جامعة الدكتور يحي فارس المدية
كليــة العلوم الاجتماعية والانسانية
قسم: العلوم الاجتماعية

مذكرة بعنوان:

فاعلية برنامج إرشادي لخفض قلق الامتحان لدى تلاميذ الثالثة ثانوي

دراسة ميدانية في ثانوية رابح بن داود –المدية –

"مذكـــــرة مقدمـــة لنيل شهـــادة ماستـــر "

تخصص: علوم التربية إرشاد وتوجيه

إعداد الطالبان:

- عبد المالك حميدية
- هشام بن عيسى

إشراف الأستاذة:

د/ أمال بن يوسف

السنة الجامعية: 2019/2018

كلمة شكر

الحمد لله الذي وفقنا في هذا العمل العلمي والصلاة والسلام على رسول الله

لا يسعنا في هذا المقال إلا أن أتوجه بالشكر إلى من تقصر كلمات الشكر وعبارات الثناء عن الوفاء بحقها إلى أستاذتنا الفاضلة "**أمال بن يوسف**" المشرفة على المذكرة لقد بذرت بذورا لا تحتويها حدائق الدنيا فبذرتك في الأرض وفروعها في السماء مقبولة مثمرة يانعة بإذن الله، لها كل التقدير على ما قدمته لنا من وقتت وجهد وإهتمام من أجل اتمام هذا العمل في أفضل صورة ممكنة.

كما أتقدم بالشكر إلى أستاذنا الفاضل" **رابح دبي**" فجزاه الله خيرا وسدد خطاه وكذلك الشكر إلى أساتذتنا الكرام وإلى من قدم لي يد العون لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم "من لم يشكر الناس لا يشكر الله".

إهداء

إلى الينبوع الذي لا يمل العطاء إلى من حاكت سعادتي بخيوط منسوجة من قلبها إلى معنى الحب إلى معنى الحنان والتفاني إلى من كان داؤها سر نجاحي وبلسم جراحي إلى "والدتي العزيزة"

إلى من سعى وشقى لأنعم بالراحة والهناء الذي لم يبخل بشيء من أجل دفعي إلى طريق النجاح الذي علمني أن أرتقي سلم الحياة بحكمة وصبر إلى "والدي العزيز"

إلى من حبهم يجري في عروقي ويلهج بذكراهم فؤادي" إخوتي وأخواتي".

إلى من تقاسمنا معهم حلو الحياة ومرها "أصدقائي الأعزاء"

إلى من تمنى لي النجاح والتوفيق عائلتي.

حميدية عبد المالك

إهداء

أهدي تخرجي إلى والدي

حفظه الله ورعاه وأدامه تاجاً فوق رؤوسنا

وإلى التي جعل الله الجنة تحت أقدامها

إلى التي غمرتني بفيض حنانها

إلى التي احترقت لكي تنير لي دربي

إلى التي جاعت لأشبع

وسهرت لأنام... وتعبت لأرتاح... وبكت لأضحك

شفاك الله وعفاك وأعادك لنا سالمة غانمة

إلى إخوتي الأحبة الأعزاء حفظهم الله

وإلى كل عائلتي وأصدقائي

بن عيسى هشام

فهرس الموضوعات

فهرس الموضوعات:

الموضوع	الصفحة
كلمة شكر	
إهداء	
فهرس الموضوعات	
قائمة الجداول	
مقدمة	أ
الجانب النظري	
الفصل الاول: الإطار العام للدراسة	
1. الاشكالية	06
2. الفرضيات	08
3. اهمية البحث	09
4. اهداف البحث	09
5. التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة	10
6. الدراسات السابقة	10
7. التعقيب عن الدراسات	15
الفصل الثاني: قلق الامتحان	
تمهيد	19
1-مفهوم القلق	19
2-انواع القلق	22
3-اعراض ومظاهر القلق	23
4-مفهوم قلق الامتحان	27
5-تصنيف قلق الامتحان	29
6-مكونات قلق الامتحان	30
7-مظاهر قلق الامتحان	31
8-النظريات المفسرة لقلق الامتحان	32

9-اسباب قلق الامتحان	34
10-تاثير قلق الامتحان على العمليات العقلية للتلميذ	36
11-قياس قلق الامتحان	37
12-الاجراءات العملية التعليمية الارشادية لخفض قلق الامتحان	38
ملخص الفصل	44
الفصل الثالث: المراهقة	
تمهيد	47
1-تعريف المراهقة	47
2-الحاجات الاساسية للمراهقين	47
3-هوية المراهق	49
4-مظاهر النمو في مرحلة المراهقة	50
5-مشكلات المراهقة	55
6-الحاجة للإرشاد النفسي للمراهقة	57
7-النظريات المفسرة للمراهقة	58
ملخص الفصل	60
الفصل الرابع: الارشاد النفسي و البرنامج الارشادي	
تمهيد	63
1-مفهوم الارشاد النفسي	63
2-اهداف الارشاد النفسي	66
3-الحاجة الى الارشاد النفسي	67
4-اساليب الارشاد النفسي	56
5-انواع الارشاد النفسي	68
6-تعريف البرنامج الارشادي	71
7-اهداف البرنامج الارشادي	71
8-محكات وضع البرنامج الارشادي	72
9-الاسس التي يقوم عليها البرنامج الارشادي	72

10–تقييم البرنامج الارشادي	73
ملخص الفصل	74
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس: الأسس المنهجية للدراسة	
تمهيد	78
1–الدراسة الاستطلاعية	78
2–منهج الدراسة	79
3–حدود الدراسة	79
4–عينة الدراسة	79
5–ادوات البحث	81
6–البرنامج الارشادي	87
الفصل السادس: عرض و تحليل النتائج	
تمهيد	95
1–تحليل الجلسات الارشادية	95
2–مناقشة الفرضيات	102
3–الاستنتاج العام	111
4–الاقتراحات والتوصيات	113
الخاتمة	115
قائمة الملاحق	
قائمة المراجع	

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح خصائص العينة الاستطلاعية	80
02	توزيع العينة حسب الجنس	81
03	يوضح معايير تصحيح مقياس قلق الامتحان	82
04	يوضح تصنيف درجة قلق الإمتحان	82
05	معاملات الإرتباط بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس قلق الامتحان والدرجة الكلية لفقراته	83
06	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لدراسة الفروق بين متوسطي مرتفعي ومنخفضي درجات قلق الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانوية	85
07	معامل ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية	86
08	يوضح نتائج الفرضية التي تنص على وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي لمقياس قلق الامتحان	102
09	يوضح نتائج الفرضية الجزئية الأولى التي تنص على وجود فروق دالة إحصائيا في القياس القبلي والبعدي للذكور بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.	104
10	يوضح نتائج الفرضيةالجزئية الثانية التيى تنص على وجود فروق دالة إ'حصائيا في القياس القبلي والبعدي للإناث بعد تطبيق البرنامج الإرشادي	106
11	يوضح نتائج الفرضية الجزئية الثالثة التي تنص على وجود فروق دالة إحصائيا في القبلي والبعدي لمرتفعي التحصيل بعد تطبيق البرنامج	108
12	يوضح نتائج الفرضيةالجزئية الرابعة التي تنص على وجود فروق دالة إحصائيا في القياس القبلي والبعدي لمنخفضي التحصيل بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.	109

