



جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم العلوم الاجتماعية
شعبة علوم التربية



أطروحة دكتوراه الطور الثالث
التخصص: إرشاد وتوجيه

فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض مستوى
قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي
دراسة شبه تجريبية بمتقنة كركوبية خليفة الرباح ولاية الوادي

إشراف الأستاذة:

د. الزهرة الأسود

إعداد الطالبة:

فايزة بوترة

لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الرتبة	الجامعة	الصفة
سلاف مشري	أستاذ	الوادي	رئيسا
الزهرة الأسود	أستاذ محاضر أ	الوادي	مشرفا ومقررا
ربيعة جعفر	أستاذ	ورقلة	عضوا مناقشا
جمعة أولاد حيمودة	أستاذ	غرداية	عضوا مناقشا
عبد الناصر غربي	أستاذ محاضر أ	الوادي	عضوا مناقشا
سميرة عمامرة	أستاذ محاضر أ	الوادي	عضوا مناقشا

السنة الجامعية: 2020-2021

شكر وتقدير

الحمد لله على ما وهبني من عزيمة وصبر لإنجاز وإتمام هذا العمل.

أتقدم بالشكر المملوء بالحمد والثناء للمولى الحنان المنان الكثير العطاء الذي يسر لي سبل البحث ومنحني الصحة والعافية والنعم التي لا تحصى.

أنقدم بالشكر والاحترام إلى عباد الله الصالحين على مساعدتهم لي في محطات تناول هذه الأطروحة. تحية إجلال وتقدير إلى من كان دعاؤهما سندا لي في حياتي والديّ الكريمين رحمهما الله وجعل مثاهما جنة الفردوس الأعلى.

أوجه شكري وامتناني للأستاذة الأسود الزهرة التي أشرفت على هذه الدراسة، ومنحت الكثير من وقتها في تقديم التوجيهات والتصحيحات ومتابعة إنجاز هذا العمل، دمت بصحة وعافية جزاك ربي خير الجزاء. بأسمى عبارات الشكر والعرفان والإقرار بالجميل للزوج أحمد الذي منحني فرصة الدراسة الجامعية وتحمل أعبائها، وصبره وحرصه على إتمام هذا العمل بأحسن الأحوال، جزاك الله أحسن وأطيب الخواتيم. أتقدم بالشكر الموسوم بالحب والحنان إلى فلذات كبدي صهيب، شيماء، صفاء، نذير التجاني فلهم مني التقدير والاعتزاز والحب على عطائهم وتقديرهم لي في إنجاز هذا العمل دعواتي لكم بالصلاح وسداد الأمر والتوفيق والنجاح في الحياة.

كما أتقدم بوافر الشكر والتقدير والاحترام إلى جميع الأساتذة بجامعة الشهيد حمة لخضر وخاصة أساتذة كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية على ما قدموه لي من نصائح وإرشادات، فلكم مني خالص الدعاء ويجعله الله في ميزان حسناتكم.

تحية شكر موصولة بالتقدير والاحترام إلى كامل الزملاء بالمؤسسة التعليمية كركوبية خليفة أثناء القيام بالدراسة الميدانية، ولا أنسى تلامذتها وخاصة أفراد المجموعة التجريبية داعية الله لهم بالخير الكثير والصحة والعافية.

تحية تقدير واحترام إلى أعضاء لجنة المناقشة على مناقشة تفاصيل هذا العمل وإضافاتهم القيمة والنيرة التي تغطي نقائصه، الدعاء لكم بالتوفيق والسداد وصالح الأعمال.

أخص بالشكر والاحترام إلى كل الأهل والأصدقاء وإلى كل من دفعني بالتشجيع والإلاح وإلى كل من وقف بجانبني مساهما وناصحا ومشاركا وموجها لي أثناء القيام بالعمل ومذلا صعوبات البحث فجزاكم ربي جنة الفردوس الأعلى.

الحمد لله حمدا كثيرا دائما طيبا مباركا ملئ السموات والأرض وما بينهما والصلاة والسلام على نبي الأمة الإسلامية.

ملخص الدراسة باللغة العربية:

هدفت الدراسة إلى قياس فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بمتقنة كركوبية خليفة الرباح (الوادي) خلال الموسم الدراسي: 2018-2019.

يسعى البرنامج الإرشادي إلى خفض مستوى قلق الامتحان، باعتباره متغيرا يؤثر مشكلة حقيقية لدى التلاميذ تحتاج إلى ترشيد، وذلك باستخدام أساليب وفنيات الإرشاد المعرفي السلوكي.

وبالاعتماد على المنهج شبه التجريبي ذو تصميم عينتين (الضابطة والتجريبية) و3 قياسات (القبلي - البعدي - التتبعي)، تم إجراء الدراسة على عينة مقدره بـ (30) تلميذة مقسمة على مجموعتين: مجموعة تجريبية تشمل (15) تلميذة ومجموعة ضابطة تشمل (15) تلميذة من تلميذات السنة الثالثة ثانوي مطبقا عليها البرنامج الإرشادي المقترح في هذه الدراسة، وذلك باستخدام أداة جمع البيانات التي تمثلت في مقياس قلق الامتحان إعداد (دبار، 2018) والذي تم تقدير بعض خصائصه السيكمومترية (الصدق والثبات).

بعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا باستخدام الأساليب الإحصائية التالية: اختبار (مان- ويتني) للعينات المستقلة، واختبار (ويلكوكسن) للعينات المرتبطة لدلالة الفروق بين متوسطات رتب الدرجات، تم التوصل إلى النتائج التالية:

- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط أفراد المجموعة الضابطة على مقياس قلق الامتحان في القياس البعدي.

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس قلق الامتحان لدى أفراد المجموعة التجريبية.

- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي والقياس التتبعي على مقياس قلق الامتحان لدى أفراد المجموعة التجريبية.

ومنه، تم التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض مستوى قلق الامتحان لدى تلميذات السنة الثالثة ثانوي، وقد تم تفسير نتائج الدراسة بناء على الأطر النظرية والدراسات التي سبقتها في مجال البحث.

ومن اقتراحات الدراسة، ضرورة القيام بمختلف الدراسات والبرامج الإرشادية التي تساهم في خفض وترشيد قلق الامتحان لدى التلاميذ في جميع المستويات الدراسية بمختلف النظريات الإرشادية المتاحة.

Résumé de l'étude:

L'objectif de l'étude était de déterminer l'efficacité d'un programme de guidance cognitivo-comportemental pour réduire le niveau d'inquiétude aux examens chez les élèves du troisième année secondaire du lycée technique Karkoubia Khalifa- Robbah - El Oued durant l'année scolaire 2018/2019.

Le programme de guidance vise à réduire le niveau d'inquiétude aux examens en tant que variable qui pose un réel problème pour les étudiants, qui doit être rationalisée en utilisant les méthodes et les techniques de guidance cognitivo-comportementales.

Selon l'approche expérimentale avec deux plans d'échantillonnage (contrôle et semi-expérimental) et 3 mesures (pré-post-suivi), l'étude a été menée sur un échantillon de (30) élèves réparties en deux groupes: un groupe expérimental qui comprend (15) élèves et un groupe de contrôle qui comprend (15) élèves de la troisième année secondaire qui ont postulé au programme de guidance proposé dans cette étude. En utilisant le outil de collecte de données qui étaient représentés dans l'échelle d'inquiétude aux examens (DEBBAR, 2018), dont les propriétés psychométriques (honnêteté et cohérence) ont été appréciées.

Après avoir collecté les données et les avoir traitées statistiquement à l'aide des méthodes statistiques suivantes: test (Mann_ Whitney) pour des échantillons indépendants et test (Wilcoxon) appariés pour la signification des différences entre les rang moyennes, les résultats suivants ont été atteints:

-Il existe des différences statistiquement significatives entre la moyenne du groupe expérimental et la moyenne des membres du groupe témoin sur l'échelle d'inquiétude en examen dans la mesure postérieure.

-La présence de différences statistiquement significatives entre la pré-mesure et la post-mesure sur l'échelle d'inquiétude en examen des membres du groupe expérimental.

-Il n'y avait pas de différences statistiquement significatives entre la mesure postérieure et la mesure du traceur sur l'échelle d'inquiétude en examen des membres du groupe expérimental.

et à partir desquels l'efficacité du programme de guidance cognitivo-comportemental a été vérifiée pour réduire le niveau d'inquiétude aux examens chez les élèves de troisième année du secondaire, Les résultats de l'étude ont été interprétés sur les cadres théoriques et les études qui l'ont précédé dans le domaine de la recherche.

Parmi les suggestions de l'étude, il y a la nécessité de diverses études et programmes de vulgarisation qui contribuent à la réduction et à la rationalisation de l'anxiété aux examens chez les étudiants de tous les niveaux académiques avec les différentes théories indicatives disponibles.

Abstract:

The study aims to find out the effectiveness of the cognitive-behavioral counseling program in reducing the level on anxiety of Karkobeia Khalifa's - Robbah - El Oued high school during exams in 2018/2019.

The program attempts to reduce the level of exam anxiety, as it is considered different. It studies an actual issue for the student that needs to be instructed, by using behavioral guidance technics. depending on the two samples design's semi-experimental approach (control and experiment) and three measurements (pre, post and during), the study has been conducted on 30 students divided into two groups: experimental group consists of 15 student, and controlled group consists of 15 student by using a data collection tool that was exemplified in exam anxiety scale (Dabar, 2018) and which it's psychometric properties has been appreciated (Credibility).

After collecting datas and mediate them statistically using the following statistical methods: test (Mann- Whitney) and test(Wilcoxon). for distinct related samples for the significance of differences between the averages, the following results has been concluded:

- There are statistically significant differences between the result of the experimental group and the average of the control group members on the test anxiety scale in the post measurement.
- There are statistically significant differences between the pre-measurement and the post-measurement on the test anxiety scale of members of the experimental group.
- The lack of the statistically significant differences between the post-measurement and the follow-up measurement on the test anxiety scale for the members of the experimental group.

And from which the effectiveness of the cognitive-behavioral counseling program was verified in reducing the level of exam anxiety among third-year secondary school students, The results of the study is interpreted based on the theoretical frameworks and studies that preceded it in the field of research.

Among the study's suggestions is the necessity of carrying out several studies and extension programs that contribute to rationalizing and reducing exam anxiety among students at all academic levels with the various available indicative theories.

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	شكر وعرفان
ب	ملخص الدراسة باللغة العربية
ث	ملخص الدراسة باللغة الفرنسية
ح	ملخص الدراسة باللغة الانجليزية
خ	فهرس المحتويات
ر	فهرس الجداول
12	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة	
18	1- إشكالية الدراسة
25	2- فرضيات الدراسة
26	3- أهداف الدراسة
26	4- أهمية الدراسة
27	5- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة
28	6- حدود الدراسة
الفصل الثاني: قلق الامتحان	
30	تمهيد
30	1- مفهوم قلق الامتحان
32	2- المقاربات النظرية المفسرة لقلق الامتحان
35	3- مكونات قلق الامتحان

37	4- مستويات قلق الامتحان
39	5- سمات ذوي قلق الامتحان
43	6- أعراض ومظاهر قلق الامتحان
45	7- الآثار المترتبة على قلق الامتحان
47	8- العوامل المساعدة على ظهور قلق الامتحان
49	9- طرق قياس قلق الامتحان
50	10- آليات بيداغوجية لخفض قلق الامتحان
53	11- دور المرشد التربوي في ترشيد قلق الامتحان
54	12- قلق الامتحان والبرامج الإرشادية في المدارس
56	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: الإرشاد المعرفي السلوكي	
58	تمهيد
58	1- مدخل عام للإرشاد
62	2- مفهوم الإرشاد المعرفي السلوكي
63	3- النظرية المعرفية السلوكية
66	4- مبادئ الإرشاد المعرفي السلوكي
68	5- فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي
72	6- تعريف البرنامج الإرشادي
74	7- خدمات البرنامج الإرشادي
76	8- أهداف البرنامج الإرشادي
77	9- الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي
78	10- خطوات بناء البرنامج الإرشادي
79	11- تقييم البرنامج الإرشادي

82	12- البرامج الإرشادية لترشيد قلق الامتحان
92	خلاصة الفصل
الجانب الميداني الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة	
95	تمهيد
95	1- منهج الدراسة
96	2- مجتمع وعينة الدراسة
98	3- أدوات الدراسة
123	4- إجراءات تطبيق الدراسة
126	5- الأساليب الإحصائية
127	خلاصة الفصل
الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة وتفسيرها	
129	تمهيد
129	1- عرض نتائج الدراسة
133	2- تفسير نتائج الدراسة
141	3- خلاصة عامة وتوصيات واقتراحات
145	المراجع
الملاحق	
164	ملحق(1): مقياس قلق الامتحان
166	ملحق(2): البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض مستوى قلق الامتحان
258	ملحق(3): العقد الإرشادي
259	ملحق(4): بطاقة التقييم المرحلي للجلسات الإرشادية
260	ملحق(5): بطاقة التقييم الختامية
261	ملحق(6): نتائج التحليل الإحصائي

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	آثار المستوى العالي من قلق الامتحان	42
02	مجتمع الدراسة	96
03	توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس	97
04	توزيع أفراد عينة الدراسة على المجموعتين التجريبية والضابطة	97
05	أرقام الفقرات الموزعة على أبعاد مقياس قلق الامتحان	98
06	توزيع اتجاه بنود مقياس قلق الامتحان	99
07	تصحيح العبارات الموجبة والسالبة لمقياس قلق الامتحان	99
08	تصنيف مستويات قلق الامتحان في المقياس	100
09	معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لأبعاد مقياس قلق الامتحان	101
10	مصفوفة ارتباط الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس المستخدم	102
11	مؤشرات ثبات درجات مقياس قلق الامتحان وأبعاده	103
12	مراحل تنفيذ البرنامج الإرشادي	114
13	محتوى جلسات البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي	117
14	الملخص العام للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي	121

15	المتوسط والانحراف المعياري وقيمة (Z) ودالاتها الإحصائية على مقياس قلق الامتحان.	125
16	دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي	126
17	نتائج قيمة اختبار (مان _ ويتني) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس قلق الامتحان وأبعاده في القياس البعدي	129
18	نتائج اختبار (ويلكوكسون) للفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس قلق الامتحان وأبعاده في القياس القبلي والبعدي	130
19	نتائج اختبار (ويلكوكسون) للفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التتبعي على مقياس قلق الامتحان وأبعاده	132

مقدمة:

يعد قلق الامتحان ظاهرة تعاني منها غالبية المنظومات التعليمية والتربوية على الصعيدين العالمي والعربي، وتم ادراكها ووصفها بمشكلة خطيرة وملحة في النصف الثاني من القرن العشرين، إلا أنها لم تعنى بالدراسة والبحث إلا في سنة (1952) من طرف Sarason وMandler في جامعة "بل" بألمانيا، حين أصبح المتعرض لقلق الامتحان عاجزا عن التكيف مع التطورات الحاصلة في الجانب التعليمي والتكنولوجي، حيث ظل فيها المتصف بمستوى مرتفع من قلق الامتحان عقبة تعيق التقدم الذي تبتغيه المؤسسات التعليمية والتربوية، مؤثرا في نسب النجاحات والعلاوات.

وحيث إن مستوى قلق الامتحان يختلف بين الأفراد حسب موقف الامتحان الذي يوجد فيه كل فرد، فإذا تضمنت المواقف الامتحانية مطالب وحاجات في حدود قدرة الفرد وإمكانيته واستطاع تحقيقها يحدث التوافق النفسي، أما إذا تضمنت هذه المواقف الامتحانية مطالب فوق قدرة الفرد عليه فإن ذلك يؤدي إلى سوء التوافق النفسي، وعلى هذا الأساس فإن مستوى قلق الامتحان عند حدّ معين يعتبر المحرك ودافع نحو تحقيق الأهداف المنتظرة، وبالتالي يكون الفرد قادرا على التكيف، أما إذا تجاوز ذلك الحد فإنه يصبح مدمرا وخطيرا.

ومما لا شك فيه أن التلميذ عندما يتعرض لقلق الامتحان المرتفع يكون مختلفا عنه في الحالات العادية، فيترك له تأثيرات سلبية على نمو شخصيته، وبصرف النظر أي كان مصدرها؛ منها ما يرتبط بالأستاذ، أو نوعية المواد الدراسية، أو المقرر الدراسي، أو التخصص الدراسي، أو الأسرة...إلخ، فإن التلميذ يستجيب لقلق الامتحان باستجابات مختلفة، تؤثر سلبا على جميع النواحي النفسية والانفعالية والجسمية، وحتى على مردوده الدراسي فينخفض مستوى أدائه الدراسي ودافعيته للتعلم والإنجاز العلمي نحو الدراسة وعدم تحقيق الأهداف المنتظرة.

ومن هنا بدأ التفكير في الإجراءات التي يمكن اتخاذها والطرق التي يمكن استخدامها للتصدي لهذه الظاهرة، حيث يتم التدخل وتقديم المساعدة من طرف القائمين على العملية

التعليمية والتربوية، ويعتبر الإرشاد المدرسي من المصطلحات المتداولة في المجال التربوي التعليمي، إذ يستخدم في تقديم الخدمات المختلفة لكامل الطاقم البيداغوجي لا سيما التلاميذ الذين تتزايد طلباتهم سواء كانت نفسية أو انفعالية أو اجتماعية أو أكاديمية، بهدف مقاومة هذه المشكلات والتقليل من آثارها ونتائجها السلبية، وهذه المساعدات تقدم من طرف متخصصين في مجال الإرشاد، وتتم عن طريق برامج إرشادية مختلفة تتنوع حسب أنواع المساعدات المطلوبة، إذ تأتي الحاجة لتلك الخدمات الإرشادية على اختلاف المراحل العمرية للتلاميذ انطلاقاً من هدف إشباع الحاجات الإرشادية التي تبنى عليها البرامج الإرشادية في مجالات الحياة المختلفة.

انطلاقاً مما سبق، جاءت هذه الدراسة محاولة للبحث عن فاعلية برنامج إرشادي يقوم على أسس النظرية المعرفية السلوكية في خفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، يساعد التلاميذ على تعلم مهارات واستراتيجيات مناسبة للتعامل مع قلق الامتحان والمشكلات التي تواجهه بفاعلية، والتخفيف من حدة الآثار التي يتركها على جميع النواحي النفسية والانفعالية والجسمية، وإشباع الحاجات الإرشادية لتلك المرحلة العمرية والتعليمية.

وبناء على المنهج الشبه التجريبي الذي يهدف إلى الكشف عن العلاقة السببية بين المتغيرات، فإن الدراسة تحاول الكشف عن أثر السبب (البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي) كونه متغيراً مستقلاً على النتيجة (خفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي) كونه متغيراً تابعاً، وقياس هذا الأثر من خلال التغيرات الحاصلة في درجات التلاميذ الثالثة ثانوي (المجموعة التجريبية) على مقياس قلق الامتحان المستخدم في الدراسة.

وقد انجزت هذه الدراسة بناء على ما تمليه الدراسات التي سبقتها في ميدان البحث والتجريب مكونة من جانبين: الأول يتعلق بالإطار النظري للدراسة والثاني بالإطار الميداني، ويشمل كل جانب على عدد معين من الفصول.

- الفصول النظرية شملت ثلاث فصول , وهي كالتالي :

الفصل الأول يحمل عنوان تقديم موضوع الدراسة، وشمل إشكالية الدراسة والفرضيات المطروحة، حيث برزت فيه أهداف وأهمية الموضوع، كما تم تحديد التعريفات الاجرائية لمتغيرات الدراسة، وفي آخر الفصل تم وضع الحدود لهذه الدراسة.

الفصل الثاني يحمل عنوان قلق الامتحان، حيث شمل الفصل تمهيد يليه مفاهيم قلق الامتحان والمقاربات النظرية المفسرة له، اضافة إلى مكوناته، ومستوياته وسمات الأفراد ذوي قلق الامتحان، ومن ثم التعرّيج إلى أعراضه ومظاهره والآثار المترتبة عليه والعوامل المساعدة في ظهوره، كما اهتم الفصل بوسائل طرق قياس قلق الامتحان والآليات البيداغوجية لخفض مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ، ودور المرشد التربوي في ترشيده، واهتم الفصل بدراسة قلق الامتحان ضمن البرامج الإرشادية المدرسية، وذيل بخلاصة.

الفصل الثالث يحمل عنوان الإرشاد المعرفي السلوكي، واستهل الفصل بتمهيد، وشمل على مدخل عام للإرشاد ومن ثم مفهوم الإرشاد المعرفي السلوكي ومبادئه وفنياته، والنظرية المفسرة له، واهتم الفصل بتعريف البرنامج الإرشادي وخدماته وأهدافه، وتليها الأسس التي يقوم عليها البرنامج وخطواته وتقييمه، وتناول الفصل بعض من النماذج للبرامج الإرشادية لترشيد قلق الامتحان، واختتم الفصل بخلاصة.

- أما الفصول الميدانية فقد شملت فصلين :

الفصل الرابع يحمل عنوان الإجراءات المنهجية للدراسة، والذي تم فيه توضيح اجراءات الميدانية للدراسة بدءا بتمهيد، والمنهج الذي سارت عليه الدراسة ضمن الخطوات البحثية ، وتوضيح مجتمع الدراسة وعينته، حيث تطرق الفصل إلى الدراسة الاستطلاعية وكيفية إجرائها، وتناول أدوات جمع البيانات وتفاصيل إعداد البرنامج الإرشادي المقترح، وعرج على حيثيات إجراء تطبيق الدراسة الأساسية ومرورا بإجراءات الضبط التجريبي، ومن ثم توضيح الأساليب الإحصائية لمعالجة بيانات الدراسة وختم الفصل بخلاصة.

أما الفصل الخامس يحمل عنوان عرض نتائج الدراسة وتفسيرها، افتتح بتمهيد وعرضت فيه نتائج المعالجة الإحصائية لفرضيات الدراسة على شكل جداول وتمت قراءتها وتحليلها وفق القراءات العلمية، وتمت مناقشة نتائج الدراسة وتفسيرها على ضوء الأطر النظرية والدراسات السابقة لهذه الدراسة.

وأخيرا، تم تقديم خلاصة عامة للدراسة وضحت ما جاءت به النتائج، وجملة من التوصيات، واقتراح جملة من العناوين لأبحاث مستقبلية، تفتح آفاق البحث لدراسات مماثلة بأطر نظرية أخرى وعلى عينات مختلفة.

الجانِب النظري

الفصل الأول

تقديم موضوع الدراسة

- 1- إشكالية الدراسة
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهداف الدراسة
- 4- أهمية الدراسة
- 5- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة
- 6- حدود الدراسة

1- إشكالية الدراسة:

تعتبر مرحلة التعليم الثانوي إحدى المراحل التعليمية المهمة لكونها العتبة الفاصلة التي تحدد مصير ومستقبل التلميذ في الحياة، وتساهم أيضا في إعداده لكي يكون مؤهلا علميا وعمليا مزودا بمهارات فكرية ومناهج البحث العلمي، فتؤهله لبلوغ مستوى أعلى من المعرفة العلمية الانسانية وتسخيرها لخدمة المجتمع، وهي أيضا مزامنة لفترة عمرية حساسة يمر بها التلميذ، والتي تحدث فيها تغييرات على المستوى الجسمي والفيزيولوجي، والانتقال من فترة المراهقة إلى فترة الرشد، واكتسابه الخبرة والمهارات الحياتية، وتكوينه لاتجاهات الشعور بالانتماء، والقدرة على التكيف، وانتقاله إلى مجالات العمل والتوظيف.

وعليه، يعتبر التعليم الثانوي في عصرنا الحالي بمثابة العمود الفقري في العملية التعليمية، فهو يحتل مكانا وسطا يربط بين التعليم الأساسي من جهة والتعليم العالي من جهة أخرى، وقد قامت المدرسة الثانوية بشكل عام بتأدية المهمة المنوطة بها لتحقيق الوظيفة التعليمية التي كانت تهدف إليها منذ نشأتها الأولى والرامية إلى تكوين وإعداد أفراد قادرين على تحمل المسؤوليات.(دبار، 2018)

إضافة إلى ذلك، تتوج مرحلة التعليم الثانوي في نهايتها بامتحان رسمي يلعب دورا هاما في حياة الأفراد؛ وذلك باعتباره من أحد أساليب التقييم الضرورية، والذي يحتل أهمية خاصة نظرا لارتباط نتائجه بتحديد المصير والمستقبل، والمكانة المرموقة في المجتمع، إلا أنه أيضا يعتبر هاجسا ومشكلة مخيفة ومقلقة لدى التلميذ، مما يجعله في محط أنظار الجميع، فيشعره بحالة من القلق تتميز بالضيق والتبرم المتعلق بدخول الامتحان، ويمكن أن يكون حافزا أو معوقا للأداء يحث التلميذ على الإنجاز بشكل جاد في الاختبار، بينما يتدخل القلق المعوق ليؤثر سلبا على أداء الطالب، وغالبا ما يصاحب هذا القلق درجة عالية من الوعي بالذات، والإحساس بالعجز، مما يؤدي إلى أداء منخفض في الامتحان.(العاسمي، 2012)

ويندرج ضمن هذا السياق، قلق الامتحان ويمكن وصفه بقلق التقييم، فبعض القلق طبيعي ومفيد في كثير من الأحيان للبقاء ذهنيا وجسديا، ولا ينشأ بسبب المشاكل الفكرية أو

الإعداد الأكاديمي الضعيف، ولكن لأن حالات الاختبار تخلق شعورا بالتهديد بالنسبة لأولئك الذين يعانون من قلق الاختبار؛ ويقترح الباحثون أن ما بين (25% إلى 40%) من الطلاب يشعرون بقلق الاختبار. (البهنساوي ودهود، 2020)

من هذا الأمر، نرى أن القلق يؤثر تأثيرا إيجابيا في التعلم، حيث يميل بعض العلماء إلى اعتبار القلق مرادفا للاهتمام الشديد والعمل المجهد للتعلم، وبهذا المعنى يميلون إلى جعل القلق عنصرا من عناصر التشويق، لأنه حين يجهد الطالب نفسه في سبيل التعلم، فإنه يكون في حالة توتر وضعف نفسي، وذلك بسبب تركيز الطاقة المطلوبة لهذه الفاعلية التعليمية، وهنا يسمى القلق بالقلق الدافعي أو الإيجابي لعملية التعلم ولكن هناك نوع من القلق لا يقود إلى التعلم المثمر، بل على العكس يتدخل في التعلم ويعرقل، ويبعث الطاقة التي يجب أن يستثيرها التشويق من أجل التعلم المثمر، ويسمى القلق في هذه الحالة بالقلق المرضي أو بالقلق (المعوق) للعملية التعليمية، لأن الطالب القلق لا يحسن الاتجاه نحو مهمته، بل هو على العكس ينصرف عن أهدافه أو يتوه عنها، ثم إن القلق بخلاف التوتر المصاحب للاهتمام بإنهاء العمل وتعلمه لا يصرفه العمل التعليمي، وذلك بسبب الخوف الذي يكون جوهره. (الغريز والعاسمي، 2018)

هذا من جانب، ومن جانب آخر نجد أن قدرا قليلا من القلق هو مفيد ومحمود للطالب ويشكل مصدر دافعيته للدراسة وتحقيق نتائج مرضية؛ وهو قلق الرغبة في النجاح والحصول على أعلى الدرجات وهو قلق محفز ومطلوب، إلا أن المستوى المرتفع من القلق والخوف فهو المرفوض ذلك لأنه يؤثر على الثقة بالنفس ويثبط الهمة ويقلل من الدرجات بالرغم من سهره ومجهوده، ويؤثر على طريقة الاستدكار السليم للمادة الدراسية حيث أشار "ميكيلاند" إلى الدور المهم الذي يقوم به دافع الإنجاز في رفع مستوى أداء الفرد، وقد تبين أن هناك عددا من الأسباب التي تقف وراء انخفاض الدافعية للإنجاز بين الطلبة، وتشير نتائج البحوث النفسية إلى الدور الهام الذي يشكله مستوى القلق في الأداء والإنجاز، حيث تبين أن كلا من القلق المرتفع والقلق المنخفض يعتبر من المعوقات التي تعوق الطلاب عن الإنجاز وتحقيق الأهداف، فالقلق المرتفع يشل قدرة صاحبه عن التفكير والحركة والأداء العقلي ككل،

ويؤدي القلق المنخفض إلى ضعف الدافعية والاهتمام واللامبالاة، أما القلق المتوسط فيعد من الطاقات الدافعة للعمل والأداء والإنجاز. (بن زاهي وغزال، 2014)

لكن مقداراً بسيطاً من القلق قد يكون مفيداً للتعلم وزيادة الاهتمام بالمواد الدراسية، وهذا المستوى من القلق يسمى القلق الميسر لأنه يسمح للطلاب بالتحرك نحو تحقيق أهدافهم والنجاح فيها، فيذهبون إلى الصف، ويقرأون الكتب المقررة، وينجزون الواجبات الصفية، ويتأملون بإجاباتهم بدل أن يتسرعوا في الإجابة بدون تفكير فيها، إلا أن المقادير الكبيرة من القلق تعيق الأداء الصفّي الفعال، مكونة ما يسمى القلق المدمر، مما يؤدي إلى تشتت انتباه الطلاب وصرفهم عن المهمة التي يحاولون إنجازها. (العنوم وآخرون، 2014)

وفي هذا الإطار يلخص (Boution & Tosi, 1983) المشار إليه في (فرح وآخرون، 1993) نتائج عدد من الدراسات في هذا المجال، بالإشارة إلى أن الأفراد الذين يعانون من درجة عالية من قلق الاختبار يقضون كثيراً من وقتهم قبل الامتحان وخلالهم ومنزعجون حول أدائهم ويفكرون في أداء الآخرين، يفكرون في البدائل التي يمكن اللجوء إليها في حالة فشلهم في الاختبار، ينتابهم بشكل متكرر مشاعر العجز وعدم الكفاية، يتوقعون العقاب وفقدان الاحترام والتقدير، تنتابهم ردود فعل فسيولوجية مختلفة، ينتج عن هذا كله نوبات من الهيجان الانفعالي الأمر الذي يعوق التركيز والانتباه لمهمة الإجابة عن أسئلة الامتحان، ومن ثم بالتالي إلى ضعف الأداء. (أبو غالي، 2011)

وبناء عليه، أشار (Kaya, 2004) إلى أن قلق الامتحان قد يتطور ليصبح أحد أشكال المخاوف المرضية وعاملاً هاماً من العوامل المعيقة للتفوق والتحصيل الأكاديمي والتميز بين الطلبة على اختلاف المراحل الدراسية، وذهب (Cohen, 2004) إلى أبعد من ذلك إذ ادعى بأن قلق الأداء وخاصة قلق الاختبار قد يؤثر بشكل سلبي في الناس من كل الأعمار، وفي كل حقل من حقول الحياة، وخاصة عندما يتوجب عليهم الخضوع إلى التقييم فيما يخص قدراتهم أو إنجازاتهم أو اهتماماتهم.

ومن هذا المنظور، يرى بعض علماء النفس أن قلق الامتحان ينمو في المواقف الأسرية في السنوات المبكرة من حياة الفرد وتبعاً لهذا الرأي، فإن سلوك الطفل في مواقف

كثيرة ومتعلمة يقيمه الوالدان، وغالبا ما يثير التقويم الوالدي غير الملائم مشاعر العداوة عند الطفل الذي لا يستطيع أن يعبر عنها بسبب اعتماده عليها للحصول على الاستحسان والتوجيه والتأييد وبدلا من ذلك تظهر مشاعر الذنب والقلق لديه، ويقلل من شأن نفسه في مواقف التقويم المشابهة للامتحان، وتثير مواقف المدرسين فيما بعد قلق الامتحان بسبب تشابه استجابات المدرسين والآباء، ولقد أشارت نتائج أبحاث عديدة إلى أن الاستجابات المفعمة بالقلق والانفعالية، غالبا ما ترتبط بالنقص في الأداء في مواقف التقويم، كما أنها تؤثر على المهام العقلية والمعرفية، فالقلق المتوقع الذي يساعد على تحضير العقل والجسم مسبقا للتغيير أو لتغيير مفاجئ نحو الأفضل أو الأسوأ أو التحدي، وذلك لأننا نحضر عقلا وجسدا للاستجابة للأحداث القادمة، إلا أن القلق المتوقع أيضا يمكن أن يكون سلبيا، حيث يعطي الفرد أهمية كبرى للأمر الذي قد يحدث وتهويل الأمر قبل وقوعه، مما يؤدي إلى تشتيت الذهن ونسيان المعلومات التي اكتسبها الفرد في السابق.(الغريز والعاسمي، 2018)

فاحتل موضوع قلق الامتحان موقعا مهما في الدراسات النفسية والاجتماعية، ذلك لما يسببه من اضطراب في النواحي الجسمية الفسيولوجية والمعرفية العقلية والنفسية والانفعالية، ويخلف آثارا وخيمة على الطلاب في مختلف المراحل العمرية، حيث تتضح أعراضه في المجالات التعليمية بأطوارها المختلفة(مرحلة التعليم الابتدائي، مرحلة التعليم المتوسط، مرحلة التعليم الثانوي، مرحلة التعليم الجامعي)، فكلما اقترب موعد الامتحان ظهرت على الطالب مجموعة أعراض فسيولوجية ونفسية التي لم تكن ظاهرة قبل فترة الامتحان كارتفاع نبضات القلب، سرعة التنفس، جفاف الحلق والشففتين، آلام في البطن، الغثيان، الحاجة إلى التبول، الدوار، فقدان الشهية، التوتر، قلة النوم وتوارد الأفكار السلبية.(آيت حمودة، 2012)

إضافة إلى ذلك، أن قلق الامتحان لا ينتاب فقط الأشخاص الذين سوف يمتحنون هم شخصيا، ولكن قد نجد بعض آبائهم قد دخل معهم(نفسيا وفسيولوجيا وانفعاليا) في نفس الموقف، وقد يكون قلق الأم على ابنها الذي ذهب إلى الامتحان، وقد تظل الأم قلقة وربما من كثرة قلقها قد تصاب بالعديد من الأمراض ورغم ذلك -كما نلاحظ خاصة في المدارس- أن العديد من أولياء الأمور يقفون قبل دخول أولادهم إلى لجنة الامتحان ويظلوا هكذا في

حالة توتر وقلق واحترق حتى يخرج الولد من الامتحان ويسأله ماذا فعل، وكيف كتب، والدرجة المتوقع أن يحصل عليها. (غانم، 2002)

وبناء عليه، رجح بعض الباحثين قلق الامتحان إلى اعتباره شكلا من أشكال المخاوف المرضية؛ وهو من أهم وأعقد المشكلات النفسية التي تواجه ليس التلاميذ فقط، ولكن تواجه الأسرة بأكملها وذلك لكون القلق عاملا معوقا للتحصيل الدراسي بين الطلبة في مختلف مستوياتهم الدراسية، فلا يكاد يخلو بيت من البيوت من مواجهة هذه الظاهرة والناشئة عن الامتحان، وما تسببه من توتر وعصبية لجميع أفراد الأسرة. (الداهري، 2010)

ومن هنا، كان لا بد للباحث أن يلفت الانتباه إلى أن قلق الامتحان يعتبر أقرب إلى حالة القلق، ويرتبط بسمة القلق، ويعبر قلق الامتحان عن الحالة التي يصل إليها الطالب نتيجة الزيادة في درجة الانزعاج والانفعالية من أداء الاختبار، وفي ضوء النظر إلى القلق كحالة أو كسمة، فإن قلق الامتحان يرتبط بقلق الحالة أكثر من ارتباطه بقلق السمة، وعليه يمكن أن يتحول قلق الاختبار كحالة إلى قلق الاختبار كسمة إذا لم نستطع أن نخفض من ذلك القلق ونعمل على ترشيده. (عمروني وقدوري، 2015)

وفي هذا السياق، بين (Culler & Holahan, 1980) أن موضوع قلق الامتحان (الاختبار) قد انتقل من كونه مجالا حديثا للبحوث في الخمسينات من هذا القرن، إلى أن أصبحت له أهمية بالغة في مجالات الدراسة في علم النفس التعليمي والإرشاد النفسي في الوقت الحاضر، حيث أجريت عشرات البحوث والدراسات في هذا المجال بهدف مساعدة الطلاب الذين يعانون من قلق الاختبار. (العجمي، 1999)

ومنه، اهتمت كثير من الدراسات بدراسة قلق الامتحان وعلاقته بالعديد من المتغيرات، وقد أشارت إلى الآثار السلبية الناتجة عن قلق الامتحان، والمتمثلة في ضعف التحصيل الدراسي، وانخفاض دافعية التعلم فمنها: دراسة (العجمي، 1999) و (Hancock, 2001) ودراسة (Putwain & al, 2010) ودراسة (Benjamin & al, 1981)، ودراسة (بن زاهي وغزال، 2014) ودراسة (خنيش، 2015) ودراسة (مرعي، 2006).

فيرى الباحثون أن قلق الامتحان شأنه شأن أي ظاهرة نفسية وجسمية وانفعالية متعددة الأعراض ومتباينة الأسباب، حيث لا يمكن رده إلى تفسير واحد، وعليه قد حاولت العديد من النظريات تفسيره والبحث عن طرق ترشيده باتباع بعض الأساليب والاستراتيجيات التعليمية والتدريبية، وإن أكثر الأساليب شيوعاً في التقليل منه تلك الإجراءات التي تستند إلى مبادئ الإشراف الكلاسيكي والإجرائي ونموذج التعلم الاجتماعي والنظريات المعرفية، حيث تعتمد التدريب على الاسترخاء وإزالة فرط الحساسية التدريجي، إضافة إلى تغيير الأفكار اللاعقلانية لدى الأفراد والتي تقوم على أساس العلاج العقلاني- العاطفي من خلال برامج إرشادية نفسية وتربوية، حيث تشير نتائج الخبرات الإرشادية العملية ونتائج البحوث التجريبية إلى إمكانية التخفيف من قلق الاختبار لدى المتعلمين وتعزيز ثقتهم بأنفسهم ورفع مستوى التحصيل لديهم من خلال اتباع بعض الأساليب والاستراتيجيات التعليمية والتدريبية. (الزغول وآخرون، 2012)

وتتدرج هذه النظريات السالفة الذكر ضمن ما يعرف بالإرشاد المعرفي السلوكي، ويعتبر أحد طرق الإرشاد النفسي التي تشدد على أهمية دور التفكير في التأثير على مشاعرنا وسلوكياتنا، وهو ليس تقنية واحدة بعينها، بل مصطلح "الإرشاد المعرفي السلوكي" هو مصطلح عام نطلقه على كل الأشكال التي تنطلق من نفس القاعدة (بومجان، 2016)، وحسب "بيك" فإن الإرشاد المعرفي السلوكي عبارة عن مظلة تتطوي على العديد من أنواع الأساليب التي تتشابه في جوهرها وتختلف في مدى تأكيدها على أنواع معينة من الفنيات. (السواط، 2008)

حيث تعتبر المدرسة المعرفية السلوكية من المدارس الحديثة في مجال علم النفس بصفة عامة، وفي مجال العلاج النفسي بصفة خاصة، حيث بدأ الاهتمام بالاتجاه المعرفي السلوكي مع بداية النصف الأخير من القرن العشرين، ولم يكن ذلك الاهتمام وليد المصادفة، ولكنه كان بمثابة تصديق لفكرة أن الناس لا يضطربون بسبب الأحداث، ولكن بسبب ما يرتبط بهذه الأحداث من أفكار. (أخرس وناصر، 2015)

ويشير الاتجاه السلوكي المعرفي إلى أن سلوك الفرد ليس ناتجا عن تفاعل بين المثيرات البيئية والفرد فقط، وأن استجابات الفرد ليس مجرد ردود أفعال على مثيرات بيئية، وإنما هناك عوامل معرفية لدى الفرد تلعب دورا في عملية التعلم وتكون مسؤولة عن سلوكياته؛ مثل طرق تفكيره عقلانية كانت أم عقلانية، والإدراك وحديث الفرد الداخلي مع نفسه، وكيفية العزو للأشياء والمواقف التي يتعرض لها الفرد، وهذه كلها تتدخل في عملية التعلم وتتوسط بين المثير والاستجابة، ولها دورها البالغ في التأثير على سلوك الفرد وتشكيله، فالطالب الذي يرسب في الاختبار مثلا، ويصاب ببعض الأعراض المرضية مثل الاكتئاب والقلق يكون ذلك ناتجا عن تفكير الفرد في الفشل وعزوه لأسباب لنفسه أو للآخرين، ولذلك من المفيد معرفة ما يدور في تفكير هذا الفرد، وكيف يدرك الفشل؟ وما هو مفهومه عنه؟ فالنظرية السلوكية المعرفية تركز جل اهتمامها على تغيير إدراك الفرد وأنماط التفكير السلبية والخاطئة التي يكونها للفرد عن ذاته وعن المواقف التي يمر بها. (حسين، 2008)

وعليه، تصدت النظرية المعرفية السلوكية في تناولها لظاهرة قلق الامتحان لدى التلاميذ، خاصة وأنها تعتبر من أحدث التدخلات الإرشادية في إرشاد وعلاج الاضطرابات النفسية بشكل عام وقلق الامتحان بشكل خاص لدى التلاميذ، وهو ما يجعل الأسلوب المعرفي السلوكي أسلوبا لهذا الغرض وأكثر فاعلية، حيث يهتم بالجوانب المعرفية الانفعالية والجسمية للفرد في سياقه الاجتماعي، مستخدما في ذلك أساليب وفنيات معرفية سلوكية لإحداث التغييرات المستهدفة.

وفي هذا الإطار، أشارت نتائج العديد من الدراسات على تداخل الجهود المتضافرة للمختصين في إعداد برامج إرشادية لخفض مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ، بأن المستوى المرتفع من قلق الامتحان يمكن تخفيضه وترشيده بالتدخلات الإرشادية القائمة على النظرية المعرفية السلوكية، ومن بينها على سبيل المثال لا للحصر: دراسة عبد الرحمان (2020)، دراسة بلاش وآخرون (2019)، دراسة بديوي (2018) دراسة حمادنة (2017) دراسة أبو حسونة (2015) دراسة غربي (2014)، ودراسة عبدوني وصياد (2013) ودراسة

سايجي(2004) ودراسة(Aghaie, Abedi, & Paghal, 2012) ، ودراسة(Miller, 2018) ودراسة(Seeley, Andrade, & Egbockuku, & Obodo, 2005).

وبالتالي، قد يطرح قلق الامتحان الذي يتعرض له التلاميذ مزيدا من الدراسة والبحث من أجل إيجاد الحلول المناسبة للتخفيض من مستواه المرتفع بترشيده، وتذليل الصعوبات التي تتجر عليه، ومن أجل تقديم مساعدات تشبع فيها حاجاتهم النفسية والإرشادية، وهوما دفع الباحثة للاستطلاع عن دراسة هذه الظاهرة، ومواصلة أيضا لجهود الباحثين السابقين في هذا الميدان، وتقديم المساعدة للقائمين على الوسط التعليمي والتربوي الذي يبحث عن إيجاد حلول لهذه الظاهرة، والوصول بالتلميذ إلى تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي ومن ثم إلى الصحة النفسية.

وبناء على كل ما سبق، تطرح التساؤلات التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس قلق الامتحان في القياس البعدي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس قلق الامتحان لدى أفراد المجموعة التجريبية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والقياس التتبعي على مقياس قلق الامتحان لدى أفراد المجموعة التجريبية؟

2- فرضيات الدراسة:

بناء على إشكالية الدراسة والإطار النظري المتبع، يمكن صياغة الفرضيات التالية:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس قلق الامتحان وأبعاده في القياس البعدي.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس قلق الامتحان وأبعاده لدى أفراد المجموعة التجريبية.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والقياس التتبعي على مقياس قلق

الامتحان وأبعاده لدى أفراد المجموعة التجريبية.

3- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- تصميم برنامج إرشادي معرفي سلوكي يساهم في خفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- التعرف على مدى فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- التعرف على مدى استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي المقترح في خفض مستوى قلق الامتحان لدى أفراد المجموعة التجريبية.

4- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في أهمية الموضوع الذي تتناوله، والمتغيرات التي تدرسها، والأهداف المنتظرة التي تسعى الدراسة لتحقيقها، حيث يمكن توضيح تلك الأهمية من جانبين: جانب نظري وجانب تطبيقي.

4-1- الأهمية النظرية:

- تركز الدراسة على مفهوم قلق الامتحان وفق المقاربات النظرية العلمية، حيث تقدم إطارا تصوريا من المفاهيم والمعلومات عنه، وقد تعتبر الزاد النظري لدراسات جديدة مع متغيرات أخرى، ومساهمة متواضعة في إثراء المكتبة الجامعية.
- تحتوي الدراسة على العديد من الفنيات والأساليب الإرشادية المعرفية السلوكية التي يمكن استخدامها في مجالات الإرشاد المتعددة، للتغلب على أنواع المشاكل في جوانب الحياة ككل.
- المساهمة في كيفية تخطيط وبناء البرامج الإرشادية للمقبلين على العملية الإرشادية في المؤسسات التربوية والتعليمية لجميع المراحل العمرية المختلفة.

- تناولها للبرنامج الإرشادي وفق مبادئ الإرشاد المعرفي السلوكي؛ الذي يعتبر من أحدث التيارات الإرشادية الحديثة التي تركز على تعديل الأداء السلوكي من خلال التأثير في العمليات المعرفية، حيث يفترض أن ما يعرفه الأفراد يؤثر ويتأثر بما يفعلونه سلوكياً.
- كما أن هذه الدراسة قد تفتح المجال لإجراء دراسات أخرى، تحاول الاستفادة من الإرشاد المعرفي السلوكي في مختلف الدول العربية والأجنبية.
- كما قد تفيد الأخصائيين النفسيين العاملين في المؤسسات التعليمية بأهمية الإرشاد المعرفي السلوكي، باعتباره من أحدث التدخلات الإرشادية المستخدمة في ترشيد المشاكل المدرسية بوجه عام، وقلق الامتحان بوجه خاص لدى مرحلة التعليم الثانوي.
- أهمية الفئة المستهدفة بالدراسة؛ وهم تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وكيفية تعاملهم مع قلق الامتحان، ومن هنا تبرز أهمية إعداد البرامج والاستراتيجيات لمواجهة وخفض مستوى قلق الامتحان المعسر، للوصول بهم إلى تحقيق التوافق النفسي، ومن ثم إلى الصحة النفسية.

4-2- الأهمية التطبيقية:

- إن نتائج هذه الدراسة ستكشف عن مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مما يدفع المختصين لضرورة تقديم الخدمات الإرشادية اللازمة في هذا الإطار.
- تزويد مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني ببرنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- إمكانية الاستفادة من نتائج هذه الدراسة لدى القائمين على العملية التعليمية التربوية في كيفية التعامل مع مشكلة قلق الامتحان وترشيده بالأساليب الإرشادية المعرفية السلوكية.
- قد تستثير نتائج هذه الدراسة الباحثين في إجراء دراسات مماثلة بعينات ونظريات مغايرة في مجالات مختلفة.

5- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة:

5-1- البرنامج الإرشادي:

يعرف بأنه مجموعة من الجلسات الإرشادية القائمة على النظرية المعرفية السلوكية

تقدم خدمات نفسية وجسمية ومعرفية لمساعدة أفراد المجموعة التجريبية في هذه الدراسة وفقا لحاجاتهم الإرشادية، بغية تحقيق الأهداف المنشودة التي اتفق عليها في العقد الإرشادي، وذلك في فترة زمنية محددة.

5-2- قلق الامتحان:

هو حالة مؤقتة من القلق مرتبطة بمواقف الامتحان، يصل إليها التلميذ نتيجة الزيادة في التوتر والخوف من أداء الاختبار، ويصاحب هذه الحالة اضطراب في النواحي الجسمية الفسيولوجية والمعرفية العقلية والنفسية الانفعالية، كما يؤثر قلق الامتحان على الأداء تأثيرا إيجابيا عندما يكون القلق معتدلا، وبالتالي يكون دافعا محفزا ومنشطا للأداء، وسلبيا عندما يكون قلق الامتحان مرتفعا، وبالتالي يكون مهددا ومثبطا للأداء وللموقف الاختباري الأدائي. (دبار، 2018)

ويقاس مستوى قلق الامتحان من خلال الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة من خلال إجاباتهم على بنود المقياس المستخدم في هذه الدراسة.

6- حدود الدراسة:

تحدد الدراسة الحالية بالموضوع الذي تتناوله، والعينة التي ستطبق عليها الدراسة والمكان والزمان الذي أجريت فيه، ويمكن تلخيص هذه الحدود في النقاط التالية:

- **الحدود البشرية:** اقتصرت هذه الدراسة على عينة من تلميذات ذوات التخصص الأدبي وغير معيدات يدرسن في السنة الثالثة ثانوي.
 - **الحدود المكانية:** ينتمي مجتمع الدراسة إلى المؤسسات التربوية والتعليمية على مستوى ولاية الوادي (الجزائر)، وتضم الدراسة متقنة كركوبية خليفة بالرباح ولاية الوادي.
 - **الحدود الزمنية:** تم تطبيق الدراسة خلال السنة الدراسية 2019/2018.
- كما تتحدد الدراسة بموضوعها ومفاهيمها الإجرائية وإطارها النظري، وبالمنهج المتبع والأدوات المستخدمة فيها، والأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل بياناتها.

ولذلك، فإن نتائج هذه الدراسة مرتبطة بطبيعة هذه الحدود، وإمكانية تعميمها لا بد أن تؤخذ هذه المعطيات بعين الاعتبار.

الفصل الثاني

قلق الامتحان

تمهيد

- 1- مفهوم قلق الامتحان
- 2- المقاربات النظرية لقلق الامتحان
- 3- مكونات قلق الامتحان
- 4- مستويات قلق الامتحان
- 5- سمات ذوي قلق الامتحان
- 6- أعراض ومظاهر قلق الامتحان
- 7- الآثار المترتبة على قلق الامتحان
- 8- العوامل المساعدة على ظهور قلق الامتحان
- 9- طرق قياس قلق الامتحان
- 10- آليات بيداغوجية لخفض مستوى قلق الامتحان
- 11- دور المرشد التربوي في ترشيد قلق الامتحان
- 12- قلق الامتحان والبرامج الإرشادية المدرسية

خلاصة الفصل

تمهيد:

يتعرض بعض التلاميذ أو الطلاب أثناء فترة الامتحانات (قبل، أثناء، بعد) إلى حالة مؤقتة من الانفعال والهلع، فقد تتجر عنها عدة انشغالات عقلية فكرية سلبية، تظهر في فشل العمليات والقدرات المعرفية والعقلية، فتؤثر على طريقة عمل الذاكرة في التخزين واسترجاع المعلومات، وكذلك تضعف التركيز والانتباه والقدرة على التفكير الجيد، وبالتالي يصاب التلاميذ بحالة مؤقتة من القلق والتي يعبر عنها بقلق الامتحان، ولهذا سنحاول من خلال هذا الفصل إعطاء مفهوم شامل عن قلق الامتحان، ثم نتعرف على المقاربات النظرية له وبعدها نسلط الضوء على مكوناته حتى يتسنى تصنيفه والتعرف على مستوياته، ثم نخرج إلى وصف سمات ذوي قلق الامتحان، والتي تكشف عن أعراضه ومظاهره الظاهرة على التلاميذ، مروراً بالعوامل المساعدة على ظهوره، إضافة إلى توضيح طرق قياسه المتداولة عند الباحثين السابقين، ومن ثم نتطرق إلى الآليات البيداغوجية لخفض من مستواه، ومن هنا يتضح الدور الذي يلعبه المرشد التربوي في ترشيد قلق الامتحان، وفي الأخير نعرض بعضاً من مجهودات المرشدين التي تعتبر بمثابة نماذج من البرامج الإرشادية المساعدة في خفض قلق الامتحان لدى التلاميذ، ومن ثم نختم الفصل بخلاصة عامة له.

1- مفهوم قلق الامتحان:

لقي مفهوم قلق الامتحان اهتماماً واسعاً من قبل الدارسين في ميدان علم النفس التربوي، فتعددت مفاهيمه، وتتنوعت من حيث مصادره، وأسباب نشوئه، ولهذا سوف نطرح بعض من المفاهيم، منها العربية والأجنبية، وهي كالتالي:

قلق الامتحان هو الحالة النفسية التي تتصف بالخوف والتوقع، أي أنه حالة انفعالية تصيب بعض الطلاب قبل وأثناء الامتحانات مصحوبة بتوتر وتحفز وحدة انفعال وانشغالات عقلية سلبية تتداخل مع التركيز المطلوب أثناء الامتحان، مما يؤثر سلباً على المهام العقلية في موقف الامتحان. (ربيع والغول، 2007)

مما أدى إلى اهتمام التربويون بدراسة قلق الامتحان؛ فهو قلق وتوتر وخوف من الاختبارات والامتحانات، ويشاهد لدى الطلاب وأولياء الأمور، ويجب التخلص من قلق الاختبار ضمانا لحسن الأداء والإنجاز. (زهرا، 2005)

ويعتبر أيضا، استجابة لخطر مدرك وعدم القدرة على تحمل أو قيام بمهمة ما، ومن خصائصه شعور الطالب بأنه غير كفاء وتنقصه الدافعية لإنهاء المهمة التي يعمل بها ولديه أفكارا تنتقص من قيمته الذاتية بدرجة كبيرة، ويتوقع الفشل وفقدان الاعتبار من الآخرين. (Sarason & Sarson, 2008)

ويؤدي إلى نموذج للانفعال غير الملائم، الذي يعطل إمكانيات الفرد على النمو ويصيبه بالتوتر وعدم الاستقرار بشكل لا يترك له طاقة لمواجهة المواقف الصعبة أو التفكير في حلها بصورة مناسبة. (الغريز والعاسمي، 2018)

فهو إذن، شعور الطالب قبل وأثناء الاختبارات بالضيق والتوتر وخفقان القلب وكثرة التفكير، مما يعيقه عن الأداء الجيد في الاختبار. (موسى، 2016)

لذلك، فهو نوع من القلق المرتبط بقلق الامتحان (الاختبار أو الأداء)، حيث تشير هذه المواقف في الفرد شعورا بالانزعاج والانفعالية. (العاسمي، 2008)

وهو حالة نفسية تتسم بالخوف والتوقع؛ أي أنه حالة انفعالية تصيب بعض الطلبة قبل وأثناء أداء الامتحانات، وتكون هذه الحالة مصحوبة بتوتر وحدة انفعال، وانشغالات عقلية سلبية تتداخل مع التركيز المطلوب أثناء أداء الامتحان، مما يؤثر سلبا على المهام العقلية في موقف الامتحان. (أبو أسعد، 2009)

وعلى هذا الأساس أطلق كل من (Morris, Davis & Hutching, 1981) على قلق الامتحان بأنه حالة من حالات القلق تعكس خبرات التوتر والخوف المؤقتة والتي تعمل على تنشيط الجهاز العصبي المستقبل قبل أو أثناء موقف الاختبار.

ومن خلال المفاهيم السابقة لقلق الامتحان تستنتج الباحثة أن قلق الامتحان يعتبر قلق حالة يظهر في مواقف الامتحان، ينتاب التلاميذ أو الطلاب في مختلف المراحل التعليمية

فيتخذ مجموعة من السلوكيات التي تعبر عن حالتهم النفسية والمعرفية والفيزيولوجية قبل وأثناء وبعد اجتيازهم الامتحان، فيخلف عواقب سلبية على الجهاز النفسي، ويؤثر في العمليات المعرفية والعقلية، إضافة الى ذلك، الزيادة في تنشيط الجهاز العصبي، مما يتولد عليه حركات لا إرادية تزول بزوال مهمة أداء الامتحان.

ومن خلال المفاهيم التالية نستنتج ما يلي:

- يعبر عن قلق الامتحان نفسيا للتلاميذ أو الطلاب بشعور حالة من التوتر والضييق والارتباك وعدم الثقة في القدرات الأدائية، ولحظات من العصبية الزائدة يشعر من خلالها الفرد بقلق شديد.

- ويستدل عن قلق الامتحان معرفيا بوجود صعوبة في "استيعاب الدروس، إعطاء إجابات صحيحة، التركيز أثناء أيام الامتحان وأدائه"، والشعور بتشتت الانتباه والنسيان وتشويش التفكير أثناء الامتحان.

- ويلاحظ قلق الامتحان جسميا بظهور حالات مرضية مفاجئة مثل فقدان الشهية، الرغبة في القيء، تصبب العرق، تسارع دقات القلب، ارتجاف اليدين، تقلص العضلات، آلام في المعدة والشعور بالتعب الجسمي.

وعلى هذا الأساس، حدث اختلاف في وجهات النظر في تفسير قلق الامتحان لدى التلاميذ من قبل الباحثين التربويين والسيكولوجيين السابقين في ميدان البحث، والذي سنتعرف عليه فيما يلي:

2- المقاربات النظرية المفسرة لقلق الامتحان:

تنوعت الاختلافات النظرية في تفسير قلق الامتحان لدى التلاميذ من وجهات النظر المختلفة في علم النفس التربوي، فتشاركت فبعض الآراء النظرية واختلفت في الأخرى، ومن بين هذه النظريات ما يلي:

- **النظرية المعرفية:** وتتدرج ضمن النظرية المعرفية كل من النظرية الانتباهية ونموذج معالجة المعلومات ونظرية Meichenbaum & Polter وهي كالتالي:

النظرية الانتباهية:

مع بداية السبعينات أثبت أن هناك ظاهرة معرفية انتباهية مثل دراسة (Wine, 1971) ويفسر أصحاب المنظور المعرفي الانتباهي قلق الامتحان على أساس أن هؤلاء الطلاب شتتوا انتباههم بين التفكير في حل المشكلة (أي الإجابة على أسئلة الاختبار) والتفكير في أمور أخرى مثل (القلق حول أنفسهم ومستوى أدائهم). (بكر، 2014)

نموذج معالجة المعلومات:

ومن بين النماذج الأخرى التي تدرج ضمن المدرسة المعرفية، وهو نموذج معالجة المعلومات لـ (Benjamin, Mckeachie, Lin, & Holinger, 1981) الذي يفسر قصور الطلبة ذوي قلق الامتحان المرتفع يعود إلى مشكلات في التعلم، أو تنظيمها، أو مراجعتها قبل الامتحان، أو استدعائها في موقف الامتحان ذاته. (صالح، 1994)

نظرية Meichenbaum & Polter:

يرى أصحاب هذا الاتجاه في تفسيرهم لقلق الامتحان بأن التلاميذ القلقين يكون حديثهم الداخلي عبارة عن تفكير شعوري حاد ومتشابهها بنفس الطريقة في التعبير عن ما يحدث لهم من الجانب المعرفي مع الاختلاف في طريقة المذاكرة والتحضير والاستعداد للامتحان، لكن النتيجة واحدة وهي الانزعاج عند التفكير في عواقب الرسوب والفشل وفقدان الاحترام من الآخرين. (Doveron, 1997)

ومنه، فإن أصحاب النظرية المعرفية يؤكدون في تفسيرهم لقلق الامتحان على الخبرة الذاتية لتلاميذ ذوي قلق الامتحان المرتفع.

وبناء عليه، تقترح النظرية المعرفية (الانتباهية) في تفسير قلق الامتحان ما يلي:

- الوصف الذاتي السلبي: التلاميذ القلقون يكون لهم تقدير الذات سلبي ويشعرون بالنقص، ويفتقدون الثقة بالنفس، على عكس التلاميذ العاديين. (Sarason, 1978)

كما تم أيضا تفسير القلق على الأداء في ضوء نموذج العجز التعليمي حيث يركز هذا النموذج على مهارات الاستدكار التي يمارسها الطلاب أثناء أو خلال الاستعداد

للاختبار وكيف يمكن أن تؤثر على انخفاض الأداء على الاختبار. (Culler & Holahan, 1980)

وحسب هذه النظرية، الجانب المعرفي هو المسؤول عن نقص الأداء عند التلاميذ القلقين في وضعية التقويم. (Sarason, 1984)

- النظرية الانفعالية:

توضح النظرية الانفعالية سبب حدوث قلق الامتحان إلى النشاط الزائد للجهاز العصبي الإعاشي، المسؤول عن ردود الأفعال الحادة، وهي حوصلة النشاط العصبي المستقل الذي يسبب الأخطاء المعرفية. (Spielberger, 1976)

- النظرية السلوكية:

يرى أنصار النظرية السلوكية أن قلق الامتحان نمط دوري متعلم، فقد أرجعته إلى سنوات ما قبل التمدرس، هذه النتيجة أكدتها دراسة (King & al, 1976) التي تناولت المخاوف عند الأطفال والراشدين وحالة القلق سمة وحالة، ويكون ذلك من خلال أساليب التربية السلبية للآباء وتوقعاتهم غير الواقعية لأداء أبنائهم، فيتولد عن ذلك تقدير ذات منخفض وضعف في النجاح، وكل هذا يتعارض مع الأداء الجيد في التحصيل.

واستنتج (Campbell, 1963) في أن النظريات المعرفية السلوكية ترى أن كلا من الأساليب التربوية للطفل، توقعات الأولياء، التجارب السلبية في مجال التقويم تساعد على تطوير الاستعداد للقلق وإدراك المواقف المدرسية كمواقف مهددة لتقدير الذات والاستجابة لها باستجابات سلبية. (مرسي، 1981)

ويستخلص من النظريات السابقة أن تفسير حدوث قلق الامتحان يمكن مرده إلى الأسباب التالية:

- قد يكون قلق الامتحان ناتج عن سوء المعاملة الوالدية للتلاميذ لأن هناك علاقة بين المعاملة السيئة وقلق الامتحان، وهذا ما أكدته النظريات المعرفية السلوكية وفي هذا الإطار

أشارت نتائج دراسة (الطراونة، 2006) على ارتفاع مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ المعرضين لسوء المعاملة الوالدية.

- وقد أرجعت أيضا المدرسة المعرفية قلق الامتحان إلى القدرات المنخفضة والعادات الدراسية السيئة لدى ذوي قلق الامتحان المرتفع، وهذا ما أشارت إليه نتائج دراسة (Culler & Holahan, 1980)، وهذا النموذج يسمى بقصور التعلم.

ومجمل القول، فإن النظريات المفسرة لقلق الامتحان اتفقت على ما يلي:

- قلق الامتحان ذو المستوى المرتفع يعتبر قلقا مدمرا ومعتلا للأداء من حيث الآثار الوخيمة التي يتركها على النواحي النفسية والعقلية والجسمية للتلاميذ، ويكون محفزا ومثمرا إذا كان مستوى قلق الامتحان متوسطا، فيساعد على الأداء الحسن ومن ثم النجاح والتقدم.
- ومن خلال وجهات النظر تلك تبين أن قلق الامتحان هو مزيج يتضمن مزيدا من النشاط الفيزيولوجي الانفعالي الذي يحدث تبعات الفشل للتلاميذ على جميع النواحي النفسية والعقلية والجسمية، وعليه سوف نعرض تفاصيل مكوناته في ما يلي:

3- مكونات قلق الامتحان:

يشير الباحثون في ميدان التراث السيكلوجي إلى أن قلق الامتحان يتضمن مكونين أساسيين هما كالتالي:

3-1- الانفعالية: تتضمن الانفعالية مكونين وهما:

- **النشاط الفيزيولوجي:** هذا النشاط هو استجابة للإنذار الفرد أمام خطر ما، وفي هذه الحالة الخطر هو الامتحان فتظهر هذه الاستجابة غير الإرادية تظهر لنشاط الجهاز العصبي الإعاشي وتتمثل في: ارتعاش في اليدين، صوت مبجوح وخافت وحائر إحساس بالضبابية والدوار، إفراز عرق شديد، آلام في البطن، إسهال حاد، آلام في الرأس، أوجاع شديدة في العضلات، الرقبة مشدودة، الفم جاف أو كثير اللعاب وغيرها من الاضطرابات.

- **الانفعال:** يظهر على شكل عام في الضعف في التركيز والانتباه وتشتت الأفكار؛ كأن تسأل التلميذ: لماذا كل هذا القلق، فيقول منفعلًا أنه غير قادر على الإجابة واسترجاع المعلومات التي راجعها فينفجر بالبكاء ولن يستطيع الإجابة أبدًا. (Doveron, 1997)

3-2- المكون المعرفي: أو ما يطلق عليه الانزعاج من الأداء في الامتحان، حيث ينشغل الفرد في تبعات الفشل، مثل فقدان المكانة والتقدير. (أبو العزب، 2008)

ويتكون قلق الامتحان من أربع مكونات في القائمة المعدلة لقائمة الاختبار (R.T.A) وهي كالتالي:

- **الاضطراب:** يعبر عن قلق معرفي لعواقب الفشل.
- **الانفعالية:** تمثل رد فعل الجهاز العصبي الذاتي لتقييمه للضغوط البيئية.
- **الأعراض الجسمية:** تعبر عن مجموعة من الأعراض السيكوسوماتية التي تنتاب الفرد أثناء الامتحان مثل الصداع، الرعشة، الشلل العصبي، صعوبة في التنفس.
- **التفكير المشوش:** هو مجموعة من الأفكار غير مرتبطة وغير واضحة يشعر بها الفرد أثناء أدائه على الاختبار. (بكر، 2014، 22)

وفي هذا الإطار حدد (Seligman, 2006) نموذجًا يشرح من خلاله المراحل التي يمر بها التلميذ المقبل على اجتياز الامتحان والموصلة للقلق، وهي كما يلي:

- **مرحلة التحدي:** يتغلب الفشل على التلميذ غير أن هذا الأخير يحتفظ بالثقة في قدرته على مواجهة الوضعية.

- **المرحلة الأولى للتهديد:** تظهر هذه المرحلة عندما يدرك التلميذ أن المهمة المطلوبة منه صعبة جدًا، فيشعر بالتوتر والقلق، لكنه يبقي الثقة في نفسه ويواصل نشاطه.

- **المرحلة الثانية للتهديد:** إزاء القلق الذي يشعر به التلميذ يجعله لا يتأكد من قدرته على مواصلة النشاط فيبدأ يشك في إمكانياته وأدائه.

- **مرحلة فقدان التحكم:** يشعر التلميذ بعدم القدرة على التحكم في الوضع، الأمر الذي يجعل الفشل يظهر. (خطار، 2001)

وفي هذا الإطار يندرج ما يسمى بقلق الامتحان المرتفع الذي يختلف عن قلق الامتحان المتوسط والذي يعتبر قلق الدافع، وعليه في هذا العنصر سوف يتم التطرق لمستويات قلق الامتحان لدى التلاميذ أو الطلاب.

4- مستويات قلق الامتحان:

يتعرض التلميذ أو الطالب في مختلف المراحل التعليمية والعمرية أثناء مواقف الامتحان إلى حالة من القلق التي تتنابه، فتختلف من فرد إلى آخر وتتباين في مستوياته منهم من يصاب بحالة مرتفعة من القلق، فيكون مدمرا وسلبيا، وإذا تعرض لمستوى آخر من حالة القلق هذه، يمكن أن يكون محفزا ومثمرا ودافعا للإنجاز له، ولهذا يتم تقسيم قلق الامتحان إلى طبيعة حالة القلق التي يمر بها وهي كالتالي:

بناء على هذا الأساس، يعمل النوع الأول من القلق الميسر على حفز الفرد وجعله في حالة يقظة وتنبيه، بينما يؤدي الثاني القلق المدمر إلى هذا المقدار من الوهن في أدائه وقد ميز (Albert & Haber, 1960) بين هذين المستويين من القلق وتوصلا إلى ما يؤيد هذا التفسير، فالأفراد الذين يؤكدون أن العصبية أثناء الإجابة عن الاختبار تساعدهم على تقديم أفضل، ارتبط أدائهم إيجابيا بدرجاتهم على مقياس للقلق التيسيري، بينما ارتبط الأداء سلبا بدرجة القلق السلبي أو المثبط، وإن كانت النتائج التي خرج بها هذان الباحثان أو غيرهما ليست حاسمة. (Walsh et al, 1968)

وقد لوحظت درجة مرتفعة من القلق لدى عينات من الأفراد خلال اختبارهم، بالمقارنة بما كانوا عليه خلال مواقف سابقة، كانت أيضا موضوعا للملاحظة. (Lennon, 1954)

ويجب التفرقة هنا بين قلق الاختبار والقلق كسمة باعتبار الأخير سمة من سمات الشخصية أكثر استقرارا، فقلق الاختبار ينشأ في مواقف فقط، ويعد هذا الموقف منبها له أي أنه -بمعنى آخر- قلق موقفي، وإن كان هذا لا ينفي احتمال أنه يوجد ارتباط بين القلق كسمة وقلق الاختبار، وهي نتيجة يؤكدتها بعض الباحثين. (Martin & McGowan, 1955)

وقد أشار (عبد الله، 2001؛ ودوين، 2004) إلى مجموعة من مستويات قلق الامتحان لدى التلاميذ والطلاب ويتم تقسيمها تبعا لطبيعة القلق، حيث يتبين من هذا التقسيم أن قلق الاختبار ليس دائما شعورا سلبيا، وإنما يمكن أن يكون محفزا ودافعا للإنجاز، وفيما يلي المستويات الثلاث لقلق الامتحان:

- **قلق الامتحان الميسر:** في هذا النوع يكون مستوى قلق الاختبار متدنيا خصوصا عندما يكون الطالب متمكنا من الموضوعات الدراسية، وهو المستوى الشائع من مستويات القلق لدى أغلبية الطلبة، ويلعب هذا النوع من القلق دور المحفز لمزيد من العمل والإنجاز والتحصيل في الامتحان.

