الامتحان أذاكر وأنا في طريقي إلى اللجنة.	89
✓			أشعر ببرودة شديدة في جسمي أثناء الامتحانات.	90
	✓		أعاني من الصداع أيام الامتحانات.	91
	✓		شدة توترتي أثناء الامتحان تُحدث ارتباكاً في معدتي.	92
	✓		أشعر برغبة في القيء أثناء الامتحان.	93

مقياس قبلي لبرنامج كلية التربية

أخي التلميذ / أختي التلميذة

تلميذ (3)

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

اليكم مقياس قلق الامتحان والذي هو من اعداد الدكتور محمد حامد زهران الذي سوف يقيس قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي و ذلك في اطار تحضير رسالة ماستر بعنوان بناء برنامج ارشادي علاجي عقلائي لدى الطلاب المقبلين على شهادة البكالوريا .

شاكرين حسن تعاونكم معنا و شكرا

الاسم و اللقب :	ب. ق.
تاريخ اليوم: 04/10/17	ب. ق.
تاريخ الميلاد: 09/08/88	علوم تجريبية
السن: 18	15 يونيو 1957

التعليمات

* يهدف هذا المقياس إلى تحديد مشكلات الامتحان التي تشكو منها أو تقلقك، حتى نستطيع أن نقدم لك الإرشاد المناسب.

* يشتمل هذا المقياس على 93 عبارة تتعلق بمشكلات وقلق الامتحان.

* والمطلوب قراءة كل عبارة بعناية، والاستجابة لتلك العبارات بما يتناسب مع حالتك أنت شخصيًا بصدق وصرامة.

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

* الرجاء الاستجابة لكل العبارات.

* ليس هناك استجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

* ليس هناك وقت محدد للاستجابة، ولكن يرجى الا تستغرق وقتا طويلا.

* والآن، يمكنك قلب الصفحة والبدء في الاستجابة...

الرقم	العبارات	نادرا	احيانا	غالباً
01	أشعر بخيبة الأمل عند أدائي الامتحان آخر العام.		✓	
02	أنا لا أستطيع المراجعة ليلة الامتحان.		✓	
03	أشعر بالملل عندما يأتي وقت المراجعة النهائية.		✓	
04	بمجرد استلام ورقة الأسئلة أصاب بصداع شديد.	✓		
05	أسئلة الامتحان تكون فوق مستوى تحصيلي.	✓		
06	أعاني من النسيان عند قراءة الأسئلة للمرة الأولى.	✓		
07	أتوقع الفشل في الامتحانات.		✓	
08	أثناء أدائي الامتحان أعيث بأي شيء أمامي كالمسطرة أو غيرها.		✓	
09	تتقضي الرغبة في النجاح والتفوق.	✓		
10	ليس عندي صبر لمراجعة الإجابة.		✓	
11	من عيوبي الإجابة المتعجلة وغير الدقيقة.		✓	
12	أنا لا أعرف طريقة الاستعداد للامتحان.		✓	
13	أشعر بعصبية شديدة أثناء إجابتي في الامتحانات.		✓	
14	أنظر إلى الامتحانات على أنها تهديد دائم.	✓		
15	أجد صعوبة في تحديد الأسئلة التي أجب عنها.	✓		
16	الملل يجعلني أترك قاعة الامتحان بمجرد مرور نصف الوقت.		✓	
17	عند بداية الامتحان أشعر أنني لن أستطيع إكماله.	✓		
18	خوفي يجعلني لا أستطيع قراءة ورقة الأسئلة بدقة.	✓		
19	أخاف من الملاحظين والمراقبين في لجان الامتحان.	✓		
20	أتمنى إلغاء جميع الامتحانات.	✓		
21	أثناء أدائي للامتحان أجد نفسي أفكر في احتمال رسوبي.	✓		
22	أكثر من استخدام المنبهات أيام الامتحانات.	✓		
23	أعتقد أن أسئلة الامتحانات كلها غير متوقعة.		✓	
24	أعاني من عدم الاستقرار في مقعدي أثناء أداء الامتحان.		✓	
25	ألجأ إلى التخمين في الاستعداد للامتحان.		✓	
26	يضابقتني أن الدراسة كلها ترتكز حول الامتحانات.	✓		
27	أشعر أن قلبي يدق بسرعة أثناء أدائي للامتحانات.	✓		
28	أرتبك عندما يُعلن الملاحظ 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 عرقاً عندما لا أستطيع الإجابة في الامتحان.	✓		
33	أشعر بالقلق والاضطراب أثناء أدائي للامتحان.	✓		
34	يزداد اضطرابي عند مراجعة الإجابات مع الزملاء.	✓		
35	أصاب بالذعر من الامتحانات المفاجئية.	✓		
36	يفلقتني أن مستقبلي يتوقف على الامتحانات.		✓	
37	أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء أدائي للامتحان.		✓	
38	أتسرع في الإجابة خشية فوات الوقت.	✓		
39	ترتعش يداي عند الإجابة عن أسئلة الامتحان.		✓	
40	أشعر بالرهبة من الامتحان.	✓		
41	أصاب بارتباك شديد أثناء الامتحانات.	✓		
42	بعد أدائي امتحان أي مادة أشعر أن إجابتي لم تكن موفقة.	✓		
43	يفلقتني أخطاء المصححين.		✓	
44	أشعر بحالة من نقص الاستقرار أيام الامتحانات.		✓	
45	أشعر بالتعب الشديد أيام الامتحانات.		✓	
46	قلقي من الامتحانات هو سبب كراهيتي للدراسة.	✓		
47	أنزعج بشدة عند إعلان جدول الامتحان.		✓	

✓			أصاب بفقدان الشهية أيام الامتحانات.	48
✓			شدة خوفي من الامتحان يجعلني أنسى ما ذاكرته.	49
✓	غالبًا	نادرا	العبارات	الرقم
✓			بضابقتي أن الامتحانات تقيس الحفظ وأنا لا أجيد الحفظ.	50
✓	✓		أثناء أدائي للامتحان أكتب بيد وأقرب أطراف يدي الأخرى.	51
✓			أجد صعوبة في التعبير عما أريد كتابته في الامتحان.	52
✓			أبدو كما لو كنت مهزوزا أثناء أداء الامتحانات.	53
✓	✓		أعاني من عدم تنظيم الورقة في الإجابة.	54
	✓		أشعر بعدم الراحة والاضطراب أثناء أداء الامتحان.	55
	✓		عندما أراجع قبل دخول لجنة الامتحان أشعر أن المعلومات تبخرت من رأسي.	56
✓	✓		يهذدني ما يمكن أن يترتب على فشلي أثناء أداء الامتحان.	57
	✓		أشعر بالتوتر الشديد أثناء الامتحان.	58
✓	✓		أعتقد أن من عيوي السرعة في قراءة ورقة الأسئلة.	59
✓	✓		أشعر بالتوتر عند دخول لجنة الامتحان.	60
	✓	✓	يبدأ شعوري بعدم الارتياح قبل أن أستلم ورقة الأسئلة.	61
	✓	✓	أزتك عند الإجابة عن أسئلة امتحان شفوية في الفصل.	62
✓	✓		عندما أراجع ليلة الامتحان أجد نفسي نسيث 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 الامتحانات.	67
	✓		أشعر بخوف شديد عند أدائي للامتحانات.	68
	✓		أشعر بتوتر شديد عندما أستعد للامتحان.	69
✓			أخاف من قرب وقت الامتحان.	70
✓			أكثر شيء يقلقني هو الامتحانات.	71
✓			تزعجني تعليمات لجنة الامتحان.	72
		✓	يزعجني أنه لا توجد امتحانات شهرية جادة تعدنا لامتحان آخر العام.	73
✓			أخاف من وجود أسئلة لم نتدرب عليها.	74
✓			بضابقتي أن المعلمين لا يذبوننا على الامتحانات وطريقة 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
✓			بضابقتي أنني لا أستطيع تنظيم جدول للمراجعة.	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 لي.	83
	✓		أخاف من تهديد المعلمين لنا بالأسئلة الصعبة في الامتحان.	84
✓			تقلقني الحركة الزائدة داخل اللجنة للملاحظين والمراقبين.	85
		✓	ينتابني الشك في أن سؤالا سوف يُترك بدون تصحيح.	86
✓			من شدة الخوف لا أستطيع الأكل صباح يوم الامتحان.	87
✓			يصيبني الأرق و لا أستطيع النوم ليلة الامتحان.	88
✓	✓		من خوفي من الامتحان أذاكر و أنا في طريقي إلى اللجنة.	89
		✓	أشعر ببرودة شديدة في جسمي أثناء الامتحانات.	90
✓			أعاني من الصداع أيام الامتحانات.	91
✓			شدة توترني أثناء الامتحان تُحدث ارتباكًا في معدتي.	92
✓	✓		أشعر برغبة في القيء أثناء الامتحان.	93

مقياس قلق لديناميكية الامتحان

أخي التلميذ / أختي التلميذة

تلمذة (٢٤)

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

اليكم مقياس قلق الامتحان والذي هو من اعداد الدكتور محمد حامد زهران الذي سوف يقيس قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي و ذلك في اطار تحضير رسالة ماستر بعنوان بناء برنامج ارشادي علاجي عقلائي لدى الطلاب المقبلين على شهادة البكالوريا .

شاكرين حسن تعاونكم معنا و شكرا

الاسم و اللقب:	تاريخ اليوم: 13 / 04 / 2017
القسم:	تاريخ الميلاد: 17 / 01 / 2000
المدرسة: ثانوية اول نوفمبر 1954	السن: 17

التعليمات

* يهدف هذا المقياس إلى تحديد مشكلات الامتحان التي تشكو منها أو تقلقك، حتى نستطيع أن نقدم لك الإرشاد المناسب.

* يشتمل هذا المقياس على 93 عبارة تتعلق بمشكلات وقلق الامتحان.

* والمطلوب قراءة كل عبارة بعناية، والاستجابة لتلك العبارات بما يتناسب مع حالتك أنت شخصياً بصدق وصراحة.

- إذا كانت العبارة تنطبق عليك نادراً، ضع علامة (√) تحت كلمة "نادراً".
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك أحياناً، ضع علامة (√) تحت كلمة "أحياناً".
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك غالباً، ضع علامة (√) تحت كلمة "غالباً".

* الرجاء الاستجابة لكل العبارات.

* ليس هناك استجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

* ليس هناك وقت محدد للاستجابة، ولكن يرجى الا تستغرق وقتنا طويلاً.

* والآن، يمكنك قلب الصفحة والبدء في الاستجابة...

الرقم	العبارات	نادرا	أحيانا	غالباً
01	أشعر بخيبة الأمل عند أدائي الامتحان آخر العام.	X		
02	أنا لا أستطيع المراجعة ليلة الامتحان.		X	
03	أشعر بالملل عندما يأتي وقت المراجعة النهائية.	X		
04	بمجرد استلام ورقة الأسئلة أصاب بصداع شديد.		X	
05	أسئلة الامتحان تكون فوق مستوى تحصيلي.			X
06	أعاني من النسيان عند قراءة الأسئلة للمرة الأولى.	X		
07	أتوقع الفشل في الامتحانات.		X	
08	أثناء أدائي الامتحان أعبت بأي شيء أمامي كالمسطرة أو غيرها.			X
09	تنفصني الرغبة في النجاح والتفوق.	X		
10	ليس عندي صبر لمراجعة الإجابة.			X
11	من عيوبي الإجابة المتعجلة وغير الدقيقة.		X	
12	أنا لا أعرف طريقة الاستعداد للامتحان.			X
13	أشعر بعصبية شديدة أثناء إجابتي في الامتحانات.		X	
14	أنظر إلى الامتحانات على أنها تهديد دائم.	X		
15	أجد صعوبة في تحديد الأسئلة التي أجب عنها.		X	
16	الملل يجعلني أترك قاعة الامتحان بمجرد مرور نصف الوقت.	X		
17	عند بداية الامتحان أشعر أنني لن أستطيع إكماله.	X		
18	خوفي يجعلني لا أستطيع قراءة ورقة الأسئلة بدقة.		X	
19	أخاف من الملاحظين والمراقبين في لجان الامتحان.			X
20	أتمنى إلغاء جميع الامتحانات.	X		
21	أثناء أدائي للامتحان أجد نفسي أفكر في احتمال رسوبي.		X	
22	أكثر من استخدام المنبهات أيام الامتحانات.	X		
23	أعتقد أن أسئلة الامتحانات كلها غير متوقعة.		X	
24	أعاني من عدم الاستقرار في مقعدي أثناء أداء الامتحان.		X	
25	ألجأ إلى التخمين في الاستعداد للامتحان.			X
26	بضابقتي أن الدراسة كلها تركز حول الامتحانات.	X		
27	أشعر أن قلبي يدق بسرعة أثناء أدائي للامتحانات.			X
28	أرتبك عندما يُعلن الملاحظ عن الوقت المتبقي للامتحان.	X		
29	بعد الامتحان أسأل كل يوم عن النتيجة.		X	
30	أصعب الأيام عندي هي أيام انتظار النتيجة.	X		
31	أرتبك بشدة عند الإعلان عن النتيجة.		X	
32	أصيب عرقاً عندما لا أستطيع الإجابة في الامتحان.	X		
33	أشعر بالقلق والاضطراب أثناء أدائي للامتحان.	X		
34	يزداد اضطرابي عند مراجعة الإجابات مع الزملاء.		X	
35	أصاب بالذعر من الامتحانات المفاجئة.			X
36	يقلقني أن مستقبلي يتوقف على الامتحانات.			X
37	أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء أدائي للامتحان.		X	
38	أتسرع في الإجابة خشية فوات الوقت.	X		
39	ترتعش يداي عند الإجابة عن أسئلة الامتحان.		X	
40	أشعر بالرهبة من الامتحان.	X		
41	أصاب بارتباك شديد أثناء الامتحانات.			X
42	بعد أدائي امتحان أي مادة أشعر أن إجابتي لم تكن موفقة.		X	
43	يقلقني أخطاء المصححين.	X		
44	أشعر بحالة من نقص الاستقرار أيام الامتحانات.		X	
45	أشعر بالتعب الشديد أيام الامتحانات.	X		
46	قلقي من الامتحانات هو سبب كراهيتي للدراسة.		X	
47	أنزعج بشدة عند إعلان جدول الامتحان.	X		

	X		48	أصاب بفقدان الشهية أيام الامتحانات.
		X	49	شدة خوفا من الامتحان يجعلني أنسى ما ذاكرته.
غالبا	أحيانا	نادرا		العبارات
		X	50	بضايقتني أن الامتحانات تقيس الحفظ وأنا لا أجيد الحفظ.
X			51	أثناء أدائي للامتحان أكتب بيد وأقرب أظافر يدي الأخرى.
	X		52	أجد صعوبة في التعبير عما أريد كتابته في الامتحان.
		X	53	أبدو كما لو كنت مهزوزا أثناء أداء الامتحانات.
X			54	أعاني من عدم تنظيم الورقة في الإجابة.
		X	55	أشعر بعدم الراحة والاضطراب أثناء أداء الامتحان.
	X		56	عندما أراجع قبل دخول لجنة الامتحان أشعر أن المعلومات تبخرت من رأسي.
		X	57	يهددني ما يمكن أن يترتب على فشلي أثناء أداء الامتحان.
X			58	أشعر بالتوتر الشديد أثناء الامتحان.
	X		59	أعتقد أن من عيوبي السرعة في قراءة ورقة الأسئلة.
		X	60	أشعر بالتوتر عند دخول لجنة الامتحان.
	X		61	يبدأ شعوري بعدم الارتياح قبل أن أستلم ورقة الأسئلة.
		X	62	أرتبك عند الإجابة عن أسئلة امتحان شفوية في الفصل.
/	X		63	عندما أراجع ليلة الامتحان أجد نفسي نسيث كل شيء.
X			64	أشعر بتوتر شديد أثناء أدائي للامتحان.
X			65	أشعر بالقلق الشديد قبل الامتحان.
		X	66	يرافقني القلق طوال أيام الامتحان.
	X		67	أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء الإجابة في الامتحانات.
		X	68	أشعر بخوف شديد عند أدائي للامتحانات.
X			69	أشعر بتوتر شديد عندما أستعد للامتحان.
		X	70	أخاف من قرب وقت الامتحان.
	X		71	أكثر شيء يقلقني هو الامتحانات.
X			72	تزعجني تعليمات لجنة الامتحان.
		X	73	يزعجني أنه لا توجد امتحانات شهرية جادة تعدنا لامتحان آخر العام.
	X		74	أخاف من وجود أسئلة لم نتدرب عليها.
		X	75	بضايقتني أن المعلمين لا يدرّبوننا على الامتحانات وطريقة الإجابة.
X			76	أخاف من النتيجة السيئة.
		X	77	يزعجني أنني لا أستطيع توزيع وقت الامتحان على الأسئلة المطلوبة.
	X		78	يُربكتني أن الوقت لا يكفي للإجابة عن الأسئلة.
		X	79	بضايقتني أنني لا أستطيع تنظيم جدول للمراجعة.
X			80	أخاف من وجود أسئلة من خارج المقرّر.
	X		81	يقلقني أنني لا أعرف الطريقة المثلى للمراجعة.
		X	82	يقلقني أنني لا أجيد طريقة الإجابة عن الأسئلة.
	X		83	ضيق الوقت المحدد للامتحان يعتبر مشكلة بالنسبة لي.
X			84	أخاف من تهديد المعلمين لنا بالأسئلة الصعبة في الامتحان.
		X	85	تقلقني الحركة الزائدة داخل اللجنة للملاحظين والمراقبين.
	X		86	ينتابني الشك في أن سؤالا سوف يُترك بدون تصحيح.
X			87	من شدة الخوف لا أستطيع الأكل صباح يوم الامتحان.
		X	88	يصيبني الأرق ولا أستطيع النوم ليلة الامتحان.
X	X		89	من خوفا من الامتحان أذاكر وأنا في طريقي إلى اللجنة.
		X	90	أشعر ببرودة شديدة في جسمي أثناء الامتحانات.
		X	91	أعاني من الصداع أيام الامتحانات.
	X		92	شدة توترني أثناء الامتحان تُحدث ارتباكا في معدتي.
X			93	أشعر برغبة في القيء أثناء الامتحان.