مقدمـــــة

مقدمة:

يعد الارشاد النفسي فرع هام من فروع علم النفس التطبيقي، وقد تطور هذا الفرع سريعا منذ القرن العشرين و وضعت له النظريات و تشبعت مجالاته لتغطي حياة الانسان في كافة جوانبها مراحلها النفسية والاجتماعية والعلائقية منذ الطفولة حتى الشيخوخة و في كافة ظروفها في الصحة والمرض و في كافة وضعياتها من دراسة و عمل و زواج وعلاقات عامة.

و تظهر لنا أهمية التوجيه و الارشاد النفسي ومراحل حياة الفرد ونموه خاصة في مرحلة المراهقة و ما يتخللها من تغيرات و تحولات بيولوجية و عقلية واجتماعية و نفسية و مزاجية لذلك فهي مرحلة حساسة التي تتخطى الطفولة التي يتم فيها الدنو من النضج مع جميع الجوانب المتعددة في الشخصية ، إلى جانبها في هذه المرحلة يبدو فيها الفرد طفلا في صورة رجل كبير او فتاة ناضجة حيث تبدا فيها خصائص الطفولة و مظاهر السلوك الصبياني في التخلي عن مكانها كمظاهر لاكتمال النضج وهنا تكمن اهمية التوجيه و الارشاد النفسي في هذه المرحلة الحرجة ومن هذه التغيرات والخصائص تظهر وتبرز أهمية التوجيه والإرشاد.

حيث يواجه المراهق في حياته اليومية الكثير من الظروف الصعبة التي تحول دون تحقيقه للعديد من اهدافه و طموحاته و امنياته ، كما يؤدي التنافس الشديد بين بني البشر في المصالح و الاساليب لتحقيق الغايات المخفية و المعلنة لديهم و لاسيما في بداية الالفية الثالثة التي نعيشها هذه الايام الى زيادة الضغوط النفسية التي ترفع من وتيرة القلق لديه مما ينعكس سلبا على سلوكه و تصرفاته امام نفسه و امام الاخرين ، ومن هنا يمكن القول اننا نعيش في عصر الخوف والقلق الذي يعتبر مظهرا من المظاهر السلبية في الحياة العصرية ، فالقلق يمثل الشعور بالخوف و الحذر و التوتر و عدم الارتياح ، و لهذا احتل موضوع القلق موقعا مهما في الدراسات النفسية القديمة و الحديثة ، لما يسببه القلق من ضغوط نفسية على الافراد في مختلف مراحل حياتهم النمائية سواء اكان ذلك في مراحلهم التعليمية ام المهنية ام الحياتية.

ويمثل قلق الامتحان جانبا من جوانب القلق العام الذي تستثيره مواقف التقويم و يعبر عن مشكلة نفسية انفعالية فردية يمر بها التلاميذ خلال فترة الامتحانات تتمثل في الخوف من عدم النجاح، وقلق الامتحان تؤثر فيه الخبرات السابقة للتلاميذ بمواقف شبيهة بمواقف الامتحانات يكونون قد مروا بها في حياتهم اليومية.

و تزداد حدة القلق غالبا بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي خاصة اذا ما ادركوا ان مصيرهم في هذا الامتحان هو النجاح او الفشل ، مما يعني الشيء الكثير بالنسبة لاثبات وجودهماو تحقيق ذواتهم ، كما يترتب على نتيجة هذا الامتحان دخولهم المعاهد العليا والجامعات مما يرفع مستوى القلق لديهم ، و كذلك العلامة التي سوف يحصلون عليها في امتحان شهادة البكالوريا هي التي سوف تحدد في الغالب نوعية التخصص الذي سوف يختارونه .

ومن هنا تبرز الحاجة الى تصميم برنامج ارشادي يتضمن خفض قلق الامتحان وتضمنت دراستنا ما يلي :

الجانب النظري : ويتكون من اربعة فصول هي:

الفصل الاول : بعنوان تقديم موضوع الدراسة وتضمن مشكلة الدراسة فرضياتها و اهميتها و اهدافها و التعاريف الاجرائية لمفاهيم الدراسة و الدراسات السابقة.

الفصل الثاني : بعنوان قلق الامتحان والذي تناولنا فيه مفهوم القلق بصفة عامة اضافة الى انواعه و مظاهره ،ثم تطرقنا الى قلق الامتحان بداية من مفهومه و تصنيفاته و مكوناته ،مظاهره ،نظرياته ،اسبابه، اثره على العمليات العقلية للتلميذ و قياسه و الاجراءات العملية التعليمية الارشادية لخفض قلق الامتحان.

الفصل الثالث : بعنوان المراهقة و تضمن مفهوم المراهقة و الحاجات الاساسية للمراهقة،هوية المراهق,مظاهر النمو في هذه المرحلة، مشكلاتها، الحاجة للارشاد النفسي،النظريات المفسرة لها .

الفصل الرابع : و يتضمن تصميم وبناء البرنامج الارشادي المقترح بداية من مفهوم الارشاد النفسي و اهدافه ، محاوره ، اساليبه ، تعريف البرنامج الارشادي ، تعريف الحاجات الارشادية و الاسس العامة و الخاصة للبرنامج الارشادي و محكاته واهدافه .

الجانب الميداني : و يتضمن فصلين هما :

الفصل الخامس : بعنوان الاجراءات المنهجية للدراسة و يحتوي منهج الدراسة و الدراسة الاستطلاعية ، و مجتمع الدراسة وعينتها وادواتها ، والخصائص السيكومترية للاداة وخطوات اجراء الدراسة الاساسية و الاساليب الاحصائية .

الفصل السادس : بعنوان عرض و تفسير نتائج الدراسة وتضمن عرض و تحليل النتائج ثم تفسيرها و مناقشتها .