- **قلق الامتحان المدمر:** في هذا النوع لا يقتصر تأثير القلق على الطالب في أداء مهمة معينة كالاختبار فقط، وإنما يتعدى تأثيره على الجوانب الأكاديمية الأخرى في حياته، وهذا النوع يحتاج إلى معالجة من قبل أخصائي نفسي.

- **قلق الامتحان المنخفض:** وفي هذا النوع تزداد حدة قلق الاختبار لدى الطالب خصوصا إذا ما كانت مستويات تمكنه من المادة الدراسية منخفضة، وهذا ما أكدته Dedson et Yerkes بقولهما بأن "إثارة القلق عندما تكون منخفضة أو غائبة فإن أداء الفرد يكون ضعيفا". (كفاي وآخرون، 1990)

وحسب وجهة نظر (Wine, 1980) أن الأفراد ذوي قلق الامتحان المرتفع، غالبا ما يوزعون انتباههم بين الأمور المرتبطة بالمهمة أو الأمور المرتبطة بالذات، على حين أن الأفراد ذوي قلق الامتحان المنخفض غالبا ما يركزون على الأمور المرتبطة بالمهام المطلوبة فقط بدرجة أكبر. (صالح، 1994)

وعليه، فإن مستويات قلق الامتحان تختلف من تلميذ إلى آخر، وتتباين من موقف امتحان إلى آخر، وفي هذا الإطار فسر كل من (Mandler & Sarason, 1952) الاختلاف في أداء الفرد في موقف الامتحان بناء على دوافع نفسية متعلمة، فمستوى قلق الامتحان الميسر باعتباره المحفز والدافع له في التقدم والنجاح، أما قلق الامتحان المدمر فهو بمثابة

المثبط له والمساهم في الفشل والتأخر التعليمي، أما القلق المنخفض فهو دلالة عن نذير خطر قادم فهو أقرب للفشل والدمار، وتلاحظ هذه المستويات في سمات التلاميذ أو الطلاب الذين تعرضوا لمستوى من قلق الامتحان والتي سنكشف حيثياتها في العنصر التالي:

5- سمات ذوي قلق الامتحان:

تعددت الأبحاث والدراسات التي أجريت بهدف التعرف على الخصائص والسمات التي تميز ذوي قلق الامتحان المرتفع عن غيرهم من التلاميذ العاديين، والباحث في سيكولوجية قلق الامتحان يلاحظ أهم سمات وخصائص هؤلاء التلاميذ ومن بينها ما يلي:

5-1 سمات ذوي المستوى المتدني من قلق الامتحان:

ذكر (الضامن، 2015) مجموعة من الخصائص التي يتمتع بها الطلبة الذين تقل لديهم نسبة قلق الامتحان عن غيرهم من الطلبة وهي:

- يمتلكون اتجاهًا إيجابيًا؛ أي لديهم اعتقاد يمكنهم من حل المسائل بتأني وصبر وتحليل منطقي.

- الاهتمام بالدقة حيث أنهم يقرأون المعضلة أكثر من مرة ويحاولون فهمها ثم حلها بشكل صحيح.

- التخطيط المنهجي وذلك من خلال حل المسائل خطوة بخطوة بعيدا عن العشوائية والتشتت، ويبدأون بالأسئلة السهلة.

- التركيز وذلك بالابتعاد عن كل الأفكار التي يمكن أن تشتت انتباه الطالب وغير المرتبطة بالاختبار.

5-2 سمات ذوي قلق الامتحان المرتفع:

ذكر (غباري وأبو شعيرة، 2015) مجموعة من الخصائص التي يمتلكها الطلبة الذين

يعانون من قلق الاختبار المرتفع ومنها:

- يدرك الطلبة الامتحان على أنه صعب وعنصر تهديد.

- يرى الطلبة أنفسهم بأنهم غير فعالين وغير مستعدين لتأدية الاختبار.

- يركز الطلبة على توابع غير مرغوبة بالقلق، أي أن أفكارهم تكون خارج نطاق الاختبار وينسون أداء المهمة.

- يسيطر عليهم شعور بالنقص الذاتي ويكون هذا الشعور قويا، بحيث يتداخل مع النشاط المعرفي للمهمة.

- يتوقع الطلبة الفشل وفقدان الاحترام نتيجة لذلك. (الرابعة، 2018)

ويذكر كل من (عبد الخالق ومايسة، 1991) أن الطلاب ذوي القلق المرتفع تعاق معلوماتهم في مواقف الامتحانات في الوقت الذي يستطيعون فيه استرجاعها بسهولة ويسر عندما يبتعدون عن موقف الامتحان.

وقد أورد (الوحش، 2007) في معرض حديثه عن قلق الامتحان أن عالم الفسيولوجيا الروسي "ألكسندر لوريا" كان أول من تنبه إلى ظاهرة الفروق الفردية في قلق الاختبار عام (1932) وصنف الطلبة إلى فئتين هما:

- **طلبة مستقرون:** وهم الطلبة الذين يبقون على هدوء نسبي ولا يتأثرون بمواقف الاختبار.

- **طلبة غير مستقرين:** وهم الطلبة الذين لا يبقون على هدوء نسبي بل يبديون انزعاجا ويصبحون مهاجمين ومشوشين الأفكار قبل الاختبار وأثناءه. (أبو فودة، 2011)

وقد حاول (Depreeuw, 1984) أن يحدد البروفيل المميز للتلاميذ المرتفعين في قلق الامتحان، وتوصل إلى أنهم يتصفون بـ:

- ارتفاع القلق العام (قلق السمة)، عدم الاستقرار العاطفي، شديدي الحساسية، كانوا أكثر انطوائية، درجاتهم على كل مقاييس القلق عالية ما عدا مقاييس القلق الميسر، الإفراط في جانب الاضطرابية (الانشغالين)، ضعف الثقة بالنفس وكثرة التردد. (قدوري، 2018)

وفي هذا الإطار يلخص (Boution & Tosi, 1983) المشار إليه في (فرح وآخرون، 1993) نتائج عدد من الدراسات في هذا المجال بالإشارة إلى أن الأفراد الذين يعانون من درجة عالية من قلق الاختبار يقضون كثيرا من وقتهم قبل الامتحان وخلالها وهم: منزعجون حول أدائهم ويفكرون في أداء الآخرين، يفكرون في البدائل التي يمكن اللجوء إليها في حالة

فشلهم في الاختبار، ينتابهم بشكل متكرر مشاعر العجز وعدم الكفاية، يتوقعون العقاب وفقدان الاحترام والتقدير، تتتابهم ردود فعل فيسيولوجية مختلفة، ينتج عن هذا كله نوبات من الهيجان الانفعالي الأمر الذي يعوق التركيز والانتباه لمهمة الإجابة عن أسئلة الامتحان ومن ثم بالتالي إلى ضعف الأداء. (أبو غالي، 2011)

وبناء عليه، يؤثر المستوى العالي من قلق الامتحان على العمليات العقلية للأفراد فيؤثر على الذاكرة وعملياتها الرئيسية وهي الاستقبال والتخزين والاسترجاع، وبالتالي لا يستطيع الفرد استرجاع معلوماته المخزونة، ويؤثر على التفكير لأنه عملية معقدة تحتاج لقدرات عقلية متنوعة كالمستويات الدنيا والعليا للتفكير (التذكر، الفهم، الحفظ، التحليل، التفسير والتركيب)، وينجر عن هذا التأثير وصول الأفراد إلى حالة من الانزعاج والهلع، والجدول الموالي يوضح آثار المستوى العالي من قلق الامتحان لدى التلاميذ أو الطلاب.

جدول (1): آثار المستوى العالي من قلق الامتحان

صعوبة في الانتباه للتفاصيل المهمة.	المستوى العالي من قلق الامتحان
ضعف في معالجة المعلومات.	
عدم القدرة على التعبير عن التعلم والمهارات.	
تدن في التحصيل الصفي.	
تدن في استيعاب المفاهيم الجديدة وحل المشكلات.	

(العنوم وآخرون، 2014، 212)

ومجمل القول، أن الأفراد الذين يتصفون بمستوى قلق امتحان مرتفع تظهر عليهم أعراضا على جميع النواحي النفسية والانفعالية والجسمية والتي من شأنها تترك آثارا سلبية على الشخصية، وتدني في نتائج الدراسة وهذا ما أشارت إليه دراسة (العنبي، 2018) ودراسة (سايجي، 2012) ودراسة (الركابي، 2018) ودراسة (العجمي، 1999) ودراسة

(Culler & Holahan, 1980) وغيرها من الدراسات العربية والأجنبية التي كشفت حدوث عملية عكسية بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي ومن بين هذه الأعراض ما يلي:

6- أعراض ومظاهر قلق الامتحان:

تتعدد أعراض قلق الامتحان التي تظهر على التلاميذ نتيجة لحالة القلق التي يمرون بها خلال الفترة الممتدة بين الامتحان وقبله وبعده، ومن هذه الأعراض والمظاهر نفسية ومعرفية وجسمية يمكن الاستدلال عليها بالملاحظة المجردة الظاهرة في سلوكياتهم وحركاتهم وطريقة أجوبتهم ومعاملاتهم مع الأفراد الآخرين، ومن خلال مراجعة الزاد النظري لقلق الامتحان جمعت بعض الأعراض والمظاهر الواضحة على جل التلاميذ المتمدرسين ومن بينها ما ذكر في (جابر 1992) و(الغول وربيح، 2007) و(رضوان، 2018) و(العاسمي، 2008) و(العتيبي، 2018) وهي كالتالي:

6-1- المظاهر النفسية:

مثل التوتر والشعور بزيادة الضغوط وتراكم المسؤوليات وعدم القدرة على الاحتمال وسرعة الاستثارة العصبية والانزعاج لأسباب بسيطة، وأفكار سلبية حول الذات، والشعور بالدونية وعدم القدرة على تحقيق النتائج مثل التفكير في توقعات سيئة للمستقبل والشعور بعدم الارتياح أو الخوف والترقب وغيرها، والأرق وفقدان الشهية، وتسلب بعض الأفكار الوسواسية الملحة قبيل وأثناء ليالي الامتحان، شعور الطالب بالضيق النفسي الشديد قبل وأثناء الامتحان.

وهذه الأعراض النفسية السابقة الذكر تترك التلميذ وتجعله معطلا عن القيام بالمهام الضرورية للأداء الجيد في الامتحان، لكونها مرتبطة بتأثير على الناحية الجسمية ومن بينها ما يلي:

6-2- المظاهر الجسمية:

ضعف أو وهن عام في الجسم، اصفرار الوجه، الحركة النمطية الثابتة.

وتظهر أيضا أعراض أخرى على التلاميذ الذين يتصفون بقلق امتحان مرتفع بالشعور بالتعب، والارهاق والصداع، وسرعة التنفس، وشد في العضلات، واضطرابات في البطن والغثيان، والرغبة في التبول مرات متعددة، والإحساس بالاختناق، وسرعة ضربات القلب والرعدة والبرودة في الأطراف، وزيادة إفراز العرق والاحساس بالبرودة أو السخونة الزائدة وغيرها، وقد يتبع ذلك سلوكيات انسحابية أو انعزالية مثل كثرة الاعتذارات وكثرة النوم والخوف من المواجهة مما قد يسبب التردد في الدخول للاختبارات أو الرغبة في تأجيلها.

وعليه، فإن قلق الامتحان المرتفع له أعراض ومظاهر نفسية وجسمية ومظاهر معرفية وبدورها تترك آثار العمليات العقلية، فيضعف التحصيل المعرفي مما يؤثر سلبا في تدني النتائج الدراسية، وهذا ما أشارت إليه البحوث والدراسات السابقة كدراسة (عبادة، 1989) ودراسة (Liebrt and Morris, 1967)، ودراسة (Gaudry and Spielberger, 1971) ومنه تتجسد مظاهر المستوى المرتفع من قلق الامتحان من الناحية المعرفية والتحصيلية في ما يلي:

6-3- المظاهر المعرفية:

الدرجات التحصيلية المنخفضة للتلميذ بالمقارنة مع أقرانه بمستوى تحصيله أو الرسوب في الامتحان، صعوبة الانتباه، التركيز، التذكر، وشعور بفراغ العقل، فيترك قلق الامتحان بعض التغييرات حتى من الناحية الاجتماعية وخاصة داخل الأسرة والذي يتضح فيما يلي:

6-4- المظاهر الاجتماعية:

الانسحاب من المواقف الاجتماعية التي تتناول مسائل الامتحانات، صراعات داخل الأسرة بشأن رغبة الأهل الدائمة بمواصلة الابن وتحصيله والاستمرار في الدراسة، وعدم الذهاب إلى المدرسة أو الجامعة، الاعتذار عن مواعيد الدروس، الخوف من المواجهة، الخوف من دخول الامتحانات والرغبة في تأجيلها.

وبناء على ما سبق، يتضح أن قلق الامتحان يخلف أعراضا على مختلف أنحاء النفس من حيث فقدانها التوازن والتوافق، ومن الناحية الجسمية في تغير لونه ودرجة حرارته وإفراز

هرموناته، ومن الناحية العقلية في فقدان السيطرة على الانتباه والتركيز والتذكر، وجل هذه الأعراض تؤدي بالتلاميذ إلى تدهور حالتهم النفسية والصحية في حالة عدم ترشيد قلق الامتحان والتدخل الوقائي من قبل المختصين في ميادين الارشاد.(بوترة والأسود، 2020)

7- الآثار المترتبة على قلق الامتحان:

يتترك قلق الامتحان مجموعة من الآثار على التلاميذ، وخاصة على النواحي العقلية المعرفية، ومن بينها ما يلي:

7-1- تأثير قلق الامتحان على العمليات العقلية:

تحمل بحوث الشخصية الحديثة أدلة مماثلة قوية على تأثير الاتجاهات العقلية وعمليات التفكير والابداع على توافق الشخصية، فقد تبين مثلا أن الشعور بالقلق في المواقف الاجتماعية والمخاوف الشديدة غير الواقعية من الامتحانات يرتبطان ارتباطا قويا بوجود اتجاهات وأفكار لا منطقية نحو هذه النشاطات...الخ، فالشخص يرى المواقف الاجتماعية والامتحانات مهددين له، ويبالغ في ادراكهما على أنهما مقياسان لقيمتيه وقوته.(إبراهيم، 1980، 193)

حيث يتجسد تأثير قلق الامتحان على العمليات العقلية للطالب، في ثلاث مظاهر أساسية وهي كالتالي:

7-1-1- التأثير على الذاكرة: يكون الطالب قلقا يشعر بأنه لا يستطيع التركيز ولا يستطيع الاحتفاظ بالمعلومات الواردة للمخ، ولا يستطيع بالتالي استعادة المعلومات المخزونة.

7-1-2- التأثير على التفكير: إن القلق يؤثر كثيرا في قدرة الطالب على التفكير السليم، لذلك يمكن أن تحدث حالة تسارع للتفكير دون سيطرة، أو تحدث حالة انغلاق وتوقف.

7-1-3- ظاهرة فراغ العقل: بعض الطلاب يبذلون جهدا كافيا في المذاكرة، ولكنهم في الأوقات وخاصة قبل الامتحان بأيام قليلة، أو أثناء الامتحان يشعرون وكأن عقولهم أصبح فارغا تماما من المعلومات.(ربيع والغول، 2007، 58)

7-2- العوامل التي تؤثر في الإدراك:

7-2-1- الحالة الانفعالية: تؤثر المواقف الانفعالية التي يمر فيها الفرد كحالات القلق في طريقة إدراك الفرد للمواقف والمثيرات والمواقف التي يواجهها، غالبا ما تصرف انتباه الفرد عن المثيرات والمواقف وتقلل من مستوى التركيز فيها. (الزغول والزغول، د ت، 132) كما حدد كل من (معالي، 2014، والحويلة، 2013) العديد من الآثار السلبية المترتبة على قلق الامتحان منها:

- إن تخزين المعلومات واستدعائها ومعالجتها تتأثر بقلق الامتحان مما يعني صعوبة في إنجاز المهام الأكاديمية، حيث أن الأشخاص ذوي القلق المرتفع يستقبلون معلومات أقل من ذوي القلق المنخفض.

- يؤثر قلق الامتحان على مستوى الدافعية.

- يعمل قلق الامتحان على إعاقة التحصيل الأكاديمي عند الطلبة في مختلف مستوياتهم.

- إن زيادة نسبة قلق الامتحان لدى الطلبة يؤدي إلى تدن في مستوى التحصيل الدراسي كما أنه يؤثر عكسيا على مستوى التذكر والانتباه والتركيز وأداء العمليات العقلية والاستنتاجات المنطقية.

بعبارة أخرى، فإن التفكير والانفعال والسلوك أشكال متلاحمة، ومن الخطأ القول بأن تغيير الانفعال وحده يؤدي إلى تغيير التفكير، أو أن تغيير التفكير يؤدي إلى التغيير في الانفعال، لأن التغيير في التفكير يؤدي إلى التغيير في الانفعالات والعكس أيضا صحيح. (إبراهيم، 1980، 196)

ومنه، فإن قلق الامتحان يترك آثارا مدمرة على جميع النواحي النفسية والعقلية والجسمية للتلاميذ، تستدعي الإرشاد والتدخل من قبل القائمين على العملية التربوية، وخاصة الأخصائي النفسي والمرشد التربوي، ولكي تتم هذه العملية الإرشادية للتدخل لا بد من معرفة العوامل المساعدة لظهور قلق الامتحان حتى يتم ترشيده والتخفيف من حدته والتي تتضح في العنصر الموالي:

8- العوامل المساعدة على ظهور قلق الامتحان:

يحدث قلق الامتحان نتيجة لمجموعة من العوامل التي تزيد من مستوياته لدى التلاميذ والطلبة، والتي تدفع بهم إلى الشعور بحالة القلق أثناء الامتحانات من أهمها ما يلي:

وضح كل من (ربيع والغول، 2007، 59-60) أن من أهم العوامل التي تساعد في ظهور قلق الامتحان لدى التلميذ هي: احتمال أن تكون شخصيته تحمل سمة القلق، وعدم الاستعداد الكافي له أثناء فترة التحضير للامتحانات، بعض الأفكار والتصورات الخاطئة عن الامتحان التي تعتبر بمثابة تهديد لشخصيته، طريقة إجراء الامتحانات، وكذلك عامل الأسرة وما تستخدمه من أساليب كالتهديد والعقاب، وإضافة إلى ذلك المعلم وما يبته من خوف في نفس التلميذ، وحتى مواقف التقويم ذاتها باعتبارها محط أنظر الجميع وخاصة إذا شعر التلميذ بأنه موضع التقويم، واحتمال أيضا أن يكتسب سلوك قلق الامتحان من التعلم الاجتماعي.

وأكد ذلك (الطراونة، 2009، 115) أن قلق الامتحان يمكن ارجاعه إلى إجراءات الاختبارات التي تبعث على الخوف والقلق، واهتمام الأسرة الزائد بالاختبارات، عدم الاستعداد الكافي للاختبارات، استغلال بعض المعلمين الاختبار كوسيلة انتقام على الطلاب وأضاف لتلك الأسباب أيضا: عدم مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب، ضعف الثقة بالنفس، تأخر الطالب في المدرسة.

فيتفق (زهران، 2000، 199) مع (ربيع والغول، 2007) و(الطراونة، 2009) على ما أدلوا به على أهم الأسباب لقلق الامتحان لدى التلاميذ وزاد عليه ما يلي: نقص المعرفة لدى التلميذ بالموضوعات الدراسية، نقص رغبته في النجاح والتفوق، وانخفاض قدرات التلميذ وعجزه وتوقع الفشل في حياة التلميذ وتكرار مرات الفشل، وشعوره بأن المستقبل يتوقف على الامتحانات، وكذلك محاولته إرضاء الوالدين والمعلمين والمنافسة مع رفاقه في القسم التعليمي.

وأكد أيضا كل من (الحريري والإمامي، 2011، 257) على تلك الأسباب للباحثين السابقين السالفين الذكر، وأدرجا أسبابا أخرى تسبب نشوء قلق الامتحان لدى التلاميذ، أبرزها ما يلي:

حرص التلميذ أو الطالب على التفوق على زملائه والحصول على أعلى الدرجات شعور الطالب بأن الامتحان هو هدف وليس وسيلة لتحقيق أهداف معينة، صعوبة المنهج الدراسي وسوء طرق التدريس أو جمودها واتسامها بالروتين والرتابة، تخصيص درجة الامتحان بأكملها للجانب التحصيلي دون الاهتمام بالجوانب الأخرى للشخصية، مما يشعر التلميذ بأن نتيجة الامتحان هو تقرير مصير بالنسبة له.

وفي هذا الإطار نشر "سارسون وزملاؤه" عددا من نتائج دراسات اختبار قلق الامتحان للأفراد، والتي تظهر وجود ارتباط سلبي منخفض ولكنه جوهري بين الدرجة على اختبار قلق الامتحان وكل من اختبارات الذكاء والتحصيل. (Sarason, et al, 1961)

واستنتج (Campbell, 1963) الذي ورد في (مرسي، 1981) أن النظريات المعرفية السلوكية ترى أن كلا من الأساليب التربوية للطفل، توقعات الأولياء، التجارب السلبية في مجال التقييم تساعد على تطوير الاستعداد للقلق وإدراك المواقف المدرسية كمواقف مهددة لتقدير الذات والاستجابة لها باستجابات سلبية. (ساعد، 2003)

ولقد أكدت أيضا العديد من الدراسات على الدور الذي تؤديه تلك العوامل ومن بينها ما اقترنت بقلق الامتحان: الدافعية للإنجاز دراسة (بن زاهي وغزال، 2015)، التفكير المنظومي (السعدي، 2014) وأساليب التنشئة الوالدية دراسة (الطراونة، 2006) ودراسة (حمادنة، 2015)، ومتغيرات نفسية وجسمية كدراسة (سعادة وآخرون، 2001)، عادات الاستذكار والتحصيل الدراسي كدراسة (Couch and étal, 1979) و (Spielerger, 1971) و (Gaudy and (libert and morris, 1967)، الاستثارة النفسية (Switch, 1984) والتي تترك الأثر على التلميذ في جميع نواحي شخصيته وتدني نتائجه الدراسية، ونقص في الدافعية للتعلم، ضعف الثقة بالنفس، الانهزامية والانطوائية، والتردد في اختيار القرار السليم،

وغيرها من التأثيرات وسنعرض طرق قياس هذا القدر من مستوى قلق الامتحان لدى التلميذ في العنصر الموالي.

9- طرق قياس قلق الامتحان:

اعتمد الباحثون والأخصائيون لقياس مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ أو الطلاب على عدة اختبارات ومقاييس متنوعة لقياس قلق الامتحان، وقبل ذكر تلك المقاييس نتطرق إلى الأسباب التي أدت إلى تنوع المقاييس منها ما ذكرته (ساعد، 2003) والذي (ورد في: تركي، 1981) أنه لجأ الباحثون إلى دراسة القلق المرتبط بالوضعيات الدراسية (قلق الامتحان) وربطه بنتائج التلميذ في ذلك الامتحان لعلهم يتمكنون من التوصل إلى نتائج تفسر بشكل واضح العلاقة بين القلق والأداء الأكاديمي، فصمموا مقاييس خاصة بهذا النوع فتعددت المقاييس وتنوعت حسب أبعاد ذلك المقياس، ومن أشهرها تقارير ذاتية ترجمت وعربت إلى اللغة العربية، لتتناسب مع البيئات العربية.

- مقياس (Mandler & Sarason, 1952) صمم للكشف عن القلق المعوق لدى التلاميذ.
- مقياس (Alpot & Haber, 1960): يتشكل من بنود خاصة بالقلق المعرقل وبنود خاصة بالقلق المسهل، وسميا هذا المقياس بمقياس قلق التحصيل.

- قائمة قلق الاختبار لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية من إعداد (شعيب، 1987) ولقد استخدمت في تقنينها عينة من منطقة الغربية للسعودية، ولقد أسفرت نتائج التحليل للقائمة على وجود خمسة عوامل هي: الخوف والرغبة من الاختبار الضغط النفسي للاختبار، الخوف من الاختبارات الشفهية والمفاجئة، الصراع النفسي المصاحب للاختبار، الاضطرابات النفسية والجسمية المصاحبة للاختبار. (شعيب، 1988،

(95

- قائمة قلق الاختبار لـ (Bendas & Friedman, 1997) لقياس قلق الاختبار مكونة من 23 فقرة، يجاب عنها من خلال متصل من خمس درجات هي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) عربت من قبل (أبو حسونة وعيلبوني، 2015).

- مقياس قلق الاختبار للمراهقين من إعداد "مها عبد الحميد محمود عبد الحليم" أعد لقياس قلق الامتحان للمراهقين يتألف من أربعة أبعاد وهي : البعد المعرفي، البعد الجسمي، البعد السلوكي، البعد الانفعاليين، موزعة على 40 بنداً. (عبد الحليم، 2013)

- مقياس الاتجاه نحو قلق الامتحان من "إعداد ليلي عبد الحميد عبد الحافظ" مقتبس من (Spielberger, 1972) المقياس الذي أعده، ويعتبر مقياس سيكومتري للتقدير الذاتي صمم لقياس الفروق بين الأفراد في القلق الذي يثار في ظروف خاصة هي مواقف التقويم يتكون من فرعين هما مقياس الانزعاج ومقياس الانفعالية .(عبد الحافظ، 1984)

- مقياس قلق الامتحان إعداد محمد حامد زهران (2000)، يهدف هذا المقياس إلى تحديد مشكلات الامتحان، يتضمن 93 عبارة ويتكون من خمسة أبعاد وهي رهبة الامتحان، ارتباك الامتحان، توتر أداء الامتحان، انزعاج الامتحان، نقص مهارات الامتحان، اضطراب أخذ الامتحان.

فتعددت المقاييس وتنوعت وتصب كلها في قياس مدى قلق الامتحان لدى التلاميذ أو الطلاب، والبحث عن ايجاد آليات بيداغوجية مساعدة في ترشيد قلق الامتحان وسوف نعرض على البعض منها فيما يلي:

10- آليات البيداغوجية لخفض قلق الامتحان:

تنوعت الاستراتيجيات والفنيات التي تساهم بشكل كبير من خفض مستوى قلق الامتحان المرتفع لدى التلاميذ والطلاب في مختلف المراحل العمرية، ومن أشهرها التي استندت إلى مبادئ الاشراف الكلاسيكي ونموذج التعلم الاجتماعي ونظريات الإرشاد المعرفي السلوكي، ومن بينها ما يلي:

أسلوب تقليل الحساسية التدريجي، وأسلوب الاسترخاء، وأسلوب وقف الأفكار السلبية والحديث الذاتي الإيجابي، وأسلوب حل المشكلات، النمذجة، إدارة الوقت، العصف الذهني لعب الدور، المحاضرات، الواجب المنزلي وغيرها من الفنيات الإرشادية والتي أثبتت فاعليتها

في تخفيض مستوى قلق الامتحان في الدراسات السابقة كدراسة (عبد الرحمان، 2020) ودراسة (بديوي، 2018) ودراسة (غربي، 2014) ودراسة (أبو حسونة، 2015).

حيث إن أكثر الأساليب شيوعاً في التقليل من قلق الامتحان تلك الإجراءات التي تعتمد التدريب على الاسترخاء وإزالة فرط الحساسية التدريجي، إضافة إلى تغيير الأفكار اللاعقلانية لدى الأفراد والتي تقوم على أساس العلاج العقلاني- العاطفي. (الزغول وآخرون، 2012، 397)

إن معظم الدراسات السابقة التي تناولت قلق الامتحان لجأت إلى استخدام أسلوب الحساسية التدريجي الذي طوره "ولبي" والقائم على أساس مبدأ الاشتراط المضاد أو الكف المتبادل واستخدام الاسترخاء العضلي وحده كطريقة في العلاج.

فقد أكدت دراسة (Miller, Morton, Driscoll & Davis, 2006)، ودراسة (صوالحة وعسفا، 2008)، ودراسة (أبو غالي، 2011)، ودراسة (Egbockuku & Obodo, 2005) ودراسة (Tatum, Lundervold & Ament, 2006) على فعالية كل من أسلوبين تقليل الحساسية التدريجي (المتضمن الاسترخاء العضلي)، والاسترخاء العضلي وحده أيضاً في خفض قلق الامتحان وعلى جميع المقاييس المستخدمة بالمقارنة مع المجموعة الضابطة. وكذلك أسلوب التدريب على التغذية البيولوجية المرتدة، فقد أثبتت الدراسات كدراسة (Yahav & Cohen, 2008) فعالية التدريب على العائد البيولوجي في خفض قلق الامتحان، ويعني قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته بما ينعكس على خفض عدد من المؤشرات السيكوفسيولوجية لقلق الامتحان قبل انخفاض توتر عضلة الجبهة وانخفاض ضغط الدم وانخفاض عدد نبضات القلب. (الداهري، 2010)

وعلى هذا الأساس، أكدت دراسة (Egrène, 2003) التي وردت في (أبوغالي، 2011) والتي تهدف إلى تحليل دراسات تناولت برامج خفض قلق الامتحان، واعتمد التحليل على نتائج (56) دراسة بلغ عدد أفراد عينتها (2482) وبينت النتائج أن العلاج كان ناجحاً

ومناسبا للعملاء، وأن العلاج الأكثر فاعلية الذي يضم مهارات تتركز على المجالين السلوكي والمعرفي.

ومع ذلك توجد هناك استراتيجيات أخرى تساعد التلاميذ والطلبة في خفض مستوى قلق الاختبار ومن بين هذه الاستراتيجيات التي أشار إليها (حداد، 2014) لتقديم مساعدة التلاميذ في مقاومة مواقف الامتحان وتتمثل في ما يلي:

- استراتيجية المرونة النفسية للسيطرة على قلق الاختبار عند الشعور به: وذلك بمقاومة الأفكار السلبية ومحاولة استبدالها بأفكار إيجابية والعمل على ضبط التوجهات بشكل مناسب.

- استراتيجيات شخصية: وتتضمن مجموعة السلوكيات المتبعة من قبل الطالب للتقليل من مستوى قلق الاختبار، كالمحافظة على الوضع الصحي، والنوم الكافي، والحرص على التقليل من تناول المنبهات قدر الإمكان، وزيادة موقع الاختبار حتى يصبح مألوفا لدى الطالب، وزيادة نسبة التركيز والانتباه.

- المحاذير الأولية عند التحضير للاختبار: وذلك بعدم السماح للإشاعات حمل الاختبار والسماح بزيادة نسبة التوتر قبيل الاختبار، وعدم هدر الوقت في البحث عن كيفية النجاح في الاختبار. (ربابعة، 2018)

وقد استعملت بعض من الدراسات السابقة لمهارات الاستعداد للامتحان في خفض مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ كدراسة (سايجي، 2004) ودراسة (حمادنة، 2017) ودراسة (Bass, Burroughs, Gallion & Hodel, 2002) ودراسة (بكر، 2014) ودراسة (معالي، 2014)، ومن بين هذه المهارات تنمية الدافعية للمذاكرة وتحسين العادات الدراسية، ومهارات المراجعة، ومهارات التخطيط والتنظيم والتي ساهمت بشكل كبير على التغلب على قلق الامتحان لدى التلاميذ.

وعليه، فإنّ تلك الآليات البيداغوجية التي تستخدم في خفض مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ يحتاج تطبيقها إلى أخصائيين نفسانيين في الميدان، ومرشدين حاصلين على

شهادات أكاديمية من جامعات معتمدة، تسمح لهم بممارسة مهنة الإرشاد والذي يبرز دوره فيما يلي:

11- دور المرشد التربوي في ترشيد قلق الامتحان:

كان أثر قلق الامتحان على أداء الأفراد موضوعا لعدد من الدراسات، فتستوجب هذه الظاهرة تدخل سريع ومتابعة من قبل أخصائيين نفسانيين، ومرشدين متخصصين في ميدان الإرشاد والتوجيه، بهدف التقليل من آثارها السلبية على الأفراد، وعلى النتائج المتدنية في التحصيل الدراسي للمؤسسات التربوية والتعليمية، فيتطلب هذا تظافر جهود كل الجهات ذات العلاقة في هذا الأمر، وخصوصا المرشد التربوي الذي يكون له دور فعال هنا في تخليص الطالب من هذه المشكلة، أو على الأقل المساهمة في تقليل حدة القلق لديه، بفعل دوره القائم على مراعاة الجوانب النفسية لدى التلاميذ.

ويمكن للمرشد التربوي اكتشاف حالات قلق الامتحانات من ملاحظاته وسجلاته ومقابلاته للطلاب، ومن إفادة المعلمين والآباء، ومن تطبيق بعض المقاييس المقننة، بشكل خاص منذ وقت مبكر. (ربيع والغول، 2007، 61)

فتستغرق عملية الإرشاد النفسي والتربوي عدة جلسات إرشادية وتختلف الجلسة الإرشادية عن الجلسة الاجتماعية العادية، فالجلسة الإرشادية جلسة مهنية تتم فيها علاقة إرشادية في جو نفسي خاص يشجع المرشد الطالب ليعبر عن أفكاره، ويشجع الطالب على أن يقول كل شيء عن المشكلة، فكل ما يقال مهم، وتحدث فيها كل الإجراءات العملية الإرشادية التالية: مثل التنفيس الانفعالي والاستبصار والتعلم والنمو وتغيير الشخصية واتخاذ القرارات وحل المشكلات والمشورة وتعديل السلوك. (الداهري، 2011، 237)

ومن بين تلك الإرشادات والنصائح السريعة التدخل لطمس مشكلة قلق الامتحان التي يقوم بها المرشد التربوي في المؤسسات التعليمية والتربوية ما يلي:

- توعية الطلاب بأن الاختبارات وسيلة تقويم لعمل طوال سنة كاملة، وليس غاية أو هدفا في حد ذاته.

- تنمية الدافعية للتعلم.
- تنمية مهارات الاستذكار الجيد، وطريقة اجتياز الاختبارات، والتنظيم السليم للوقت.
- تعريض الطالب لمواقف الاختبار بصورة تدريجية حتى يضعف القلق.
- أن تكون أسئلة المعلمين مراعية جميع مستويات الطلاب، وأن تبدأ بالسؤال السهل ثم الصعب ثم الصعب.
- الابتعاد عن المنبهات، وأهمية حصول الجسم على الراحة ليلة الاختبار، وعدم التفكير فيما فات منه.
- عرض نموذج أمام الطالب يرى فيه كيف يتصرف في مواقف الاختبار.
- عدم تناول مهدئات أو منشطات تؤثر على صحة الطالب. (موسى، 2016، 53)
- ومن بين الطرق الأخرى التي تساعد التلاميذ على التغلب على قلق الامتحان ومنها ما يلي:

- نصح الطلاب بعدم الإفراط في تناول المشروبات المنبهة.
- تدريب الطلاب على عادات المراجعة والاستذكار اليومية.
- توعية المعلمين بضرورة الإكثار من الامتحانات القصيرة أسبوعياً.
- تسهيل نظام الامتحانات والتنبه على المراقبين في قاعات الامتحان بعدم تخويف الطلبة.
- إعطاء الطلبة نماذج عديدة لامتحانات متنوعة.
- الاسترخاء التنفسي والعقلي والعضلي. (الحريري والإمامي، 2011، 259)
- إضافة إلى ذلك، يقوم المرشد التربوي في المؤسسات التعليمية والتربوية بإعداد وبناء برامج إرشادية تستند إلى مختلف الأطر النظرية في مجال الإرشاد، لتقديم مساعدات جماعية للتلاميذ ذوي مستوى قلق امتحان مرتفع ومن بينها ما يلي:

12- قلق الامتحان والبرامج الإرشادية في المدارس:

تنوعت البرامج التدريبية والإرشادية في الساحة العلمية، القائمة على مختلف النظريات الإرشادية، والمتداولة في ميدان الإرشاد والتوجيه، والهادفة إلى خفض المستوى المرتفع من

قلق الامتحان لدى عينات بحث مختلفة من جميع المراحل التعليمية، والتي أشارت جميع نتائجها إلى فاعليتها وتحقيق الهدف من تطبيقها، واستمرار أثرها حتى بعد الانتهاء من مدة تطبيق البرنامج ومن بين هذه البرامج ما يلي:

- دراسة (بديوي، 2018): فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض قلق الامتحان لدى طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية في جامعة البصرة.

- دراسة (حمادنة، 2017): فاعلية برنامج إرشادي جماعي في خفض مستوى قلق الاختبار وتحسين عادات الاستذكار لدى عينة من الطلاب المتفوقين في كلية التربية بجامعة نجران.

- دراسة (أبو حسونة، 2015): أثر برنامج تدريبي (معرفي - سلوكي) في خفض مستوى قلق الاختبار لدى طلبة جامعة إربد الأهلية.

- دراسة (بكر، 2014): فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض قلق الاختبار وأثره في تحسين بعض مهارات الاستذكار والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة بأسبوط.

- دراسة (غربي، 2014): فاعلية برنامج إرشادي في ضوء نظرية "ألبرت إيليس" العقلانية الانفعالية السلوكية في خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بولاية الوادي.

- دراسة (معالي، 2014): أثر برنامج توجيه في تحسين الدافعية للدراسة وخفض قلق الامتحان لدى المرحلة الأساسية.

- دراسة (البوسعيدي والدحادحة، 2014): أثر العلاج بالقراءة في خفض قلق الامتحان وتحسين مستوى التوافق النفسي لدى طلبة القلقين بسلطنة عمان.

- دراسة (أبو غالي، 2011): فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض قلق الامتحان لدى عينة من طالبات الثانوية العامة بمحافظة رفح.

- دراسة (أبو العزب، 2008): فعالية برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة.

- دراسة (سايجي، 2004): فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

وعلى هذا الأساس، يعتبر قلق الامتحان ظاهرة اهتم بدراستها العديد من الباحثين مع متغيرات متنوعة، وأعدوا لمواجهتها مجموعة من البرامج الإرشادية، حققت نتائج باهرة في التصدي لها.

خلاصة الفصل:

أصبح مجال قلق الامتحان مجالاً واسعاً للبحث والتقصي، تناولته بعضاً من الدراسات على أنه جزء من القلق العام، وتناولته دراسات أخرى على أنه قلق موقعي مرتبط بوضعيات التقييم في الامتحان، ومن هذا المنظور لزم على المرشدين التربويين إعداد برامج إرشادية قائمة على مختلف النظريات العلمية لتقديم المساعدة للتلاميذ وتخفيض مستوى قلق الامتحان لديهم، وهذا ما سنتطرق إليه في الفصل القادم الذي خصص للإرشاد المعرفي السلوكي.

الفصل الثالث

الإرشاد المعرفي السلوكي

تمهيد

- 1- مدخل عام للإرشاد
 - 2- الإرشاد المعرفي السلوكي
 - 3- النظرية المعرفية السلوكية
 - 4- مبادئ الإرشاد المعرفي السلوكي
 - 5- فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي
 - 6- تعريف البرنامج الإرشادي
 - 7- خدمات البرنامج الإرشادي
 - 8- أهداف البرنامج الإرشادي
 - 9- الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي
 - 10- خطوات بناء البرنامج الإرشادي
 - 11- تقييم البرنامج الإرشادي
 - 12- البرامج الإرشادية لترشيد قلق الامتحان
- خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر الإرشاد النفسي التربوي أحد فروع علم النفس التربوي التطبيقي، يقدم خدمة إنسانية هي مساعدة الأفراد على فهم أنفسهم داخل مختلف البيئات الاجتماعية والمدرسية وغيرها، كتحسين العملية التربوية والتعليمية، واتخاذ القرارات بفاعلية، وإيجاد الحلول المناسبة للمشكلات التي يمرون بها في مراحلهم الحياتية، ومن بينها المشكلات المدرسية التي تستوجب إعداد أخصائيين قائمين على تقديم المساعدة، وإعداد برامج إرشادية خاصة.

وعليه، سوف يتطرق هذا الفصل إلى مدخل عام للإرشاد وتوضيح معالمه، وبعدها التعرّيج للإرشاد المعرفي السلوكي وتوضيح المقاربة النظرية المفسرة له، مروراً بمبادئه وبعض الفنيات المستعملة أثناء تطبيقه، ومن ثم الانطلاق إلى البرنامج الإرشادي من حيث تعريفه، خدماته، أهدافه، والأسس التي يقوم عليها، وخطوات بنائه، ومن ثم تقييمه، وفي الأخير عرض بعض النماذج لبرامج إرشادية لترشيد قلق الامتحان.

1- مدخل عام للإرشاد:

1-1- تعريف الإرشاد:

تعود كلمة الإرشاد إلى الفعل أرشد، يرشد، ورشد، والرشد هو النصيح والصلاح وهو خلاف الضلال، ولقد ورد في كتاب الله العزيز لفظ مصطلح الرشد في آيات عدة، فقد قال سبحانه وتعالى: "قل أوحى إلي أنه استمع نفر من الجن فقالوا إنا سمعنا قرءانا عجبا (1) يهدي إلى الرشد فأمنا به ولن نشرك بربنا أحدا (2)". {الجن: 1، 2}

وقال تعالى: "إذ أوى الفتية إلى الكهف فقالوا ربنا آتتنا من لدنك رحمة وهى لنا من أمرنا رشدا (10)". {الكهف: 10}، وقال تعالى أيضا في هذا الصدد: "من يهدي الله فهو المهتد ومن يضلل فلن تجد له وليا مرشدا (17)". {الكهف: 17}، والإرشاد هو عملية فنية متخصصة ومستمرة؛ وهو العلاقة بين طرفين أحدهما المسترشد الذي يواجه مشكلات وعوائق وصعوبات مختلفة، والآخر هو المرشد الذي بحكم خبرته الفنية في مجال الإرشاد قادر على تقديم المساعدة للمسترشد. (الحريري والإمامي، 2011، 21)

1-2- التطور التاريخي للإرشاد:

لقد بدأت حركة الإرشاد النفسي منذ عام (1896) حين تم إنشاء أول عيادة نفسية في بنسلفانيا الأمريكية، وبدأت بعلاج المسترشدين المتأخرين دراسياً، ثم امتد نشاطها ليشمل حالات التخلف العقلي واضطرابات الكلام، وكانت تلك العيادة نواة الكثير من العيادات النفسية التي انتشرت في أرجاء الولايات المتحدة الأمريكية فيما بعد.

وفي عام (1905) انشأ "ألفرد بنيه" أول اختبار للذكاء، وقد جاء كاستجابة لظاهرة التأخر الدراسي والتخلف العقلي، وتم تنظيم بعض الجهود الإرشادية للمسترشدين المتأخرين دراسياً.

وقد أثرت حركة القياس النفسي في مجال الإرشاد، وأضفت عليه المؤسسة العلمية في البحث والممارسة، والجدير بالذكر أن هذه الحركة بدأت متزامنة مع علم النفس التجريبي فقد ظهرت منذ نهايات القرن التاسع عشر وامتت في البداية بقياس القدرات العقلية والذكاء، ثم تطورت لتشمل كافة جوانب الشخصية وظهرت ممارسات إرشادية متخصصة مرتبطة بمتطلبات تحقيق الصحة النفسية بوجه عام الأسوياء وغير الأسوياء.(علي وعباس، 2015، 16)

كما تطور ميدان الإرشاد النفسي في الخمسين سنة الأخيرة تطوراً مذهلاً وتوسعت آفاقه الأخرى، ويلمح هذا التطور في الميدان من خلال ظهور الجمعيات المختلفة التي ازدادت وتوسعت في السنوات الأخيرة، حيث أن جمعية علم النفس الأمريكية (A.P.A) مثلاً تشتمل على (63) فرعاً متخصصاً في علم النفس من ضمنها الفرع رقم (17) ويسمى فرع علم النفس الإرشادي والذي يقوم بتنسيق برامجه وإدارته هيئة خاصة تسمى الرابطة الأمريكية للإرشاد والإنماء (A.A.C.D)، والتي تقوم بإصدار الدوريات العلمية المتخصصة في الإرشاد النفسي بشكل لم يسبق له مثيل.(أبو زعيزع، 2009، 305)

وفي عالمنا العربي نحتاج إلى مزيد من مراكز الإرشاد النفسي والعيادات النفسية مما يؤكد الحاجة إلى الإرشاد نفسه من أهم الحاجات النفسية مثلها مثل الحاجة إلى الحب

والإنجاز والنجاح... إلخ. (زهران، 1980، 29)

وثمة ملاحظة أساسية؛ أن بداية حركة الارشاد النفسي قد بدأت في الثلاثينات من القرن العشرين في عالمنا العربي، وهي الفترة نفسها التي بدأت فيها الولايات المتحدة الأمريكية، ولقد شهدت حركة الإرشاد النفسي في العالم العربي ازدهارا وتطورا في فترة الخمسينات والستينات، ومازالت هذه الحركة متواصلة التقدم والعطاء، وتمتد لتستوعب كافة الأقطار الأمة العربية. (عيد، 2005، 31)

ومن ثم، جاء تطور الإرشاد النفسي كتخصص علمي وممارسة مهنية، مصاحبا لتطور علم النفس وتطبيقاته بشكل عام، مما جعل له هوية مميزة على المستويين النظري والإجرائي، ونتيجة للتفاعل بين النظرية والتطبيق تحقق لهذا المجال تأصيل المفاهيم والأسس الإرشادية، مما نتج عنه تنظيم ممارسة الإرشاد النفسي وفق مبادئ وأخلاقيات محددة فصار بذلك علما له أصوله وقواعده الأساسية التي تضمن تحقيق الاستفادة منه. (المالكي، 2005، 11)

1-3- الفرق بين الإرشاد والعلاج:

إن الفرق بين عمليتي الإرشاد النفسي والعلاج النفسي ليس إلا فرقا في الدرجة ولا يرتقي إلى فرق في النوع، كما أنه فرق من حيث العميل وليس من حيث العملية، فالأهداف والأساليب واحدة، ولكن الاختلاف يكمن في درجة التركيز على كل منها، كذلك فإن نوع العميل في العلاج النفسي يختلف عنه في الإرشاد النفسي يكاد يكون سببا أو هو كذلك ومن ثم يحمل مسؤولية أكبر في التخطيط واتخاذ القرارات، في حين هو في عملية العلاج النفسي مريض ولا يجوز أن يتحمل القدر نفسه من المسؤولية التي يتحملها زميله في عملية الإرشاد هذا ومن السهل ملاحظة أن هذه الفروق تنعكس أكثر ما يكون في الممارسات التي يستخدمها كل من المرشد والمعالج النفسي. (كامل، د ت، 47)

1-4- الحاجة إلى الإرشاد:

إن الفرد والجماعة يحتاجون إلى الإرشاد، وكل فرد خلال مراحل نموه المتتالية يمر

بمشكلات عادية وفترات حرجة يحتاج فيها إلى الإرشاد، ولقد طرأت تغيرات أسرية تعتبر من أهم ملامح التغير الاجتماعي، ولقد حدث تقدم علمي وتكنولوجي كبير، وحدث تطور في التعليم ومناهجه، وحدثت زيادة في أعداد التلاميذ في المدارس، وحدثت تغيرات في العمل والمهنة، وهذا كله يؤكد أن الحاجة ماسة إلى الإرشاد. (عبد العظيم، 2013، 63)

إن الإرشاد هو الحاجة إلى أن:

- يفهم الفرد نفسه قدراته إمكانيه وحدود هذه القدرات والإمكانيات.
- يحقق الفرصة لتنمية قرارته وخبراته.
- يجد الفرد لنفسه مهنة في المجتمع يحقق فيها قدراته وميوله المهنية.
- يعترف الغير بقدرات الفرد وما يستطيع أن يقدمه للمجتمع.
- يحقق الحاجة إلى الحب والعطف وفهم الغير.
- ينمي أحاسيس الفرد نحو القيم الخلقية والروحية.
- ينمي في نفسه القدرة الذاتية على التكيف للتغير في المجتمع الذي يعيش فيه. (العبيدي والعبيدي، 2010، 43)

2- مفهوم الإرشاد المعرفي السلوكي:

إن هدف الإرشاد المعرفي السلوكي يتمثل في مساعدة المسترشدين في معرفة كيف تؤدي أفكارهم وسلوكياتهم إلى انفعالات سلبية، ومساعدتهم بالتدخلات اللازمة في تعزيز النمو والتنمية الإيجابية، ويقوم هذا المدخل النظري على ما يلي:

أولاً: أن يعمل المرشدون النفسيون مع المسترشدين لمساعدتهم على اكتشاف الأفكار المضطربة وجهة نظر المسترشد، وليس من وجهة نظر المرشد النفسي.

ثانياً: يمكن أن يحاول المرشدون النفسيون عمل توازن من حيث استكشاف أسباب الأفكار المضطربة عن الأفكار المختلة وظيفياً مراعين القوى النفسية الداخلية والاعتبارات المستقبلية التي تظهر من الناحية السياقية بين المسترشدين والقوى الاجتماعية- الثقافية والسياسية في بيئاتهم.

الإرشاد السلوكي والذي يركز على السلوك الظاهر، القابل للملاحظة والقياس يقوم على مبادئ تتعلق بعلم الإرشاد النفسي هذه النظرية تحدث عنها سكينر (1995) في هدفه الدائم لتعزيز الاتجاه السلوكي، وما زال الإرشاد السلوكي المعرفي هو الأقوى في العلوم ومن هذا المنطلق، فإن المدرسة السلوكية المعرفية للإرشاد النفسي لها قاعدة بحثية هي الأقوى من أي مدرسة إرشادية أخرى.

إن علم الإرشاد السلوكي المعرفي يمكن أن يدعم الطرق الاستكشافية في البحوث الكيفية، والتي يحاول فيها المرشد النفسي والمسترشد اكتشاف المعنى الشخصي الذي يمكن استخراجه من قصص المسترشد، ويكن أيضا أن ترتبط النظرية السلوكية المعرفية بالموضوعات المعاصرة، فإن طبيعة ومحتوى العمليات السلوكية والمعرفية يتباينان سياقيا (بينيا) وفقا لمتغيرات.(NYSTUL, 2015, 294)

2-1- العملية الإرشادية للاتجاه المعرفي السلوكي:

تتضمن عملية الإرشاد النفسي في إطار هذه النظرية ثلاث خطوات؛ وهي:

2-1-1- مراقبة الذات: إن الفرد في فترة ما قبل العلاج يكون عنده حوارا داخليا سلبيا مع ذاته، وكذلك تصوراته وخيالاته سلبية، ويحاول المرشد في هذه المرحلة أن يزيد من وعي المسترشد وانتباهه ليركز على أفكاره ومشاعره وردود فعله الجسمية والسلوكيات المتصلة بالعلاقات الشخصية.

2-1-2- الأفكار والسلوكيات غير متلائمة: في هذه المرحلة تكون عملية المراقبة الذاتية عند المسترشد قد تكونت وأحدثت عند المسترشد حوارا داخليا، إذ أن ما يقوله الفرد لنفسه لا يتناسب مع حديثه السابق المسؤول عن سلوكياته القديمة، لأن هذا الحديث الجديد يؤثر في الأبنية المعرفية لدى المسترشد ويجعله قادرا على تنظيم خبراته حول التصور الجديد بطريقة فعالة.

2-1-3- تطوير الجوانب المعرفية الخاصة بالتغيير: وتسمى هذه المرحلة بمرحلة التطبيق، وهي المرحلة التي ينجح فيها المسترشد في التدريبات الخاصة بالسيطرة على تواتره

وقلقه، وتشمل هذه المرحلة قيام المسترشد بسلوكيات المواجهة خلال حياته اليومية، وتحدث المسترشد مع ذاته حول نتائج الأعمال.(علي وعباس، 2015، 124)

2-2- أهداف العملية الإرشادية للاتجاه المعرفي السلوكي:

- تغيير وتنفيذ المعتقدات الخرافية التي تقف وراء السلوك اللاتكيفي والطريقة التي يفكر بها المسترشد.

- تقليل الاضطرابات النفسية والسلوكية الهازمة للذات، وتقليل لوم الذات والآخرين.

- إحداث تغيير لدى المسترشد يشمل التفكير الخاطئ والتوضيح له كيفية تأثير تفكيره الخاطئ على تصرفاته وشعوره، من خلال التعرف على التشويهات المعرفية وترتيب ظروف وتجارب تقود للتغيير المعرفي.

- إطلاع المسترشد على قراءات معرفية لها علاقة بمشكلاته شريطة أن تحتوي هذه القراءات على أفكار عملية وعقلانية للتعامل مع المشكلات.(أبو زعيزع، 2009، 154)

3- النظرية المعرفية السلوكية:

النظرية بشكل عام هي عبارة نظام موحد ومبسط من المبادئ والتعريفات والمسلمات المتعلقة بظاهرة معينة أو مجموعة من الظواهر المترابطة بحيث يسمح هذا النظام بشرح وفهم العلاقات بين المتغيرات بشكل مبسط تنتظم فيه الحقائق تنظيماً منطقياً ومتربطاً.(النوايسة، 2013، 165)

ويشير الباحثون (Brown, 2007) و(الشناوي، 1998) إلى أن هناك فوائد خاصة للنظرية في مجال الإرشاد تتعلق بالمرشد والمسترشد، فقد تؤثر النظرية بشكل مباشر على توقعات المسترشد وعلى طريقة سلوكه أثناء عملية الإرشاد، والنظرية الجيدة يجب أن تتمتع بعدد من الخصائص من أبرزها ما يلي:

- أن تشمل النظرية على مجموعة من المسلمات أو الافتراضات وهذه المعطيات المقبولة والتي لا تحتاج إلى إثبات، بحيث تكون هذه المسلمات متسقة داخلياً.

- أن تحمل المصطلحات أو المفاهيم علاقات معينة مع بعضها البعض، وتشتق منها مجموعة من القواعد تتسم بالمنطق وتشتمل على علاقات السبب - النتيجة.

ومن الأهمية بمكان أن تكون النظرية قابلة للتطبيق لعدد من المواقف ولا تقتصر على موقف واحد بعينه.(ملحم، 2015، 129)

ومجمل القول إن النظرية في الإرشاد هي النموذج التي يتم في نسقه تنظيم المعرفة العلمية الخاصة وتوفير إطار مرجعي لتمييز السلوك العادي عن غير العادي، وفهم العوامل أو الأسباب المتعلقة بموضوعات موضع الاهتمام في الإرشاد، وتعمل النظرية كموجه للسلوك واستخدام أفضل الأساليب من أجل مساعدة الفرد على التغير والتحسين.(عبد العظيم، 2013، 86)

3-1- المفاهيم والافتراضات الأساسية للاتجاه المعرفي السلوكي:

يعتبر الاتجاه المعرفي السلوكي من النماذج العلاجية الفعالة التي اعتمدت في تفسير وعلاج الاضطرابات السلوكية والمعرفية والانفعالية بنجاح، وقد تم تطوير هذا الاتجاه على يد عالم النفس الاكلينيكي "ألبرت إليس" سنة (1950) وطوره وأضاف عليه علماء نفس آخرون مثل "آرون بيك" الذي قدم تفسيراً دقيقاً لمرض الاكتئاب النفسي، وابتكر مقياساً مقنناً لتشخيصه لدى الفرد، واستراتيجيات علاجية معرفية وسلوكية لعلاجها، كما تم اعتماد الاتجاه السلوكي المعرفي من قبل عالم النفس الأمريكي "دونالد مايكنبيوم" الذي طور برنامجاً سلوكياً معرفياً أسماه التحصين ضد التوتر لعلاج الحالات الناتجة عن الضغوط الحياتية، والتي يكون القلق والتوتر عنصراً بارزاً بها.(أبو زعيزع، 2009، 149)

وتعتبر المدرسة المعرفية السلوكية من المدارس الحديثة في مجال علم النفس بصفة عامة، وفي مجال العلاج النفسي بصفة خاصة، حيث بدأ الاهتمام بالاتجاه المعرفي السلوكي مع بداية النصف الأخير من القرن العشرين، ولم يكن ذلك الاهتمام وليد المصادفة ولكنه كان بمثابة تصديق لفكرة أن الناس لا يضطربون بسبب الأحداث، ولكن بسبب ما يرتبط بهذه الأحداث من أفكار.(أخرس وناصر، 2015، 234)

وهكذا يشير هذا الاتجاه السلوكي المعرفي إلى أن سلوك الفرد ليس ناتجا عن تفاعل بين المثيرات البيئية والفرد فقط، وأن استجابات الفرد ليست مجرد ردود أفعال على مثيرات بيئية وإنما هناك عوامل معرفية لدى الفرد تلعب دورا في عملية التعلم وتكون مسؤولة عن سلوكياته مثل طرق تفكيره عقلانية كانت أم عقلانية والإدراك وحديث الفرد الداخلي مع نفسه وكيفية العزو للأشياء والمواقف التي يتعرض لها الفرد، فالنظرية السلوكية المعرفية تركز جل اهتمامها على تغيير إدراك الفرد وأنماط التفكير السلبية والخطئة التي يكونها للفرد عن ذاته وعن المواقف التي يمر بها. (حسين، 2008، 85)

حيث عرف هذا المنحى بالمنحى السلوكي المعرفي أو بمنحى تعديل السلوك المعرفي ومن القضايا الهامة التي يركز عليها: كيفية ادراك الشخص للأحداث البيئية، وتفسير الشخص ذاته لسلوكه وتبريره له، وأنماط التفكير لدى الشخص، والتحدث إلى الذات، وقد انبثقت عن هذه المبادئ أساليب مختلفة لتعديل السلوك الإنساني مثل: أسلوب إعادة البناء المعرفي، والتعليم الذاتي، والعلاج المعرفي، وحل المشكلات، والعلاج العقلاني العاطفي وغير ذلك. (أخرس وناصر، 2015، 44)

3-2- الانتقادات الموجهة للاتجاه المعرفي السلوكي:

- ركز أصحاب هذا الاتجاه كثيرا على قوة التفكير الايجابي لدى المسترشد دون أخذ الظروف البيئية المحيطة بعين الاعتبار، والتي تساهم إلى حد كبير في التأثير على أفكار وانفعالات المسترشد، كما أنه تجاهل دور العوامل اللاشعورية كأسباب للاضطرابات النفسية.
- يؤخذ على الاتجاه السلوكي المعرفي أنه مبسط كثيرا، وينكر أهمية الأحداث الماضية للمسترشد.
- عدم الاكتراث في إقامة علاقة دافئة مع المسترشد.
- التقنيات العلاجية موجهة لإزالة الأعراض فقط دون استكشاف الأسباب الموضوعية الخارجية في البيئة. (أبو زعيزع، 2009، 160)

4- مبادئ الإرشاد المعرفي السلوكي:

تتعلق مبادئ الإرشاد المعرفي السلوكي بالسلوك البشري، وهي متنوعة ومتبادلة الأثر والتأثير، وهي قواعد يقوم عليها أو تنطلق منها عملية الإرشاد المعرفي السلوكي، لتعديل الأفكار ومن ثم السلوك، وعلى القائم بالعملية الإرشادية أن يجعلها نصب عينه أثناء القيام بالعملية الإرشادية المعرفية السلوكية ومن بين هذه المبادئ ما يلي:

- يولد الناس منطقيين بنائين لذواتهم، ويسعون إلى تحقيق السعادة والتوازن في حياتهم.
- إن أفكار ومعتقدات الفرد لها معان شخصية عالية لديه ويمكن اكتشاف هذه المعاني من قبل المرشد.

- إن التشويهات المعرفية والتي تتمثل في الاستدلالات أو الاستنتاجات المبنية على معلومات خاطئة تؤدي إلى التفكير الخاطئ، والذي يقود بدوره إلى مشكلات النفسية.
- إن الحديث الذاتي الذي يتمثل بالأفكار والتعليمات الذاتية التي يكررها الفرد داخل نفسه- بشأن موقف أو خبرة أو حدث أو شخص معين- يلعب دورا مهما في تشكيل مشاعره وسلوكه نحو هذه المواقف أو الأشخاص- وإن الشعور بالذنب سبب رئيس من أسباب الاضطرابات الانفعالية، وإن الناس عرضة للانفعالات السلبية مثل القلق والاكتئاب والخلل بسبب تفكيرهم اللامنطقي.

- إن استجابة الفرد للضغوط النفسية تبدأ بالتفكير، ثم بعد ذلك الانفعال، ومن ثم الاستجابة السلوكية المرضية وليس العكس، فالتفكير يحكم الانفعال والاثنين يحكمان السلوكيات البشرية.(أبو زعيزع، 2009، 151-152)

- يركز تعديل السلوك المعرفي على دراسة الأفكار والمشاعر والاعتقادات والعوامل الجينية والبيولوجية بوصفها من أسباب السلوك.

- المبدأ الأساسي الذي يقوم عليه تعديل السلوك المعرفي هو أن تحليل أنماط التفكير لدى الإنسان شرط أساسي لتطوير البرامج العلاجية، وعليه فإن الأساليب العلاجية تعتمد على:
■ تحديد أنماط التفكير غير التكيفي.

- مساعدة المتعالج على فهم الأثر السلبي للأنماط التفكير تلك.
- استبدال أنماط التفكير غير التكيفي بأنماط تكيفية.
- تدريب المتعالج على الاستعانة بما يساعد على الضبط الذاتي.
- تتشكل العمليات المعرفية تبعا لمبدأ التعلم الإنساني، من مثل التعزيز والتغذية الراجعة.
- تتأثر الأنماط السلوكية (التكيفية وغير التكيفية) بكيفية ادراك الفرد للواقع.
- إن هدف تعديل السلوك المعرفي إتاحة الفرصة للتعلم الذاتي والتخلص من العمليات غير التكيفية.
- يهتم تعديل السلوك المعرفي بمعالجة أنماط سلوكية محددة نسبيا.
- لا يولي تعديل السلوك المعرفي خبرات الطفولة المبكرة اهتماما كبيرا.
- لا يعطي تعديل السلوك المعرفي اهتماما كبيرا بالعمليات النفسية التقليدية مثل اللاشعور. (أخرس وناصر، 2015، 241)

4-1- ميزات الإرشاد المعرفي السلوكي:

- يتميز هذا الاتجاه عن غيره من الاتجاهات النظرية في الإرشاد بميزات تجعله أكثر فعالية وقبولا لدى الممارسين في ميادين الإرشاد والعلاج النفسي والأطباء النفسيين على حد سواء، ومن أهم الميزات نذكر ما يلي:
- إنه يوظف طيفا واسعا من التقنيات السلوكية والمعرفية والانفعالية مثل (لعب الدور، التدريب التوكيدي، إعادة البناء المعرفي، التأمل الذاتي، الاسترخاء العضلي).
 - يحتاج لوقت وجلسات أقل مع إنهاء سريع للأعراض.
 - يؤكد على تغيير الأفكار اللاعقلانية للمسترشد تغييرا فلسفيا عميقا، وتعليمه كيفية تنفيذ الأفكار.
 - التأكيد على أهمية القياس والتقويم المستمر للمسترشد والعملية الإرشادية، وكذلك على السوابق واللاحق والمكاسب للسلوك غير السوي بغية القيام بعملية تشخيص دقيقة.

- يتبع هذا الاتجاه النظري أسلوب الإرشاد المباشر المتمركز حول المشكلة.(أبو زعيزع، 2009، 149)

5- فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي:

تتميز العملية الإرشادية في الإرشاد المعرفي السلوكي بتنوع فنياتها، وتتحدد حسب طبيعة المشكلة وخصائص المراحل العمرية للأفراد، حيث تختص فنية بتقديم مساعدة خاصة للمسترشد من ناحية من نواحي المشكلة التي يعاني منها ويكون ذلك بمساعدة المرشد، ومن بين هذه الفنيات ما يلي:

5-1- أسلوب تقليل الحساسية التدريجي (التحصين والتدرج):

إن أسلوب تقليل الحساسية التدريجي أو التحصين التدريجي هو طريقة طورها "ولبي" عام (1958) لمعالجة ردود الفعل القلقية، وهي تتضمن باختصار وضع المسترشد في حالة من الاسترخاء العضلي في مواجهة تدريجية، في مستوى التخيل مع مثيرات تزداد تدريجياً في مقدار قدرتها على استمرار استجابة القلق، وحين يتمكن المسترشد من تخيل آخر المواقف المثيرة للقلق من حيث شدتها بنجاح، وهو في حالة استرخاء.(الخواجة، 2010، 138)

5-2- أسلوب الملاحظة الذاتية:

ويكتشف الشخص من خلال ملاحظاته الذاتية أنه استطاع أن يتوصل للشروط الرئيسة التي تساهم في تشكيل جوانب سلوكه وشخصيته، وعندما يحاول مستقبلاً أن يتجنب الشروط السيئة، أو يخلق شروطاً جيدة، وعندما يكتشف أنه نجح في تحقيق بعض الأهداف؛ أي أن هناك أهدافاً أخرى تبلورت وشروطاً أمكن التغلب عليها...إلخ، فإن مثل هذا التغير سيكون بمثابة التدعيم الذاتي لممارسة تعديلات إضافية أخرى، فالنجاح فيما أشرنا يخلق نجاحاً آخر، والثقة بفاعلية الذات تخلق ثقة أخرى.(إبراهيم، 1980، 234)

5-3- أسلوب التعديل المعرفي:

تعديل أساليب التفكير والاتجاهات غير المنطقية، يعتبر بطبيعته أسلوباً من الأساليب التي تزداد فاعليتها إذا ما حاول الفرد ممارستها بوعي من إرادته الخاصة، ومن الأفكار

الأساسية في النظرية المعرفية أن الانسان يسلك بحسب ما يفكر، ويتأكد من خلال الأفكار التي يرددها الشخص بداخله، فما يردده الشخص ومجموع حواراته الداخلية مع النفس، هي التي تستثير شتى المشاعر في شتى المواقف. (إبراهيم، 1980، 242)

5-4- أسلوب المناقشة الجماعية:

يقود المرشد المناقشة داخل المجموعة وينظمها بحيث تتضمن التأكيد على بعض المشكلات التي يشعر بها أعضاء المجموعة أو يعانون منها ويفضل عدم الخروج عن المشكلات التي يعاني منها أعضاء الجماعة. (الفحل، 2009، 69)

5-5- أسلوب حل المشكلات:

يصنف التدريب على حل المشكلات ضمن أساليب تعديل السلوك المعرفي، ويشمل هذا الأسلوب تنمية مهارات حل المشكلات، وهذا الأسلوب يقترن باسم ثوماس ديزوريلا ومارفن جولد فرايد، ويوصف أسلوب حل المشكلات في أدب العلاج النفسي على أنه سلوكي معرفي، لأنه يحاول تطوير طرائق عامة في التعامل مع المشكلات، بدلا من التركيز على سلوكيات محددة. (أخرس وناصر، 2015، 253)

وكما ورد في (العنزي، 2015) أن حل المشكلة عبارة عن العملية السلوكية- المعرفية الموجهة ذاتيا، التي يحاول من خلالها الفرد تمييز الحلول أو اكتشافها لمشكلات معينة تواجهه في الحياة اليومية. (Nezu, Nezu & Lombardo, 2001)

ويستخدم حل المشكلة ضمن المكونات النشطة السلوكية للمنحى السلوكي- المعرفي، ولكن بتركيز أقل على المعرفيات، وتركيز أكبر على تقييم المبحوث للمشكلات الشخصية، وبناء مهارات التقدير الذاتي. (Ell, et al, 2007)

5-6- أسلوب المحاضرات:

يعتبر أسلوب المحاضرات من أهم الأساليب الفنية للإرشاد النفسي الجماعي، وهو أسلوب تعليمي مقصود، ويتم تصميم هذه المحاضرات على أساس أنها من المتوقع أن تعمل على تعديل السلوك، أو التعليم وإعادة التعليم بالدرجة التي تساعد على تغيير اتجاهاتهم

نحو بعض الموضوعات، وقد تكون هذه المحاضرة شفوية أو قد تكون مكتوبة.(الفحل، 2009، 68)

5-7- التغذية الراجعة:

إن التغذية الراجعة هي إعلام الطالب نتيجة تعلمه من خلال تزويده بمعلومات عن سير أدائه بشكل مستمر، لمساعدته في تثبيت ذلك الأداء، إذا كان يسير في الاتجاه الصحيح، أو تعديله إذا كان بحاجة إلى تعديل وهي عبارة عن تقييم أداء العميل من قبل المرشد بمشاركة أفراد المجموعة، بمعنى إبراز نقاط القوة ونقاط الضعف التي أظهرها العميل أثناء لعب الدور لكي يؤكد العميل على نقاط القوة ويعدل نقاط الضعف أثناء تكراره للعب الدور بعد ذلك.(حسين، 2008، 241)

تهدف التغذية الراجعة إلى توضيح ما وصل إليه المبحوث من مستوى، مع بيان جوانب القوة والضعف لديه.(العتيبي، 2001)

5-8- إثابة الذات والتدعيم:

الخلافاً بين الملاحظة الذاتية والتدعيم الذاتي أنه في الملاحظة الذاتية يقوم الشخص بمراقبة تصرفاته - التي يعتقد بخطئها أو بآثارها السيئة على شخصيته - إلى أن يتوقف ظهور هذه الأعراض أو يحل محلها سلوك آخر.