مقياس قبلي لديناميكية الروايات

أخي التلميذ / أختي التلميذة

تلميذ (ك)

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

اليكم مقياس قلق الامتحان والذي هو من اعداد الدكتور محمد حامد زهران الذي سوف يقيس قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وذلك في اطار تحضير رسالة ماستر بعنوان بناء برنامج ارشادي علاجي عقلائي لدى الطلاب المقبلين على شهادة البكالوريا .

شاكرين حسن تعاونكم معنا و شكرا

الاسم واللقب:	خ ل
تاريخ اليوم: 13 / 08 / 99	3 ع تا اعلو تجر بيل
تاريخ الميلاد: 13 / 8 / 99	1. نوف جبر 19.04
السن: 18	

التعليمات

- * يهدف هذا المقياس إلى تحديد مشكلات الامتحان التي تشكو منها أو تقلقك، حتى نستطيع أن نقدم لك الإرشاد المناسب.
- * يشتمل هذا المقياس على 93 عبارة تتعلق بمشكلات وقلق الامتحان.
- * والمطلوب قراءة كل عبارة بعناية، والاستجابة لتلك العبارات بما يتناسب مع حالتك أنت شخصياً بصدق وصراحة.
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك نادراً، ضع علامة (√) تحت كلمة "نادراً".
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك أحياناً، ضع علامة (√) تحت كلمة "أحياناً".
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك غالباً، ضع علامة (√) تحت كلمة "غالباً".
- * الرجاء الاستجابة لكل العبارات.
- * ليس هناك استجابة صحيحة وأخرى خاطئة.
- * ليس هناك وقت محدد للاستجابة، ولكن يرجى الا تستغرق وقتاً طويلاً.
- * والآن، يمكنك قلب الصفحة والبدء في الاستجابة...

الرقم	العبارات	نادرا	أحيانا	غالبا
01	أشعر بخيبة الأمل عند أدائي الامتحان آخر العام.			✓
02	أنا لا أستطيع المراجعة ليلة الامتحان.			✓
03	أشعر بالملل عندما يأتي وقت المراجعة النهائية.			✓
04	بمجرد استلام ورقة الأسئلة أصاب بصداخ شديد.		✓	
05	أسئلة الامتحان تكون فوق مستوى تحصيلي.		✓	
06	أعاني من النسيان عند قراءة الأسئلة للمرة الأولى.	✓		
07	أتوقع الفشل في الامتحانات.	✓		
08	أثناء أدائي الامتحان أعيب بأي شيء أمامي كالمسطرة أو غيرها.		✓	
09	تنقصني الرغبة في النجاح والتفوق.			✓
10	ليس عندي صبر لمراجعة الإجابة.		✓	
11	من عيوبي الإجابة المتعجلة وغير الدقيقة.			✓
12	أنا لا أعرف طريقة الاستعداد للامتحان.			✓
13	أشعر بعصبية شديدة أثناء إجابتي في الامتحانات.			✓
14	أنظر إلى 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 لن أستطيع إكماله.		✓	
18	خوفي يجعلني لا أستطيع قراءة ورقة الأسئلة بدقة.		✓	
19	أخاف من الملاحظين والمراقبين في لجان الامتحان.		✓	
20	أتمنى إلغاء جميع الامتحانات.			✓
21	أثناء أدائي للامتحان أجد نفسي أفكر في احتمال رسوبي.	✓		
22	أكثر من استخدام المنبهات أيام الامتحانات.	✓		
23	اعتقد أن أسئلة الامتحانات كلها غير متوقعة.	✓		
24	أعاني من عدم الاستقرار في مقعدي أثناء أداء الامتحان.			✓
25	ألجأ إلى التخمين في الاستعداد للامتحان.	✓		
26	يضايقني أن الدراسة كلها تتركز حول الامتحانات.			✓
27	أشعر أن قلبي يدق بسرعة أثناء أدائي للامتحانات.	✓		
28	أرتبك عندما يُعلن الملاحظ 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 والاضطراب أثناء أدائي للامتحان.	✓		
34	يزداد اضطرابي عند مراجعة الإجابات مع الزملاء.		✓	
35	أصاب بالذعر من الامتحانات الفجائية.			✓
36	يقلقني أن مستقبلتي يتوقف على الامتحانات.			✓
37	أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء أدائي للامتحان.			✓
38	أتسرع في الإجابة خشية فوات الوقت.			✓
39	ترتجس يداي عند الإجابة عن أسئلة الامتحان.		✓	
40	أشعر بالرهبة من الامتحان.			✓
41	أصاب بارتباك شديد أثناء الامتحانات.		✓	
42	بعد أدائي امتحان أي مادة أشعر أن إجابتي لم تكن موفقة.		✓	
43	يقلقني أخطاء المصححين.			✓
44	أشعر بحالة من نقص الاستقرار أيام الامتحانات.			✓
45	أشعر بالتعب الشديد أيام الامتحانات.			✓
46	قلقي من الامتحانات هو سبب كراهيتي للدراسة.			✓
47	أنزعج بشدة عند إعلان جدول الامتحان.		✓	

48	أصاب بفقدان الشهية أيام الامتحانات.				
49	شدة خوفي من الامتحان يجعلني أنسى ما ذاكرته.				
الرقم	العبارات	نادرا	أحيانا	غالبا	
50	بضايقتني أن الامتحانات تقيس الحفظ وأنا لا أجد الحفظ.				
51	أثناء أدائي للامتحان أكتب بيد وأقرب ظفيري الأخرى.				
52	أجد صعوبة في التعبير عما أريد كتابته في الامتحان.				
53	أبدو كما لو كنت مهزوزا أثناء أداء الامتحانات.				
54	أعاني من عدم تنظيم الورقة في الإجابة.				
55	أشعر بعدم الراحة والاضطراب أثناء أداء الامتحان.				
56	عندما أراجع قبل دخول لجنة الامتحان أشعر أن المعلومات تبخرت من رأسي.				
57	بهذهني ما يمكن أن يترتب على فشلي أثناء أداء الامتحان.				
58	أشعر بالتوتر الشديد أثناء الامتحان.				
59	أعتقد أن من عيوب السرعة في قراءة ورقة الأسئلة.				
60	أشعر بالتوتر عند دخول لجنة الامتحان.				
61	يبدأ شعوري بعدم الارتياح قبل أن أستلم ورقة الأسئلة.				
62	أرتبك عند الإجابة عن أسئلة امتحان شفوية في الفصل.				
63	عندما أراجع ليلة الامتحان أجد نفسي نسييت كل شيء.				
64	أشعر بتوتر شديد أثناء أدائي للامتحان.				
65	أشعر بالقلق الشديد قبل الامتحان.				
66	يرافقتني القلق طوال أيام الامتحان.				
67	أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء الإجابة في الامتحانات.				
68	أشعر بخوف شديد عند أدائي للامتحانات.				
69	أشعر بتوتر شديد عندما أستعد للامتحان.				
70	أخاف من قرب وقت الامتحان.				
71	أكثر شيء يقلقني هو الامتحانات.				
72	تزعجني تعليمات لجنة الامتحان.				
73	يزعجني أنه لا توجد امتحانات شهرية جادة تعدنا لامتحان آخر العام.				
74	أخاف من وجود أسئلة لم نندرب عليها.				
75	بضايقتني أن المعلمين لا يدربونا على الامتحانات بطريقة الإجابة.				
76	أخاف من النتيجة السيئة.				
77	يزعجني أنني لا أستطيع توزيع وقت الامتحان على الأسئلة المطلوبة.				
78	يُرِكيني أن الوقت لا يكفي للإجابة عن الأسئلة.				
79	بضايقتني أنني لا أستطيع تنظيم جدول للمراجعة.				
80	أخاف من وجود أسئلة من خارج المقرّر.				
81	يقلقني أنني لا أعرف الطريقة المثلى للمراجعة.				
82	يقلقني أنني لا أجد طريقة الإجابة عن الأسئلة.				
83	ضيق الوقت المحدد للامتحان يعتبر مشكلة بالنسبة لي.				
84	أخاف من تهديد المعلمين لنا بالأسئلة الصعبة في الامتحان.				
85	تقلقتني الحركة الزائدة داخل اللجنة للملاحظين والمراقبين.				
86	ينتابني الشك في أن سؤالاً سوف يُترك بدون تصحيح.				
87	من شدة الخوف لا أستطيع الأكل صباح يوم الامتحان.				
88	بصبيني الأرق و لا أستطيع النوم ليلة الامتحان.				
89	من خوفي من الامتحان أذاكر و أنا في طريقي إلى اللجنة.				
90	أشعر ببرودة شديدة في جسمي أثناء الامتحانات.				
91	أعاني من الصداع أيام الامتحانات.				
92	شدة توترني أثناء الامتحان تُحدث ارتباكاً في معدتي.				
93	أشعر برغبة في القهي أثناء الامتحان.				

48	أصاب بفقدان الشهية أيام الامتحانات.	✓	
49	شدة خوفي من الامتحان يجعلني أنسى ما ذاكرته.	✓	
الرقم	العبارات	نادرا	أحيانا
50	يضايقتني أن الامتحانات تقيس الحفظ وأنا لا أجيد الحفظ.	✓	
51	أثناء أدائي للامتحان أكتب بيد وأقرأ أظافر يدي الأخرى.	✓	
52	أجد صعوبة في التعبير عما أريد كتابته في الامتحان.	✓	
53	أبدو كما لو كنت مهزوزا أثناء أداء الامتحانات.	✓	
54	أعاني من عدم تنظيم الورقة في الإجابة.	✓	
55	أشعر بعدم الراحة والاضطراب أثناء أداء الامتحان.	✓	
56	عندما أراجع قبل دخول لجنة الامتحان أشعر أن المعلومات تبخرت من رأسي.	✓	
57	يهزدني ما يمكن أن يترتب على فشلي أثناء أداء الامتحان.	✓	
58	أشعر بالتوتر الشديد أثناء الامتحان.	✓	
59	أعتقد أن من عيوبي السرعة في قراءة ورقة الأسئلة.	✓	
60	أشعر بالتوتر عند دخول لجنة الامتحان.	✓	
61	بيدأ شعوري بعدم الارتياح قبل أن أستلم ورقة الأسئلة.	✓	
62	أزتك عند الإجابة عن أسئلة امتحان شفوية في الفصل.	✓	
63	عندما أراجع ليلة الامتحان أجد نفسي نسيث كل شيء.	✓	
64	أشعر بتوتر شديد أثناء أدائي للامتحان.	✓	
65	أشعر بالقلق الشديد قبل الامتحان.	✓	
66	يرافقتي القلق طوال أيام الامتحان.	✓	
67	أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء الإجابة في الامتحانات.	✓	
68	أشعر بخوف شديد عند أدائي للامتحانات.	✓	
69	أشعر بتوتر شديد عندما أستعد للامتحان.	✓	
70	أخاف من قرب وقت الامتحان.	✓	
71	أكثر شيء يقلقني هو الامتحانات.	✓	
72	تزعجني تعليمات لجنة الامتحان.	✓	
73	يزعجني أنه لا توجد امتحانات شهرية جادة تعدنا لامتحان آخر العام.	✓	
74	أخاف من وجود أسئلة لم نتدرب عليها.	✓	
75	يضايقتني أن المعلمين لا يدرّبونا على الامتحانات وطريقة الإجابة.	✓	
76	أخاف من النتيجة السيئة.	✓	
77	يزعجني أنني لا أستطيع توزيع وقت الامتحان على الأسئلة المطلوبة.	✓	
78	يُربكني أن الوقت لا يكفي للإجابة عن الأسئلة.	✓	
79	يضايقتني أنني لا أستطيع تنظيم جدول للمراجعة.	✓	
80	أخاف من وجود أسئلة من خارج المقرر.	✓	
81	يقلقني أنني لا أعرف الطريقة المثلى للمراجعة.	✓	
82	يقلقني أنني لا أجيد طريقة الإجابة عن الأسئلة.	✓	
83	ضيق الوقت المحدد للامتحان يعتبر مشكلة بالنسبة لي.	✓	
84	أخاف من تهديد المعلمين لنا بالأسئلة الصعبة في الامتحان.	✓	
85	تقلقني الحركة الزائدة داخل اللجنة للملاحظين والمراقبين.	✓	
86	ينتابني الشك في أن سؤالا سوف يُترك بدون تصحيح.	✓	
87	من شدة الخوف لا أستطيع الأكل صباح يوم الامتحان.	✓	
88	يصيبني الأرق و لا أستطيع النوم ليلة الامتحان.	✓	
89	من خوفي من الامتحان أذاكر و أنا في طريقي إلى اللجنة.	✓	
90	أشعر ببرودة شديدة في جسمي أثناء الامتحانات.	✓	
91	أعاني من الصداع أيام الامتحانات.	✓	
92	شدة توترني أثناء الامتحان تُحدث ارتباكا في معدتي.	✓	
93	أشعر برغبة في القيء أثناء الامتحان.	✓	

(3) (2) (1)

الرقم	العبارات	نادرا	أحيانا	غالباً
01	أشعر بخيبة الأمل عند أدائي الامتحان آخر العام.		✓	
02	أنا لا أستطيع المراجعة ليلة الامتحان.		✓	
03	أشعر بالملل عندما يأتي وقت المراجعة النهائية.		✓	
04	بمجرد استلام ورقة الأسئلة أصاب بصداغ شديد.	✓		
05	أسئلة الامتحان تكون فوق مستوى تحصيلي.	✓		
06	أعاني من النسيان عند قراءة الأسئلة للمرة الأولى.		✓	
07	أتوقع الفشل في الامتحانات.	✓		
08	أثناء أدائي الامتحان أعبت بأي شيء أمامي كالمسطرة أو غيرها.		✓	
09	تنقصني الرغبة في النجاح والتفوق.		✓	
10	ليس عندي صبر لمراجعة الإجابة.		✓	
11	من عيوبي الإجابة المتعجلة وغير الدقيقة.	✓		
12	أنا لا أعرف طريقة الاستعداد للامتحان.	✓		
13	أشعر بعصبية شديدة أثناء إجابتي في الامتحانات.	✓		
14	أنظر إلى 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 لن أستطيع إكماله.		✓	
18	خوفي يجعلني لا أستطيع قراءة ورقة الأسئلة بدقة.		✓	
19	أخاف من الملاحظين والمراقبين في لجان الامتحان.	✓		
20	أتمنى إلغاء جميع الامتحانات.	✓		
21	أثناء أدائي للامتحان أجد نفسي أفكر في احتمال رسوبي.	✓		
22	أكثر من استخدام المنبهات أيام الامتحانات.		✓	
23	أعتقد أن أسئلة الامتحانات كلها غير متوقعة.	✓		
24	أعاني من عدم الاستقرار في مقعدي أثناء أداء الامتحان.		✓	
25	ألجأ إلى التخمين في الاستعداد للامتحان.	✓		
26	يضايقني أن الدراسة كلها تركز حول الامتحانات.		✓	
27	أشعر أن قلبي يدق بسرعة أثناء أدائي للامتحانات.		✓	
28	أرتبك عندما يعلن الملاحظ 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 والاضطراب أثناء أدائي للامتحان.	✓		
34	يزداد اضطرابي عند مراجعة الإجابات مع الزملاء.		✓	
35	أصاب بالذعر من الامتحانات الفجائية.		✓	
36	يقلقني أن مستقبلي يتوقف على الامتحانات.	✓		
37	أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء أدائي للامتحان.	✓		
38	أتسرع في الإجابة خشية فوات الوقت.	✓		
39	ترتعش يداي عند الإجابة عن أسئلة الامتحان.		✓	
40	أشعر بالرهبة من الامتحان.		✓	
41	أصاب بارتباك شديد أثناء الامتحانات.		✓	
42	بعد أدائي امتحان أي مادة أشعر أن إجابتي لم تكن موفقة.		✓	
43	يقلقني أخطاء المصححين.		✓	
44	أشعر بحالة من نقص الاستقرار أيام الامتحانات.		✓	
45	أشعر بالتعب الشديد أيام الامتحانات.		✓	
46	قلقي من الامتحانات هو سبب كراهيتي للدراسة.		✓	
47	أنزعج بشدة عند إعلان جدول الامتحان.		✓	

مقياس بعدي لديناميكي الروماني

أخي التلميذ / أختي التلميذة

تلميذ ط

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

اليكم مقياس قلق الامتحان والذي هو من اعداد الدكتور محمد حامد زهران الذي سوف يقيس قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي و ذلك في اطار تحضير رسالة ماستر بعنوان بناء برنامج ارشادي علاجي عقلاي لدى الطلاب المقبلين على شهادة البكالوريا .

شاكرين حسن تعاونكم معنا و شكرا

الاسم و اللقب : با بسا
تاريخ اليوم: 05/05/2017
القسم : علوم تجريبية
تاريخ الميلاد: 20/05/1999
المدرسة: ثانوية 14 نوفمبر 1957
السنة: 17

التعليمات

* يهدف هذا المقياس إلى تحديد مشكلات الامتحان التي تشكو منها أو تقلقك، حتى نستطيع أن نقدم لك الإرشاد المناسب.