الفصل الاول: الإطار العام للدراسة

الفصل الاول: الإطار العام للدراسة

تمهيد

1. الاشكالية
2. الفرضيات
3. اهمية البحث
4. اهداف البحث
5. تحديد المفاهيم
6. الدراسات السابقة
7. التعقيب عن الدراسات

1-الإشكالية:

يعد القلق من الموضوعات ذات الأهمية في علم النفس بفروعه المختلفة، كما يعد متغيرا مركزيا في نظريات الشخصية. وقد ازداد الاهتمام بدراسته في السنوات الاخيرة مع ازدياد الضغوط البيئية التي يتعرض لها الانسان المعاصر . ويرتبط هذا القلق الناتج عن الضغوط بكثير من المشكلات السلوكية ، بل و الامراض العضوية ايضا ,والقلق هو"خبرة وجدانية غير سارة يمكن وصفها بانها حالة من التوتر والاضطراب وعدم الاستقرار والخوف و توقع الخطر ، و ينشا عن منبه يكون بمثابة نذير بفقدان التوازن بين الفرد والبيئة ، ويؤدي الى سلوك يهدف الى اعادة التوازن **(سهير احمد ، 1991، ص387)**

وهذا يعني ان للقلق تأثير خطير على الفرد في مختلف مراحله النمائية ، سواء اكان في مجالاته التعليمية ، ام المهنية ، ام الحياتية . ولهذا ترجع اهمية دراسته الى مدى تأثيره الكبير على مستوى اداء الفرد ، ويؤكد ذلك احمد فائق **(1960)** بأنه ":مع تزايد اهمية القلق في الحياة المعاصرة تبدو النفس البشرية وكانها قلق معدل ، وهذا ما نجده خلف كل سلوك انساني في كل مرة يلتقي فيها الفرد مع واقعه **(مصطفى الصفطي ، 1995،ص72)**

وقد ظهر الاهتمام بدراسة القلق و اصبح عنوانا للعديد من الدراسات النفسية، سواء تلك التي تهتم بالسلوك المضطرب لدى الفرد، او تلك التي ترتبط بالتحصيل و الامتحان كشكل محدد من القلق المرتبط بمواقف الامتحانات والتقويم، و اكدت الكثير من هذه الدراسات بان القلق ياثر على الفرد في مواقف الامتحان، و يتمثل ذلك في شعوره بالتوتر و الخوف و الارتباك اثناء الاستجابة لمهام اداء الامتحان ويلعب قلق الامتحان دورا مهما في تحصيل التلاميذ او ادائهم في موقف الامتحان حيث تتوقف طبيعة هذا الاداء حسب مستوى القلق .وهذا ما اكده دود سون ويركس **DEDSON E YERKES(1908)** بقولهما ":بان اثارة القلق عندما تكون منخفضة او غائبة فان اداء الفرد يكون ضعيفا و اذا كانت الاثارة قوية جدا فان الاداء يتدهور"(**علاء الدين كفافي وآخرون، 1990 ، ص580)**

و في نفس الاتجاه يذكر عبد اللطيف عبادة و نبيل الزهار **(1987)** ان الامتحان ما هو الا حالة موقفية تدفع الى زيادة الاثارة لتحقيق الاداء ، و يكون هذا الاداء مرتفعا اذا كان ملازما لاثارة مناسبة، الا ان التطرف في الاثارة و الانفعال يتعارض مع الاداء المعرفي و ثم يكون التحصيل منخفضا **(عبد الله الصافي ، 2002 ، ص74)**

و تؤكد هذه المؤشرات الحاجة الماسة لمواجهة هذه المشكلة و الحد من اثارها بالتفكير في الاساليب و الفنيات المناسبة لعلاجها .

من هنا تبرز اهمية اعداد البرامج الارشادية التي تمثل احد اساليب الارشاد الوقائي و العلاجي للتخفيف من حدة قلق الامتحان، و الذي اصبح موقفا ضاغطا لا يستطيع التلميذ تحمله، و يسبب له المعاناة ، و يشعره بالعجز، حيث يشير مون **(1986)** انه:" من الضروري تزويد الطلبة الذين يعانون من القلق بفنيات دراسية متطورة وبطرق استكشافية فعالة لحل المشكلات لتحل محل الاضطرابية و الانفعالية المعوقين للانتاجية، بحيث يتحسن الاداء بشكل كبير. و هذه الفنيات ذات فاعلية في اختزال قلق الامتحان " **(عبد الله الصافي ، 2002، ص7)**

من هنا قمنا بطرح التساؤل التالي :

-هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات المجموعة في القياس القبلي و البعدي لقلق الامتحان بعد تطبيق البرنامج الارشادي ؟

ويتفرع عن هذا السؤال العام اسئلة فرعية و هي :

1-هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات المجموعة في القياس القبلي و البعدي لقلق الامتحان عند الذكور بعد تطبيق البرنامج الارشادي ؟

2-هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات المجموعة في القياس القبلي و البعدي لقلق الامتحان عند الاناث بعد تطبيق البرنامج الارشادي ؟

3-هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط دراجات المجموعة في القياس القبلي و البعدي لقلق الامتحان عند مرتفعي التحصيل بعد تطبيق البرنامج الارشادي ؟

4-هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط دراجات المجموعة في القياس القبلي و البعدي لقلق الامتحان عند منخفضي التحصيل بعد تطبيق البرنامج الارشادي ؟

2-الفرضيات:

الفرضية العامة:

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات المجموعة في القياس القبلي و البعدي لقلق الامتحان بعد تطبيق البرنامج الارشادي لطلبة سنة ثالثة ثانوي .

الفرضية الجزئية:

1-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات الذكور في القياس القبلي و البعدي لقلق الامتحان بعد تطبيق البرنامج الارشادي .

2-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات الاناث في القياس القبلي و البعدي لقلق الامتحان بعد تطبيق البرنامج الارشادي .

3-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات المجموعة في القياس القبلي و البعدي لقلق الامتحان عند تلاميذ مرتفعي التحصيل بعد تطبيق البرنامج الارشادي .

4-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات المجموعة في القياس القبلي و البعدي لقلق الامتحان عند تلاميذ منخفضي التحصيل بعد تطبيق البرنامج الارشادي .

3-اهمية الدراسة :

تبرز أهمية الدراسة فيما يلي :

-دراسة ظاهرة نفسية خطيرة يعاني منها التلاميذ في نهاية مرحلة دراسية مهمة للغاية .

- تقدم الدراسة اطارا نظريا حول مفهوم قلق الامتحان الامر الذي يدفع بعض الباحثين لاجراء المزيد من الدراسات التي تتناول قلق الامتحان وعلاقته ببعض المتغيرات التربوية و النفسية الاخرى .

-تطبيق برنامج للخدمات الارشادية لتلاميذ المرحلة الثانوية و ذلك من شانه خفض قلق الامتحان و رفع مستوى الاداء و التحصيل الدراسي الذي يتاثر بقلق الامتحان .