أما التدعيم الذاتي فيمكن للشخص أن يستخدمه بعد أن يتكون السلوك المرغوب، ويتم تدعيم الذات بأن يقوم الشخص بإثابة نفسه فوراً عند ظهور السلوك المرغوب، وخير مثال على هذا الطالب الذي يكافئ نفسه بكوب من الشاي أو فنجان من القهوة، بعد أن يكون قد نفذ خطة مكنته من قضاء وقت ملائم لإنهاء بحثه أو دروسه.(إبراهيم، 1980، 237)

5-9- فنية الاسترخاء:

فالاسترخاء هو طريقة يتم بمقتضاها تدريب الطالب على إيقاف كل الانقباضات والتقلصات العقلية المصاحبة للتوتر والقلق، وتقوم هذه الاستراتيجية على تدريب الطالب على الاسترخاء، متى واجهه موقف صعب، وشعر خلاله بالتوتر والانفعال، ويمكن أدائه على

كرسي، ولكن يفضل أن يكون على فراش، ممدًا جسمه عليه، مغلقًا عينيه، ويواصل عندها التنفس ببطء وهدوء، ثم يركز على الاسترخاء والليونة وإزالة التوتر من كل جزء من أجزاء جسمه. (عبد العظيم، 2013، 49)

وحتى يصبح الطالب قادرًا على استرخاء جميع عضلاته وأطرافه ودماغه وجسمه كله وعقله وأعصابه، لقد اعتقد أنه لكي ما يحل محل القلق فلا بد أن يحل محل الاسترخاء أي أن يتعلم أن يحل عنده الاسترخاء محل القلق والتوتر والشد والخوف أي حصول الاسترخاء بدلًا من القلق، واعتمد في تحقيق الاسترخاء على ما أسماه استرخاء العضلات التدريجي بحيث يشمل الاسترخاء كل المجموعات العضلية في جسم الإنسان. (العيسوي، 2006، 111)

5-10- الواجبات المنزلية:

لكي نمكن الفرد من تعميم التغيرات الايجابية التي يكون قد أنجزها في البرنامج، ولكي نساعد على أن ينقل تغيراته الجديدة إلى المواقف الحسية، ولكي نقوي وندعم أفكاره ومعتقداته الصحية الجديدة، يتم توجيهه وتشجيعه على تنفيذ بعض الواجبات الخارجية. (إبراهيم وإبراهيم، 1993، 9)

5-11- وقف الأفكار:

هو أسلوب سلوكي معرفي اقترحه باين عام (1928) وطوره تيلور (1963) كطريقة للتحكم في الأفكار ووصفه ولبي في كتابه العلاج بالكف المتبادل (1958) ويستخدم أسلوب وقف الأفكار لمساعدة المسترشد على ضبط الأفكار والتخيلات غير المنطقية أو القاهرة للذات عن طريق استبعاد أو منع هذه الأفكار السلبية أو عندما تراود الإنسان خواطر وأفكار لا يستطيع السيطرة عليها. (الفسفوس، 2011، 272)

5-12- إعادة البناء المعرفي:

وهي استراتيجية معرفية يتم فيها تعليم المسترشد طريقة التحليل الذاتي، وذلك بالطلب منه أن يسجل على مذكرة خاصة معتقداته وأفكاره اللاعقلانية المرتبطة بمشكلاته، ثم يطلب

منه تحليل التصرفات الخاطئة، ومن ثم تطوير أهداف انفعالية وسلوكية ومعرفية جديدة. كما تتضمن استراتيجية اعادة البناء المعرفي اكساب المسترشد مجموعة من التعليمات اللفظية التي تقدم له مباشرة ليتعلمها وتصبح جزءا من بيئته المعرفية، وتكون هذه التعليمات على شكل بدائل عقلية للأفكار اللاعقلانية والسلبية. (أبو زعيزع، 2009، 156)

5-13- أحاديث الذات:

يشكل التدريب على التعليمات الذاتية (أحاديث الذات) طريقة أساسية لتعديل وتغيير سلوك الفرد، فعندما تكون أحاديث الذات التي يقولها الفرد لنفسه عبر المواقف الحياتية التي يتعرض لها سلبية فإنها تسهم في ظهور المشكلات السلوكية لديه، ولكن عندما تكون أحاديث الذات موجبة فإنها تحسن من قدرة الفرد على التحكم في سلوكه وانفعالاته، فلا شك أن الوعي بالذات يلعب دورا هاما في التعلم ويؤدي إلى حدوث تغير في السلوك. (حسين، 2008، 295).

5-14- فنية تعديل الأفكار:

وتهدف هذه الاستراتيجية إلى ادراك العلاقة الوظيفية بين الأفكار غير العقلانية والاستجابات السلوكية غير التكيفية، والمساعدة على مواجهة هذه الأفكار ومناهضتها، وتبني أفكار معرفية عقلانية يستوعبها الفرد ويدخلها في بنائه المعرفي، وهي مفيدة مع حالات عديدة، كحالات القلق والخوف والجناح والإدمان. (عبد العظيم، 2013، 45)

6- تعريف البرنامج الإرشادي:

أصبح تخطيط برامج الإرشاد يشكل جزءا أساسيا من أنظمة الخدمة النفسية والصحية والاجتماعية منذ مطلع الستينات من القرن الماضي، ومن ضمنها رعاية الأطفال والمراهقين وكبار السن، ومكافحة الإدمان على المخدرات والتصدي للسلوكيات المضادة للمجتمع. ومن هنا أصبح لزاما على الممارسين لمهنة الإرشاد النفسي القيام بتنمية مهاراتهم في توثيق المعلومات، وفي وضع الخطط الإرشادية اللازمة للأفراد والجماعات التي تحتاج إلى تلك الخدمات. (العاسمي، 2015، 15)

فيقتضي مصطلح البرامج الإرشادية وجود العناصر الإرشادية الرئيسة مرشدا ومسترشدا وعملا إرشاديا، وتتضمن البرامج الإرشادية إجراءات إرشادية منظمة تخطيطا وتنفيذا وتقييما تقدم اعتمادا على أسس علمية وعملية لتحقيق الأهداف الإرشادية نمائيا ووقائيا، وعلاجيا وتعد البرامج الإرشادية واجهة الإرشاد النفسي، دليلا على أن الممارسة الإرشادية مجموع تفاعل (علم وفن وممارسة وتربية وتعلم وتعليم). (عبد العظيم، 2013، 15)

كما يعرفه الخالدي وآخرون بأنه "مجموعة من الأنشطة التي يتضمنها الإطار العام للبرنامج والأهداف الخاصة التي تسعى لتحقيقها تلك الأنشطة المختلفة في النظام التربوي فهو عملية تربوية بناءة تهدف إلى مساعدة الطالب على فهم شخصيته وتنمية إمكانياته ليستطيع حل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته وتعليمه وتدريبه لكي يحقق أهدافه التي يسعى إليها وبهذا يحافظ على صحته النفسية". (الخالدي وآخرون، 2008، 41)

فالبرنامج الإرشادي هو "مجموعة من الخطوات المنظمة والقائمة على أسس علمية تهدف إلى تقديم الخدمات لمساعدة الفرد أو الجماعات لفهم مشاكلهم والتوصل إلى حلول بشأنها، وتنمية مهاراتهم وقدراتهم لتحقيق النمو السوي في شتى مجالات حياتهم، ويتم في صورة جلسات منظمة في إطار من علاقة متبادلة بين المرشد والمسترشد". (عبد العظيم، 2013، 48)

فالبرنامج الإرشادي برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، فرديا وجماعيا لجميع من تضمهم المؤسسة، بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعقل وتحقيق التوافق النفسي داخل تلك المؤسسة وخارجها ويقوم بالتخطيط للبرنامج الإرشادي وتنفيذه.

ولهذا سعت كثير من بلدان العالم والبلاد العربية إلى إدخال برامج التوجيه والإرشاد في وزارتها ومعاهدها التدريبية وبرامجها المختلفة في تربية المعلمين، كما أدخلت بعض الجامعات العربية هذا التخصص في كلياتها التربوية، مدفوعة بالنجاح الذي حققته الجامعات الأخرى في مجال التوجيه والإرشاد. (ملحم، 2015، 205)

وبعد عرض هذه التعريفات يمكن تحديد أهم الخصائص أو السمات التي يجب أن تتمتع بها برامج الإرشاد النفسي والتي تتمثل فيما يلي:

- **التنظيم والتخطيط:** يجب أن يكون برنامج الإرشاد النفسي مؤسسا ومخطط له.
- **المرونة:** ويقصد بها أن البرنامج ليس ثابتا ثباتا قطعيا.
- **الشمول:** أي أن الشمولية في البرنامج لا تعني وقوف البرنامج عند جزئية من المشكلة.
- **التكامل:** بمعنى أن تتكامل عناصر البرنامج مع كافة معطيات الحالة المراد معالجتها.
- **الموضوعية:** يجب أن يكون البرنامج موضوعيا من حيث نظرة المرشد إلى المشكلة المراد معالجتها.
- **الدقة وسهولة التطبيق:** بمعنى أن يكون البرنامج دقيقا في تحديد أهدافه وتنفيذه وتفسير نتائجه.
- **إمكانية إعمامه:** أي إمكانية تطبيقه إذا توافرت الشروط اللازمة له على أفراد يعانون من المشكلة نفسها التي يتصدى لها البرنامج. (علي وعباس، 2015، 38)

7- خدمات برنامج الإرشادي:

تتنوع خدمات البرامج الإرشادية وفق طالبي المساعدة ونوعية المشكلة المطروحة والفئة التي تتناولها، ومن بين هذه الخدمات ما يلي:

- **خدمات إرشادية:** وهي الأهم، وتعتبر عملية الإرشاد هي قلب برنامج التوجيه والإرشاد كله ومتضمن:

- دراسة الحالات الفردية.
- خدمات الإرشاد الجماعي.
- تقديم خدمات الإرشاد العلاجي والتربوي والزواجي والأسري.
- **الخدمات النفسية:** تتضمن إجراء الفحوص والبحوث ودراسة الشخصية.
- **الخدمات التربوية:** خدمات التربية المهنية والزواجية والأسرية وحل المشكلات المرتبطة بالتأخر الدراسي... إلخ

- **الخدمات الاجتماعية:** وتتضمن إجراء البحوث الاجتماعية والتعريف بالبيئة الاجتماعية وتنظيم العلاقات.

- **الخدمات الصحية:** ومنها اعداد وتنفيذ برنامج للصحة المدرسية ويهتم بالتربية الصحية والطب الوقائي والصحة النفسية والطب النفسي الوقائي.

- **الخدمات الصحية النفسية:** خدمات البحث العلمي وتهتم بالبحوث والدراسات واعداد وسائل الإرشاد مثل الاختبارات المتنوعة وتقنياتها حسب البيئة.(شعبان وتيم، 1999، 181)

يقدم علم النفس الإرشادي والعلاجي خدماته لكل المؤسسات التي تعنى بالإنسان مثل وحدات الإرشاد النفسي بالمدارس في مراحلها المختلفة، ومراكز الإرشاد النفسي في الجامعات والمؤسسات المهنية والصناعية والمستشفيات ومراكز الرعاية الخاصة بالأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وكذلك كبار السن، وفي عيادات الخاصة ومشافي الصحة النفسية، وغير ذلك من المؤسسات التي تعنى بتقديم الخدمات النفسية والتأهيلية للأفراد المحتاجين إليها.

7-1- فوائد البرنامج الإرشادي:

يمكن إجمال تلك الفوائد التي يجنيها المتخصص في مجال تصميم وبناء البرامج الإرشادية في الآتي:

يعد البرنامج الإرشادي والعلاجي مفيدا للمرشد والمسترشد وذلك لتبيان جدواه بعد الانتهاء من تطبيقه، ومعرفة الأثر الذي أحدثه في سلوك المسترشد فكريا ونفسيا واجتماعيا. إضافة إلى ما سبق، فإن فوائد بناء تصميم البرامج الإرشادية والعلاجية تكمن في أهمية حل المشكلات أولا بأول حتى لا تتفاقم وتزداد حدتها وتتطور عندما لا تجد الحلول المناسبة في الوقت المناسب.(العاسمي، 2015، 35)

بالنظر للظروف التي يعيشها الأفراد والمشكلات المتنوعة التي ينفردون بها والتي قد يعانون منها في مختلف المراحل العمرية السابقة واللاحقة، إضافة إلى تعدد وتوسع مجالات الحياة، فبالتالي قد يحتاجوا إلى مساعدة من الآخرين كما يمدوا لهم يد العون من تجاوز

المراحل الصعبة التي قد يمروا بها، وهذه المساعدات تظهر في تنوع البرامج المقدمة لهم ومن بينها ما يلي:

- **البرامج الإرشادية:** أي البرامج التي تهدف إلى إرشاد الطلاب وتوجيههم وتوعيتهم بموضوعات تتعلق بمراحلهم العمرية المختلفة وكذلك بالبيئة النفسية المحيطة بهم في المنزل والمدرسة والمجتمع بصفة عامة.

- **البرامج التنموية:** أي البرامج التي تهدف إلى تنمية جوانب أو أحد جوانب النمو في شخصية الطالب تحقيقاً لمبدأ تنمية الإمكانات البشرية وخاصة فيما يخص الجوانب المعرفية.

- **برامج تعديل السلوك:** وهي تنفذ بغرض علاج بعض أنواع السلوك السلبي الذي يعبر عن اتجاهات سلبية تعود بالضرر على الطالب ومن حوله. (عبد العظيم، 2013، 14)

8- أهداف البرنامج الإرشادي:

إن أهداف البرامج الإرشادية التي تقدم لأشخاص يعانون من مشكلات بسيطة في التوافق النفسي أو الاجتماعي أو الانفعالي هي غير أهداف البرامج التي تقدم لأشخاص يعانون من مشاكل حادة وشديدة الخطورة.

فأهداف البرامج القائمة على الإرشاد المتعدد الأوجه فيمكن إجمالها في الآتي:

- إنقاص المعاناة النفسية وتحسين النمو الشخصي بالسرعة الممكنة.
- تغيير المشاعر السلبية إلى مشاعر إيجابية.
- تغيير الصورة العقلية السلبية إلى صورة إيجابية.
- تغيير الجوانب المعرفية غير المنطقية إلى جوانب منطقية وتصحيح الأفكار الخاطئة. (العاسمي، 2012)

وعليه، فإن أي عمل ناجح من الأعمال يجب أن يكون مخططاً ومدرّساً دراسة جيدة، من حيث الغاية والوسائل والنتائج التي نسعى أن نحصل عليها من جراء ذلك، وفي العمل الإرشادي يكون التخطيط في التدخل الإرشادي لمساعدة الآخرين في حل مشكلاتهم النفسية

والاجتماعية هدفا يسعى إليه كل من يعمل في تصميم البرامج الإرشادية.(علي وعباس، 2015، 23)

8-1- أهداف برامج الإرشاد في المدارس:

تحقيق الذات والتوافق والصحة النفسية وتحسين العملية التربوية ومنها:

أ- تحقيق استراتيجية الإنماء والوقاية والعلاج.

ب- تنفيذ الجانب النظري.

ج- تحقيق أفضل مستوى من النمو النفسي مع الاهتمام بمفهوم الذات.(شعبان وتيم،

1999، 179)

ويمكن النظر إلى أهداف البرامج الإرشادية بصفة عامة على أنها تقع في ثلاثة مستويات رئيسة هي التالية:

- **المستوى الأول (الأهداف العامة للإرشاد):** نجد أن المرشدين يتفقون على أن الإرشاد يهدف إلى إحداث مجموعة من التغيرات في حياة المسترشد.

- **المستوى الثاني (الأهداف الموجهة للمرشد):** إن المرشد نتيجة توجهه النظري يتبنى هدفا أو أهدافا تحدها له النظرية التي يستخدمها في عمله.

- **المستوى الثالث (اختيار أسلوب المعالجة):** وهذا المستوى يفرض على المرشد أن يعد أهدافا خاصة لهذا المسترشد أو ذلك، وهذه الأهداف هي التي توجه المرشد في اختيار الأسلوب الإرشادي أو الاستراتيجية التي تساعد على تحقيق الأهداف.(العاسمي، 2015،

133)

9- الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي:

تتعدد تصنيفات الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي، ومن بينها ما يلي:

- **الأسس العامة:** وهي ثبات السلوك الإنساني نسبيا وإمكانية التنبؤ به.

- **الأسس الفلسفية:** وهي مراعاة طبيعة الإنسان وأخلاقيات الإرشاد.

- **الأسس النفسية والتربوية:** وهي الفروق الفردية، والفروق بين الجنسين ومطالب النمو.

- الأسس الاجتماعية: وهي الاهتمام بالفرد كعضو بالجماعة والاستفادة من كل مصادر المجتمع.

- الأسس العصبية والفسولوجية: وهي النفس والجسم والجهاز العصبي.

- اتفاق أهدافه مع التربية العامة: أي أن يكون بينهما تعامل.

- أهمية النواحي الإدارية اللازمة للبرنامج. (شعبان وتيم، 1999، 180)

إن أسس الإرشاد النفسي كثيرة ومتشابهة، ولكن ينبغي على واضع برنامج الإرشاد النفسي أن يدركها، فقد تساعده على ضبط زوايا هذا البرنامج، ومن بين هذه الأسس ما يلي:

- إمكانية تعديل سلوك الإنسان وإمكانية التنبؤ به

- إن سلوك الإنسان مرن وقابل للتعديل.

- ميل الإنسان إلى المشاركة في الجماعة واتجاهه إلى اعتناق بعض الأفكار التي يؤمن بها.

- الاستعداد النفسي للفرد للتوجيه والإرشاد.

- إن الإرشاد عملية مستمرة.

- إن الإنسان خير بطبيعته. (الفحل، 2009)

10- خطوات بناء البرنامج الإرشادي:

تسعى البرامج الإرشادية إلى تقديم مجموعة متنوعة من الخدمات في مجالات عدة، منها خدمات تربوية، ونفسية، وصحية، واجتماعية، وأكاديمية، وإرشادية، وهذه الخدمات تعد بمثابة حجر الأساس في برامج الإرشاد النفسي، ويتطلب من القائم على تنفيذ البرنامج تحديد طبيعة العمل وحجمه، وكذلك تحديد الخطوط العريضة، ويعد كل ذلك من الخطوات الضرورية لتنفيذ البرنامج على أرض الواقع.

ومن خلال (زهران، 1980)، و(الفحل، 2001)، وجمعية مونتانا للمرشد النفسي

المدرسي يمكن عرض ما يلي:

تخطيط البرنامج الإرشادي النفسي المدرسي: والتخطيط هو عملية عقلية ذهنية واعية وشاملة ومستمرة، يتضمن تصورا كاملا لجوانب المشكلة التي تواجه الطلاب، ويشمل التخطيط كافة الأنشطة التي يشملها البرنامج والفئة المستهدفة والأدوات التي من خلالها يتم تنفيذ النشاط مع الاهتمام بالتأكيد على تاريخ التنفيذ والتقويم والمتابعة والتوصيات.

حيث تتمثل خطوات بناء البرنامج الإرشادي المدرسي في ما يلي:

- تحديد الفئة المستفيدة من البرنامج.
- مناقشة ميزانية البرنامج.
- تحديد أهداف البرنامج.
- تحديد الوسائل والأساليب التي تحقق الأهداف.
- تحديد الخدمات التي يقدمها البرنامج.
- تحديد الهيكل الإداري للبرنامج.
- مرحلة التنفيذ.
- تقييم البرنامج.(الفحل، 2009، 273)

11- تقييم برنامج الإرشاد:

يعرف التقييم بعملية تجديد القيمة وهو عملية نقدية هامة تكشف عن مدى فعالية البرنامج ومدى نجاحها وفشلها والجميع يشترك في التقييم.

والتقييم عملية مستمرة من أول التخطيط عبر التنفيذ وأثناء وبعد الجلسات والاجراءات وحتى المتابعة، ويجب تقييم البرنامج من مرة إلى مرتين في السنة.(شعبان وتيم، 1999، 182)

11-1- أهداف التقييم:

إن الهدف الأول والأكبر لتقييم برنامج الإرشاد هو التقويم، وعلينا أن نضع نصب أعيننا شعار (التقييم للتقويم)، أي هدف التقييم إصلاح الأخطاء وتلافيها والتحسين وتلافي

أوجه النقص في خدماته ووسائله وطرقه وتنفيذه، والتقييم ينبغي ألا يكون هدفا في حد ذاته بل يكون وسيلة للتقويم.(العاسمي، 2012)

ويلخص حامد زهران (1998، 295) أهداف التقويم فيما يلي:

- الكشف عن مدى فاعلية ونجاح العملية الإرشادية في تحقيق أهدافها.
- تقرير مدى فاعلية طريقة الإرشاد المستخدمة.
- تحديد أفضل طريقة من طرق الإرشاد على الطرق الأخرى.
- دراسة مدى نمو شخصية المسترشد، ومدى التغير الذي طرأ على حالته ومدى توافقه النفسي وتمتعته بالصحة النفسية.(القريطي، 2013، 20)
- الهدف الأول هو الاصلاح والتحسين وتلافي أوجه النقص.

11-2- خطوات التقييم:

- تحديد أسئلة التقييم والاجابة.
- تحديد معايير التقييم.
- تحديد طرق التقييم ووسائله لمعرفة مدى تحقيق الأهداف.
- تحديد نتائج عملية التقييم وتفسيرها.
- اقتراح خطوات تقويم واصلاح البرنامج.
- ومن أمثلة الأسئلة للتقييم ما يلي:
- إلى أي حد كان البرنامج موفقا؟
- هل تحققت أهداف التوجيه والإرشاد؟
- هل توفر المكان الملائم للتنفيذ؟

11-3- طرق التقييم:

تتعدد طرق تقييم البرنامج الإرشاد، وفيما يلي أشهر الطرق:

- الدراسات والبحوث.
- مقارنة طرق الإرشاد.

- دراسة التغيرات السلوكية.

- متابعة النجاح الفعلي.

- رأي العاملين.

- رأي العلماء.

وبهذا يحصل المرشد على نتائج نجاحه أو فشله في العملية الإرشادية.(شعبان وتيم،

1999، 182)

11-4- أنواع التقييم:

لضمان عملية التقييم لا بد من استمرارها منذ البدء حتى نهاية التنفيذ وفترة المتابعة، مع العلم أن التقييم عملية جماعية تعاونية يشترك فيها المسؤولون عن تنفيذ البرنامج بالاشتراك مع الفئة المستهدفة، ويمكن أن يكون التقييم البرنامج في ثلاثة أنواع هي التكويني والختامي والتتبعي.

وعادة ما يكون التقييم عملية مستمرة من بداية العملية الإرشادية وحتى إنهاؤها، حيث تبدأ بالتقويم القبلي الذي يهدف إلى استكشاف المشكلة وتحديد أهدافها، كما يصاحب التقويم التكويني جميع الجلسات لتقويم الممارسات في كل جلسة وما تحقق من أهداف، وعند انتهاء البرنامج الإرشادي يجري ما يطلق عليه بالتقويم النهائي لعملية الإرشاد على ضوء نتائجها وآثارها.(القريطي، 2013، 21)

من هنا يمكن أن يعرف التقييم في البرامج الإرشادية بأنه علاقة المستهدف من البرنامج والإنجاز الفعلي فيه، كتحديد جوانب التعديل أو الضعف فيه، والمعيير الذي يمكن أن يكون محكا لعملية تقويم.

11-5- مبادئ تقييم البرنامج الإرشادي المدرسي:

هناك مبادئ يجب أن تراعى عند تقييم البرنامج الإرشادي المدرسي ومن بينها ما يلي:

- يجب أن تأخذ عملية التقييم الوقت اللازم لها دون التسرع في إجراءاتها.

- يجب أن تعتمد لجنة التقييم على بيانات دقيقة وناتجة من مصادر رئيسة أصلية.

- أن تكون لدى لجنة التقييم مصداقية كافية عند أداء عملها.
- عند التقييم، يجب الحفاظ على ما لدى المرشدين النفسيين من أسرار تخص الطلاب وغيرهم.
- أن يكون التقرير الناتج عن عملية التقييم واضحاً وبعيداً عن الغموض.
- ألا يتضمن التقييم نوعاً من التجريح لعمل المرشدين النفسيين، بل يجب أن يكون على أسس علمية.
- يجب على المرشدين النفسيين ألا يرتكبوا عند تقييم البرنامج، ولكن يجب أن يشعروا أن ذلك يزيدهم خبرة ويضع أيديهم على مواضع الضعف، حتى تتم معالجة ذلك في برامج أخرى مستقبلاً. (الفحل، 2009، 275)

11-6- أهمية تقييم برامج الإرشاد النفسي:

تتجلى الأهمية في العملية الإرشادية والعلاجية في الاعتبارات التالية:

- يعد التقييم ذا أهمية كبيرة لأنه يفيد المرشد في تحسين البرنامج الإرشادي، ويكشف عن مدى نجاحه أو فشله، وتحديد ما إذا كنا سنقوم بتعديله أو سنبقى عليه أو ننهيه.
- توجيه المرشد إلى تغيير الأسلوب الإرشادي في حال وجود تعثر أو صعوبة تعوق عمله.
- تحديد ما إذا كان هناك تباين جانب من جوانب البرنامج وبين المعيار الذي يحكم هذا الجانب من البرنامج.
- استخدام المعلومات الخاصة بهذا التباين لتحديد نقاط الضعف في هذا البرنامج.
- المساعدة على تلافي أوجه القصور في خدماته ووسائله وطرائق تنفيذه.
- طمأنة المرشد على فعالية عمله في البرنامج الإرشادي. (العاسمي، 2015، 493)

12- البرامج الإرشادية لترشيد قلق الامتحان:

12-1- المرشد النفسي المدرسي:

هو ذلك الفرد المسلح بالمعلومات النفسية في المجالات المختلفة وخاصة في نظريات الإرشاد النفسي وتطبيقاتها الإرشادية، وفن إدارة المقابلات الإرشادية، وإدارة تصميم البرامج

الإرشادية... إلخ. (الفحل، 2009، 248)

12-2- دور المرشد:

يمتد دور الأخصائي النفسي أو المرشد مع الطلاب في أوقات الامتحانات الدورية على مدار العام الدراسي، ومن ثم يشمل توعية الطلاب ورعايتهم بصورة أعم وأشمل في مثل هذه الأوقات من العام الدراسي.

كما أن كثرة الاتصال بالطلاب تساعد الأخصائي على اكتشاف الحالات التي أصيبت فعلاً نتيجة قرب أيام الامتحانات، وعليه أن يقوم بالتركيز على رعاية هذه الحالات. (صبحي، 2003، 318)

وأهم معالم الدور الإرشادي المميز للمرشد هي:

- القيادة المتخصصة لفريق الإرشاد.
 - تشخيص وحل وعلاج المشكلات النفسية.
 - اعداد وسائل وحفظ السجلات للعملاء.
 - الإرشاد التربوي والمهني والأسري.
 - تولي مسؤولية متابعة حالات الإرشاد.
 - مساعدة أعضاء الفريق استشارياً.
 - الاشتراك في عملية التدريب للمرشدين.
 - الإسهام في تطوير العملية التربوية. (شعبان وتيم، 1999، 184)
- وينبغي على المرشد أن يتعامل مع التلميذ أو الطالب وينظر إليه نظرة كلية متكاملة كي يستطيع أن يفهمه فهماً كاملاً فإذا ركز المرشد الاهتمام على ناحية واحدة فقط فإن الصورة التي يحصل عليها تكون ناقصة وربما مشوهة. (الداهري، 2011، 228)

12-3- خصائص المرشد:

تتلخص الخصائص والسمات الواجب توافرها في المرشد ما يلي:

- **خصائص علمية نظرية:** التخصص العلمي الدقيق، والالمام بالتخصصات المساندة، والكفاءة المعرفية.

- **خصائص علمية مهنية:** كالتجارب المهنية، والقدرة على تكوين العلاقة الإرشادية، وكفاءة إدارة الجلسات، وغيرها.

- **خصائص وسمات شخصية:** كالتسامح، والمرونة، والرفق، والصدق، وسرعة التصرف، والقدرة على التأثير، وغيرها. (عبد العظيم، 2013، 34)

إن برنامج الإرشاد النفسي مسؤولية كبيرة لا بد أن يضطلع بها فريق الإرشاد الذي يضم جميع المختصين والعاملين في ميدان الإرشاد، ويجب في حالة العمل كفريق تحديد مسؤوليات كل مسؤول حتى يعرف كل منهم مهامه وواجباته ودوره الإرشادي، وكل المسؤولين عن برنامج الإرشاد النفسي يجب أن يكونوا على أعلى درجة من الإعداد والخبرة، وأن يراعوا أخلاقيات الإرشاد النفسي في الممارسة، وأن يكونوا على أعلى درجة من التعاون والحماسة. (عطوي، 2014، 187)

12-4- الحاجة إلى المرشد النفسي المدرسي في المرحلة الثانوية:

12-4-1- **الإرشاد الجماعي للمراهقين:** إن الفرد بطبيعته كائن اجتماعي ويجب أن ينظم على جماعة وتتبع معاييرها إضافة إلى معياره الداخلي، ويمكن للفرد أن يعدل أو يغير أو يحسن من سلوكه كرد فعل للجماعة التي ينتمي إليها، لأن الفرد يشعر بأنه بحاجة إلى من يساعده على اكتشاف ذاته وإمكاناته وهذا ما يرمي إليه الإرشاد النفسي. (الفحل، 2009، 59)

ويعد الإرشاد الجماعي الطريقة الإرشادية المثلى لمرحلة المراهقة انطلاقاً من طبيعة هذه المرحلة النمائية، وكذلك لكون المراهق في حاجة دائمة للوسط الاجتماعي الذي يحتويه، ويشبع فيه حاجاته النفسية والاجتماعية، ولحاجة المراهق بالانتماء لجماعة يشعر معها بالرغبة في مناقشة أفكاره ومشكلاته في مجتمع لديه من الرغبة والمشكلات مثل ما لديه،

فيشعر بالأهمية والقيمة الاجتماعية والانتماء، ويشعر بتقبل الآخرين وحرصهم عليه، ولذلك اكتسب الإرشاد الجماعي أهمية خاصة في مرحلة المراهقة. (عبد العظيم، 2013، 191)

ويجب أن تتضمن برامج الإرشاد النفسي المدرسي في المرحلة الثانوية الأمور التالية:

- تدعيم المهارات الأكاديمية.
- التخطيط لما بعد مرحلة الثانوية.
- الإعداد وتجهيز الطلاب لفهم الذات والآخرين.
- تحسين المهارات الاجتماعية وفن التعامل مع المجتمع.
- سيكولوجية التواصل وعملية اتخاذ القرار.
- حل المشكلات الناتجة عن الضغوط النفسية في هذه المراحل.
- قلق الامتحانات.

- الأسلوب الصحيح للاستذكار وإدارة الوقت. (الفحل، 2009، 251)

12-4-2- الخدمات الإرشادية في مرحلة الثانوية: تعد العلاقة الإرشادية بين الطالب والمرشد صلب الإرشاد، وتعتبر هذه العلاقة في المراحل الدراسية جميعها لا سيما في المرحلة الثانوية، علاقة شخصية واجتماعية مهنية و حيث تهدف هذه العلاقة إلى تقديم المساعدة للطالب في شتى نواحي الشخصية، وعليه يقوم المرشد بإعداد مجموعة من البرنامج التي تعم بالفائدة للطلاب ومن بين الخدمات ما يلي:

- الإرشاد العلاجي وعلاج المشكلات الشخصية الانفعالية المتعلقة بمرحلة الشباب.
- الإرشاد التربوي لحسن اختيار أقسام التخصص في المدرسة، والتخصص في التعليم الجامعي فيما بعد.

- الإرشاد المهني في الاختيار والإعداد والتدريب.
- الإرشاد الأسري لتحقيق علاقات أسرية وتوافق أسري سليم.
- الاهتمام بخدمات البحوث العلمية كجزء مهم من البرنامج الدراسي.
- تقديم الخدمات الإرشادية للطلاب الجدد القادمين من المرحلة المتوسطة، والطلاب الذين

على وشك التخرج والتوجه إلى الجامعة.

- تقديم الخدمات الإنمائية التي تشتمل على الهوية والاختيار، ومساعدة الطلبة على تقدير

الخصائص الشخصية كالميول والهوايات والاتجاهات والقدرات...إلخ.(الحريري

والإمامي، 2011، 177)

كما يكمن أن نعرض بعض الفوائد للبرامج النفسية المدرسية على النحو التالي:

أولاً: للطلاب:

- تزويد الطلاب ببعض المهارات المختلفة (شخصية، اجتماعية، مهنية، أكاديمية).

- المساهمة في حل مشكلات الطلاب.

ثانياً: أولياء الأمور:

- ربط البيئة الأسرية بالبيئة المدرسية.

- مساعدة أولياء الأمور على متابعة أبنائهم الطلاب.

ثالثاً: المعلمون:

- اكتساب المعلمون الخبرات من خلال تعاونهم مع المرشدين النفسيين.

- تحسين المناخ المدرسي مما يهيئ نجاح الطلاب أكاديمياً.

رابعاً: مدراء المدارس:

- يساعد البرنامج الإرشادي المدرسي على رفع نسبة النجاح بالمدرسة.

- الاستفادة من عملية تقييم البرنامج في وضع الخطط لتحسين الأداء وصورتها.(الفحل،

2009، 277)

12-4-3- الجماعة الإرشادية: كل فرد داخل الجماعة يشعر بمشاعر الآخرين، وقد

تتشابه مشاكلهم، ويوجد مسير للجماعة يعمل على التواصل بين أفراد الجماعة وتفاعلها،

والجماعة تحفظ أسرارها، فلا يجوز البوح بها خارج نطاق الجماعة الإرشادية.(الفحل،

2009، 63)

ومن صفات الجماعة الإرشادية ما يلي:

- العمر: يفضل أن تكون أعمار المجموعة متقاربة وإلا يضعف النقاش وتضعف احتمالات الشعور بالانتماء.
- القدرة العقلية: ينبغي أخذ عامل الذكاء بعين الاعتبار خوفا من عزل من هم أقل مستوى من الذكاء والثقافة والشعور بالعزلة والغربة.
- الجنس: يفضل أن يكون الأعضاء من نفس الجنس.
- المشاكل المشتركة: المجموعة ذات المشكلة الواحدة تساعد الأعضاء بالشعور بالانتماء والفهم، حيث أن المجموعة غير المتجانسة لا تنمو باتجاه تحقيق النتائج المعدة.
- الوقت: من الضروري أن يكون لدى الطالب وقتا إضافيا، وأن لا يتعارض مع مسؤولياته
- مدة الجلسة الإرشادية تتراوح ما بين نصف ساعة إلى ساعة تقريبا. (أبو أسعد، د س، 214)

12- 5- نماذج لبرامج إرشادية معرفية سلوكية في خفض مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ:

يشكل قلق الامتحان مشكلة صعبة لكثير من التلاميذ في جميع المراحل التعليمية، لأنه يولد وينشر الانزعاج والتوتر بينهم، ويؤثر بشكل سلبي في كامل نواحي الشخصية، ويحدث أثرا دالا وطرديا في الأداء التحصيلي، وعليه تصدت دراسات نفسية وتربوية في هذا المجال في التخفيض من مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ، وأعدت برامج إرشادية قائمة على مختلف النظريات الإرشادية، ومن بين هذه البرامج والتي انتقينا منها بعض الدراسات لطلاب الجامعة، وتلاميذ المرحلة الثانوية، وتلاميذ المرحلة المتوسطة، وتلاميذ المرحلة المتوسطة، والقائمة على أسس ومبادئ النظرية المعرفية السلوكية منها ما يلي:

- أثر برنامج تدريب (معرفي - سلوكي) في خفض مستوى قلق الاختبار لدى طلبة جامعة إربد الأهلية (أبو حسونة، 2015) تألف أفراد الدراسة من (28) طالب وطالبة تم تحديدهم من بين طلبة الإرشاد النفسي ذوي القلق المرتفع، قسمت إلى مجموعتين: مجموعة ضابطة عددها (14) لم تتلق أي تدريب إرشادي، أما المجموعة التجريبية طبق عنها برنامج تدريبي

معرفي سلوكي من خلال الإرشاد الجمعي لمدة (15) أسبوعا بهدف خفض قلق الاختبار لديهم، وبمعدل جلسة واحدة مدتها (60) دقيقة أسبوعيا، وفيما يلي وصف مختصر لجلسات البرنامج:

- **الجلسة الأولى:** وتم فيها تعرف الطلبة على المرشد وتعرفهم بعضهم بعضا، وتحديد توقعاتهم من البرنامج، وما هو مطلوب من كل طالب، وشرح موجز للبرنامج من قبل المرشد (الباحث).

- **الجلسة الثانية:** توضيح مفهوم قلق الاختبار، وأعراضه، والآثار السلبية الناتجة عنه.

- **الجلسة الثالثة، والرابعة، والخامسة:** التدريب على مهارة تعرف الأفكار الإيجابية (التكيفية) وغير التكيفية المرتبطة بالذات، والتمييز بينها.

- **الجلسات السادسة، والسابعة، والثامنة:** التدريب على مهارات تطوير قدرة تطوير على الفهم والتفكير المنطقي لحل المشكلات.

- **الجلستان التاسعة، والعاشر:** التدريب على مهارة الاسترخاء، وأسلوب تقليل الحساسية التدريجي.

- **الجلستان الحادية عشر، والثانية عشرة:** التدريب على مهارة الحديث الذاتي الإيجابي، وتشجيع التعبير عن الانفعالات (التفريغ الانفعالي).

- **الجلستان الثالثة عشرة، والرابعة عشرة:** التدريب على مهارات الدراسة والاختبار.

- **الجلسة الخامسة عشرة:** تهدف هذه الجلسة إلى تقييم ما سبق، والحصول على تغذية راجعة من الطلبة.

حيث أظهرت النتائج خفض مستوى قلق الامتحان لأفراد المجموعة التجريبية، كما احتفظوا بالتحسن عند إجراء قياس المتابعة.

- فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض قلق الاختبار لدى طلاب جامعة الجوف (عبد الرحمان، 2020)، تألف أفراد الدراسة من (80) طالبا من الحاصلين على أعلى الدرجات، قسمت عشوائيا إلى مجموعتين: مجموعة ضابطة عددها (40) طالب لم تتلق أي

تدريب، ومجموعة تجريبية تضمنت (40) طالب طبق عليها البرنامج التدريبي بطريقة جماعية تخللته لقاءات فردية، استغرق تطبيق البرنامج عشرة أسابيع، بواقع (30) جلسة، ثلاث جلسات أسبوعياً، ساعة واحدة لكل جلسة، وفيما يلي وصف لجلسات البرنامج:

- **الجلسة الأولى:** التعرف على المجموعة التجريبية والاتفاق على الجلسات وتحديد الهدف من البرنامج بوضوح.

- **الجلستان الثانية، والثالثة:** شرح تأثير التفكير، على الانفعال، والسلوك.

- **الجلستان الرابعة، والخامسة:** التعرف على قلق الاختبار: المفهوم والأسباب والأعراض وطرق العلاج.

- **الجلسات من السادسة إلى العاشرة:** تسجيل الأفكار السلبية والانفعالات الناتجة، والمواقف التي تحدث فيها، ومناقشتها، تليها إعادة البناء المعرفي، ثم إعادة تقدير الانفعال، فالواجبات المنزلية لتسجيل الأفكار الخاطئة والمراقبة اليومية للذات حول قلق الاختبار، وتطبيق تمارين الاسترخاء.

- **الجلسات من الحادية عشر إلى التاسعة عشر:** الاستمرار في استخدام فنيات البناء المعرفي ومتابعة الواجبات المنزلية، ومتابعة استخدام تمارين الاسترخاء، وممارسة النشاطات السارة وتسجيلها.

- **الجلسات من عشرون إلى الخامسة والعشرون:** تقييم السلوك الجديد والتأكيد من الاستمرار في التدريبات، وتحديد المشاكل المتوقعة بعد ذلك ومناقشة كيفية مواجهتها، والتأكيد على مداومة استخدام السلوك الجديد.

- **الجلسات من السادسة والعشرون إلى التاسعة والعشرون:** التفكير والتأمل ومناقشة الحالة الراهنة.

- **الجلسة الثلاثون:** مقارنة النتائج بعد العلاج بمثيلتها قبل العلاج، وتقييم وغلق الجلسات. حيث أشارت النتائج إلى خفض مستوى قلق الامتحان لدى أفراد المجموعة التجريبية، وأكدت

النتائج استمرارية فاعلية البرنامج إلى ما بعد فترة المتابعة (بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج).

- فعالية برنامج سلوكي معرفي في خفض درجة قلق الامتحان لدى عينة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط- متوسطة "أحمد بن طلحة" بولاية بومرداس لـ (بلاش وآخرون، 2019) تألف أفراد الدراسة من (24) تلميذة قسمن بطريقة عشوائية: مجموعة ضابطة 12 تلميذة لم تتلق أي تدريبات، ومجموعة تجريبية عددها 12 طبق عليها البرنامج الإرشادي من خلال الإرشاد الجمعي، يستغرق تنفيذ البرنامج 6 أسابيع يتم خلالها تنفيذ 12 جلسة علاجية بواقع جلستين أسبوعين، يقدر زمن كل جلسة علاجية بـ 90 دقيقة، وفيما يلي وصف لجلسات البرنامج:

- الجلسة الأولى: بناء العلاقة العلاجية، التعرف على أهداف البرنامج.
- الجلسة الثانية: توضيح مفهوم قلق الامتحان، توضيح عناصر النموذج السلوكي المعرفي.
- الجلسة الثالثة: توضيح العلاقة بين التفكير وقلق الامتحان.
- الجلسة الرابعة: تنفيذ الأفكار / الحوار السقراطي.
- الجلسة الخامسة: إعادة صياغة الأفكار معرفيا.
- الجلسة السادسة: تخفيض سلوكيات الأمان، تعلم صرف الانتباه عن الذات.
- الجلسة السابعة: تعديل محتوى الصورة الذهنية المشوهة للمعلومات التي يعيها الفرد عن ذاته.

- الجلسة الثامنة: تعلم تخيل المواجهة، إعادة تنظيم حديث الذات.
- الجلسة التاسعة: تعلم استخدام الجمل الذاتية الايجابية.
- الجلسة العاشرة: تخفيض قلق التوقع، منع تفحص الموقف بعد وقوعه.
- الجلسة الحادية عشر: التعامل مع الأفكار السلبية المتبقية.
- الجلسة الثانية عشر: ملخص الجلسات، القياس البعدي.

وتوصلت النتائج إلى فعالية العلاج المعرفي السلوكي في خفض درجة قلق الامتحان لدى أفراد المجموعة التجريبية.

- فاعلية برنامج إرشادي في ضوء نظرية "ألبرت إليس" العقلانية الانفعالية السلوكية في خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي - دراسة شبه تجريبية في ثانوية "حساني عبد الكريم" بولاية الوادي لـ (غربي، 2014) تألف أفراد الدراسة من 32 تلميذ وتلميذة، قسموا لمجموعتين: مجموعة ضابطة عددها 16 فردا لم تتلق أي تدريب، ومجموعة تجريبية عددها 16 فردا طبق عليها البرنامج الإرشادي من خلال الإرشاد الجماعي، استغرقت زمن جلساته 90 دقيقة، ويحتوي على 9 جلسات إرشادي، وفيما يلي وصف لجلسات البرنامج:

- الجلسة الأولى: بناء العلاقة الإرشادية.
- الجلسة الثانية: معرفة ومناقشة مشكلة قلق الامتحان.
- الجلسة الثالثة: التدريب على الاسترخاء الذاتي.
- الجلسة الرابعة: التدريب على التخييل العقلاني.
- الجلسة الخامسة: دحض الأفكار اللاعقلانية المتعلقة بقلق الاستعداد للامتحان.
- الجلسة السادسة: دحض الأفكار اللاعقلانية المتعلقة بقلق أداء الامتحان.
- الجلسة السابعة: دحض الأفكار اللاعقلانية المتعلقة بقلق انتظار النتيجة.
- الجلسة الثامنة: تدريب تطبيقي للمهارات المكتسبة في البرنامج.
- الجلسة التاسعة: إنهاء البرنامج وتقييمه، القياس البعدي.

وتؤكد النتائج المتوصل إليها فاعلية البرنامج الإرشادي (العقلاني - الانفعالي - السلوكي) المقترح لخفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، كما احتفظوا بالتحسن حتى بعد اجراء قياس المتابعة.

كما قام (Miller, Morton, Driscoll & Davis, 2006) بدراسة تهدف إلى تقييم برنامج إرشادي لخفض قلق الامتحان لدى طلبة الصف الخامس الابتدائي في شرق ولاية "تينيسي" بأمريكا وتكونت عينة الدراسة من (36) تلميذا ممن تم تصنيفهم بأنهم يعانون من

قلق الامتحان وشمل البرنامج أساليب عديدة منها: الاسترخاء، والتنفس العميق، والتفريغ، وسلسلة من المقترحات الإيجابية لمواقف التعلم والمراجعة، والامتحان والدراسة باستخدام أسلوب اختبارات التقييم الشاملة التي تم تدريب التلاميذ عليها قبل المعالجة، وقد بينت نتائج الدراسة فاعلية الجلسات الإرشادية. (أبوغالي، 2011)

وعليه، أثبتت البرامج الإرشادية القائمة على النظرية المعرفية السلوكية جدارتها في التصدي لظاهرة قلق الامتحان، وأكدت نتائجها في ترشيد قلق الامتحان وخفض من مستواه، وأثبتت فعاليتها، ومن بينها أيضا دراسة بديوي (2018)، دراسة حمادنة (2017)، دراسة أبو حسونة (2015)، دراسة بكر (2014)، ودراسة عبدوني وصياد (2013)، ودراسة (Aghaie, Abedi, & Paghal, 2012) ودراسة (Seeley, Andrade, & Miller, 2018) ودراسة (Egbockuku, & Obodo, 2005)، وغيرها من الدراسات الأخرى.

خلاصة الفصل:

يتضح مما سبق، أن الإرشاد النفسي مجموعة من الخدمات النفسية تقدم للأفراد والجماعات سواء فرديا أم جماعيا، تتنوع فيه طرق التدخلات الإرشادية بإتباع خطوات أساسية في الإعداد والتنفيذ، وهذا ما يتم اتباعه أيضا من خلال بناء البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المقترح لخفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وسيتم تناوله بالتفصيل في الجانب التطبيقي لهذه الدراسة.

الجانِب المِيداني

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

- 1- منهج الدراسة
 - 2- مجتمع وعينة الدراسة
 - 3- أدوات الدراسة
 - 4- إجراءات تطبيق الدراسة
 - 5- الأساليب الإحصائية
- خلاصة الفصل

تمهيد:

بعد التعرض للجانب النظري بفصوله الثلاث، تم تخصيص الجزء الموالي للجانب الميداني الذي يعتبر مجالا لتطبيق الدراسة، حيث تم فيه تخصيص فصلين أولهما فصل الإجراءات المنهجية والفصل الآخر عرض وتفسير نتائج الدراسة، هذه الأخيرة تعتمد دقتها على الفصل السابق الذي يعرض فيه طريقة المعالجة الميدانية، ومن هذا المنطلق سيتم عرض أهم التفاصيل المتبعة في هذه الدراسة: منهج الدراسة، ومجتمع وعينة الدراسة بالإضافة إلى عرض أداة الدراسة، وتوضيح إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية، وطرق المعالجة بالأساليب الإحصائية المناسبة لها، والتي سيتم التعرف على خطواتها مرحلة بعد مرحلة، على النحو الآتي:

1- منهج الدراسة:

انتهجت هذه الدراسة خطوات المنهج التجريبي، وهو أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية، كما يعد منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر، ويتوفر فيه أقصى درجات الضبط العلمي. (صابر وخفاجة، 2002، 57)

ويهدف المنهج التجريبي إلى قياس أثر أحد المتغيرات المستقلة أو أكثر على متغير تابع محدد، وذلك من خلال التحكم أو السيطرة على كافة العوامل المحيطة بالظاهرة موضوع التجربة، وبناء عليه يعد هذا المنهج أكثر المناهج العلمية دقة لتحليل الظواهر والمشكلات الاجتماعية والاقتصادية. (عبيدات وآخرون، 1999، 40)

وبناء عليه، اعتمدت الدراسة المنهج الشبه التجريبي في تناولها للمتغيرات وفقا للفروض التي سعت الباحثة للتحقق من مدى صحتها، فقد اتبعت الاختيار والتعيين العشوائيين لعينة الدراسة، وقد استخدمت الباحثة في هذه الدراسة تصميمًا يتضمن قياسًا قبليًا وبعديًا لمجموعتين من التلميذات إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، حيث تم إجراء القياس القبلي على المجموعتين، وبعدها تم إدخال المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي)

على المجموعة التجريبية، ثم جرى القياس البعدي لكلا المجموعتين لمعرفة أثر المتغير المستقل على المتغير التابع (قلق الامتحان)، وللتأكد من استمرار أثر المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي) قامت الباحثة بتطبيق القياس التتبعي لأفراد المجموعة التجريبية بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج الإرشادي.

2- مجتمع وعينة الدراسة:

شمل مجتمع الدراسة جميع تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثنائية كركوبية خليفة الرباح الوادي، والبالغ عددهم (200) تلميذا وتلميذة للسنة الدراسية: 2019/2018، كما يوضحه الجدول الموالي:

جدول (02): مجتمع الدراسة

النمط الجنس	علمي		أدبي		معيد		غير معيد		المجموع
	العدد	ن (%)	العدد	ن (%)	العدد	ن (%)	العدد	ن (%)	
ذكور	71	52.59	6	9.23	31	42.46	46	36.22	77
إناث	64	47.40	59	90.76	42	57.53	81	63.77	123
المجموع	135		65		73		127		200

يلاحظ من بيانات الجدول، أن عدد التلاميذ الذكور (77) وعدد التلميذات الإناث (123)، منهم (135) تلميذا من تخصص علمي و(65) تلميذا من تخصص أدبي ومنهم (127) تلميذا غير معيد، و(73) تلميذا معيدا.

2-1- عينة الدراسة الاستطلاعية:

تتكون عينة الدراسة الاستطلاعية من (50) تلميذا وتلميذة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة من متقنة كركوبية خليفة بالرباح ولاية الوادي، والذين تتناسب خصائصهم

مع متطلبات الدراسة الأساسية من ذوي السنة الثالثة ثانوي في متقنة كركوبية خليفة بالرباح ولاية الوادي.

وبالتالي، فإنّ عدد الذكور في العينة الاستطلاعية هو (18) تلميذ، أما عدد الإناث فهو (32) تلميذة، والجدول الموالي يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس.

جدول (03): توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس

الجنس	الذكور	الإناث	المجموع
العدد	18	32	50
النسبة المئوية (%)	36	64	100

يبين الجدول (03) أن نسبة التلاميذ الذكور (36%) أقل من نسبة التلميذات الإناث التي بلغت (64%)، وهو فارق معتبر بين النسبتين.

2-2- عينة الدراسة الأساسية:

تم اختيار (30) تلميذة حصلن على أعلى الدرجات في مقياس قلق الامتحان المستخدم في هذه الدراسة من ذوات التخصص الأدبي وغير معيدات للسنة الثالثة ثانوي حيث تم تقسيمهن إلى مجموعتين بطريقة عشوائية (15) تلميذة في المجموعة الضابطة التي لم يطبق عليها البرنامج الإرشادي المقترح و (15) تلميذة في المجموعة التجريبية التي سوف يطبق عليها البرنامج الإرشادي المقترح في الدراسة الحالية.

جدول (04): توزيع أفراد عينة الدراسة على المجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة	عدد التلاميذ	النسبة (%)
المجموعة التجريبية	15	50
المجموعة الضابطة	15	50
المجموع الكلي	30	100

3- أدوات الدراسة:

قد يستخدم الباحث أكثر من طريقة أو أداة لجمع المعلومات حول مشكلة الدراسة أو للإجابة عن أسئلتها أو لفحص فرضياتها، ويجب على الباحث أن يقرر مسبقاً الطريقة المناسبة لبحثه أو دراسته، وأن يكون ملماً بالأدوات والأساليب المختلفة لجمع المعلومات لأغراض البحث العلمي. (العليان وغنيم، 2000، 81)

وبناء عليه، اعتمد في الدراسة الحالية على الأداة التالية:

أولاً- مقياس قلق الامتحان:

1- وصف مقياس قلق الامتحان:

تم تبني مقياس قلق الامتحان لـ (دبار، 2018)؛ الذي يتضمن (40) فقرة موزعة على أبعاد المقياس والتي تتضمن (14) فقرة في البعد النفسي الانفعالي، و(11) فقرة في البعد العقلي المعرفي، و(15) فقرة في البعد الجسمي الفسيولوجي، والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول (05): أرقام الفقرات الموزعة على أبعاد مقياس قلق الامتحان

الأبعاد	أرقام الفقرات	عدد الفقرات
البعد النفسي الانفعالي	1 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 11 - 12 - 14 - 25 - 38 - 39 - 40.	14
البعد العقلي المعرفي	2 - 32 - 33 - 34 - 35 - 36 - 37 - 20 - 02 - 05 - 29 - 31 .	11
البعد الجسمي الفسيولوجي	15 - 16 - 17 - 18 - 19 - 21 - 22 - 23 - 24 - 26 - 27 - 28 - 10 - 13.	15
المجموع		40

1- 2- توزيع اتجاه بنود مقياس قلق الامتحان:

توزعت بنود المقياس بين البنود الموجبة وعددها (16) بنداً، والبنود السالبة وعددها (24) بنداً، كما يوضحها الجدول الآتي:

جدول (06): توزيع اتجاه بنود مقياس قلق الامتحان

العدد	أرقام البنود	البدائل
16	02، 04، 07، 09، 12، 18، 19، 23، 25، 27، 28، 30، 34، 36، 37، 39	البنود الموجبة
24	01، 03، 05، 06، 08، 10، 11، 13، 14، 15، 16، 17، 20، 21، 22، 24، 26، 29، 31، 32، 33، 35، 38، 40	البنود السالبة
40	المجموع	

1-3- تصحيح المقياس:

يتم تصحيح المقياس على العبارات الموجبة والسالبة بتبني أربع بدائل للإجابة والمتمثلة فيما يلي: دائماً - أحيانا - نادرا - أبدا، وأعطيت لبدائل الإجابة درجات متدرجة من 01 إلى 04 بالنسبة للبنود الموجبة والعكس بالنسبة للبنود السالبة، والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول (07): تصحيح العبارات الموجبة والسالبة لمقياس قلق الامتحان

البدائل	دائماً	أحيانا	نادرا	أبدا
البنود السالبة	4	3	2	1
البنود الموجبة	1	2	3	4

يتراوح المجموع الكلي لدرجات المقياس ما بين (160) كحد أعلى، و(40) كحد أدنى لمستوى قلق الامتحان، والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول (08): تصنيف مستويات قلق الامتحان في المقياس

الدرجة	التصنيف
من 40 إلى 80	مستوى قلق امتحان منخفض
من 81 إلى 120	مستوى قلق الامتحان متوسط
من 121 إلى 160	مستوى قلق الامتحان مرتفع

يتضح من خلال الجدول (08) أن مستويات قلق الامتحان مقسمة إلى ثلاث أقسام:

- المستوى الأول والذي يتحدد من 40 إلى 80.
- المستوى الثاني والذي يتحدد من 81 إلى 120.
- المستوى الثالث والذي يتحدد من 121 إلى 160.

1-4- صدق وثبات المقياس:

1-4-1- الصدق:

يقصد بصدق الاختبار قدرته على قياس ما يدعي قياسه من جوانب سلوك الأفراد، أو هو درجة قياس الاختبار لما وضع لقياسه. (منسي، 2002، 113)

تم قياس صدق المقياس بالاعتماد على صدق الاتساق الداخلي، وهو كالتالي:

1-1-4-1- حساب الصدق بطريقة الصدق الاتساق الداخلي:

لحساب الاتساق الداخلي للمقياس، حسب معامل الارتباط بين درجة المفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه، كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (09): معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لأبعاد مقياس قلق الامتحان

البعد النفسي		البعد العقلي		البعد الجسمي	
المفردة	م. الارتباط	المفردة	م. الارتباط	المفردة	م. الارتباط
01	**0.462	32	**0.726	15	**0.635
03	**0.567	33	**0.760	16	**0.730
04	**0.430	34	**0.540	17	**0.518
06	**0.535	35	0.008-	18	**0.538
07	*0.295	36	**0.535	19	**0.594
08	**0.716	37	**0.444	30	**0.576
09	*0.321	20	**0.454	21	**0.712
11	**0.721	02	*0.309	22	**0.658
12	**0.577	05	**0.683	23	**0.493
14	**0.767	29	**0.808	24	**0.727
25	0.139	31	**0.633	26	**0.712
38	**0.669			27	**0.450
39	**0.417			28	**0.450
40	**0.734			10	**0.588
				13	**0.440

** دال احصائياً عند مستوى دلالة (0.01) / * دال احصائياً عند مستوى دلالة (0.05)

يتضح من الجدول السابق، أن جميع مفردات المقياس ترتبط بالبعد الذي تنتمي له ماعدا مفردتين تم حذفهما في ما بعد، بالنسبة للمفردة رقم (25) من البعد النفسي، والمفردة

رقم(35) من البعد العقلي، مما يدل على تماسك المقياس وتمتعه بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي.

كما تم احتساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاده الثلاث، كما يوضحها الجدول الآتي:

جدول (10): مصفوفة ارتباط الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس المستخدم

الأبعاد	البعد النفسي	البعد العقلي	البعد الجسدي	الدرجة الكلية
البعد النفسي	1.00			
البعد العقلي	0.690	1.00		
البعد الجسدي	0.785	0.668	1.00	
الدرجة الكلية	0.907	0.838	0.940	1.00

يتبين من الجدول(10) أن قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس والدرجة الكلية لكل بعد قوية تراوحت ما بين 0.668 و 0.940 وجميعها قيم مرتفعة تعبر عن اتساق داخلي لأبعاد مقياس قلق الامتحان.

وعليه، يمكن القول أن هذه النتائج تشير إلى قبول صدق المقياس، ويضمن لتطبيقه وهناك ثقة في أنه يقيس ما وضع لقياسه.

1-4-2- الثبات:

وللتحقق من مؤشرات ثبات المقياس وأبعاده الثلاث، تم حساب ثبات الاتساق الداخلي بمعامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha)، وبطريقة التجزئة النصفية(معادلة جثمان)، والجدول(11) يوضح نتائج مؤشرات ثبات المقياس:

جدول (11): مؤشرات ثبات درجات مقياس قلق الامتحان وأبعاده

المقياس وأبعاده	معامل ألفا كرونباخ	معامل جثمان
البعد النفسي	0.815	0.831
البعد العقلي	0.805	0.828
البعد الجسمي	0.866	0.822
المقياس الكلي	0.931	0.902

يتضح من الجدول (11)، أن قيم الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ للمقياس الكلي قد بلغ (0.931)، كما تتراوح قيم معامل الثبات (0.815) بالنسبة للبعد النفسي، و(0.805) بالنسبة للبعد العقلي و(0.866) بالنسبة للبعد الجسمي، وبمعامل جثمان ما بين (0.831) بالنسبة للبعد النفسي، و(0.828) بالنسبة للبعد العقلي، و(0.822) بالنسبة للبعد الجسمي والقيمة (0.902) للمقياس الكلي، ومنه يتضح أن جميع القيم بالنسبة لمعامل ألفا كرونباخ ومعامل جثمان، كانت مرتفعة تدل على تحقق ثبات المقياس، وهذا يعني أن يطمئن على استعماله في الدراسة الأساسية.

ثانياً - البرنامج الإرشادي:

إن تقديم مساعدة للتلاميذ الذين يعانون من مشاكل نفسية وتربوية من قبل الأخصائيين النفسيين أو المرشدين التربويين القائمين على العملية الإرشادية، يعتبر من الواجبات الأخلاقية التي يشارك فيها جميع الأطراف المعنية للوصول بهؤلاء الفئة إلى التوافق النفسي، ومن ثم الصحة النفسية وتحسين أيضا العملية التربوية.

وترى الباحثة من خلال ممارسة الإرشاد في عملها، كمستشارة الإرشاد والتوجيه المدرسي والمهني في المؤسسات التعليمية عبر سجل المقابلات مع تلاميذ السنة الثالثة ثانوي أن مجمل التلاميذ تظهر عليهم عدة مشاكل مدرسية ونفسية واجتماعية ومن أكثرها

شيوعاً مشكلة قلق الامتحان، وهم بحاجة ماسة إلى ترشيدها، ولهذا ارتأت إلى بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي في المساهمة في خفض مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ.

1- تعريف البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي:

بعد الاطلاع على الأدب النظري المتعلق بموضوع قلق الامتحان والعديد من الدراسات السابقة التي تناولته مع متغيرات أخرى وبمناهج مختلفة، تم الاعتماد في الدراسة الحالية على بناء برنامج إرشادي الذي يضم مجموعة من الجلسات الإرشادية التي تقوم على تقديم المساعدة للمسترشدين وفقاً لاحتياجاتهم الإرشادية من أجل خفض مستوى قلق الامتحان لديهم وتمكينهم من التعامل الرشيد مع مواقف الامتحان، وذلك بالخدمات الإرشادية المخططة والمنظمة.

صمم البرنامج الإرشادي في هذه الدراسة وفقاً للمبادئ والأسس النظرية والتطبيقية للنظرية المعرفية السلوكية، والذي قدم لتلميذات السنة الثالثة ثانوي من ذوات قلق الامتحان المرتفع في متقنة كركوبية خليفة الرباح الوادي.

استفادة من نتائج الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الدراسة وطريقة تنفيذها للبرامج الإرشادية، فقدت حددت جلساته بـ (14) جلسة إرشادية جماعية تتخللها مقابلات فردية لأفراد المجموعة التجريبية، مدة الجلسة الواحدة بحدود (60 - 90) دقيقة، مضافاً إليه جلسة القياس القبلي وجلستي القياس البعدي والتتبعي.

2- الأساس العلمي للبرنامج: الإرشاد النفسي التربوي.

3- طبيعة البرنامج: إرشاد جماعي.

4- مصادر إعداد البرنامج:

يستند البرنامج الإرشادي في إطاره النظري على النظرية المعرفية السلوكية باستخدام الأسلوب الإرشادي الجماعي مع تلميذات المجموعة التجريبية من ذوات قلق الامتحان المرتفع.

كما تمت الاستعانة لبناء هذا البرنامج الإرشادي إلى جانب الإطار النظري للدراسة

بالعديد من البرامج الإرشادية التي تتضمن النظرية المعرفية السلوكية في الدراسات السابقة التي تناولت الموضوع أو أحد متغيراته، وكذلك الاطلاع على الزاد المعرفي النظري لمتغير قلق الامتحان، حتى يتسنى بالإحاطة لجميع أبعاده والتي تساهم في تصميم وبناء هذا البرنامج والاطلاع على التراث النظري لمبادئ وأسس النظرية المعرفية السلوكية في الميدان الإرشادي باستعمال الأساليب والفنيات الإرشادية المناسبة، ومن أهم هذه الدراسات ما يلي:

- دراسة (بديوي، 2018) فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض قلق الامتحان لدى طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية في جامعة البصرة.
- دراسة (حمادنة، 2017) فاعلية برنامج إرشادي جماعي في خفض مستوى قلق الاختبار وتحسين عادات الاستذكار لدى عينة من الطلاب المتفوقين في كلية التربية بجامعة نجران.
- دراسة (أبو حسونة، 2015) أثر برنامج تدريبي (معرفي- سلوكي) في خفض مستوى قلق الاختبار لدى طلبة جامعة إربد الأهلية.
- دراسة (بكر، 2014) فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض قلق الاختبار وأثره في تحسين بعض مهارات الاستذكار والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة بأسبوط.
- دراسة (غربي، 2014) فاعلية برنامج إرشادي في ضوء نظرية "ألبرت إيليس" العقلانية الانفعالية السلوكية في خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بولاية الوادي.
- دراسة (معالي، 2014) أثر برنامج توجيه في تحسين الدافعية للدراسة وخفض قلق الامتحان لدى المرحلة الأساسية.
- دراسة (البوسعيدي والدحادحة، 2014) أثر العلاج بالقراءة في خفض قلق الامتحان وتحسين مستوى التوافق النفسي لدى طلبة القلقين بسلطنة عمان.
- دراسة (أبو غالي، 2011) فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض قلق الامتحان لدى عينة من طالبات الثانوية العامة بمحافظة رفح.

- دراسة (أبو العزب، 2008) فعالية برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظات غزة.
- دراسة (سايحي، 2004) فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.
- ومن بين الكتب ما يلي:
- كتاب (العاسمي، 2015). التصميم الناجح في برامج الارشاد النفسي المدرسي الشاملة.
- كتاب (أخرس وناصر، 2015). تعديل السلوك.
- كتاب (عبد العظيم، 2013). البرامج الإرشادية للأخصائيين النفسيين وطرق تصميمها مجموعة برامج عملية ونماذج تطبيقية
- كتاب (أبو أسعد، 2011). المهارات الإرشادية.
- كتاب (الفحل، 2009). برامج الإرشاد النفسي النظرية والتطبيق.
- كتاب (أبو زعيزع، 2009). أساسيات الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق.
- كتاب (حسين، 2008). استراتيجيات تعديل السلوك للعاديين وذوي الاحتياجات الخاصة.
- كتاب (الشناوي، 1998). العملية الإرشادية.
- ويمكن توضيح ما تمت الاستفادة من هذه الدراسات والمراجع في النقاط التالية:
- الاستراتيجيات وكيفية تطبيقها.
- الطرق والأساليب الإرشادية المتنوعة وكيفية تناولها أثناء الجلسات الإرشادية من حيث التقديم والتأخير.
- الاستفادة من تصميم الجلسات الإرشادية من حيث العدد والمحتوى.
- الاستفادة من تأثير المتغيرات الدخيلة وضبطها أثناء بناء البرنامج الإرشادي.
- كيفية ترشيد قلق الامتحان لدى تلاميذ المرحلة النهائية.
- التعرف على خصائص العينة.
- تحديد قائمة الحاجات الإرشادية لعينة الدراسة.

- تحديد أهداف البرنامج وصياغتها.
- تحديد الأساليب والمهارات المستعملة في البرنامج.
- مراعاة التدرج في محتوى البرنامج.
- تحديد الصياغة الأولية لمحتوى البرنامج الإرشادي.
- عرض البرنامج الإرشادي على المحكمين.

5- أهمية البرنامج:

تتضح أهمية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المعد في خفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي فيما يلي:

- يساعد البرنامج الإرشادي على مواجهة مواقف الامتحان (قبل - أثناء - بعد) لدى التلاميذ.

- يساعد البرنامج الإرشادي أيضا على خفض مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ مما يساهم في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لديهم.