* يشتمل هذا المقياس على 93 عبارة تتعلق بمشكلات وقلق الامتحان.

* والمطلوب قراءة كل عبارة بعناية، والاستجابة لتلك العبارات بما يتناسب مع حالتك أنت شخصيًا بصدق وصرامة.

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

* الرجاء الاستجابة لكل العبارات.

* ليس هناك استجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

* ليس هناك وقت محدد للاستجابة، ولكن يرجى الا تستغرق وقتنا طويلا.

* والآن، يمكنك قلب الصفحة والبدء في الاستجابة...

48			أصاب بفقدان الشهية أيام الامتحانات.
49		α	شدة خوفي من الامتحان يجعلني أنسى ما ذاكرته.
الرقم	غالباً	نادراً	العبارة
50			يضايقتني أن الامتحانات تقيس الحفظ وأنا لا أجيد الحفظ.
51	α	α	أثناء أدائي للامتحان أكتب بيد وأقْرص أظافر يدي الأخرى.
52		α	أجد صعوبة في التعبير عما أريد كتابته في الامتحان.
53	X		أبدو كما لو كنت مهزوزاً أثناء أداء الامتحانات.
54		X	أعاني من عدم تنظيم الورقة في الإجابة.
55	X		أشعر بعدم الراحة والاضطراب أثناء أداء الامتحان.
56	X		عندما أراجع قبل دخول لجنة الامتحان أشعر أن المعلومات تبخرت من رأسي.
57	X	/	يهيئني ما يمكن أن يترتب على فشلي أثناء أداء الامتحان.
58	X		أشعر بالتوتر الشديد أثناء الامتحان.
59		X	أعتقد أن من عيوبي السرعة في قراءة ورقة الأسئلة.
60		X	أشعر بالتوتر عند دخول لجنة الامتحان.
61		X	يبدأ شعوري بعدم الارتياح قبل أن أستلم ورقة الأسئلة.
62	X		أرتبك عند الإجابة عن أسئلة امتحان شفوية في الفصل.
63		X	عندما أراجع ليلة الامتحان أجد نفسي نسيث كل شيء.
64	X		أشعر بتوتر شديد أثناء أدائي للامتحان.
65		X	أشعر بالقلق الشديد قبل الامتحان.
66	X	X	يرافقني القلق طوال أيام الامتحان.
67	X		أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء الإجابة في الامتحانات.
68	X		أشعر بخوف شديد عند أدائي للامتحانات.
69	X		أشعر بتوتر شديد عندما أستعد للامتحان.
70		X	أخاف من قرب وقت الامتحان.
71		X	أكثر شيء يقلقني هو الامتحانات.
72		X	تزعجني تعليمات لجنة الامتحان.
73	X		يزعجني أنه لا توجد امتحانات شهرية جادة تعدنا لامتحان آخر العام.
74	X		أخاف من وجود أسئلة لم نتدرب عليها.
75	X		يضايقتني أن المعلمين لا يدرّبوننا على الامتحانات وطريقة الإجابة.
76	X		أخاف من النتيجة السيئة.
77		X	يزعجني أنني لا أستطيع توزيع وقت الامتحان على الأسئلة المطلوبة.
78		X	يريكني أن الوقت لا يكفي للإجابة عن الأسئلة.
79	X		يضايقتني أنني لا أستطيع تنظيم جدول للمراجعة.
80	X		أخاف من وجود أسئلة من خارج المقرّر.
81	X		يقلقني أنني لا أعرف الطريقة المثلى للمراجعة.
82		X	يقلقني أنني لا أجيد طريقة الإجابة عن الأسئلة.
83	X		ضيق الوقت المحدد للامتحان يعتبر مشكلة بالنسبة لي.
84	X		أخاف من تهديد المعلمين لنا بالأسئلة الصعبة في الامتحان.
85	X		تقلقني الحركة الزائدة داخل اللجنة للملاحظين والمراقبين.
86		γ	ينتابني الشك في أن سؤالاً سوف يُترك بدون تصحيح.
87		/	من شدة الخوف لا أستطيع الأكل صباح يوم الامتحان.
88	X		يصيبني الأرق ولا أستطيع النوم ليلة الامتحان.
89	α		من خوفي من الامتحان أذاكر وأنا في طريقي إلى اللجنة.
90		X	أشعر ببرودة شديدة في جسمي أثناء الامتحانات.
91	γ		أعاني من الصداع أيام الامتحانات.
92	X		شدة توترني أثناء الامتحان تُحدث ارتباكاً في معدتي.
93		X	أشعر برغبة في القئ أثناء الامتحان.

3 2 1

الرقم	العبارات	نادرا	أحيانا	غالبا
01	أشعر بخيبة الأمل عند أدائي الامتحان آخر العام.	x		
02	أنا لا أستطيع المراجعة ليلة الامتحان.	x		
03	أشعر بالملل عندما يأتي وقت المراجعة النهائية.	x		
04	بمجرد استلام ورقة الأسئلة أصاب بصداع شديد.		x	
05	أسئلة الامتحان تكون فوق مستوى تحصيلي.		x	
06	أعاني من النسيان عند قراءة الأسئلة للمرة الأولى.	x		
07	أتوقع الفشل في الامتحانات.		x	
08	أثناء أدائي الامتحان أعبت، بأي شيء أمامي كالمسطرة أو غيرها.		x	
09	تنقصني الرغبة في النجاح والتفوق.	x		
10	ليس عندي صبر لمراجعة الإجابة.	x		
11	من عيوبي الإجابة المتعجلة وغير الدقيقة.	x		
12	أنا لا أعرف طريقة الاستعداد للامتحان.		x	
13	أشعر بعصبية شديدة أثناء إجابتي في الامتحانات.		x	
14	أنظر إلى الامتحانات على أنها تهديد دائم.		x	
15	أجد صعوبة في تحديد الأسئلة التي أحجب عنها.	x		
16	الملل يجعلني أترك قاعة الامتحان بمجرد مرور نصف الوقت.	x		
17	عند بداية الامتحان أشعر أنني لن أستطيع إكماله.	x		
18	خوفي يجعلني لا أستطيع قراءة ورقة الأسئلة بدقة.		x	
19	أخاف من الملاحظين والمراقبين في لجان الامتحان.		x	
20	أتمنى إلغاء جميع الامتحانات.	x		
21	أثناء أدائي للامتحان أجد نفسي أفكر في احتمال رسوبي.	x		
22	أكثر من استخدام المنبهات أيام الامتحانات.	x		
23	أعتقد أن أسئلة الامتحانات كلها غير متوقعة.		x	
24	أعاني من عدم الاستقرار في مقعدي أثناء أداء الامتحان.	x		
25	ألجأ إلى التخمين في الاستعداد للامتحان.		x	
26	يضايقني أن الدراسة كلها تركز حول الامتحانات.	x		
27	أشعر أن قلبي يدق بسرعة أثناء أدائي للامتحانات.	x		
28	ارتبك عندما يُعلن الملاحظ عن الوقت المتبقي للامتحان.		x	
29	بعد الامتحان أسأل كل يوم عن النتيجة.		x	
30	أصعب الأيام عندي هي أيام انتظار النتيجة.		x	
31	أرتبك بشدة عند الإعلان عن النتيجة.		x	
32	أصيب عرقا عندما لا أستطيع الإجابة في الامتحان.	x		
33	أشعر بالقلق والاضطراب أثناء أدائي للامتحان.		x	
34	يزداد اضطرابي عند مراجعة الإجابات مع الزملاء.		x	
35	أصاب بالذعر من الامتحانات الفجائية.		x	
36	يقلقني أن مستقبلي يتوقف على الامتحانات.		x	
37	أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء أدائي للامتحان.	x		
38	أتسرع في الإجابة خشية فوات الوقت.		x	
39	ترتعش يداي عند الإجابة عن أسئلة الامتحان.		x	
40	أشعر بالرهبة من الامتحان.	x		
41	أصاب بارتباك شديد أثناء الامتحانات.	x		
42	بعد أدائي امتحان أي مادة أشعر أن إجابتي لم تكن موفقة.		x	
43	يقلقني أخطاء المصححين.		x	
44	أشعر بحالة من نقص الاستقرار أيام الامتحانات.	x		
45	أشعر بالتعب الشديد أيام الامتحانات.	x		
46	قلقي من الامتحانات هو سبب كراهيتي للدراسة.	x		
47	أنزعج بشدة عند إعلان جدول الامتحان.	x		

مقياس بعدي

تلميذ

أخي التلميذ / أختي التلميذة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

اليكم مقياس قلق الامتحان والذي هو من اعداد الدكتور محمد حامد زهران الذي سوف يقيس قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي و ذلك في اطار تحضير رسالة ماستر بعنوان بناء برنامج ارشادي علاجي عقلائي لدى الطلاب المقبلين على شهادة البكالوريا .

شاكرين حسن تعاونكم معنا و شكرا

الاسم و اللقب :	ع . ا . ع
القسم :	علوم تجريبية
المدرسة :	توفيق
تاريخ اليوم:	2017/09/09
تاريخ الميلاد:	99/ 8/3
السن :	18

التعليمات

* يهدف هذا المقياس إلى تحديد مشكلات الامتحان التي تشكو منها أو تقلقك، حتى نستطيع أن نقدّم لك الإرشاد المناسب.

* يشتمل هذا المقياس على 93 عبارة تتعلق بمشكلات وقلق الامتحان.

* والمطلوب قراءة كل عبارة بعناية، والاستجابة لتلك العبارات بما يتناسب مع حالتك أنت شخصياً بصدق وصراحة.

- إذا كانت العبارة تنطبق عليك نادراً، ضع علامة (√) تحت كلمة "نادراً".
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك أحياناً، ضع علامة (√) تحت كلمة "أحياناً".
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك غالباً، ضع علامة (√) تحت كلمة "غالباً".

* الرجاء الاستجابة لكل العبارات.

* ليس هناك استجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

* ليس هناك وقت محدد للاستجابة، ولكن يرجى الا تستغرق وقتاً طويلاً.

* والآن، يمكنك قلب الصفحة والبدء في الاستجابة...

	X		أصاب بفقدان الشهية أيام الامتحانات.	48
		X	شدة خوفا من الامتحان يجعلني أنسى ما ذاكرته.	49
غالبا	أحيانا	نادرا	العبارات	الرقم
	X		يضايقني أن الامتحانات تقيس الحفظ وأنا لا أجيد الحفظ.	50
X			أثناء أدائي للامتحان أكتب بيد وأقرب أظافر يدي الأخرى.	51
	X		أجد صعوبة في التعبير عما أريد كتابته في الامتحان.	52
		X	أبدو كما لو كنت مهزوزا أثناء أداء الامتحانات.	53
	X		أعاني من عدم تنظيم الورقة في الإجابة.	54
		X	أشعر بعدم الراحة والاضطراب أثناء أداء الامتحان.	55
X			عندما أراجع قبل دخول لجنة الامتحان أشعر أن المعلومات تبخرت من رأسي.	56
		X	يهددني ما يمكن أن يترتب على فشلي أثناء أداء الامتحان.	57
		X	أشعر بالتوتر الشديد أثناء الامتحان.	58
	X		أعتقد أن من عيوبي السرعة في قراءة ورقة الأسئلة.	59
X			أشعر بالتوتر عند دخول لجنة الامتحان.	60
		X	يبدأ شعوري بعدم الارتياح قبل أن أستلم ورقة الأسئلة.	61
	X		أرتبك عند الإجابة عن أسئلة امتحان شفوية في الفصل.	62
		X	عندما أراجع ليلة الامتحان أجد نفسي نسيث كل شيء.	63
X			أشعر بتوتر شديد أثناء أدائي للامتحان.	64
	X		أشعر بالقلق الشديد قبل الامتحان.	65
		X	يرافقني القلق طوال أيام الامتحان.	66
		X	أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء الإجابة في الامتحانات.	67
		X	أشعر بخوف شديد عند أدائي للامتحانات.	68
	X		أشعر بتوتر شديد عندما أستعد للامتحان.	69
X			أخاف من قرب وقت الامتحان.	70
		X	أكثر شيء يقلقني هو الامتحانات.	71
	X		تزعجني تعليمات لجنة الامتحان.	72
		X	يزعجني أنه لا توجد امتحانات شهرية جادة تعدنا لامتحان آخر العام.	73
	X		أخاف من وجود أسئلة لم تتدرّب عليها.	74
X			يضايقني أن المعلمين لا يدربوننا على الامتحانات بطريقة الإجابة.	75
	X		أخاف من النتيجة السيئة.	76
		X	يزعجني أنني لا أستطيع توزيع وقت الامتحان على الأسئلة المطلوبة.	77
		X	يربكني أن الوقت لا يكفيني للإجابة عن الأسئلة.	78
	X		يضايقني أنني لا أستطيع تنظيم جدول للمراجعة.	79
	X		أخاف من وجود أسئلة من خارج المقرر.	80
X			يقلقني أنني لا أعرف الطريقة المثلى للمراجعة.	81
X			يقلقني أنني لا أجيد طريقة الإجابة عن الأسئلة.	82
		X	ضيق الوقت المحدد للامتحان يعتبر مشكلة بالنسبة لي.	83
		X	أخاف من تهديد المعلمين لنا بالأسئلة الصعبة في الامتحان.	84
	X		تقلقني الحركة الزائدة داخل اللجنة للملاحظين والمراقبين.	85
	X		ينتابني الشك في أن سؤالا سوف يُترك بدون تصحيح.	86
X			من شدة الخوف لا أستطيع الأكل صباح يوم الامتحان.	87
X			يصيبني الأرق ولا أستطيع النوم ليلة الامتحان.	88
	X		من خوفا من الامتحان أذاكر و أنا في طريقي إلى اللجنة.	89
		X	أشعر ببرودة شديدة في جسمي أثناء الامتحانات.	90
	X		أعاني من الصداع أيام الامتحانات.	91
X			شدة توتري أثناء الامتحان تُحدث ارتباكا في معدتي.	92
		X	أشعر برغبة في القىء أثناء الامتحان.	93

الرقم	العبارات	نادرا	أحيانا	غالبا
01	أشعر بخيبة الأمل عند أدائي الامتحان آخر العام.			X
02	أنا لا أستطيع المراجعة ليلة الامتحان.	X		
03	أشعر بالملل عندما يأتي وقت المراجعة النهائية.		X	
04	بمجرد استلام ورقة الأسئلة أصاب بصداع شديد.	X		
05	أسئلة الامتحان تكون فوق مستوى تحصيلي.			X
06	أعاني من النسيان عند قراءة الأسئلة للمرة الأولى.	X		
07	أتوقع الفشل في الامتحانات.		X	
08	أثناء أدائي الامتحان أعبت بأي شيء أمامي كالمسطرة أو غيرها.			X
09	تنقصني الرغبة في النجاح والتفوق.		X	
10	ليس عندي صبر لمراجعة الإجابة.	X		
11	من عيوبي الإجابة المتعجلة وغير الدقيقة.		X	
12	أنا لا أعرف طريقة الاستعداد للامتحان.			X
13	أشعر بعصبية شديدة أثناء إجابتي في الامتحانات.		X	
14	أنظر إلى الامتحانات على أنها تهديد دائم.	X		
15	أجد صعوبة في تحديد الأسئلة التي أجب عنها.		X	X
16	الملل يجعلني أترك قاعة الامتحان بمجرد مرور نصف الوقت.			X
17	عند بداية الامتحان أشعر أنني لن أستطيع إكماله.		X	
18	خوفي يجعلني لا أستطيع قراءة ورقة الأسئلة بدقة.	X		
19	أخاف من الملاحظين والمراقبين في لجان الامتحان.		X	
20	أتمنى إلغاء جميع الامتحانات.			X
21	أثناء أدائي للامتحان أجد نفسي أفكر في احتمال رسوبي.		X	
22	أكثر من استخدام المنبهات أيام الامتحانات.	X		
23	أعتقد أن أسئلة الامتحانات كلها غير متوقعة.		X	
24	أعاني من عدم الاستقرار في مقعدي أثناء أداء الامتحان.			X
25	ألجأ إلى التخمين في الاستعداد للامتحان.		X	
26	يضايقني أن الدراسة كلها تركز حول الامتحانات.	X		
27	أشعر أن قلبي يدق بسرعة أثناء أدائي للامتحانات.		X	
28	أرتبك عندما يُعلن الملاحظ عن الوقت المتبقي للامتحان.			X
29	بعد الامتحان أسأل كل يوم عن النتيجة.		X	
30	أصعب الأيام عندي هي أيام انتظار النتيجة.	X		
31	أرتبك بشدة عند الإعلان عن النتيجة.		X	
32	أصيب عرقا عندما لا أستطيع الإجابة في الامتحان.			X
33	أشعر بالقلق والاضطراب أثناء أدائي للامتحان.		X	
34	يزداد اضطرابي عند مراجعة الإجابات مع الزملاء.	X		
35	أصاب بالذعر من الامتحانات الفجائية.		X	
36	يقلقني أن مستقبلي يتوقف على الامتحانات.			X
37	أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء أدائي للامتحان.		X	
38	أنتسرع في الإجابة خشية فوات الوقت.		X	
39	ترتعش يداي عند الإجابة عن أسئلة الامتحان.			X
40	أشعر بالرهبة من الامتحان.			X
41	أصاب بارتباك شديد أثناء الامتحانات.		X	
42	بعد أدائي امتحان أي مادة أشعر أن إجابتي لم تكن موفقة.	X		
43	يقلقني أخطاء المصححين.		X	
44	أشعر بحالة من نقص الاستقرار أيام الامتحانات.			X
45	أشعر بالتعب الشديد أيام الامتحانات.		X	
46	قلقي من الامتحانات هو سبب كراهيتي للدراسة.	X		
47	أنزعج بشدة عند إعلان جدول الامتحان.		X	

مقياس عربي لدينامكي الإصاعي

أخي التلميذ / أختي التلميذة

تلميذ / تلميذة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

اليكم مقياس قلق الامتحان والذي هو من اعداد الدكتور محمد حامد زهران الذي سوف يقيس قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي و ذلك في اطار تحضير رسالة ماستر بعنوان بناء برنامج ارشادي علاجي عقلائي لدى الطلاب المقبلين على شهادة البكالوريا .