-اكتساب التلاميذ بعض العادات الدراسية الجيدة ، و تزويدهم بالطرق و الاساليب الصحيحة لكيفية المراجعة و المذاكرة و الاستعداد للامتحانات .

-تزويد المدرسة باساليب ارشادية نوعية ، و اكساب المرشد النفسي مهارة انتاج البرامج الارشادية في المشاكل النفسية الاخرى .

-تتيح هذه الدراسة المجال لاستحداث برامج ذات فعالية في مجال القلق و علاجه .

4-اهداف الدراسة :

من خلال هذه الدراسة نسعى إلى :

-مساعدة التلاميذ الذين يعانون قلق الامتحان على التحكم في انفعالاتهم الناتجة عن القلق المتوقع لنتائج الامتحان .

-تعديل سلوك و افكار و انفعالات الطلبة من خلال عملية تقوم على اعادة التنظيم الادراكي للطلبة و تعليمهم اساليب جديدة يستطيعون من خلالها التوافق .

5-التعاريف الاجرائية لمفاهيم الدراسة :

تتمثل التعاريف الاجرائية لمفاهيم الدراسة فيما يلي :

5-1-البرنامج الارشادي :

هو مجموعة من الجلسات الارشادية و النشاطات التابعة لها المخططة و المنظمة وفق توزيع زمني، و التي تهدف الى تنمية مهارات محددة و تصحيح افكار خاطئة لدى التلاميذ الذين لديهم قلق الامتحان، حيث تعتبر هذه المهارات و الافكار استجابات صحيحة للحاجات الارشادية لهؤلاء التلاميذ، التي تؤدي بهم الى خفض قلق الامتحان .

5-2-قلق الامتحان :

يقصد به حالة نفسية يشعر بها التلميذ ، تحدث له نوعا من التوتر و الضيق لادراك خطر يهدده اما خارجيا كالرسوب او داخليا بسبب عدم التركيز و تشتت الانتباه ، و نحصل عليه من خلال الدرجة الكلية للافراد على مقياس قلق الامتحان لمحمد حامد زهران ، والافراد الذين يحصلون على درجة عالية في هذا المقياس تنقصهم مهارات اداء الامتحان و يميلون الى اعتبار مواقف الامتحان مهددة .

6-الدراسات السابقة :

أ.دراسات خاصة بقلق الإمتحان:

*** دراسات عربية:**

3.6.دراسة (كمال مرسي، 1981) : بعنوان "علاقة سمة القلق في المراهقة و الرشد بادراك الخبرات المؤلمة في الطفولة "

حيث هدفت الدراسة الى البحث عن علاقة سمة القلق في المراهقة و الرشد بالخبرات المؤلفة في الطفولة ، و تكونت عينة الدراسة من (122) طالبا تراوحت اعمارهم بين 15و25سنة ، منهم (56) تلميذا ثانويا من مدرسة الجزيرة بالرياض و (66) طالبا من كلية التربية بجامعة الرياض، حيث استخدم الباحث مقياس القلق الصريح و مقياس الخبرات المؤلفة في البيت و في المدرسة و استخدم من الناحية الاحصائية معاملات الارتباط لبيرسون، و اظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة بين الاستعداد للقلق في المراهقة و الرشد و التعرض للخبرات المؤلفة في الطفولة، اي ان اصحاب سمة القلق العالية من المراهقون و الراشدين قد تعرضوا في الصغر اكثر من اقرانهم اصحاب سمة القلق المنخفضة لخبرات الحرمان و القسوة و الاحباط و الفشل و عدم التقبل من المدرسين وعدم الانسجام مع الوالدين هنا يتضح من الدراسة التي قام بها الباحث ان مرحلة الطفولة تعتبر اساس للمراحل الاخرى التي تليها من مراهقة و رشد و غيرها، حيث ان الاطفال الذين مروا بخبرات مؤلفة في حياتهم سينعكس ذلك سلبا على حياتهم المستقبلية و العكس صحيح .

***دراسات أجنبية:**

1.6. دراسة ديني (Denny, 1966) بعنوان" تاثير القلق النفسي على تكوين المفاهيم لدى التلاميذ ذوي القدرات العقلية العليا ".

هدفت الدراسة الى دراسة القلق و الذكاء في تكوين المفاهيم و قام الباحث بتقسيم العينة التي بلغت **(168)** تلميذا الى مرتفعي القلق و منخفضي القلق حسب الدراجات التي حصلوا عليها في قائمة تايلور لقياس القلق و قد استخدم الباحث اختبار **(ت)** و النسب المئوية حيث توصلت الدراسة الى ان التلاميذ ذوي القدرات العقلية المرتفعة كان الفروق في الاداء لصالح مرتفعي الذكاء ، بينما كانت الفروق في الاداء لصالح منخفضي القلق في حالة تلاميذ ذوي القدرات العقلية المنخفضة .

2.6.دراسة جاك وهاك (Jacko&hack, 1974) بعنوان " اثر قلق الاختبار على التحصيل الدراسي لدى الطلاب في مرحلة المراهقة "

هدفت الدراسة الى توضيح العلاقة بين التحصيل الدراسي و قلق الاختبار و تألفت عينة الدراسة من (104)تلميذا في مرحلة المراهقة بجامعة كيزي بأمريكا ، و استخدم الباحث اختبار (ت) و معاملات الارتباط المختلفة في الحصول على النتائج و قد اظهرت الدراسة أن هناك وجود فروق ذات دلالة احصائية في التحصيل الدراسي لدى الطلاب تعزي لاختلاف الموقف الاخباري .

4.6.دراسة هنسلي (Hunsley,1985) :بعنوان "العلاقة بين قلق الامتحان و الاداء الاكاديمي" :

هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين قلق الامتحان و الاداء الاكاديمي ، حيث تكونت عينة الدراسة من **(62)**طالبا في السنة الثالثة في القياس النفسي في جامعة ووتر لو بامريكا، و استخدم الباحث اداة لجمع البينات و هي مقياس قلق الامتحان المعدل مستخدما النسب المئوية، و معاملات الارتباط لاختبار صحة الفروض ، و اظهرت النتائج ان الطلبة الذين لديهم قلق امتحان مرتفع، كان ادائهم الاكاديمي سيئا للغاية في هذا المساق . **(ابراهيم ابو عزب ,2008,ص :143)**

5.6.دراسة براون (Browne,1991) بعنوان " قلق الامتحان و اداء الامتحان و التدخل المعرفي في نقص المهارات".