- إسهام البرنامج الإرشادي في اكتساب بعض الفنيات والمهارات اللازمة للتغلب على المشكلات التي تواجه التلاميذ في حياتهم التعليمية والعملية من خلال استخدام تلك الفنيات والأساليب المعرفية السلوكية.

6- الحاجة إلى البرنامج:

يحتاج الطلبة إلى خدمات الإرشاد التربوي تماما كحاجتهم إلى توفير المناهج والطرق الدراسية المناسبة والمعلمين الأكفاء والوسائل التعليمية الحديثة والمرافق المدرسية المريحة فقد تنبه صناع القرار التربوي في مختلف الأنظمة التربوية إلى مشكلة تربوية مفادها:

إن هناك حاجات إرشادية قد لا يستطيع الطالب إشباعها في إحدى مراحل النمو سواء لأنه لم يكتشفها بنفسه أو لأنه اكتشفها ولكنه لم يستطع إشباعها بالاعتماد على نفسه فحسب، وعلى المرشد مساعدة المسترشد على إشباع تلك الحاجات والتي تسهل عملية

تحقيق مطالب النمو في مرحلة نمائية معينة والانتقال إلى المرحلة التالية بسهولة وأمان. (صالح، 2013، 177)

حيث أكدت البحوث والدراسات السابقة على أن تلاميذ المرحلة النهائية للتعليم الثانوي يعانون من قلق الامتحان المعسر، مما سبب لهم الكثير من المشاكل على مستوى الجسم كالصداع وتسارع نبضات القلب وضيق في التنفس وغيرها، إلى جانب بعض المشاكل النفسية والتمثلة في عدم الثقة في النفس وعدم اتخاذ القرارات الصحيحة وعدم الشعور بالمسؤولية والتردد والشك وغيرها، إضافة إلى اضطرابات في عمليات التفكير الدنيا والعليا، إضافة إلى التأثيرات غير مرغوبة في عملية التذكر والانتباه.

ولهذا لجأت الدراسات السابقة في إعداد برامج إرشادية لخفض مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ، وأكدت نتائجها على فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في تجاوز تلك المشكلات، وذلك لما يوفره من فنيات متنوعة كالأاليب المعرفية والسلوكية التي تساعد التلاميذ على تقديم الحلول المناسبة مع مواقف الامتحان بطريقة مبسطة ومشبعة لحاجاتهم الإرشادية.

7- الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي:

7-1- الأسس العامة: وهي ثبات السلوك الإنساني نسبيا وإمكانية التنبؤ به، فاستعداد الفرد للعملية الإرشادية، وحقه في الإرشاد وتقرير مصيره، ومبدأ التقبل للامشروط واستمرار العملية الإرشادية من بدايتها إلى نهايتها تعتبر من المبادئ الأساسية في بناء البرنامج الإرشادي، وكذلك قابلية السلوك للتعديل والتغيير.

7-2- الأسس الفلسفية: استمد هذا البرنامج أصوله الفلسفية من النظرية المعرفية السلوكية بشكل عام، إلى جانب اعتماده على الأسس الفلسفية العامة وهي مراعاة الطبيعة الانسانية لأفراد المجموعة التجريبية، وتطبيق أخلاقيات مهنة الإرشاد وسرية البيانات.

7-3- الأسس النفسية: وهي مراعاة الخصائص العامة للنمو في هذه المرحلة والخصائص المميزة لها والفروق الفردية بين أعضاء المجموعة التجريبية في استقبال

المعلومات الجديدة بخصوص المحاضرات والمحتوى المعرفي للجلسات الإرشادية.

7-4- الأسس التربوية: مراعاة أن يكون الهدف واضحاً لا يخرج عن الهدف العام وهو تكامل البرنامج الإرشادي مع المقرر الدراسي من حيث العلاقة بين التدريس والإرشاد وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للتلاميذ.

7-5- الأسس الاجتماعية: استخدام أسلوب الإرشاد المعرفي السلوكي، حيث أظهرت بعض الدراسات أن هذا الأسلوب ذو فاعلية في الإرشاد بطريقة جماعية وفردية، وذلك حسب ما تتطلبه طبيعة كل جلسة وظروف كل فرد وكذلك الاهتمام بالفرد كعضو من المجموعة التجريبية.

7-6- الأسس العصبية والфизиولوجية: استخدام فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي ومن بينها فنية التحصين التدريجي وما تضمنته من تدريب للاسترخاء، حيث تم مراعاة تلك الأسس التي تساعد الجسم على الوصول إلى حالة الاسترخاء الكامل وكذلك مراعاة الحالة النفسية والعصبية لأفراد المجموعة التجريبية.

7-7- الأسس الإدارية: والتي تتضمن تهيئة المناخ الإداري المناسب من تحضير المكان لتطبيق هذا البرنامج، وتحضير الأدوات والوسائل اللازمة لتسهيل انجازه وتطبيقه.

8- الخدمات التي يقدمها البرنامج:

تعد العلاقة الإرشادية بين الطالب والمرشد صلب الإرشاد، وتعتبر هذه العلاقة في المراحل الدراسية جميعها لا سيما في المرحلة الثانوية، علاقة شخصية واجتماعية مهنية ومن خلال هذه العلاقة يتعلم الطالب في المرحلة الثانوية مهارات جديدة لتحسين طريقة وأسلوب تغيير السلوك، ويحتاج الشباب من طلبة المرحلة الثانوية إلى برامج إرشادية لأنهم يمرون بمرحلة الاستقلال عن العائلة، كما أنهم قد يمرون بمشكلات أخلاقية انفعالية وأسرية ودراسية ومهنية مما يجعلهم بحاجة إلى من يرشدهم، ويوجد بين طلاب المرحلة الثانوية المتفوقون والمتأخرون دراسياً، أما الطلاب من ذوي الاحتياجات الخاصة فهم أيضاً بحاجة

إلى الخدمات الإرشادية، ويجب أن يكون البرنامج مخططاً بشكل متكامل ومنسجم مع الأهداف التربوية للمرحلة الثانوية. (الحريري والإمامي، 2011، 177)

ومن بين هذه الخدمات التي يقدمها البرنامج الإرشادي ما يلي:

8-1 - الخدمات الإرشادية:

فالخدمات الإرشادية التي يقدمها هذا البرنامج هي اشباع الحاجات الإرشادية لهؤلاء التلاميذ في مرحلة الثانوية منها مواجهة مواقف الامتحان لخفض مستوى قلق الامتحان المرتفع لديهم، واكتساب المجموعة التجريبية عدداً مناسباً من الفنيات والمهارات التي تساعد في التغلب على بعض المشاكل النفسية والجسمية والعقلية التي تواجههم أثناء المراحل التعليمية اللاحقة، وحتى الاستفادة منها في الحياة ككل.

8-2 - الخدمات الوقائية:

يقدم البرنامج خدمة وقائية مهمة، حيث يتم تدريب التلاميذ على استخدام فنية التحصين التدريجي وبما فيها تعلم الاسترخاء وأسلوب حل المشكلة، وغيرها من الفنيات والأساليب المعرفية السلوكية تعد بمثابة حصن واقٍ لهم لتجاوز هذه العقبات والمشاكل وتبقى سارية المفعول في مراحل حياتهم التعليمية والعملية.

8-3 - الخدمات التربوية:

وتمثلت في اكتسابهم مهارات الاستعداد للامتحان والتي بدورها تساعد في تحسين التحصيل الدراسي والأداء المدرسي وهذا ما أكدته بعض الدراسات السابقة والأبحاث العلمية، وذلك باكتساب التلاميذ لتلك المهارات ولما لها من فاعلية في خفض مستوى قلق الامتحان لديهم.

8-4 - الخدمات الاجتماعية:

وتتمثل في بناء الألفة من بداية العملية الإرشادية إلى نهايتها، وذلك يتمثل في تدعيم العلاقات بين المرشد والمجموعة التجريبية، وذلك من خلال التفاعل والتماسك بينهم في كل جلسة إرشادية، والاهتمام بهم كأشخاص والمشاركة معهم في أفراحهم وأحزانهم.

8-5- الخدمات الترويحية:

وتتمثل في استغلال أوقات الفراغ في ممارسة الواجبات المنزلية ومن بينها الأنشطة الرياضية وجلسات استرخاء، وسرد القصص الهادفة التي تخفف عن بعض المشاكل المرتبطة بقلق الامتحان المعسر، والهادفة أيضا إلى بث روح التفاؤل والنجاح في الحياة العملية والتعليمية.

8-6- خدمات متابعة:

وتتمثل في المتابعة لخطوات تنفيذ جلسات البرنامج الإرشادي، للوقوف على التغييرات التي أحدثها في المجموعة التجريبية، والمتابعة للأحداث الإيجابية والسلبية التي تحدث لهم أثناء تطبيق البرنامج.

8-7- خدمات انسانية:

وتتمثل في التقبل اللامشروط للمجموعة التجريبية والأخذ بعين الاعتبار جميع الحالات النفسية والمشاكل الجسمية والمشاكل العقلية التي يعانون منها بسبب قلق الامتحان المعسر ومساعدتهم في تقديم الحلول المناسبة للمشكلات التي تواجههم.

9- التخطيط العام للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي:

تتمثل عملية التخطيط العام للبرنامج الإرشادي المعد لخض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي على تحديد الأهداف العامة والإجرائية، المحتوى العملي والإجرائي، الفنيات والاستراتيجيات والأساليب المتبعة في تنفيذه، تحديد المدى الزمني للبرنامج، عدد الجلسات الإرشادية، حدود البرنامج، تحكيم البرنامج، وتقييم البرنامج الإرشادي.

9-1- أهداف البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي:

يسعى البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في هذه الدراسة لتحقيق الأهداف التالية:

9-1-1- أهداف وقائية: وهي إكساب أفراد المجموعة التجريبية المطبق عليها البرنامج الإرشادي بعض المهارات والفنيات والأساليب المعرفية والسلوكية التي تساعدهم على

مواجهة المواقف والأفكار المثيرة لقلق الامتحان لديهم في المراحل التعليمية اللاحقة وتجنبهم الوقوع فيه مرة أخرى.

9-1-2- أهداف إرشادية: تتمثل في مساعدة أفراد المجموعة التجريبية الذين يعانون من قلق الامتحان بدرجة مرتفعة على التحكم الإرادي في وظائفهم الفيزيولوجية وحالتهم الانفعالية واكتسابهم مهارات معرفية، وذلك من خلال تحديد المثيرات والمواقف التي تحيط بالامتحان والتحكم فيها وترشيدها، وبالتالي خفض مستوى قلق الامتحان لديهم.

9-1-3- أهداف إجرائية: وتتحقق من خلال الأنشطة الممارسة داخل الجلسات الإرشادية، وكذلك من خلال الواجبات المنزلية التي يكلف بها المرشد لأفراد المجموعة التجريبية والمتعلقة بمواقف الامتحان من بينها التدريب على الاسترخاء وجدول المراجعة والقيام بالتمارين الرياضية والترفيهية، حيث تتلخص الأهداف الإجرائية فيما يلي:

- توضيح ماهية قلق الامتحان لدى المشاركين من طرف المرشد.
- الوقوف على الآثار السلبية لقلق الامتحان المرتفع لدى المشاركين ومناقشتها.
- إعداد المشاركين نفسياً للكشف والتصريح والتخلص من الأفكار السلبية التي تعرقل السير الحسن في مواقف الامتحان.
- توضيح للمشاركين أهمية الاسترخاء للنفس والعقل والجسم لاسترجاع التوازن الطبيعي والإيجابي للفرد ككل، والاستفادة من ممارستها في الاستعداد للامتحان.
- كيفية تطبيق تقنية التحصين التدريجي ضد القلق.
- اكتساب المشاركين الثقة في أنفسهم وثقتهم بالله والتوكل على الله حق التوكل للخروج من هذه المشكلة.
- اكتساب المشاركين لمهارة إدارة الوقت والاستفادة منها في حياتهم المستقبلية.
- اكتساب المشاركين لتقنية حل المشكلات واستخدامها في حل المشاكل التي تواجههم في حياتهم المستقبلية.
- تمكين المشاركين من اكتساب مهارة منهجية المذاكرة.

- تمكين المشاركين من تعلم طرق جديدة لمساعدتهم في التذكر للمراجعة اليومية والمراجعة الشهرية والفصلية المنظمة وكيفية الاستعداد للامتحان.
- اكساب المشاركين مهارة الانتباه والاستفادة لتقوية الذاكرة بأنواعها وتنشيطها واستعمالها في الحياة التعليمية والعملية لمنع حدوث التشتت وصرف الانتباه أثناء المواقف العملية منها الشفوية والمكتوبة.
- اكساب المشاركين مهارة التركيز والاستفادة من تطبيقها لتقوية القدرات العقلية واستعمالها في مهارات أداء الامتحان (في القسم أثناء تلقي الدروس، وفي البيت أثناء المراجعة وفي وقت الامتحان أثناء تلقي الأسئلة وأثناء الإجابة على أسئلة الامتحان).
- تزويد المشاركين من التدريب على مهارة التخطيط والاستفادة منها في اعداد ملخصات للمراجعة والاستفادة منها في مواصلة التحضير الجيد والفعال للامتحان، واستغلال هذه المهارة حتى في برمجة المواعيد والوصول للأهداف المخططة والمقاسة.
- اكساب المشاركين مهارة التنظيم والاستفادة منها في تقوية التركيز واسترجاع المعلومات بشكل منظم والتحضير الفعال لامتحانات، والمساهمة في تنشيط وتقوية الحواس وحتى في الحياة العامة.
- تمكين المشاركين من اكتساب مهارة التلخيص والاستفادة منها في المراجعة الهادفة وممارستها والاستفادة منها في تلخيص الجلسات الإرشادية.
- تزويد المشاركين بفوائد الأغذية الصحية المفيدة في هذه المرحلة العمرية والتي تساهم بشكل كبير في التغلب على المشاكل الجسمية المصاحبة لقلق الامتحان.
- الاستفادة من تعلم طرق الاسترخاء والراحة والنوم الكافي والفائدة منه للتغلب على بعض المشاكل المصاحبة لقلق الامتحان.
- تعلم المشاركين على بعض التمارين الرياضية المفيدة لتقوية أبدانهم والتي تساعد من شأنها على تسهيل العملية الفيزيولوجية الحيوية للتنفس واعتدال معدل ضربات القلب والتي

من شأنها تساهم في التقليل من افراز هرمون الأدرينالين المسبب في التغيرات الفيزيولوجية الحيوية.

9-2- الإعداد المبدئي للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي:

9-2-1- مراحل تطبيق البرنامج: يمر البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بأربع مراحل والتي يوضحها الجدول التالي:

جدول (12): مراحل تنفيذ البرنامج الإرشادي

الجلسات	الأهداف	مراحل البرنامج
الجلسة التمهيدية	- الاتفاق مع إدارة المؤسسة على تطبيق الدراسة وتوضيح الهدف منها وكيفية إجراءاتها والمدة الزمنية والعينة. - تطبيق القياس القبلي باستعمال مقياس قلق الامتحان وتوضيح الغرض من تطبيقه لعينة الدراسة. - تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة مع ضمان تكافؤ المجموعتين. - تهيئة عينة الدراسة وأخذ الموافقة مبدئياً في المشاركة في البرنامج الإرشادي.	مرحلة ما قبل البدء (المرحلة التمهيدية)
الجلسة الإرشادية (1)	- بناء العلاقة الإرشادية. - التعرف على الحاجيات الإرشادية لأعضاء المجموعة التجريبية. - التعريف بالبرنامج الإرشادي وتحديد شروط تطبيقه. - كتابة العقد الإرشادي والاتفاق على تطبيق البرنامج الإرشادي.	مرحلة البدء
الجلسة الإرشادية (2)	- التعرف على قلق الامتحان وأضراره. - بناء الألفة بين أعضاء المجموعة وكسر الحاجز النفسي. - تحديد الأهداف الخاصة من تطبيق البرنامج والتي تتماشى مع حاجيات أفراد المجموعة التجريبية.	مرحلة الانتقال
الجلسات الإرشادية (13-3)	- اكتشاف الأفكار الهدامة والسلبية والتصدي لها ومواجهتها من ثم استبدالها بأفكار منطقية بناء.	مرحلة البناء

	- ممارسة تمارين تنشيطية وترفيهية. - ممارسة تمارين الاسترخاء والتحكم في التنفس. - تطبيق تقنية التحصين التدريجي. - ممارسة مهارات الامتحان. - تطبيق البرتوكول الصحي الغذائي المتوازن. - الاستفادة من المحاضرات والقصص واتباع منهجها.	
الجلسة الارشادية (14)	- تلخيص محتوى البرنامج الإرشادي. - تطبيق بطاقة تقييم البرنامج الإرشادي.	مرحلة الإنهاء
جلسة القياس البعدي وجلسة القياس التتبعي	- التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي بتطبيق القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية. - التحقق من مواصلة أثر البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية بعد انقضاء شهرين من تطبيقه.	مرحلة ما بعد البرنامج

9-3- الأسلوب الإرشادي المستخدم في تنفيذ البرنامج:

تم استخدام أسلوب الإرشاد الجماعي في تنفيذ جلسات البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي، لكن تخللته جلسات إرشاد فردي وذلك عند تطبيق بعض الفنيات المستخدمة في هذا البرنامج من بينها فنية التحصين التدريجي وجلسات الاسترخاء.

9-4- الوسائل المستخدمة أثناء تطبيق جلسات البرنامج:

أوراق بيضاء، أقلام ملونة وجافة، سبورة، طلاسة، جهاز كمبيوتر، جهاز العرض الضوئي، وسادة وفراش، سرير وأريكة، نشرات ومطويات، المادة العلمية المكتوبة والمطبوعة والشفوية، جهاز L,C,D.

9-5- الفنيات المستخدمة في البرنامج:

لتحقيق أهداف البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي يتم الاستعانة بالفنيات التالية: المحاضرة، الواجبات المنزلية، الحوار الذاتي الايجابي، الاسترخاء، التحصين التدريجي

إعادة البنية المعرفية، النمذجة، لعب الأدوار، المناقشة الجماعية، التفريغ الانفعالي، التدعيم الإيجابي التعزيز والتغذية الراجعة وغيرها من الفنيات الأخرى.

9-6- المدى الزمني للجلسة الإرشادية:

استغرقت الفترة الزمنية لكل جلسة ما بين (60- 90) دقيقة بمعدل ثلاث جلسات أسبوعيا.

9-7- محتوى الجلسات الارشادية:

قامت الباحثة بإعداد ملخص يتضمن موضوع كل جلسة، والوسائل التي يتم استخدامها، مع توضيح الفنيات الإرشادية المستعملة والهدف منها وضبط المدة الزمنية المحددة لتلك الجلسات الإرشادية، وقد روعي مجموعة من المعايير في اختيار محتوى الجلسات الإرشادية وهي:

- مراعاة خصائص المرحلة العمرية بما يتناسب مع الخصائص النمائية في سير تنفيذ جلسات البرنامج الإرشادي.
- تقديم المفاهيم بالفاظ مبسطة ومفهومة بالنسبة للتلاميذ.
- تناول الفنيات والمهارات بشكل متسلسل ومرتب ترتيب منطقي، ومتراطة بحيث كل فنية ومهارة سابقة تهيئ لاكتساب المهارة والفنية اللاحقة.
- تنظيم أهداف الجلسات الإرشادية انطلاقا من الهدف الإجرائي وصولا إلى الهدف العام من هذا البرنامج الإرشادي.
- تصميم الجلسات الإرشادية بما يتناسب مع اشباع الحاجات النفسية والإرشادية.
- استخدام الأنشطة الترفيهية والتعليمية والتدريبية بما يتناسب مع أهداف الجلسات الإرشادية.
- إثراء التنوع في الواجبات المنزلية تحاشيا للملل وتماشيا مع تطبيق ما تم تعلمه، والسهولة في تطبيقه وانجازه.

والجدول (13) يوضح محتوى الجلسات الإرشادية للبرنامج والفنيات المستخدمة والمدة الزمنية لكل جلسة إرشادية:

جدول (13): محتوى جلسات البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي

رقم الجلسة	الموضوع	الفنيات والأساليب المستخدمة	المدة الزمنية
الجلسة ما قبل البرنامج	جلسة تمهيدية	- الحوار والمناقشة. - الإصغاء.	60 د
الجلسة (1)	- بناء العلاقة الإرشادية. - التعريف بالبرنامج. - العقد الإرشادي	- الحوار والمناقشة. - الشرح والإيضاح.	90 د
الجلسة (2)	قلق الامتحان (مفهومه - أسبابه - أعراضه - آثاره على حياة الفرد)	- المحاضرة. - الحوار والمناقشة. - التفريغ الانفعالي. - الواجب المنزلي.	90 د
الجلسة (3)	الاستعداد النفسي للاختبار (وقف الأفكار السلبية - الحديث الذاتي الايجابي)	- المحاضرة. - الحوار والمناقشة. - الواجب المنزلي. - لعب الأدوار. - التفريغ الانفعالي. - التعزيز. - إعادة البنية المعرفية.	90 د
الجلسة (4)	الاستعداد النفسي للاختبار (الاسترخاء وأنواعه)	- المحاضرة. - الحوار والمناقشة. - أسلوب الاسترخاء. - الواجب المنزلي. - النمذجة.	90 د

90 د	- المحاضرة. - التغذية الراجعة البيولوجية. - الحوار والمناقشة. - الواجب المنزلي. - التحصين التدريجي.	الاستعداد النفسي لامتحان (التحصين التدريجي ضد القلق)	الجلسة (5)
90 د	- المحاضرة. - الحوار والمناقشة. - النمذجة. - الواجب المنزلي. - لعب الأدوار. - التدعيم الايجابي. - أسلوب الاسترخاء. - القصة.	الاستعداد النفسي لامتحان (التفائل - الثقة - الاخلاص في العمل)	الجلسة (6)
90 د	- المحاضرة. - الحوار والمناقشة. - العصف الذهني. - الواجب المنزلي. - لعب الأدوار.	الاستعداد المنهجي والعقلي للامتحان (ادارة الوقت - حل المشكلة)	الجلسة (7)
90 د	- المحاضرة. - اعادة البنية المعرفية. - الواجب المنزلي. - الحوار والمناقشة. - التدعيم الايجابي. - النمذجة.	الاستعداد المنهجي والعقلي للامتحان (منهجية المذاكرة - الخارطة الذهنية - الحفظ الجيد)	الجلسة (8)

	- التعزيز .		
90 د	- المحاضرة. - الواجب المنزلي. - الحوار والمناقشة. - أسلوب الاسترخاء الذهني.	الاستعداد المنهجي والعقلي للامتحان (الانتباه - التركيز)	الجلسة (9)
90 د	- المحاضرة. - الواجب المنزلي. - التعزيز . - الحوار والمناقشة.	الاستعداد المنهجي والعقلي للامتحان (التخطيط - التنظيم - التلخيص)	الجلسة (10)
90 د	- المحاضرة. - الحوار والمناقشة. - الواجب المنزلي. - التدعيم الايجابي. - أسلوب الاسترخاء .	الاستعداد الجسمي للامتحان (التغذية المتوازنة)	الجلسة (11)
90 د	- المحاضرة. - الحوار والمناقشة. - أسلوب الاسترخاء العضلي. - النمذجة. - الواجب المنزلي.	الاستعداد الجسمي للامتحان (الراحة- النوم الكافي)	الجلسة (12)
90 د	- المحاضرة. - الحوار والمناقشة. - أسلوب الاسترخاء التنفسي. - النمذجة. - لعب الأدوار . - الواجب المنزلي. - التفرغ الانفعالي.	الاستعداد الجسمي للامتحان (الرياضة- التنفس العميق)	الجلسة (13)

	- النمذجة.		
90 د	- الحوار والمناقشة. - التغذية الراجعة. - الإلقاء	الجلسة الختامية وتقييم البرنامج الإرشادي (التغذية الراجعة).	الجلسة (14)
60 د	- الحوار والمناقشة.	جلسة تطبيق القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.	جلسة ما بعد البرنامج
60 د	- الحوار والمناقشة.	جلسة متابعة أثر البرنامج الإرشادي.	جلسة ما بعد البرنامج

8-9- حدود البرنامج:

الحد المكاني: تم تطبيق البرنامج في قاعة النشاطات الترفيهية الكبرى بالمؤسسة التربوية متقنة كركوبية خليفة - الرباح - الوادي.

الحد الزمني: تم تطبيق البرنامج الإرشادي مع نهاية الفصل الأول من العام الدراسي للسنة الدراسية: 2018-2019.

9-9- تحكيم البرنامج الإرشادي:

بعد بناء البرنامج الإرشادي في صورته الأولية تم عرضه على الأستاذة المشرفة ومجموعة من المختصين في الإرشاد المدرسي والتربوي، وهم عينة من مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني الرئيسيين بولاية الوادي لتقديم آرائهم حوله بهدف تعديله وتنقيحه، ومن ثم تطبيقه في الدراسة الحالية.

وقد أجريت بعض التعديلات التي قدمها المحكمين في البرنامج وتتمثل في ترتيب الجلسات الإرشادية والفنيات حسب ما تقتضيه المشكلة المطروحة وحسب مبادئ الإرشاد في النظرية المعرفية الإرشادية.

10-9- تقييم البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي:

مرت عملية تقييم البرنامج الإرشادي بعدة مراحل وهي كما يلي:

9-10-1- استمارة تقييم البرنامج الإرشادي: وهي عبارة عن أسئلة يتم طرحها في نهاية كل جلسة إرشادية يتم فيها أخذ رأي أفراد المجموعة عن تقييم البرنامج من جهة وتقييم أداء المرشد من جهة أخرى، حتى يتسنى التقييم المرحلي للبرنامج، ومن ثم إجراء التعديلات اللازمة في تطبيقه.

وفي الجلسة الختامية وزعت على أفراد المجموعة التجريبية استمارة تقييم البرنامج الإرشادي، وكانت جميع اجابات التلميذات أن البرنامج الإرشادي قد خفض لديهن مستوى قلق الامتحان، وهذا ما أكدته درجاتهن في الاجابة على مقياس قلق الامتحان في القياس البعدي والتتبعي.

10- الملخص العام للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي:

وفي الأخير يلخص البرنامج الإرشادي فيما يلي:

جدول (14): الملخص العام للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي

نوع البرنامج	إرشادي معرفي سلوكي.
المستفيدون من البرنامج	تلميذات السنة الثالثة ثانوي ذوات مستوى قلق الامتحان المرتفع.
الهدف العام من البرنامج	فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
الأهداف الخاصة	- مساعدة التلاميذ على خفض مستوى قلق الامتحان لديهم. - اكساب المجموعة التجريبية المهارات والفنيات التي تساعد على تعديل السلوك. - مساعدة التلاميذ على كيفية التعامل مع الأزمات وحل المشاكل الطارئة. - اكساب التلاميذ الطرق الصحيحة لمنهجية المذاكرة ومهارات واستراتيجيات أداء الامتحان. - تدريب التلاميذ على استراتيجيات الاسترخاء والتحصين التدريجي ضد القلق. - اعلام التلاميذ بالتغذية الصحية الملائمة والمناسبة لأعمارهم وفوائد

الأنشطة الرياضية التي تروح عن النفس. - تعميم الفائدة الإرشادية من تطبيق البرنامج على جميع التلاميذ الذين يعانون من قلق الامتحان المرتفع. - إرشاد المشاركين في البرنامج الإرشادي إلى ضرورة الاستمرار في تنفيذ ما تم اكتسابه وتوظيفه في حياتهم القادمة.	
- المحاضرة. - الواجبات المنزلية. - الحوار الذاتي الايجابي. - الاسترخاء. - التحصين التدريجي. - إعادة البنية المعرفية. - النمذجة. - لعب الأدوار. - المناقشة الجماعية. - التفريغ الانفعالي. - التدعيم الإيجابي. - التعزيز. - التغذية الراجعة.	الأساليب والفنيات
- أوراق بيضاء. - أقلام ملونة وجافة. - سبورة. - طلاسة. - جهاز كمبيوتر. - جهاز العرض الضوئي. - وسادة وفراش. - سرير وأريكة.	الأدوات المستعملة

	- نشرات ومطويات. - المادة العلمية المكتوبة والمطبوعة والشفوية. - جهاز L,C,D . - عرض بوربوينت. - كراسي وطاولات. - أضواء ومكبر الصوت. - شرائح التسجيل للمادة العلمية (CD)
عدد الجلسات	14 جلسة وثلاث جلسات للقياس (القبلي - البعدي - التتبعي).
مدة الجلسة	60 - 90 دقيقة.
منفذ البرنامج	الباحثة.
مكان التنفيذ	قاعة النشاطات الكبرى في متقنة كركوبية خليفة -الرباح- الوادي.
الإطار الزمني للبرنامج	من تاريخ 2018/02/18 إلى 2018/05/31
أساليب التقويم للبرنامج	- بطاقة التقييم المرحلية والختامية لجلسات البرنامج الإرشادي.

4- إجراءات تطبيق الدراسة:

- تمت إجراءات تطبيق الدراسة وفق الخطوات الآتية:
- تجهيز أداة الدراسة "مقياس قلق الامتحان" والتحقق من خصائصه السيكومترية.
- التطبيق القبلي لأداة الدراسة، للتأكد من تكافؤ مستوى المجموعتين الضابطة والتجريبية.
- أ- الضبط التجريبي:

تضمنت الدراسة الحالية المتغيرات التالية:

المتغير المستقل: البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي.

المتغير التابع: مستوى قلق الامتحان.

كما تم ضبط المتغيرات التي قد يكون لها تأثيرا على المتغير التابع في هذه الدراسة، وبهدف تثبيتها لدى عينة المجموعتين الضابطة والتجريبية، ولكي يجعل أثرها واحدا عليهما حتى لا تؤثر على نتائج الدراسة.

- ومن الطبيعي أن الباحث سوف يواجه بعدد كبير من المتغيرات المؤثرة في التجربة ومن أمثلتها أعمار التلاميذ والتحصيل الدراسي، والذكاء، والعمر العقلي، والانتباه والدافعية والميول والاتجاهات، ومنها أيضا المستويات الاجتماعية للتلاميذ. (قادوس، 1995، 365)
- وبناء عليه، اعتمدت الباحثة الضبط الانتقائي في تحديد ضبط المتغيرات التالية:
- **العدد:** تم تحديد عدد أفراد المجموعة التجريبية 15 تلميذة والمجموعة الضابطة 15 تلميذة.
 - **الجنس:** تم تصنيف عينة أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة من نفس الجنس (إناث)
 - **العمر الزمني:** تم ضبط العمر الزمني في المجموعتين التجريبية والضابطة، حيث يتراوح المتوسط العمري 18.7 سنة.
 - **إعادة السنة الدراسية:** تم تصنيف أفراد العينة من التلميذات غير المعيدات للسنة الدراسية.
 - **التخصص الدراسي:** تم تطبيق الدراسة على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة لذوي التخصص الأدبي.
 - **المستوى التعليمي:** تم اختيار أفراد المجموعتين من تلميذات السنة الثالثة ثانوي.
- كما اعتمدت الباحثة الضبط الإحصائي في تحديد المتغيرات التالية:
- **درجة قلق الامتحان:** تم ضبط الدرجات الكلية لقلق الامتحان لدى أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة.
 - وأخيرا استخدمت الباحثة الضبط البيئي لضبط بعض المتغيرات المادية والمكانية:
 - **البيئة الاجتماعية:** تم تصنيف أفراد المجموعتين ضمن بيئة اجتماعية لها صفات مماثلة وهم من سكان بلدية الرباح جنوب ولاية الوادي، وبالتحديد هن تلميذات السنة الثالثة ثانوي بمتقنة كركوبية خليفة - الرباح - الوادي.

- الظروف الفيزيائية: عزل الضوضاء، وعزل العوامل المشتتة للانتباه، وتوحيد مستوى الإضاءة ووجود التهوية.

- البيئة المكانية: توحيد مكان عقد البرنامج في قاعة النشاطات الكبرى بالمتقنة.

ب- التحقق من شرط الاعتدالية:

للتحقق من اعتدالية التوزيع لعينة الدراسة قامت الباحثة باستخدام اختبار كولمغوروف سميرنوف kolmogorov-smirnov Test ، والجدول (15) يوضح نتائج الاختبار على المقياس الكلي.

جدول (15): المتوسط والانحراف المعياري وقيمة (Z) ودلالاتها الإحصائية على مقياس

قلق الامتحان

المقياس	المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة Z	مستوى الدلالة
قلق الامتحان	التجريبية	15	127.00	43.857	0.275	0.003
	الضابطة	15	126.00	21.400	0.246	0.015

يتضح من الجدول (15) أن قيم (Z) المحسوبة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يؤكد أن درجات عينة الدراسة غير موزعة توزيعاً طبيعياً وغير صالحة لاستخدام الاختبارات البارامترية في تحليل البيانات إحصائياً، وعليه تم استخدام الاختبار البديل وهو الاختبارات اللابارامترية في تحليل البيانات لاحقاً.

ت- تكافؤ المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في مقياس قلق الامتحان:

بناء على نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس قلق الامتحان، قامت الباحثة بحساب متوسط رتب درجات قلق الامتحان لكلا المجموعتين، ويوضح الجدول (16) نتائج الاختبار الإحصائي (مان- ويتني) للمقارنات الثنائية وفق متغير قلق الامتحان.

جدول (16): دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي

المتغيرات	العينة n	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	مستوى الدلالة	الدلالة
قلق الامتحان	المجموعة التجريبية	15	15,17	227,50	0,838	غير دالة
	المجموعة الضابطة	15	15,83	237,50		

تبين النتائج الملخصة في الجدول (16) أن متوسط الرتب للمجموعة التجريبية قد بلغ (15.17) وأن متوسط رتب للمجموعة الضابطة قد بلغ (15.83)، وأن قيمة (U) قدرت بـ (107.500)، ومستوى الدلالة قدر بـ (0.838) وهي قيمة أكبر من (0.05)، وبالتالي فهي غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، ومنه لا توجد فروق بين المجموعتين في درجاتهم الكلية على مقياس قلق الامتحان.

5- الأساليب الإحصائية:

بالاستعانة بالحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss22)، استخدم في الدراسة الأساليب الإحصائية الآتية:

- اختبار كولمغوروف سميرونوف:

(Test kolmogorov-smirnov) للتحقق من اعتدالية التوزيع.

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري:

لمعرفة مستوى قلق الامتحان لدى عينة الدراسة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعد تطبيقه.

- اختبار (مان - ويتني):

لإختبار دلالة الفروق بين متوسطي الرتب لدرجات أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي.

- اختبار (ويلكوكسون Wilcoxon):

لاختبار دلالة الفروق بين متوسطي الرتب لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي والتتبعي.

خلاصة الفصل:

تم في هذا الفصل عرض الإجراءات المنهجية المتبعة في معالجة موضوع الدراسة، حيث عرج على المنهج المستخدم والمتمثل في المنهج شبه التجريبي، وعرض مجتمع وعينة الدراسة، وتم الضبط التجريبي من خلال ضبط المتغيرات وخصائص أفراد العينة لتحقيق خطوات التجربة، ثم التطرق إلى أداة جمع البيانات وتقدير بعض خصائصها السيكمترية، وكذلك وضع طريقة لتخطيط وبناء البرنامج الإرشادي، وفي الأخير تم توضيح إجراءات تطبيق الدراسة، وختاما عرضت الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات للحصول على المعطيات التي سوف يتم تصنيفها طبقا لفروض الدراسة، تمهيدا للكشف عن نتائج الدراسة وتحليلها بالمناقشة، والتي سوف تعرض تفاصيلها في الفصل التالي.

الفصل الخامس

عرض نتائج الدراسة وتفسيرها

تمهيد

- 1- عرض نتائج الدراسة
- 2- تفسير نتائج الدراسة
- 3- خلاصة عامة وتوصيات واقتراحات

تمهيد:

بعد التطرق في الفصل السابق إلى الاجراءات المنهجية وعرض تفاصيلها، سيخصص هذا الفصل لعرض نتائج الدراسة وتفسيرها وفقا لفرضيات الدراسة، وما يقتضيه التراث النظري والدراسات السابقة؛ وهي كما يلي:

1- عرض نتائج الدراسة:

1-1- عرض نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس قلق الامتحان وأبعاده في القياس البعدي". وللتحقق من صحة الفرضية، استخدمت الباحثة اختبار "مان- ويتني" للكشف عن الفروق بين عينتين مستقلتين، والنتائج يوضحها الجدول:

جدول (17): نتائج قيمة اختبار مان- ويتني لدلالة للفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد

المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس قلق الامتحان وأبعاده في القياس البعدي

الأبعاد	القياس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	الدلالة الاحصائية
البعد النفسي	التجريبية	15	9.53	143.00	23.00	0.000
	الضابطة	15	21.47	322.00		
البعد العقلي	التجريبية	15	8.13	122.00	2.000	0.000
	الضابطة	15	22.87	343.00		
البعد الجسمي	التجريبية	15	8.07	121.00	1.000	0.000
	الضابطة	15	22.93	344.00		
الدرجة الكلية	التجريبية	15	8.00	120.00	0.000	0.000
	الضابطة	15	23.00	345.00		

يتضح من الجدول (17) أن قيمة (U) المحسوبة للبعد الأول قدرت بـ (23)، والبعد الثاني قدرت بـ (2)، والبعد الثالث قدرت بـ (1).

وكانت الدرجة الكلية تساوي (0)، ومستوى الدلالة للمشاهد للأبعاد الثلاث والدرجة الكلية للمقياس كانت (0.000)، مما يعني دلالة الفروق.

نلاحظ أيضا أن متوسط رتب المجموعة التجريبية أقل من متوسط رتب المجموعة الضابطة، وذلك يعني أن التلميذات المجموعة التجريبية أصبح مستواه أقل في قلق الامتحان بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، وعليه تستنتج الباحثة تحقق الفرضية الأولى. أي أن البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي قد أسهم في خفض مستوى قلق الامتحان لدى المجموعة التجريبية من تلميذات السنة الثالثة ثانوي مقارنة بالمجموعة الضابطة.

1-2- عرض نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس قلق الامتحان وأبعاده لدى أفراد المجموعة التجريبية". وللتحقق من صحة الفرضية، استخدمت الباحثة اختبار "ويلكوكسن" للمجموعات المرتبطة، والنتائج يوضحها الجدول:

جدول (18): نتائج اختبار (ويلكوكسن) للفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس قلق الامتحان وأبعاده في القياس القبلي والبعدي

الأبعاد	القياس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	الدلالة الاحصائية
البعد النفسي	التجريبية. ق قبلي	15	9.55	105.00	-2.557	0.011
	التجريبية. ق بعدي	15	3.75	15.00		
البعد	التجريبية. ق قبلي	15	8.00	120.00	-3.417	0.001

		0.00	0.00	15	التجريبية. ق بعدي	العقلي
0.001	_3.409	120.00	8.00	15	التجريبية. ق قبلي	البعد الجسمي
		0.00	0.00	15	التجريبية. ق بعدي	
0.001	_3.412	120.00	8.00	15	التجريبية. ق قبلي	الدرجة الكلية
		0.00	0.00	15	التجريبية. ق بعدي	

يتبين من الجدول (18) أن مستويات الدلالة الاحصائية للفروق في درجات مستوى قلق الامتحان لدى أفراد المجموعة التجريبية على القياسين القبلي والبعدي قد بلغت (0.001)، كما بلغت قيمة (Z) للأبعاد الثلاث والدرجة الكلية على التوالي (2.257، _3.417، _3.409، _3.412)، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى قلق الامتحان لصالح القياس البعدي، وتظهر هذه النتيجة تحقق فرض الدراسة الثاني.

وهذا ما يؤكد فعالية البرنامج الإرشادي في خفض مستوى قلق الامتحان لدى التلميذات، وذلك من خلال التحسن الذي لوحظ بدلالة واضحة بعد إجراء القياس البعدي على أفراد المجموعة التجريبية.

1-4- عرض نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والقياس التتبعي على مقياس قلق الامتحان وأبعاده لدى أفراد المجموعة التجريبية". وللتحقق من صحة الفرضية، استخدمت الباحثة اختبار "ويلكوكسون" للمجموعات المرتبطة، والنتائج يوضحها الجدول:

جدول (19): نتائج اختبار (ويلكوكسون) للفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس قلق الامتحان وأبعاده في القياس البعدي والتتبعي

الأبعاد	القياس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	الدلالة الإحصائية
البعد النفسي	التجريبية. ق بعدي	15	7.25	58.00	_0.114	0.909
	التجريبية. ق تتبعي	15	8.86	62.00		
البعد العقلي	التجريبية. ق بعدي	15	6.75	40.50	_1.333	0.183
	التجريبية. ق تتبعي	15	3.63	14.50		
البعد الجسمي	التجريبية. ق بعدي	15	6.00	36.00	_0.667	0.505
	التجريبية. ق تتبعي	15	7.86	55.00		
الدرجة الكلية	التجريبية. ق بعدي	15	10.40	52.00	_0.031	0.975
	التجريبية. ق تتبعي	15	5.89	53.00		

يتبين من الجدول (19) أن مستويات الدلالة الإحصائية للفروق في درجات مقياس قلق الامتحان وأبعاده لدى أفراد المجموعة التجريبية على القياسين: البعدي والتتبعي هي جميعها أكبر من (0.05)، وبينما تشير قيم (Z) للأبعاد الثلاث والدرجة الكلية على التوالي (-0.114، -1.333، -0.667، -0.031) وهي أكبر من (0.05)، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى المجموعة التجريبية بين القياس البعدي والقياس التتبعي في مستوى قلق الامتحان وأبعاده، وتظهر هذه النتيجة إلى عدم تحقق فرض الدراسة الثالث ونقبل بالفرض البديل الذي ينص إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والتتبعي بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج الإرشادي، بمعنى أن أثر البرنامج الإرشادي المطبق قد استمر مع الزمن وبعد فترة من المتابعة، وهذا مؤشر جيد على فعالية البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي في خفض مستوى قلق الامتحان لدى التلميذات.

2- تفسير نتائج الدراسة:

2-1 تفسير نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس قلق الامتحان وأبعاده في القياس البعدي". وتبين من خلال النتائج الموضحة في الجدول (17) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس قلق الامتحان وأبعاده في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، ويفسر هذه النتيجة أن أفراد المجموعة التجريبية استفادوا من تطبيق البرنامج الإرشادي في خفض مستوى قلق الامتحان لديهم، في حين أن أفراد المجموعة الضابطة لم يتلقوا البرنامج الإرشادي، مما أثر في الفرق لصالح المجموعة التجريبية.

وهذا يعني أن أفراد المجموعة الضابطة على نفس درجة قلق الامتحان المرتفعة أو حتى ارتفعت بدرجات عند بعض أفراد المجموعة الضابطة، بالرغم من امتداد الفترة الزمنية التي تفصل بين القياس القبلي والقياس البعدي لقلق الامتحان الذي طبق قبل بداية تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده.

ومن ثم أصبح مستوى قلق الامتحان لدى أفراد المجموعة التجريبية بالقدر الطبيعي المعتدل الذي يحفزهم ويشجعهم على المذاكرة الجيدة، والاستعداد الكافي للامتحانات الفصلية والسنوية على مدار الموسم الدراسي، حيث توصلت العديد من نتائج الدراسات السابقة إلى أن هناك علاقة بين مستوى قلق الاختبار وكل من مهارات وعادات الاستذكار، وإمكانية معالجة المعلومات، والرضا الأكاديمي، وهذه الخصائص تجعل هؤلاء الطلاب قادرين على الحفاظ على مستوى يحفز الذاكرة. (المعجمي، 2019)

ويرجع وجود الفرق في مستوى قلق الامتحان لدى أفراد المجموعتين إلى أثر البرنامج في تقليل هذا المستوى لدى أفراد المجموعة التجريبية، لتضمنه مجموعة من المهارات التي تنتمي إلى الإرشاد المعرفي السلوكي، والتي وزعت فنياته المطبقة خلال الجلسات الإرشادية

والتي تضمنت: الاستعداد النفسي للامتحان، واتضح من حيث وقف الأفكار السلبية الهدامة التي تواجه الأفراد، واستبدالها بأحاديث الذات الإيجابية المحفز للنجاح، وبث فيهم روح الطمأنينة في نفوسهم بالتفاؤل والثقة بالنفس وإخلاص العمل لله عز وجل، وتطبيق طرق الاسترخاء بأنواعها المختلفة وما ينجر عنها من راحة نفسية واسترخاء عام للفكر والجسد، واتباع كذلك مراحل التحصين التدريجي المضاد لقلق الامتحان، وكل الفنيات المستعملة في الجلسات النفسية بدورها ساهمت في ترشيد قلق الامتحان لدى أفراد المجموعة التجريبية ورجحت الفرق في مستوى قلق الامتحان إلى كفة أفراد المجموعة التجريبية.

وقد يؤدي هذا الفرق أيضا إلى تضمين البرنامج الإرشادي لجلسات إرشادية خصصت للاستعداد العقلي والمنهجي للامتحان لدى أفراد المجموعة التجريبية، تخللت تلك الجلسات فنيات متنوعة ساهمت في إكساب المجموعة التجريبية لمهارات الاستعداد للامتحان منها: مهارة إدارة الوقت وحل المشكلات، وتعلمهم لمنهجية المذاكرة الصحيحة بمساعدة استعمال الخارطة الذهنية وتنوع طرق الحفظ والمراجعة، واكتسابهم مهارات التركيز والانتباه مما سهل عليهم استرجاع المعلومات المخزنة من الذاكرة، إضافة إلى ذلك اكتساب أفراد المجموعة التجريبية لمهارات التخطيط والتنظيم والتلخيص للدروس ولعبت الدور الفعال في تنظيم المعلومات وسهلت استيعابها وفهمها، مما أثرت الزاد المعرفي والعلمي لهم، وبهذا عمل البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي بمثابة المحفز والمحرك لهم في التغلب على المستوى المرتفع لقلق الامتحان لديهم بحسب نتائجهم في القياس القبلي.

ويمكن إنساب هذا الفرق في مستوى قلق الامتحان بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي إلى تنمية واكتساب المهارات المطلوبة للاستعداد الدائم للامتحان، واهتمام البرنامج الإرشادي بالناحية الجسمية والفيزيولوجية للأفراد المشاركين فيه، وذلك من خلال تزويد جلساته الإرشادية بمعلومات عن التغذية السليمة، وطرق التنفس العميقة لإخراج أوهان النفس والأفكار السلبية المدمرة للذات، وكذلك الاستفادة من جلساته في توضيح فوائد تنظيم وشغل أوقات الفراغ للشعور بالراحة

والهدوء التام الذي يقلل من إفراز الهرمونات المحفزة لنشوء قلق الامتحان ويكون هذا بالحث على ممارسة الرياضة للمحافظة على لياقة الجسم وانبعاث فيه نشاط مستمر مفعم بالحيوية والنشاط، مما خفض لهم مستوى قلق الامتحان لديهم في حين حافظت أفراد المجموعة الضابطة على مستواها بسبب عدم تعرضها للبرنامج الإرشادي.

وعلى هذا الأساس، يهدف البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي إلى مساعدة المسترشدين في معرفة كيف تؤدي أفكارهم وسلوكياتهم إلى انفعالات سلبية، ومساعدتهم بالتدخلات اللازمة في تعزيز النمو والتنمية الإيجابية، لأن العملية الإرشادية من خلال هذا الاتجاه تتضمن ثلاث خطوات أساسية وهي مراقبة الذات ويحاول المرشد فيها زيادة وعي المسترشد وانتباهه ليركز على أفكاره ومشاعره وردود فعله الجسمية والسلوكيات المتصلة بالعلاقات الشخصية، والمرحلة التالية تقوية المراقبة الذاتية عند الفرد بعد تكوين الحوار الداخلي الايجابي، ومن ثم الانطلاق في المرحلة الأخيرة وهي تطوير الجوانب المعرفية الخاصة بالتغيير والتي تسمى بمرحلة التطبيق.(علي وعباس، 2015)

ومجمل القول، أن البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي كان ذا أهمية وفاعلية لأفراد المجموعة التجريبية، مما أحدث فيهم تعديلا للحوار الذاتي السلبي إلى الحوار الذاتي الإيجابي، فضلا على الاستفادة من فنيات ومهارات وتمرينات ساعدتهن على اكتساب عادات ايجابية جديدة تركت الأثر على جميع الجوانب النفسية والعقلية والجسمية، وفي هذا الصدد يؤكد "ميتشنوم" على دور العوامل المعرفية في تعديل السلوك، وبذلك سيؤدي إلى تغييرات في التفكير والشعور والسلوك، وكان ذلك واضحا في الفروق الدالة إحصائيا بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة التي سجلت درجاتها في القياس البعدي لمقياس قلق الامتحان لصالح المجموعة التجريبية.

تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات أجنبية منها دراسة (Tatum et al, 2006) ودراسة (Barrett et al, 2001)، ونتائج دراسات عربية منها دراسة أبو غالي (2011) ودراسة

بلاش وآخرون(2019)، وغيرها من الدراسات الأخرى التي تؤكد على فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي.

2-3- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس قلق الامتحان وأبعاده لدى أفراد المجموعة التجريبية".

وتبين من خلال النتائج الموضحة في الجدول(18) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس قلق الامتحان وأبعاده لدى أفراد المجموعة التجريبية، ويفسر هذه النتيجة بالتأثير الإيجابي للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي الذي ساهم بشكل فعال في تخفيض مستوى قلق الامتحان لدى التلميذات، وهذا يعطي مؤشرا على أن جلساته لها دلالة واضحة في الوصول للهدف العام من الدراسة، حيث كان تخطيطها محكما وفق مبادئ النظرية المعرفية السلوكية، ومنظما ومرتبيا حسب الحاجيات الإرشادية لأفراد المجموعة التجريبية، ومتنوعا من حيث استعمال الفنيات والأساليب الإرشادية المتنوعة.

ومن بينها تقنية تقليل الحساسية التدريجي من خلالها تعلمت أفراد المجموعة التجريبية كيفية مواجهة المواقف المثيرة لقلق الحالة، والتي لعبت دورا فعالا في خفض مستوى قلق الامتحان للتلميذات على المستوى الانفعالي، وهذا ما أكدته دراسات عدة من بينها دراسة (Egbochuku & Obodo, 2005) ودراسة (Weems et al,2009).

كما تم ترشيد قلق الامتحان لأفراد المجموعة التجريبية بتقنية الاسترخاء العضلي "جاكبسون" والتي تعمل على زيادة إدراك الفرد لمستوى الإثارة الفيزيولوجية وينتج عنها التحكم الإرادي لعضلات الجسم، مما أدى إلى ضبط ارتفاع ضغط الدم وتعديل ضربات القلب لديهن، مما ساهمت بشكل كبير في التأثير على المستوى الجسمي الفيزيولوجي الذي ساهم في التقليل من الانفعالات على المستوى النفسي لهن، ودليل "جاكبسون" في ذلك أن الخبرة الذاتية لأي حالة من الحالات الوجدانية لها ارتباط بعملية التقلص العضلي التي

ترافقها بشدة، من هنا استنتج "جاكسون" بأن الاسترخاء العضلي يكون مضادا لحالة القلق وبمعنى آخر هناك علاقة قوية بين درجة التوتر العضلي وبين ادراك الفرد لأية حالة وجدانية عاطفية، فإن زال التوتر العضلي فإن الفرد لم يعد يحتمل أن يصبح قادرا على معاناة الشعور الوجداني السابق.

ومن أجل دعم هذا الافتراض، درس "جاكسون" بين عامي (1939-1940) العلاقة بين درجة النبض وضغط الدم، اللذان يرتفعان في الحالات الانفعالية، والاسترخاء التي هي ذات أهمية في خفض ذلك. (بيتش، 1992، 99-100)

وفي هذا الصدد يذكر حسين (2006) الفوائد النفسية للاسترخاء في الشعور بالهدوء وزيادة الثقة بالنفس وتقدير الذات وزيادة التركيز والانتباه وتقوية الذاكرة. (أبو غالي، 2011، 71)

وقد توصلت دراسة أبو غزالة (1978) ودراسة الزراد (1997) ودراسة الريحاني (1981) إلى نتائج مماثلة أكدت فاعلية الاسترخاء في خفض مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ.

وما يميز هذا البرنامج أنه يعتمد على مجموعة من الاجراءات الهادفة والأنشطة الإرشادية، التي اعتمدت أساليب الإرشاد الجماعي والذي يعتبر من أنسب الطرق لإرشاد الكثير من المشاكل النفسية والتربوية، ومن بين هذه الأنشطة المحاضرات والمناقشات الجماعية التي منحت لأفراد المجموعة التجريبية التعبير عن ما يحدث لهم خلال مواقف الامتحان، وتمكينهم من كيفية التعامل مع حالة القلق، مما نتج عنه ادراكهم الفائدة المنتظرة من هذا البرنامج.

وكذلك يعزى هذا الفرق بين القياس القبلي والقياس البعدي إلى اكتساب أفراد المجموعة التجريبية عدة مهارات، من بينها مهارات الاستعداد للامتحان نفسيا ومنهجيا وجسميا والتي كانت لها فاعلية في التأثير الجيد على المستوى العقلي المعرفي، وكذلك على المستوى النفسي والجسمي، مما نتج عنه انخفاض في مستوى قلق الامتحان لديهم.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة التي استخدمت برامج عن مهارات الامتحان كدراسة سايحي(2004) ودراسة غربي(2014)، وبرامج عن عادات الاستذكار كدراسة (Bass & Gallion, 2002).

إضافة إلى ذلك، ما تضمنه البرنامج الإرشادي من مشاعر الألفة والمحبة التي ساهمت في بناء علاقة إرشادية قائمة على التقاهم والاحترام والتقبل اللامشروط، مما زاد في تماسك الجماعة الإرشادية، والتزامهم بالعقد الإرشادي، وحضور جميع أفراد المجموعة التجريبية الذين استفادوا من هذا البرنامج.

وتشير هذه النتيجة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المستخدم في هذه الدراسة، وذلك من خلال قياس الفروق بملاحظة آراء أفراد المجموعة التجريبية في بداية الجلسات الإرشادية والتي تعبر عن الأفكار السلبية والهدامة إزاء حالة القلق التي تتنبأهم في الامتحان، ومن خلال إجابات أفراد المجموعة التجريبية في الجلسة الختامية لهذا البرنامج على استمارة التقويم والحكم عليه بالإيجابية في إشباع حاجاتهم الإرشادية وتحقيق الهدف المرغوب من حيث تطبيقه، وبالتالي أسفرت جميع نتائجهم بالإيجاب، وهذه إشارة واضحة في الفروق بين القياسين دالة على استفادة أفراد عينة الدراسة من هذا البرنامج الإرشادي المقدم لهم، ومساهمته الفاعلة في تخفيض مستوى قلق الامتحان.

بالإضافة إلى ما سبق، أن تصميم البرامج الإرشادية القائمة على المنحى المعرفي السلوكي لتقديم المساعدة في خفض مستوى قلق الامتحان كان ذا فعالية كبيرة في علاج هذه المشكلة باعتبار أن الانفعالات ليست حالة وجدانية منعزلة، بل إنه عبارة عن جوانب متكاملة ومتفاعلة من النشاط السلوكي الظاهري والنشاط المعرفي الداخلي.(بلاش وآخرون، 2019)

وعليه، يمكن القول أن تأثير البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية كان تأثيرا متكاملا ومتفاعلا بالنسبة لجميع النواحي النفسية الانفعالية والعقلية والجسمية الفيزيولوجية، أي أن كل ناحية من تلك النواحي لها تأثير على بعضها البعض، وهذا ما

التمسناه أثناء القيام بتطبيق البرنامج الإرشادي من حيث سير جلساته المخططة والمنظمة وفق الأساليب والفنيات المتخذة على إحداث التغيير لدى أفراد المجموعة التجريبية من الأسوأ إلى الأحسن، والهادف إلى تخفيض مستوى قلق الامتحان لديهم.

وقد اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع الدراسات العربية والأجنبية التي استخدمت أساليب الإرشاد الجماعي في خفض مستوى قلق الامتحان، منها بعض الدراسات العربية كدراسة فرح (1997) ودراسة عبد الرحمان (2020) وزهران (1999)، ودراسة الخواجة (2013) وأبو العزب (2008) وصولحة والعساف (2008) وحمادنة (2017)، والعديد من الدراسات الأجنبية منها (Miller & Davis, 2006) ودراسة (Kendall et al, 1997) و (Orbach et al, 2007) و (Yahav&Cohen, 2008) وأسفرت جميعها على فاعلية البرامج التي استخدمتها في ترشيد قلق الامتحان لدى أفراد المجموعات التجريبية التي طبقت عليها تلك البرامج.

2-4- تفسير نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والقياس التتبعي على مقياس قلق الامتحان وأبعاده لدى أفراد المجموعة التجريبية". وتبين من خلال النتائج الموضحة في الجدول (19) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية في كل من القياس البعدي والقياس التتبعي.

وتشير هذه النتائج إلى استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض مستوى قلق الامتحان طوال المدة الزمنية من الانتهاء من تطبيقه، مما دل ذلك على أن العامل الزمني لا يؤثر على نتائج أفراد المجموعة التجريبية، حتى بعد مرور شهرين من تطبيقه، وبالتالي بإمكاننا الحكم على هذا البرنامج باتصافه بالشمولية لتحقيق الأهداف وبفاعليته الممتدة عبر الزمن.

ومن دلائل هذه النتيجة هو بقاء الأثر الإيجابي الذي تركه البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية على النواحي النفسية والمعرفية والجسمية بعد الانتهاء من تطبيقه.

وتعزى هذه النتيجة أيضا إلى أهمية تلك الفنيات والأساليب التي تناولها البرنامج الإرشادي في تعديل السلوكيات السلبية وتعليم عادات ايجابية جديدة مكنتهم من استمرارية الأثر الناتج أثناء تطبيق جلساته، وكذلك اكتسابهم مهارات الامتحان من شأنها العمل على ضبط تأثير الانفعالات وخفض مستوى قلق الامتحان لديهم.

كما أشار (Mayer, 2000) إلى أهمية المكون المعرفي من افتراض مؤداه أن المتعلم الذي يعرف الكثير عن استراتيجيات الذاكرة يمكن أن يكون اتجاها نحو استخدامها، مما يؤدي إلى توظيف طاقته المعرفية والتذكرية بفعالية، ويمكنه من الانتقاء الجيد لاستراتيجيات التفسير، والاسترجاع الأكثر ملائمة التي يمكن أن تؤدي بدورها إلى المراقبة التنظيم والتقويم الذاتي المستمر للأداء. (دبار، 2018)

بالإضافة إلى ذلك، التزام أفراد المجموعة التجريبية على تمارينات الاسترخاء وتقنية التنفس السفولوجي، وتقنية التحصين التدريجي والمداومة على تطبيقها، والاستفادة من الواجبات المنزلية الرياضية التي تنمي روح المرح مع الزيادة في النشاط الجسمي، وكذلك اتباع الأغذية الصحية الغنية بالفيتامينات والمعادن المساعدة على رفع السعرات الحرارية المساعدة لإنتاج الطاقة اللازمة، والتي تقلل من إفراز هرمونات القلق المعيقة على الاستعداد النفسي والجسمي والمعرفي للامتحان لديهم.

بناء على ما تقدم، يمكن تفسير هذه النتيجة للالتزام وامتثال أفراد المجموعة التجريبية على ما جاء في البرنامج الإرشادي من فنيات وأساليب فاعلة وتنفيذها وتطبيقها للتعليمات والخطط المتفق عليها، مما ساعد على بقاء أثرها على جميع النواحي النفسية والجسمية والمعرفية لمدة شهرين تقريبا من خلال المداومة على التمارينات والمحافظة على تنفيذها فأدى ذلك إلى استمرار تأثير هذا البرنامج في التخفيض مستوى قلق الامتحان لديهم.

وخلاصة القول، نستنتج أن البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي فعال في خفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المطبق في الدراسة الحالية، وذلك باستمرار الأثر الإيجابي على عينة الدراسة التجريبية، وبالتالي فإن هذا البرنامج له فاعلية

في خفض قلق الامتحان لدى التلاميذ، في حين اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (Kendall et al, 1997) ودراسة العطية (2002) ودراسة (Orbach et al, 2007) ودراسة سايجي (2004) ودراسة أبو غالي (2011) ودراسة غربي (2014) ودراسة معالي (2014) دراسة أبو حسونة (2015) ودراسة بديوي (2018)، حيث أكدت هذه الدراسات العربية والأجنبية على فاعلية واستمرار أثر البرامج الإرشادية في خفض مستوى قلق الامتحان بعد مدة زمنية في فترة المتابعة.

3- خلاصة عامة وتوصيات واقتراحات:

* خلاصة الدراسة:

انطلاقاً مما تم عرضه من خلفية نظرية، وكل ما يتعلق بأساليب الإرشاد المعرفي السلوكي والبرامج الإرشادية، وكل ما يتعلق بماهية قلق الامتحان لدى التلاميذ، واعتماداً على المعالجة الإحصائية للبيانات وفي إطار الهدف الرئيس للدراسة؛ وهو الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، أسفرت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس قلق الامتحان وأبعاده في القياس البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس قلق الامتحان وأبعاده لدى أفراد المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والقياس التتبعي على مقياس قلق الامتحان وأبعاده لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وخلصت النتائج إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض مستوى قلق الامتحان لدى التلميذات، وتبقى النتائج المتحصل عليها في إطار حدود الدراسة والأدوات المستخدمة فيها، وعليه يمكن تقديم جملة من التوصيات وهي كالتالي:

* توصيات الدراسة:

- تعميم الأخصائيين النفسانيين ومستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني في جميع المؤسسات التعليمية والتربوية لكل المستويات التعليمية، ابتداء من المدارس الابتدائية إلى المستويات العليا.
- توفير التجهيزات والاختبارات النفسية اللازمة في المؤسسات التعليمية حتى يتسنى للأخصائيين في مجال عملهم إرشاد التلاميذ الذين يعانون من مشاكل مختلفة، وخاصة مشكل قلق الامتحان المعيق لتلاميذ السنوات النهائية أو غيرهم من تلاميذ الأطوار المختلفة.
- ضرورة تفعيل اللجان البيداغوجية في المؤسسات التعليمية لدراسة القضايا النفسية والاجتماعية للتلاميذ والمساهمة في إيجاد حلول لها.
- توفير برامج إرشادية في المؤسسات التربوية والتعليمية لإشباع الحاجات الإرشادية والنفسية والبيداغوجية للتلاميذ.
- توفير مراكز مخصصة لإرشاد التلاميذ تابعة للمؤسسات التعليمية والتربوية.
- القيام بورشات عمل تشارك فيها جميع الأطراف المشاركة للمؤسسات التربوية والتعليمية لمناقشة المشكلات الجماعية التي تعرف انتشارا واسعا بين التلاميذ، وخاصة مشكل قلق الامتحان المرتفع.
- القيام بدورات وتدريبات إرشادية للأساتذة والمعلمين تؤهلهم للتعامل مع التلاميذ خلال مواجهة المشاكل المدرسية والنفسية التي يمر بها التلاميذ في مختلف الأطوار الدراسية.
- القيام بالتحفيز والتوعية من قبل أساتذة الأطوار الدراسية لتوجيه التلاميذ نحو الاستعمال الأمثل لأساليب المذاكرة الصحيحة والتي من شأنها أن تخفض من مستوى قلق الامتحان لديهم.
- تفعيل الإرشاد التربوي للأسر في المؤسسات التعليمية والتربوية في مواضيع مختلفة وخاصة موضوع قلق الامتحان والآثار الناتجة عنه، والتي بدورها تساهم في كيفية التعامل مع أبنائهم أثناء مواقف الامتحان.

- تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح في مراحل دراسية أخرى وعلى عينات تجريبية أخرى.

* اقتراحات الدراسة:

تقدم الباحثة فيما يلي بعض الأبحاث المقترحة:

- بناء برنامج إرشادي انتقائي في خفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

- بناء برنامج إرشادي لإرشاد قلق الامتحان لدى التلاميذ وأولياءهم.

- دور المرشد التربوي في خفض مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ.

- دور الإرشاد الأكاديمي في خفض مستوى قلق الامتحان لدى طلاب الجامعة.

- إجراء دراسات للكشف عن الحجم الحقيقي لظاهرة انتشار قلق الامتحان في الأوساط التعليمية للتلاميذ.

المصادر والمراجع

* القرآن الكريم

* قائمة المراجع:

- إبراهيم، عبد الستار (1980). *العلاج النفسي الحديث*. الكويت: عالم المعرفة.
- إبراهيم، عبد الستار وإبراهيم، رضوى (1993). *العلاج السلوكي متعدد المحاور ومشكلات الطفل*. مجلة علم النفس (26). مصر: الهيئة المصرية العامة للكتاب
- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف (2011). *المهارات الإرشادية*. ط2. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف (د ت). *علم النفس الإرشادي*. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- أبو أسعد، عبد اللطيف (2009). *الإرشاد النفسي*. عمان: دار المسيرة.
- أبو العزب (2008). *فاعلية برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة غزة: فلسطين.
- أبو حسونة، محمود وعيلبوني، سمير فؤاد (2015). *العلاقة بين نمط الشخصية وقلق الاختبار وأثرهما في التحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة جامعة إربد الأهلية*. *International Journal of Research in Education and Psychology*. ISSN 1780-2210. 3, No, 1.2015
- أبو حسونة، نشأت محمود (2015). *أثر برنامج تدريبي (معرفي - سلوكي) في خفض قلق الاختبار لدى طلبة جامعة إربد الأهلية*. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد الثالث والعشرون، العدد الأول، ص 182 .
- أبو زعيزع، عبد الله (2009). *أساسيات الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق*. عمان: دار يافا العلمية.
- أبو غزالة، هيفاء (1978). *فعالية تقليل الحساسية التدريجي والاسترخاء العضلي في معالجة قلق الامتحان*. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الأردنية. عمان: الأردن.

أبو فودة، حنان أحمد عبد الله (2011). *العلاقة بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي لدى الطلبة*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة عمان: الأردن.

أبوغالي، عطا ف محمد (2011). *فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض قلق الامتحان لدى عينة من طالبات الثانوية العامة التربوية والنفسية*. المجلد 12 العدد 3. أكرس، نائل محمد عبد الرحمان وناصر، محمود أمين محمود (2015). *تعديل السلوك*. الجوف: مكتبة الرشد ناشرون.

ألكابي، صبري عبد الله كاسم (2018). *درجة قلق الامتحان لدى طلبة الخمس الإعدادي في أداء الاختبار (الامتحان)*. لارك للفلسفة واللسانيات والعلوم الاجتماعية. المجلد 3. العدد الثلاثون. 337-353

آيت حمودة، حكيمة (2012). *دور أساليب المواجهة في التعامل مع قلق الامتحان وأثرها في النجاح والرسوب في شهادة الدراسة الثانوية العامة*. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس. المجلد العاشر، العدد الأول.

بديوي، زينب حياوي (2018). *فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض قلق الامتحان لدى طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية في جامعة البصرة*. مجلة كلية التربية للعلوم التربوية والإنسانية. جامعة بابل. العدد 38. 731-757

بكر، نفين عبد الرحمان محمد السيد (2014). *فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض قلق الاختبار وأثره في تحسين بعض مهارات الاستذكار والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة بأسبوط*. أطروحة دكتوراه غير منشورة. جامعة أسبوط: مصر.

بلاش، صليحة وأيت حبوش، سعاد وبودالي، أمينة (2019). *فاعلية برنامج سلوكي معرفي في خفض درجة قلق الامتحان لدى عينة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط*. دراسة ميدانية بمتوسطة "أحمد بن طلحة" ببلدية الخروبة بومرداس، مجلة دراسات نفسية. المجلد 10 العدد 40.

بن زاهي، منصور وغزال، نعيمة (2014). علاقة قلق الاختبار بالدافعية للإنجاز. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*. جامعة ورقلة: العدد 16. 400.

البهنساوي، أحمد كمال عبد الوهاب وهدود، وسام أحمد عيسى (2020). قلق الاختبار والحساسية للثواب والعقاب لدى عينة من تلاميذ الصف السادس الابتدائي (دراسة ارتباطية). *المجلة التربوية*. العدد الواحد والسبعون. Print:(ISSN 1687-2649) Online:(ISSN 2536-9091)

بوترة، فايزة والأسود، الزهرة (2020). قلق الامتحان وعلاقته ببعض المتغيرات لدى تلاميذ الثالثة ثانوي دراسة ميدانية بمتقنة كركوبية خليفة -الرباح- الوادي. *مجلة العلوم النفسية والتربوية*. 6 (2)، الجزائر: جامعة الوادي، الجزائر. 242- 260.