شاكرين حسن تعاونكم معنا و شكرا

الاسم و اللقب :	ز. ح.	تاريخ اليوم:	2017 / 5 / 9
القسم :	علوم تجريبية	تاريخ الميلاد:	2000 / 1 / 7
المدرسة:	ثانوية أول نوفمبر 1954	السنة:	17

التعليمات

* يهدف هذا المقياس إلى تحديد مشكلات الامتحان التي تشكو منها أو تقلقك، حتى نستطيع أن نقدم لك الإرشاد المناسب.

* يشتمل هذا المقياس على 93 عبارة تتعلق بمشكلات وقلق الامتحان.

* والمطلوب قراءة كل عبارة بعناية، والاستجابة لتلك العبارات بما يتناسب مع حالتك أنت شخصيًا بصدق وصرامة.

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

* الرجاء الاستجابة لكل العبارات.

* ليس هناك استجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

* ليس هناك وقت محدد للاستجابة، ولكن يرجى الا تستغرق وقتا طويلا.

* والآن، يمكنك قلب الصفحة والبدء في الاستجابة...

الرقم	العبارات	نادرا	أحيانا	غالبا
48	أصاب بفقدان الشهية أيام الامتحانات.			✓
49	شدة خوفي من الامتحان يجعلني أنسى ما ذاكرته.			✓
50	بضايقتني أن الامتحانات تقيس الحفظ وأنا لا أجيد الحفظ.			✓
51	أثناء أدائي للامتحان أكتب بيد وأقرب أظافر يدي الأخرى.			✓
52	أجد صعوبة في التعبير عما أريد كتابته في الامتحان.	✓		
53	أبدو كما لو كنت مهزوزا أثناء أداء الامتحانات.	✓		
54	أعاني من عدم تنظيم الورقة في الإجابة.		✓	
55	أشعر بعدم الراحة والاضطراب أثناء أداء الامتحان.		✓	
56	عندما أراجع قبل دخول لجنة الامتحان أشعر أن المعلومات تبخرت من رأسي.		✓	
57	يهذدني ما يمكن أن يترتب على فشلي أثناء أداء الامتحان.		✓	
58	أشعر بالتوتر الشديد أثناء الامتحان.		✓	
59	أعتقد أن من عيوبي السرعة في قراءة ورقة الأسئلة.		✓	
60	أشعر بالتوتر عند دخول لجنة الامتحان.		✓	
61	يبدأ شعوري بعدم الارتياح قبل أن أستلم ورقة الأسئلة.		✓	
62	أزتك عند الإجابة عن أسئلة امتحان شفوية في الفصل.		✓	
63	عندما أراجع ليلة الامتحان أجد نفسي نسيث كل شيء.		✓	
64	أشعر بتوتر شديد أثناء أدائي للامتحان.		✓	
65	أشعر بالقلق الشديد قبل الامتحان.		✓	
66	يرافقتي القلق طوال أيام الامتحان.		✓	
67	أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء الإجابة في الامتحانات.		✓	
68	أشعر بخوف شديد عند أدائي للامتحانات.		✓	
69	أشعر بتوتر شديد عندما أستعد للامتحان.		✓	
70	أخاف من قرب وقت الامتحان.		✓	
71	أكثر شيء يقلقني هو الامتحانات.		✓	
72	ترعجني تعليمات لجنة الامتحان.		✓	
73	يزعجني أنه لا توجد امتحانات شهرية جادة تعدنا لامتحان آخر العام.		✓	
74	أخاف من وجود أسئلة لم ندرّب عليها.		✓	
75	بضايقتني أن المعلمين لا يدرّبوننا على الامتحانات وطريقة الإجابة.		✓	
76	أخاف من النتيجة السيئة.		✓	
77	يزعجني أنني لا أستطيع توزيع وقت الامتحان على الأسئلة المطلوبة.		✓	
78	يُرِكني أن الوقت لا يكفي للإجابة عن الأسئلة.		✓	
79	بضايقتني أنني لا أستطيع تنظيم جدول للمراجعة.		✓	
80	أخاف من وجود أسئلة من خارج المقرّر.		✓	
81	يقلقني أنني لا أعرف الطريقة المثلى للمراجعة.		✓	
82	يقلقني أنني لا أجيد طريقة الإجابة عن الأسئلة.		✓	
83	ضيق الوقت المحدد للامتحان يعتبر مشكلة بالنسبة لي.		✓	
84	أخاف من تهديد المعلمين لنا بالأسئلة الصعبة في الامتحان.		✓	
85	تقلقتني الحركة الزائدة داخل اللجنة للملاحظين والمراقبين.		✓	
86	ينتابني الشك في أن سؤالا سوف يُترك بدون تصحيح.		✓	
87	من شدة الخوف لا أستطيع الأكل صباح يوم الامتحان.		✓	
88	يصيبني الأرق ولا أستطيع النوم ليلة الامتحان.		✓	
89	من خوفي من الامتحان أذاكر وأنا في طريقي إلى اللجنة.		✓	
90	أشعر ببرودة شديدة في جسمي أثناء الامتحانات.		✓	
91	أعاني من الصداع أيام الامتحانات.		✓	
92	شدة توترني أثناء الامتحان تُحدِث ارتباكا في معدتي.		✓	
93	أشعر برغبة في القئ أثناء الامتحان.		✓	

الرقم	العبارات	نادرا	أحيانا	غالباً
01	أشعر بخيبة الأمل عند أدائي الامتحان آخر العام.	✓		
02	أنا لا أستطيع المراجعة ليلة الامتحان.		✓	
03	أشعر بالملل عندما يأتي وقت المراجعة النهائية.	✓		
04	بمجرد استلام ورقة الأسئلة أصاب بصداغ شديد.	✓		
05	أسئلة الامتحان تكون فوق مستوى تحصيلي.		✓	
06	أعاني من النسيان عند قراءة الأسئلة للمرة الأولى.		✓	
07	أتوقع الفشل في الامتحانات.	✓		
08	أثناء أدائي الامتحان أعبت بأي شيء أمامي كالمسطرة أو غيرها.		✓	
09	تتنقصني الرغبة في النجاح والتفوق.	✓		
10	ليس عندي صبر لمراجعة الإجابة.		✓	
11	من عيوبي الإجابة المتعجلة وغير الدقيقة.		✓	
12	أنا لا أعرف طريقة الاستعداد للامتحان.	✓		
13	أشعر بعصبية شديدة أثناء إجابتي في الامتحانات.		✓	
14	أنظر إلى 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 لن أستطيع إكماله.	✓		
18	خوفي يجعلني لا أستطيع قراءة ورقة الأسئلة بدقة.	✓		
19	أخاف من الملاحظين والمراقبين في لجان الامتحان.	✓		
20	أتمنى إلغاء جميع الامتحانات.	✓		
21	أثناء أدائي للامتحان أجد نفسي أفكر في احتمال رسوبي.		✓	
22	أكثر من استخدام المنبهات أيام الامتحانات.	✓		
23	أعتقد أن أسئلة الامتحانات كلها غير متوقعة.		✓	
24	أعاني من عدم الاستقرار في مقعدي أثناء أداء الامتحان.		✓	
25	ألجأ إلى التخمين في الاستعداد للامتحان.		✓	
26	يضايقتني أن الدراسة كلها تركز حول الامتحانات.	✓		
27	أشعر أن قلبي يدق بسرعة أثناء أدائي للامتحانات.		✓	
28	أرتبك عندما يُعلن الملاحظ 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 عرقاً عندما لا أستطيع الإجابة في الامتحان.		✓	
33	أشعر بالقلق والاضطراب أثناء أدائي للامتحان.		✓	
34	يزداد اضطرابي عند مراجعة الإجابات مع الزملاء.	✓		
35	أصاب بالذعر من الامتحانات المفاجئية.		✓	
36	يقلقتني أن مستقبلي يتوقف على الامتحانات.		✓	
37	أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء أدائي للامتحان.		✓	
38	أُسرع في الإجابة خشية فوات الوقت.		✓	
39	ترتعش يداي عند الإجابة عن أسئلة الامتحان.	✓		
40	أشعر بالرهبة من الامتحان.		✓	
41	أصاب بارتباك شديد أثناء الامتحانات.		✓	
42	بعد أدائي امتحان أي مادة أشعر أن إجابتي لم تكن موفقة.		✓	
43	يقلقتني أخطاء المصححين.		✓	
44	أشعر بحالة من نقص الاستقرار أيام الامتحانات.		✓	
45	أشعر بالتعب الشديد أيام الامتحانات.		✓	
46	قلقتني من الامتحانات هو سبب كراهيتي للدراسة.		✓	
47	أنزعج بشدة عند إعلان جدول الامتحان.		✓	

مقياس بعدي لديناميكية الرومات

أخي التلميذ / أختي التلميذة

تلميذ 3

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

اليكم مقياس قلق الامتحان والذي هو من اعداد الدكتور محمد حامد زهران الذي سوف يقيس قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي و ذلك في اطار تحضير رسالة ماستر بعنوان بناء برنامج ارشادي علاجي عقلائي لدى الطلاب المقبلين على شهادة البكالوريا .

شاكرين حسن تعاونكم معنا و شكرا

الاسم و اللقب : ب. ع. م.
تاريخ اليوم: 2017/05/09
القسم : علوم تجريبية
تاريخ الميلاد: 09/01/12
المدرسة: ثانوية 1 نوفمبر 1924
السنة: 18

التعليمات

* يهدف هذا المقياس إلى تحديد مشكلات الامتحان التي تشكو منها أو تقلقك، حتى نستطيع أن نقدم لك الإرشاد المناسب.

* يشتمل هذا المقياس على 93 عبارة تتعلق بمشكلات وقلق الامتحان.

* والمطلوب قراءة كل عبارة بعناية، والاستجابة لتلك العبارات بما يتناسب مع حالتك أنت شخصيًا بصدق وصراحة.

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

* الرجاء الاستجابة لكل العبارات.

* ليس هناك استجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

* ليس هناك وقت محدد للاستجابة، ولكن يرجى الا تستغرق وقتا طويلا.

* والآن، يمكنك قلب الصفحة والبدء في الاستجابة...

		✓	أصاب بفقدان الشهية أيام الامتحانات.	48
		✓	شدة خوفي من الامتحان يجعلني أنسى ما ذاكرته.	49
غالبا	أحيانا	نادرا	العبارات	الرقم
		✓	يضايقني أن الامتحانات تقيس الحفظ وأنا لا أجد الحفظ.	50
		✓	أثناء أدائي للامتحان أكتب بيد وأقرأ بغير يدي الأخرى.	51
		✓	أجد صعوبة في التعبير عما أريد كتابته في الامتحان.	52
		✓	أبدو كما لو كنت مهزوزا أثناء أداء الامتحانات.	53
	✓		أعاني من عدم تنظيم الورقة في الإجابة.	54
	✓		أشعر بعدم الراحة والاضطراب أثناء أداء الامتحان.	55
	✓		عندما أراجع قبل دخول لجنة الامتحان أشعر أن المعلومات تبحرت من رأسي.	56
	✓		يهددني ما يمكن أن يترتب على فشلي أثناء أداء الامتحان.	57
		✓	أشعر بالتوتر الشديد أثناء الامتحان.	58
		✓	أعتقد أن من عيوبي السرعة في قراءة ورقة الأسئلة.	59
		✓	أشعر بالتوتر عند دخول لجنة الامتحان.	60
	✓		يبدأ شعوري بعدم الارتياح قبل أن أستلم ورقة الأسئلة.	61
	✓		أرتبك عند الإجابة عن أسئلة امتحان شفوية في الفصل.	62
	✓		عندما أراجع ليلة الامتحان أجد نفسي نسيث 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 الامتحانات.	67
✓			أشعر بخوف شديد عند أدائي للامتحانات.	68
		✓	أشعر بتوتر شديد عندما أستعد للامتحان.	69
	✓		أخاف من قرب وقت الامتحان.	70
		✓	أكثر شيء يقلقني هو الامتحانات.	71
		✓	تزعجني تعليمات لجنة الامتحان.	72
✓			يزعجني أنه لا توجد امتحانات شهرية جادة تعدنا لامتحان آخر العام.	73
✓			أخاف من وجود أسئلة لم نتدرب عليها.	74
		✓	يضايقني أن المعلمين لا يدرّبوننا على الامتحانات بطريقة الإجابة.	75
	✓		أخاف من النتيجة السيئة.	76
	✓		يزعجني أنني لا أستطيع توزيع وقت الامتحان على الأسئلة المطلوبة.	77
	✓		يُربكني أن الوقت لا يكفي للإجابة عن الأسئلة.	78
	✓		يضايقني أنني لا أستطيع تنظيم جدول للمراجعة.	79
		✓	أخاف من وجود أسئلة من خارج المقرر.	80
	✓		يقلقني أنني لا أعرف الطريقة المثلى للمراجعة.	81
		✓	يقلقني أنني لا أجد طريقة الإجابة عن الأسئلة.	82
		✓	ضيق الوقت المحدد للامتحان يعتبر مشكلة بالنسبة لي.	83
		✓	أخاف من تهديد المعلمين لنا بالأسئلة الصعبة في الامتحان.	84
		✓	تقلقني الحركة الزائدة داخل اللجنة للملاحظين والمراقبين.	85
	✓		ينتابني الشك في أن سؤالا سوف يُترك بدون تصحيح.	86
	✓		من شدة الخوف لا أستطيع الأكل صباح يوم الامتحان.	87
	✓		يصيبني الأرق و لا أستطيع النوم ليلة الامتحان.	88
		✓	من خوفي من الامتحان أذاكر و أنا في طريقي إلى اللجنة.	89
✓			أشعر ببرودة شديدة في جسمي أثناء الامتحانات.	90
	✓		أعاني من الصداع أيام الامتحانات.	91
		✓	شدة توترني أثناء الامتحان تُحدث ارتباكا في معدتي.	92
		✓	أشعر برغبة في القيء أثناء الامتحان.	93

3 2 1

الرقم	العبارات	نادرا	أحيانا	غالبا
01	أشعر بخيبة الأمل عند أدائي الامتحان آخر العام.		✓	
02	أنا لا أستطيع المراجعة ليلة الامتحان.		✓	
03	أشعر بالملل عندما يأتي وقت المراجعة النهائية.		✓	
04	بمجرد استلام ورقة الأسئلة أصاب بصداغ شديد.		✓	
05	أسئلة الامتحان تكون فوق مستوى تحصيلي.		✓	
06	أعاني من النسيان عند قراءة الأسئلة للمرة الأولى.	✓		
07	أتوقع الفشل في الامتحانات.	✓		
08	أثناء أدائي الامتحان أعبت بأي شيء أمامي كالمسطرة أو غيرها.	✓		
09	تتقضي الرغبة في النجاح والتفوق.	✓		
10	ليس عندي صبر لمراجعة الإجابة.	✓		
11	من عيوبي الإجابة المتعجلة وغير الدقيقة.	✓		
12	أنا لا أعرف طريقة الاستعداد للامتحان.		✓	
13	أشعر بعصبية شديدة أثناء إجابتي في الامتحانات.		✓	
14	أنظر إلى الامتحانات على أنها تهديد دائم.		✓	
15	أجد صعوبة في تحديد الأسئلة التي أجبب عنها.		✓	
16	الملل يجعلني أترك قاعة الامتحان بمجرد مرور نصف الوقت.		✓	✓
17	عند بداية الامتحان أشعر أنني لن أستطيع إكماله.		✓	
18	خوفي يجعلني لا أستطيع قراءة ورقة الأسئلة بدقة.		✓	
19	أخاف من الملاحظين والمراقبين في لجان الامتحان.		✓	
20	أتمنى إلغاء جميع الامتحانات.	✓		
21	أثناء أدائي للامتحان أجد نفسي أفكر في احتمال رسوبي.	✓		
22	أكثر من استخدام المنبهات أيام الامتحانات.	✓		
23	أعتقد أن أسئلة الامتحانات كلها غير متوقعة.	✓		
24	أعاني من عدم الاستقرار في مقعدي أثناء أداء الامتحان.	✓		
25	ألجأ إلى التخمين في الاستعداد للامتحان.	✓		
26	يضيقني أن الدراسة كلها تركز حول الامتحانات.	✓		
27	أشعر أن قلبي يدق بسرعة أثناء أدائي للامتحانات.		✓	
28	أرتبك عندما يُعلن الملاحظ 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 والاضطراب أثناء أدائي للامتحان.	✓		
34	يزداد اضطرابي عند مراجعة الإجابات مع الزملاء.		✓	
35	أصاب بالذعر من الامتحانات الفجائية.	✓		
36	يفلقتني أن مستقبلتي يتوقف على الامتحانات.	✓		
37	أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء أدائي للامتحان.	✓		
38	أتسرع في الإجابة خشية فوات الوقت.	✓		
39	ترتعش يداي عند الإجابة عن أسئلة الامتحان.		✓	
40	أشعر بالرهبة من الامتحان.		✓	
41	أصاب بارتباك شديد أثناء الامتحانات.		✓	
42	بعد أدائي امتحان أي مادة أشعر أن إجابتي لم تكن موفقة.	✓		
43	يفلقتني أخطاء المصححين.	✓		
44	أشعر بحالة من نقص الاستقرار أيام الامتحانات.	✓		
45	أشعر بالتعب الشديد أيام الامتحانات.	✓		
46	قلقي من الامتحانات هو سبب كراهيتي للدراسة.	✓		
47	أنزعج بشدة عند إعلان جدول الامتحان.			✓

مقياس عددي لديناميكية الومانية.