هدفت هذه الدراسة الى معرفة اثار قلق الامتحان و التحصيل الدراسي السابق على الاداء في اختبار تحصيل المختلفين، وتكونت العينة من **(402)** طالبا و طالبة، وتم جمع المعلومات باستخدام اختبارين تحصيليين مقنيين في فهم القراءة و الرياضيات، و استخدم الباحث الاساليب الاحصائية مثل : اختبار التات واختبار تحليل التباين الاحادي، و اظهرت النتائج ان التدخل المعرفي لرفع مهارة اداء الامتحان يؤدي الى خفض قلق الامتحان، و كما اظهرت ان التحصيل الدراسي السابق و الجنس يؤثران على اداء الامتحان .

ب.دراسات خاصة بفاعلية برنامج إرشادي

*دراسات عربية:

2.6.دراسة (عبد الغني عبود، 1995) : بعنوان" فاعلية برنامج ارشادي في تخفيف القلق الناتج عن الحرمان الوالدي لدى الاطفال ".

هدفت الدراسة الى تحديد فاعلية برنامج ارشادي جماعي في خفض مستوى القلق لدى الاطفال المحرومين من احد الوالدين بسبب الطلاق و تكونت عينة الدراسة من **(40)** طالب و طالبة و تم تقسيمهم اربع مجموعات بحيث تتراوح اعمارهم ما بين **(9-11)** سنة و توصلت الدراسة الى ان هناك فروق دالة في وجود الاختبار لصالح التطبيق القبلي ، كما توصلت الى عدم وجود فروق دالة بين متوسطات درجات المجموعة نفسها على اختبار القلق بعد فترة المتابعة .

3.6.دراسة (صالح ، 1997): بعنوان " مدى فاعلية الارشاد السلوكي في خفض قلق الامتحان لدى الباقين للاعادة في الثانوية العامة"

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مدى فعالية برنامج ارشادي سلوكي في خفض قلق الامتحان ، و تحسين مستوى الاداء الدراسي في امتحان اخر العام ، و تكونت عينة الدراسة من **(60)** طالبا من الباقين للاعادة في الثانوية العامة ، قسموا على اربع مجموعات تجريبية ، و تم جمع المعلومات باستخدام قائمة قلق الاختبار و استخدم الباحث النسب المئوية و اختبار التات و اختبار تحليل التباين الاحادي لمعالجة الفروض ، و اظهرت الدراسة انه توجد فروق دالة بين متوسطي درجات افراد المجموعات التجريبية لصالح الارشاد الجمعي المباشر.**(ابراهيم ابو عزب ، 2008، ص:146 ،127)**

4.6.دراسة(حامد زهران محمد، 1999) : بعنوان "مدى فاعلية برنامج ارشادي مصغر للتعامل مع قلق الدراسة و قلق الامتحان باسلوب الموديلات و المناقشة الجماعية" .

هدفت هذه الدراسة الى معرفة مدى فعالية برنامج الارشاد المصغر المقترح ، في التعامل مع مشكلتي قلق الدراسة و قلق الاختبار ، و تكونت عينة الدراسة من **(360)** طالبا من طلاب الصف الثالث الاعدادي ، وتم تطبيق مقياس قلق الدراسة ، و مقياس قلق الامتحان على افراد العينة ، و استخدم الباحث لعلاج فروض الدراسة اساليب احصائية كثيرة منها النسب المئوية و معاملات الارتباط ، و اختبار التات و اختبار تحليل التباين و اظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة على مقياس قلق الدراسة و قلق الامتحان و كما اظهرت ان هناك فروق دالة احصائيا لصالح القياس البعدي الامر الذي يؤكد فعالية البرنامج الموضوع للدراسة . **(حامد زهران ،1999،ص :06)**

5.6.دراسة (الشيخ علي ،2000): بعنوان "فاعلية برنامج ارشادي في الدراما النفسية في خفض التوتر تحسن الكفاءة الذاتية المدركة لدى تلاميذ الصف السابع الاساسي "

حيث هدفت الدراسة الى معرفة اثر هذا البرنامج في الدراما النفسية في تحسن الكفاءة الذاتية في خفض التوتر لتلاميذ الصف السابع الاساسي حيث قام الباحث بتطبيق دراسته على مجموعتين الاولى تجريبية و بلغ عدد افرادها **(20)** تلميذا و الاخرى ضابطة بلغ عدد افرادها **(20)** تلميذا و قد استخدم برنامج ارشادي مكون من عدد من الجلسات مستخدما في ذلك ادوات منها مقياس الكفاءة الذاتية و مقياس التوتر و استخدم اساليب احصائية متنوعة للخروج بنتائج مثل المتوسطات ، و قد اظهرت النتائج فروق بين المجموعتين في ابعاد الكفاءة الشخصية ، و اظهرت ان البرنامج الارشادي كان فعالا في تحسن الكفاءة الذاتية و ادى هذا البرنامج الى خفض التوتر و القلق لدى افراد العينة .

***دراسات أجنبية:**

1.6.دراسة لاوسون (Lawson,1991) بعنوان "اثر برنامج تدريس مع استخدام شريط فيديو على التحصيل و خفض قلق الامتحان على طلاب الجامعة"

وتهدف هذه الدراسة الى تحديد مدى فاعلية استخدام شرائط الفيديو المسجل عليها ارشاد لخفض قلق الامتحان ،ورفع مستوى التحصيل في مادة الاحياء ، واشتملت العينة على **(54)** طلبا من كلية المجتمع ، وجمعت البيانات باستخدام قائمة قلق الامتحان و اختبار تحصيلي في مقرر الاحياء ، و اوضحت النتائج ان قلق الامتحان يؤثر في التحصيل الدراسي تاثيرا سلبيا ، و كما اظهرت ان الجمع بين شريط الفيديو و المحاضرة العادية هي افضل الاوضاع ، حيث يرفع مستوى التحصيل و يخفض قلق الامتحان المعسر. **(ابراهيم ابو عزب ، 2008،ص :126)**

7-التعقيب عن الدراسات:

لقد قدمت الدراسات السابقة العربية والأجنبية للباحثان فائدة كبيرة من حيث القاعدة النظرية من حيث الإرشاد إلى أدوات ملائمة بطبيعة البحث، وقد اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة.

تناولت كل من دراسة (Denny,1966) و (Jack&hach, 1997) و (كمال مرسي، 1981)و (Hunsley, 1985) و (Brown, 1991) دراسة قلق الامتحان وتوصلا إلى وجود علاقة ارتباطية بين قلق الإمتحان وعملية التحصيل الدراسي ومدى تأثير القلق على عمليات التحصيل الدراسي وكذلك تأثير الفرد بالخبرات المؤلفة في الطفولة ومعاشها في تلك الفترة.

توصلت دراسة (كمال مرسي، 1981) إلى أن أصحاب سمة القلق المنخفضة لخبرات الحرمان والقسوة والإحباط وعدم التقبل من المدرسين وعدم الإنسجام مع الوالدين ينصح أن مرحلة الطفولة أساس المراحل الأخرى التي تليها من مراهقة ورشدوغيرها حيث ينعكس سلبا على حياتهم المستقبلية.