البوسعيدي، خميس عبد الله والدحادحة، باسم محمد علي (2014). أثر العلاج بالقراءة في خفض قلق الامتحان وتحسين مستوى التوافق النفسي لدى طلبة القلقين سلطنة عمان. *مجلة دراسات نفسية وتربوية*. مخبر تطوير المعلومات النفسية والتربوية.

بومجان، نادية (2016). بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة بسكرة.

بيتش، هارولد ريجنالد، تعريب الزراد، فيصل محمد خير (1992). *تعديل السلوك البشري*. الرياض: دار المريخ للنشر.

تركي، مصطفى أحمد (1981). قلق الامتحان بين القلق كسمة والقلق كحالة. *مجلة العلوم الاجتماعية*. العدد 3.

جابر، جابر محمد (1992). *مهارات الدراسة الجامعية*. القاهرة: دار النهضة.

الحاج، فائز محمد علي (1984). *الصحة النفسية*. ط2. دمشق: المكتب الاسلامي.

حداد، أثير (2014). *فعالية برنامج تدريبي في مفهوم التفكير الإيجابي للتقليل من قلق الاختبار لدى عينة من طالبات الصف العاشر الأساسي*. أطروحة دكتوراه غير منشورة. جامعة يرموك: الأردن.

- الحريري، رافدة والإمامي، سمير (2011). الإرشاد التربوي والنفسي في المؤسسات التعليمية. ط1. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- حسين، طه عبد العظيم (2008). استراتيجيات تعديل السلوك للعاديين وذوي الاحتياجات الخاصة. الاسكندرية: دار الجامعة الجديدة للنشر.
- حسين، طه عبد العظيم وحسين، سلامة عبد العظيم (2006). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية - سلسلة الإدارة التربوية الحديثة. عمان: دار الفكر.
- حمادنة، برهان (2017). فاعلية برنامج إرشادي جماعي في خفض مستوى قلق الاختبار وتحسين عادات الاستذكار لدى عينة من الطلاب المتفوقين في كلية التربية بجامعة نجران. المجلة الأردنية في العلوم التربوية. مجلد 12. عدد 1. 119-131.
- حمادنة، وليد (2015). إساءة معاملة الأبناء وعلاقتها بقلق الامتحان دراسة ميدانية لدى طلاب الصف التاسع الأساسي في مدارس لمدينة حمص. مجلة جامعة البعث. 38 (46). 37-75.
- الحويلة، أمثال (2013). القلق والاسترخاء العضلي المفاهيم والنظريات والعلاج. القاهرة: إيتراك للطباعة.
- الخالدي، عطاء الله والعلمي، دلال السعدي (2008). الإرشادي المدرسي والجامعي "نظرية والتخطيط". الأردن: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- خطار، زهية (2001). التداخل بين استراتيجيات التعامل ومركز التحكم لمواجهة ضغط البكالوريا. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة عين شمس: مصر.
- خنيش، ليلي (2015). الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز وقلق الامتحان. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية. جامعة حماة لخضر: الجزائر. العدد 12. 100-113.
- الخواجة، عبد الفتاح (2010). أساليب الإرشاد النفسي. عمان: دار البداية ناشرون وموزعون.

- الخواجة، عبد الفتاح محمد سعيد (2013). فاعلية برنامج إرشاد جمعي في خفض مستوى قلق الاختبار لدى عينة من الطلبة الذكور بجامعة السلطان قابوس. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*. 14 (3). 471-494.
- الداهري، صالح حسن أحمد (2011). *أساسيات علم النفس التربوي ونظريات التعلم*. عمان: دار ومكتبة حامد للنشر والتوزيع.
- الداهري، صالح حسن أحمد (2010). *مبادئ الصحة النفسية*. ط2. عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.
- دبار، حنان (2018). *استراتيجيات التعلم وعلاقتها بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي*. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة الجزائر: الجزائر.
- دودين، حمزة (2004). *مشكلات الطلاب في الاختبارات وطرق علاجها*. الكويت: مكتبة الفلاح.
- ديدلي، جيفري (1992). *كيف تضاعف قدرتك على الدراسة والنجاح*. ترجمة: علي عمر محمد. الرياض: خميس للطباعة والنشر.
- ربابعة، هشام عبد الحافظ (2018). *المرونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار لدى طلبة الجامعة الأردنية*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة يرموك: الأردن.
- ربيع، هادي مشعان والغول، إسماعيل محمد (2007). *المرشد التربوي ودوره في حل مشاكل الطلبة*. عمان: دار عالم الثقافة للنشر والتوزيع.
- رضوان، سامر جميل (2018). *قلق الامتحان*. الأرشيف العربي العلمي. الأردن.
- الريحاني، سليمان (1981). *أثر الإشراف الفصلي في التحصيل وخفض قلق الامتحان*. *المجلة العربية للبحوث التربوية*. 2 (2). 51-68.
- الزراد، فيصل محمد خير (1997). *العلاج السلوكي المتعدد الأوجه ومدى فعاليته في علاج الامتحان*. *مجلة الثقافة النفسية المتخصصة*. 32 (8). 8-101.

الزغول، رافع ناصر والزغول عماد عبد الرحيم (د ت). علم النفس المعرفي. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.

الزغول، عماد عبد الرحمان وطلافة، فؤاد طه والمحاميد، شاكر عقلة (2012). أثر استراتيجية التعريف بالأهداف السلوكية والتدريب على كيفية وضع الأسئلة في خفض قلق الاختبار لدى المتعلمين. مجلة جامعة دمشق- المجلد 28- العدد الأول.

زهران، حامد عبد السلام (1998). التوجيه والإرشاد النفسي. ط3. القاهرة: عالم الكتب.
زهران، حامد عبد السلام (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط4. القاهرة: عالم الكتب.

زهران، حامد عبد السلام (1980). التوجيه والإرشاد النفسي. ط2. القاهرة: عالم الكتب.
زهران، محمد حامد (1999). مدى فاعلية برنامج إرشادي مصغر للتعامل مع قلق الدراسة وقلق الامتحان بأسلوب الموديلات والمناقشة الجماعية. مجلة كلية التربية. عين شمس. القاهرة. العدد الرابع والعشرون. 4- 12.

زهران، محمد حامد (2000). الإرشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية. القاهرة: عالم الكتب.

ساعد، وردية (2003). علاقة قلق الامتحان البكالوريا بالتحصيل الدراسي للتلميذ. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الجزائر: الجزائر.

سايجي، سليمة (2004). فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة ورقلة: الجزائر.

سايجي، سليمة (2012). قلق الامتحان وبعض العوامل المساعدة لظهوره لدى التلاميذ. مجلة العلوم الانسانية والطبيعية. 7. 74- 89.

سعادة، جودت أحمد وزامل، مجدي علي وأبو زيادة، إسماعيل جابر (2001). أثر بعض المتغيرات النفسية والديمغرافية على مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة

في شمال فلسطين خلال انتفاضة الأقصى. مجلة مركز البحوث التربوية. جامعة قطر. السنة 13. العدد 25. 171-201.

السعدي، انتظار حكيم محمود يوسف (2014). علاقة قلق الامتحان بالتفكير المنظومي لدى طلبة المرحلة المتوسطة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة المستنصرية: العراق. السواط، وصل الله بن عبد الله (2008). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين مستوى النضج المهني وتنمية مهارات اتخاذ القرار المهني لدى طلاب الصف الأول الثانوي بمحافظة الطائف-دراسة شبه تجريبية-. رسالة دكتوراه منشورة. قسم علم النفس بكلية التربية جامعة أم القرى: السعودية.

شعبان، كاملة الفرخ وتيم، عبد الجابر (1999). مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع

شعيب، علي محمود علي (1987). قائمة قلق الاختبار لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية. مجلة دراسات تربوية. رابطة التربية الحديثة بالقاهرة. المجلد 2. ج 8. 95-118

الشناوي، محمد محروس الشناوي (1998). العملية الإرشادية. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.

صابر، فاطمة عوض وخفاجة، ميرفت علي (2002). أسس ومبادئ البحث العلمي. الاسكندرية: مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية.

الصالح، عبد الرحمان إسماعيل (2013). فنيات وأساليب العملية الإرشادية. عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع.

صالح، عبد الرحمان إسماعيل عبد الرحمان (1994). قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسي والجنس والعمر لدى طلبة المدارس الثانوية في محافظة الزرقاء. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الأردنية: الأردن.

صبحي، سيد (2003). الإنسان وصحته النفسية. مصر: مكتبة الأسرة.

صوالحة، محمد أحمد وعسفا، مريم محمد (2008). فعالية استخدام إجراءات التعزيز في خفض مستوى قلق الاختبار في مادة الرياضيات لدى عينة من طالبات الصف السادس في الأردن. مجلة العلوم التربوية والنفسية. جامعة أم القرى. 20 (2). 325-363.

الضامن، منذر (2015). الإرشاد النفسي أسسه الفنية والنظرية. عمان: دار حنين للنشر والتوزيع.

الطراونة، صفاء صالح (2006). علاقة التنشئة الأسرية وقلق الامتحان بالتفوق الدراسي عند تلاميذ الصف التاسع الأساسي في مديريات التربية والتعليم في محافظة كرك. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة مؤتة: الأردن.

الطراونة، عبد الله عبد الرزاق (2009). مبادئ التوجيه والإرشاد التربوي. عمان: دار يافا العلمية للنشر والتوزيع.

العاسمي، رياض نايل (2008). برامج الإرشاد النفسي. دمشق: دار الملايين للطباعة والنشر والترجمة والتوزيع.

العاسمي، رياض نايل (2012). الأسس العامة للتوجيه والإرشاد النفسي. دمشق: سوريا. العاسمي، رياض نايل (2012). فاعلية كل من الإرشاد المتمركز على العميل والتحصيل التدريجي في خفض مستوى قلق الامتحان لدى طلاب المرحلة الثانوية. تاريخ النشر: 2012/9/19. تاريخ الزيارة: 2017/10/06 موقع موسوعة الارشاد النفسي والتربوي. <http://www.eawraq.com/news.php?action=view&id>

العاسمي، رياض نايل (2015). التصميم الناجح في برامج الارشاد النفسي المدرسي الشاملة. عمان: دار الاعصار العلمي للنشر والتوزيع.

عبادة، أحمد عبد اللطيف (1989). قلق الاختبار في موقف اختباري ضاغط وعلاقته بعادات الاستذكار والرضا عن الدراسة والتذكر والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب جامعة البحرين. كلية التربية. جامعة البحرين: البحرين.

عبد الحافظ، ليلى عبد الحميد (1984). *الاتجاه نحو قلق الامتحان*. كلية التربية. سوهاج: مصر. 40-82.

عبد الحليم، مها عبد الحميد محمود (2013). *مقياس قلق الاختبار للمراهقين*. مجلة دراسات في مناهج وطرق التدريس. جامعة عين شمس. مصر. العدد 199. 141-161.

عبد الخالق، أحمد محمد ومايسة، النبال (1991). *الدفع للإنجاز وعلاقته بالقلق والانبساط*. مجلة الدراسات النفسية. مصر. 637-655.

عبد الرحمان، نائل محمد أخرس (2020). *فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض قلق الاختبار لدى طلاب جامعة الجوف*. جامعة الجوف: السعودية.

EL Khaldounia Journal of Human and Sosial Sciences 12. 1. 2020

عبد العظيم، حمدي عبد الله (2013). *البرامج الإرشادية للأخصائيين النفسيين وطرق تصميمها مجموعة برامج عملية ونماذج تطبيقية*. الجيزة: مكتبة أولاد الشيخ للتراث.

عبد العظيم، حمدي عبد الله (2013). *البرامج الإرشادية*. الجيزة: مكتبة أولاد الشيخ للتراث.

عبد العظيم، حمدي عبد الله (2013). *برامج تعديل السلوك*. الجيزة: مكتبة أولاد الشيخ للتراث.

عبد العظيم، حمدي عبد الله (2013). *مهارات التوجيه والإرشاد في المجال المدرسي*. الجيزة: مكتبة أولاد الشيخ للتراث

عبد الله، حنان أحمد أبو فودة (2011). *العلاقة بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي لدى الطلبة*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة عمان: الاردن.

عبد الله، محمد (2001). *مدخل إلى الصحة النفسية*. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.

عبد، أشرف علي (2000). *الإرشاد النفسي بين النظرية والتطبيق*. دمشق: سوريا.

عبدوني، عبد الحميد وصياد، نعيمة (2013). برنامج إرشادي لتعديل خصائص نمط سلوك (أ) في تخفيض قلق الامتحان لدى عينة من طلاب البكالوريا. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. العدد العشر. 245-259.

عبيدات، محمد وأبو نصار، محمد ومبيضين، عقلة (1999). منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات. ط2. عمان: دار وائل للطباعة والنشر.

العبيدي، محمد جاسم والعبيدي، ألاء محمد جاسم (2010). الإرشاد والتوجيه النفسي. عمان: دار ديبونو للنشر والتوزيع

العتوم، عدنان يوسف (2013). علم النفس المعرفي. ط3. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

العتوم، عدنان يوسف وعلاونة، شفيق الفلاح والجراح، عبد الناصر ذياب وأبو غزال، معاوية محمود (2014). علم النفس التربوي النظرية والتطبيق. ط5. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

العتيبي، خالد (2001). فعالية برنامج مقترح لتنمية مهارات التفكير الاستدلالي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض. رسالة ماجستير غير منشورة. قسم علم النفس، كلية التربية - جامعة الملك سعود: السعودية.

العتيبي، محمد الحوال (2018). قلق الاختبار والتحصيل الدراسي في علاقتهما ببعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من طلاب كلية التربية بعفيف بجامعة شقراء. المجلة التربوية. العدد الثالث والخمسون.

Print:(ISSN 1687-2649) Online:(ISSN 2536-9091

العجمي، مها محمد (1999). العلاقة بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية للبنات بالأحساء (الأقسام الأدبية). مجلة رسالة الخليج العربي. العدد الثالث والثلاثون. 183-195.

العساف، صالح محمد (2006). المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية. ط4. الرياض: العبيكان.

- عطوي، جودت عزت (2014). الإدارة المدرسية الحديثة مفاهيمها النظرية وتطبيقاتها العملية. ط8. عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- العطية، أسماء عبد الله (2002). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض بعض اضطرابات القلق الشائعة لدى عينة من الأطفال بدولة قطر. مجلة مركز البحوث التربوية. عدد(21). 221-228.
- العطية، أسماء عبد الله (2008). الإرشاد السلوكي المعرفي لاضطرابات القلق لدى الأطفال. الإسكندرية: مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع.
- علي، ناسو صالح سعيد وعباس، حسين وليد حسين (2015). الإرشاد النفسي الاتجاه المعاصر لإدارة السلوك الإنساني. عمان: دار غيداء للنشر والتوزيع.
- العليان، ربحي مصطفى وغنيم، عثمان محمد (2000). مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق. عمان: دار الصفاء.
- عمروني، حورية تارزولت وقدوري، خليفة (2015). ظاهرة قلق الامتحان بالمرحلة الثانوية. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية. جامعة ورقلة: العدد 18. 222
- العنزي، يوسف بن سطات (2015). فاعلية برنامج إرشادي في تنمية المسؤولية الاجتماعية والمواطنة لدى عينة من طلاب جامعة تبوك (دراسة شبه تجريبية). المجلة العربية للدراسات الأمنية والتدريب. المجلد 31. العدد (63). 195-232.
- عويضة، عصام بن حسن حسين (2015). التغذية العلاجية. الرياض: العبيكان للنشر.
- عيد، محمد ابراهيم (2005). مقدمة في الإرشاد النفسي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- العيسوي، عبد الرحمان محمد (2006). الإرشاد والعلاج النفسي. الاسكندرية: الدار الجامعية.
- عيسوي، عبد الرحمن محمد (1999). القياس والتجريب في علم النفس والتربية. الاسكندرية: دار المعارف الجامعية.

- الغامدي، عزة عمر عبد الله (1998). فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض قلق الاختبار لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الملك سعود: السعودية.
- غانم، محمد حسن (2002). كيف تتعامل مع القلق النفسي. القاهرة: دار الكتب.
- غانم، محمد حسن (2009). كيف تهزم الضغوط النفسية؟ السلسلة الطبية رقم 293. القاهرة: دار أخبار اليوم.
- غباري، ثائر وأبو شعيرة، خالد (2015). التكيف مشكلات وحلول. عمان: مكتبة المجتمع العربي الحديث.
- غربي، عبد الناصر (2014). فاعلية برنامج إرشادي في ضوء نظرية "ألبرت إيس" العقلانية الانفعالية السلوكية في خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي -دراسة شبه تجريبية- في ثانوية حساني عبد الكريم ولاية الوادي. رسالة دكتوراه غير منشور. جامعة ورقلة: الجزائر.
- الغريز، أحمد نايل والعاسمي، رياض نايل (2018). تطبيقات برامج الإرشاد النفسي. عمان: دار الإعمار العمي للنشر والتوزيع.
- الفحل، نبيل محمد (2001). محاضرات في تخطيط وإدارة برامج الإرشاد الطلابي، كلية التربية. جامعة الملك فيصل. السعودية.
- الفحل، نبيل محمد (2009). برامج الإرشاد النفسي النظرية والتطبيق. ط2. القاهرة: دار العلوم للنشر والتوزيع.
- فرج، صفوت (2007). القياس النفسي. ط6. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- فرح، عدنان والعنوم، عدنان، والعلي، نصر (1993). قلق الاختبار والأفكار العقلانية واللاعقلانية. مجلة علم النفس. 4 (26). 26-36.

فرح، محمد عدنان (1997). أثر العلاج النفسي في تخفيض قلق الاختبار لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة مركز البحوث التربوية. الدوحة. قطر. العدد الحادي عشر السنة السادسة.

الفسفوس، أحمد عدنان (2011). المرجع البسيط في أساليب تعديل السلوك. المكتبة الإلكترونية أطفال الخليج.

الفقي، إبراهيم (2008). قوة التفكير. كندا: المركز الكندي للبرمجة اللغوية العصبية. قادوس، صلاح السيد (1995). الأسس العلمية لمناهج البحث في العلوم التربوية والتربية البدنية. القاهرة: دار المعارف.

قدوري، خليفة (2017). قلق الامتحان وعلاقته بفاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي لولاية الوادي-دراسة ميدانية ببعض ثانويات ولاية الوادي. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة ورقلة: الجزائر.

القريطي، عبد المطلب أمين (2013). إرشاد ذوي الاحتياجات الخاصة وأسرهم. القاهرة: عالم الكتب.

كامل، محمد علي (د ت). علم النفس المدرسي. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

كفافي، علاء الدين وآخرون (1990). بناء مقياس القلق الرياضي. مجلة دولية كلية التربية. جامعة قطر. 573-635.

المالكي، موزة عبد الله (2005). مهارات الإرشاد النفسي وتطبيقاته. الدوحة: المجلس الوطني للثقافة والفنون والتراث.

المجمعي، علي بي محمد مرعي (2019). علاقة دافعية الإنجاز الدراسي وقلق الاختبار لدى عينة من طلاب المرحلة الجامعية. المجلة التربوية. جامعة سوهاج. كلية التربية. مجلد 68.

مرسي، كمال ابراهيم (1981). علاقة سمة القلق في المراهقة والرشد بإدراك الخبرات المؤلمة في الطفولة. مجلة كلية الآداب. جامعة الرياض. المجلد الثامن. 76-87.

مرعي، علي بن محمد مجمي (2006). دافعية الإنجاز الدراسي وقلق الاختبار وبعض المتغيرات الأكاديمية لدى طلاب كلية المعلمين في جازان. رسالة ماجستير منشورة. جامعة أم القرى. كلية التربية. قسم علم النفس. السعودية.

معالي، ابراهيم (2014). أثر برنامج توجيه جمعي في تحسين الدافعية للدراسة وخفض قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الأساسية. دراسات الجامعة الأردنية. 41(2) 932-943.

ملحم، سامي محمد (2015). الإرشاد النفسي عبر مراحل العمر. عمان: دار الاعصار العلمي للنشر والتوزيع.

منسي، عبد الحليم محمود (2002). علم النفس التربوي النفسي. الأردن: دار الثقافة.

موسى، مي محمد (2016). التوجيه والإرشاد النفسي والسلوكي للطلاب. عمان: دار دجلة للنشر والتوزيع.

النوايسة، فاطمة عبد الرحيم (2013). الإرشاد النفسي والتربوي. عمان: دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع.

نيستيل، ميشال (2015). المدخل إلى الإرشاد النفسي من منظور فني وعملي. ترجمة سعد مراد علي والشريفيين أحمد عبد الله. عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.

الوحش، عبد العزيز مهيوب (2007). قلق الامتحان وأثره على التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في الجمهورية اليمنية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة صنعاء: اليمن.

- Aghaie, Elham., Abedi,Ahmad., & Paghale, somaye. (2012). Meta- analysis of the Effectiveness of Cognitive- Behavior Interventions in the Reduction of Test Anxiety in Iran. *Iranian Journal of Psychiatry & Clinical Psychologh*,18(1), 3-12.
- Albert, R & Haber, R (1960). Anxiety in academic achievement situations. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 61,207_215.
- Barrett, P. Duffy, A. Dadds, M. & Rapee, R (2001). Cognitive behavioral treatment of anxiety disorders in children in long term (6 years) follow up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69 (1), 135-141.
- Bass, J, Burroughs, M, Gallion, R & Hodel, J (2002). *Investigating ways to reduce student anxiety during testing*. Retieved on from: <http://www.eric.ed.gov/ERICDocs/data/ericdocs2sql/content>
- Benjamin, M. Mckeachie, Y. & Holinger, D (1981). Test anxiety deficits in information processing. *Journal of Educational psychology* 13(6), 816-824.
- Boutin, G. & Tosi, D (1983). Modification of irrational ideas and test anxiety through rational stage directed hypnotherapy [RSDH]. *Journal of Clinical psychology*. 39 (3), 382-391.
- Brown, D (2007). *Career information*. career counseling, and career development. Bostin: Pearson education Inc.
- Cohen, A (2004). *Test Anxiney and its effect on the personality of students with learning disabilities*. Retrived October 8, 2009, From.
- Collar, B, & Holahan, C (1980). *Test anxiety and academic performance the effect of study related behaviors* *Journal of Educational psychology*. 72 (1), 16 - 19.
- Couch,J and etal. (1979). *Self statements, test anxiety and academic achievement Acorrelational analysis paper present at the annual convention of the association for behavioranalysis*
- Depreeuw, E (1984). *A profile of the test anxiety student*.International Review of Applied Psychology, 33, p222.
- Dovero (1997). *anxiété aux exam ensures*. P 132- 142 Egbochuku, E. & Obodo, B (2005). Effects of systematic desensitization (SD) therapy on the reduction of test anxiety. *Journal of Instructional Psychology*. 32 (4), 298-304.
- Ell, K. Quon, B. Quinn, Dwight-Johnson, M Wells, A Lee, P. & Xie, B (2007). *Improving Treatment of Depression among Low-Income Patients With*

- Cancer: The Design of the ADAPT-C Study*, General Hospital Psychiatry. 29 (3).
- Ergene, T (2003). *Effective intervention on test anxiety reduction A meta-analysis*. School psychology international. 24, 313 – 328.
- Friedman, I. P. & Bendas -Jacob, O(1997). *Measuring Perceived test anxiety A elf report scale*
- Gaudry,E and spielperger.GD.(1971).*Anxiety and educational achievement John Wiley.SonsNew York.*
- Hancock , D. R (2001). Effects of test anxiety and evaluative threaoon students achievement and motivation. *The Journal of Educational Research*, 94 (5) , 248 – 291
- Kaya, A (2004). *Test Anxiety and Psychopathology in Fifth-Grade Students in Turkey*. International of Educational Reform.13(1) .19-26
- Kendall, P, Flannery-Schroeder, E, Panichelli-Mindel, S, Southam-Gerow, M, Henin, A & Warman, M (1997). Therapy for youth with anxiety disorders: A second randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65(5), 366-380.
- Kiess, H.O(1989). *Statistical Concepts for the Behavioral Sciences*. London: Allyn & Bacon
- King F. & Heinrich, D. et al (1976). An investigation of the causal influenced of trait and state anxiety on academic achievement. *Journal of Educational psychology*, 968,(3), 331 – 337.
- Lennon, R.T (1954). *Testing bond of barrier bctween pupil and teacher*. Education, 75, 38_24.
- Liebert & Morris, L (1967). *Cognitive and Emotional component of test Anxiety A distinction and some initial data psychological reports*. 20, 975-995.
- Liebert and Moris.LW (1967). *Cognitive and emotional component of test anxiety*. Adistricction and som initial data psychological Report .
- Mandler. G & Sarason, S(1952). A study of anxiety and learning: *The Journal of Abnormal and social psychology*. 47, 166 – 173
- Martin, B & McGowan, B(1955). Some evidence of the validity of the Sarason test: Anxiety scale. *Journal of Consulting Psy chology*, 19, 468 _472.
- Mechenbaum, D (1973). *Cognitive modification of test anxious college students*. J. Consult and Clinical psychology. 39, 370-380.
- Miller, M. Morton, J. Driscoll, R. & Davis (2006). *Accelerated desensitization with adaptive attitudes and test gains with 5th grades*. <http://www.eric.ed.gov/ERICDocs/data/ericdocs2sql/contet>

- Morris, L. & Hutchings C (1981). Cognitive and emotional component of anxiety: Literature review and a revised worry emotionality scale. *Journal of Educational psychology*, 73 (4), 541 – 555
- Nezu, A. M, Nezu, C. M & Lombardo, E. R(2001). *Managing Stress Through Problem Stress News*, 13 (3) July
- Orbach, G, Lindsay, S & Grey, S(2007). *A randomized placebo-controlled trial of a self-help Internet-based intervention for test anxiety Behavior. Research and Therapy*, 45 (3), 483-496.
- Putwain, D. Connors, L. & Symes, W (2010). *Do cognitive distortions mediate the test anxiety-examination performance relationship? Learning and Individual Differences*, 20 (1), 30-33.
- Sarason, I.(1984). Stress Anxiety and cognitive interference: Reactions to test. *Journal of personality and social psychology*. 46, 929 – 938
- Sarason, S. B. & Sarason (2008). *Anxiety in Elementary School Children*, John Wiley Inc. London.
- Sarason, I.G (1961). Test Anxiety and the Intellectual performance of College Students, *Journal of Educational Psychology*, Vol ,52,201 - 206
- Sarson, I (1978). *The test anxiety Scale concept and research*. In. C.D. Spielberger & I. G. Sarson(Eds.), *Stress and Anxiety*. Washington, DC: Hemisphere, 5, 139-216.
- Seeley, Eugene L., Andrade, Maureen., & Miller, Ronald M.(2018) Exam Anxiety: Using Paired Adaptive Tests to Reduce Stress in Business Classes, *e-Journal of Business Education & Scholarship of Teaching* Vol. 12, No. 3, pp.
- Seligman, Linda (2006). *Theories of Counseling and Psychotherapy, Systems, Strategies, and Skills*. Second Edition , Pearson Merrill Prentice Hall.
- Sewitch, TS (1984). *Multy-Method: assement of test anxieyanactul course examination*.DAI.
- Spielberger (1972). *Anxiety currenttends in theory and researchacademic*, Press New York & London.
- Spilberger, C,D (1976). *The Nature and Measurement of A nxiety*,In *Speilberger, C.D. and Diez-Guerreo(Eds)*, *Cross- Cultural Reseach on A nxiety*, Washington D. C: Hemisphere, Wiley.
- Tatum, T. Lundervold, D. & Ament, P (2006). Abbreviated upright behavioral relaxation training for test anxiety among college students-Initial results. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 2(4), 475-480.
- Walsh, R.P, Eengbreston, & obrien, B.A(1968). Anxiety and test taking behavior. *Journal of Counseling Psychology*, 15,572-575.

- Weems, C. Taylor, L. Costa, N. Marks, A. Romano, D. Verrett, S. & Brown, D (2009). Effect of a school-based test anxiety intervention in ethnic minority youth exposed to Hurricane Katrina. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30(3), 218-226.
- Wine, H (1980). *Cognitive - Attentional Theory of test anxiety*, in L.G, Sarson (ED), *Test Anxiety, Theory Research , and Application*, Hill Sdale. NJ: Erlbaum.
- Wine, J (1971). *Test anxiety and direction of attention psychological Bulletin*. 76, 92 - 104.
- Yahav, R. & Cohen, M (2008). Evaluation of a cognitive-behavioral intervention for adolescents. *International Journal of Stress Management*, 15(2), 173-188.

الملاحق

ملحق(1): مقياس قلق الامتحان

الاسم واللقب:

الثانوية: التخصص الدراسي:

الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

الإعادة: معيد ☐ غير معيد ☐

أخي التلميذ، أختي التلميذة

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته وبعد :

نضع بين يديك هذا المقياس الذي يهدف لتحديد مشكلات الامتحان التي تشكو منها أو تقلقك، المطلوب قراءة كل عبارة بعناية والإجابة عن تلك العبارات بما يتناسب مع حالتك أنت شخصيا بصدق وصراحة، ضع علامة (x) في خانة واحدة فقط والتي تنطبق عليك.

الرقم	العبارة	دائما	أحيانا	نادرا	أبدا
1	أصاب بالارتباك قبل الامتحان				
2	أكون مستعدا ذهنيا يوم الامتحان				
3	يقلقني الشك في قدرتي على الإجابة عن بعض أسئلة الامتحان				
4	ظروفي جيدة ومناسبة تسمح لي بالاستعداد الجيد للامتحانات				
5	أعاني من النسيان أثناء أداء الامتحان				
6	أشعر بعدم الراحة أثناء الامتحان				
7	تصرفاتي تكون عادية أثناء الامتحان				
8	أشعر بأن أدائي سوف يكون سيئا أثناء الامتحان				
9	أكون في حالة عدم استعجال أثناء أدائي للامتحان				
10	أشعر بالآلام في المعدة قبل الامتحان				
11	أشعر بالعصبية الزائدة أثناء إجابتي في الامتحان				
12	أشعر بالاستعداد الكافي في فترات الامتحان				

				أصاب بالغثيان والقيء أيام الامتحان	13
				أشعر بالضيق قبل الامتحان	14
				أشعر بالتعب أيام الامتحان	15
				تتزايد سرعة دقات قلبي عند أداء الامتحان	16
				أصيب عرقا عندما لا أعرف الإجابة في الامتحان	17
				أشعر بنشاط جسمي ملائم لأداء الامتحان	18
				أشعر بالراحة في النوم أيام الامتحانات	19
				يتشتت انتباهي عندما يعلن الحارس عن الوقت المتبقي للامتحان	20
				أشعر بالارتجاف في يداي أثناء أداء الامتحان	21
				شدة توترتي أثناء الامتحان تحدث ألام في المعدة	22
				أشعر بدرجة يقظة عالية أثناء أدائي للامتحان	23
				أصاب بفقدان الشهية للطعام أيام الامتحان	24
				أعتبر الامتحان هو دافع لنجاحي	25
				أشعر بتقلص العضلات أثناء أداء الامتحان	26
				صحتي البدنية جيدة تساعدني على تجاوز القلق أثناء الامتحان	27
				أشعر بالاسترخاء أثناء أدائي للامتحان	28
				أشعر بصعوبة في التركيز أثناء الامتحان	29
				تكون سرعة ضربات قلبي عادية وقت الامتحانات	30
				أجد صعوبة في إعطاء الاجابات الصحيحة أثناء أداء الامتحان	31
				أجد صعوبة في استيعاب دروسي أيام الامتحانات	32
				أجد صعوبة في التركيز أثناء أداء الامتحان	33
				ثقتي بنفسي تزيد من تركيزي أثناء الامتحانات	34
				أشعر أن تفكيري مشوش أثناء الامتحان	35
				يمكنني تذكر معلوماتي بسهولة وقت الامتحان	36
				يكفيني الوقت لمراجعة ورقة الامتحان	37
				أشعر بالتوتر أثناء أدائي للامتحان	38
				أتحكم في انفعالاتي وقت الامتحانات	39
				أشعر بالقلق الشديد قبل الامتحان	40

ملحق(2): البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بمتقنة كركوبية خليفة -الرباح- الوادي (الجزائر)

جلسات البرنامج الإرشادي

- الجلسة الإرشادية الأولى:

عنوان الجلسة: بناء العلاقة الإرشادية

أهداف الجلسة الإرشادية:

- بناء العلاقة من حيث التعارف بين المرشدة والمشاركين.
- كسر الحاجز النفسي بين أعضاء المجموعة المشاركة من جهة وبين المرشدة والمشاركين.
- إعلام المشاركين بعدد الجلسات ومدتها الزمنية ومواعيدها في المكان والزمان المحدد والانضباط بالحضور.
- الاتفاق على شروط سير الجلسات وكتابة العقد الإرشادي.

المدة الزمنية للجلسة:

تستغرق مدة الجلسة الإرشادية الأولى 60 دقيقة.

الخطوات الإجرائية المتبعة للجلسة:

- الترحيب بالمشاركين من طرف المرشدة.
- التعارف بين المرشدة والمشاركين.
- التعريف بالبرنامج الإرشادي من طرف المرشد وما يحتويه من استراتيجيات لخفض قلق الامتحان لدى المشاركين.
- توضيح الأهمية التطبيقية والأهداف العامة والخاصة للبرنامج الإرشادي للمشاركين من طرف المرشدة.
- تقسيم المشاركين إلى مجموعات صغيرة للنقاش والمحاورة والعمل الجماعي المبرمج والهادف.

- كتابة العقد الإرشادي من طرف المشاركين والاتفاق على حضور جميع جلسات البرنامج الإرشادي.

- المناقشة وإثراء الحوار الهادف وطرح الأسئلة البناءة بين المرشدة والمشاركين.

تقييم الجلسة الإرشادية الأولى:

تم تقييم الجلسة الإرشادية الأولى ببطاقة التقييم المرحلي للجلسات، وتوضيح من خلالها النقائص وطرح الانشغالات.

- الجلسة الإرشادية الثانية:

عنوان الجلسة: مفهوم قلق الامتحان - الأعراض - الآثار السلبية.

أهداف الجلسة الإرشادية الثانية:

- توضيح ماهية قلق الامتحان لدى المشاركين من طرف المرشدة.
- الكشف عن مصادر قلق الامتحان لدى المشاركين.
- الوقوف على الآثار السلبية لقلق الامتحان المرتفع لدى المشاركين ومناقشته.
- الكشف عن الأعراض الناتجة لقلق الامتحان المرتفع لدى المشاركين ومناقشته.

الفنيات المطبقة في الجلسة الإرشادية:

- المحاضرة.
- المناقشة والحوار.

الوسائل المستعملة في الجلسة الإرشادية:

- عرض شرائح البوربوينت على جهاز العارض الضوئي.
- مطويات مكتوب عليها المادة النظرية لقلق الامتحان.
- كراسة الواجب المنزلي.
- بطاقة التقييم المرحلية.

المدة الزمنية للجلسة الإرشادية:

تستغرق الجلسة الإرشادية 90 دقيقة.

الخطوات الإجرائية للجلسة الإرشادية:

- تلخيص ما جاء في الجلسة الإرشادية السابقة لمواصلة ترابط الجلسات من طرف المرشدة.
- إثراء الجلسة الإرشادية بأسئلة هادفة لاستثارة المشاركين بخصوص موضوع قلق الامتحان لتمهيد المرشدة في تقديم محاضرة قلق الامتحان.
- مناقشة المحاضرة من طرف المرشد والمشاركين وذلك من خلال طرح الأسئلة من طرف المشاركين والمرشدة بخصوص مصادر وأعراض قلق الامتحان.
- عرض شرائح البوربوينت لماهية قلق الامتحان.
- عرض مطويات مكتوب عليها قلق الامتحان لدى التلاميذ.
- طرح الواجب المنزلي من طرف المرشد للمشاركين وتوضيح أسئلته والالتزام بالقيام به ومناقشته في الجلسة الإرشادية القادمة.

تقييم الجلسة الإرشادية:

تم تقويم الجلسة الإرشادية الثانية من خلال بطاقة التقييم المرحلي لتوضيح النقائص والانشغالات.

- الجلسة الإرشادية الثالثة:

عنوان الجلسة: الاستعداد النفسي للامتحان (وقف الأفكار السلبية-الحديث الذاتي الإيجابي)

أهداف الجلسة الإرشادية:

- اكساب المشاركين فنية تعديل السلوك من السلبي إلى الإيجابي.
- إعداد المشاركين نفسيا للكشف والتصريح والتخلص من الأفكار السلبية التي تعرقل السير الحسن في مواقف الامتحان.
- إعداد المشاركين نفسيا للكشف والتصريح وتعزيز الأفكار الإيجابية المشجعة أثناء مواقف الامتحان.

- إبعاد المشاركين عن السلبية والتشاؤمية.
- تعزيز المشاركين للحديث الإيجابي الذاتي عن أنفسهم.
- استفادة المشاركين من تسلسل وربط مهارات الاستعداد للامتحان واستعمالها مع بعضها البعض وتطبيقها في الجلسات الإرشادية.
- الفنيات المطبقة في الجلسة الإرشادية:**
- المحاضرة.
- المناقشة والحوار.
- النمذجة الحية (تطبيق عملي لوقف الأفكار السلبية).
- التفريغ الانفعالي.
- وقف الأفكار السلبية المسببة لقلق الامتحان.
- فنية تعديل السلوك.
- النمذجة الحية (تطبيق عملي للحديث الذاتي الإيجابي).
- الحديث الذاتي الإيجابي.
- التعزيز.
- الواجب المنزلي.
- الوسائل المستعملة في الجلسة الإرشادية:**
- الأقراص المسجلة (مسجل عليها نموذج تمثيلي كاريكاتوري لوقف الأفكار السلبية).
- شرائط فيديو لمحاضرة وقف الأفكار والحديث الذاتي الإيجابي.
- السبورة والأقلام والأوراق البيضاء.
- كراسة الواجب المنزلي.
- بطاقة التقييم المرحلية.
- المدة الزمنية للجلسة الإرشادية:**
- تستغرق مدة الجلسة الإرشادية 90 دقيقة.

الخطوات الإجرائية للجلسة الإرشادية:

- تم مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة.
- تم طرح الأسئلة والمناقشة لإثراء الحوار الهادف بخصوص وقف الأفكار السلبية الهدامة.
- تم تطبيق النمذجة الحية بعد مشاهدة فيديو يوضح كيفية التخلص ووقف الأفكار السلبية.
- تم طرح الأسئلة والمناقشة لإثراء الحوار الهادف بخصوص تعزيز الحديث الإيجابي.
- تم تطبيق النمذجة الحية بعد مشاهدة فيديو يوضح كيفية تعزيز الحديث الإيجابي الذاتي.
- طرح الواجب المنزلي من طرف المرشدة للمشاركين وتوضيح أسئلته والالتزام بالقيام به ومناقشته في الجلسة الإرشادية القادمة.

تقييم الجلسة الإرشادية:

تم تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقييم المرحلي وكتابة النقائص والانشغالات.

- الجلسة الإرشادية الرابعة:

عنوان الجلسة: الاستعداد النفسي (الاسترخاء وأنواعه).

أهداف الجلسة الإرشادية:

- التعرف على تقنية الاسترخاء وأنواعها.
- إتقان المشاركين لكيفية تطبيق مهارة الاسترخاء والاستفادة منها في حياتهم المستقبلية.
- اكساب المشاركين مهارة فنية الاسترخاء والاستفادة منها في التحضير للتحسين التدريجي في الجلسة القادمة.
- توضيح للمشاركين أهمية الاسترخاء للنفس والعقل والجسم لاسترجاع التوازن الطبيعي والإيجابي للفرد ككل والاستفادة من ممارسته في الاستعداد لامتحان.
- بث روح الطمأنينة في نفوس المشاركين.

- استفادة المشاركين من تسلسل وربط مهارات الاستعداد للامتحان واستعمالها مع بعضها البعض وتطبيقها في الجلسات الإرشادية.
- الفنيات المطبقة في الجلسة الإرشادية:**
- المحاضرة.
- الحوار والمناقشة.
- النمذجة الحية (تطبيق تقنية الاسترخاء).
- فنية الاسترخاء.
- الواجب المنزلي.
- الوسائل المستعملة في الجلسة الإرشادية:**
- الأقراص المسجلة (مسجل عليها نموذج عملي للاسترخاء).
- مسجل سمعي وسماعات، شرائط فيديو.
- السبورة والأقلام والأوراق.
- سرير والأريكة والأفرشة.
- كراسة الواجب المنزلي.
- بطاقة التقييم المرحلية.
- المدة الزمنية للجلسة الإرشادية:**
- تستغرق مدة الجلسة الإرشادية 90 دقيقة.
- الخطوات الإجرائية للجلسة الإرشادية:**
- مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة لربط وتسلسل الجلسات مع بعضها البعض والاستفادة من مضمونها.
- مشاركة المشاركين في طرح الأسئلة من أجل إثراء الحوار الهادف وتمهيد لتقديم محاضرة عن الاسترخاء وتوضيح أنواعه.

- تقديم تقنية الاسترخاء من خلال عرض القرص المسجل على جهاز الكمبيوتر للنمذجة الحية.

- مناقشة كيفية تطبيق تقنية الاسترخاء وتطبيقها على أحد المشاركين، وتدريب بقية المشاركين بأداء هذه التقنية والفائدة المنتظرة بعد تطبيقها وتسجيل ملاحظاتهم بعد تطبيقها.

- طرح الواجب المنزلي من طرف المرشدة للمشاركين وتوضيح أسئلته والالتزام بالقيام به ومناقشته في الجلسة الإرشادية القادمة.

تقييم الجلسة الإرشادية:

تم عملية تقويم الجلسة الإرشادية من خلال بطاقة التقييم المرحلي ومعرفة النقائص وكتابة انشغالات المشاركين.

- الجلسة الإرشادية الخامسة:

عنوان الجلسة: الاستعداد النفسي (التحصين التدريجي ضد القلق).

أهداف الجلسة الإرشادية:

- كيفية تطبيق تقنية التحصين التدريجي ضد القلق.
- بث روح الطمأنينة في نفوس المشاركين.
- ضبط مواقف قلق الامتحان لدى المشاركين.
- اكتساب المشاركين مهارة التحصين التدريجي ضد القلق.
- توضيح مدى اكتساب المشاركين لتقنية الاسترخاء من الجلسة السابقة.

الفنيات المطبقة في الجلسة الإرشادية:

- المحاضرة.
- الحوار والنقاش.
- النمذجة الحية (تطبيق عملي لتقنية التحصين التدريجي ضد القلق).
- فنية التحصين التدريجي ضد القلق.
- الواجب المنزلي.

الوسائل المستعملة في الجلسة الإرشادية:

- الأقراص المسجلة (مسجل عليها نموذج عملي لتقنية التحسين التدريجي).
- شرائط فيديو.
- جهاز كمبيوتر.
- سرير وأريكة.
- بطاقة التقييم المرحلية.
- كراسة الواجب المنزلي.

المدة الزمنية للجلسة الإرشادية:

تستغرق مدة الجلسة الإرشادية 90 دقيقة.

الخطوات الإجرائية للجلسة الإرشادية:

- مناقشة الواجب المنزلي وتلخيص ما ورد في الجلسة السابقة لربط الجلسات الإرشادية مع بعضها البعض.
- تقديم محاضرة عن التحسين التدريجي وإثرائها بالمناقشة والحوار من طرف المرشدة والمشاركين في البرنامج الإرشادي.
- عرض القرص المسجل لتقنية التحسين التدريجي ضد القلق.
- مناقشة العرض وطرح الأسئلة وإثارة الحوار الهادف بين المرشدة والمشاركين حول كيفية تطبيق هذه التقنية ومراحلها العملية.
- نمذجة التقنية بمشاركة أحد المشاركين وتطبيقها مرحلة بمرحلة مع تعريض المشارك من طرف المرشدة المثير القوي وهو في حالة استرخاء مع استعمال النمذجة الخيالية لمواقف تثير الراحة النفسية والتخلص من الأفكار السلبية التشاؤمية.
- طرح الواجب المنزلي من طرف المرشدة للمشاركين وتوضيح أسئلته والالتزام بالقيام به ومناقشته في الجلسة الإرشادية القادمة.

تقييم الجلسة الإرشادية:

تم تقويم الجلسة الإرشادية من خلال بطاقة التقييم المرحلي للجلسات الإرشادية من أجل معرفة النقائص والانشغالات والحاجات.

- الجلسة الإرشادية السادسة:

عنوان الجلسة: الاستعداد النفسي (التفاؤل - الثقة - الإخلاص في العمل)

أهداف الجلسة الإرشادية:

- إعداد المشاركين نفسيا وانفعاليا وجسديا للتغلب على قلق الامتحان.
- بث روح التفاؤل في نفوس المشاركين وطرد التشاؤم من حياتهم.
- اكساب المشاركين الثقة في نفوسهم وثقتهم بالله والتوكل على الله حق التوكل للخروج من هذه المشكلة.

- حث المشاركين على الإخلاص في العمل لمباركة الله فيه وتسهيل عملية انجازه.
- الترويح والتنفيس الانفعالي عن المشاركين.
- استفادة المشاركين من تسلسل وربط مهارات الاستعداد للامتحان واستعمالها مع بعضها البعض وتطبيقها في الجلسات الإرشادية.

الفنيات المطبقة في الجلسة الإرشادية:

- المحاضرة.
- الحوار والمناقشة.
- التفريغ الانفعالي.
- القصة.
- تعديل السلوك.
- الواجب المنزلي.

الوسائل المستعملة في الجلسة الإرشادية:

- أوراق وأقلام وسبورة.

- جهاز الكمبيوتر .

- شرائط فيديو .

- شرائح بوربوينت وجهاز العرض الضوئي .

- كراسة الواجب المنزلي .

- بطاقة التقييم المرحلية .

المدة الزمنية للجلسة الإرشادية:

- تستغرق مدة الجلسة الإرشادية 90 دقيقة.

الخطوات الإجرائية للجلسة الإجرائية:

- مناقشة الواجب المنزلي وتلخيص ما ورد في الجلسة السابقة لربط سير الجلسات الإرشادية مع بعضها البعض.

- إلقاء محاضرة من طرف المرشدة بعنوان التقرب إلى الله للافتتاح في مناقشة سير الجلسة الإرشادية.

- عرض شرائط فيديو لأدعية دينية من القرآن والسنة (مسهلات الامتحان).

- المناقشة والحوار الهادف لكيفية التفاؤل والايمان بقضاء الله وقدره وطريقة تعديل السلوك من السلبي إلى الإيجابي.

- طرح بعض الأسئلة الهادفة من طرف المرشدة لمعرفة مدى اكتساب الثقة بالنفس والثقة بالله.

- سرد بعض القصص الهادفة للترويح عن النفس وأخذ العبر وتطبيق منافعها في مواقف الامتحان.

- طرح الواجب المنزلي من طرف المرشدة للمشاركين وتوضيح أسئلته والالتزام بالقيام به ومناقشته في الجلسة الإرشادية القادمة.

تقييم الجلسة الإرشادية:

تم تقويم الجلسة الإرشادية من خلال التقييم المرحلي للجلسات الإرشادية من أجل تدارك

النقائص واشباع حاجات المشاركين.

- الجلسة الإرشادية السابعة:

عنوان الجلسة: الاستعداد العقلي والمنهجي للامتحان (إدارة الوقت - حل المشكلات).

أهداف الجلسة الإرشادية:

- تهيئة المشاركين عقليا ومنهجيا للامتحان.
- تدريب المشاركين على مهارة ادارة الوقت في حياتهم المستقبلية.
- تدريب المشاركين على تقنية حل المشكلات في حياتهم المستقبلية.
- اكتساب مهارة ادارة الوقت لتوظيفها في الاستعداد لمنهجية المذاكرة.
- حث المشاركين على التقيد بتقنيات البرنامج وتطبيقها في مواقف الامتحان.
- استفادة المشاركين من تسلسل وربط مهارات الاستعداد للامتحان واستعمالها مع بعضها البعض وتطبيقها في الجلسات الإرشادية.
- الفنيات المطبقة في الجلسة الإرشادية:
- المحاضرة.
- الحوار والمناقشة.
- مهارة ادارة الوقت.
- النمذجة (نموذج عملي موضح فيه كيفية إدارة الوقت).
- القصة.
- مهارة حل المشكلات.
- الواجب المنزلي.
- الوسائل المستعملة في الجلسة الإرشادية:
- أوراق وأقلام وسبورة.
- جهاز كمبيوتر.

- شريط فيديو.

- أقراص مسجل عليها المادة العلمية لعرض شرائح البوربوينت.

- كراسة الواجب المنزلي.

- بطاقة التقييم المرحلية.

المدة الزمنية للجلسة الإرشادية:

تستغرق مدة الجلسة الإرشادية 90 دقيقة.

الخطوات الإجرائية للجلسة الإرشادية:

- مناقشة الواجب المنزلي وتلخيص ما ورد في الجلسة الإرشادية السابقة لربط الجلسات الإرشادية مع بعضها البعض.

- تقديم المرشدة محاضرة بعنوان الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك للاستفادة وأخذ العبر.

- المناقشة والحوار الهادف حول عرض شريط الفيديو الذي يوضح الممارسة العملية لمهارة ادارة الوقت.

- سرد بعض القصص الهادفة للترويج عن النفس وأخذ العبر وتطبيق منافعها في مواقف الامتحان.

- المناقشة والحوار الهادف حول طريقة اكتساب مهارة حل المشكلات وممارستها مع مهارة ادارة الوقت.

- مشاركة المشاركين في تقديم حلول عملية في كيفية ادارة الوقت وحل المشكلات.

- طرح الواجب المنزلي من طرف المرشدة للمشاركين وتوضيح أسئلته والتزام القيام به ومناقشته في الجلسة الإرشادية القادمة.

تقييم الجلسة الإرشادية:

تم تقويم الجلسة الإرشادية من خلال بطاقة التقييم المرحلي للجلسات الإرشادية من أجل معرفة السلبيات والإيجابيات.

- الجلسة الإرشادية الثامنة:

عنوان الجلسة: الاستعداد العقلي والمنهجي (منهجية المذاكرة - الخارطة الذهنية - الحفظ الجيد).

أهداف الجلسة الإرشادية:

- تمكين المشاركين من اكتساب مهارة منهجية المذاكرة.
 - تمكين المشاركين من اكتساب طرائق للمساعدة على الحفظ الجيد مع اختصار في الجهد والوقت.
 - تمكين المشاركين من تعلم طرائق جديدة لمساعدتهم في التذكر للمراجعة اليومية والمراجعة الشهرية والفصلية المنظمة لكيفية الاستعداد للامتحان.
 - زيادة وعي المشاركين بكيفية تخزين الدروس واسترجاعها واستعمالها أثناء أداء الامتحان.
 - استفادة المشاركين من تسلسل وربط مهارات الاستعداد للامتحان واستعمالها مع بعضها البعض وتطبيقها في الجلسات الإرشادية.
- ### الفنيات المطبقة في الجلسة الإرشادية:
- المحاضرة.
 - الحوار والنقاش.
 - النمذجة (عرض نموذج لمهارة منهجية المذاكرة).
 - القصة.
 - الواجب المنزلي.
- ### الوسائل المستعملة في الجلسة الإرشادية:
- عرض شرائح البوربوينت على جهاز العرض الضوئي.
 - جهاز كمبيوتر.
 - أوراق وأقلام.

- مطويات مكتوب عليها المادة العلمية لمنهجية المذاكرة.

- بطاقة التقييم المرحلية.

- كراسة الواجب المنزلي.

المدة الزمنية للجلسة الإرشادية:

تستغرق المدة الزمنية للجلسة الإرشادية 90 دقيقة.

الخطوات الإجرائية للجلسة الإرشادية:

- مناقشة الواجب المنزلي وتلخيص ما ورد في الجلسة الإرشادية السابقة لربط الجلسات الإرشادية مع بعضها البعض.

- عرض شرائح البوربوينت على جهاز الكمبيوتر باستعمال العارض الضوئي يوضح فيديو لمهارة منهجية المذاكرة من طرف المرشدة ودور الحفظ الجيد في ترسيخ المعلومات في الذاكرة.

- إثراء الجلسة الإرشادية بالحوار الهادف والنقاش ما ورد في الفيديو من توضيحات واستفسارات والالتزام بخطوات مهارة منهجية المذاكرة وطرق الحفظ الجيد وذلك باستعمال الحواس.

- توزيع مطويات من طرف المرشدة يوضح طريقة من طرق منهجية المذاكرة ألا وهي الخارطة الذهنية وكيفية استعمالها مع الشرح والتبسيط لتطبيق أساسياتها في المذاكرة.

- سرد بعض القصص الهادفة للترويج عن النفس وأخذ العبر وتطبيق منافعها في مواقف الامتحان.

- طرح الواجب المنزلي من طرف المرشدة للمشاركين وتوضيح أسئلته والتزام القيام به ومناقشته في الجلسة الإرشادية القادمة.

تقييم الجلسة الإرشادية:

تم تقويم الجلسة الإرشادية من خلال بطاقة التقييم المرحلي للجلسات الإرشادية لمعرفة النقائص ومدى اشباع الحاجات الإرشادية.

- الجلسة الإرشادية التاسعة:

عنوان الجلسة: الاستعداد العقلي والمنهجي للامتحان (الانتباه - التركيز).

أهداف الجلسة الإرشادية:

- اكساب المشاركين مهارة الانتباه والاستفادة لتقوية الذاكرة بأنواعها وتنشيطها واستعمالها في الحياة التعليمية والعملية لمنع حدوث التشتت وصرف الانتباه أثناء المواقف العملية منها الشفوية والمكتوبة.

- اكساب المشاركين مهارة التركيز والاستفادة من تطبيقها لتقوية القدرات العقلية واستعمالها في مهارات الأداء الامتحان (في القسم أثناء تلقي الدروس، وفي البيت أثناء المراجعة وفي وقت الامتحان أثناء تلقي الأسئلة وأثناء الإجابة على أسئلة الامتحان).

- اكتساب قوة الملاحظة من طرف المشاركين والاستفادة منها أثناء مواقف الامتحان وحتى في مشوار الحياة عامة.

- مساعدة المشاركين في اكتساب مهارة أداء الامتحان بطرق سهلة ومعرفة طرق استعمالها في المستويات التفكير العليا والدنيا.

- توظيف مهارة الحفظ الجيد من طرف المشاركين.

- استفادة المشاركين من تسلسل وربط مهارات الاستعداد للامتحان واستعمالها مع بعضها البعض وتطبيقها في الجلسات الإرشادية.

الفنيات المطبقة في الجلسة الإرشادية:

- المحاضرة.

- الحوار والمناقشة.

- فنية مهارة الانتباه.

- القصة.

- فنية مهارة التركيز.

- الواجب المنزلي.

الوسائل المستعملة في الجلسة الإرشادية:

- أقلام وأوراق.
- جهاز كمبيوتر.
- جهاز العارض الضوئي.
- أقراص مسجل عليها المادة العلمية لعرض شرائح البوربوينت.
- مطويات مكتوب عليها المادة العلمية لمهارة التركيز في الامتحان.
- بطاقة التقويم المرحلية.
- كراسة الواجب المنزلي.

المدة الزمنية للجلسة الإرشادية:

تستغرق المدة الزمنية للجلسة الإرشادية 90 دقيقة.

الخطوات الإجرائية للجلسة الإرشادية:

- مناقشة الواجب المنزلي وتلخيص ما ورد في الجلسة الإرشادية السابقة لربط الجلسات الإرشادية مع بعضها البعض.
- عرض فيديو لشرائح البوربوينت على جهاز العارض الضوئي يوضح مهارة الانتباه ومناقشتها مع المشاركين من طرف المرشدة والاستفادة منها وتوظيفها أثناء تلقي الدروس وكذلك أثناء مواقف الامتحان، وحتى في الحياة العامة.
- سرد بعض القصص الهادفة للترويج عن النفس وأخذ العبر وتطبيق منافعها في مواقف الامتحان.
- عرض فيديو لشرائح البوربوينت على جهاز العارض الضوئي يوضح مهارة التركيز ومناقشتها مع المشاركين من طرف المرشدة والاستفادة منها وتوظيفها أثناء تلقي الدروس وكذلك أثناء مواقف الامتحان، وحتى في الحياة العامة.
- طرح الواجب المنزلي من طرف المرشدة للمشاركين وتوضيح أسئلته والتزام القيام به ومناقشته في الجلسة الإرشادية القادمة.

تقييم الجلسة الإرشادية:

تم تقويم الجلسة الإرشادية من خلال بطاقة التقييم المرحلي للجلسات الإرشادية لمعرفة النقائص ومدى اشباع الحاجات الإرشادية.

- الجلسة الإرشادية العاشرة:

عنوان الجلسة: الاستعداد العقلي والمنهجي للامتحان (التخطيط، التنظيم، التلخيص).

أهداف الجلسة الإرشادية:

- تزويد المشاركين من التدريب على مهارة التخطيط والاستفادة منها في إعداد ملخصات للمراجعة والاستفادة منها في مواصلة التحضير الجيد والفعال للامتحان، واستغلال هذه المهارة حتى في برمجة المواعيد والوصول للأهداف المخططة والمقاسة.
- اكساب المشاركين لمهارة التنظيم والاستفادة منها في تقوية التركيز واسترجاع المعلومات بشكل منظم والتحضير الفعال للامتحانات، والمساهمة في تنشيط وتقوية الحواس وحتى في الحياة العامة.
- تمكين المشاركين من اكتساب مهارة التلخيص والاستفادة منها في المراجعة الهادفة، وممارستها والاستفادة منها في تلخيص الجلسات الإرشادية.
- استفادة المشاركين من تسلسل وربط مهارات الاستعداد للامتحان واستعمالها مع بعضها البعض وتطبيقها في الجلسات الإرشادية.
- الفنيات المطبقة في الجلسة الإرشادية:
- المحاضرة.
- الحوار والمناقشة.
- فنية مهارة التخطيط.
- فنية مهارة التنظيم.
- القصة.
- فنية مهارة التلخيص.

- الواجب المنزلي.

الوسائل المستعملة في الجلسة الإرشادية:

- أقلام وأوراق.

- جهاز كمبيوتر.

- جهاز العارض الضوئي.

- أقراص مسجل عليها المادة العلمية لعرض شرائح البوربوينت.

- مطويات لمهارة التخطيط والتنظيم والتركيز.

- بطاقة التقييم المرحلية.

- كراسة الواجب المنزلي.

المدة الزمنية للجلسة الإرشادية:

تستغرق المدة الزمنية للجلسة الإرشادية 90 دقيقة.

الخطوات الإجرائية للجلسة الإرشادية:

- مناقشة الواجب المنزلي وتلخيص ما ورد في الجلسة الإرشادية السابقة لربط الجلسات الإرشادية مع بعضها البعض.

- عرض فيديو لشرائح البوربوينت على جهاز العارض الضوئي يوضح مهارة التخطيط ومناقشتها مع المشاركين من طرف المرشدة والاستفادة منها وتوظيفها أثناء مراجعة وتلخيص الدروس وكذلك أثناء مواقف الامتحان، وحتى في الحياة العامة.

- عرض فيديو لشرائح البوربوينت على جهاز العارض الضوئي يوضح مهارة التنظيم ومناقشتها مع المشاركين من طرف المرشدة والاستفادة منها وتوظيفها أثناء كتابة ومراجعة الدروس وكذلك أثناء مواقف الامتحان، وحتى في الحياة العامة.

- سرد بعض القصص الهادفة للترويح عن النفس وأخذ العبر وتطبيق منافعها في مواقف الامتحان.

- عرض فيديو لشرائح البوربوينت على جهاز العارض الضوئي يوضح مهارة التلخيص ومناقشتها مع المشاركين من طرف المرشدة والاستفادة منها وتوظيفها أثناء حفظ ومراجعة الدروس وكذلك أثناء مواقف الامتحان، وحتى في الحياة العامة.

- تقسيم المشاركين إلى مجموعات عمل صغيرة يتم من خلالها مناقشة المهارات وتوضيح مدى استيعابها من طرف ممثلي تلك المجموعات.

- طرح الواجب المنزلي من طرف المرشدة للمشاركين وتوضيح أسئلته والتزام القيام به ومناقشته في الجلسة الإرشادية القادمة.

تقييم الجلسة الإرشادية:

تم تقويم الجلسة الإرشادية من خلال بطاقة التقييم المرحلي للجلسات الإرشادية لمعرفة النقائص ومدى اشباع الحاجات الإرشادية.

- الجلسة الإرشادية الحادية عشر:

عنوان الجلسة: الاستعداد الجسمي والфизиولوجي للامتحان (التغذية المتوازنة).

أهداف الجلسة الإرشادية:

- لمعرفة المواد الغذائية اللازمة للجسم خلال المرحلة العمرية المتزامنة مع المرحلة التعليمية.

- الاهتمام بالبدن لأن الذهن يستفيد من ذلك.

- لتقوية البنية الجسمية لمقاومة مواقف الامتحان.

- عدم السماح لبيئة الامتحان المشحونة بالقلق للتسلل إلى الجهاز العصبي.

- الاستعداد البيولوجي للجسم لمساعدة الجهاز النفسي على تحمل المواقف الاختبارية.

- لتقوية وسلامة الوظائف العقلية في الجسم (العقل السليم في الجسم السليم).

الفنيات المطبقة في الجلسة الإرشادية:

- المحاضرة.

- الحوار والمناقشة.

- التدعيم الايجابي.
- أسلوب الاسترخاء.
- الواجب المنزلي.

الوسائل المستعملة في الجلسة الإرشادية:

- أقلام وأوراق.
- جهاز كمبيوتر.
- بطاقة التقويم المرحلية.
- جهاز العارض الضوئي.
- أقراص مسجل عليها المادة العلمية لعرض شرائح البوربوينت.
- مطويات فوائد التغذية المتوازنة.
- بطاقة التقويم المرحلية.
- كراسة الواجب المنزلي.

المدة الزمنية للجلسة الإرشادية:

تستغرق المدة الزمنية للجلسة الإرشادية 90 دقيقة.

الخطوات الإجرائية للجلسة الإرشادية:

- مناقشة الواجب المنزلي وتلخيص ما ورد في الجلسة الإرشادية السابقة لربط الجلسات الإرشادية مع بعضها البعض.
- إثراء الجلسة الإرشادية بالنقاش والحوار الهادف بخصوص معرفة دور الغذاء في خفض من مستوى قلق الامتحان.
- عرض فيديو لشرائح البوربوينت على جهاز العارض الضوئي يوضح عملية استفادة الجسم من الأغذية الصحية والتركيز على فائدة عنصر الماء ودوره الفعال في استعادة نشاط الجسم وحيويته والتخفيض من مستوى قلق الامتحان.

- توضيح عملية عمل هرمون الأدرينالين وارتفاع مستوياته وانخفاضها ودوره في عملية قلق الامتحان.

- توزيع مطويات من طرف المرشدة يوضح فيها فوائد التغذية الصحية على أعضاء الجسم ودورها الفعال في تسريع أداء العمليات العقلية والوظائف الحيوية في الجسم كتنظيم عملية التنفس وعملية دوران مجرى الدم والفائدة المنتظرة من ذلك.

- تطبيق تقنية الاسترخاء لبعض من المشاركين واحدا بعد الآخر.

- طرح الواجب المنزلي من طرف المرشدة للمشاركين وتوضيح أسئلته والتزام القيام به ومناقشته في الجلسة الإرشادية القادمة.

تقييم الجلسة الإرشادية:

تم تقييم الجلسة الإرشادية من خلال بطاقة التقييم المرحلي للجلسات الإرشادية لمعرفة النقائص ومدى اشباع الحاجات الإرشادية.

- الجلسة الإرشادية الثانية عشر:

عنوان الجلسة: الاستعداد الجسمي والفيسيولوجي للامتحان (الراحة - النوم الكافي).

أهداف الجلسة الإرشادية:

- معرفة المشاركين فوائد النوم الكافي للجسم ككل وخاصة للعقل.

- اكتساب المشاركين القدرة على تقسيم أوقات اليوم ما بين فترات مراجعة وفترات راحة وفترات نوم كافي.

- معرفة المشاركين فائدة النوم الكافي ومستوياته في عملية تثبيت المعلومات في الذاكرة.

- معرفة المشاركين المشاكل المنتظرة من قلة النوم الكافي وآثارها السلبية على عمل الذاكرة والتذكر وخاصة ملكات التعلم والحفظ.

- معرفة عمل الهرمونات أثناء النوم الكافي ودورها في الحفاظ على توازن الجسم.

- معرفة المشاركين دور الراحة والقيولة في التخفيض من مستوى قلق الامتحان.

- وصل وربط الجلسات الإرشادية مع تطبيق ما تم اكتسابه في الجلسات السابقة وتوظيفها في هذه الجلسة كأسلوب الاسترخاء ومهارة ادارة الوقت.

- بث روح الطمأنينة والسكينة بين المشاركين.

الفنيات المطبقة في الجلسة الإرشادية:

- المحاضرة.

- الحوار والمناقشة.

- أسلوب الاسترخاء العضلي.

- النمذجة.

- الواجب المنزلي.

الوسائل المستعملة في الجلسة الإرشادية:

- جهاز كمبيوتر.

- العارض الضوئي.

- الأقراص المسجلة (مسجل عليها المادة العلمية للتعريف بالنوم ومستوياته).

- شرائط فيديو لعرض شرائح البوربونت مسجل عليها تقنية الاسترخاء العضلي.

- سرير وأريكة.

- بطاقة التقييم المرحلية.

- كراسة الواجب المنزلي.

المدة الزمنية للجلسة الإرشادية:

تستغرق المدة الزمنية للجلسة الإرشادية 90 دقيقة.

الخطوات الإجرائية للجلسة الإرشادية:

- مناقشة الواجب المنزلي وتلخيص ما ورد في الجلسة الإرشادية السابقة لربط الجلسات

الإرشادية مع بعضها البعض.

- عرض فيديو لشرائح البوربوينت على جهاز العارض الضوئي يوضح فوائد النوم ومستوياته في هذه المرحلة العمرية ومناقشته مع المشاركين من طرف المرشدة والاستفادة منه وتوظيفها أثناء الراحة وأوقات النوم ودوره الفعال في تنشيط الذاكرة وعمل الدماغ وكيفية الاستفادة منه في التقليل من مستويات قلق الامتحان.

- سرد بعض القصص الهادفة للترويح عن النفس وأخذ العبر وتطبيق منافعها في مواقف الامتحان.

- عرض فيديو لشرائح البوربوينت على جهاز العارض الضوئي يوضح التذكير بتقنية الاسترخاء العضلي ودورها في اكساب الجسم الراحة والتمدد والتخفيف من قلق الامتحان.

- تطبيق النمذجة الحية للاسترخاء العضلي من قبل أحد المشاركين بمساعدة المرشدة.

- طرح الواجب المنزلي من طرف المرشدة للمشاركين وتوضيح أسئلته والتزام القيام به ومناقشته في الجلسة الإرشادية القادمة.

تقييم الجلسة الإرشادية:

تم تقويم الجلسة الإرشادية من خلال بطاقة التقييم المرحلي للجلسات الإرشادية لمعرفة النقائص و مدى اشباع الحاجات الإرشادية.

- الجلسة الإرشادية الثالثة عشر:

عنوان الجلسة: الاستعداد الجسمي والفيسيولوجي لامتحان (الرياضة - التنفس العميق).

أهداف الجلسة الإرشادية:

- اكساب المشاركين ممارسة الرياضة وبانتظام وخاصة في فترة الراحة وبين مراجعة الحصص الدراسية.

- تعلم تمارين عملية التنفس العميق والمساهمة الفعالة في تجديد الدورة الدموية باستنشاق الهواء النقي وطرده السموم من الجسم.

- ربط الجلسات الإرشادية بمساققتها وتوظيف ما تم اكتسابه في الجلسات السابقة.

- تغيير الروتين اليومي للمشاركين وإضفاء عليه فترات متنوعة في حياتهم اليومية.