كلمة و

أخي التلميذ / أختي التلميذة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

اليكم مقياس قلق الامتحان والذي هو من اعداد الدكتور محمد حامد زهران الذي سوف يقيس قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي و ذلك في اطار تحضير رسالة ماستر بعنوان بناء برنامج ارشادي علاجي عقلائي لدى الطلاب المقبلين على شهادة البكالوريا .

شاكرين حسن تعاونكم معنا و شكرا

الاسم و اللقب :	ش. ف.
تاريخ اليوم: 2019/05/09	
القسم :	علوم تجريبية
تاريخ الميلاد: 1999/09/13	
المدرسة:	ثانوية / نوفمبر 1954
السن: 19	

التعليمات

* يهدف هذا المقياس إلى تحديد مشكلات الامتحان التي تشكو منها أو تقلقك، حتى نستطيع أن نقدم لك الإرشاد المناسب.

* يشتمل هذا المقياس على 93 عبارة تتعلق بمشكلات وقلق الامتحان.

* والمطلوب قراءة كل عبارة بعناية، والاستجابة لتلك العبارات بما يتناسب مع حالتك أنت شخصياً بصدق وصراحة.

- إذا كانت العبارة تنطبق عليك نادراً، ضع علامة (√) تحت كلمة "نادراً".
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك أحياناً، ضع علامة (√) تحت كلمة "أحياناً".
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك غالباً، ضع علامة (√) تحت كلمة "غالباً".

* الرجاء الاستجابة لكل العبارات.

* ليس هناك استجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

* ليس هناك وقت محدد للاستجابة، ولكن يرجى الا تستغرق وقتاً طويلاً.

* والآن، يمكنك قلب الصفحة والبدء في الاستجابة...

✓			أصاب بفقدان الشهية أيام الامتحانات.	48
✓			شدة خوفي من الامتحان يجعلني أنسى ما ذاكرته.	49
	غالباً	نادراً	العبارة	الرقم
✓			يضايقني أن الامتحانات تقيس الحفظ وأنا لا أجيد الحفظ.	50
	✓		أثناء أدائي للامتحان أكتب بيد وأقرب أظافر يدي الأخرى.	51
	✓		أجد صعوبة في التعبير عما أريد كتابته في الامتحان.	52
✓			أبدو كما لو كنت مهزوزاً أثناء أداء الامتحانات.	53
		✓	أعاني من عدم تنظيم الورقة في الإجابة.	54
	✓		أشعر بعدم الراحة والاضطراب أثناء أداء الامتحان.	55
✓	✓		عندما أراجع قبل دخول لجنة الامتحان أشعر أن المعلومات تبخرت من رأسي.	56
	✓		يهددني ما يمكن أن يترتب على فشلي أثناء أداء الامتحان.	57
✓			أشعر بالتوتر الشديد أثناء الامتحان.	58
✓			أعتقد أن من عيوبي السرعة في قراءة ورقة الأسئلة.	59
		✓	أشعر بالتوتر عند دخول لجنة الامتحان.	60
	✓		بيدأ شعوري بعدم الارتياح قبل أن أستلم ورقة الأسئلة.	61
	✓		أرتبك عند الإجابة عن أسئلة امتحان شفوية في الفصل.	62
✓			عندما أراجع ليلة الامتحان أجد نفسي نسيئاً 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 الامتحانات.	67
✓			أشعر بخوف شديد عند أدائي للامتحانات.	68
✓			أشعر بتوتر شديد عندما أستعد للامتحان.	69
✓			أخاف من قرب وقت الامتحان.	70
✓			أكثر شيء يقلقني هو الامتحانات.	71
	✓		تزعجني تعليمات لجنة الامتحان.	72
✓	✓		يزعجني أنه لا توجد امتحانات شهرية جادة تعدنا لامتحان آخر العام.	73
✓			أخاف من وجود أسئلة لم نتدرّب عليها.	74
✓	✓		يضايقني أن المعلمين لا يدرّبوننا على الامتحانات وطريقة الإجابة.	75
✓			أخاف من النتيجة السيئة.	76
✓	✓		يزعجني أنني لا أستطيع توزيع وقت الامتحان على الأسئلة المطلوبة.	77
✓			يُربكني أن الوقت لا يكفي للإجابة عن الأسئلة.	78
✓	✓		يضايقني أنني لا أستطيع تنظيم جدول للمراجعة.	79
✓			أخاف من وجود أسئلة من خارج المقرّر.	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 لي.	83
	✓		أخاف من تهديد المعلمين لنا بالأسئلة الصعبة في الامتحان.	84
		✓	تقلقني الحركة الزائدة داخل اللجنة للملاحظين والمراقبين.	85
	✓		ينتابني الشك في أن سؤالاً سوف يُترك بدون تصحيح.	86
		✓	من شدة الخوف لا أستطيع الأكل صباح يوم الامتحان.	87
✓			يصيبني الأرق ولا أستطيع النوم ليلة الامتحان.	88
	✓		من خوفي من الامتحان أذاكر وأنا في طريقي إلى اللجنة.	89
✓			أشعر ببرودة شديدة في جسمي أثناء الامتحانات.	90
✓			أعاني من الصداع أيام الامتحانات.	91
✓			شدة توتري أثناء الامتحان تُحدث ارتباكاً في معدتي.	92
	✓		أشعر برغبة في القيء أثناء الامتحان.	93

③ ② ①

الرقم	العبارات	نادرا	أحيانا	غالباً
01	أشعر بخيبة الأمل عند أدائي الامتحان آخر العام.		✓	
02	أنا لا أستطيع المراجعة ليلة الامتحان.	✓		
03	أشعر بالملل عندما يأتي وقت المراجعة النهائية.		✓	
04	بمجرد استلام ورقة الأسئلة أصاب بصداغ شديد.		✓	
05	أسئلة الامتحان تكون فوق مستوى تحصيلي.		✓	
06	أعاني من النسيان عند قراءة الأسئلة للمرة الأولى.			✓
07	أتوقع الفشل في الامتحانات.		✓	
08	أثناء أدائي الامتحان أعبت بأي شيء أمامي كالمسطرة أو غيرها.	✓		
09	تنقصني الرغبة في النجاح والتفوق.		✓	
10	ليس عندي صبر لمراجعة الإجابة.		✓	
11	من عيوبي الإجابة المتعجلة وغير الدقيقة.		✓	
12	أنا لا أعرف طريقة الاستعداد للامتحان.		✓	
13	أشعر بعصبية شديدة أثناء إجابتي في الامتحانات.		✓	
14	أنظر إلى الامتحانات على أنها تهديد دائم.		✓	
15	أجد صعوبة في تحديد الأسئلة التي أجب عنها.		✓	
16	الملل يجعلني أترك قاعة الامتحان بمجرد مرور نصف الوقت.	✓		
17	عند بداية الامتحان أشعر أنني لن أستطيع إكماله.		✓	
18	خوفي يجعلني لا أستطيع قراءة ورقة الأسئلة بدقة.			✓
19	أخاف من الملاحظين والمراقبين في لجان الامتحان.		✓	
20	أتمنى إلغاء جميع الامتحانات.		✓	
21	أثناء أدائي للامتحان أجد نفسي أفكر في احتمال رسوبي.		✓	
22	أكثر من استخدام المنبهات أيام الامتحانات.	✓		
23	أعتقد أن أسئلة الامتحانات كلها غير متوقعة.		✓	
24	أعاني من عدم الاستقرار في مقعدي أثناء أداء الامتحان.	✓		
25	ألجأ إلى التخمين في الاستعداد للامتحان.		✓	
26	يضايقني أن الدراسة كلها تركز حول الامتحانات.		✓	
27	أشعر أن قلبي يدق بسرعة أثناء أدائي للامتحانات.		✓	
28	أرتبك عندما يُعلن الملاحظ 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 عرقاً عندما لا أستطيع الإجابة في الامتحان.	✓		
33	أشعر بالقلق والاضطراب أثناء أدائي للامتحان.		✓	
34	يزداد اضطرابي عند مراجعة الإجابات مع الزملاء.		✓	
35	أصاب بالذعر من الامتحانات المفاجئية.		✓	
36	يقلقني أن مستقبلتي يتوقف على الامتحانات.	✓		
37	أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء أدائي للامتحان.		✓	
38	أتسرع في الإجابة خشية فوات الوقت.		✓	
39	ترتجس يداي عند الإجابة عن أسئلة الامتحان.		✓	
40	أشعر بالرهبة من الامتحان.		✓	
41	أصاب بارتباك شديد أثناء الامتحانات.		✓	
42	بعد أدائي امتحان أي مادة أشعر أن إجابتي لم تكن موفقة.		✓	
43	يقلقني أخطاء المصححين.	✓		
44	أشعر بحالة من نقص الاستقرار أيام الامتحانات.		✓	
45	أشعر بالتعب الشديد أيام الامتحانات.		✓	
46	قلقي من الامتحانات هو سبب كراهيتي للدراسة.		✓	
47	أنزعج بشدة عند إعلان جدول الامتحان.		✓	

مقياس بعدي لديناميكي الجماعي

أخي التلميذ / أختي التلميذة

لأخيه (١٨)

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

اليكم مقياس قلق الامتحان والذي هو من اعداد الدكتور محمد حامد زهران الذي سوف يقيس قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي و ذلك في اطار تحضير رسالة ماستر بعنوان بناء برنامج ارشادي علاجي عقلائي لدى الطلاب المقبلين على شهادة البكالوريا .

شاكرين حسن تعاونكم معنا و شكرا

الاسم و اللقب : ب. ش
تاريخ اليوم: ١٥ / ٠٥ / ٢٠١٧
القسم : علوم تجريبية
تاريخ الميلاد: 28 / 07 / 2000
المدرسة: ثانوية أول نوفمبر 1954 السن: 17

التعليمات

* يهدف هذا المقياس إلى تحديد مشكلات الامتحان التي تشكو منها أو تقلقك، حتى نستطيع أن نقدم لك الإرشاد المناسب.

* يشتمل هذا المقياس على 93 عبارة تتعلق بمشكلات وقلق الامتحان.

* والمطلوب قراءة كل عبارة بعناية، والاستجابة لتلك العبارات بما يتناسب مع حالتك أنت شخصيًا بصدق وصرامة.

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

* الرجاء الاستجابة لكل العبارات.

* ليس هناك استجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

* ليس هناك وقت محدد للاستجابة، ولكن يرجى الا تستغرق وقتا طويلا.

* والآن، يمكنك قلب الصفحة والبدء في الاستجابة...

	✓		أصاب بفقدان الشهية أيام الامتحانات.	48
	✓		شدة خوفي من الامتحان يجعلني أنسى ما ذاكرته.	49
الرقم	غالباً	نادراً	أحياناً	
		✓		50
		✓		51
		✓		52
		✓		53
		✓		54
	✓			55
		✓		56
		✓		57
		✓		58
	✓			59
	✓			60
	✓			61
	✓			62
		✓		63
	✓			64
		✓		65
		✓		66
		✓		67
		✓		68
	✓			69
		✓		70
		✓		71
		✓		72
		✓		73
	✓			74
		✓		75
		✓		76
		✓		77
	✓			78
		✓		79
		✓		80
		✓		81
		✓		82
	✓			83
	✓			84
	✓			85
		✓		86
	✓			87
	✓			88
✓				89
	✓			90
	✓			91
		✓		92
		✓		93

3 2 1

الرقم	العبارات	نادرا	أحيانا	غالبا
01	أشعر بخيبة الأمل عند أدائي الامتحان آخر العام.	✓		
02	أنا لا أستطيع المراجعة ليلة الامتحان.		✓	
03	أشعر بالملل عندما يأتي وقت المراجعة النهائية.		✓	
04	بمجرد استلام ورقة الأسئلة أصاب بصداغ شديد.	✓		
05	أسئلة الامتحان تكون فوق مستوى تحصيلي.	✓		
06	أعاني من النسيان عند قراءة الأسئلة للمرة الأولى.	✓		
07	أتوقع الفشل في الامتحانات.	✓		
08	أثناء أدائي الامتحان أعبت بأي شيء أمامي كالمسطرة أو غيرها.	✓		
09	تنقصني الرغبة في النجاح والتفوق.	✓		
10	ليس عندي صبر لمراجعة الإجابة.		✓	
11	من عيوبي الإجابة المتعجلة وغير الدقيقة.	✓		
12	أنا لا أعرف طريقة الاستعداد للامتحان.	✓		
13	أشعر بعصبية شديدة أثناء إجابتي في الامتحانات.	✓		
14	أنظر إلى الامتحانات على أنها تهديد دائم.	✓		
15	أجد صعوبة في تحديد الأسئلة التي أجبب عنها.		✓	
16	الملل يجعلني أترك قاعة الامتحان بمجرد مرور نصف الوقت.	✓		
17	عند بداية الامتحان أشعر أنني لن أستطيع إكماله.	✓		
18	خوفي يجعلني لا أستطيع قراءة ورقة الأسئلة بدقة.	✓		
19	أخاف من الملاحظين والمراقبين في لجان الامتحان.		✓	
20	أتمنى إلغاء جميع الامتحانات.	✓		
21	أثناء أدائي للامتحان أجد نفسي أفكر في احتمال رسوبي.	✓		
22	أكثر من استخدام المنبهات أيام الامتحانات.		✓	
23	أعتقد أن أسئلة الامتحانات كلها غير متوقعة.	✓		
24	أعاني من عدم الاستقرار في مقعدي أثناء أداء الامتحان.	✓		
25	ألجأ إلى التخمين في الاستعداد للامتحان.	✓		
26	يضايقني أن الدراسة كلها تركز حول الامتحانات.	✓		
27	أشعر أن قلبي يدق بسرعة أثناء أدائي للامتحانات.	✓		
28	أرتبك عندما يُعلن الملاحظ 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 والاضطراب أثناء أدائي للامتحان.	✓		
34	يزداد اضطرابي عند مراجعة الإجابات مع الزملاء.	✓		
35	أصاب بالذعر من الامتحانات الفجائية.		✓	
36	يقلقني أن مستقبلتي يتوقف على الامتحانات.	✓		
37	أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء أدائي للامتحان.	✓		
38	أتسرع في الإجابة خشية فوات الوقت.	✓		
39	ترتعش يداي عند الإجابة عن أسئلة الامتحان.	✓		
40	أشعر بالرهبة من الامتحان.	✓		
41	أصاب بارتباك شديد أثناء الامتحانات.	✓		
42	بعد أدائي امتحان أي مادة أشعر أن إجابتي لم تكن موفقة.	✓		
43	يقلقني أخطاء المصححين.		✓	
44	أشعر بحالة من نقص الاستقرار أيام الامتحانات.	✓		
45	أشعر بالتعب الشديد أيام الامتحانات.	✓		
46	قلقي من الامتحانات هو سبب كراهيتي للدراسة.	✓		
47	أنزعج بشدة عند إعلان جدول الامتحان.	✓		

مقياس بعدي للطالب

أخي التلميذ / أختي التلميذة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

اليكم مقياس قلق الامتحان والذي هو من اعداد الدكتور محمد حامد زهران الذي سوف يقيس قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي و ذلك في اطار تحضير رسالة ماستر بعنوان بناء برنامج ارشادي علاجي عقلاي لدى الطلاب المقبلين على شهادة البكالوريا

شاكرين حسن تعاونكم معنا و شكرا

الاسم و اللقب:	ب. ب. ب.
تاريخ اليوم: 18 / 05 / 2017	
القسم:	علوم تجريبية
تاريخ الميلاد: 20 / 05 / 1999	
المدرسة:	أنزوية ابن زهرن 1954
السن: 17	

التعليمات

* يهدف هذا المقياس إلى تحديد مشكلات الامتحان التي تشكو منها أو تقلقك، حتى نستطيع أن نقدم لك الإرشاد المناسب.

* يشتمل هذا المقياس على 93 عبارة تتعلق بمشكلات وقلق الامتحان.

* والمطلوب قراءة كل عبارة بعناية، والاستجابة لتلك العبارات بما يتناسب مع حالتك أنت شخصياً بصدق وصرامة.

- إذا كانت العبارة تنطبق عليك نادراً، ضع علامة (√) تحت كلمة "نادراً".
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك أحياناً، ضع علامة (√) تحت كلمة "أحياناً".
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك غالباً، ضع علامة (√) تحت كلمة "غالباً".

* الرجاء الاستجابة لكل العبارات.

* ليس هناك استجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

* ليس هناك وقت محدد للاستجابة، ولكن يرجى ألا تستغرق وقتاً طويلاً.

* والآن، يمكنك قلب الصفحة والبدء في الاستجابة...