دراسة (Hunsley,1985) و (كمال مرسي، 1981) و (Brown, 1991) حيث العينة كانت على الطلبة وفي دراسة (Jack&hach, 1997) العينة كانت على تلاميذ المدرسة.

أما الدراسات الخاصة بفاعلية برنامج إرشادي (Lawson,1991) و(عبد الغني عبود، 1995) و (صالح، 1997) و(حامد زهران محمد، 1999) و (الشيخ علي 2000) توصلا إلى مدى فاعلية البرامج الإرشادية المطبقة على التلاميذ الذي يعانون من قلق الإمتحان والتوتر النفسي، حيث أثبتت البرامج المطبقة على مدى صحتها ونجاحها إلا في بعض الحالات حيث اعتمدت هذه البرامج على المنهج التجريبي في صورته القبلي والبعدي من أجل الخفض من قلق الإمتحان.

من خلال عرضنا للدراسات السابقة نستنتج أن الدراسات تناولت كل من قلق الامتحان وفاعلية برنامج الإرشادي وعلاقتها بالدراسة الحالية التي ترمي إلى معرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي لخفض قلق الإمتحان وهذا ما تحاول الدراسة الحالية التعرف عليه.

الفصل الثاني: قلق الامتحان

الفصل الثاني: قلق الامتحان

تمهيد

1-مفهوم القلق

2-انواع القلق

3-اعراض ومظاهر القلق

4-مفهوم قلق الامتحان

5-تصنيف قلق الامتحان

6-مكونات قلق الامتحان

7-مظاهر قلق الامتحان

8-النظريات المفسرة لقلق الامتحان

9-اسباب قلق الامتحان

10-تاثير قلق الامتحان على العمليات العقلية للتلميذ

11-قياس قلق الامتحان

12-الاجراءات العملية التعليمية الارشادية لخفض قلق الامتحان

ملخص الفصل

تمهيد:

يعتبر القلق مظهرا من المظاهر السلبية في الحياة العصرية، فالقلق يمثل الشعور بالخوف و التوتر وعدم الارتياح ، و لهذا احتل موضوع القلق موقعا هاما في الدراسات النفسية القديمة و الحديثة لما يسببه من ضغوطات نفسية على الافراد .

و يمثل قلق الامتحان جانبا من جوانب القلق العام الذي يستثيره موقف التقويم و يعبر عن مشكلة نفسية انفعالية يمر بها التلاميذ خلال فترة الامتحانات، و سنتناول في هذا الفصل : مفهوم القلق و انواعه و مظاهره، ثم ننتقل الى مفهوم قلق الامتحان و تصنيفاته و مكوناته ، مظاهره و النظريات المفسرة له ثم اسبابه و تاثيره على العمليات العقلية للتلاميذ و الاجراءات العملية التعليمية الارشادية للخفض من قلق الامتحان .

1-مفهوم القلق:

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق و تنوعت تفسيراتهم له ، كما تباينت آراؤهم حول الوسائل التي يمكن استخدامها للتخلص منه ، و في هذا المقام سوف نستعرض عدد من التعريفات التي ذكرت عن القلق و منها التالي :

1- 1يعرف قاموس المصطلحات النفسية و التحليل النفسي القلق بانه حالة انفعالية غير سارة مستمرة لدى الفرد ، و شعور مكدر بتهديد اوهم مقيم و عدم راحة و استقرار فيها يفقد الرغبة او الدافع للهدف . **(محمد عبد الخالق ،1987،ص:27)**

1-2أما **احمد عبد الخالق** فيرى ان القلق شعور عام بالخشية ، او ان هناك مصيبة وشيكة الوقوع أو تهديدا غير معلوم المصدر ، مع الشعور بالتوتر و الشدة و خوف لا مسوغ له من الناحية الموضوعية . **(سهيل المطيري ،2005،ص :278)**

1-3كما عرفه **محمد ملحم** على انه شعور غامض غير سار مصحوب بالخوف و القلق و التحفز ، يصحبه في العادة بعض الاحساسات الجسمية مجهولة المصدر ، كزيادة ضغط الدم و توتر العضلات ، وخفقان القلب و زيادة افراز العرق . **(محمد ملحم،2001،ص :233)**

1-**4يعرف مسرمان Messiman** القلق بأنه حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع و محاولات الفرد للتكيف ، و معنى ذلك أن القلق ما هو إلا مظهر للعمليات الانفعالية المتداخلة التي تحدث خلال الاحباط و الصراع . **(أبو حامد،2008،ص:57)**

1-5و يرى **الرفاعي** القلق بانه حالة نفسية تحدث حين يشعر الفرد بوجود خطر يتهدده و هو ينطوي على توتر انفعالي تصاحبه اضطرابات فسيولوجية مختلفة. **(الرفاعي ،1981،ص:205)**

1-6ويعرف **كمال علي** القلق بأنه حالة من التحسس الذاتي يدركها الفرد على شكل شعور من الضيق وعدم الارتياح من توقع وشيك لحدوث الضرر والسوء .**(كمال علي ،1988،ص:161)**.

1-7أما محمد حامد زهران فيقول : بأنه حالة توتر شامل و مستمر ، نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدثه ، و يصحبها خوف غامض أو أعراض نفسية و جسمية.**(محمد قريشي ،2002،ص:20)**.

من خلال العرض السابق لمفهوم القلق يتضح لنا أن الباحثين قد اختلفوا في تعريفاتهم له فمنهم من ركز على الاعراض النفسية له ، و منهم من ذكر الاعراض الفسيولوجية و بعضهم جمع بين الاثنين ، لكن كل منهم لمس جانبا من جوانبه و غطى ناحية من نواحيه ، و هذا ما ساهم بقوة في توضيح معنى القلق و تعريفه ، و قد اشتملت هذه التعريفات حسب رأي على عدة أمور أهمها :

1-أن القلق حالة نفسية تحدث للأفراد في جميع المستويات صغارا و كبارا .

2-القلق حالة شعورية يمر بها الأفراد و يشعرون بها .

3-القلق يحدث نتيجة توقع حدوث خطر غير محدد الزمان او المكان و انعدام الموضوع في غالب الاحيان .

4-القلق يؤذي النفس و يسبب لها ايلاما داخليا و احتراقا كما يقول الامام الغزالي من الصعب التعرف عليه أو التخلص منه بسهولة .

5-يتميز القلق بالاستمرارية و الغموض و عدم الوضوح مما يجعل الانسان يعيش في حيرة .

6-يمكن تشخيص القلق من خلال أعراضه الواضحة التي حددها العلماء في مجال النفسي او الجسمي أو الفسيولوجي .