- بث روح الدعابة والمرح بين المشاركين.
- تنشيط العمليات العقلية وخاصة (الانتباه، التركيز، الحفظ).
- تقوية البنية الجسمية للتغلب على آثار قلق الامتحان من ناحية الجهاز النفسي.
- الفنيات المطبقة في الجلسة الإرشادية:**
 - المحاضرة.
 - الحوار والمناقشة.
 - القصة.
 - التفريغ الانفعالي.
 - أسلوب الاسترخاء التنفسي.
 - النمذجة الحية.
 - الواجب المنزلي.
- الوسائل المستعملة في الجلسة الإرشادية:**
 - أوراق وأقلام.
 - جهاز كمبيوتر.
 - عرض شرائح البوربوينت على جهاز العرض الضوئي للمادة العلمية لفوائد ممارسة الرياضة.
 - مطويات فوائد التنفس العميق.
 - أريكة.
 - بطاقة التقييم المرحلية.
 - كراسة الواجب المنزلي.
- المدة الزمنية للجلسة الإرشادية:**
تستغرق المدة الزمنية للجلسة الإرشادية 90 دقيقة.

الخطوات الإجرائية للجلسة الإرشادية:

- مناقشة الواجب المنزلي وتلخيص ما ورد في الجلسة الإرشادية السابقة لربط الجلسات الإرشادية مع بعضها البعض.

- عرض فيديو لشرائح البوربوينت على جهاز العارض الضوئي يوضح فوائد الرياضة في هذه المرحلة العمرية ومناقشته مع المشاركين من طرف المرشدة والاستفادة منه وتوظيفها أثناء الراحة وأوقات الفراغ ودورها الفعال في تنشيط الذاكرة وعمل الدماغ وكيفية الاستفادة منه في التقليل من مستوى قلق الامتحان المرتفع.

- سرد بعض القصص الهادفة للترويح عن النفس وأخذ العبر وتطبيق منافعها في مواقف الامتحان.

- عرض فيديو لشرائح البوربوينت على جهاز العارض الضوئي يوضح عملية التنفس العميق ودورها في اكتساب الجسم الراحة وطرده السموم من الجسم ودورها أيضا في موازنة عمل الهرمونات وخاصة هرمون الأدرينالين.

- تطبيق نموذج عملي لأحد طرق الاسترخاء من طرف المرشدة ألا وهو الاسترخاء التنفسي والاستفادة منه أثناء مواقف الامتحان وخاصة في قاعة الامتحان للتخفيف من حدة قلق الامتحان.

- طرح الواجب المنزلي من طرف المرشدة للمشاركين وتوضيح أسئلته والتزام القيام به ومناقشته في الجلسة الإرشادية القادمة.

تقييم الجلسة الإرشادية:

تم تقويم الجلسة الإرشادية من خلال بطاقة التقييم المرحلي للجلسات الإرشادية لمعرفة النقائص ومدى اشباع الحاجات الإرشادية.

- الجلسة الإرشادية الرابعة عشر:

عنوان الجلسة: الجلسة الختامية (تقييم البرنامج الإرشادي).

أهداف الجلسة الإرشادية:

- تقييم الجلسات الإرشادية من خلال بطاقة التقييم النهائية والوقوف على نقاط القوة ونقاط الضعف في البرنامج الإرشادي.
- معرفة مدى تحقق الأهداف الإجرائية، ومن ثم الهدف العام من تطبيق البرنامج الإرشادي وذلك من خلال التدريبات التي استخدمت أثناء الجلسات الإرشادية.
- معرفة النتائج التي توصل إليها المشاركون بعد الانتهاء من تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي.
- ديمومة واستمرار أثر البرنامج الإرشادي من خلال إرشاد المشاركين، إلى ضرورة الاستمرار في تنفيذ ما تم اكتسابه وتوظيفه في حياتهم العملية والعلمية المستقبلية.

الفنيات المطبقة في الجلسة الإرشادية:

- الحوار والمناقشة.
- التغذية الراجعة.

الوسائل المستعملة في الجلسة الإرشادية:

- أوراق وأقلام.
- جهاز كمبيوتر.
- عرض شرائح البوربوينت على جهاز العرض الضوئي لعرض مخطط جلسات البرنامج الإرشادي.
- بطاقة التقييم الختامية.

المدة الزمنية للجلسة الإرشادية:

تستغرق المدة الزمنية للجلسة الإرشادية 90 دقيقة.

الخطوات الإجرائية للجلسة الإرشادية:

- مناقشة الواجب المنزلي وتلخيص ما ورد في الجلسة الإرشادية السابقة لربط الجلسات الإرشادية مع بعضها البعض.
- مناقشة ومراجعة الأنشطة والموضوعات التي تمت مناقشتها جماعيا مع إمكانية الاستمرار والمداومة عليها والاستفادة منها في حياتهم اليومية.
- مناقشة وتوضيح الصعوبات التي واجهت المشاركين والمعوقات أثناء تطبيق الاستراتيجيات وتنفيذ البرنامج الإرشادي وكيفية التغلب عليها وتذليلها.
- تقييم المشاركين أنفسهم من خلال ما لاحظوه ولمسوه من تغيير من بداية جلسات البرنامج الإرشادي إلى نهايته.
- تقييم المشاركين للبرنامج الإرشادي من خلال الإجابة على بطاقة التقييم الختامية للبرنامج الإرشادي.
- وفي الأخير قامت المرشدة بتقديم الشكر للمشاركين على المجهودات التي بذلوها من أجل تطبيق ما جاء في البرنامج الإرشادي من فنيات ومهارات والتعاون في إنجاح هذا العمل، مع إقرار المرشدة بالسعادة في تلك الأيام التي قضوها مع بعضهم البعض.
- قامت المرشدة بتحديد الجلسة الإرشادية القادمة (جلسة التطبيق البعدي، والاتفاق على تطبيقها في الفترة الزمنية المحددة، مع مطالبة المشاركين بالتزام الحضور لتطبيق مقياس قلق الامتحان).

- محتوى الجلسات الإرشادية:

- الجلسة الإرشادية الأولى:

عنوان الجلسة: بناء العلاقة الإرشادية

دور المرشد التربوي في ترشيد قلق الامتحان:

تستغرق عملية الإرشاد النفسي والتربوي عدة جلسات إرشادية وتختلف الجلسة الإرشادية عن الجلسة الاجتماعية العادية، فالجلسة الإرشادية جلسة مهنية تتم فيها علاقة

إرشادية في جو نفسي - خاص يشجع المرشد الطالب ليعبر عن أفكاره، ويشجع الطالب على أن يقول كل شيء عن المشكلة، فكل ما يقال مهم، وتحدث فيها كل الإجراءات العملية الإرشادية التالية: مثل التنفيس الانفعالي والاستبصار والتعلم والنمو وتغيير الشخصية واتخاذ القرارات وحل المشكلات والمشورة وتعديل السلوك.(الداهري، 2011، 237)

فالقلق الذي ينتاب غالبية الطلاب قبل وأثناء الامتحانات هو أمر طبيعي، وسلوك عرضي مألوف ما دام في درجاته المقبولة، ويعد دافعا إيجابيا وهو مطلوب لتحقيق الدافعية نحو الإنجاز المثمر، أما إذا أخذ أعراضا غير طبيعية فهذه هي حالة قلق الامتحان التي تحتاج إلى متابعة وعلاج، لتقليل من أثارها السلبية على الطلبة خاصة، وعلى العملية التربوية عامة، وهذا يتطلب تضافر جهود كل الجهات ذات العلاقة في هذا الأمر، وخصوصا المرشد التربوي الذي يكون له دور زائد هنا في تخليص الطالب من هذه المشكلة، أو على الأقل المساهمة في تقليل حدة القلق لديه، بفعل دوره القائم على مراعاة الجوانب النفسية لدى الطالب.

ويمكن للمرشد التربوي اكتشاف حالات قلق الامتحانات من ملاحظاته وسجلاته ومقابلاته للطلاب، ومن إفادة المعلمين والآباء، ومن تطبيق بعض المقاييس المقننة، بشكل خاص منذ وقت مبكر.(ربيع والغول، 2007، 61)

إن أكثر الأساليب شيوعا في التقليل من قلق الاختبار تلك الإجراءات التي تعتمد التدريب على الاسترخاء وإزالة فرط الحساسية التدريجي إضافة إلى تغيير الأفكار اللاعقلانية لدى الأفراد من خلال برامج إرشادية نفسية وتربوية، وتشير نتائج الخبرات الإرشادية العملية ونتائج البحوث التجريبية إلى إمكانية التخفيف من قلق الاختبار لدى المتعلمين وتعزيز ثقتهم بأنفسهم ورفع مستوى التحصيل لديهم من خلال اتباع بعض الأساليب والاستراتيجيات التعليمية والتدريبية.(الزغول وآخرون، 2012، 397)

- الجلسة الإرشادية الثانية:

عنوان الجلسة: مفهوم قلق الامتحان - الأعراض - الآثار السلبية.

القلق إزاء الامتحان:

يقرر الطلاب إن الامتحان رهبة ولا بد أن يشعر كل إنسان إزائه بالقلق حتى إذا كان الطالب متمكنا من دراسته، فإنه يقلق خوفا من عدم الحصول على التقدير الذي يطمح إليه.

كما يرى غالبية الطلاب أن القلق ظاهرة طبيعية ولا بد من قلق الطالب حتى وإن كان مستعدا للأداء الامتحان، وبينما يرى بعض الطلاب أن القلق أمر طبيعي في الامتحانات هناك عدد كبير يؤكدون أنهم لا يخافون من الامتحان إذا كانوا مستعدين له، وأنهم إذا لم يستعدوا الاستعداد الكافي وفشلوا فإنهم لا يخافون لأنهم يعرفون أن ذلك نتيجة لإهمالهم، كذلك يرى بعض الطلاب " أن الامتحان النهائي آخر العام لا يعبر عن شخصية الطالب ويرهق الطلاب والأفضل منه هو الامتحانات الدورية".

ويذكر عدد قليل من الطلاب أنهم يستذكرون جيدا ولكنهم ما أن يدخلوا الامتحان حتى ينسوا المعلومات، ويرجعون ظاهرة النسيان هذه إلى موقف الخوف من الامتحان لأن الانفعال يعرقل العمليات العقلية العليا كالذكر والتفكير، وهناك طلاب يحاولون أن يتخلصوا من مشاعر القلق عن طريق الاستعداد للامتحان، وعن طريق اقناع أنفسهم بأنهم إن خافوا فسوف يؤثر الخوف تأثيرا سيئا على أدائهم، وهذه عادة طيبة تستوجب التشجيع والتنمية، كذلك يعاني بعض الطلاب من القلق بسبب لإصابة بحالات عارضة في أثناء الامتحان كالتأخر في النوم أو تعاطي بعض المنبهات ويؤثر ذلك على قدرتهم على التذكر. (عيسوي، 1999، 433)

ما العوامل التي تؤثر على الإدراك؟

- الحالة الانفعالية: تؤثر المواقف الانفعالية التي يمر فيها الفرد كحالات القلق والغضب والخوف والحزن والفرح وغيرها في طريقة إدراك الفرد للمواقف والمثيرات والمواقف التي

يواجهها، إذ إن مثل هذه الحالات الانفعالية غالبا ما تصرف انتباه الفرد عن المثيرات والمواقف وتقلل من مستوى التركيز فيها، الأمر الذي يؤدي إلى تفسيرها على نحو غير موضوعي. (الزغول والزرغول، د ت، 132)

ويؤثر قلق الامتحان على العمليات العقلية للطالب، وهذا التأثير يتجسد في ثلاث مظاهر أساسية:

- **التأثير على الذاكرة:** تنقسم الذاكرة كما هو معروف إلى ثلاث عمليات رئيسية وهي الاستقبال، التخزين، والاسترجاع، والقلق يؤثر على كفاءة العمليات الثلاث هذه، لذلك حين يكون الطالب قلقا يعر بأنه لا يستطيع التركيز ولا يستطيع الاحتفاظ بالمعلومات الواردة للمخ، ولا يستطيع بالتالي استعادة المعلومات المخزونة.

- **التأثير على التفكير:** بما أن التفكير عملية معقدة تحتاج لقدرات عقلية متعددة فإن القلق يؤثر كثيرا في قدرة الطالب على التفكير السليم، لذلك يمكن أن تحدث حالة تسارع للتفكير دون سيطرة، أو تحدث حالة انغلاق وتوقف.

- **ظاهرة فراغ العقل:** بعض الطلاب يبذلون جهدا كافيا في المذاكرة، ولكنهم في الأوقات وخاصة قبل الامتحان بأيام قليلة، أو أثناء الامتحان يشعرون وكأن عقلهم أصبح فارغا تماما من المعلومات، وهذا يؤدي إلى حالة من الانزعاج وأحيانا تصل إلى درجة من الهلع وبعضهم ينظر إلى ورقة الأسئلة وكأنها مكتوبة بلغة لا يفهمها أو أنها بيضاء تماما أو سوداء تماما، وتحدث حالة من فقد الذاكرة المؤقت وانغلاق التفكير، وهذه الحالة هي نتيجة لدرجة عالية من القلق، وهي شعور كاذب بفقدان الذاكرة وفقدان القدرة على التفكير، ويكفي الشخص أن يجلس لبعض الوقت ويحاول استعادة هدوئه وسوف يجد أن باب الذاكرة يفتح بالتدريج، وأنه أصبح قادرا على قراءة بعض الأسئلة، وأصبح قادرا على استرجاع المعلومات الخاصة بها شيئا فشيئا، فالأسئلة نفسها تعتبر مفاتيح للذاكرة المخترنة. (الزغول، 2007، 58)

تأثير قلق الامتحان على العمليات العقلية:

تحمل بحوث الشخصية الحديثة أدلة مماثلة قوية على تأثير الاتجاهات العقلية وعمليات التفكير والابداع على توافق الشخصية، فقد تبين مثلاً أن الشعور بالقلق في المواقف الاجتماعية والمخاوف الشديدة غير الواقعية من الامتحانات يرتبطان ارتباطاً قوياً بوجود اتجاهات وأفكار لا منطقية نحو هذه النشاطات، فالشخص يرى المواقف الاجتماعية والامتحانات مهددين له، ويبالغ في ادراكهما على أنهما مقياسان لقيمتة وقوته. (إبراهيم، 1980، 193)

- الجلسة الإرشادية الثالثة:

عنوان الجلسة: الاستعداد النفسي للامتحان (وقف الأفكار السلبية - الحديث الذاتي الإيجابي)

هناك حكمة صينية تقول: "لو فعلت نفس الشيء ستحصل على نفس النتيجة....".
فلعل رد سبب فعل من نفس نوعه وقد سمى ذلك الفيلسوف الإغريقي سقراط بـ "قانون السببية" فالبذور التي تزرعها تعطيك المحصول من نفس النوع: فلو زرعت بذور التفاح ستحصل بإذن الله على تفاح، ولو زرعت بذور العنب ستحصل بإذن الله على عنب وهكذا مع الأفكار: لو زرعت في ذهنك بذور التفكير السلبي سيكون محصولك ونتائجك سلبية، ولو زرعت في ذهنك بذور الحب والتسامح سيكون محصولك من نفس النوع.

فأية فكرة تضعها في ذهنك ستتحول إلى التركيز ثم الأحاسيس ثم النتائج من نفس النوع، وسوف تستمر في الحصول على نفس النتائج ولن يحدث التغيير إلا لو قررت قراراً قاطعاً بتغيير الجذور التي بدأتها وهي الأفكار، كما قال الفيلسوف بلاتو: "غير أفكارك تغير حياتك". (الفقي، 2008، 56)

وبما أن الفرد يقوم بتشويه المعرفة عن طريق التفكير الآلي الذي ينمى عن الفهم الخاطئ للأمور والواقع، لذلك فإن الهدف الأساسي من التدريب يكمن في مساعدة الفرد

على التعامل بواقعية مع خبراته، وتغيير أنماط التفكير لديه وإدراكه للأمور، وتسمى هذه العملية التحقق من الواقع واختبار الفرضيات، وتتم على ثلاث مراحل هي:

- تدريب الطلبة على تعرف الأفكار الآلية التي تتم عن الفهم الخاطئ للأمور والواقع.
- تدريب الطلبة على التعامل مع تلك الأفكار بموضوعية، ومساعدتهم على إدراك الأمور بطريقة مختلفة.

- **يقول مزنر:** لاحظ أفكارك لأنها تتحول إلى كلمات ثم لاحظ أفكارك لأنها تتحول إلى تصرفات ثم لاحظ تصرفاتك لأنها تتحول إلى شخصيات ثم لاحظ شخصيتك لأنها تحدد مصيرك فالتفكير يحدد المصير.

فمهارة وقف الأفكار هي التي تعرف بوقف الأفكار غير التكيفية والاستعاضة بأفكار تكيفية: فهي محاولة لتحسين السلوك الاجتماعي للطلبة الذين يعانون القلق المرتفع، والأساس في هذا هو أن تغير الطريقة التي يفكر فيها الأفراد حول أنفسهم والآخرين تسهم في تغير الطريقة التي يشعرون بها حول أنفسهم والآخرين.

- **أحاديث الذات:** يشكل التدريب على التعليمات الذاتية (أحاديث الذات) طريقة أساسية لتعديل وتغيير سلوك الفرد فعندما تكون أحاديث الذات التي يقولها الفرد لنفسه عبر المواقف الحياتية التي يتعرض لها سلبية فإنها تسهم في ظهور المشكلات السلوكية لديه، ولكن عندما تكون أحاديث الذات موجبة فإنها تحسن من قدرة الفرد على التحكم في سلوكه وانفعالاته، فلا شك أن الوعي بالذات يلعب دورا هاما في التعلم ويؤدي إلى حدوث تغير في السلوك، وأن هذا الوعي يحسن من قدرة الفرد على إدراك أفكاره ومشاعره وسلوكه، ويركز التدريب على التعليمات الذاتية على كيفية استخدام التعبيرات الذاتية في تغيير السلوك وحل المشكلات وعلى هذا تمثل هذه الفنية مكون هام وجوهري في برامج التدريب على تعديل السلوك فهي تساعد الأفراد على تكوين تعبيرات ذاتية موجبة بدلا من تعبيرات وأحاديث الذات السلبية وغير التوافقية التي تسهم في حدوث الكثير من المشكلات والاضطرابات الانفعالية لدى الفرد. (حسين، 2008، 295)

وجملة القول أن ما يقوله الفرد لذاته عن ذاته خلال المواقف العديدة التي يتعرض لها يحدد سلوكه، والهدف من ممارسة أحاديث الذات هو أن يصبح الفرد على وعي بأحاديث الذات لديه، وكلما كانت أحاديث الذات إيجابية فإن ذلك يزيد من ثقة الفرد بنفسه وتكون انفعالاته موجبة. (حسين، 2008، 297)

- الجلسة الإرشادية الرابعة:

عنوان الجلسة: الاستعداد النفسي (الاسترخاء وأنواعه).

- **الاسترخاء:** فالاسترخاء هو طريقة يتم بمقتضاها تدريب الطالب على إيقاف كل الانقباضات والتقلصات العقلية المصاحبة للتوتر والقلق، وتقوم هذه الاستراتيجية على تدريب الطالب على الاسترخاء، متى واجهه موقف صعب، وشعر خلاله بالتوتر والانفعال، ويمكن أدائه على كرسي، ولكن يفضل أن يكون على فراش، ممدًا جسمه عليه، مغلقًا عينيه، ويواصل عندها التنفس ببطء وهدوء، ثم يركز على الاسترخاء والليونة وإزالة التوتر من كل جزء من أجزاء جسمه، يبدأ بالقدم اليمنى فأصابعها، يليها القدم اليسرى، ثم على ساقيه وفخذه، وعلى عضلات ظهره وبطنه، ثم أصابع وذراع يده اليمنى فاليد اليسرى، ثم يترك كتفيه يسقطان إلى جانبه في هدوء، وكذا عضلات رقبته، وتكون الأسنان والفكان والشفتان والجبهة مسترخية تمامًا، ثم يركز على إحساس العام على كل جسمه، وأي عضلة بجسمه متوترة عليه أن يرخيها، ثم يدع نفسه تستمتع لصوت تنفسه، بهدوء وارتياح يستمر في هذا الوضع ما بين خمس وعشر دقائق. (عبد العظيم، 2013، 49)

- لماذا يستخدم الاسترخاء؟

نجد أن الاسترخاء يعرف بالمعنى العلمي- بأنه توقف كامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر، والاسترخاء بهذا المعنى يختلف عن الهدوء الظاهري أو حتى النوم، لأنه ليس من النادر أن تجد شخصًا ما يرقد على أريكته أو سريره لساعات معدودة لكنه لا يكف مع ذلك عن ابداء كافة العلامات الدالة على الاضطراب

العضوي والحركي مثل عدم الاستقرار الحركي والتقلب المستمر والذهن المشحون بالأفكار والصراعات. (إبراهيم، 1980، 104)

لكن هناك من ناحية أخرى بعض الأفراد ممن يعيشون طول الوقت تقريباً في حالة من التوتر الشديد، ويصطحب هذا استثارة في الجهاز العصبي من مظاهرها جمود عضلات بعض الأعضاء وارتفاع الضغط، وزيادة نبضات القلب، وضغط الدم، واضطراب التنفس. (إبراهيم، 1980، 105)

- الاسترخاء هو شد العضلات وارتخاؤها من أجل الوصول إلى راحة والهدوء الجسدي والنفسي والفكري، ومن فوائده:

- يساعد الاسترخاء الطلبة على سهولة التعامل مع الضغوط النفسية التي تزايد حدوثها.
- يساعد على حسن التفكير والتأمل بشكل مناسب.
- يساعد الصحة الجسدية من حيث تحسن النوم، تخفيف الوزن، تحسن الذاكرة، تنظيم نوبات المخ، التقليل من كمية التعرق، التقليل من حدة الاكتئاب، خفض نسبة التوتر وحدته، تقليل الشعور بآلام الجسم، المساعدة على خفض ضغط الدم، تخفيض مستوى الصداع النصفي، تخفيض من حدة الصداع التوترية، خفض احتمال الإصابة بأمراض القلب، تقليل تأثير الأصوات العالية على الإنسان، التقليل من اضطرابات الأمعاء وخاصة القولون العصبي.

- يساعد على تحسين من أداء العمل والتحصيل الدراسي.
- يساعد على التخلص من معظم أنواع القلق التي يمر بها الفرد في الحياة مثل: قلق الامتحان، المخاوف من الحيوانات، الخوف من الأماكن المرتفعة، الخوف من الغرباء... إلخ.

- طرق الحصول على الاسترخاء منها:

أولاً: استرخاء التنفس العميق:

إن تمرين التنفس العميق يوفر كمية الأوكسجين المناسبة التي يحتاجها الجسم في إخراج

أكبر قدر من الفضلات وثنائي أكسيد الكربون وينقل العقل والجسم إلى حالة استرخاء ويحسن من الدورة الدموية في منطقة البطن.

ويقوم على الخطوات التالية:

- الجلوس بشكل مستقيم والقدمان متباعدتان بعض الشيء أو أثناء الاستلقاء على الأرض أو المرتبة.

- إغلاق العينين، وتخيل عالم آخر خيالي جميل أو تذكر مكان تحبه، وذلك لتقليل من المؤثرات الخارجية.

- ضع أحد اليدين على منطقة الصدر والأخرى على منطقة البطن (مكان السرة) الهدف هو استشعار ارتفاع اليد الموضوعة على البطن أكثر من الصدر فهذا دليل على أن كمية الهواء جيدة وتصل جميع أنحاء الرئة.

- يأخذ الفرد الهواء بشكل بطيء من خلال الأنف حتى يشعر أن يده الموضوعة على منطقة البطن ارتفعت قليلاً... قليلاً وليس كثيراً أي لا تعتمد ذلك بل يكون بشكل طبيعي.

- إذا شعر الفرد بارتفاع اليد على البدن يقوم بحبس الهواء في الرئتين لفترة زمنية حسب قدرات الفرد نفسه وشعوره بالارتياح وقد يأخذ 3 ثوان أو خمس ثوان أو تمتد لفترة العد من 1 إلى 3.

- العملية التي تليها يقوم بإخراج الهواء بشكل بطيء من منطقة الفم حتى يشعر أن يده الموضوعة على البطن قد عادت إلى وضعها الطبيعي، تكرر هذه العملية (الاستنشاق من الأنف وحبس الهواء ثم زفره من الفم) 3 مرات وبعد المرة الثالثة نطبق ما يلي:

- نأخذ نفساً عميقاً من الأنف ولا نحبسه ثم نخرجه من الأنف.

- نقوم بهذه الخطوة مرتين: أي أن التمرين يتكون من وحدتين أساسيتين هي حبس الهواء 3 مرات ثم 2 دون حبس، ثم نعيد المرات الثلاثة مع الحبس، ثم المرتين دون حبس إلى أن يمر علينا من الوقت خمس دقائق.

- من الأفضل استخدام الفرد ساعة منها لتتبعنا على انتهاء الوقت حيث إننا يجب أن لا نشغل تفكيرنا في شيء آخر غير الخيال المرسوم أمامنا.

- يفضل تطبيق هذا التمرين ثلاث مرات في اليوم فهو سريع وجيد جدا ويعتبر من أفضل أنواع تمارين الاسترخاء ويمكن ممارسته بكل سهولة على كرسي الامتحان مثلا، وستلاحظ بعد الاسترخاء أن عضلات وجهك قد ارتخت وأن نبرات صوتك تغيرت.

ثانيا: الاسترخاء العضلي

- خطواته:

- خذ نفسا عميقا ثم احبس الهواء لمدة 10 ثوان، بعد ذلك أخرج الهواء.
- ارفع يديك قليلا وأنت تتنفس بشكل طبيعي ثم أعد يديك إلى وضعهما السابق على الكرسي.

- ابعد يديك إلى الجانبين وضهما في قبضة قوية جدا، حاول أن تشعر بالضغط والجهد على يديك، ساعد من 1 إلى 3 وعندما نصل إلى 3 أريدك أن تخفض يديك 1، 2، 3، .
- ارفع يديك إلى أعلى ثانية، وأثن أصابعك إلى الداخل (ناحية الجسم)، الآن اخفض يديك واسترخ.

- ارفع ذراعيك ثم اخفضهما واسترخ.
- ارفع ذراعيك ثانية، هذه المرة حرك يديك بشكل دائري (رفرفة)، حسنا.... استرخ ثانية.
- ارفع ذراعيك ثانية ثم استرخ.

- ارفع يديك ثانية فوق المقعد ثم شد عضلات جسمك حتى ترجف، تنفس بشكل طبيعي وابق يديك مرتخية (أرخ يديك لاحظ دفء الإحساس بالاسترخاء).

- ارفع يديك أمامك ثم شد عضلات جسمك (تأكد من أنك تتنفس بشكل طبيعي)، أرخ يديك الآن.

- الآن ادفع كتفك للخلف، ابق على هذا الوضع، تأكد أن ذراعيك في حالة استرخاء الآن استرخ.

- ادفع كتفيك إلى الأمام، ابق على هذا الوضع، تأكد من أنك تتنفس بشكل طبيعي وابق يديك مسترخية.(حسنا، استرخ، لاحظ الإحساس بالارتياح عند إرخاء العضلات بعد شدها).
- الآن أمل رأسك إلى اليمين وشد رقبتك، استرخ وأعد رأسك إلى وضعه الطبيعي.
- الآن أمل رأسك إلى اليسار وشد رقبتك ثم أعد رأسك إلى وضعه الطبيعي.
- عد برأسك قليلا للوراء ناحية المقعد، ابق على هذا الوضع، الآن استرخ وأعد رأسك إلى وضعه الطبيعي.
- هذه المرة اخفض رأسك ناحية الصدر، أبق على هذا الوضع، الآن استرخ وأعد رأسك إلى وضعه الطبيعي المريح.
- افتح فمك إلى أقصى ما تستطيع، افتح فمك أكثر، حسنا استرخ الآن (يجب أن يكون الفم مفتوحا قليلا في النهاية).
- الآن اضغط على شفتيك وأغلق فمك (حسنا استرخ حاول أن تشعر بالاسترخاء).
- الآن اضغط على شفتيك وأغلق فمك، اضغط بشدة...توقف، استرخ لسانك واسمح للسانك أن يكون بوضع مريح داخل الفم.
- الآن ضع لسانك في أسفل فمك، اضغط لأسفل بشدة، استرخ واجعل لسانك في وضع مريح داخل فمك.
- الآن استلق (اجلس) واسترخ، حاول أن لا تفكر بأي شيء.
- الآن اغلق عينك واضغط عليهما بشدة ثم تنفس، حاول أن تحس بشد العضلات بشكل طبيعي، حاول أن تحس بشد العضلات حول العين، الآن استرخ (حاول أن تشعر كيف يذهب الألم عندما تسترخي).
- الآن دع عينيك تسترخيان وابق فمك مفتوحا بعض الشيء.
- افتح عينيك إلى أقصى حد ممكن، ابق هكذا، دع عينيك تسترخي الآن.
- الآن جهد جبهتك قدر المستطاع، ابق هكذا، حسن استرخ.
- الآن خذ نفسا عميقا ولا تخرجه ثم استرخ.

- الآن ازفر، حاول الآن أن تخرج كل الهواء واسترخ (حاول أن تحس بروعة التنفس ثانية).

- تخيل أن أثقالا تضغط على كل عضلات جسمك مما يجعلها مترهلة ومسترخية.

- ادفع بذراعيك وجسمك إلى المقعد.

- شد عضلات بطنك جميعا، اضغط بشدة، حسنا استرخ الآن.

- الآن اجهد عضلاتك كأنك تقاتل لنيل جائزة، اجعل بطنك صلبا، استرخ الآن.

(أنت الآن تسترخي أكثر فأكثر) الآن استكشف الجزء العلوي من جسمك وأرح كل جزء مجهد، أولا عضلات الوجه (توقف من 3 إلى 5 ثوان)، ثم عضلات الجهاز الصوتي (توقف من 3 إلى 5 ثوان)، كتفيك، أرح أي جزء مجهد (توقف)، الآن الذراعان والأصابع أرحها، ستصبح مسترخيا جدا.

- عند الوصول إلى هذه الحالة من الاسترخاء ارفع رجلك إلى الأعلى (بزاوية 45 درجة تقريبا)، الآن استرخ (اعلم أن هذا سيزيد من الاسترخاء).

- الآن اثن قدميك إلى أن تشير أصابع قدميك إلى وجهك، أرح قدميك، اثن قدميك بشدة، استرخ، اثن قدميك إلى الجهة المعاكسة، بعيدا عن جسمك ليس بعيدا جدا، حاول أن تشعر بالضغط، حسنا استرخ، استرخ (توقف) الآن لف أصابع قدميك على بعضهما، إلى أقصى ما تستطيع، اضغط أكثر حسنا، استرخ (هدوء... وأصمت لمدة 30 ثانية تقريبا).

هذا يتم الإجراء الأساسي للاسترخاء، الآن استكشف جسمك من قدميك إلى قمة رأسك، تأكد أن جميع عضلاتك مسترخية... أولا أصابع القدمين، ثم قدميك، ثم رجلك، ثم بطنك وكتفيك، ثم رقبتك فعينك وأخيرا جبهتك، جميع أعضائك يجب أن تكون مسترخية الآن (هدوء وصمت لمدة 10 ثوان تقريبا)، استلق وحاول أن تشعر بالاسترخاء، ودفء الاسترخاء (توقف)، أريدك أن تبقى على هذا الوضع لمدة دقيقة تقريبا، وسأعد حتى 5. عندما أصل في العدد 5 افتح عينيك بهدوء شديد وانتعاش (هدوء صمت لمدة دقيقة تقريبا)

حسناً، عندما أصل لخمسة افتح عينيك وأنت تشعر بالهدوء والانتعاش.... واحد.... الشعور بالهدوء والانتعاش، ثلاثة أكثر انتعاش، أربعة.... وخمسة.

ثالثاً: الاسترخاء الذهني العقلي

يعتبر الاسترخاء الذهني من أقدم أنواع الاسترخاء ويتميز كل شعب بنوع معين من الاسترخاء الذهني وهو يشبه اليوجا فعند اليابانيين هناك ما يسمى الزن وهو يعتبر استرخاء ذهنياً كما ان الصينيين يمارسون رياضة التو وهي أيضاً تعتبر استرخاء ذهنياً وكذلك ما كان يقوم به الصوفية سابقاً وتعتبر عادة لديهم وتندرج تحت الاسترخاء الذهني كما يعتبر التسبيح لله عز وجل بجانب أن هذا التسبيح عبادة، وأهم ما يميز الاسترخاء الذهني هو الانفصال بذهنك عن العالم الخارجي والتركيز على شكل معين في مخيلتك أو صورة أو كلمة وترددها ببالك ومخيلتك بتركيز دون أن تشغل تفكيرك بشيء غيرها وتستمر بذلك لمدة لا تقل عن 15 دقيقة فإن زدت الوقف فهذا أفضل. (أبو أسعد، 2011)

- الجلسة الإرشادية الخامسة:

عنوان الجلسة: الاستعداد النفسي (التحصين التدريجي ضد القلق)

أسلوب تقليل الحساسية التدريجي (التحصين والتدرج):

إن أسلوب تقليل الحساسية التدريجي أو التحصين التدريجي هو طريقة طورها "ولبي" عام 1958 لمعالجة ردود الفعل القلقية، وهي تتضمن باختصار وضع المسترشد في حالة من الاسترخاء العضلي في مواجهة تدريجية، في مستوى التخيل مع مثيرات تزداد تدريجياً في مقدار قدرتها على استمرار استجابة القلق، وحين يتمكن المسترشد من تخيل آخر المواقف المثيرة للقلق من حيث شدتها بنجاح، وهو في حالة استرخاء. (الخواجة، 2010، 138)

وتتمثل في التخليص التدريجي لمشاعر الخوف أو القلق من مثير مان وتقوم الاستراتيجية على معرفة المثيرات التي تسبب المشكلة، ثم يقوم الأخصائي النفسي بعرض الطالب عليها بصورة تدريجية متكررة، يبدأ من الأسهل إلى الأصعب، حتى يتم الوصول إلى أشدها،

وبالتالي يتخلص منها، على أن يكون الطالب في حالة استرخاء تام عند عرض المثير. (عبد العظيم، 2013، 44)

أ- التدريب على الاسترخاء Relaxation:

ويتم هذا التدريب في غرفة هادئة ذات إضاءة خافته، وتكون بعيدة عن الضوضاء الخارجية وبها أثاث بسيط، ومن الأحسن أن تشتمل الغرفة على أريكة حيث يمكن تيسير الاسترخاء عن طريق استلقاء العميل عليها، أو استخدام كرسي كبير مريح، وتقوم الخطوة الأولى بأن يجلس العميل على الأريكة أو الكرسي ويسند ظهره إليه، ثم يغمض عينيه (ويقوم المعالج بتدريب العميل على كيفية الاسترخاء من تمرينات فسيولوجية رياضية... الخ).

ب- إعداد مدرج القلق:

من الضروري للمعالج أو المرشد أن يحدد مصدر القلق لدى العميل سواء كان هذا المصدر مواقف أو أفكار وذلك عن طريق المقابلة أو الملاحظة أو باستخدام القياسات السيكولوجية أو الفسيولوجية وبعد تحديد المثيرات المولدة للقلق فإنها تقسم إلى مجموعات تبعا للعناصر المشتركة بينها وقد يقسم المعالج المثيرات بناء على موضوع أو حادث غير مناسب، ولذا فعلى المعالج فصل كل المصادر التي من شأنها إثارة القلق مرة أخرى للعميل.

ج- مرحلة العمل (إجراءات التخلص المنظم من الحساسية):

بعد أن يتم تدريب العميل على الاسترخاء، وإعداد مدرج القلق تبدأ عملية التخلص المنظم من الحساسية والتي تتم في الواقع الملموس للحياة، أو عن طريق التخيل وهو الأكثر شيوعا، وإذا كان العميل يعاني من أكثر من نوع من المخاوف وأعدنا معه أكثر من مدرج لهذه المخاوف فإن العلاج يركز في البداية على أكثر هذه المخاوف أهمية بالنسبة له، ومن الممكن أن يتعامل المرشد أو المعالج مع أكثر من مدرج للخوف. (عبد، 2000،

(127)

- الجلسة الإرشادية السادسة:

عنوان الجلسة: الاستعداد النفسي (التفاؤل - الثقة - الإخلاص في العمل)

- الإصرار والتفاؤل:

عندما ندرك شيء نفكر فيه ثم نركز عليه بأحاسيس عالية ونضع خطة واضحة ثم نضعه في الفعل ثم نقيم هذا الفعل، فإذا لم نصل لنتيجة مرضية نقوم بتعديل الفعل بتفكير وتركيز إيجابي وأحاسيس رائعة ونضع هذا التعديل في الفعل ونقيم من جديد، هكذا حتى نصل إلى النتيجة المرجوة.

1- الثقة في النفس تضع شيء في الفعل وأنت متأكد أنك ستنتج مهما كانت الظروف والتحديات.

2- المفهوم الذاتي يوصلك المثل الأعلى الذاتي (كل إنسان لديه أشياء يرغب فيها ويرى نفسه رائع إذا تمكن من تحقيقها).

3- الصورة الذاتية يجب أن أرى نفسي داخل ذلك السلوك.

4- الأهداف الأسباب لماذا متى وكيف مصادرك وتحدياتك؟

- مبدأ التفاؤل أربع قوانين:

1- قانون نشاطات العقل أي شيء تفكر فيه ترى منها كثيرا يتسع وينتشر ستري التفاؤل في كل مكان.

2- قانون نشاطات العقل الباطني أي شيء تفكر فيه ترى منه كثير يؤدي لقانون التفكير المتساوي متفائل في صحتك تتفائل في دراستك.

3- قانون التركيز لما تركز على التفاؤل تعمم التفاؤل يؤدي لقانون الانجذاب ينجذب إليك التفاؤل من كل مكان.

4- قانون التوقع أي شيء تتوقعه بشعور وأحاسيس عالية ينجذب إليك من نفس النوع لما تتوقع الفشل يأتيك الفشل.

- أهمية الثقة بالنفس:

يمكن التغلب على كل هذه الأسباب من خلال تعلم مهارات تحديد الأهداف المناسبة. ولكن هناك عنصراً أساسياً واحداً ضرورياً؛ لتحقيق نجاحك، وبدونه لا يهم كم أنت موهوبة في التقنيات العقلية للوصول إلى أهدافك، وسيحكم عليك بالفشل، وهذا العنصر الأساسي هو الثقة بالنفس.

- الإنجاز يعزز الثقة:

سوف تشعرين أنك أكثر ثقة بشكل عام، وستتمكنين من معالجة مجالات أقل ثقة في حياتك، ويتطلب الأمر ممارسة دائمة وعدم السماح لنفسك بالانزعاج والخوف، ومع مرور الوقت، سوف تنمو الثقة لديك بشكل أكبر من المخاوف والشكوك، وستكون الأدلة واضحة عبر التغيرات المدهشة التي ترينها على مدار العام في أموالك، وعملك، وعلاقاتك، وحياتك!

سوف تكتشفين أن معتقداتك عن نفسك ليست الحقيقة الكاملة، فلديك الكثير؛ لتقديمه، ولكن من المرجح أنك سترين أيضاً المجالات التي تحتاجين إلى تحسين فيها «علاقاتك، مهاراتك، مظهرك، الخ»، ووفقاً للأبحاث فإن العمل والإنجاز وحده يعزز مشاعرك بالثقة.

الإخلاص في العمل:

الدعاء:

وهو سؤال الله القريب المجيب والاستعانة به والتضرع إليه والالتجاء في كشف الضر عند الشدائد، قال تعالى: "وإن يمسسك الله بضر فلا كاشف له إلا هو" وقال أيضاً: "وإذا سالك عبادي عني فإني قريب أجيب دعوة الداع إذا دعان فليستجيبوا لي وليؤمنوا بي لعلهم يرشدون"، وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إذا سألت فأسأل الله، وإذا استعنت فاستعن بالله" وفي الدعاء سمو روعي يقوي الفرد بالإيمان، وهو علاج أكيد للنفس التي أشرفت على الهلاك حين يطلب الإنسان العون من القوي القادر فيشعر بالطمأنينة والسكينة ويزول الخوف ويتخلص مما هو فيه من الهم والتوتر والضيق والقلق، قال تعالى: "وقال ربكم

ادعوني أستجب لكم" ويجب أن يستمر الدعاء في السراء والضراء، روى عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: "دعوة ذي النون إذ دعا ربه وهو في بطن الحوت" لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين، لم يدع بها رجل مسلم في شيء قط، إلا استجيب له".

- ذكر الله:

وذكر الله غذاء روعي يبيث الطمأنينة والهدوء والسعادة في الإنسان، ويبعد الهم والقلق ويبعد الأفكار الوسواسية والسلوك القهري، ويبعد الشيطان الرجيم قال الله تعالى: "الذين آمنوا تطمئن قلوبهم بذكر الله، ألا بذكر الله تطمئن القلوب"، وقال تعالى: "يا أيها الذين آمنوا اذكروا الله كثيرا، وسبحوه بكرة وأصيلا هو الذي يصلي عليكم وملائكته ليخرجكم من الظلمات إلى النور وكان بالمؤمنين رحيما"، وقال تعالى: "إن الذين اتقوا إذا مسهم طائف من الشيطان تذكروا فإذا هم مبصرون".

- التوكل على الله:

التوكل على الله وتقويض الأمر إليه والرضا بمشيئته والإيمان بقضائه وقدره زاد روعي مطمئن ومسكن، يمد الفرد بقوة روحية تخلصه من القلق والخوف من المستقبل، قال الله تعالى: "الله لا إله إلا هو وعلى الله فليتوكل المؤمنون"، وقال تعالى: "وعلى الله فتوكلوا إن كنتم مؤمنين"، وقال تعالى: "وإليه يرجع الأمر كله، فأعبده وتوكل عليه"، وقال تعالى: "ومن يتوكل على الله فهو حسبه". (زهران، 1980، 335)

- الجلسة الإرشادية السابعة:

عنوان الجلسة: الاستعداد المنهجي والعقلي للامتحان (إدارة الوقت - حل المشكلات)

- إدارة الوقت:

الوقت هو أحد الموارد المتاحة لنا، وهو يعتبر من أثمن هذه الموارد نظرا لوجود بعض الخصائص يتميز بها الوقت عن غيره من الموارد وهذا يضفي أهمية كبيرة للوقت. الوقت كلمة سهلة.... تتكون من ثلاثة أحرف فقط، ولكنها أصل الفوارق الشاسعة بين الأفراد والجماعات والدول، لأن إدارة الوقت هو إدارة للذات.

ولأن الوقت أصل الموارد وأعلى الموارد فلا بد من استغلاله، والإدارة هي عملية استغلال للموارد المتاحة... لذلك لا بد من إدارة الوقت.

والوقت مورد فريد منحه الله بالتساوي لكل انسان بغض النظر عن عمره أو مكانته أو غناه لذلك فإن الوقت هو مادة هذه الحياة، وكما ورد في الأثر "الوقت كالسيف إن لو تقطعه قطعك"، والقول: "كثير من الناس لا يدركون أن الوقت من ذهب إلا بعد أن يكون العمر قد ذهب".

والاستغلال الأمثل للوقت يترتب عليه النتائج الإيجابية واهداره يصاحبه نتائج سلبية والنبي صلى الله عليه وسلم يقول: "إذا قامت الساعة وفي يد أحدكم فسيلة فليغرسها". وقال نابليون: "أن السبب في انتصاري على الإمبراطورية النمساوية يكمن في أن أعدائي لم يعرفوا قيمة الدقائق الخمس".

والمهارة إذن في كيفية تحقيق الأهداف في مدة زمنية محددة، والذكاء في هذه الحالة أن تعمل بطريقة أفضل لا بمشقة أكثر.

- تعريف إدارة الوقت:

يمكن تعريف إدارة الوقت بكل بساطة على أنها نظام لاستغلال الوقت بأعلى درجة ممكنة من الكفاءة والفعالية.

- فوائد إدارة الوقت:

- **سيطرة أكبر:** استخدام أساليب إدارة الوقت المختلفة سيساعدك في معرفة ما تقوم بعمله بشكل أفضل، ونتيجة لذلك ستتمكن من السيطرة على الوقت وإدارته بدلا من أن يتم العكس.

- **تحسين الإنتاجية:** تفويض صلاحية القيام ببعض المهام للمساعدين والزملاء سيعمل على تحسين الإنتاجية، وكذلك معرفة مضيعات الوقت والتغلب عليها سيساعد في زيادة الإنتاجية.

- **زيادة وقت الفراغ:** تنظيم أعباء العمل والتفويض لبعض المهام وتجنب أثر مضيعات الوقت سيخفف من الطلب عليك وهذا يعطيك بعض الأوقات الحرة (وقت الفراغ)، التي يمكن استغلالها بأمور أخرى.

- **جدوى عالية أعلى:** بدون شك أن الشخص الذي يتعامل مع الوقت بفعالية سيعطيه ميزة إضافية عن باقي زملاءه، حيث أنه بخلاف العديد من الآخرين ستميز نشاطاته بالجدوى.

- **أهمية تعلم مهارة حل المشكلات:**

- أحيانا تتزايد المشاكل في حياة الإنسان ولا يجد من يساعد من فيها.

- أحيانا يخضع الشخص لقرارات حاسمة ومصيرية ولا يمكن لأحد أن يقرر فيها غيره.

- **خطوات حل المشكلات:**

إن نشاط حل المشكلات هو نشاط ذهني معرفي يسير في خطوات معرفية ذهنية مرتبة ومنظمة في ذهن الطالب والتي يمكن تحديد عناصرها وخطواتها بما يلي:

1- الشعور بالمشكلة.

2- تحديد المشكلة.

3- تحليل المشكلة.

4- جمع البيانات المرتبطة بالمشكلة.

5- اقتراح الحلول والبدائل.

6- دراسة الحلول المقترحة دراسة نافذة واختيار الأفضل.

7- الحلول الابداعية.

8- تعميم النتائج.

- الجلسة الإرشادية الثامنة:

عنوان الجلسة: الاستعداد العقلي والمنهجي (منهجية المذاكرة - الخارطة الذهنية - الحفظ الجيد).

إن كثير مما نتعلمه ننساه بمجرد الانتهاء من تعلمه، إن الجزء الصغير الذي يبقى فيما بعد ينسى ببطء أكثر، إن عالم النفس "إبنكوس" الذي قام بمعظم الدراسات الأولى في الذاكرة، وجد أنه بعد مضي ساعة واحدة ننسى 56% من المواد التي درسناها، وبعد تسع ساعات أخرى ننسى 8% منها، وبعد يومين ننسى 6% أخرى، وبعد شهر ننسى 7% أخرى، وبمعنى آخر فإن 70% من ما درسنا تم نسيانه في الشهر الأول وإن أكثر من 70% من ذلك تم نسيانه في الساعة الأولى. (ديدلي، 1992، 50)

- إستراتيجيات المذاكرة:

تعتمد هذه الاستراتيجيات على نظريات الذاكرة ومفاهيمها فيما يتعلق بتقوية الترميز والربط والتخيل والاسترجاع والتعرف والاحتفاظ. ومن فوائدها ما يلي:

- تحسين التحصيل في المجالات الأكاديمية.
- تحسين المستويات الأدائية في مختلف المجالات الحياتية.
- تحسن القدرات على التفاعل الاجتماعي من خلال حفظ أسماء الناس أو تذكر النكت.
- تعمق الروابط بين التعلم الجديد والبنى المعرفية السابقة.
- ومن بين هذه الاستراتيجيات ما يلي:

- استراتيجية الموقع: ربط المواد المراد تعلمها مع الأماكن المعروفة للفرد متسلسلة، من خلال إقران المعلومة مع موقع معروف للفرد، شريطة تسلسل هذه في المواقع في ذهن المتدرب.

- استراتيجية الحروف الأولى: تتمثل في أخذ الحروف الأولى من كل كلمة في قائمة من المفردات أو الجمل المراد تذكرها ومحاولة بناء كلمة لها معنى أو دلالة لدى الفرد من الحروف الأولى.

- استراتيجية الكلمة المفتاحية: يمكن قراءة نص ما واختيار كلمة تعتبر بمثابة مفتاحا يدل على الفقرة أو الجملة الكاملة.

- استراتيجية التأمل: تقوم على أساس ربط كلمتين نريد تذكرهما بكلمة ثالثة جديدة أو فكرة بحيث يمكن من خلالها القدرة على تذكر الكلمتين الأصليتين، ويتطلب التأمل استخدام الخيال العقلي للوصول إلى الكلمة الرابطة للكلمتين المطلوب تعلمهما.

- استخدام الخرائط المفاهيمية: يمكن للمتدرب تحويل أي نص يراد تذكره خارطة مفاهيمية تربط بين مفاهيم النص وفق علاقات منظمة وذات دلالة واضحة.

- تدوين الملاحظات بصورة مستمرة: وذلك من خلال إعادة كتابة النص على شكل مختصر لتوفر لنفسك دلالات للتذكر تغني عن النص أو المادة المطلوبة كاملة.(العتوم،2013، 156)

لكي تحتفظ بدرس ما في ذاكرتك أنت بحاجة - بعد فهمه واستيعابه- إلى استحضاره في ذهنك وتمثله بطريقة الخاصة. ولكي تستحضر دروسك بسهولة هذه بعض التقنيات حسب الحاسة التي تعتمد عليها ذاكرتك أكثر:

- الذاكرة السمعية: إذا كانت لك ذاكرة سمعية فإنك عموما تجد نفسك تحفظ عن ظهر القلب ما تردده بصوت عال عدة مرات، فلا تردد إذن في استخدام التسميع الذاتي حتى عند مراجعة الخرائط أو الجداول أو الخطاطات: احك ما تراه فيها، بصوت عال إما لمخاطب خيالي أو حقيقي، مع اعتماد تسلسل منطقي يجنبك نسيان ما أنت بصدد مراجعته - راجع الجدول مثلا من الأعلى إلى الأسفل، والخريطة من الشمال إلى الجنوب ومن الشرق إلى الغرب...إلخ - أمّا الأفضل فهو أن تستخدم قدراتك السمعية والبصرية والحسية والحركية كلها وألا تعتمد على طريقة حفظ واحدة؛ حتى إذا وجدت صعوبة في استحضار ما حفظت عن طريقة السمع مثلا، استعنت بذاكرتك البصرية أو الحركية.

بالإضافة إلى أن استعمال الطرق الثلاث يجعلك مطمئناً إلى ذاكرتك واثقاً من تحكمك في معلوماتك.

- **الذاكرة البصرية:** وإذا كانت ذاكرتك بصرية أكثر فإنك بحاجة إلى تفحص ما تراجع به عينك كي يلتصق بذاكرتك، حاول إذن "تصوير" دروسك بعينك بعد أن تقوم بكتابتها بشكل جميل ومنظم، وهذا الأمر لا يستدعي أن تكون فناناً، يكفي فقط أن تستعمل الألوان بشكل متناسق: خصص لونا للعناوين الكبرى وآخر للأفكار الرئيسية و آخر للتعريف...إلخ.

- **الذاكرة الحركية:** هناك أيضاً ذاكرة حركية بحيث يفضل مراجعة دروسه عن طريق إعادة صياغتها وكتابتها بطريقته الخاصة؛ أي أنه يحافظ على مضامين الدرس ولكنه يضع تصوراً آخر لشكله وللتسلسل الذي تلقاه به داخل الفصل، وهو بالتالي يقوم بتثبيت المعلومات في ذاكرته عن طريق التفكير فيها واستيعابها جيداً، ثم إعادة كتابتها (في ورقة أخرى) وتنظيمها بشكل آخر يعكس فهمه للدرس ولا يخل بمضمونه، إنها طريقة فعالة لترسيخ المعلومات في الذاكرة.

- الجلسة الإرشادية التاسعة:

عنوان الجلسة: الاستعداد المنهجي والعقلي للامتحان (الانتباه - التركيز).

- مهارة الانتباه:

تعريف الانتباه: هو عملية نفسية معرفية تجعل الإنسان أكثر توافقاً مع المحيط بل ومؤثراً فيه لأن الانتباه هو تركيز الشعور وتوجيهه نحو هدف داخلي أو خارجي. وأعلى درجات الانتباه هو الذي يتم بإرادتنا لأن به نصل إلى أعلى درجات المعرفة وهو الانتباه العقلي شيئاً واحداً.

حتى يتحقق الانتباه لا بد له من شروط متصلة به وهي على نوعين:

- **الاستعداد البدني:** الانتباه يتطلب تلاؤم عضلي حركي أي إيجاد الأوضاع التي تمكن الإنسان من أن ينتبه وأهمها الكف عن بعض الحركات غير الملائمة واستدعاء الحركات

الملائمة التي تحدث تكيف أفضل مع الموضوع الذي ننتبه إليه مثال: الطالب يتخذ وضعية جسمية في الجلوس عند الانتباه للدرس.

- **الاستعداد العقلي:** يجب أن يتحقق شرط التلاؤم العقلي الذهني للانتباه أي استبعاد الذكريات والإدراكات والصور الغريبة عن موضوع الانتباه وأن نستحضر الذكريات والصور والإدراكات المنسجمة مع موضوع انتباهنا.

هذان الشرطان متلازمان فالإنسان ينتبه بكلتيه إذ يحقق بإرادته التوافق النفسي والجسمي حتى يفهم الموضوع الذي ننتبه إليه.

- **متى يتشتت الانتباه؟**

يضيع الانتباه بتأثير عوامل كثيرة منها جسمية كالتعب والارهاق والجوع، ومنها عوامل نفسية كالهموم والقلق والعواطف والصراع الفكري الداخلي، ومنها عوامل عقلية سببها غموض الأفكار وضعف القدرات والإمكانات الفردية التي يجب أن تحقق التوافق مع الموضوع الذي ننتبه إليه.

ومنها عوامل خارجية ترتبط بالبيئة الاجتماعية كالمشكلات العائلية الخاصة ومنها مرتبط بالبيئة الطبيعية والمكان كالضجيج وضعف الإضاءة وسوء التهوية ودرجات الحرارة. ولتحقيق انتباه أفضل يجب معالجة العوامل المسببة لتشتت الانتباه، فالأمراض النفسية والعقلية كلها تصيب الانتباه وتعطله لأنها حالات توتر نفسي عنيف ويصبح التلاؤم مع المحيط ضعيف جدا.

والانتباه بشكل عام يزيد سرعة الإدراك ويؤدي إلى وضوح التصورات فانتباهنا للصور والمعاني يسهل حفظها ويجعل للإحساس معنى ينظمه ويكسبه الحفظ وقدرة على استعادة المعلومات فالطالب كثيرا ما يربط بين حفظ المعلومات والحوادث الجزئية لأنها وقعت تحت تأثيرات حسية مثل "قرع الجرس".

- مهارة التركيز:

أولاً: لا بد من الإدراك لحياتك الروحية والصحية والشخصية وعلاقاتك مع الآخرين وإدراك لدراستك ومستقبلك المهني والمادي.

هل تتحكم في أحاسيسك و الرسائل الآتية من العالم الخارجي؟

ثانياً: التفكير دائماً لاحظ أفكارك لأنها تتحول إلى كلمات ثم لاحظ كلماتك لأنها تتحول إلى تصرفات، ثم لاحظ تصرفاتك لأنها تتحول إلى شخصيات، ثم لاحظ شخصيتك لأنها تحدد مصيرك، فالتفكير يحدد المصير.

لاحظ إنه إدراك الشيء يجعلني أفكر فيه ثم أركز عليه وأي شيء تركز عليه يؤثر في حكمك على الأشياء ثم على أحاسيسك ثم على سلوكك.

- إذا كنت مشتت يعني أنك تفكر في أكثر من شيء في وقت واحد، والعقل البشري لا يستطيع التركيز على أكثر من شيء.

- الجلسة الإرشادية العاشرة:

الاستعداد المنهجي والعقلي للامتحان (التخطيط - التنظيم - التلخيص)

- كيفية الاستعداد للامتحان:

سنناقش في هذه المحاضرة ما يشكو منه الكثير من الطلاب عند إعداد أنفسهم للامتحانات الدراسية، ويمكن تلخيص ذلك في التالي:

- يقول أحد الطلبة: لقد بدأت في الاستعداد لامتحان، غير أن ما أستذكره اليوم أنساه غداً.

إذن، وأثناء حفظك لدرس ما، حاول ربطه بما تعرفه كي تتمكن من الاحتفاظ به لأطول مدة ممكنة؛ اسأل نفسك " دائماً هل سبق لي أن قرأت أو سمعت أو رأيت شيئاً يمكن أن يكون له علاقة ما بموضوع ما؟ "؛ ضع مقارنات من قبيل: " هذه الفكرة تشبه...، هذا نتيجة ل....، هذا عكس ما قرأت من قبل.... إلخ".

ولهذه الطريقة فائدة عظيمة، وهي أنها تساعدك على تنظيم وتصنيف المعلومات في ذاكرتك، وبما أن الذاكرة تحب النظام، فإنه كلما كانت المعلومات منظمة بشكل جيد في رأسك فإنك لن تجد صعوبة في تذكرها.

- تكرار المراجعة:

لقد أظهرت التجارب أننا نفقد 50% مما نتعلم بعد نصف ساعة و80% منه بعد 24 ساعة.

لكن لا تيأس! فهناك وسيلة لتطويع الذاكرة، وهي طريقة المراجعة الدائمة والمنظمة.

كيف ذلك؟ ويكون بـ:

- ضرورة المراجعة:

بعد فهم الدرس وحفظه، هناك احتمالان:

الاحتمال الأول: إذا أنت أهملته لمدة من الزمن، فإنه سيكون عرضة للنسيان، فبعد عدة تجارب على الذاكرة، توصل الباحث الألماني إلى أن كمية المعلومات المخزنة في الذاكرة تنخفض بشكل سريع بعد 24 ساعة من حفظها ولا يبقى منها بعد ذلك إلا نسبة قليلة جداً، ما العمل إذن لكي تتجنب النسيان وتضمن رسوخ المعلومات في ذهنك؟

إنه الاحتمال الثاني: إذا أنت راجعت الدرس المحفوظ بشكل دائم فإنك ستضمن عدم نسيانه، وسيرسخ في ذاكرتك لمدة طويلة.

قد لا يمر يوم دون أن تسمع من أساتذتك أو أقاربك: "لا تدع الدروس تتراكم عليك وابدأ الاعداد لامتحان مبكراً" ولكنك تسأل نفسك: "أين أجد الوقت الكافي للمراجعة وأنا أدرس أكثر من 30 ساعة في الأسبوع وشلالات الدروس تتلاحق وغالباً ما تتخللها فروض المنزل أو القسم"، ومع ذلك هناك حلول؛ لأن الذاكرة البشرية كما قلنا يلزمها التكرار والتأني فيها كي تتمكن من استيعاب هذا الكم الهائل من المعلومات التي تزخر بها المقررات، ومما يكن نوع الامتحان الذي تستعد له، فإن أفضل وسيلة لعدم السقوط في فخ التأجيل والتسويف هو وضع برنامج للمراجعات.

- المادة الدراسية تنسى بشكل أسرع عندما تدرس بشكل سطحي، وهذا يعني أظن علينا أن نعمل ما بوسعنا على هضم ما درسناه، مما سيضمن لنا الاطمئنان على قدرتنا على تذكر ما درسناه وبالتالي الاجابة عليه.

- مهارات القراءة (المراجعة):

وهناك طريقة للقراءة يوصي بها مجموعة من العلماء أطلقوا عليها (7، أ) تقول هذه الطريقة:

أ- تصفح المادة الدراسية لأخذ فكرة عامة عنها، ثم أغلق الكتاب، وفكر بما تجمع إليك من معلومات، وأسأل نفسك عدة أسئلة، حاول أن تجيب عليها.

ب- أعد قراءة المادة للمرة الثانية بتركيز، وأعمل على التأكد من فهمك لما قرأت، ضع خط تحت الكلمات، والعبارات الهامة، فكر بما قرأته ثم قوم الجوانب المختلفة للموضوع.

ج- قم بتسجيل ملاحظات عن ما قرأته ولخصه.

د- اختبر نفسك فيما قرأت، وأجب على الأسئلة والمسائل التي ركزت عليها في قراءتك. (ديدلي، 1992، 255)

- الجلسة الإرشادية الحادية عشر:

عنوان الجلسة: الاستعداد الجسمي والфизиولوجي للامتحان(التغذية المتوازنة)

- التغذية المتوازنة الغنية بالكالسيوم والفسفور: للكالسيوم والفسفور دور مهم في عمل الدماغ، وقد أظهرت تجارب علمية أجريت على حوالي 600 تلميذ تتراوح أعمارهم بين 18 و 22 سنة، أنه وعند اقتراب موعد الامتحانات، ترتفع نسبة الجير والحامض الفسفوري إلى مستويات خطيرة في الإفرازات البولية لأغلب أولئك التلاميذ، ومعلوم أن فقدان نسبة هامة من الكالسيوم مثلاً يؤدي إلى التشنجات العضلية وتوتر الأعصاب وأحياناً الأرق.

- ما هي الأغذية الغنية بالكالسيوم والفسفور؟

الحليب ومشتقاته (لبن، زبدة، جبن....) وهي مواد ضرورية جداً لأعمال الفكرية؛ البيض، اللوز، السمك....،

- المغنيزيوم والنحاس عنصران ضروريان لكل مجهود فكري، ويوجد المغنيزيوم في الخبز الكامل والتين المجفف والشوكولاتة والكاكاو، والخضر والفواكه...
- النحاس فيوجد في الكبد، أصفر البيض، السبانخ، العدس، الحمص.
- كل الأغذية الغنية بفيتامين B.
- احرص على تناول كميات مهمة من الأغذية التي تحتوي على الكالسيوم والفسفور والمغنيزيوم والنحاس وخاصة في فترة الإعداد للامتحانات.
- **هرمون الأدرينالين:** يفرز هرمون الأدرينالين من غدتان صغيرتان صفراوان مسطحتان توجدان فوق الكلية، ويعد هذا الهرمون مركب كيميائي قوي ذو علاقة بتوزيع الأصباغ في الجسم ونمو الأشعار ونعومة الجلد وخشونته، أما التأثير الأهم فهو تأثير مباشر على نهايات أعصاب الحركة مما يؤدي إلى تقبضها فيرتفع الضغط الدموي وتظهر الانفعالات المرافقة للخوف والغضب بما يسمى من تأثيرات الجملة الودية، فالعضلات الملساء تتقبض أيضا ومنها تسرع القلب وزيادة النبض القلبي، ولقد دلت دراسات "كانن" على أن كمية الأدرينالين تزداد في الدم أثناء الانفعالات.
- ويتفق العلماء على ما يلي بالنسبة لهرمون الأدرينالين:
- يمكنه استخراج الغلوكوجين المدخر في الكبد والقائه على صورة غلوكوز الدم وسكر الدم هذا يكون مصدر الطاقة والغذاء للعضلات المخططة الإرادية ولأعضاء النبيلة كالقلب والدماغ والكلية.
- يقلل الأدرينالين التعب العقلي فيصبح في إمكان العضلات المخططة أن تزيد نشاطها كما وكيفا وزمنا.
- يمنع عمل العضلات الحشوية وذلك بتقبضه للأوعية الدموية في الأحشاء فيوفر الدم للأعضاء النبيلة والعضلات المخططة.
- يزيد في تخثر الدم ويقبض الأوعية الدموية.
- يسرع ضربات القلب وعمل الرئتين (التنفس).

- يزيد عمل الغدد العرقية بحيث يتعرق الشخص العرق البارد في كثير من الأحيان وهكذا فإن الأدرنالين يعد المرء للعراك أو الهرب.(الحاج، 1984، 102)

أهمية الماء للإنسان:

- أحد مكونات سوائل الجسم مثل الدم والبول والعصارات الهاضمة والعرق.....
- عمل الماء عمل ملين الذي يسهل بلع الطعام، وكذلك عمل المادة الزلقة المانعة للاحتكاك بين أجزاء الجسم.
- العمل بوصفه وسطا ناقلا للعناصر الغذائية داخل الجسم، وللمواد الضارة بغية طرحها خارج الجسم مع البول والعرق والبراز.
- العمل على تنظيم الضغط الأسموزي في الجسم.
- العمل على تنظيم درجة حرارة الجسم.
- أعراض نقص الماء على الإنسان:
- ارتفاع معدل درجة حرارة الجسم، ومعدل ضربات القلب وضغط الدم حين يصل الفاقد من الماء إلى نحو (5- 6 %) من وزن الجسم.
- ازدياد معدل التنفس، والإصابة بالغثيان والخدر والهلوسة حين يفقد الجسم ما نسبته (6 - 10 %) من وزنه على صورة ماء.
- الإصابة بالهذيان، والصمم، وعدم وضوح الرؤيا (معتمة)، والصدمة الحرارية، وقد تحدث الوفاة في النهاية حين يفقد الجسم 11% من وزنه ماء.(عويضة، 2015، 118)

- الجلسة الإرشادية الثانية عشر:

عنوان الجلسة: الاستعداد الجسمي والفيسيولوجي لامتحان (الراحة - النوم الكافي)

- الراحة والنوم الكافي:

ثبت من خلال التجربة العلمية أن المعلومات المخزنة في الذاكرة يتم تثبيتها وترسيخها خلال فترة النوم العميق وليس الطويل :عندما ننام، نمر من 5 مراحل أو مستويات من النوم، يمكن ملاحظتها بواسطة جهاز خاص؛ من المستوى 1 إلى المستوى 4، يتعمق النوم

أكثر فأكثر وتصبح الموجات الدماغية بطيئة على العكس من ذلك وفي المستوى 5، أو مستوى النوم العميق، يصير النشاط الدماغى أكثر قوة؛ ويبدو مخطط الموجات الدماغية على جهاز Electro - encéphalogramme كأن الشخص فى حالة استيقاظ. ويحدث النوم العميق كل ساعة ونصف، 4 الى 5 مرات فى الليلة ويستمر حوالى 20 دقيقة؛ وفيها يتم تثبيت المعلومات التى تلقتها ذاكرتك خلال اليوم.

كما بينت عدة تجارب فى ميدان علم النفس العصبى أن للذاكرة البشرية علاقة وثيقة بالأحاسيس والانفعالات، وأثبتت أن الإرهاق Stress خاصة يؤثر سلبا على ملكات التعلم والحفظ.

* ماذا تستفيد إذن مما تقدم؟

- تجنب السهر وتجنب كذلك كثرة النوم.
- حاول أن تعمل فى جو من الهدوء والسكينة والتأنى، وتجنب مراكمة الدروس وتأجيل المراجعة.
- وإلا فماذا ستنتظر من ذاكرة تشحنها، خلال أيام معدودة، بمئات المعلومات المتراكمة خلال سنة أو نصف سنة؟

- الجلسة الإرشادية الثالثة عشر:

عنوان الجلسة: الاستعداد الجسمى والفسىولوجى لامتحان (الرياضة - التنفس العميق)

- فوائد ممارسة الرياضة:

أثبتت العديد من الدراسات أن ممارسة الرياضة هامة جدا، لأنها تصرف طاقة الإنسان فى أشياء مفيدة ولابد من أن يمارس الشخص الرياضة- على الأقل- لمدة ثلاث مرات أسبوعيا وأن تبدأ التمارين الرياضية كالعادة من خلال التدرج من التسخين إلى القمة ثم التراجع حتى التبريد، وانك إذا شعرت بالإجهاد فلا تمارس الرياضة لأن الهدف هو: مساعدتك وليس إجهادك وأن الرياضة مفيدة لجميع أجهزة الجسم لأنها:

- تعمل على زيادة إمداد المخ بالأكسجين مما يجدد خلاياه ويساعد المخ على القيام بكافة الأنشطة من تفكير/ تصور/ تخيل / انتباه / حفظ / فهم...إلخ.
- تخليص الجسم من الشحوم والسموم مما يجعل الشخص في نهاية الأمر (غزال شارد) وجميل؟ أو يرى انعكاس صورته الإيجابية في عيون الآخرين مما تنعكس بدورها على ذاته وبالتالي تكون نظرتة لنفسه أكثر تقبلا وإيجابا.
- تنظيم الإيقاع البيولوجي للنوم.. مما يدخل لشخص في (ممارسة) هذا الطقس ودون اضطراب أو الدخول في مجال اضطرابات أو الدخول في مجال اضطرابات النوم المعروفة مثل : الأرق، الكوابيس، تقطع النوم، التجوال النومي.
- تجديد كرات الدم اللازمة لإنعاش وتنشيط الدم الذي أصابه الوهن والكسل و(الوخم) ويصبح ذلك الشخص أكثر: نضارة، نشاطا، حيوية، انطلاقا.
- وإذا حدثت هذه (التغيرات) الجسدية فإنها بلا شك سوف تنعكس في العديد من الجوانب النفسية، والتي ستصبح بدورها أكثر إيجابيا.(غانم، 2009، 109)
- إن نقصان نسبة الأكسجين في الجسم يؤدي إلى شعور بالإرهاق خاصة عند القيام بأعمال فكرية؛ لأن الدماغ لم يحصل على القدر اللازم من الأكسجين كي يشتغل بفعالية، أضف إلى ذلك أنه، وفي ظرف 24 ساعة يمر 2160 لتر من الدم عبر الدماغ البشري، أي ما يعادل تقريبا 400 مرة كمية الدم الموجودة في الجسم كله، وزد على ذلك كون الخلايا الدماغية والأعصاب تتأثر سلبا، أكثر من باقي الخلايا الأخرى بنقصان الأكسجين.
- ماذا تستنتج من كل هذا؟ الجواب قلة الأكسجين في الدم تضر بالذاكرة
- الرياضة والتنفس العميق: اقتراحات عملية:
- ممارسة الرياضة بانتظام ودون مبالغة فيها.
- الخروج إلى الهواء الطلق يوميا قبل الحصص الدراسية وبعدها وخلالها (فترة الاستراحة)، ويفضل الاقتراب من الأشجار.