✓			48	أصاب بفقدان الشهية أيام الامتحانات.
✓			49	شدة خوفا من الامتحان يجعلني أنسى ما ذاكرته.
	غالبا	نادرا		العبارات
		✓	50	يضايقني أن الامتحانات تقيس الحفظ وأنا لا أجيد الحفظ.
		✓	51	أثناء أدائي للامتحان أكتب بيد وأقرب أظافر يدي الأخرى.
✓			52	أجد صعوبة في التعبير عما أريد كتابته في الامتحان.
		✓	53	أبدو كما لو كنت مهزوزا أثناء أداء الامتحانات.
		✓	54	أعاني من عدم تنظيم الورقة في الإجابة.
	✓		55	أشعر بعدم الراحة والاضطراب أثناء أداء الامتحان.
	✓		56	عندما أراجع قبل دخول لجنة الامتحان أشعر أن المعلومات تبخرت من رأسي.
	✓		57	يهددني ما يمكن أن يترتب على فشلي أثناء أداء الامتحان.
✓			58	أشعر بالتوتر الشديد أثناء الامتحان.
✓			59	أعتقد أن من عيوبي السرعة في قراءة ورقة الأسئلة.
	✓		60	أشعر بالتوتر عند دخول لجنة الامتحان.
	✓		61	بيد شعوري بعدم الارتياح قبل أن أستلم ورقة الأسئلة.
✓			62	أزتك عند الإجابة عن أسئلة امتحان شفوية في الفصل.
		✓	63	عندما أراجع ليلة الامتحان أجد نفسي نسيث كل شيء.
✓			64	أشعر بتوتر شديد أثناء أدائي للامتحان.
✓			65	أشعر بالقلق الشديد قبل الامتحان.
	✓		66	يرافقني القلق طوال أيام الامتحان.
✓	✓		67	أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء الإجابة في الامتحانات.
✓			68	أشعر بخوف شديد عند أدائي للامتحانات.
✓			69	أشعر بتوتر شديد عندما أستعد للامتحان.
✓			70	أخاف من قرب وقت الامتحان.
✓			71	أكثر شيء يقلقني هو الامتحانات.
		✓	72	ترجعني تعليمات لجنة الامتحان.
	✓		73	يزعجني أنه لا توجد امتحانات شهرية جادة تعدنا لامتحان آخر العام.
✓			74	أخاف من وجود أسئلة لم نتدرب عليها.
		✓	75	يضايقني أن المعلمين لا يدرّبوننا على الامتحانات وطريقة الإجابة.
		✓	76	أخاف من النتيجة السيئة.
✓			77	يزعجني أنني لا أستطيع توزيع وقت الامتحان على الأسئلة المطلوبة.
✓			78	يريكني أن الوقت لا يكفي للإجابة عن الأسئلة.
✓			79	يضايقني أنني لا أستطيع تنظيم جدول للمراجعة.
		✓	80	أخاف من وجود أسئلة من خارج المقرر.
		✓	81	يقلقني أنني لا أعرف الطريقة المثلى للمراجعة.
✓	✓		82	يقلقني أنني لا أجيد طريقة الإجابة عن الأسئلة.
✓			83	ضيق الوقت المحدد للامتحان يعتبر مشكلة بالنسبة لي.
✓			84	أخاف من تهديد المعلمين لنا بالأسئلة الصعبة في الامتحان.
✓		✓	85	تقلقني الحركة الزائدة داخل اللجنة للملاحظين والمراقبين.
✓		✓	86	ينتابني الشك في أن سؤالا سوف يُترك بدون تصحيح.
✓	✓		87	من شدة الخوف لا أستطيع الأكل صباح يوم الامتحان.
✓			88	يصيبني الأرق ولا أستطيع النوم ليلة الامتحان.
✓		✓	89	من خوفا من الامتحان أذاكر وأنا في طريقي إلى اللجنة.
		✓	90	أشعر ببرودة شديدة في جسمي أثناء الامتحانات.
	✓		91	أعاني من الصداع أيام الامتحانات.
✓			92	شدة توترني أثناء الامتحان تُحدث ارتباكا في معدتي.
		✓	93	أشعر برغبة في القيء أثناء الامتحان.

الرقم	العبارات	نادرا	أحيانا	غالبا
01	أشعر بخيبة الأمل عند أدائي الامتحان آخر العام.		✓	
02	أنا لا أستطيع المراجعة ليلة الامتحان.	✓		
03	أشعر بالملل عندما يأتي وقت المراجعة النهائية.			✓
04	بمجرد استلام ورقة الأسئلة أصاب بصداغ شديد.		✓	
05	أسئلة الامتحان تكون فوق مستوى تحصيلي.		✓	
06	أعاني من النسيان عند قراءة الأسئلة للمرة الأولى.		✓	
07	أتوقع الفشل في الامتحانات.	✓		
08	أثناء أدائي الامتحان أعبت بأي شيء أمامي كالمسطرة أو غيرها.	✓		
09	تنقصني الرغبة في النجاح والتفوق.	✓		
10	ليس عندي صبر لمراجعة الإجابة.			✓
11	من عبوي الإجابة المتعجلة وغير الدقيقة.			✓
12	أنا لا أعرف طريقة الاستعداد للامتحان.			✓
13	أشعر بعصبية شديدة أثناء إجابتي في الامتحانات.	✓		
14	أنظر إلى 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 لن أستطيع إكماله.		✓	
18	خوفي يجعلني لا أستطيع قراءة ورقة الأسئلة بدقة.			✓
19	أخاف من الملاحظين والمراقبين في لجان الامتحان.	✓		
20	أتمنى إلغاء جميع الامتحانات.	✓		
21	أثناء أدائي للامتحان أجد نفسي أفكر في احتمال رسوبي.			✓
22	أكثر من استخدام المنبهات أيام الامتحانات.		✓	
23	أعتقد أن أسئلة الامتحانات كلها غير متوقعة.		✓	
24	أعاني من عدم الاستقرار في مقعدي أثناء أداء الامتحان.		✓	
25	ألجأ إلى التخمين في الاستعداد للامتحان.			✓
26	بضايقتني أن الدراسة كلها تركز حول الامتحانات.			✓
27	أشعر أن قلبي يدق بسرعة أثناء أدائي للامتحانات.			✓
28	ارتبك عندما يُعلن الملاحظ عن الوقت المتبقي للامتحان.			✓
29	بعد الامتحان أسأل كل يوم عن النتيجة.	✓		
30	أصعب الأيام عندي هي أيام انتظار النتيجة.		✓	
31	ارتبك بشدة عند الإعلان عن النتيجة.	✓		
32	أصيب عرقا عندما لا أستطيع الإجابة في الامتحان.			✓
33	أشعر بالقلق والاضطراب أثناء أدائي للامتحان.			✓
34	يزداد اضطرابي عند مراجعة الإجابات مع الزملاء.			✓
35	أصاب بالذعر من الامتحانات الفجائية.		✓	
36	يفلقتني أن مستقبلي يتوقف على الامتحانات.		✓	
37	أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء أدائي للامتحان.		✓	
38	أتسرع في الإجابة خشية فوات الوقت.		✓	
39	ترتعش يداي عند الإجابة عن أسئلة الامتحان.			✓
40	أشعر بالرهبة من الامتحان.			✓
41	أصاب بارتباك شديد أثناء الامتحانات.		✓	
42	بعد أدائي امتحان أي مادة أشعر أن إجابتي لم تكن موفقة.			✓
43	يفلقتني أخطاء المصححين.			✓
44	أشعر بحالة من نقص الاستقرار أيام الامتحانات.		✓	
45	أشعر بالتعب الشديد أيام الامتحانات.		✓	
46	قلقي من الامتحانات هو سبب كراهيتي للدراسة.			✓
47	أنزعج بشدة عند إعلان جدول الامتحان.		✓	

مقياس قياسي للطلبة

أخي التلميذ / أختي التلميذة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

اليكم مقياس قلق الامتحان والذي هو من اعداد الدكتور محمد حامد زهران الذي سوف يقيس قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي و ذلك في اطار تحضير رسالة ماستر بعنوان بناء برنامج ارشادي علاجي عقلائي لدى الطلاب المقبلين على شهادة البكالوريا .

شاكرين حسن تعاونكم معنا و شكرا

الاسم و اللقب : ب. س. تاريخ اليوم: 104 / 10 / 2017
القسم : علم تجريبية تاريخ الميلاد: 10 / 10 / 1999
المدرسة: ثانوية محمد زهير 1954 السن: 17

التعليمات

* يهدف هذا المقياس إلى تحديد مشكلات الامتحان التي تشكو منها أو تقلقك، حتى نستطيع أن نقدم لك الإرشاد المناسب.

* يشتمل هذا المقياس على 93 عبارة تتعلق بمشكلات وقلق الامتحان.

* والمطلوب قراءة كل عبارة بعناية، والاستجابة لتلك العبارات بما يتناسب مع حالتك أنت شخصياً بصدق وصراحة.

- إذا كانت العبارة تنطبق عليك نادراً، ضع علامة (√) تحت كلمة "نادراً".
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك أحياناً، ضع علامة (√) تحت كلمة "أحياناً".
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك غالباً، ضع علامة (√) تحت كلمة "غالباً".

* الرجاء الاستجابة لكل العبارات.

* ليس هناك استجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

* ليس هناك وقت محدد للاستجابة، ولكن يرجى الا تستغرق وقتاً طويلاً.

* والآن، يمكنك قلب الصفحة والبدء في الاستجابة...

			✓	48	أصاب بفقدان الشهية أيام الامتحانات.
✓				49	شدة خوفي من الامتحان يجعلني أنسى ما ذاكرته.
غالباً	أحياناً	نادراً			العبارات
✓				50	يضايقني أنّ الامتحانات تقيس الحفظ وأنا لا أجيد الحفظ.
		✓		51	أثناء أدائي للامتحان أكتب بيد وأقرب أظافر يدي الأخرى.
✓				52	أجد صعوبة في التعبير عما أريد كتابته في الامتحان.
	✓			53	أبدو كما لو كنت مهزوزاً أثناء أداء الامتحانات.
		✓		54	أعاني من عدم تنظيم الورقة في الإجابة.
✓				55	أشعر بعدم الراحة والاضطراب أثناء أداء الامتحان.
✓				56	عندما أراجع قبل دخول لجنة الامتحان أشعر أنّ المعلومات تبخرت من رأسي.
✓				57	يهددني ما يمكن أن يترتب على فشلي أثناء أداء الامتحان.
✓				58	أشعر بالتوتر الشديد أثناء الامتحان.
		✓		59	أعتقد أنّ من عيوبي السرعة في قراءة ورقة الأسئلة.
	✓			60	أشعر بالتوتر عند دخول لجنة الامتحان.
		✓		61	يبدأ شعوري بعدم الارتياح قبل أن أستلم ورقة الأسئلة.
✓				62	أرتبك عند الإجابة عن أسئلة امتحان شفوية في الفصل.
✓				63	عندما أراجع ليلة الامتحان أجد نفسي نسيث كل شيء.
✓				64	أشعر بتوتر شديد أثناء أدائي للامتحان.
✓				65	أشعر بالقلق الشديد قبل الامتحان.
✓	✓			66	يرافقني القلق طوال أيام الامتحان.
✓				67	أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء الإجابة في الامتحانات.
✓				68	أشعر بخوف شديد عند أدائي للامتحانات.
	✓			69	أشعر بتوتر شديد عندما أستعدّ للامتحان.
	✓			70	أخاف من قرب وقت الامتحان.
✓				71	أكثر شيء يقلقني هو الامتحانات.
	✓			72	تزعجني تعليمات لجنة الامتحان.
	✓			73	يزعجني أنه لا توجد امتحانات شهرية جادة تعدنا لامتحان آخر العام.
✓				74	أخاف من وجود أسئلة لم نتدرّب عليها.
✓				75	يضايقني أنّ المعلمين لا يدرّبوننا على الامتحانات وطريقة الإجابة.
✓				76	أخاف من النتيجة السيئة.
✓				77	يزعجني أنني لا أستطيع توزيع وقت الامتحان على الأسئلة المطلوبة.
✓				78	يُربكني أنّ الوقت لا يكفي للإجابة عن الأسئلة.
✓				79	يضايقني أنني لا أستطيع تنظيم جدول للمراجعة.
✓	✓			80	أخاف من وجود أسئلة من خارج المقرّر.
✓				81	يقلقني أنني لا أعرف الطريقة المثلى للمراجعة.
✓				82	يقلقني أنني لا أجيد طريقة الإجابة عن الأسئلة.
✓				83	ضيق الوقت المحدد للامتحان يعتبر مشكلة بالنسبة لي.
✓				84	أخاف من تهديد المعلمين لنا بالأسئلة الصعبة في الامتحان.
	✓			85	تقلقني الحركة الزائدة داخل اللجنة للملاحظين والمراقبين.
		✓		86	ينتابني الشك في أنّ سؤالا سوف يُترك بدون تصحيح.
		✓		87	من شدة الخوف لا أستطيع الأكل صباح يوم الامتحان.
		✓		88	يصيبني الأرق ولا أستطيع النوم ليلة الامتحان.
		✓		89	من خوفي من الامتحان أذكر وأنا في طريقي إلى اللجنة.
	✓			90	أشعر ببرودة شديدة في جسمي أثناء الامتحانات.
	✓			91	أعاني من الصداع أيام الامتحانات.
		✓		92	شدة توتري أثناء الامتحان تُحدث ارتباكاً في معدتي.
		✓		93	أشعر برغبة في القيء أثناء الامتحان.

الرقم	العبارات	نادرا	أحيانا	غالبا
01	أشعر بخيبة الأمل عند أدائي الامتحان آخر العام.		✓	
02	أنا لا أستطيع المراجعة ليلة الامتحان.		✓	
03	أشعر بالملل عندما يأتي وقت المراجعة النهائية.		✓	
04	بمجرد استلام ورقة الأسئلة أصاب بصداخ شديد.			✓
05	أسئلة الامتحان تكون فوق مستوى تحصيلي.	✓		
06	أعاني من النسيان عند قراءة الأسئلة للمرة الأولى.		✓	
07	أتوقع الفشل في الامتحانات.		✓	
08	أثناء أدائي الامتحان أعبت بأي شيء أمامي كالمسطرة أو غيرها.	✓		
09	تنقصني الرغبة في النجاح والتفوق.		✓	
10	ليس عندي صبر لمراجعة الإجابة.		✓	
11	من عيوبي الإجابة المتعجلة وغير الدقيقة.	✓		
12	أنا لا أعرف طريقة الاستعداد للامتحان.			✓
13	أشعر بعصبية شديدة أثناء إجابتي في الامتحانات.		✓	
14	أنظر إلى الامتحانات على أنها تهديد دائم.			✓
15	أجد صعوبة في تحديد الأسئلة التي أجبب عنها.		✓	
16	الملل يجعلني أترك قاعة الامتحان بمجرد مرور نصف الوقت.	✓		
17	عند بداية الامتحان أشعر أنني لن أستطيع إكماله.		✓	
18	خوفي يجعلني لا أستطيع قراءة ورقة الأسئلة بدقة.			✓
19	أخاف من الملاحظين والمراقبين في لجان الامتحان.		✓	
20	أتمنى إلغاء جميع الامتحانات.			✓
21	أثناء أدائي للامتحان أجد نفسي أفكر في احتمال رسوبي.		✓	
22	أكثر من استخدام المنبهات أيام الامتحانات.	✓		
23	أعتقد أن أسئلة الامتحانات كلها غير متوقعة.			✓
24	أعاني من عدم الاستقرار في مقعدي أثناء أداء الامتحان.	✓		
25	ألجأ إلى التخمين في الاستعداد للامتحان.		✓	
26	يضايقني أن الدراسة كلها تركز حول الامتحانات.			✓
27	أشعر أن قلبي يدق بسرعة أثناء أدائي للامتحانات.			✓
28	أرتبك عندما يعلن الملاحظ 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 والاضطراب أثناء أدائي للامتحان.			✓
34	يزداد اضطرابي عند مراجعة الإجابات مع الزملاء.			✓
35	أصاب بالذعر من الامتحانات الفجائية.		✓	
36	يقلقني أن مستقبلي يتوقف على الامتحانات.			✓
37	أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء أدائي للامتحان.			✓
38	أتسرع في الإجابة خشية فوات الوقت.		✓	
39	ترتعش يدي عند الإجابة عن أسئلة الامتحان.	✓		
40	أشعر بالرغبة من الامتحان.			✓
41	أصاب بارتباك شديد أثناء الامتحانات.			✓
42	بعد أدائي امتحان أي مادة أشعر أن إجابتي لم تكن موفقة.		✓	
43	يقلقني أخطاء المصححين.			✓
44	أشعر بحالة من نقص الاستقرار أيام الامتحانات.		✓	
45	أشعر بالتعب الشديد أيام الامتحانات.		✓	
46	قلقي من الامتحانات هو سبب كراهيتي للدراسة.	✓		
47	أنزعج بشدة عند إعلان جدول الامتحان.		✓	

مقياس قبلي لديناميكية الروماني

أخي التلميذ / أختي التلميذة

الرقم (8)

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

اليكم مقياس قلق الامتحان والذي هو من اعداد الدكتور محمد حامد زهران الذي سوف يقيس قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي و ذلك في اطار تحضير رسالة ماستر بعنوان بناء برنامج ارشادي علاجي عقلائي لدى الطلاب المقبلين على شهادة البكالوريا .