2-أنواع القلق :

الانواع الاكثر شيوعا للقلق هي الانواع التالية :

2-1القلق الموضوعي objectif anxiety: ان هذا النوع اقرب انواع القلق الى السواء و هو قلق ناتج عن ادراك الفرد لخطر يتهدده ، و يكون هذا القلق في هذه الحالة وظيفة اعداد الفرد لمقابلة هذا الخطر بالقضاء عليه أو تجنبه بإتباع أساليب دفاعية إزاءه . **(كفافي علاء الدين ،1999،ص:236)**

و يعرف على أنه القلق الصحي و القلق الاساسي و المطلوب في حياة الفرد ، و الذي من المفروض ان يتزود به ، و هو ما تكون معه الحياة طبيعية و لا حياة بدونه ، و إذا اختفى من حياة الفرد اصبح إنسانا مريضا متبلد الوجدان . **(الخطيب و الزيادي ،2000،ص:591)**

و مما سبق يتضح انه قلق مرغوب (قلق واقعي) ، إذا لم يتجاوز الحد الطبيعي له و الذي نعيشه جميعا في حياتنا اليومية و يؤدي بنا الى التقدم و الارتقاء ، و لكن هناك حالات يتجاوز فيها القلق الموضوعي الحد الطبيعي مما يستدعي الارشاد و من ثم العلاج .

2-2القلق العصابيNeuratie anxiety : ينشأ القلق العصابي نتيجة محاولة المكبوتات الافلات من اللاشعور و النفاذ إلى الشعور و الوعي ، و يكون القلق بمثابة إنذار للأنا لكي يحشد دفاعه حتى لا تنجح المكبوتات اللاشعورية في التسلل إلى منطقة الوعي و الشعور و إذا كان القلق الموضوعي دفعات الهو الغريزية ، و هي تحرج الأنا كثيرا و تجعله في صدام مع المعايير الاجتماعية ، و يعود عدم تحديد مثيرات القلق العصابي بوضوح الى انها مثيرات داخلية بل لاشعورية بعيدة عن إدراك الفرد . **(كفافي ،1999،ص:237)**

مما سبق يتضح ان القلق العصابي داخلي المنشأ و لا يرجع لأسباب خارجية ، و هو نوع من القلق الذي لا يدرك صاحبه علته، و كل ما هنالك انه يشعر بحالة من الخوف الغامض و المنتشر غير المحدد، و هذا القلق يصعب التعايش أو التأقلم معه لانه عبارة عن قلق مرضي و يرى فرويد ان القلق العصابي يظهر في ثلاث صور رئيسية و هي :

2-2-1قلق عام : و هو القلق في ادنى صوره إذ انه غير مرتبط بموضوع محدد و يشعر الفرد به من خلال حالة من القلق الغامض العام غير المحدد .

2-2-2مخاوف مرضية : تكون في موضوعات او مواقف محددة كالخوف عند رؤية الدم او الحشرات ، و درجة شدة الخوف لدى هؤلاء الافراد لا تتناسب إطلاقا مع الخطر الحقيقي المتوقع من الموضوع او الموقف المرتبط بالقلق .

2-2-3في صورة تهديد : وهو قلق مصاحب لاعراض المرض النفسي كالهيستيريا فالشخص المصاب بهذه الاعراض يشعر بالقلق احيانا خوفا من توقع حدوثها ، إن هذا التوقع يجعله في حالة تهديد .

2-3-القلق الخلقي او الاحساس بالذنب anxiety moral: وهو ينشأ نتيجة لاحباط دوافع الذات العليا ، مصدره داخلي و فيه يخاف الفرد من تأنيب الضمير ، فهو نتيجة للصراع بين الغرائز و الضمير مما يسبب إحساس بالذنب **(ابو حامد ،2008،ص:56،57)**

3-اعراض و مظاهر القلق :

يتوافق القلق عادة مع ثلاثة مظاهر رئيسية مرتبطة معا ، و لا يمكن فصلها عن بعضها البعض من الناحية النظرية ، و لكن في الواقع العملي قد لا تظهر هذه المظاهر بالوقت نفسه

وبالشدة ذاتها ، إذ ان البعض من الناس قد يدرك المظهر الجسدي المترتب عليها في حين ان البعض الآخر يدرك المظهر السلوكي او المظهر العقلي ، و هناك من يكون على وعي للحالة الانفعالية المرافقة لهذا القلق و عموما فإن مظاهر القلق كالتالي :

3-1الأعراض العضوية phisical syndrome: من امثلة :

-**الاعراض الجسمية :** خفقان القلب و اضطرابات المعدة (كسوء الهضم و الانتفاخ) وبرودة الاطراف ، و جفاف الحلق و الفم و اضطرابات التنفس (كسرعة التنفس ، النهجان) وفقدان الشهية و غزارة العرق ، و اضطراب البصر و الرؤية و تساقط الشعر و التبول اللاإرادي و آلام المفاصل و الرعشة ، و الزيادة في النوم في بعض الاحيان . **(صالح الراشد ،2000،ص:38)**

و يضيف بعض الاخصائيين بعض الاعراض مثل : اضطرابات النوم (الارق النوم المتقطع) و الصداع المتواصل و الكوابيس و الضعف ، و نقص الحيوية و النشاط و المثابرة و توتر العضلات و النشاط الحركي الزائد ، و اللازمات العصبية الحركية مثل : قضم الاظافر ، رمش العينين و اللوازم الحركية و ارتفاع في ضغط الدم و ارتفاع نسبة السكر . **(عبد الحميد العنابي ،1998،ص:108)**

3-2الاعراض النفسية (الانفعالية) Emotinal syndrome: أما الاعراض النفسية فهي عدم القدرة على التركيز و الانتباه ، و التوهم بالمرض و التفكير في الموت و توقع الشر و التشاؤم و الانشغال بالمستقبل و الخوف منه . **(صالح الراشد ،2000،ص:39)**

و يضيف البعض على ذلك سرعة النسيان و السرحان و شدة الحساسية ، و عدم الصبر إطلاقا حيث يثور لأتفه الاسباب ، و الاحساس الدائم بتوقع الهزيمة و الرغبة في الهروب عند مواجهة أي موقف من المواقف . **(السيد الهابط ،1997،ص:84)**

و يرى **حامد زهران** ان هناك بعض الاعراض الاخرى و منها الشك و الارتباك و التردد في اتخاذ القرارات و الهم و الاكتئاب العابر و الانشغال بأخطاء الماضي و كوارث المستقبل ، و ضعف التركيز و شرود الذهن و اضطراب قوة الملاحظة و ضعف القدرة على العمل والانتاج، و سوء التوافق الاجتماعي و المهني ، وقد يصل الحال الى السلوك العشوائي غير المضبوط ، و القلق العام على الصحة و العمل و المستقبل . **(حامد زهران ،2001،ص:487)**

و يؤكد راجح ان من الاعراض النفسية للقلق الاحلام و الكوابيس و الهيجان و شرود الذهن و تزاحم الافكار ، و ضعف القدرة على التركيز و انشغال الفكر و التوتر الذهني ، و تناول الحبوب المنومة . **(عزت راجح،1973، ص:578)**

و يضيف بعض المهتمين في هذا المجال نوعين آخرين من الاعراض و هما الاعراض السيكوسوماتية (النفسية جسمية) و الاعراض الاجتماعية و هما كالتالي :

3-3الاعراض السيكوسوماتية (النفس جسمية): و نقصد بذلك الامراض العضوية التي يسببها او يلعب في نشأتها القلق النفسي دورا هاما او الامراض العضوية التي تزيد اعراضها عند التعرض لانفعالات القلق النفسي .