- تعلم التنفس العميق كي يساهم الهواء النقي المستنشق في طرد السموم المتراكمة في الجسم، لأن الهواء في حالة التنفس العادي يدخل الرئة بسرعة ثم يخرج منها بسرعة دون أن يتمكن من إحداث تأثيره الإيجابي في القسم، ومن ثم الذاكرة.
- احرص على ممارسة بعض تمارين التنفس العميق مباشرة بعد أي درس أو مراجعة تستعمل خلالها ذاكرتك بشكل مكثف (انتباه - حفظ - مراجعة).
- وذلك لأنه أثناء فترة التركيز الذهني تتخفض وتيرة التنفس ويزداد بالمقابل تراكم السموم في الجسم.
- والجدير بالذكر أنه مهما كان مصدر هذه السموم: عياء جسدي أو ذهني، عسر هضم، قلق.... إلخ؛ فإنها تمنع اشتغال الذاكرة بفعالية وبالتالي يجب طردها بواسطة تمارين التنفس العميق.
- ولكي تستفيد من تلك التمارين حاول اجتناب الحركات التالية أثناء عملية التنفس:
- رفع الكتفين.
- سحب البطن إلى الداخل.
- انقباض العضلات.
- لأنها لا توصل سوى قليل من الهواء إلى الجزء الأعلى من الرئتين فقط.

■ المطويات والوثائق العلمية للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية وزارة التربية الوطنية مركز التوجيه المدرسي والمهني

وثيقة إعلامية

ارشادات للطلاب حول قلق الامتحان

عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة عندما يقترب موعد الامتحان لا بد وأن تكون مستعداً له وقد تعلمت عادات الدراسة الحسنة ومهارات الاستكثار .. و مع استعدادك للامتحان قد تشعر بالخوف أو قد تتناوبك بعض حالات من الخوف والقلق والتوتر النفسي .. ونحن بنورنا نقول لك بأن الامتحان ما هو إلا موقف من المواقف الكثيرة التي تتعرض لها في حياتك اليومية .. قد تراه موقفاً ضاغطاً صعباً يعيق أدائك الامتحان والذي قد يكون جيداً في الأحوال العادية من العام الدراسي ، ولكن نقول لك : بالإرادة والتصميم والعزيمة يمكن أن تجعله موقفاً إيجابياً يساعدك في تحسين مستوى تحصيلك الدراسي وتحقيق أهدافك.

لذلك عليك تغيير أفكارك السلبية عن الامتحان واتجاهاتك منه واستبدالها بأفكار إيجابية.

القلق أو الخوف من الامتحان هل عرفت ماهو ؟

قلق الامتحان حالة نفسية انفعالية قد تمر بها .. و تصاحبها ردود فعل نفسية وجسمية غير معتادة نتيجة لتوقعك للفشل في الامتحان أو سوء الأداء فيه ، أو للخوف من الرسوب ومن ردود فعل الأهل ، أو لضعف ثقك بنفسك ، أو لرغبتك في التفوق على الآخرين ، أو ربما لمعوقات صحية .. وهناك حد أدنى من القلق .. وهو أمر طبيعي لا داع للخوف منه مطلقاً بل ينبغي عليك استثماره في الدراسة والمذاكرة وجعله قوة دافعة للتحصيل والإنجاز وبذل الجهد والنشاط .. ليتم إرضاء حاجة قوية عندك هي حاجتك للنجاح والتفوق وإثبات الذات وتحقيق الطموحات .

أما إذا كان هناك كثير من الخوف والقلق والتوتر لدرجة يمكن أن تؤدي إلى إعاقة تفكيرك وأدائك .. فهذا أمر مبالغ فيه عليك معالجته والتخلص منه . وكلما بدأ العلاج مبكراً كانت النتائج أفضل واختفت أعراض المشكلة على نحو أسرع ، فالتدخل السريع واستشارة الاختصاصيين في بعض الحالات الشديدة سلوك حكيم يساعد في حل مشكلتك والتخفيف من

أثارها السلبية . .

لكن دعنا نناقش أولاً ومن ثم نجد الحلول . .

بدايةً . . ما الذي يثير خوفك من الامتحان ؟

ربما قد يحصل ذلك نتيجة شعورك بأن الامتحان موقف صعب يتحدى إمكانياتك وقدراتك وأنت غير قادر على اجتيازه أو مواجهته . وتنبؤك المسبق بمستوى تقييمك من قبل الآخرين والذي قد تتوقعه (تقديرهم السلبي لك) . . . لا تقلق لأن بإمكانك التغلب على هذا الشعور من خلال تغيير أفكارك السلبية عن الامتحان ، واعتباره موقفاً أو محكاً تمر به للتعرف على قدراتك وإمكانياتك وخبراتك المعرفية ومهاراتك ، وأيضاً اعتباره وسيلة لمعرفة مدى ما تحققه من تقدم في مستوى تحصيلك الدراسي .

أما أسبابك الأخرى فهي تمكن أن تكون مثلاً

1. اعتقادك أنك نسيت ما درسته وتعلمته خلال العام الدراسي .

2. نوعية الأسئلة و صعوبتها .

3. عدم الاستعداد أو التهيؤ الكافي للامتحان .

4. قلة الثقة بالنفس .

5. ضيق الوقت لامتحان المادة الواحدة .

6. التنافس مع أحد الزملاء . والرغبة القوية في التفوق عليه .

وغير ذلك . .

لنقرأ معاً

1. إذا كنت تخاف نسيان بعض ما درسته وتعلمته فلا تقلق فهذا وهم، أو حالة نسيان مؤقتة، لأن كل ما تعلمته سُجل في الذاكرة وخاصة إذا كنت قد استخدمت عادات الدراسة الحسنة . . وعند استدعاء أية معلومة درستها مسبقاً للإجابة عن سؤال تظن أنك لا تعرف الإجابة عنه فلا تقلق أيضاً لأن الذاكرة تقوم بإصدار التعليمات لليد بكتابة الإجابة الصحيحة .

2. أما إذا كان القلق من صعوبة الأسئلة أو نوعيتها (مقالية أو موضوعية أو غيرها)، فضع في ذهنك بأن الأسئلة مدروسة وموضوعة من قبل لجان مختصة مراعية وبشكل دائم لدى وضعها مستوى الطالب المتوسط . .

3. لا بد و أنك قد واطبت على الدوام و الحضور منذ بداية العام الدراسي و ناقشت المعلم أو المدرس في غرفة الصف و درست كل دروسك بانتظام و قمت بكل ما يتوجب عليك من

وظائف و واجبات .. إذا أنت مستعد ولديك الجاهزية للامتحان على مدار العام الدراسي كله
و ليس فقط في الفترة القصيرة التي تسبق الامتحانات مباشرة ..

4. يجب أن تأخذ بعين الاعتبار بأن قلة الثقة بالنفس شعور أنت مسؤول عنه ، كما يجب أن
تعرف بأنك طالب لك القدرات العقلية نفسها التي يملكها أو يتمتع بها الآخرون . فالاسترسال
وراء انفعالات الخوف والتشنج و التوتر وفقدان الثقة بالذات يؤثر سلباً على مستوى أدائك في
الامتحان وبالتالي على تحصيلك العلمي ..

5. عليك أن تعرف أيضاً أن الوقت المخصص للامتحان كاف لقراءة الأسئلة أكثر من مرة
والإجابة عنها جميعها .

6. يجب أن تعلم وربما تعلم أن هناك فروقاً فردية بينك وبين أقرانك الطلبة فإذا كان زميلك
يتفوق في قدرة عقلية فأنت ربما تتفوق عليه أو تتميز في قدرات أو نواح أخرى .

كيف تستعد .. وكيف تؤدي الامتحان

1. كن مع الله يكن معك وتعرف الى الله في الرخاء يعرفك في الشدة

2. حافظ على الصلاة دائماً

3. إعلم أن القلق و التوتر يقودانك للتشتت والنسيان والارتباك فحاول أن تجعل ثقتك بنفسك
عالية .

4. لا تهمل أبداً غذاءك .. وإحرص على أخذ فترات منتظمة للراحة أثناء الدراسة بغية
الترويح عن النفس ، وتجديد الطاقة والنشاط ، وتحفيز الذاكرة على الاستمرار في الدراسة ،
ومواصلة بذل الجهد بحماس ورغبة ..

5. انتبه جيداً وبنقة لبرنامج الامتحان ومواعيد بدء امتحان كل مادة .

6. نم باكراً ليلة الامتحان ليكون ذهنك صافياً وعقلك منظماً وذاكرتك قادرة على التركيز، بعد
مراجعة بسيطة للمادة التي ستؤدي الامتحان بها في اليوم الثاني .

7. استيقظ باكراً و تناول فطورك فهذا ضروري، وإعلم أن الحرمان من الغذاء يؤثر سلباً على
عمليات الحفظ والتذكر وتنظيم الأفكار .

8. لا تبكر كثيراً في الذهاب إلى المدرسة أو المركز الذي ستقدم فيه امتحانك ولا تتأخر حتى
لا تعرض نفسك للتشويش والارتباك وضياح الوقت والتزم الدخول إلى قاعة الامتحان في
الوقت المحدد .

9. لا تناقش رفاقك في المادة التي ستمتحن فيها ولا تبحث أو تستقصي عن الأسئلة المتوقعة

اليومي .

2. عند الشعور بالتعب أخذ قسط من الراحة .

3. اختيار المكان المناسب للدراسة وذلك من حيث:

أ - الإضاءة المناسبة و الابتعاد عن الخافتة .

ب - التهوية الجيدة للغرفة وترتيبها . . فالترتيب يبعث الراحة .

ج - الابتعاد عن المذاكرة في غرفة النوم .

و إن صعب ذلك، فأقله الابتعاد عن السرير أثناء المذاكرة .

4. الابتعاد عن مصادر الإزعاج بكل أنواعها . . فالراحة النفسية تدفع المتعلم للدراسة .

5. الاهتمام بـ الغذاء .

6. أخذ القسط الكافي من النوم دون نقصان أو زيادة فكلاهما ضار .

7. الصلاة و الدعاء بتثبيت المعلومات .

نصائح عملية من أجل النجاح في شهادة البكالوريا

عزيزي التلميذ هذه جملة من النصائح التي قد تقينك في تخطيط جيد من أجل المضي قدما

في دراستك لتتوج في الأخير بالشهادة كثمرة من ثمرات العمل المتواصل .

1. أول ما يجب أن تدركه وأنت مقبل على الشهادة أنك مقبل على امتحان كباقي الامتحانات

التي مرت عليك من قبل فلا تتصور أنك مقبل على معركة كبيرة وأن فرص النجاح فيها

قليلة .

2. والآن قد تخلصت من مشكلة الخوف تلك يجب أن تبني ثقة كبيرة بنفسك وفي نفسك فهي

عامل أساسي للنجاح فلا بد من أن تثق في قدراتك ولا تشكك فيها ولا تفكر أبدا في الرسوب

فالآن هدفك الرئيسي هو النجاح ولا غير النجاح أما فكرة الرسوب فلا تفكر أبدا فيها .

3. بعد أن تشحذ الهمة وتستيقن من ثقتك في قدراتك حان الوقت الآن من أجل وضع برنامج

دراسي يتوافق وقدراتك الذهنية أولا وبرنامجك الدراسي ثانيا وهنا أنصح التلاميذ بما يلي :

• قبل كل شيء عليك بالتوكل على الله في كل أمر حتى يسهل عليك الأمور فقبل أن تبدأ في

أي عمل قل بإيمان "بسم الله توكلت على الله ولا حول ولا قوة إلا بالله" فإله المعين في كل أمر

وادعوه خالصا أن يوفقك في دراستك .

السر بكل بساطة أن المتفوقين منهم قد اهتموا إلى طريقة مكنتهم من استغلال قدراتهم ووقتهم في الدراسة . . أما أولئك الذين يحاولون دون أن يصلون إلى ما يصبون إليه ، فتجدهم يتخبطون باحثين عن طريقة للوصول إلى الطريقة المثلى . .

إذن ما الحل ؟

لأبد للطالب من إيجاد خطوات يتبعها في الدراسة بحيث توفر له عدة أمور مهمة مثل . .

1. الدراسة بأقصر وقت ممكن . . بمعنى توفير الوقت واستغلاله .
 2. بذل أقل الجهود الممكنة . . بمعنى استغلال الطاقة بالطرق الصحيحة .
 3. الاحتفاظ بالمعلومات أطول مدة ممكنة .
- و بشكل عام هناك ثلاث طرق متبعة للدراسة، و لو أدركها الطالب لتمكن من إيجاد الطريقة المناسبة له ولموضوعه ومن ثم يتحقق له ما يريد . .

هذه الطرق هي:

الطريقة الكلية : وهي أن يقرأ الطالب الموضوع بشكل عام لتتضح له الفكرة العامة ثم يعيد قراءة الموضوع لاستيعاب بقية الأفكار . وهذه الطريقة تفيد في المواضيع القصيرة المترابطة الأفكار .

الطريقة الفقرية : أي تقسيم المواضيع إلى فقرات حسب ترابط الأفكار و تقبل المتعلم لهذا الترابط . . فالمتعلم هنا هو الذي يتحكم بطريقة التقسيم حسب ما يوافقه . . ثم ربط هذه الأفكار جميعها معاً . وهذه الطريقة تفيد في المواضيع الطويلة والتي تتميز بعدم تسلسل الأفكار فيها .

الطريقة المختلطة: وهي الجمع بين الطريقتين السابقتين . . بحيث يأخذ المتعلم الفكرة العامة ثم يقسم الموضوع إلى فقرات . . .

ذلك ليس كل شيء . . فمازال هناك موضوع مهم في هذا المجال ألا وهو . . توفير بيئة دراسية سليمة . . بمعنى آخر توفير الجو الدراسي المناسب .

توفير بيئة مناسبة في المنزل:

هناك مجموعة من القواعد والتي لابد من مراعاتها أثناء المذاكرة، وللطالب تطويعها حسب ظروفه واحتياجاته منها:

1. تقسيم الوقت بين المواد بوضع جدول دراسي يتقيد به المتعلم قدر المستطاع، ويتناسب مع الجدول الدراسي .

- لأن ذلك يربكك و يشوش ذهنك وأفكارك .
10. اقرأ ورقة الأسئلة بدقة وبتأن أكثر من مرة حتى تتأكد من أنك فهمت المطلوب منك تماماً ولا تتسرع في الإجابة لأن المتسرع قد يغفل أو ينسى نقاطاً هامة (وهو يعرفها من الإجابة المطلوبة) .
11. بعد قراءة الأسئلة ابدأ بالإجابة عن الأسئلة السهلة منها واحرص أن تضع الأجزاء الرئيسية للإجابة المتكاملة في المسودة وحلها (مراعياً مسألة الوقت) من مختلف جوانبها وتأكد منها قبل نقلها إلى ورقة المبيضة , وأترك ما لا تعرفه حتى تنتهي من الإجابة عن الأسئلة التي تعرفها .
12. عليك أن تنتبه إلى أن الإجابات يجب أن تكون وفق صيغة كل سؤال، فكل صيغة سؤال توحى بمضمون الإجابة وحجمها وطريقة عرضها ولا تنس مراعاة التنظيم إذا كانت الإجابة تفترض الترتيب أو التسلسل المنطقي .
13. لا تنس وضع رقم السؤال الذي تريد الإجابة عنه على ورقة الامتحان .
14. لا تقدم إجابتين مختلفتين للسؤال نفسه ظناً منك أن المصحح سيختار لك الإجابة الصحيحة . بل احرص على كتابة إجابة منظمة الأفكار وواضحة لكل سؤال .
15. خصص لكل إجابة وقتاً محدداً وبما يناسبها حتى لا تشغل بالإجابة عن أحد الأسئلة وتستغرق في تفصيلاتها ويضيع الوقت منك على ما تبقى من أسئلة . تستطيع الإجابة عنها .
16. أعد مرة أخرى وبتأن قراءة الأسئلة وإجاباتك عنها لتتأكد من أنك لم تترك سؤالاً دون إجابة .
17. حاول استغلال الوقت المخصص للامتحان كاملاً ولا تتسرع كثيراً في تسليم ورقة الامتحان قبل انتهاء الوقت المحدد فهذا غير مفيد .
18. عندما تنتهي من امتحان مادة ما ابدأ بالتهيؤ الجيد للمادة التالية .
- كيف تذاكر وتحفظ بالمعلومات حتى يوم الامتحان ؟**
- المذاكرة و الاستيعاب والنجاح و التفوق رغم التقارب في مستويات الذكاء ولكن الفرق بين طالب وآخر .
- نرى العديد من الطلاب يومياً . . و بمختلف مستويات الذكاء و التفوق . . ولكن مما يسترعى الانتباه هو وجود عدة طلاب بمستويات متقاربة من الذكاء والاهتمام بالدراسة . . ولكنك تجد أن أحدهم متفوق والآخر يحاول دون أن يصل للمستوى الذي يريده . . فما السر؟

- عدم إكثار المراجع الخارجية في كل مادة لأن ذلك سيحدث كما هائلا من المعلومات في كل مادة بل يجب عليك الاكتفاء بمرجعين على الأكثر في كل مادة من أجل تجنب الملل والإحباط من كثرة المعلومات والشروحات.
- تخصيص وقت للمراجعة الفردية ووقت للمراجعة الجماعية وأنصح ألا تتعدى مراجعتك الجماعية للدروس لأكثر من زميلين.
- تخصيص ساعة أو ساعتين صباحا لمواد الحفظ لأنك ستكون في أحسن قدراتك الذهنية وطاقات الاستيعاب صباحا أكبر بكثير من أوقات المساء.
- تجنب السهر ليلا إلى ساعة متأخرة وأنصح أن تكون أوقات المراجعة بين الساعة الثامنة مساء ولا تتجاوز الساعة العاشرة ليلا، فالعبرة ليست في السهر الكثير بدون فائدة فإذا أحسست بالتعب فلا تكابر على عقلك لأنه لن يستوعب شيئا مهما أكثرت من المراجعة، فيجب أن تعطي جسمك قسطا من الراحة ولا تنس الدراسة صباحا أحسن بكثير من الدراسة ليلا.
- يجب عليك ألا تكثر الأكل ليلا لأن كثرة الطعام مدعاة للنوم ولعل أغلبكم لا حظ الرغبة الشديدة في النوم بعد العشاء وعند بداية المراجعة.
- تخصيص مكان للمراجعة يكون بعيدا عن سرير النوم.
- كما يجب التذكير أن النجاح هو ثمرة مجهود عام متواصل فلا تترك الدروس تتراكم عليك لأنك إن فعلت فسيتسلل الملل واليأس إليك لتترك كل الدروس.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية وزارة التربية الوطنية

مركز التوجيه المدرسي والمهني

التحضير للمذاكرة

المذاكرة وتنظيم الوقت

تنمية مهارات ادارة و تنظيم الوقت بمثابة رحلة أو سفر

قد تكون بدايتها هذا الدليل، و إنما تحتاج إلى ممارسة وتوجيه على طول الطريق.

أحد الأهداف هو أن تدرك* كيف تقوم باستخدام وقتك

كأحد الموارد لتنظيم استذكارك وتحديد أولوياتك ونجاحك في سياق أنشطة تنافس مع الأصدقاء وفي العمل ومع الأسرة... إلخ.

أولاً: حاول أن تقوم بتمريننا في إدارة و تنظيم الوقت: كيف ينقضي وقتك كل يوم؟
استراتيجيات حول استخدام الوقت:

أثبتت هذه التطبيقات في إدارة و تنظيم الوقت فاعليتها كمعاداة استذكارك جيدة.

كلما مررنا بإستراتيجية دُون فكرة عن كيف قد تبدو كل واحدة بالنسبة لك.

قوالب زمنية وفترات راحة

مع دخول المدارس وبداية عمل الجامعات و المراكز التعليمية و قد تم الانتهاء من جداول الفصول و المحاضرات، قم بتخطيط قوالب زمنية أسبوعية للاستذكاري. القالب الزمني المثالي 50 دقيقة. بالرغم من ذلك قد تشعر بالملل بعد 30 دقيقة فقط؟ قد تحتاج الى فترات أكثر من الراحة أثناء استذكاري بعض المواد التعليمية الأخرى الأكثر تعقيداً. من الممكن تقصير الفترة الزمنية لهذه "القوالب". ولكن لا تنسى أن تعود الى ما كنت عليه! قد تفيدك فترات الراحة في تناول وجبة خفيفة أو للاسترخاء أو لاستعادة نشاطك. فمثلاً تأكد من أن توقيت هذه القوالب الزمنية التي وضعتها لنفسك في الأوقات التي تعتاد التمتع بكامل نشاطك وحيويتك فيها. هل أنت شخص يحب العمل بالنهار أم إنك من خفافيش الليل حاول ان تدون الآن أفضل قالب زمني لك. كم طوله؟ (على سبيل المثال: 40 دقيقة أو ساعة) ما هي الطريقة المثلى لقضاء فترة راحتك؟ هل تستطيع التحكم في ما تصنعه في فترة الراحة بحيث يتيسر لك معاودة استذكارك؟

• مساحات مهداه للإستذكار

حدد مكان يخلو من أى تشويش أو خيلاء (دون هاتف محمول - نقال أو رسائل نصية) حيث يمكنك التركيز لأقصى درجة وخالى من أى مؤثرات خارجية قد تأتيك من خلال أصدقائك أو أحد هوياتك! يجب أيضاً أن يكون لك مكان تأوى إليه كالمكتبة أو مركز مخصص للدراسة أو حتى مقهى حيث تستطيع التمتع بالمجهولية (أى يصعب التعرف عليك والتشويش على ما تقوم به من مهام). قد يساعدك تغيير المكان الذى تقوم به على دروسك ويضفى عليك المزيد من التركيز.

ما هو أفضل مكان يمكنك التفكير فيه؟ هل هناك مكان آخر؟

• مراجعات أسبوعية

من الإستراتيجيات الهامة أن تأتى بنهاية الأسبوع و تقوم بمراجعة ما قمت به خلال هذا الأسبوع. ليلة الجمعة مثلاً من كل أسبوع يمكنك القيام برابعة ما قمت به من واجبات دراسية ومتكراتك وجدول أعمالك.

يجب أن تضع فى الحسبان آخر ميعاد لتقديم بعض الأعمال المطلوبة منك أو مواعيد دخول الامتحانات وتكييف جدولك الأسبوعي ليناسب هذه المناسبات .

ما هو أفضل أوقات الأسبوع للقيام بهذه المراجعة والتحديثات؟

• قم بوضع أولويات لإعمالك أو واجباتك الدراسية

عندما تقوم بالاستذكار حاول ان تعتاد على أن تبدأ بأصعب المواد. لأنك ستكون ما زلت مفعماً بالنشاط و لديك مزيداً من الطاقة لأداء هذه المواد الصعبة عندما تكون فى أحسن حالاتك. ولمقررات دراسية أصعب حاول أن تتمتع بمرونة أكثر: فمثلاً حاول أن يكون لديك "وقت رد الفعل" (الوقت ما بين الفعل ورد الفعل) عندما تستطيع أن تحصل على نتيجة عملك فى واجباتك (الدروس المفروضة) قبل تقديمها لمعلمينك فى الجامعة أو الهيئة التدريسية التى تتبع لها .

ما هى المواد الدراسية التى تجدها أكثر صعوبة؟

• قم بتنفيذ "المرحلة الأولى" - قم بإنجاز شئ!

المثل الصينى الذى يقول أن مسيرة الألف ميل تبدأ بخطوة لها دلالتين: الأولى هى أن تبادر بالعمل! الثانى هو أن المبادرة تكشف لك بعض الأمور التى لم يُحطَ لها. وتفاصيل الفروض الدراسية لا تكن واضحة إلا بعد مباشرتها. وحكمة أخرى تقول "الكمالية عدو الخير

أو الكفاءة' خاصاً عندما تمنعك من مباشرة مهامك! بما أنك سوف تقوم بمراجعة أعمالك ومهامك قم باستخلاص فكرتك تقريباً وابدأ العمل عليها فوراً! ستجد الوقت لتصحيحها وتطويرها فيما بعد .

ما هي أول خطوة التي من خلالها يمكنك البدء بالقيام بالفروض الدراسية؟
• قم بتأجيل أى أنشطة غير ضرورية حتى إتمام مهامك أو أعمالك!
قم بتأجيل كل المهام أو الأنشطة التي يمكن تأجيلها أو أى روتين يمكن تأجيله حتى تنتهى من أعمالك الدراسية !

وقد يكون ذلك أصعب التحديات فى إدارة و تنظيم الوقت. وكمُتعلّمين قد تعبر علينا فرص غير محسوبة أو مناسبات لم يُخطّط لها نتجذب إليها وينتج عليها أداء غير طيب فى إمتحان أو مشروع أو تحضير لمهمة ما. قد تكون هذه الأنشطة التي تصرف انتباهنا وتلهينا أكثر متعة فى أوقات لاحقة عندما لا يكون لدينا ضغوط أو أعباء دراسية كالامتحانات وخلافه من الواجبات. فليُنصب تفكيرك فى افتخارك واعتزازك بالإنجازات و تحقيق الأهداف. فبدلاً من أن تقول "لا" لن أفعل تلك أو ذاك حاول أن تعتاد أن تقول "لاحقاً" (أى سأفعل تلك أو ذاك لاحقاً بعد الانتهاء من مهامك الأساسية).

ما هي أحد الأشياء التي قد تلهيك عن أداء مهامك الدراسية أو استذكارك؟

• ما هي المصادر أو الموارد التي يمكن أن تعينك

هل هناك مدرسين خصوصيين أو مرشدين؟ هل لك صديق ذا خبرة يمكنك الاستعانة بخبرته؟ هل قمت بمحاولة بحث على شبكة الإنترنت باستخدام كلمات دالة معينة لتحصل على شرح أفضل؟ هل هناك متخصصين فى المكتبة يمكنهم أن يقوموا بتوجيهك بطريقة ما؟ ماذا عن المحترفين أو المهنيين والمنظمات المهنية؟ ممكن اللجوء لمصادر خارجية أن يوفر لك الوقت والموارد ويؤدى إلى حل مشاكل كثيرة .

أكتب ثلاثة أمثلة للموضوع المذكور أعلاه حاول أن تتحرى الدقة قدر المستطاع.

• استخدم أوقات فراغك بحكمة

فكر فى الأوقات التي يمكنك خلالها القيام بأجزاء صغيرة جداً من الاستذكار كأثناء المشى أحياناً أو أثناء انتقالك من مكان إلى مكان راكباً سيارة أجرة أو أتوبيس...إلخ. فمثلاً قد يكون

لديك ما تستمع إليه من دروس في أذنك لدرس موسيقى أو دروس في اللغة. أثناء ارتجالك أو ركوبك السيارة إلى المنزل أو المدرسة أو الجامعة أو العمل. قد تكون في صف ما منتظراً؟ أو إن كان باستطاعتك أن تقوم بمراجعة فصل من فصول كتاب دراسي. والمقصود هنا هو الاستخدام الأمثل لوقتك .

ما هو أفضل مثال لاستخدام أوقات فراغك في القيام على دروسك؟
• قم بمراجعة مذكراتك وملاحظاتك وقراءتك قبل دخولك إلى فصلك الدراسي أو محاضراتك قد يبعث ذلك بسؤال أو سؤالين عن شيء صعب عليك فهمه يمكنك السؤال فيهما في فصلك الدراسي أو بعد الانتهاء منه. ويوحى ذلك لمعلميك باهتمامك بموادهم الدراسية وتحضيرك للدروس.

كيف يمكنك إيجاد الوقت لمراجعة دروسك؟

هل هناك وقت فراغ يمكنك الانتفاع به؟

• قم بمراجعة الملاحظات التي قمت بتدوينها أثناء المحاضرة بمجرد الانتهاء من

المحاضرة

ثم قم بمراجعة المواد التي دارت المحاضرة عليها مباشرة بعد الانتهاء من المحاضرة. الأربع وعشرون ساعة الأولى حاسمة. معدل النسيان كبير جداً في غضون الأربع وعشرون ساعة بدون المراجعة !
كيف يمكنك أداء ذلك؟

هل هناك وقت فراغ يمكنك الاستفادة به؟

راجع العشر تطبيقات المذكورة أعلاه

اختر واحدة و قم بتطوير طباعك في المذاكرة

حاول شئ يمكنك تكملته حتى النهاية

لا شئ يضاهي النجاح من أول مرة

حاول ان تطور معايير لضبط جدولك

لقضاء احتياجاتك الدراسية و غيرها

أدوات مساعدة فعالة

- حاول عمل قائمة للمهام
هذا البرنامج البسيط سيساعدك على التعرف على بعض المهام وأسباب القيام بها و جدول
زمنى للقيام بها ثم قم بطباعة هذه القائمة وقم بلصقها للتذكرة.
- جدول أعمال يومي / أسبوعي
أكتب مواعيدك و مواعيد فصولك الدراسية ومقابلاتك فى سجل أو جدول بتسلسل زمنى لهذه
المواعيد.
- لو عندك قدرة على أن تكون خلاقاً قم برسم جدول مواعيدك بشكل بياني أو غيره.
أول ما تقوم به في الصباح هو تفقد ما ينتظرك في هذا اليوم.
ولا تأوي إلى الفراش ليلاً إلا وأنت تعلم ما يجب عليك القيام به في اليوم التالي.
- مخطط بعيد المدى
استخدم رسم بياني أو جدول شهري حتى يمكنك التخطيط مسبقاً.
التخطيط للمدى البعيد سيتركك كيف تستخدم وتخطط لوقتك بشكل بناء.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية
مركز التوجيه المدرسي والمهني



كيف تتعامل مع الإمتحان ؟



ماذا تفعل بعد الإمتحان ؟

- لا تتفكش مع زملائك حول أسئلة الإمتحان لأنهم لا يمكن أن يوافقوا على كسل أجبتك مما يصيبك بالقلق والإحباط .
- لا تشغل نفسك بالإمتحان الذي انتهت من أدائه لأنك لن تستطيع أن تضيف أو تعدل من إجابتك .
- حاول أن تركز تفكيرك وجهدك في الإمتحان القادم من أجل أن تكون في أفضل وضعية .
- استسلم الهدوء وإلح نفسك وتسا للراحة .
- تحدث مع نفسك دائما أنك سوف تكون من المتفوقين لأنك تشعر بالثقة في قدراتك .

وراء كل تعب إستمتاع بالنجاح .. فهل قررت أن تتجح ؟

أنا مستعد نفسيا ودراسيا

- لا تبذل الإجابة إلا إذا كنت متأكد من صحة الإجابة الجديدة .

إذا كسل الوقت المتبقي من زمن الإمتحان غير كسل للإجابة عن السؤال الأخير فيجب أن تجيب في شكل نقاط رئيسية أو الإجابة جزء قليل وهذا الفصل من عدم الإجابة على الإطلاق .
- ينبغي مراجعة ورقة الإمتحان قبل تسليمها لتصحيح الأخطاء .

- قبل أن تسلم ورقة الإجابة تأكد من عدد الأسئلة وأرقامها وأنتك قد قمت بالإجابة على جميع الأسئلة .

- عدم محاولة الغش والمحافظة على الهدوء النفسي أثناء أداء الإمتحان .

- أنت لست مطالب بتحقيق علامة 20/20 في جميع المواد فيمكنك إستدراك في مواد أخرى إذا لم تحقق نتائج جيدة في إحدى المواد .

- وتذكر دائما أن : تحتفظ بهدوءك واجعل تفكرك في نفسك كبيرة واتبع نفسك بذلك لا بد أن تخرج من الإمتحان متوقفا بسبب ما بذلته من جهد طوال العام الدراسي .

الإمتحان يحتاج نوعا من الإجهاد والحكمة في التعامل مع ورقة الأسئلة من حيث حسن قراءتها وحسن اختيار الأسئلة وحسن الإجابة .

التحضير للإمتحان

إذا أردت أن تجعل فترة الإمتحانات مريحة ولا تسبب لك الإرهاق والقلق فعليك إتباع الإرشادات التالية :

قبل الإمتحان :

- أنجز جدول مراجعة خاص بالإمتحانات بتخصيص وقت للمراجعة وآخر للنوم وهكذا حتى تخرج من دائرة الإهتمام بالدروس فقط لأن هذا من شأنه التأثير على نفسياتك بعد الإنتهاء من الإمتحان .

- مراعاة أوقات الإستراحة عند المراجعة بحيث تكون في الصباح الباكر ثم تقل في منتصف النهار لترفع مجددا بعد الظهر وينصح بخلق توازن عند المراجعة فلا تجمع بين مادتين أساسيتين مثلا : تلميذ في الشعبة العلمية يراجع مادة الفيزياء مع اللغة العربية والفرنسية أما الأدبيين مراجعة الفلسفة مع الرياضيات .

- تحديد النقاط المسببة لكل درس في بطاقة .
- تجنب المراجعة بالطريقة الإنتقالية .
- أخذ وقت مستقطع عند الدراسة لتجنب الإنهاك وينصح بأخذ قيلولة قصيرة .

- تجنب الإكثار من المنبهات قدر المستطاع ويمكن الإكفاء بفنجان قهوة في اليوم .



- تأكد من الزمن المخصص للإجابة عن الأسئلة .
- يجب قراءة المواضيع بتأن ومطى ورقة الموضوع الذي لا يتم اختياره نهائيا حتى تسهل معالجة الموضوع المتبقى .
- إقرأ جميع الأسئلة قبل أن تقرر بأي سؤال تبدأ الإجابة عنه (إقرأ صياغات المختلفة للأسئلة) .

- إقرأ الأسئلة ببطء وعدة مرات .
- إذا الإجابة بالأسئلة التي تبدو لك سهلة ثم عد إلى باقي الأسئلة التي تبدو لك صعبة .
- في أول الأمر قد يبدو لك السؤال صعب لكن إذا قمت بالتركيز جيدا يمكنك الإجابة عنه بسهولة لأن الذاكرة تنشط بالنتيجة ومع الوقت .
- يجب أن تقسم الوقت بين جميع الأسئلة ولا تمنع وقتا طويلا في الإجابة عن السؤال السهل .

- إذا توقفت أثناء الإجابة عن سؤال ما للتفكير في نقل معينة غابت عن ذاكرتك فلا تمنع وقتا كبيرا للتفكير فيها بل إنتقل إلى غيرها وتترك فراغا لتكسلة النقص في آخر الوقت .
- يجب الكتابة بخط واضح وتنظيم ورقة الإجابة .

- يجب التركيز أثناء الإجابة وابتعد عن القلق فإذا دخل القلق إلى نفسك فسرزع تفكرك بنفسك وتضيع فرصة النجاح منك .



- إقرأ في الإمتحانات السابقة حتى تتعود على أسلوب طرح الأسئلة .
- يجب ممارسة الرياضة لأنها كفيلة بالخروج من حالة القلق والخروج إلى المساحات الخضراء لأنها تملئ راحة للذهن .

- خلال أيام البكالوريا يجب التقليل من المراجعة المكثفة والإكتفاء بالعودة إلى الدروس من حين لآخر وكذلك عدم الإستماع لمن يقول لك إبتعد كلياً عن الدروس لأن التلميذ ينبغي أن يبقى على اطلاع دائم بالدروس لكن يتركز أفضل لأن هذا الأخير ينبغي أن يكون أقوى خلال أيام الإمتحان

نصائح الإمتحان

- إقرأ الملاحظات التي أنجزتها واتصح قراءتها قبل النوم .
- ضرورة تناول غذاء خفيف في وقت مبكر حتى يتم الهضم بسرعة مع تجنب البقوليات .

- تم مبكرا لتستيقظ مبكرا لأن السهر يتعب الجسم والعقل .
- إهض ليلة هادئة وأبعد عنك الخوف والقلق ،
- ثق في قدراتك وأعلم أن النجاح ليس مستحيلا في كل الإمتحانات .

في قاعة الإمتحان

إن البكالوريا مجرد إمتحان يستحسن الإسترخاء والتعامل مع أسئلة الإمتحان بهدوء دون قلق وعند الإحساس بالتوتر وجب التنفيس الجيد بعد إدخال الأكسجين من الأنف وإخراجه من الفم للإحساس بالراحة .
- قبل قراءة الأسئلة أكتب البيانات الشخصية المطلوبة على الورقة الإجابة .

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية
مركز التوجيه المدرسي والمهني



كيف تذاكر و تقضي على الفوضى
والإضطراب في حياتك



- 4- إحرص على وجود أوقات للراحة بين ساعات المراجعة حيث يكون ضمن الجدول إستراحة مدة (10-15د) لأن المراجعة المتقطعة هي الأصوب .
- 5 - تجنب المراجعة في ساعات الليل المتأخرة أو بعد الخروج من المدرسة مباشرة.
- 6- حدد المواد السهلة و المواد الصعبة و إنجز بالجدول المواد السهلة مع المواد الصعبة في اليوم الواحد .
- 8- إبدأ بمراجعة المواد الصعبة ثم السهلة .
- 9- برمج بالجدول مراجعة مواد يوم الغد لتحضيرها و لتسكن عنصرا إيجابيا بالقسم .
- 10- يجب أن لا يزيد عدد المواد التي تختارها لليوم عن 3 مواد دراسية على أساس عدم التشابه بينها و لتسكن إحداها مادة حفظ و الأخرى مادة حل و 03 مادة فهم .



الإعداد الجيد لجدول المراجعة

أنصح التلميذ أن ينجز جدول المراجعة و أن يتبعه بصفة منتظمة لأنه يساعد على تنظيم الوقت ، يساعدك على المراجعة بحيث لا تقبل أي مادة تكون سببا في رسوبك ، يقضي على الخوف في إختيار أي مادة تراجعها خاصة إن كنت تعاني من القلق والإضطراب ، يجعلك لا تتردد في مراجعة الدروس.

- القواعد الأساسية:** حتى يكون الجدول نافعا يحقق أفضل النتائج يجب مراعاة الشروط التالية :
- 1- تحديد كمية الساعات المذاكرة المطلوبة لكل مادة أسبوعيا أعطي للمواد الأساسية أكثر عدد من الساعات أي التركيز على المواد الصعبة التي تحتاج إلى مجهود ذهني أو المواد التي تكون ضعيف فيها.
 - 2- حدد يوميا الأوقات المناسبة للمراجعة و الأفضل أن تكون من أوقات نشاطك و حضور ذهنك.
 - 3- لا تحاول مراجعة مادة واحدة يوميا فقط و ذلك تحيا للملل بل نوع بين المواد العلمية و الأدبية.

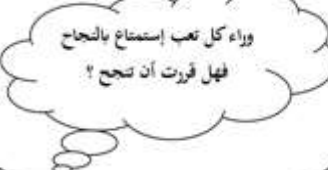


أوقات المذاكرة

من الأوقات التي ينصح بالدراسة فيها :



- * بعد نوم عميق كاف لسم يسبقه سهر .
- * بعد وجبة خفيفة .
- * بعد الصلوات و بالذات صلاة الفجر فهي من أفضل الفترات للمذاكرة و الحفظ و بعد صلاة المغرب
- * إتفق كل من (خالد الشوا و عدلي سليمان ووليس كيرلس) على أن المراجعة الفعالة تتم عن طريق مايلي
- 1- مراجعة دروس اليوم في نهاية اليوم .
- 2- مراجعة دروس كل أسبوع في نهاية الأسبوع .
- 3- مراجعة دروس كل شهر في نهاية الشهر .



المواصفات المكانية للمذاكرة



اختر المكان المناسب



لقد وجد الكثير من الباحثين إن السبب في تسدن مستوى الأداء التحصيلي للتلاميذ يكمن في إن هؤلاء تنقصهم عدد من المهارات مثل : مهارات التعلم . مهارة تنظيم الوقت ، مهارات الاستعداد للاختبار ..

كيف تذاكر ؟

- * إحرص أبها التلميذ أن تكون نفسك مهية منذ البداية بحيث تقوم بتصفية ذهنك من جميع المشاكل وغموم قبل البدء في الدراسة و احذر الإلتعاطات السلبية و فكر في النجاح وكن متفائلا .
- * قبل المراجعة قم ببعض التمرينات الرياضية الحقيقية مع النفس الصحيح و ذلك لتنشيط الدورة الدموية و الجهاز العصبي
- * و ضع أهداف محددة لعملية الاستدكار فيحدد التلميذ المواد التي يرغب في مراجعتها و كذلك عدد الموضوعات التي سيتم تناولها .

نجاحك من صنع أفكارك



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية
مركز التوجيه المدرسي والمهني

كلنا ينتابنا القلق والخوف عند الامتحان ولكن
علينا ان نميز بين القلق المحمود والقلق
المرفوض.

فالأول هو قلق الرغبة في النجاح والحصول
على اعلى الدرجات وهو قلق محفز
ومطلوب.

اما القلق والخوف المرفوض فهو الذي يؤثر
على الثقة بالنفس ويثبط الهمة ويقتل من
درجاتك .. وهذه الوصفة تضمن لك التخلص
منه بإذن الله.

إرشادات عامة :

النوم النوم :

خذ قسطا وافرا من في الليلة السابقة له حتى
تدخل الامتحان بهدوء.

التغذية:

• عليك بتناول وجبة خفيفة قبل ذهابك
للامتحان فهي ستزود المخ بالطاقة اللازمة
للتفكير وستريح في نفس الوقت معنيتك القلقة
• تجنب المأكولات الدسمة ولا تملأ بطنك
• تجنب الاكثار من القهوة والشاي
الحركة:

فهي مفيدة في تخفيض التوتر والقلق
ان كنت تستطيع القيام ببعض التمرينات
الرياضية قبل الامتحان كان بها والا فيكفي

ان تتحرك وتمشي في فناء المدرسة او
الجامعة خلال الساعة التي تسبق الامتحان.

قبل الامتحان:

متوكل على الله واذهب مبكرا وخذ معك
اقلام وادوات اضافية احتياطا
• لا تبحث عن ولا تستمع الى اي اسئلة قبل
دخولك لأنك لو سمعت سؤالا لا تعرف
اجابته فإن ثقتك بنفسك ستهتز وستدخل في
حلقة مفرغة من التوتر والقلق مما سيؤثر
على اجابتك في الامتحان

مفضل ان تترك كتبك في البيت فالذاكرة
حتى آخر لحظة قد تكون مشوشة وتؤدي الى
تناخل المعلومات وتظاير الافكار .. لكن ان
كنت ممن تعودوا عليها فعليك ان تكتفي فقط
بقراءة العناوين ورووس الاقلام والاشكال
التوضيحية

أثناء الامتحان:

• عند استلام ورقة الاسئلة قل:
بسم الله الرحمن الرحيم ولا حول ولا قوة الا
بالله العلي العظيم - اللهم لا سهل الا ما جعلته
سهلا - حسبنا الله ونعم الوكيل - على الله
توكلنا وكن على ثقة تامة بأن الله معك ولن
يخيب رجاءك

كيف تتخلص من قلق الامتحان



• ضع ساعة يدك امامك وقم بتقسيم وقت
الاجابة حسب عدد الاسئلة حتى لا يطغى
سؤال على آخر

• ابدأ بالاجابة عن الاسئلة السهلة هذا سيؤدي
الى استرخائك وزيادة ثقتك بنفسك اضافة
الى انك ستضمن منذ البداية درجات أكيدة.
• انس كل من حولك من زملاء وما قد
يحدث منهم من كلام او ضوضاء وركز
على ورقتي الاسئلة والاجابة فقط

• لا تخف وتقلق اذا رأيت زملاءك يكتبون
وانت لازلت تفكر في الاجابة
اجابتك بالتأكيد ستكون اكثر تركيزا ودقة
منهم لأنك امضيت وقت أطول في التفكير
فيها وترتيب افكارك مما سيجعلها تحوز
الدرجات الاعلى

• لا تنتزع اذا رأيت زملاءك قد قاموا
وسلموا اوراق الاجابة وانت لازلت تكتب
فمعظم من ينهي الامتحان مبكرا لا تكون
درجاته عالية و عليك ان تستغل ما بقي من
الوقت في التفكير والاجابة لزيادة حصيلتك
من الدرجات

• اذا انتابك لحظات قلق اخرى اثناء
الامتحان كرر الدعاء السابق ثم .. اغمض

عينيك - خذ نفسا عميقا الى الداخل - امسكه
بقدر ما تستطيع - اخرج بهبطه ... هذا
التمرين البسيط يساعد على الاسترخاء
والتركيز.

والف مبروك مقدما



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

مركز التوجيه المدرسي والمهني

مهارات التغلب على قلق قبل الامتحانات

كيف نتغلب على قلق الامتحانات؟

1- اهتم بإعداد نفسك جيدا للامتحان من أول السنة الدراسية

2- تعامل مع الامتحان بقلّة وتطرّ إلىه على أنه فرصة لإظهار جهتك وتحكّ طول العام

3- مارس عملية الاختبار الذاتي من خلال الإجابة على أسئلة

4- خذ لسطاً كافياً من النوم، وتناول غذاء متكاملاً وممارسة الرياضة البدنية، وممارسة بعض الهوايات الشخصية المحببة.

5- تعود على ممارسة ولقد التفكير السليبي خاصة حين تجد أفكاراً الهزيمية لتتحمّ عتلك مثل: الامتحانات ستكون صعبة جداً هذا العام أنا فقيهي بطوريه وافرديتي على التفكير ليست مثل بقية زملائي أباي سوف يلومني على أدائي المئتي وهكذا.

6- تعود على التفكير الإيجابي كأن تقول: " لقد أبيت ما في استعاضتي وذاكرت بشكل جيد وسيكون أدائي جيداً في الامتحان .. هذا ليس أول امتحان ولا آخره، دائماً هناك فرصة للتعميق".

7- حين تشعر قبل الامتحان بأيام قليلة أن رأسك خالية تماماً من المعلومات التي ذاكرتها، لا تترجّع فيها شعور غير حقيقي وهو يدل على أن درجة الفلق لديك عالية، وكل ما تحتاجه هو أن تهدئي نفسك وسوف يفتح باب الذاكرة في الوقت المناسب، وتذكر أن هذا الشعور يزار الكثير من الطلاب وعلاجه هو مواصلة المذاكرة مع محاولة استعادة الذاكرة.

8- قبل الذهاب للسرير في الليلة السابقة للامتحان قم بجمع الأوراق التي سوف تحتاجها

9- تأكد من وقت الامتحان ومكانه

10- اضبط منامك ثم استلق في السرير واركب نفسك للنوم ولا تتشغل نفسك بموعد دخولك في النوم بل دعه يأتي تلقائياً في أي وقت، وحتى لو تأخر بعض الوقت فيبقى لك في حالة استرخاء

11- تجنب تناول أي منبهات في المساء ليلة الامتحان حتى تستطيع أن تحصل على نوم هادئ.

12- لا تذهب إلى الامتحان وانت جائع، حاول تناول إبطار خفيف

13- اذهب للامتحان في وقت مناسب بحيث لا يكون مبكراً جداً ولا متأخراً جداً

14- لا تتحدث مع أستاذك عن موضوعات الامتحان بل اأتمثل قضاء اللحظات التي قبل الامتحان في أحاديث ودية مريحة وخفيفة

15- حين يتم توزيع ورقة الأسئلة حاول تهدئة نفسك بأخذ نفس هادئ وصيق ومتشوق مع قراءة بعض الأدعية التينية تستلجب بها العون والتوفيق من الله

16- حين تتسلم ورقة الأسئلة اقرأ التعليمات جيداً واقرأ الأسئلة باصم، وركز في الامتحان فقط، ولا تفكر في الامتحانات السابقة ولا في الأهداف المستقبلية، فقط ركز انتباهك في الامتحان

17- ربما تمر لحظات وانت تشعر أن عتلك مسووح تماماً وانت غير قادر على تذكر أي شيء... لا تقلق واحتفظ بذهنيك وسوف يعود لشاغلك العقلي بعد قليل من الوقت.

18- إذا شعرت بالقلق أثناء الامتحان خذ راحة لبضع دقائق وحاول تهدئة نفسك لم يبد يدك وجعلك لأشياء لم ذهبا بعد ذلك يسترخيان وكر ذلك مرتين، خذ أنفاس هادئة وصعقة، ولم يترديد بعض العبارات الإيجابية داخل نفسك مثل: أنا بمالة جيدة والحمد لله وسوف أقم بعمل الامتحان تذكر دائماً أنه كلما خفض مستوى الفلق ارتفع مستوى الذاكرة والتفكير.

19- إذا وجدت أن الامتحان أصعب مما توقعته، حاول فقط أن تركز وأن تترك ما في وسطك في هذه اللحظات.

20- حين تتلهي من الامتحان تماماً عالج لار الفلق الذي أصابك أثناءه بأن تخرج في نزهة أو تقضي بعض الوقت مع الأصقاء أو تمارس هواية محببة أما إذا كنت هناك امتحانات تأليه فيمكنك أخذ أوقات قصيرة لتعمل فيها تلك التجديد نشاطك ثم تعود للرجعة مرة أخرى

21- تعتبر مهارات الاسترخاء شيئاً أساسياً للتعامل مع ضغوط المذاكرة والامتحانات، فمن خلال الاسترخاء تتعلم كيفية التخلص من التوتر وكيفية تهدئة إبطاع النفس والجسم.

22- إذا لم تفلح كل هذه المحاولات في تخفيض درجة الفلق، ووجدت أنه يؤثر في ذاكرتك وفردتك على التفكير فلا مانع من استشارة طبيب نفسي.

كيف يؤثر الفلق على العمليات العقلية؟

1- التأثير على الذاكرة: تنقسم الذاكرة إلى ثلاث عمليات رئيسية هي الاستقبال والتخزين والاسترجاع، والفلق هذا يؤثر على كفاءة العمليات الثلاث، لذلك حين تكون قلقين تشعر بأننا لا نستطيع التركيز ولا نستطيع الاحتفاظ بالمعلومات الواردة للتح، ولا نستطيع استعادة المعلومات المخزنة.

2- التأثير على التفكير: بما أن التفكير عملية معقدة تحتاج لقرارات عقلية متعقدة فإن الفلق يؤثر كثيراً في القدرة على التفكير السليم، لذلك يمكن أن تحدث حالة تسارع للتفكير دون سيطرة أو تحدث حالة blockage العقلي وتوقف.

3- ظاهرة فراغ العقل: بعض التلاميذ يندلون جهناً كافياً في الرجعة، ولكنهم في بعض الأوقات وخاصة قبل الامتحان بأيام قليلة أو أثناء الامتحان يشعرون وكأن عقليهم أصبح فارغاً تماماً من المعلومات، وهذا يؤدي إلى حالة من الارتعاج وأحياناً تصل إلى درجة الهلع، وبعضهم ينظر إلى ورقة الأسئلة وكأنها مكتوبة بلغة لا يفهمها أو أنها بوضاء تماماً أو سوداء تماماً، وتحدث حالة من فقد الذاكرة والموت وانغلاق التفكير هذه الحالة هي نتيجة لدرجة عالية من الفلق، وهي شعور كاتب بقلة الذاكرة ولقد القدرة على التفكير، ويكفي الشخص أن يجلس لبعض الوقت ويحاول استعادة هونه وسوف يجد أن باب الذاكرة يفتح بالتدريج وأنه أصبح قادراً على قراءة بعض الأسئلة، وأصبح قادراً على استرجاع المعلومات الخاصة بها شيئاً لشيئاً، فالأسئلة نفسها تعتبر مفتاح الذاكرة المخزنة.

وأحد أسباب هذه الظاهرة أيضاً هو أن التلميذ يحاول قبل الامتحان بأيام أن يتذكر المادة أو المواد التي درسها نعمة واحدة فيعجز العقل عن ذلك (ومثل لذلك إذا حاول شخص يجلس أمام

كيف نواجه قلق الامتحان؟

ليس هذا ألفة قلق الامتحانات، لقد ثبت أنه مفيد في درجاته المنخفضة، ولكن الهدف هو تخفيض حدته وتعلم مهارات السيطرة عليه حين يتجاوز حدوده المقبولة

قد يكون أحد التئين:

1- إيجابي ويكون عبارة عن إشارات تحذيرية حتى تقوم بتعلّ أشياء يتوجب عليها فعلها أو حل مشاكل تستدعي المواجهة.

2- سلبي وهو عبارة عن تشويع للفعل وتسليل لملكانته.

ما هي أعراض قلق الامتحانات؟

1- أعراض نفسية: مثل التوتر، الارتعاج لأسباب بسيطة، أفكار سلبية حول الذات والشعور بالدونية وعدم القدرة على تحقيق النتائج (توقعت سنة للتساقيل، الشعور بعدم الارتياح، الشعور بالخوف والارتباك، الشعور بزيادة الضغوط وتراكم المسؤوليات وعدم القدرة على الاحتسا، سرعة الاستغارة، العصبية، فرعية في الصراخ، الشعور بأن العقل في حالة تسارع متزايد أو في حالة لجد والحصار.

2- أعراض جسمية: مثل الشعور بالثعب والارتعاج، الصداع، شد في العضلات، اضطرابات في البطن، غثيان، قيء، فرعية في التبول والتبرز مرات كثيرة، اللوغة، سرعة التنفس، الإحساس بالاختناق، سرعة ضربات القلب، رعدة وبرودة في الأطراف، زيادة إفراز العرق، الإحساس بالسخونة أو البرودة الزائدة.

الكبيوتر أن يفتح كل الوثائق وكل البرامج دفعة واحدة (؛ فالعمل لا يستطيع أن يعمل، ولكنه قادر على التعامل مع مفتاح معينة بشكل بسيط وصحده، وذلك لطلاب التي كان يشعر بقلة كل المعلومات قبل الامتحان بأيام قليلة يصبح قادراً على التذكر حين يجلس في

لجنة الامتحان ويتناول ورقة الأسئلة، حيث تعتبر الأسئلة هنا مفتاح نوعية لأبواب الذاكرة المخزنة

والسبب الآخر هو أن بعض الطلاب حين يقرؤون درساً يحق

دون أنهم قد فهموا المقصود من هذا الدرس، ولكن هذا الفهم وحده غير كاف لتذكر الموضوع وكتابه في الامتحان لذلك لابد من محاولة الاسترجاع بصوت مرتفع أو بالتخطيط بمساعدة شخص آخر أثناء المراجعة وتلك بإعاق الكتاب ومحاولة استعادة النقاط الأساسية في الموضوع واستعادة التفاصيل المتعلقة في هذه الثقافت وبذلك نتأكد أن الموضوع قد تم حفظه في الذاكرة فعلاً.

كيف تعمل اتجاهاتك نحو الفلق؟

حين تشعر بالفلق أو زيادة الضغوط حاول أن تمارس مايلي:

1- إنه من المتوقع أن الشعر بالفلق في هذه الظروف، لذلك فلا لا الشعر بالفرع تجاه قلق الحادث الآن

2- أريد أن أرى بهذه الخبرة وأواجه أعراض الفلق لكي أعلم كيف أتعامل مع هذه الأعراض، وليس هناك حاجة للخوف من كل ذلك

3- إن تعاملتي مع الموقف الحالي هو مجرد تجربة تتعاملتي مع مواقف أخرى، ونجاحي في هذه التجربة يعطيني ثقة في نفسي وفي مستقبلتي، وعدم نجاحي يخبرني لمحاولات أخرى أكثر فاعلية

4- إنه من المهم أن أحاول وأن أبتل جهداً وسوف أستر. بتعون الله - في المحاولة والتعلم منها ومن أخطائي.

5- أنا أستطيع التحكم في بقل الجهد ولا أستطيع في كل الأحوال التحكم في النتائج.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية
مركز التوجيه المدرسي والمهني

الأسئلة التي يجب أن يطرحها
على نفسه كل طالب

- ✓ لماذا أدرس ؟
- ✓ ماذا أدرس ؟
- ✓ كيف أحضر دروسي ؟
- ✓ أين أحضر دروسي ؟
- ✓ متى أحضرها ؟

تحقيق الأهداف

التعليم العالي "الجامعة"

امتحان التعليم الثانوي

امتحان التعليم المتوسط

امتحان التعليم الأساسي

سؤال : ما هي حقيقة الاختبارات (وسيلة أم غاية) ؟

هي نظريا وسيلة لتحقيق النجاح و التفوق
ولكن عمليا هي غاية أو قرينة الغاية في ذهن
غالبية الطلاب و أولياء أمورهم هذا تكمن المشكلة.

سؤال : على من تقع المسؤولية في
اكتساب الطلاب النظرة الخاطئة والمفهوم
السليم عن الاختبارات؟

على الجميع: الدرجة الكبرى للاختبار (الوزارة) (01)

التفهد بالاختبار (من المعلمين) (02).

ثقافة المجتمع (عند الاختبار بكرم المرء أو بهتان
وهذا تفهد للشخصية بالنسبة للطلاب) (03).

التفهد في المتابعة الدائمة لتحصيل الطلاب خلال
العام الدراسي (04)

ترقب النتائج (أمر طبيعي) (05).

الداخلي

عدم الانتفاع بالتفسيرات الفاعلة لأن كل شيء ينبغي أن
يكون واضحا أمام العقلية العلمية .

- البحث عن المسببات الحقيقية للمشاكل التي تحدث

- دراسة بشوق وفهم كل ما يقع تحت حسه وبصره .

- يكون واسع الأفق العقلي وهذا يقتضي أن يكون بعيدا
عن التعصب، ومصفيا إلى آراء المخالفين له ولا يضيق
بأي حال من الأحوال من تأليهه.

- لا يقبل أية نتيجة على أنها نهاية مطلقة قبل البحث
والمناقشة .

يستخدم خطة مرنه في حل مشكلاته ويستعمل طرقا
متعددة لحلها .

يبنى آرائه على أساس أدلة كافية.

- لا يتعجل بالإسراع في الحكم .

- القيام بعملية التلاحم بين التفكير العقلي والتفكير
التجريبي (التفكير العقلي والتفكير التجريبي يسيرا جنبا
إلى جنب في البحوث العلمية). مثلا في مادة الفلسفة
محاوله فهم الإشكالية من خلال إسقاطها على الواقع .

ينبغي على الإنسان أن يفكر بقدر ما يقرأ حتى
يستطيع غلبة الأفكار المكتسبة.

خارجي

01 - حفظ الكلمات مع فهم معانيها أسهل من
حفظها من غير فهم معانيها.

02 - التكرار الموزع للمعرفة أفضل من التكرار
المتصل ، الحفظ المتقطع تتخلله فترات راحة
قصيرة يؤدي إلى تثبيت المعلومة بسرعة .

03 - إذا كانت المادة المراد استذكارها أو قصيدة
مراد حفظها فإن تقسيمها إلى أجزاء منطقية أنفع
من استذكارها مرة واحدة .

04 - على الطالب استيعاد أفكاره التي مرت به
عن طريق الاسترجاع دون الاعتماد على الكتاب
أو دفتره و إذا أراد استعادة سورة قرآنية فهنا
السمع الذاتي أفضل .

05 - اتخاذ هيئة معينة للذاكرة تركيز نشاطه وقواه
في التحصيل له دور كبير في عملية التحصيل
وهو أن يجلس مستقيما متبهنا مركزا كل جهده
لقراءة موضوع كرسالة من عزيز طال لنتظاره .

« انطلاقا من تجارب مختلفة وخاصة و من خلال
آراء وملاحظات متعددة تقدم هذه المنهجية
العملية والعلمية المرونة القابلة للتعديل والتغيير
حسب ظروف كل طالب واستعداداته لتحصيل
المعلومات بطريقة سليمة لفهم النسيان لذا ينبغي
إتباع إحدى الطريقتين »

الأولى التصاعديّة : فهي الانتقال من
الجزئيات إلى الكليات، مثال : لإدراك نظرية
ما أو قاعدة معينة أو موضوع خاص عليك
إدراك الأجزاء الداخلة تحتها واحدة تلو
الأخرى ثم بعد إدراك جميع الجزئيات ينتقل
إلى القاعدة الكلية .

الثانية التنازلية : فهي عكس الأولى من الكل
إلى الجزء . (حسب الموضوع المطروح).

وقد أثبتت الدراسات أن الأنكباء عدهم
القدرة على إدراك الكليات أسرع من الغير
..... و في ميدان الحفظ تفضل الطريقة
الأولى على الثانية.

لذا وجدت قريائين لتحصيل المعلومات :

فبعضها خارجي و البعض الآخر داخلي

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

مركز التوجيه المدرسي والمهني

النسيان

التالي ثم في الأسبوع التالي ثم في الشهر التالي ،
وتكون المراجعات سريعة لا يتجاوز وقت كل منها ساعة
يتم فيها مراجعة الملاحظات المتعلقة بالمادة فقط ، وليس
المادة الأصلية

عمل روابط بين المعلومات

عمل ترابط بين المعلومات يساعد على ترتيبها في فئات
يسهل تذكرها بدلاً من تركها دون ترتيب. فقد أثبتت
الدراسات أن تكوين جمل من مجموعة كلمات يجعل تذكرها
أفضل بمرتين ونصف من مجرد قراءتها، كما أن تكوين
قصة من مجموعة الكلمات المراد حفظها بحيث تكون كل
كلمة ملحقاً للكلمة التي تليها . وإن ما يساعد في تذكر
المعلومات جعلها ذات معنى عند المتعلم وذلك بربطها
بالمعلومات السابقة التي لديه و يصلح هذا في جميع
المواد وبشكل خاص اللغات. كذلك فإن مما يساعدك على
تذكر شيء أن تحاول تذكر بعض الأشياء أو الحوادث التي
ارتبطت به ، و ماذا كنت تفعل أو تفكر أو تشعر أو تقول
وقت حدوثه و مع من كنت تتحدث و في أي مكان كنت
عندما حصل ذلك الشيء

تجنب التداخل بين المعلومات الجديدة و القديمة

إن العامل الأهم في اضطراب الذاكرة هو تداخل المعلومات
الجديدة مع المعلومات السابقة ، ويحدث ذلك عندما يكون
هناك تشابه بينهما ، وعليه فإنه من غير المناسب دراسة
المواد المتشابهة بعد بعضها مباشرة ، إذ أنه ليس من
المفضل دراسة الفيزياء مثلاً بعد الرياضيات بل يفضل
دراسة التربية الإسلامية أو اللغة العربية بعد الرياضيات

المراجعة المتكررة :

راجع باستمرار ما درست أثناء التعلم و بعده، فالتكرار
عامل مهم في حفظ المعلومات في الذاكرة طويلة الأمد
. ويشير الأدب التربوي إلى إذا أردت أن تتذكر شيئاً
ما، عليك أن تكرر قراءته حتى بعد أن تشعر أنك
حفظته ويفضل أن تكرر ما تعلمته مباشرة بعد عملية
التعلم وعلى فترات منتظمة لكي لا يكون هناك تداخل
بين معلومات المادة الأولى و المادة الثانية .

النوم

إن أهم وظيفة للنوم هي إعادة تنظيم المعلومات التي
يتعلمها الفرد في النهار و تثبيتها في الذاكرة، وهذا
يحدث أثناء حركة العيون السريعة أثناء النوم لذا فإن
مراجعة المادة باختصار قبل النوم أمر مفيد جداً.

التركيز على شيء واحد أثناء القراءة

لا يستطيع الفرد التركيز على شئين في وقت واحد ،
كل ينتبه إلى الكتاب و إلى حديث يدور بين شخصين
يجلسان إلى جانبه في نفس الوقت . و لكي يثبت
المعلومات في ذهنه عليه أن يركز عليها دون غيرها و
إذا كان هناك شيء يزعجه، فإما أن يعمل ليتقرب
لدراسة أو يكتب ملاحظة عنه و يفتح نفسه بأنه سيعود
إليه فيما بعد .

وينصح التربويين من يريد حفظ معلومات معينة
بمراجعة ما يقرؤه بعد دراسته بساعة ثم في اليوم

تنظيم المعلومات

إن تبويب المعلومات و ترميمها يساعد على تخفيف العبء
على الذاكرة ، و بدلاً من أن يحفظ الطالب جميع التفاصيل
الدقيقة يحفظ الأصناف أو الفئات و هذه تدله على النقاط
التي تنتمي إلى كل مجموعة فتقسم الكائنات الحية مثلاً إلى
أصناف يسهل على الطالب الإحاطة بها و حفظ صفاتها و
التمييز بينها .

ربط المعلومات بأمر هزلية أو مضحكة

إننا نتذكر ما هو غريب و غير عادي بشكل أفضل من تذكر
الأمور العادية ، لذا ينصح بأن تربط ما تريد تذكره بشيء
مضحك أو غير عادي فذلك يساعدك على تذكره .

ربط المعلومات الجديدة بالواقع

نحن نتذكر الأشياء الحقيقية (الواقعية) بشكل أفضل لذلك
حاول عزيزي الطالب أن تربط بين المعلومة الجديدة بشيء
من الواقع الذي تعيشه و حاول أن ترسم للمعلومة صورة
ذهنية يسهل تذكرها .

استخدام الذاكرة متعددة الحواس

هناك ثلاثة أنواع من الذاكرة في الدماغ : سمعية و
بصرية و حركية ، و لكل منها مركز خاص به و بالتالي
فإن من المناسب استغلال هذه الأنواع الثلاثة معاً عند
الدراسة لأن ذلك يساعد على التذكر بشكل أفضل ، فعندما
تريد أن تتذكر قصيدة جديدة يمكنك قراءتها قراءة صامتة
(بصرية) أولاً ثم قراءتها بصوت عال (سمعية) مع
القيام بحركات و إشارات مختلفة أثناء ذلك مما يساهم في
تذكر الكلمات التي ترتبط بها بشكل أفضل (حركية) .

الدراسة المجزأة (على مراحل)

و نعي بها أن لا يستمر الفرد في القراءة فترة طويلة أو
قراءة كمية كبيرة من المعلومات مرة واحدة .

إننا نتذكر أول ما نقرأ و آخر ما نقرأ بشكل أفضل و
عليه ، فإن تجزئة ما نقرؤه إلى أجزاء يساعد ذاكرتنا
على تذكر كمية أكبر من المعلومات لأننا عندما
سنذكر أول كل جزء و آخره على الأقل و بالتالي
نزيد من كمية ما نتذكره . لذا ينصح بأن لا يزيد
الوقت الذي نحاول فيه حفظ معلومات معينة عن 20
دقيقة ، لأن معظم الناس لا يستطيعون التركيز أكثر
من ذلك ، كما أنك تساعد ذاكرتك على حفظ معلومات
أكثر .