شاكرين حسن تعاونكم معنا و شكرا

الاسم و اللقب :	U. S. A.	تاريخ اليوم:	13 / 04 / 2017
القسم :	علوم تجريبية	تاريخ الميلاد:	28 / 10 / 99
المدرسة:	ثانوية 1 نوفمبر 1954	السنة:	17

التعليمات

- * يهدف هذا المقياس إلى تحديد مشكلات الامتحان التي تشكو منها أو تقلقك، حتى نستطيع أن نقدم لك الإرشاد المناسب.
- * يشتمل هذا المقياس على 93 عبارة تتعلق بمشكلات وقلق الامتحان.
- * والمطلوب قراءة كل عبارة بعناية، والاستجابة لتلك العبارات بما يتناسب مع حالتك أنت شخصياً بصدق وصراحة.
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك نادراً، ضع علامة (√) تحت كلمة "نادراً".
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك أحياناً، ضع علامة (√) تحت كلمة "أحياناً".
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك غالباً، ضع علامة (√) تحت كلمة "غالباً".
- * الرجاء الاستجابة لكل العبارات.
- * ليس هناك استجابة صحيحة وأخرى خاطئة.
- * ليس هناك وقت محدد للاستجابة، ولكن يرجى الا تستغرق وقتاً طويلاً.
- * والآن، يمكنك قلب الصفحة والبدء في الاستجابة...

		✓	أصاب بفقدان الشهية أيام الامتحانات.	48
		✓	شدة خوفي من الامتحان يجعلني أنسى ما ذاكرته.	49
الرقم	العبارات	نادرا	أحيانا	غالبا
		✓		
50	يضايقني أن الامتحانات تقيس الحفظ وأنا لا أجيد الحفظ.	✓		
51	أثناء أدائي للامتحان أكتب بيد وأقرب أظافر يدي الأخرى.	✓		
52	أجد صعوبة في التعبير عما أريد كتابته في الامتحان.	✓		
53	أبدو كما لو كنت مهزوزا أثناء أداء الامتحانات.	✓		
54	أعاني من عدم تنظيم الورقة في الإجابة.	✓		
55	أشعر بعدم الراحة والاضطراب أثناء أداء الامتحان.	✓		
56	عندما أراجع قبل دخول لجنة الامتحان أشعر أن المعلومات تبخرت من رأسي.	✓		
57	يهذدني ما يمكن أن يترتب علي فشلي أثناء أداء الامتحان.	✓		
58	أشعر بالتوتر الشديد أثناء الامتحان.	✓		
59	أعتقد أن من عيوبي السرعة في قراءة ورقة الأسئلة.	✓		
60	أشعر بالتوتر عند دخول لجنة الامتحان.	✓		
61	يبدأ شعوري بعدم الارتياح قبل أن أستلم ورقة الأسئلة.	✓		
62	أزتك عند الإجابة عن أسئلة امتحان شفوية في الفصل.	✓		
63	عندما أراجع ليلة الامتحان أجد نفسي نسيث كل شيء.	✓		
64	أشعر بتوتر شديد أثناء أدائي للامتحان.	✓		
65	أشعر بالقلق الشديد قبل الامتحان.	✓		
66	يرافقني القلق طوال أيام الامتحان.	✓		
67	أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء الإجابة في الامتحانات.	✓		
68	أشعر بخوف شديد عند أدائي للامتحانات.	✓		
69	أشعر بتوتر شديد عندما أستعد للامتحان.	✓		
70	أخاف من قرب وقت الامتحان.	✓		
71	أكثر شيء يقلقني هو الامتحانات.	✓		
72	تزعجني تعليمات لجنة الامتحان.	✓		
73	يزعجني أنه لا توجد امتحانات شهرية جادة تعدنا لامتحان آخر العام.	✓		
74	أخاف من وجود أسئلة لم نتدرب عليها.	✓		
75	يضايقني أن المعلمين لا يدربونا على الامتحانات وطريقة الإجابة.	✓		
76	أخاف من النتيجة السيئة.	✓		
77	يزعجني أنني لا أستطيع توزيع وقت الامتحان على الأسئلة المطلوبة.	✓		
78	يُرِكني أن الوقت لا يكفي للإجابة عن الأسئلة.	✓		
79	يضايقني أنني لا أستطيع تنظيم جدول للمراجعة.	✓		
80	أخاف من وجود أسئلة من خارج المقرر.	✓		
81	يقلقني أنني لا أعرف الطريقة المثلى للمراجعة.	✓		
82	يقلقني أنني لا أجيد طريقة الإجابة عن الأسئلة.	✓		
83	ضيق الوقت المحدد للامتحان يعتبر مشكلة بالنسبة لي.	✓		
84	أخاف من تهديد المعلمين لنا بالأسئلة الصعبة في الامتحان.	✓		
85	تقلقني الحركة الزائدة داخل اللجنة للملاحظين والمراقبين.	✓		
86	ينتابني الشك في أن سؤالا سوف يُترك بدون تصحيح.	✓		
87	من شدة الخوف لا أستطيع الأكل صباح يوم الامتحان.	✓		
88	يصيبني الأرق و لا أستطيع النوم ليلة الامتحان.	✓		
89	من خوفي من الامتحان أذاكر و أنا في طريقي إلى اللجنة.	✓		
90	أشعر ببرودة شديدة في جسمي أثناء الامتحانات.	✓		
91	أعاني من الصداع أيام الامتحانات.	✓		
92	شدة توترني أثناء الامتحان تُحدث ارتباكا في معدتي.	✓		
93	أشعر برغبة في القيء أثناء الامتحان.	✓		

الرقم	العبارات	نادرا	أحيانا	غالبا
01	أشعر بخيبة الأمل عند أدائي الامتحان آخر العام.	✓		
02	أنا لا أستطيع المراجعة ليلة الامتحان.	✓	✓	
03	أشعر بالملل عندما يأتي وقت المراجعة النهائية.		✓	
04	بمجرد استلام ورقة الأسئلة أصاب بصداغ شديد.	✓		
05	أسئلة الامتحان تكون فوق مستوى تحصيلي.	✓		
06	أعاني من النسيان عند قراءة الأسئلة للمرة الأولى.		✓	
07	أتوقع الفشل في الامتحانات.		✓	
08	أثناء أدائي الامتحان أعبت بأي شيء أمامي كالمسطرة أو غيرها.	✓		
09	تتقضي الرغبة في النجاح والتفوق.		✓	
10	ليس عندي صبر لمراجعة الإجابة.		✓	
11	من عيوبي الإجابة المتعجلة وغير الدقيقة.		✓	
12	أنا لا أعرف طريقة الاستعداد للامتحان.		✓	✓
13	أشعر بعصبية شديدة أثناء إجابتي في الامتحانات.	✓		
14	أنظر إلى 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 لن أستطيع إكماله.		✓	
18	خوفي يجعلني لا أستطيع قراءة ورقة الأسئلة بدقة.	✓		
19	أخاف من الملاحظين والمراقبين في لجان الامتحان.	✓		
20	أتمنى إلغاء جميع الامتحانات.	✓		
21	أثناء أدائي للامتحان أجد نفسي أفكر في احتمال رسوبي.	✓		
22	أكثر من استخدام المنبهات أيام الامتحانات.	✓		
23	أعتقد أن أسئلة الامتحانات كلها غير متوقعة.	✓		
24	أعاني من عدم الاستقرار في مقعدي أثناء أداء الامتحان.	✓		
25	ألجأ إلى التخمين في الاستعداد للامتحان.		✓	
26	يضايقني أن الدراسة كلها تركز حول الامتحانات.	✓		
27	أشعر أن قلبي يدق بسرعة أثناء أدائي للامتحانات.		✓	
28	أرتبك عندما يُعلن الملاحظ 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 والاضطراب 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 أدائي للامتحان.	✓		
38	أتسرع في الإجابة خشية فوات الوقت.		✓	
39	ترتعث يداي عند الإجابة عن أسئلة الامتحان.	✓		
40	أشعر بالرغبة من الامتحان.	✓		
41	أصاب بارتباك شديد أثناء الامتحانات.	✓		
42	بعد أدائي امتحان أي مادة أشعر أن إجابتي لم تكن موفقة.		✓	
43	يقلقني أخطاء المصححين.	✓		
44	أشعر بحالة من نقص الاستقرار أيام الامتحانات.	✓		
45	أشعر بالتعب الشديد أيام الامتحانات.		✓	
46	قلقي من الامتحانات هو سبب كراهيتي للدراسة.	✓		
47	أنزعج بشدة عند إعلان جدول الامتحان.	✓		

مقياس قلق الامتحان لديناميكية الوماء

أخي التلميذ / أختي التلميذة

تلميذ (4)

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

اليكم مقياس قلق الامتحان والذي هو من اعداد الدكتور محمد حامد زهران الذي سوف يقيس قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي و ذلك في اطار تحضير رسالة ماستر بعنوان بناء برنامج ارشادي علاجي عقلاني لدى الطلاب المقبلين على شهادة البكالوريا .

شاكرين حسن تعاونكم معنا و شكرا

الاسم و اللقب:	ك - ص	تاريخ اليوم:	2017/04/13
القسم:	علوم زعمرية	تاريخ الميلاد:	97/12/20
المدرسة:	ثانوية 1 بزمير 7754	السنة:	20

التعليمات

* يهدف هذا المقياس إلى تحديد مشكلات الامتحان التي تشكو منها أو تقلقك، حتى نستطيع أن نقدم لك الإرشاد المناسب.

* يشتمل هذا المقياس على 93 عبارة تتعلق بمشكلات وقلق الامتحان.

* والمطلوب قراءة كل عبارة بعناية، والاستجابة لتلك العبارات بما يتناسب مع حالتك أنت شخصياً بصدق وصراحة.

- إذا كانت العبارة تنطبق عليك نادراً، ضع علامة (√) تحت كلمة "نادراً".
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك أحياناً، ضع علامة (√) تحت كلمة "أحياناً".
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك غالباً، ضع علامة (√) تحت كلمة "غالباً".

* الرجاء الاستجابة لكل العبارات.

* ليس هناك استجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

* ليس هناك وقت محدد للاستجابة، ولكن يرجى الا تستغرق وقتاً طويلاً.

* والآن، يمكنك قلب الصفحة والبدء في الاستجابة...

✓			أصاب بفقدان الشهية أيام الامتحانات.	48
✓			شدة خوفا من الامتحان يجعلني أنسى ما ذاكرته.	49
	غالبا	نادرا	أحيانا	الرقم
		✓	يضايقني أنّ الامتحانات تقيس الحفظ وأنا لا أجيد الحفظ.	50
	✓		أثناء أدائي للامتحان أكتب بيد وأقرب أظافر يدي الأخرى.	51
✓			أجد صعوبة في التعبير عما أريد كتابته في الامتحان.	52
	✓		أبدو كما لو كنت مهزوزا أثناء أداء الامتحانات.	53
		✓	أعاني من عدم تنظيم الورقة في الإجابة.	54
✓			أشعر بعدم الراحة والاضطراب أثناء أداء الامتحان.	55
	✓		عندما أراجع قبل دخول لجنة الامتحان أشعر أنّ المعلومات تبخرت من رأسي.	56
✓			يهددني ما يمكن أن يترتب على فشلي أثناء أداء الامتحان.	57
✓			أشعر بالتوتر الشديد أثناء الامتحان.	58
✓			أعتقد أنّ من عبوي السرعة في قراءة ورقة الأسئلة.	59
✓			أشعر بالتوتر عند دخول لجنة الامتحان.	60
✓			يبدأ شعوري بعدم الارتياح قبل أن أستلم ورقة الأسئلة.	61
✓			أرتبك عند الإجابة عن أسئلة امتحان شفوية في الفصل.	62
✓			عندما أراجع ليلة الامتحان أجد نفسي نسيث 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 الامتحانات.	67
✓			أشعر بخوف شديد عند أدائي للامتحانات.	68
✓			أشعر بتوتر شديد عندما أستعد للامتحان.	69
✓			أخاف من قرب وقت الامتحان.	70
✓			أكثر شيء يقلقني هو الامتحانات.	71
	✓		تزعجني تعليمات لجنة الامتحان.	72
	✓		يزعجني أنه لا توجد امتحانات شهرية جادة تعدنا لامتحان آخر العام.	73
✓			أخاف من وجود أسئلة لم نتدرب عليها.	74
	✓		يضايقني أنّ المعلمين لا يدربوننا على الامتحانات وطريقة الإجابة.	75
	✓		أخاف من النتيجة السيئة.	76
✓			يزعجني أنني لا أستطيع توزيع وقت الامتحان على الأسئلة المطلوبة.	77
✓			يربكني أنّ الوقت لا يكفي للإجابة عن الأسئلة.	78
✓			يضايقني أنني لا أستطيع تنظيم جدول للمراجعة.	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 لي.	83
	✓		أخاف من تهديد المعلمين لنا بالأسئلة الصعبة في الامتحان.	84
✓			تقلقني الحركة الزائدة داخل اللجنة للملاحظين والمراقبين.	85
✓			ينتابني الشك في أنّ سؤالا سوف يُترك بدون تصحيح.	86
✓			من شدة الخوف لا أستطيع الأكل صباح يوم الامتحان.	87
	✓		يصيبني الأرق ولا أستطيع النوم ليلة الامتحان.	88
✓			من خوفا من الامتحان أذاكر وأنا في طريقي إلى اللجنة.	89
		✓	أشعر ببرودة شديدة في جسمي أثناء الامتحانات.	90
		✓	أعاني من الصداع أيام الامتحانات.	91
✓			شدة توترني أثناء الامتحان تُحدث ارتباكا في معدتي.	92
		✓	أشعر برغبة في القيء أثناء الامتحان.	93

الرقم	العبارات	نادرا	أحيانا	غالبا
01	أشعر بخيبة الأمل عند أدائي الامتحان آخر العام.	✓		
02	أنا لا أستطيع المراجعة ليلة الامتحان.			✓
03	أشعر بالملل عندما يأتي وقت المراجعة النهائية.		✓	
04	بمجرد استلام ورقة الأسئلة أصاب بصداع شديد.	✓		
05	أسئلة الامتحان تكون فوق مستوى تحصيلي.		✓	
06	أعاني من النسيان عند قراءة الأسئلة للمرة الأولى.		✓	
07	أتوقع الفشل في الامتحانات.	✓		
08	أثناء أدائي الامتحان أعبت بأي شيء أمامي كالمسطرة أو غيرها.			✓
09	تنقصني الرغبة في النجاح والتفوق.		✓	
10	ليس عندي صبر لمراجعة الإجابة.	✓		
11	من عيوبي الإجابة المتعجلة وغير الدقيقة.			✓
12	أنا لا أعرف طريقة الاستعداد للامتحان.			✓
13	أشعر بعصبية شديدة أثناء إجابتي في الامتحانات.	✓		
14	أنظر إلى الامتحانات على أنها تهديد دائم.			✓
15	أجد صعوبة في تحديد الأسئلة التي أجب عنها.	✓		
16	الملل يجعلني أترك قاعة الامتحان بمجرد مرور نصف الوقت.		✓	
17	عند بداية الامتحان أشعر أنني لن أستطيع إكماله.		✓	
18	خوفي يجعلني لا أستطيع قراءة ورقة الأسئلة بدقة.			✓
19	أخاف من الملاحظين والمراقبين في لجان الامتحان.	✓		
20	أتمنى إلغاء جميع الامتحانات.		✓	
21	أثناء أدائي للامتحان أجد نفسي أفكر في احتمال رسوبي.	✓		
22	أكثر من استخدام المنبهات أيام الامتحانات.			✓
23	أعتقد أن أسئلة الامتحانات كلها غير متوقعة.		✓	
24	أعاني من عدم الاستقرار في مقعدي أثناء أداء الامتحان.			✓
25	ألجأ إلى التخمين في الاستعداد للامتحان.			✓
26	يضايقني أن الدراسة كلها تركز حول الامتحانات.			✓
27	أشعر أن قلبي يدق بسرعة أثناء أدائي للامتحانات.			✓
28	أرتبك عندما يُعلن الملاحظ 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 والاضطراب أثناء أدائي للامتحان.			✓
34	يزداد اضطرابي عند مراجعة الإجابات مع الزملاء.			✓
35	أصاب بالذعر من الامتحانات الفجائية.			✓
36	يفلقتني أن مستقبلي يتوقف على الامتحانات.		✓	
37	أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء أدائي للامتحان.			✓
38	أتسرع في الإجابة خشية فوات الوقت.			✓
39	ترتعش يداي عند الإجابة عن أسئلة الامتحان.			✓
40	أشعر بالرهبة من الامتحان.			✓
41	أصاب بارتباك شديد أثناء الامتحانات.			✓
42	بعد أدائي امتحان أي مادة أشعر أن إجابتي لم تكن موفقة.		✓	
43	يفلقتني أخطاء المصححين.			✓
44	أشعر بحالة من نقص الاستقرار أيام الامتحانات.			✓
45	أشعر بالتعب الشديد أيام الامتحانات.			✓
46	قلقي من الامتحانات هو سبب كراهيتي للدراسة.		✓	
47	أنزعج بشدة عند إعلان جدول الامتحان.		✓	

مقياس قلق لديناميكية الإيماءة

أخي التلميذ / أختي التلميذة

تلميذ (6)

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

اليكم مقياس قلق الامتحان والذي هو من اعداد الدكتور محمد حامد زهران الذي سوف يقيس قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي و ذلك في اطار تحضير رسالة ماستر بعنوان بناء برنامج ارشادي علاجي عقلائي لدى الطلاب المقبلين على شهادة البكالوريا .