النسيان

(مشكلة نستطيع التغلب عليها)

بعد استرجاع المعلومات وتذكرها أمراً أساسياً في
عملية الدراسة وفي الحياة على السواء فيكون القدرة
على تذكر المعلومات لاستطيع أداء عملنا بكفاءة ولا
نستطيع النجاح في الامتحانات وقد أشارت الدراسات
التربوية إلى كيفية معالجة المعلومات التي نستقبلها
بدءاً من عملية الانتباه فإدخال المعلومات إلى الذاكرة
قصيرة الأمد ومن ثم نسيانها إذا لم تعالج بطريقة
مناسبة أما إذا تمت معالجتها جيداً فإنها تدخل إلى
الذاكرة طويلة الأمد ومن هناك يتم استرجاعها حين
الحاجة لأن الذاكرة طويلة الأمد تفضل التعامل مع
المعنى بدلاً من صم المعلومات دون فهم وهناك طرق
وأساليب متعددة لمعالجة المعلومات والمساعدة على
تذكرها فليل كل شيء على الفرد أن يكون مستعداً نفسياً
لدراسة وهذا الاستعداد النفسي يجب أن يرافقه حالة
استرخاء تجعل الدارس غير مشدود الأعصاب ولا
متوتراً أو قلقاً من عدم قدرته على القراءة أو من نقل
المهمة الدراسية التي تواجهه وتجدر الإشارة هنا إلى
أن الفرد عندما يشعر بالاسترخاء والثقة حول التعلم
تعمل أجزاء دماغه المسؤولة عن التذكر بشكل أفضل
وفيما يلي مجموعة من العوامل التي يمكن الاستعانة
بها لتنشيط الذاكرة وجعلها تعمل بكفاءة أكثر:

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية
مركز التوجيه المدرسي والمهني



-أبدأ بالإجابة عن الأسئلة السهلة، وتأكد من الأسئلة الإيجابية والاختيارية
-يفضل أن تكتب مسودة للإجابة، وذلك لأن المصحح يرجع إليها أحيانا ويحسب لك درجاتها
-حدد المطلوب من السؤال بالضبط، وأجب على قدره، ورتب إجابته في شكل عناصر وأفقرات
-إذا تذكرت نقطة متعلقة بسؤال آخر وأنت تجيب فسارع بكتابتها في المسودة قبل أن تنساها
-لا تخرج من لجنة الاختبار قبل أن تراجع إجابته فربما تكون قد نسيت شيئا أو تذكر شيئا جديدا تضيفه للإجابة الذي تعرفه منه، فإن ذلك يحسب لك في الدرجات
-اعتمد على نفسك ولا تحاول الغش، فمن غشنا ليس منا كما قال رسول الله، كما أن محاولتك للغش تزيد من تورطك واضطرابك،
-لا تترك أي سؤال مطلوب منه إجابته دون أن تكتب فيه، وإذا لم تستطع الإجابة عن السؤال كله فأجب عن الجزء الذي تعرفه منه فإن ذلك يحسب لك في الدرجات
-تذكر أن وضوح خطك ونظافة كراسة الإجابة، وحسن تنظيم الإجابات وعرضها من أهم عوامل النجاح والتفوق
نصائح عامة للتفوق
1-حسّن علاقتك مع الله وتعرف إليه في أوقات راحته حتى يوفق بجانبك في أوقات شدتك وعذ حاجتك إليه.
2-ثق في نفسك وفي عقلك وقدرتك وتأكد أنك قادر على النجاح والتفوق فأنت لست أقل ممن سبقوك على طريق النجاح .
3-اجتهد في مذاكرتك وتأكد أن كل مجهود تبذله سيعود عليك بالنفع والخير لأن الله لا يضع أجر من أحسن عملا .
4- حدد هدفك في الحياة وضعه نصب عينيك واجتهد في الوصول إليه بكل قوتك وإمكاناتك حتى تتفوق نفسك أمك ووطنك .
5-استعن بالله ولا تعجز، وأعلم أن ما أصابك لم يكن ليخطئك، وأن ما أخطأك لم يكن ليصيبك، وأن الدنيا لو اجتمعت على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك، وأن الدنيا لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء ما نفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك .

معلومات الاستذكار الجيد:هذه بعض الصعوبات التي يمكن أن تعوقك عن المذاكرة والتي يجب عليك أن تكتشفها وتحاول التغلب عليها، حتى تستطيع أن تلطف المذاكرة للتعلم، وأهم هذه الصعاب :
1-عدم القدرة على التركيز أثناء المذاكرة ، فقلّد وقتك في التلق من درس إلى آخر ومن مادة إلى أخرى دون أن تدرك شيئا .
2- تراكم الدروس وعدم القدرة على تنظيم وقتك لالتقاء منها .
3- كراهية بعض المواد الدراسية، وتصديق الفاشلين الذين يخوفوك منها ويصورونها لك على أنها (صعبة) لا يمكن تجاوزها .
4-استدقاء السوء الذين يضيعون وقتك في التهور والتعب دون تقدير لأي مسئولية .
5- التلق والتوتر الناتجان عن المشكلات الأسرية أو العائلية والتي تشتت ذهنك وتضعف من قدرتك على الاستذكار الجيد .
كيف تقاوم اللسب وتقوى ذاكرتك:
اهتم علماء النفس بدراسة ظاهرة اللسب خاصة لدى الطلاب، وحددوا بعض القواعد التي تساعد على التغلب على اللسب وتعمل على تقوية القدرة على التفكير، وأهمها :
1- لا تعرف على النقاط الرئيسية في الدرس وضع خطأ تحتها وكرر قراءتها حتى تثبت في ذهنك وذاكرتك .
2- لا تذكر وأنت مرهف فلتعجب لا يساعد على تثبيت المعلومات فتساها بسرعة .
3- قسم المواد الطويلة إلى وحدات متماسكة يسهل فهمها وحفظها كوحدة مترابطة .
4- قل في نفسك وألى ذاكرتك واحفظ بسرعة .
تصائح وإرشادات:
-تأكد من جدول الاختبارات قبل موعد بوقت كاف
-لا تجهده نفسك قبل الاختبار واهتم بذاكرتك
-لا تكثر من المنبهات ولا تتناول الأدوية المسهرة فهي تضره أكثر مما تفيدك
-أعد أدواتك كل ليلة طبقا لاختبار الغد . وخذ قسطا كافيا من النوم قبل الاختبار لترتاح جسميا ونفسيا وذهنيا وترتكز في الاختبار .
-ادخل الاختبار مستريح الجسم ، مطمئن النفس، واثق .
- اقرأ ورقة الأسئلة كلها جيدا بإمعان وهدوء ولا تتعجل في الإجابة، ولا تردده عند الإجابة أو الاختيار حتى لا يضيع وقتك .
-قسم زمن الإجابة بين الأسئلة المطلوب الإجابة عليها، وترك بعض الوقت للمراجعة، ولا تغادر قاعة الاختبار قبل انتهاء الوقت .
-ترك فراغا بعد إجابته عن كل سؤال فربما تحتاج إلى زيادة شيء ما عند المراجعة

كيف نذاكر ونتفوق

يشكو كثير من الطلبة من عدم قدرتهم على المذاكرة، وجهلهم بالطرق السليمة لتحقيق أفضل نتيجة من عملية الاستذكار، وفيما يلي بعض الإرشادات التربوية لتأجيل خبرات طويلة وخلاصة جهود وتجارب ودراسات علماء النفس والتربية لتعزكم على أفضل الطرق وأصلحها لتحقيق الاستذكار الفعال والوصول إلى أفضل النتائج أحر العام بأن الله، راجين من الله تعالى أن ينفعكم بها وتأخذ بآيديكم إلى قمة النجاح والتفوق .
و لتحقيق المذاكرة الفعالة التي تلونك بأن الله إلى قمة النجاح والتفوق يجب أن تمر بالمرحلة الأربع التالية :
أولاً: القراءة الإجمالية للدرس:
يجب أن تبدأ مذاكرتك بقراءة الدرس قراءة عامة بصورة إجمالية وسريعة للإلمام بمحتوياته وموضوعه، ويجب عليك إتباع الإرشادات التالية :
1- تقسيم الدرس إلى عناوين كبيرة رئيسية، وتقسيم كل عنوان رئيسي إلى عناوين فرعية أصغر منه، وحفظها لتكوين صورة إجمالية عامة عن الدرس في ذهنك وتحقيق الترابط بين أجزائه .
2- قراءة الدرس إجمالياً وسريعة قبل الشروع في قراءته تفصيلاً ودراسته بإمعان، مما يساعد على سرعة الحفظ ويزيد القدرة على التركيز .
3- الإجابة عن بعض التدريبات العامة والأسئلة المباشرة حول الدرس .
ثانياً: التسميع :
يعتقد كثير من الطلبة أن قراءة الدرس وفهمه ومحاولة حفظه تكفي، لكنه عندما يحاول إجابة أحد الأسئلة في الاختبارات فإنه يفت حائراً ويقول: (إني أعرفها وأفهمها) لكنه لا يستطيع الإجابة ... ويرجع ذلك إلى أهميته لعملية التسميع وعدم إدراكه لأهميتها القصوى، وتتعلل أهمية التسميع فيما يلي:
1- التسميع يكشف لك مواضيع ضعفت وأخطأت التي تقع فيها، فهو مرآة لذاكرتك .
2- هو الوسيلة القوية لتثبيت المعلومات وزيادة القدرة على

تذكرها لفترة أطول .

3- أنه علاج ناجح للسرحان ... فالطالب الذي يذكر بدون تسميع ينسى بعد يوم واحد كمية تساوي ما يتساء الطالب الذي يقوم بالتسميع بعد 36 يوماً .
وتختلف طرق التسميع باختلاف مادة الدراسة وطريق كل طالب في المذاكرة، ولكن أفضل طرق التسميع هي التي تشبه الطريقة التي سوف تستخدمها في الاختبار، ومن أهم طرق التسميع ما يلي :

التسميع الشفوي:

وهو أسهل وأسرع الطرق، ويجب ملاحظة ما يلي لتحقيق أفضل النتائج:
1- إذا كنت تسمع لنفسك يجب الرجوع إلى الكتاب في الأجزاء التي لا تتأكد منها .
2- التسميع مع أحد الزملاء أفضل من التسميع لنفسك
3- التسميع في صورة مناقشة ومحاولة لشرح الدرس يعطي نتيجة أفضل .

التسميع التحريري:

وذلك بكتابة النقاط الرئيسية والقوانين والقواعد والرسوم والتوضيحات وبياناتها الخ، ويتم التأكد مما كتبه بالرجوع إلى الكتاب، ويجب عند الكتابة للتسميع ألا تهتم بتحسين الخط أو الترتيب والتنظيم، وإنما لكتب بسرعة وبخط كبير حتى تعتاد الجرأة في الكتابة والقدرة على تصحيح أخطائك .
كم من الوقت تقضيه في التسميع ؟؟؟
يتوقف ذلك على طبيعة المادة التي تستذكرها، وذلك وفقاً للتقاع التالية:

- 1- إذا كانت المادة مفككة وغير واضحة فأنت تحتاج إلى 90 % من وقت المذاكرة للتسميع
- 2- إذا كانت المادة عبارة عن نظريات، معادلات، مصطلحات، تواريخ، قوانين، أسماء ... الخ. فالتسميع هو العملية الأساسية في المذاكرة.

3- إذا كانت المادة أدبية كالإقتصاد والفلسفة وعلم النفس ... الخ. فأنت تحتاج إلى 50 % من وقت المذاكرة للتسميع .
رابعاً: المراجعة :
للمراجعة فوائد كثيرة جداً أهمها تثبيت المعلومات، وسهولة استرجاعها مرة أخرى عندما تسأل فيها، كما أن مراجعة الدروس السابقة بانتظام يساعدك على فهم ما يستجد منها فهماً كاملاً وفي وقت أقل من سابقتها .

كيف تراجع ؟؟

- 1- لا تحاول مراجعة جميع الدروس دفعة واحدة وإنما قسمها إلى مراحل مثلية .
 - 2- صلح العناوين الكبيرة أولاً ثم العناوين الفرعية، مع محاولة تذكر النقاط الهامة .
 - 3- حاول كتابة النقاط الرئيسية في الدرس والقوانين والمعادلات والقواعد وما شابهها .
 - 4- أجب عن بعض الأسئلة الشاملة، ويفضل أن تكون من أسئلة الامتحانات السابقة .
 - 5- يمكن أن تكون المراجعة في صورة جماعية من خلال طرح أسئلة والإجابة عليها مع بعض الزملاء مما يزيد من حماسك وقدرتك على التذكر والاسترجاع .
- متى تراجع ؟؟
قد يظن البعض أن المراجعة تكون في آخر العام أو قبل الامتحانات فقط، ولكن ذلك غير صحيح، فالمراجعة من أول العام الدراسي هامة جداً للتأكد من تثبيت المعلومات والقدرة على تذكرها، ولذلك يجب عليك اتباع الآتي :
- 1- مراجعة مادتين أو ثلاث على الأكثر كل أسبوع بحيث تستكمل مراجعة جميع المواد مرة كل شهر .
 - 2- تخصيص يوم الإجازة الأسبوعي للمراجعة .
 - 3- المراجعة قبل الامتحانات هامة جداً وضرورية لأنها مفتاح التفوق .



6 - أكتب ما تحفظ من قوانين و تمرن على تطبيقها.

7- لا بأس من المراجعة مع صديق بضوابط.

لماذا لا أذاكر؟

- 1) السرхан و أحلام اليقظة: اهتم بخطوات التركيز سابقة الذكر و استخدم الصوت العالي.
- 2) المثل: غير مكان المذاكرة، غير المادة، غير طريقة المذاكرة ولا تنسى نصيبك من الترفيه.
- 3) عدم الرغبة بالمذاكرة: ابحث عن وسائل تعينك و حاول تشجيع نفسك.
- 4) التسليان: التلخيص و المراجعة المستمرة مع ضرورة الابتعاد عن المعاصي.
- 5) صعوبة الفهم: الاستعانة بالمخصصات ، و معاونة صعبة الخير.

كيف أحفظ؟

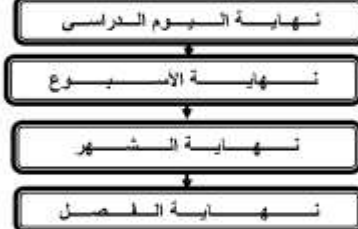
- 1 - العزم.
- 2 - قبل أن تحفظ الفهم.
- 3 - قسم النص إلى وحدات صغيرة و على فترات زمنية.
- 4 - ابتعد عن مصادر التشتيب.
- 5 - كرر ثم كرر و استعمل ما تم حفظه.

المرحلة الثالثة: المراجعة

قواعد المراجعة

- 1- نقتصد الوقت والجهد و تعطيك فرصة للترفيه.
- 2- نقل رغبة الامتحانات و نزرع الثقة بالنفس

أوقات المراجعة



كيفية المراجعة

- 1 - استرجع ما حفظت.
- 2 - التلخيص: أسهل طرق المراجعة.
- 3 - تسلسل المراجعة: العناوين الكبيرة فالصغيرة.
- 4 - توقع الأسئلة عند المراجعة.
- 5 - أجب عن الأسئلة و أسئلة الامتحانات السابقة.

المرحلة الثانية: التركيز

التركيز داخل الفصل

- سر التميز.
- و نو فكرة موجزة عن الدرس قبل شرح المعلم تجد الفرق.
- المشغول لا يشغل: الحديث، الكتابة، مذاكرة مادة أخرى، النوم.
- استعمل جميع الحواس.
- لا ستهين بالمشاركة مع المعلم.
- مراقبة أحداث (شرح المعلم ، و حركته ، و التلميحات الخفية).

التركيز خارج الفصل

- سر التميز.
- أقدم بجد و لا تنتظر حالة التركيز.
- أفضي على السرхан: أحلام اليقظة ، مواقف حياتية.
- عند التعب توقف ثم واصل.
- لا بأس بالمشي القليل.
- القيام بالرسم و الأشكال التوضيحية.
- راقب استيعابك.

المرحلة الأولى: التهيئة

التهيئة داخل الفصل

- تعرف على معلمك (طريقة شرحه - على ماذا يركز - ما يظنيه منك - طريقة وضعه للأسئلة)
- موقع في الفصل لا بد أن يكون مناسب
- الحضور المنتظم.....و الحضور المميز.
- اكتمال أدوات الدراسة: (الأقلام - الدفاتر).
- حسن اختيار الزميل المجاور.

التهيئة خارج الفصل

- تحديد وقت معين للمذاكرة.
- التهيئة و الإضاءة لا بد أن تكونا مناسبتين.
- الجلوس بشكل صحيح..لا تجلس على السرير.
- جهز وسائل المساعدة مثل : الكتاب ، الملخصات
- إياك أن تستخدم كلمة ((سوف))
- أحسن اختيار المكان الخالي من المشتغلات
- أغلق الباب.
- أبعد الفوضى من فوق مكتبك.
- فارق الجوال.

لماذا أذاكر و أتفوق؟

- 1- من أجل نفسي: لأن المتفوق يصل بسرعة إلى ما يريد.
- 2- من أجل الوالدين: لأن نجاحي سبب في شعورهما بالسعادة.
- 3- من أجل مجتمعي: لأن المجتمع يحتاج إلى المتفوقين و الناجحين

قواعد مهمة حتى أتفوق

الاستعانة بالله ((الدعاء)).
لا يمكن أن نتلقى بدون أن تحب
وهبك الله قدرات فلا تهملها
العطاء = الأخذ
الفشل: مجرد حدث

مراحل المذاكرة

المذاكرة



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

مركز التوجيه المدرسي والمهني



أ- اتساع المحدود: احتوائها على كمية محدودة من المعلومات كالأرقام أو الكلمات

ب- الدوام المحدود: تحوي الذاكرة قصيرة المدى المعلومات لفترة زمنية محدودة حوالي 30 ثانية حيث تفقد المعلومات من الذاكرة قصيرة المدى ما لم يتم تسميعها أو استخدامها في الذاكرة طويلة المدى.

3 - ذاكرة المدى الطويل: حفظ المعلومات مدى الحياة مثل تذكر اسمك عنوانك رقم هاتفك و أغنيك المفضلة و هي المستوى من التذكر الذي ستبقى فيه المعلومات المختلفة لفترات زمنية طويلة تمتد لسنوات و ربما لأخر العمر.

مراحل عمل الذاكرة:

أ - مرحلة الاكتساب: الفردي للمعلومات ووضعها في الذاكرة.

ب - مرحلة التخزين: استبقاء المعلومات.

ج - مرحلة الاسترجاع: استعادة المعلومات التي تم تخزينها.

تعريف الذاكرة

في اللغة:

القدرة على الاحتفاظ بالتجارب السابقة و استعادتها وهي قوة من قوى العقل تبعث على استدراك المعلومة في الذهن و معنى تذكر: استحضره في ذهنه

استذكر فلان: ربط في إصبعه خيطا ليذكر حاجته

و العرب قديما كانوا يستخدمون هذا الأسلوب لتذكر الأشياء

عند علماء النفس:

هي تخزين المعلومات التي اكتسبناها فترة من الزمن بهدف استرجاعها بعد انقضاء هذا الزمن و هذا ما يسمى (الحفظ أو الاحتفاظ) أما عدم القدرة على استرجاع ما سبق تخزينه فيسمى النسيان

الذاكرة: هي الوعاء الذي يحتوي على المعلومات و المعارف و التجارب و الخبرات

أين يتم تخزين المعلومات؟ في الروابط بين الخلايا العصبية

حجم الذاكرة: أكبر من ما تتخيل يؤكد العلماء بأنك لو أدخلت 10 معلومات كل ثانية على مدى الحياة متوسط 60 سنة فن تملأ منها سوى أقل من نصف سعة.

و يؤكد آخرون على قدرة العقل البشري على تخزين ما يقارب من تسعين معلومة في اليوم.

أنواع الذاكرة:

يصنف علماء النفس الذاكرة إلى ثلاثة أنواع:

1 - الذاكرة الفورية أو اللحظية: هي الاحتفاظ بالمثيرات في صورتها الخام قبل أن تتعرض للتغيير (اختفاء المثير في أقل من ثانية)

أنواع الذاكرة الفورية حسب عضو الحس للمستقبل المنبه (السمع و البصر):

2 - الذاكرة قصيرة المدى: عند استقبال الحواس للمثيرات فإن هذه المثيرات تزول بعد أقل من ثانية إلا إذا انتقلت فوراً إلى النوع الثاني من الذاكرة و هو ذاكرة المدى القصير و هذا لا يتم إلا إذا انتبه الشخص إلى المثير و هي التي يتم فيها التعرف على المعلومات الواردة من الذاكرة الفورية و المعلومات المسترجعة من الذاكرة طويلة المدى و تنصف بخاصيتين هما : اتساع المحدود- الدوام المحدود.

للتخلص من التوتر والقلق يجب تطبيق

الخطوات التالية :

* التدرب على مواجهة المشاكل أفضل مضاد للقلق
فالمواجهة أفضل من الهروب .
* التدرب على تقنية طرح البدائل للمشكل الواحد .
* الحديث الإيجابي مع الذات : تشجيع استخدام العبارات الإيجابية في الحديث مع الذات مثال : كُنْ يقول التلميذ صحيح أنني متزعج ولكن الأمور سوف تسير على ما يرام لا يوجد إنسان كامل أن أذكر وأبذل جهد أفضل من أن أقلق .
* ثق بنفسك بأن لديك قدرات عقلية وجسمية كافية بأن تحقق لك النجاح والراحة النفسية واعلم أن الإمتحان هو فرصة من أجل أن تثبت بأن لديك قدرات .
* "لني كل ما هو سلمي إتجاهك ولا تركز على آراء الناس السلبية حولك وتقدم لك فهم أحرار يقولون ما يشاؤون حولك ، حول عيوبك وأخطائك ، لا تترك الأساسيات السلبية تشاركك على نفسك .
* ركز على الأشياء الجيدة في حياتك ولجأحاتك السابقة .
* حاول أن تغير ظروف حياتك من وقت لآخر مثل : التخلي عن الخروج إلى أماكن جديدة .
* تشجيع التعبير عن الإغذالات (التفريغ الإبداعي) بين تفرغ الشخص عن إغذالاته بعمل كضاد لحالات القلق .
* "يسرهن على قدراتك وتحسن من شكوك في نجاحك حاول أن تحدث المفاجأة تفرح بها العائلة والأصدقاء .



أسباب الخوف والقلق

* عدم الإستعداد التلميذ للإمتحان (عدم المذاكرة الجيدة - تراكم الفروض)
* التصورات والأفكار الخاطئة عن الإمتحان .
* الخوف من الفشل الذي سببه الرغبة في النجاح .
* نقص المعرفة بالموضوعات الدراسية - ضعف في الموارد الدراسية .
* إرتباط الإمتحان بخبرة الفشل في حياة التلميذ وتكرار مرات الفشل .
* صعوبة الإمتحان والشعور بأن المستقبل يتوقف على الإمتحان .
* نقص الثقة بالنفس .
* الضغوط البيئية خاصة الأسرية لتحقيق مستوى الطموح لا يتناسب مع قدرات التلميذ .
* الخوف من صعوبة الأسئلة وتوقعها .

مهارات الإستعداد للإمتحانات

عززي التلميذ لأن حاجتك إلى الهدوء والاستقرار النفسي كحاجتك إلى الماء ذلك لأن الاطمئنان النفسي أمر ضروري في حياة التلميذ خاصة في أيام الامتحان فإنا كنت نشعر بالخوف والتوتر إتجاه الإمتحانات سأقول لك أمر طبيعي مادام في درجاته المقبولة بل إن قليل منه ضروري لتحفيز الطالب على الإستعداد للإمتحان و الإبتناء من المذاكرة في الوقت المناسب . أما إذا أخذ أعراض غير طبيعية كعدم النوم وفقدان الشهية وعدم التركيز وكثرة التفكير في الإمتحان وعدم القدرة على إستدعاء المعلومات من الذاكرة والإشتغال في النتائج المخزية فإن هذه الأعراض وغيرها تترك الطالب وتعرقل أداءه المطلوب في الإمتحان .

كلما زاد القلق (القلق الطبيعي) زاد مستوى التركيز والاداء وكلما وصل القلق إلى مستوى القلق المرضي كلما أدى ذلك إلى تناقص التركيز .

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

مركز التوجيه المدرسي والمهني



مهارات الإستعداد للإمتحانات



* أخذ قسط وافر من النوم لأن اليوم مرخ الجسم وكذلك العقل من التفكير وبالتالي يتجدد نشاط الإنسان .
* المحافظة على وجود حالة من التيقن النفسي الطيب والإبتعاد عن التوتر والقلق للتعامل الجيد مع موقف الإمتحان .

تعلم فن الإسترخاء

خصص لنفسك بضع دقائق للإسترخاء الذهني والجسدي وحاول أن لا تفكر في أي شيء خلال هذه الدقائق حيث تجلس جلسة مريحة وتنفس بعمق وإملاً صدرك بالهواء ثم أخرج الهواء بأعد التنفس شهيقاً وزفيراً عدة مرات ، أنت الآن تشعر بنوّه كلياً تنفّس طاردا الهواء إلى الخارج كأنك تطرد مشاعر القلق إلى الخارج . وخطوات هذا التنفس كالتالي:

* تنفس ببطيء مع العد من 01 إلى 04

* إحبس التنفس مع العد من 01 إلى 04 .

* أخرج الهواء مع العد ببطيء من 01 إلى 04

لن جسمك عندما يرتاح ويسترخي يستطيع عقك لنفس الحائسة فيسترخي وبالتالي تصبح أكثر مقرة على العمل والتفكير والتركيز وإنسان بحاجة إلى فترات من الراحة لتجديد النشاط.

* التدرب على مهارات الإمتحان : لا بد من إكتساب بعض المهارات وهي مهارات لازمة لكل تلميذ يتقدم إلى الإمتحانات وتسمى هذه المهارات (مهارات الإمتحان) من بينها :
1- مهارة المراجعة : هي من أهم المهارات التي ينبغي أن يكتسبها أي تلميذ يمر بالإمتحانات لأنه من خلالها يسترجع الكثير من المعلومات التي مر بها خلال العام الدراسي ومهارة المراجعة تحتاج إلى التركيز والمتابعة أول بأول ولكي يستطيع التلميذ أن يراجع مراجعة جيدة لا بد أن يسير وفق خطوات معينة من أهمها :
"محدد المواد التي تحتاج جهود ووقت أكبر في المراجعة ثم إلى ...
"تجنب أسباب تشتت الذهني أو قلة التركيز أو ضعف الإبتناء ...
"المراجعة المنظمة لجميع المواد المقررة ووضع المادة الصعبة مع المساعدة أفضل ...
"إستخدام الألوان للتأشير على النقاط المهمة .

مهارة الإستعداد للإمتحان

للإمتحان من الأمور الهامة فلا بد أن يستعد التلميذ إستعداداً جيداً لهذا الإمتحان ومن أهم خطوات الإستعداد للإمتحان مايلي :
* عدم السهر طويلاً لأن السهر يرهق الجسم ويتعبه ويخرج الإنسان عن التركيز في الدراسة .
* "الإبتعاد عن شرب المنبهات كالشاي والقهوة لأن مثل هذه المنبهات تأخذ من قدرة الطالب وتركيزه واستيعابه .



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي



كراسة الواجب المنزلي

المرشدة: فايذة بوترة

العضو المشارك:

الموسم الدراسي: 2018-2019

الواجب المنزلي الأول:

1- ما تعريفك الخاص بالحالة التي تشعرين بها إزاء موقف الامتحان؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2- ماهي الأعراض التي تنتابك في تلك الحالة؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الواجب المنزلي الثاني:

1- ما هي الأفكار التي تراودك قبل وأثناء وبعد أداء الامتحان ؟

.....

.....

.....

.....

.....

2- ردي ثم أكتب العبارات التالية: أنا أستطيع، أنا أستطيع، أنا أستطيع.

.....

.....

.....

.....

.....

3- أربط العبارات تلك بالإنجازات والأهداف المنتظرة؟

.....

.....

.....

.....

.....

الواجب المنزلي الثالث:

1- ممارسة تطبيق تقنية الاسترخاء العضلي مع تحديد الزمان والمكان أثناء التطبيق،

ووصف الشعور بعد الانتهاء من هذه العملية ؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2- ما الفائدة المترتبة من تطبيق تقنية الاسترخاء ؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الواجب المنزلي الرابع:

1- إعداد مدرج القلق بالترتيب ؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2- تطبيق تقنية الاسترخاء التنفسي، وما شعورك بعد التطبيق؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الواجب المنزلي الخامس:

1- اقتناء بعض من الأدعية من القرآن والسنة النبوية (مسهلات الامتحان).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2- ممارسة الاسترخاء الذهني، مع وصف الشعور بعد الانتهاء من تطبيقه؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الواجب المنزلي السادس:

1- إجراء نموذج عملي لتقسيم الوقت وكيفية تحديد الأولويات؟

.....

.....

.....

.....

.....

2- ما التقنية التي ساعدتك في إعداد هذا النموذج؟

.....

.....

.....

.....

.....

3- ممارسة تقنية الاسترخاء العضلي، مع ذكر الصعوبات في تطبيقها ؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الواجب المنزلي السابع:

1- إعداد جدول للمراجعة اليومية، ما الصعوبات التي واجهتك أثناء إعداده؟

.....

.....

.....

.....

.....

2- استعمال جذاذة المراجعة مع تطبيق إحدى طرق التلخيص الدروس في درس المتناول ؟

.....

.....

.....

.....

.....

3- تطبيق تقنية الاسترخاء التنفسي، مع وصف الشعور بعد تطبيقها؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الواجب المنزلي الثامن:

1- تطبيق تقنية الانتباه والتركيز في الحصة الدراسية، ما نسبة استيعابك لذلك الدرس؟

.....

.....

.....

.....

.....

2- ما الصعوبات التي واجهتك أثناء عملية الانتباه والتركيز؟

.....

.....

.....

.....

.....

3- تطبيق تقنية الاسترخاء الذهني، مع وصف الشعور بعد تطبيقها؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الواجب المنزلي التاسع:

1- وضع خطة جديدة لمذاكرة الدروس بتوظيف مهارات المراجعة؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2- كيفية التحضير والاستعداد للامتحان مع توضيح المهارة المختارة له؟

.....

.....

.....

.....

.....

3- تطبيق تقنية التحسين التدريجي، مع وصف الشعور بعد التطبيق؟

.....

.....

.....

.....

.....

الواجب المنزلي العاشر:

1- ما العلاقة المتواجدة بين تناول الأغذية الصحية وقلق الامتحان؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2- ما الفائدة من شرب الماء والسوائل وخاصة في فترة التحضير للامتحانات؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3- ما العلاقة المتواجدة بين هرمون الأدرينالين وقلق الامتحان؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الواجب المنزلي الحادي عشر:

1- تطبيق تقنية التحصين التدريجي، مع وصف الشعور في تلك العملية؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2- اكتب فقرة تتحدث فيها عن فوائد النوم الصحية وكيفية التخفيف من قلق الامتحان؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الواجب المنزلي الثاني عشر:

1- ممارسة تمارين التنفس العميق، مع وصف الشعور بعد أداء هذا التمرين؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2- أكتبي فقرة تتحدثين فيها عن وصف حالتك بعد تطبيق البرنامج ؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الملحق (3): العقد الإرشادي

للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض مستوى قلق الامتحان لدى تلميذات الثالثة ثانوي بمتقنة كركوبية خليفة -الربّاح- الوادي(الجزائر).

تنفيذ البرنامج: المرشدة فائزة بوترة

أتعهد أنا الموقع أدناه أقر بموافقة ابنتي المشاركة في هذا البرنامج الإرشادي مع مرشدتها وزميلاتها المشاركات وقبولها أيضا الحضور للمؤسسة على المشاركة في هذا البرنامج بمحض إرادتها والامتثال لشروط البرنامج التالية:

- حضور الجلسات دون انقطاع من بدايتها إلى نهايتها إلا في(ظرف طارئ).
- احترام مواقيت مواعيد الجلسات من بداية تطبيقها إلى نهايتها.
- الاحترام المتبادل بين الأعضاء المشاركين وبين المرشدة.
- المشاركة بفاعلية في كل جلسات البرنامج.
- اقتناء كراسة الواجب المنزلي في كل الجلسات الإرشادية.
- الالتزام بأداء الواجبات المنزلية المقررة في هذا البرنامج.
- تنفيذ ما تطلبه مني المرشدة أثناء سير الجلسات الإرشادية.
- السرية التامة بما يقال أو يحدث في محتوى جلسات البرنامج.
- التعامل بمنتهى الصدق والثقة المتبادلة مع الأعضاء المشاركين وبين المرشدة.
- التقيد بمحتوى الجلسات دون الخروج عن أهداف البرنامج المبرمجة.

الربّاح في: 18 / 02 / 2019

إمضاء ولي المشاركة

إمضاء المشاركة

ختم مدير كركوبية خليفة

ختم المرشد

ملحق (4): بطاقة التقييم المرحلي للجلسات الإرشادية

في البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض مستوى قلق الامتحان لدى تلميذات الثالثة ثانوي بمتقنة كركوبية خليفة -الرباح- الوادي(الجزائر).

تاريخ انعقاد الجلسة: العضو المشارك:

عنوان الجلسة الإرشادية

الأسئلة التقييمية:

أولاً: إذا شعرت أن هذه الجلسة الإرشادية بها بعض الإيجابيات فأكتبها:

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

ثانياً: إذا شعرت أن هذه الجلسة الإرشادية بها بعض السلبيات فأكتبها:

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

ثالثاً: أكتب مقترحاتك التي تريد إثارها في الجلسة الإرشادية القادمة:

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

ملحق(5): بطاقة التقييم الختامية

للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض مستوى قلق الامتحان لدى تلميذات الثالثة ثانوي بمتقنة كركوبية خليفة -الرباح - الوادي (الجزائر).

تاريخ انعقاد الجلسة

العضو المشارك

الجلسة الإرشادية الختامية

الأسئلة التقييمية:

1- ما أهم الموضوعات والمعلومات التي استفدت منها في البرنامج:

.....

.....

.....

2- ما الفائدة من الفنيات التي اكتسبتها في هذا البرنامج ؟

.....

.....

.....

3- أذكرني الأشياء التي تمنيت أن تكون في جلسات البرنامج ولم تجديها؟

.....

.....

.....

4- بماذا تشعرين بعد تطبيق هذا البرنامج ؟

.....

.....

.....

5- لو أعدنا تطبيق البرنامج مرة أخرى هل ستحضرين إلى جلساته؟

.....

.....

.....

ملحق(6): نتائج التحليل الإحصائي

التحقق من الاعتدالية

Récapitulatif de traitement des observations

	VAR00002	Observations					
		Valide		Manquant		Total	
		N	Pourcentage	N	Pourcentage	N	Pourcentage
VAR00001	1.00	15	100.0%	0	0.0%	15	100.0%
	2.00	15	100.0%	0	0.0%	15	100.0%

Descriptives					
	VAR00002			Statistiques	Erreur standard
VAR00001	1.00	Moyenne		127.0000	1.70992
		Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne	Borne inférieure	123.3326	
			Borne supérieure	130.6674	
		Moyenne tronquée à 5 %		126.4444	
		Médiane		124.0000	
		Variance		43.857	
		Ecart type		6.62247	
		Minimum		120.00	
		Maximum		144.00	
		Plage		24.00	
		Plage interquartile		10.00	
		Asymétrie		1.318	.580
		Kurtosis		1.646	1.121
	2.00	Moyenne		126.6000	1.19443
		Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne	Borne inférieure	124.0382	
			Borne supérieure	129.1618	
		Moyenne tronquée à 5 %		126.5556	
		Médiane		124.0000	
		Variance		21.400	
		Ecart type		4.62601	
		Minimum		120.00	
		Maximum		134.00	
		Plage		14.00	
		Plage interquartile		8.00	
		Asymétrie		.515	.580
		Kurtosis		-1.150	1.121

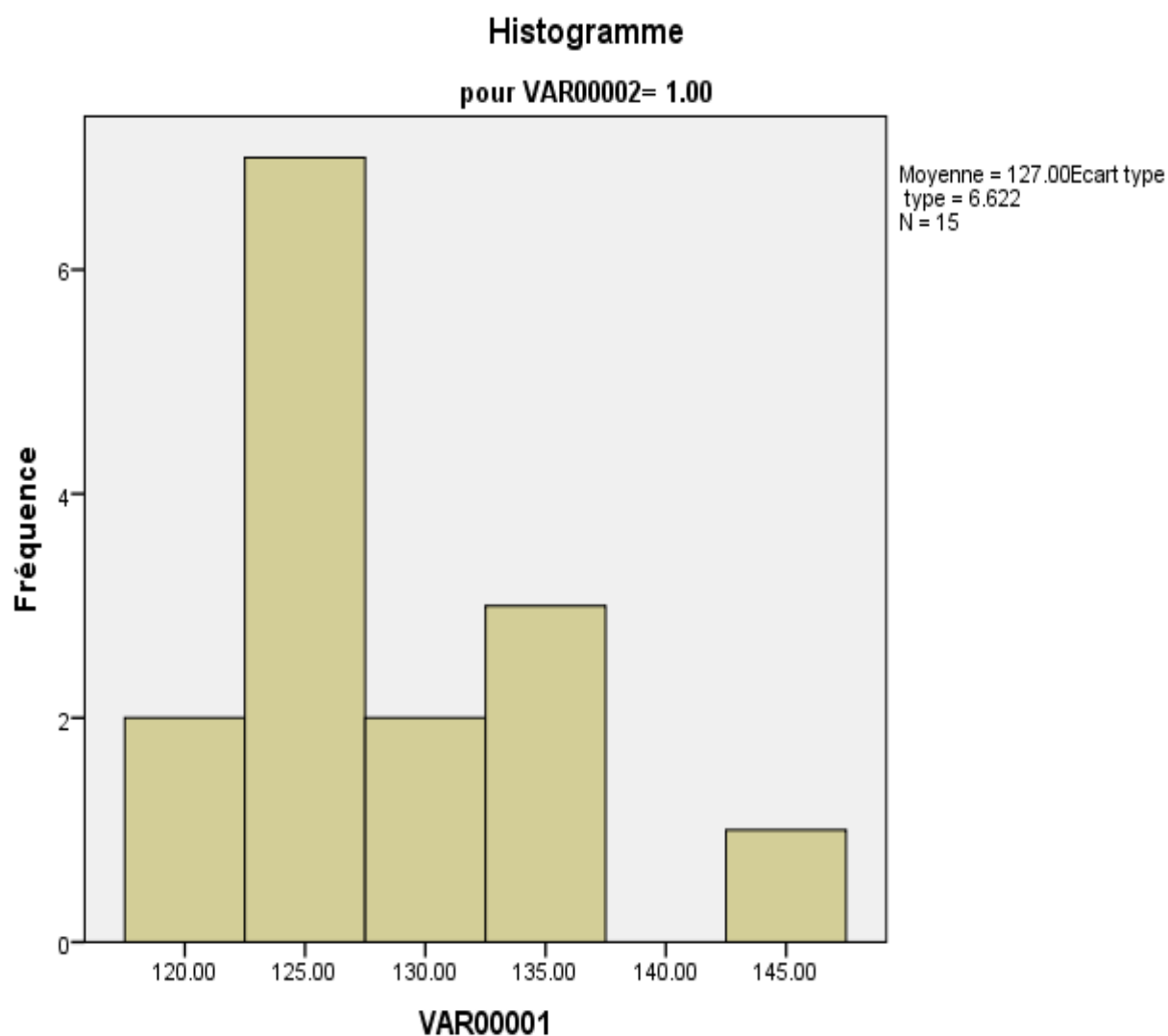
Tests de normalité

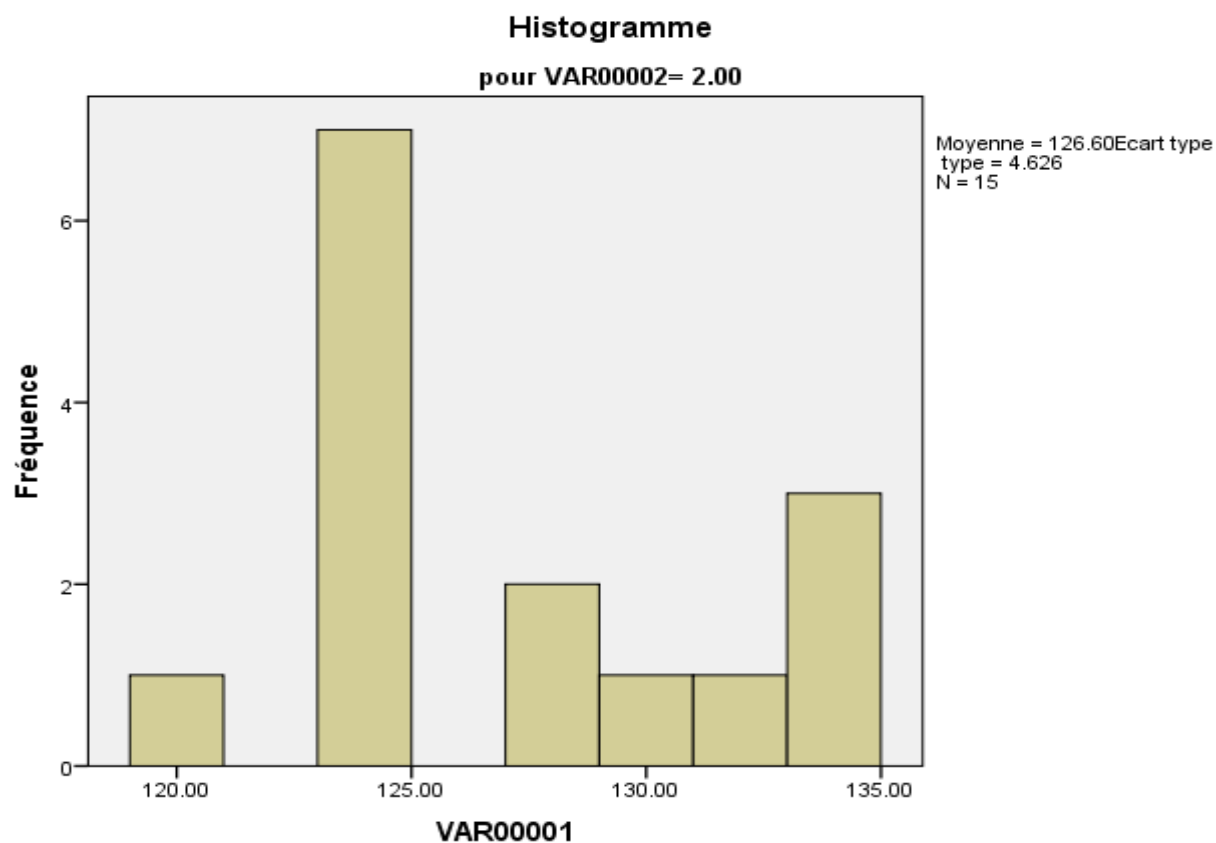
	VAR00002	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
VAR00001	1.00	.275	15	.003	.843	15	.014
	2.00	.246	15	.015	.879	15	.046

a. Correction de signification de Lilliefors

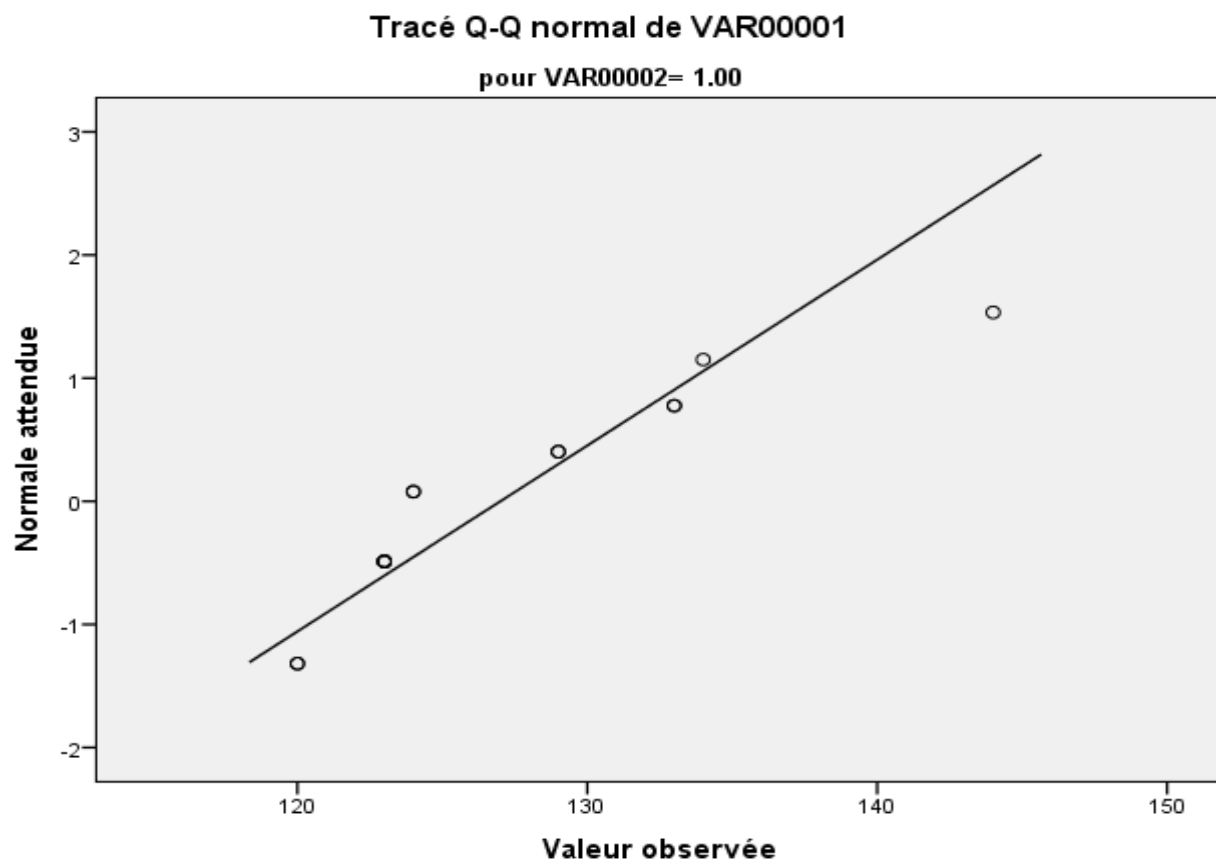
VAR00001

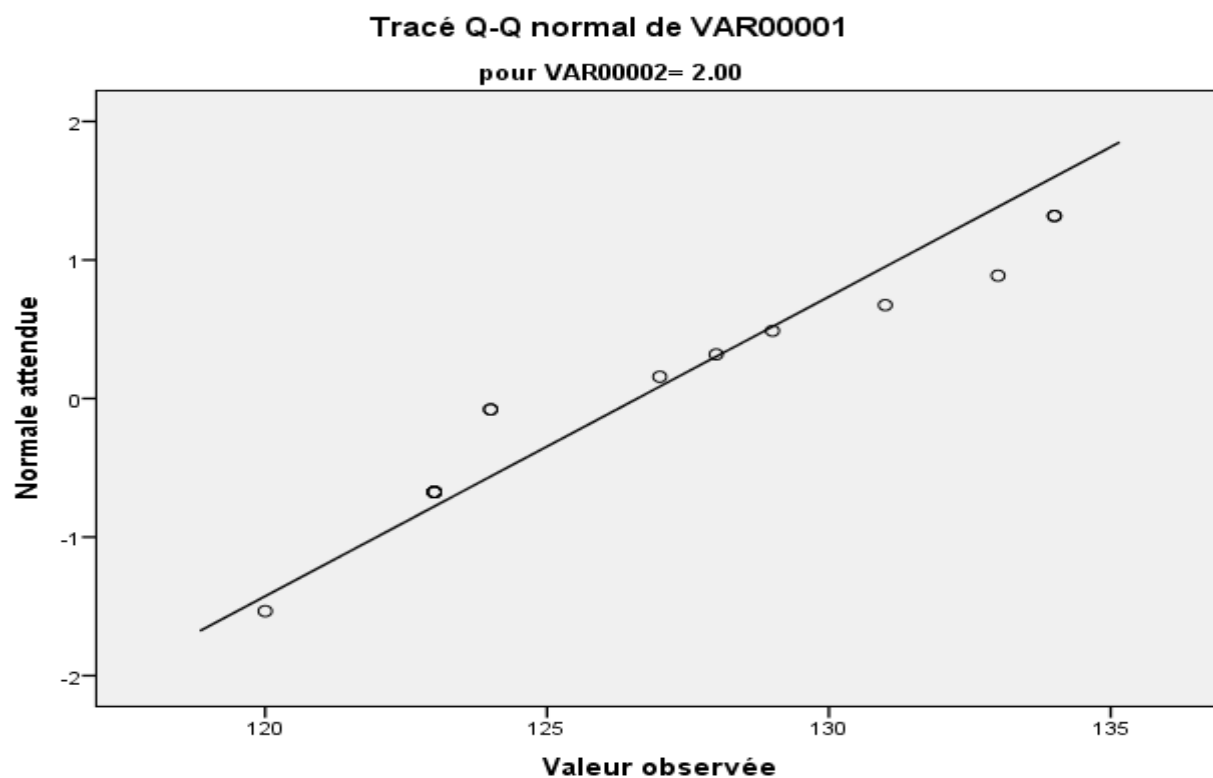
Histogramme



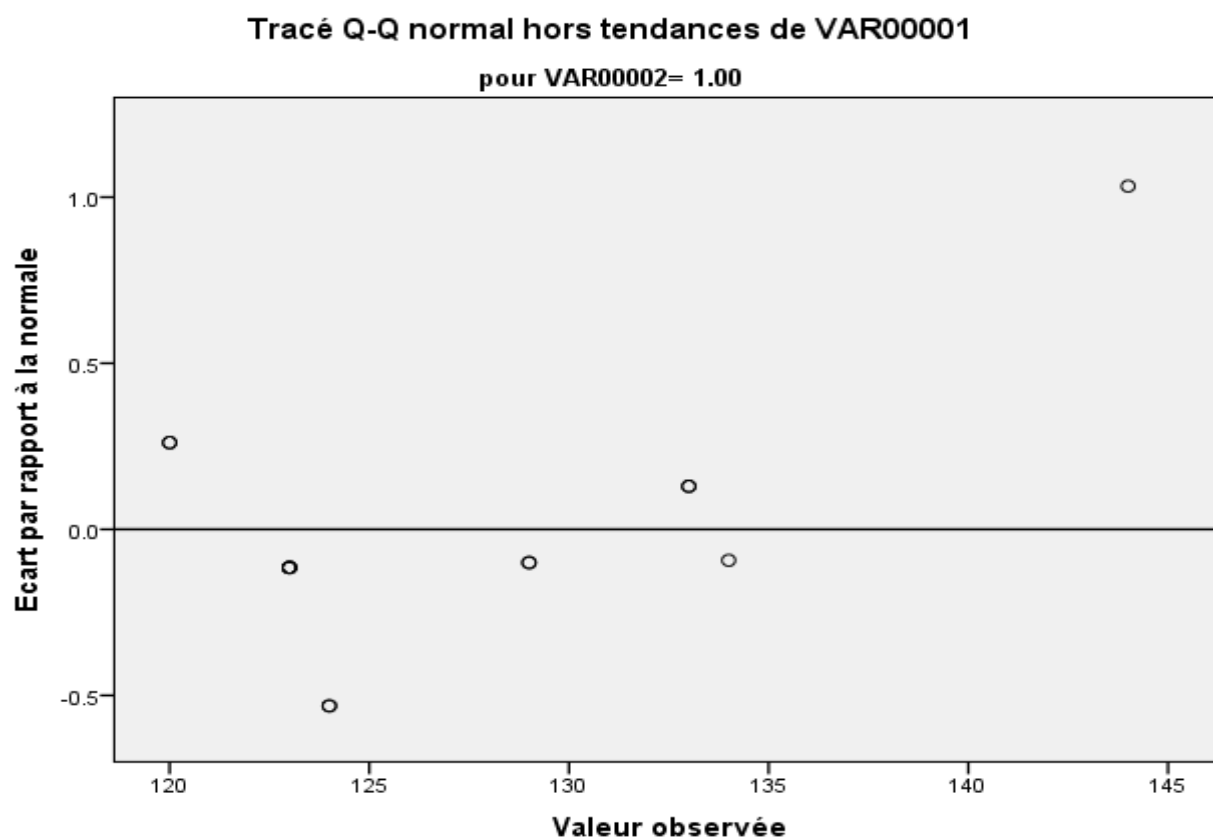


Tracé Q-Q normal

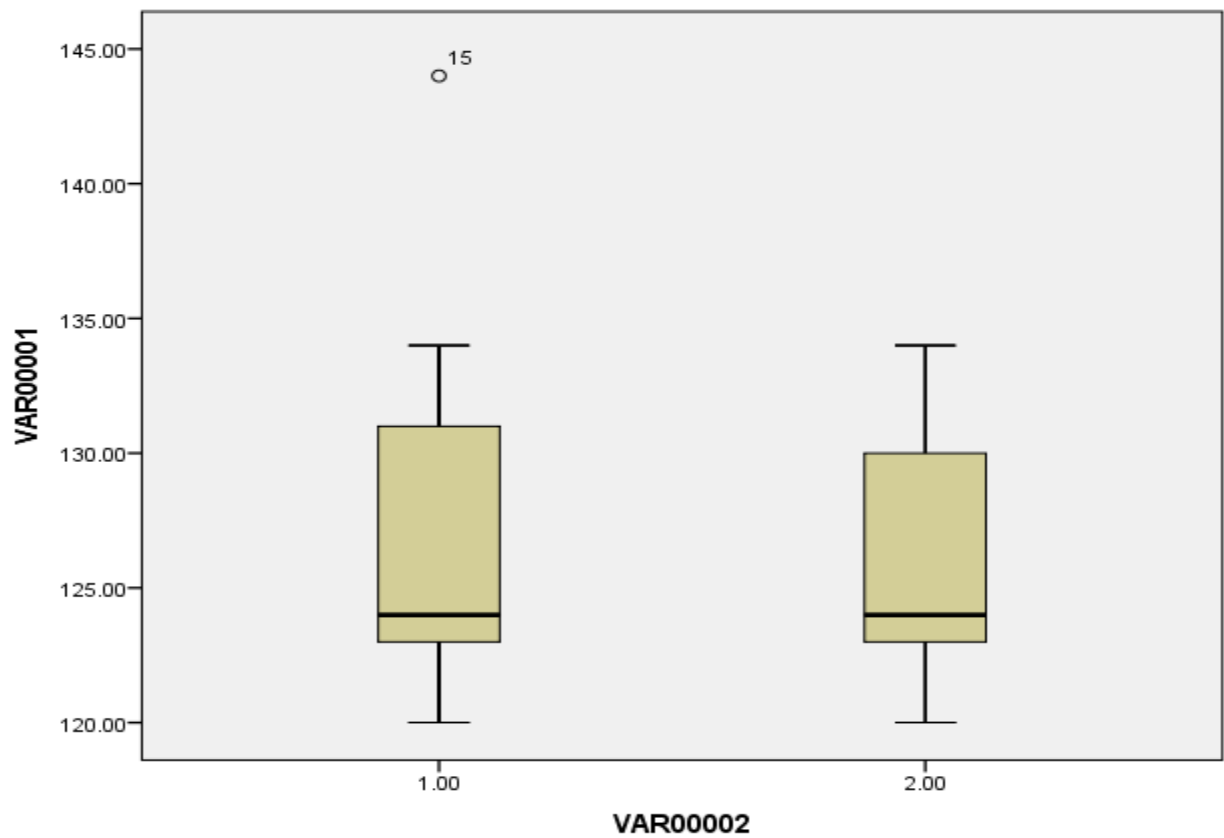
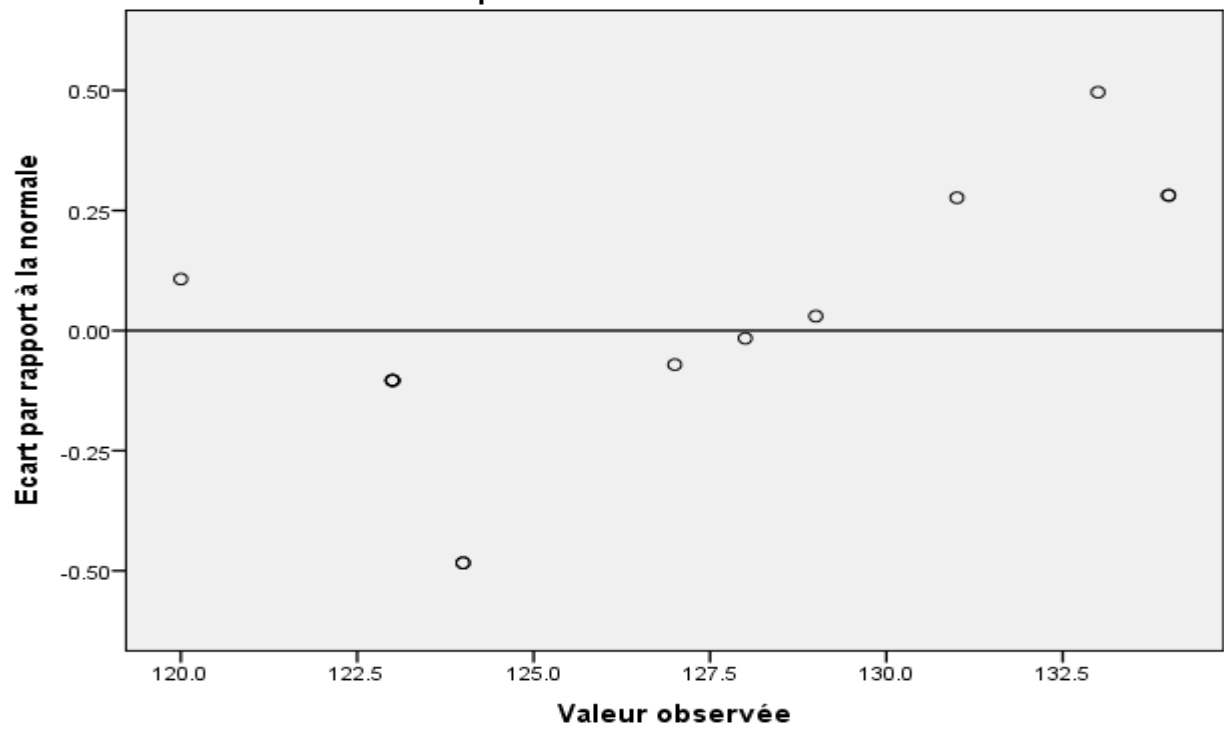




Tracé de test normal Q-Q



Tracé Q-Q normal hors tendances de VAR00001
pour VAR00002= 2.00



التكافؤ بين المجموعات

Test de Mann-Whitney

Rangs				
	VAR00002	N	Rang moyen :	Somme des rangs
VAR00001	1.00	15	15.17	227.50
	2.00	15	15.83	237.50
	Total	30		

Tests statistiques^a

	VAR00001
U de Mann-Whitney	107.500
W de Wilcoxon	227.500
Z	-.212
Sig. asymptotique (bilatérale)	.832
Sig. exacte [2*(sig. unilatérale)]	.838 ^b

a. Variable de regroupement : VAR00002

b. Non corrigé pour les ex aequo.

الفرضية الأولى

البعد النفسي

Test de Mann-Whitney

Rangs				
	البعد النفسي	N	Rang moyen :	Somme des rangs
البعد النفسي التجريبية المجموعة	1	15	9.53	143.00
	2	15	21.47	322.00
	Total	30		

Tests statistiques^a

	البعد النفسي
U de Mann-Whitney	23.000
W de Wilcoxon	143.000
Z	-3.724
Sig. asymptotique (bilatérale)	.000
Sig. exacte [2*(sig. unilatérale)]	.000 ^b

a. Variable de regroupement : البعد النفسي

b. Non corrigé pour les ex aequo.

البعد العقلي

Test de Mann-Whitney

Rangs				
	البعد العقلي	N	Rang moyen :	Somme des rangs
البعد العقلي التجريبية المجموعة	1	15	8.13	122.00
	2	15	22.87	343.00
	Total	30		

Tests statistiques^a

	البعد العقلي
U de Mann-Whitney	2.000
W de Wilcoxon	122.000
Z	-4.623
Sig. asymptotique (bilatérale)	.000
Sig. exacte [2*(sig. unilatérale)]	.000 ^b

a. Variable de regroupement : القياس الضابطة المجموعة
البعدي

b. Non corrigé pour les ex aequo.

البعد الجسمي

Test de Mann-Whitney

Rangs				
	البعدي القياس الضابطة المجموعة	N	Rang moyen :	Somme des rangs
البعدي القياس التجريبية المجموعة	1	15	8.07	121.00
	2	15	22.93	344.00
	Total	30		

Tests statistiques^a

	التجريبية المجموعة البعدي القياس
U de Mann-Whitney	1.000
W de Wilcoxon	121.000
Z	-4.635
Sig. asymptotique (bilatérale)	.000
Sig. exacte [2*(sig. unilatérale)]	.000 ^b

a. Variable de regroupement : القياس الضابطة المجموعة
البعدي

b. Non corrigé pour les ex aequo.

الدرجة الكلية

Test de Mann-Whitney

Rangs				
	البعدي القياس الضابطة المجموعة	N	Rang moyen :	Somme des rangs
البعدي القياس التجريبية المجموعة	1	15	8.00	120.00
	2	15	23.00	345.00
	Total	30		

Tests statistiques^a

	التجريبية المجموعة البعدي القياس
U de Mann-Whitney	.000
W de Wilcoxon	120.000
Z	-4.674
Sig. asymptotique (bilatérale)	.000
Sig. exacte [2*(sig. unilatérale)]	.000 ^b

a. Variable de regroupement : القياس الضابطة المجموعة

البعدي

b. Non corrigé pour les ex aequo.

الفرضية الثانية

البعد النفسي

Statistiques descriptives

	N	Moyenne	Ecart type	Minimum	Maximum	Percentiles		
						25e	50e (médiane)	75e
VAR00001	15	40.2667	4.94927	34.00	49.00	36.0000	40.0000	44.0000
VAR00002	15	33.4667	4.94060	25.00	41.00	29.0000	33.0000	37.0000

Test de classement de Wilcoxon

Rangs

	N	Rang moyen :	Somme des rangs
VAR00002 - VAR00001			
Rangs négatifs	11 ^a	9.55	105.00
Rangs positifs	4 ^b	3.75	15.00
Ex aequo	0 ^c		
Total	15		

a. VAR00002 < VAR00001

b. VAR00002 > VAR00001

c. VAR00002 = VAR00001

Tests statistiques^a

	VAR00002 - VAR00001
Z	-2.557 ^b
Sig. asymptotique (bilatérale)	.011

a. Test de classement de Wilcoxon

b. Basée sur les rangs positifs.

البعد العقلي

Test de classement de Wilcoxon

Statistiques descriptives

	N	Moyenne	Ecart type	Minimum	Maximum	Percentiles		
						25e	50e (médiane)	75e
VAR00001	15	32.2000	2.59670	29.00	37.00	30.0000	31.0000	35.0000
VAR00002	15	25.8667	1.84649	23.00	30.00	25.0000	26.0000	26.0000

Rangs

	N	Rang moyen :	Somme des rangs
VAR00002 - VAR00001			
Rangs négatifs	15 ^a	8.00	120.00
Rangs positifs	0 ^b	.00	.00
Ex aequo	0 ^c		
Total	15		

a. VAR00002 < VAR00001

b. VAR00002 > VAR00001

c. VAR00002 = VAR00001

Tests statistiques^a

	VAR00002 - VAR00001
Z	-3.417 ^b
Sig. asymptotique (bilatérale)	.001

a. Test de classement de Wilcoxon

b. Basée sur les rangs positifs.

البعد الجسمي

Test de classement de Wilcoxon

Statistiques descriptives

	N	Moyenne	Ecart type	Minimum	Maximum	Percentiles		
						25e	50e (médiane)	75e
VAR00001	15	49.5333	3.85202	42.00	57.00	49.0000	50.0000	51.0000
VAR00002	15	35.2667	3.97252	28.00	41.00	32.0000	36.0000	38.0000

Rangs

	N	Rang moyen :	Somme des rangs
VAR00002 - VAR00001			
Rangs négatifs	15 ^a	8.00	120.00
Rangs positifs	0 ^b	.00	.00
Ex aequo	0 ^c		
Total	15		

a. VAR00002 < VAR00001

b. VAR00002 > VAR00001

c. VAR00002 = VAR00001

Tests statistiques^a

	VAR00002 - VAR00001
Z	-3.409 ^b
Sig. asymptotique (bilatérale)	.001

a. Test de classement de Wilcoxon

b. Basée sur les rangs positifs.

الدرجة الكلية

Test de classement de Wilcoxon

Statistiques descriptives

	N	Moyenne	Ecart type	Minimum	Maximum	Percentiles		
						25e	50e (médiane)	75e
VAR00001	15	122.0000	6.46971	114.00	139.00	118.0000	120.0000	125.0000
VAR00002	15	94.6000	8.03386	76.00	110.00	89.0000	96.0000	99.0000

Rangs

		N	Rang moyen :	Somme des rangs
VAR00002 - VAR00001	Rangs négatifs	15 ^a	8.00	120.00
	Rangs positifs	0 ^b	.00	.00
	Ex aequo	0 ^c		
	Total	15		

a. VAR00002 < VAR00001

b. VAR00002 > VAR00001

c. VAR00002 = VAR00001

Tests statistiques^a

	VAR00002 - VAR00001
Z	-3.412 ^b
Sig. asymptotique (bilatérale)	.001

a. Test de classement de Wilcoxon

b. Basée sur les rangs positifs.

الفرضية الثالثة

البعد النفسي

Test de classement de Wilcoxon

Statistiques descriptives

	N	Moyenne	Ecart type	Minimum	Maximum	Percentiles		
						25e	50e (médiane)	75e
VAR00001	15	33.4667	4.94060	25.00	41.00	29.0000	33.0000	37.0000
VAR00002	15	33.5333	3.39888	28.00	38.00	30.0000	35.0000	36.0000

Rangs

		N	Rang moyen :	Somme des rangs
VAR00002 - VAR00001	Rangs négatifs	8 ^a	7.25	58.00
	Rangs positifs	7 ^b	8.86	62.00
	Ex aequo	0 ^c		
	Total	15		

a. VAR00002 < VAR00001

b. VAR00002 > VAR00001

c. VAR00002 = VAR00001

Tests statistiques^a

	VAR00002 - VAR00001
Z	-.114 ^b
Sig. asymptotique (bilatérale)	.909

a. Test de classement de Wilcoxon

b. Basée sur les rangs négatifs.

البعد العقلي

Test de classement de Wilcoxon

Statistiques descriptives

	N	Moyenne	Ecart type	Minimum	Maximum	Percentiles		
						25e	50e (médiane)	75e
VAR00001	15	25.8667	1.84649	23.00	30.00	25.0000	26.0000	26.0000
VAR00002	15	25.0667	2.89005	20.00	31.00	23.0000	25.0000	27.0000

Rangs

	N	Rang moyen :	Somme des rangs
VAR00002 - VAR00001			
Rangs négatifs	6 ^a	6.75	40.50
Rangs positifs	4 ^b	3.63	14.50
Ex aequo	5 ^c		
Total	15		

a. VAR00002 < VAR00001

b. VAR00002 > VAR00001

c. VAR00002 = VAR00001

Tests statistiques^a

	VAR00002 - VAR00001
Z	-1.333 ^b
Sig. asymptotique (bilatérale)	.183

a. Test de classement de Wilcoxon

b. Basée sur les rangs positifs.

البعد الجسمي

Test de classement de Wilcoxon

Statistiques descriptives

	N	Moyenne	Ecart type	Minimum	Maximum	Percentiles		
						25e	50e (médiane)	75e
VAR00001	15	35.2667	3.97252	28.00	41.00	32.0000	36.0000	38.0000
VAR00002	15	35.9333	2.01660	33.00	42.00	35.0000	36.0000	37.0000

Rangs

		N	Rang moyen :	Somme des rangs
VAR00002 - VAR00001	Rangs négatifs	6 ^a	6.00	36.00
	Rangs positifs	7 ^b	7.86	55.00
	Ex aequo	2 ^c		
	Total	15		

a. VAR00002 < VAR00001

b. VAR00002 > VAR00001

c. VAR00002 = VAR00001

Tests statistiques^a

	VAR00002 - VAR00001
Z	-.667 ^b
Sig. asymptotique (bilatérale)	.505

a. Test de classement de Wilcoxon

b. Basée sur les rangs négatifs.

الدرجة الكلية

Test de classement de Wilcoxon

Statistiques descriptives

	N	Moyenne	Ecart type	Minimum	Maximum	Percentiles		
						25e	50e (médiane)	75e
VAR00001	15	94.6000	8.03386	76.00	110.00	89.0000	96.0000	99.0000
VAR00002	15	94.5333	5.33006	84.00	103.00	90.0000	95.0000	98.0000

Rangs

		N	Rang moyen :	Somme des rangs
VAR00002 - VAR00001	Rangs négatifs	5 ^a	10.40	52.00
	Rangs positifs	9 ^b	5.89	53.00
	Ex aequo	1 ^c		
	Total	15		

a. VAR00002 < VAR00001

b. VAR00002 > VAR00001

c. VAR00002 = VAR00001

Tests statistiques^a

	VAR00002 - VAR00001
Z	-.031 ^b
Sig. asymptotique (bilatérale)	.975

a. Test de classement de Wilcoxon

b. Basée sur les rangs négatifs.