شاكرين حسن تعاونكم معنا و شكرا

الاسم و اللقب:	ب. س.	تاريخ اليوم: 13/04/2017
القسم:	علوم تجريبية	تاريخ الميلاد: 25/05/1999
المدرسة:	ثانوية 01 نوفمبر 1954	السن: 17

التعليمات

* يهدف هذا المقياس إلى تحديد مشكلات الامتحان التي تشكو منها أو تقلقك، حتى نستطيع أن نقدم لك الإرشاد المناسب.

* يشتمل هذا المقياس على 93 عبارة تتعلق بمشكلات وقلق الامتحان.

* واملطوب قراءة كل عبارة بعناية، والاستجابة لتلك العبارات بما يتناسب مع حالتك أنت شخصياً بصدق وصرامة.

- إذا كانت العبارة تنطبق عليك نادراً، ضع علامة (√) تحت كلمة "نادراً".
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك أحياناً، ضع علامة (√) تحت كلمة "أحياناً".
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك غالباً، ضع علامة (√) تحت كلمة "غالباً".

* الرجاء الاستجابة لكل العبارات.

* ليس هناك استجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

* ليس هناك وقت محدد للاستجابة، ولكن يرجى الا تستغرق وقتاً طويلاً.

* والآن، يمكنك قلب الصفحة والبدء في الاستجابة...

الرقم	العبارات	نادرا	أحيانا	غالبا
48	أصاب بفقدان الشهية أيام الامتحانات.	✓		
49	شدة خوفا من الامتحان يجعلني أنسى ما ذاكرته.	✓		
50	بضايقني أن الامتحانات تقيس الحفظ وأنا لا أجد الحفظ.		✓	
51	أثناء أدائي للامتحان أكتب بيد وأقرب أطراف يدي الأخرى.		✓	
52	أجد صعوبة في التعبير عما أريد كتابته في الامتحان.	✓	✓	
53	أبدو كما لو كنت مهزوزا أثناء أداء الامتحانات.	✓		
54	أعاني من عدم تنظيم الورقة في الإجابة.	✓		
55	أشعر بعدم الراحة والاضطراب أثناء أداء الامتحان.	✓		
56	عندما أراجع قبل دخول لجنة الامتحان أشعر أن المعلومات تبخرت من رأسي.	✓		
57	يهتدني ما يمكن أن يترتب على فشلي أثناء أداء الامتحان.	✓		
58	أشعر بالتوتر الشديد أثناء الامتحان.		✓	
59	أعتقد أن من عيوي السرعة في قراءة ورقة الأسئلة.	✓		
60	أشعر بالتوتر عند دخول لجنة الامتحان.		✓	
61	يبدأ شعوري بعدم الارتياح قبل أن أسلم ورقة الأسئلة.		✓	
62	أرتبك عند الإجابة عن أسئلة امتحان شفوية في الفصل.		✓	
63	عندما أراجع ليلة الامتحان أجد نفسي نسيث كل شيء.	✓		
64	أشعر بتوتر شديد أثناء أدائي للامتحان.	✓		
65	أشعر بالقلق الشديد قبل الامتحان.	✓		
66	يرافقني القلق طوال أيام الامتحان.		✓	
67	أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء الإجابة في الامتحانات.		✓	
68	أشعر بخوف شديد عند أدائي للامتحانات.		✓	
69	أشعر بتوتر شديد عندما أستعد للامتحان.		✓	
70	أخاف من قرب وقت الامتحان.	✓		
71	أكثر شيء يقلقني هو الامتحانات.	✓		
72	تزعجني تعليمات لجنة الامتحان.	✓		
73	يزعجني أنه لا توجد امتحانات شهرية جادة تعدنا لامتحان آخر العام.	✓		
74	أخاف من وجود أسئلة لم نتدرب عليها.	✓		
75	بضايقني أن المعلمين لا يدرّبوننا على الامتحانات وطريقة الإجابة.		✓	
76	أخاف من النتيجة السيئة.		✓	
77	يزعجني أنني لا أستطيع توزيع وقت الامتحان على الأسئلة المطلوبة.		✓	
78	يُربكني أن الوقت لا يكفي للإجابة عن الأسئلة.		✓	
79	بضايقني أنني لا أستطيع تنظيم جدول للمراجعة.		✓	
80	أخاف من وجود أسئلة من خارج المقرر.		✓	
81	يقلقني أنني لا أعرف الطريقة المثلى للمراجعة.		✓	
82	يقلقني أنني لا أجد طريقة الإجابة عن الأسئلة.		✓	
83	ضيق الوقت المحدد للامتحان يعتبر مشكلة بالنسبة لي.	✓		
84	أخاف من تهديد المعلمين لنا بالأسئلة الصعبة في الامتحان.	✓		
85	تقلقني الحركة الزائدة داخل اللجنة للملاحظين والمراقبين.		✓	
86	ينتابني الشك في أن سؤالاً سوف يترك بدون تصحيح.		✓	
87	من شدة الخوف لا أستطيع الأكل صباح يوم الامتحان.		✓	
88	يصيبني الأرق ولا أستطيع النوم ليلة الامتحان.		✓	
89	من خوفا من الامتحان أذاكر وأنا في طريقي إلى اللجنة.	✓		
90	أشعر ببرودة شديدة في جسمي أثناء الامتحانات.		✓	
91	أعاني من الصداع أيام الامتحانات.	✓		
92	شدة توترني أثناء الامتحان تُحدث ارتباكاً في معدتي.		✓	
93	أشعر برغبة في القيء أثناء الامتحان.	✓		

3 2 1

الرقم	العبارات	نادرا	أحيانا	غالبا
01	أشعر بخيبة الأمل عند أدائي الامتحان آخر العام.	✓		
02	أنا لا أستطيع المراجعة ليلة الامتحان.	✓		
03	أشعر بالملل عندما يأتي وقت المراجعة النهائية.	✓		
04	بمجرد استلام ورقة الأسئلة أصاب بصداع شديد.	✓		
05	أسئلة الامتحان تكون فوق مستوى تحصيلي.		✓	
06	أعاني من النسيان عند قراءة الأسئلة للمرة الأولى.		✓	
07	أتوقع الفشل في الامتحانات.		✓	
08	أثناء أدائي الامتحان أعبت بأي شيء أمامي كالمسطرة أو غيرها.		✓	
09	تنقصني الرغبة في النجاح والتفوق.	✓		
10	ليس عندي صبر لمراجعة الإجابة.		✓	✓
11	من عيوبي الإجابة المتعجلة وغير الدقيقة.		✓	
12	أنا لا أعرف طريقة الاستعداد للامتحان.		✓	
13	أشعر بعصبية شديدة أثناء إجابتي في الامتحانات.		✓	
14	أنظر إلى الامتحانات على أنها تهديد دائم.		✓	
15	أجد صعوبة في تحديد الأسئلة التي أجب عنها.		✓	
16	الملل يجعلني أترك قاعة الامتحان بمجرد مرور نصف الوقت.			✓
17	عند بداية الامتحان أشعر أنني لن أستطيع إكماله.	✓		
18	خوفي يجعلني لا أستطيع قراءة ورقة الأسئلة بدقة.		✓	
19	أخاف من الملاحظين والمراقبين في لجان الامتحان.		✓	
20	أتمنى إلغاء جميع الامتحانات.		✓	
21	أثناء أدائي للامتحان أجد نفسي أفكر في احتمال رسوبي.		✓	✓
22	أكثر من استخدام المنبهات أيام الامتحانات.		✓	
23	أعتقد أن أسئلة الامتحانات كلها غير متوقعة.		✓	
24	أعاني من عدم الاستقرار في مقعدي أثناء أداء الامتحان.		✓	
25	ألجأ إلى التخمين في الاستعداد للامتحان.		✓	
26	يضايقني أن الدراسة كلها تركز حول الامتحانات.		✓	
27	أشعر أن قلبي يدق بسرعة أثناء أدائي للامتحانات.		✓	
28	أرتبك عندما يُعلن الملاحظ 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 والاضطراب 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 أدائي للامتحان.		✓	
38	أترسّع في الإجابة خشية فوات الوقت.		✓	
39	ترتعش يداي عند الإجابة عن أسئلة الامتحان.		✓	
40	أشعر بالرغبة من الامتحان.		✓	
41	أصاب بارتباك شديد أثناء الامتحانات.		✓	
42	بعد أدائي امتحان أي مادة أشعر أن إجابتي لم تكن موفقة.	✓		
43	يقلقني أخطاء المصححين.			✓
44	أشعر بحالة من نقص الاستقرار أيام الامتحانات.		✓	
45	أشعر بالتعب الشديد أيام الامتحانات.		✓	
46	قلقي من الامتحانات هو سبب كراهيتي للدراسة.	✓		
47	أنزعج بشدة عند إعلان جدول الامتحان.			✓

مقياس يعدي لديناميكية الجماعة

أخي التلميذ / أختي التلميذة

تأشير (8)

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

اليكم مقياس قلق الامتحان والذي هو من اعداد الدكتور محمد حامد زهران الذي سوف يقيس قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي و ذلك في اطار تحضير رسالة ماستر بعنوان بناء برنامج ارشادي علاجي عقلاني لدى الطلاب المقبلين على شهادة البكالوريا

شاكرين حسن تعاونكم معنا و شكرا

الاسم و اللقب : ب. ص. ب.
تاريخ اليوم: 17/05/09
القسم : علوم تجريبية
تاريخ الميلاد: 10/10/1999
المدرسة: 17
السن: 17

التعليمات

* يهدف هذا المقياس إلى تحديد مشكلات الامتحان التي تشكو منها أو تقلقك، حتى نستطيع أن نقدم لك الإرشاد المناسب.

* يشتمل هذا المقياس على 93 عبارة تتعلق بمشكلات وقلق الامتحان.

* والمطلوب قراءة كل عبارة بعناية، والاستجابة لتلك العبارات بما يتناسب مع حالتك أنت شخصياً بصدق وصرحة.

- إذا كانت العبارة تنطبق عليك نادراً، ضع علامة (√) تحت كلمة "نادراً".
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك أحياناً، ضع علامة (√) تحت كلمة "أحياناً".
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك غالباً، ضع علامة (√) تحت كلمة "غالباً".

* الرجاء الاستجابة لكل العبارات.

* ليس هناك استجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

* ليس هناك وقت محدد للاستجابة، ولكن يرجى الا تستغرق وقتاً طويلاً.

* والآن، يمكنك قلب الصفحة والبدء في الاستجابة...

48		✓	أصاب بفقدان الشهية أيام الامتحانات.
49		✓	شدة خوفا من الامتحان يجعلني أنسى ما ذاكرته.
الرقم	غالبا	أحيانا	نادرا
50		✓	العبارات يضايقتني أن الامتحانات تقيس الحفظ وأنا لا أجيد الحفظ.
51		✓	أثناء أدائي للامتحان أكتب بيد وأقرب أظافر يدي الأخرى.
52		✓	أجد صعوبة في التعبير عما أريد كتابته في الامتحان.
53		✓	أبدو كما لو كنت مهزوزا أثناء أداء الامتحانات.
54		✓	أعاني من عدم تنظيم الورقة في الإجابة.
55		✓	أشعر بعدم الراحة والاضطراب أثناء أداء الامتحان.
56		✓	عندما أراجع قبل دخول لجنة الامتحان أشعر أن المعلومات تبخرت من رأسي.
57		✓	يهددني ما يمكن أن يترتب على فشلي أثناء أداء الامتحان.
58		✓	أشعر بالتوتر الشديد أثناء الامتحان.
59		✓	أعتقد أن من عيوبي السرعة في قراءة ورقة الأسئلة.
60		✓	أشعر بالتوتر عند دخول لجنة الامتحان.
61		✓	يبدأ شعوري بعدم الارتياح قبل أن أستلم ورقة الأسئلة.
62		✓	أزتك عند الإجابة عن أسئلة امتحان شفوية في الفصل.
63		✓	عندما أراجع ليلة الامتحان أجد نفسي نسيث كل شيء.
64	✓		أشعر بتوتر شديد أثناء أدائي للامتحان.
65		✓	أشعر بالقلق الشديد قبل الامتحان.
66		✓	يرافقتني القلق طوال أيام الامتحان.
67		✓	أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء الإجابة في الامتحانات.
68		✓	أشعر بخوف شديد عند أدائي للامتحانات.
69	✓		أشعر بتوتر شديد عندما أستعد للامتحان.
70		✓	أخاف من قرب وقت الامتحان.
71		✓	أكثر شيء يقلقني هو الامتحانات.
72		✓	تزعجني تعليمات لجنة الامتحان.
73		✓	يزعجني أنه لا توجد امتحانات شهرية جادة تعدنا لامتحان آخر العام.
74		✓	أخاف من وجود أسئلة لم نتدرب عليها.
75		✓	يضايقتني أن المعلمين لا يدربونا على الامتحانات وطريقة الإجابة.
76		✓	أخاف من النتيجة السيئة.
77		✓	يزعجني أنني لا أستطيع توزيع وقت الامتحان على الأسئلة المطلوبة.
78		✓	يريكني أن الوقت لا يكفي للإجابة عن الأسئلة.
79		✓	يضايقتني أنني لا أستطيع تنظيم جدول للمراجعة.
80		✓	أخاف من وجود أسئلة من خارج المقرر.
81	✓		يقلقني أنني لا أعرف الطريقة المثلى للمراجعة.
82	✓		يقلقني أنني لا أجيد طريقة الإجابة عن الأسئلة.
83	✓		ضيق الوقت المحدد للامتحان يعتبر مشكلة بالنسبة لي.
84		✓	أخاف من تهديد المعلمين لنا بالأسئلة الصعبة في الامتحان.
85	✓		تقلقني الحركة الزائدة داخل اللجنة للملاحظين والمراقبين.
86		✓	ينتابني الشك في أن سؤالاً سوف يُترك بدون تصحيح.
87		✓	من شدة الخوف لا أستطيع الأكل صباح يوم الامتحان.
88		✓	يصيبني الأرق و لا أستطيع النوم ليلة الامتحان.
89	✓		من خوفا من الامتحان أذاكر و أنا في طريقي إلى اللجنة.
90	✓		أشعر ببرودة شديدة في جسمي أثناء الامتحانات.
91	✓		أعاني من الصداع أيام الامتحانات.
92	✓		شدة توترني أثناء الامتحان تحدث ارتباكاً في معدتي.
93	✓		أشعر برغبة في القيء أثناء الامتحان.

3 2 1

الرقم	العبارات	نادرا	أحيانا	غالبا
01	أشعر بخيبة الأمل عند أدائي الامتحان آخر العام.	✓		
02	أنا لا أستطيع المراجعة ليلة الامتحان.	✓		
03	أشعر بالملل عندما يأتي وقت المراجعة النهائية.	✓		
04	بمجرد استلام ورقة الأسئلة أصاب بصداغ شديد.	✓		
05	أسئلة الامتحان تكون فوق مستوى تحصيلي.	✓		
06	أعاني من النسيان عند قراءة الأسئلة للمرة الأولى.	✓		
07	أتوقع الفشل في الامتحانات.	✓		
08	أثناء أدائي الامتحان أعبت بأي شيء أمامي كالمسطرة أو غيرها.	✓		
09	تتقضي الرغبة في النجاح والتفوق.		✓	
10	ليس عندي صبر لمراجعة الإجابة.		✓	
11	من عيوبي الإجابة المتعجلة وغير الدقيقة.		✓	
12	أنا لا أعرف طريقة الاستعداد للامتحان.	✓		
13	أشعر بعصبية شديدة أثناء إجابتي في الامتحانات.		✓	
14	أنظر إلى 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 لن أستطيع إكماله.		✓	
18	خوفي يجعلني لا أستطيع قراءة ورقة الأسئلة بدقة.		✓	
19	أخاف من الملاحظين والمراقبين في لجان الامتحان.	✓		
20	أتمنى إلغاء جميع الامتحانات.	✓		
21	أثناء أدائي للامتحان أجد نفسي أفكر في احتمال رسوبي.	✓		
22	أكثر من استخدام المنبهات أيام الامتحانات.	✓		
23	أعتقد أن أسئلة الامتحانات كلها غير متوقعة.	✓		
24	أعاني من عدم الاستقرار في مقعدي أثناء أداء الامتحان.	✓		
25	ألجأ إلى التخمين في الاستعداد للامتحان.	✓		✓
26	يضيقني أن الدراسة كلها تركز حول الامتحانات.			
27	أشعر أنّ قلبي يدق بسرعة أثناء أدائي للامتحانات.	✓		
28	أرتبك عندما يُعلن الملاحظ عن الوقت المتبقي للامتحان.	✓		
29	بعد الامتحان أسأل كلّ 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 والاضطراب أثناء أدائي للامتحان.		✓	
34	يزداد اضطرابي عند مراجعة الإجابات مع الزملاء.	✓		
35	أصاب بالذعر من الامتحانات الفجائية.		✓	
36	يقلقني أنّ مستقبلي يتوقف على الامتحانات.		✓	✓
37	أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء أدائي للامتحان.	✓		
38	أتسرع في الإجابة خشية فوات الوقت.	✓		
39	ترتعش يداي عند الإجابة عن أسئلة الامتحان.	✓		
40	أشعر بالرهبة من الامتحان.	✓		
41	أصاب بارتباك شديد أثناء الامتحانات.	✓		
42	بعد أدائي امتحان أي مادة أشعر أنّ إجابتي لم تكن موفقة.	✓		
43	يقلقني أخطاء المصححين.	✓		
44	أشعر بحالة من نقص الاستقرار أيام الامتحانات.	✓		
45	أشعر بالتعب الشديد أيام الامتحانات.	✓		
46	قلقي من الامتحانات هو سبب كراهيتي للدراسة.	✓		
47	أنزعج بشدة عند إعلان جدول الامتحان.			✓