و من اهم هذه الاعراض : ارتفاع ضغط الدم ، الذبحة الصدرية ، جلطة الشرايين التاجية بالقلب و الربو الشعبي و روماتيزم المفاصل .

3-4الاعراض الاجتماعية : و من الاعراض الاجتماعية ظهور التردد و الارتباك في اتخاذ القرارات ، و اضطراب العلاقة مع الآخرين من زملاء و اقارب و اصدقاء ، و كذلك ثورة الزوج

على زوجته لأقل الاسباب و اتهامها بأنها تعتدي على كرامته ، و كما يؤدي القلق الى انخفاض الاداء لدى الطلاب قبل الامتحانات و اثناءها **(عبيد الكعبي ،1997،ص:48)**.

3-5الأعراض المعرفية : و تظهر تلك الاعراض على شكل صعوبة في التركيز و تشتت الانتباه و عدم تسلل الافكار و منطقيتها ، و الحذر في وظيفة الانجاز العملي او الدراسي و الاجتماعي و تداخل المعلومات بشكل واضح **(محمد سمور ،2006،ص:293)**.

و من خلال استعراض الاعراض الجسمية و النفسية للقلق يؤكد علماء النفس ان مظاهر القلق ثلاثة مرتبطة ببعضها البعض ، و يمكن الفصل بينها من الناحية النظرية فقط و هي كالتالي :

1-المظهر الاول: و يمثل المظهر الجسدي للقلق كسرعة ضربات القلب و التعرق و توتر العضلات .

2-المظهر الثاني: و يمثل المظهر الذهني و الانفعالي كالخوف من فقدان السيطرة على النفس و الموت.

3-المظهر الثالث: و هو المظهر السلوكي الذي يتجلى في مواقف الخوف كالهرب بسبب الخوف او تجنب موقف محرج . **(جميل رضوان ،2002،ص:230)**

وهذه المظاهر لا تظهر دائما مع بعضها في الوقت نفسه و بالشدة نفسها ، وبعض الناس لا يدركون إلا المظهر الجسدي ، و البعض الآخر الذهني او السلوكي غير ان للمظاهر الثلاثة دور مهم في نشوء و استمرار القلق ، و تشكل الاساس الذي تقوم عليه كل نظريات القلق النفسي .

4-مفهوم قلق الامتحان:

يجمع معظم الباحثين على ان قلق الامتحان من المشاكل التي تعترض المتمدرسين في مختلف مستوياتهم الدراسية ، و كثيرا ما اشارت الدراسات الى انه عامل معيق للتحصيل الدراسي ، لأنه يؤثر في العمليات العقلية كالانتباه و التركيز و التذكر التي تعتبر من متطلبات النجاح في الامتحان ، و كإشارة تعود تسمية قلق الامتحان الى **(1952)** من طرف ماندلر .

و من بين تعريفات قلق الامتحان الآتي :

4-1تعريف محمد حامد زهران: "قلق الامتحان هو نوع من القلق العام المرتبط بمواقف الامتحان ، حيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالانزعاج و الانفعالية ، و هو حالة انفعالية وجدانية مكدرة تعتري الفرد في الموقف السابق للامتحان او في موقف الامتحان ذاته ، وتتسم هذه الحالة بالشعور بالتوتر و التهديد و الخوف من الامتحان و متعلقاته ".

و يعقب على هذا التعريف بما يلي : أن قلق الامتحان يتضمن الاستجابات النفسية و الفسيولوجية للمثيرات التي يربطها الفرد بخبرات الامتحان ، حيث يشعر الطالب بالتوتر و الضيق و الخوف و الانزعاج في مواقف التقييم ، حيث تكون قدراته موضع فحص و تقييم . **(حامد زهران ،2000،ص:96).**

4-2تعريف هادي مشعان ربيع و اسماعيل محمد الغول : هو حالة نفسية تتصف بالخوف و التوقع ، أي انه حالة انفعالية تصيب بعض الطلاب قبل و اثناء الامتحانات مصحوبة بتوتر و تحفز و حدة انفعالية و انشغالات عقلية سالبة تتداخل مع التركيز المطلوب اثناء الامتحان مما يؤثر سلبا على المهام العقلية في موقف الامتحان .**(مشعان ربيع و محمد الغول ،2007،ص:56)**

4-**3تعريف عايدة عبد الله ابو صيامه (1995):** "هو انفعال شديد يدفع الفرد الى تجنب موقف الامتحان ".

فحين يضطر الفرد الى مواجهة الموقف فإنه يحاول ان يحمي نفسه منه عن طريق التكيف السلبي ، و ذلك عن طريق الشعور بالخوف و القلق الذي ترافقه بعض المظاهر مثل : آلام المعدة و النسيان ، و هي جميعها وسائل تكيف سلبية يلجأ اليها الممتحن لتساعده على تجنب موقف الامتحان **(محمد قريشي ،2002،ص:130)**.

4-4تعريف الجلالي (1989): "هو حالة شعور الطالب بتوتر و عدم الارتياح نتيجة حصول اضطراب في الجوانب المعرفية و الانفعالية ، و يكون مصحوبا بأعراض فسيولوجية و نفسية معينة ، قد تظهر عليه عند مواجهته لمواقف الامتحان او تذكره لها او استثارة خبراته للمواقف الاختيارية ".

4-5يعرفه دوسك (1980): بأنه شعور غير سار او حالة انفعالية تلازمها مظاهر فسيولوجية و سلوكية معينة ، و تلك الحالة الانفعالية يخبرها الفرد في الامتحانات الرسمية و مواقف التقييم الاخرى . **(سايحي ،2004،ص:72)**

4-6يعرف جون (1985): قلق الامتحان بأنه حالة يمر بها الطالب نتيجة الزيادة في درجة الخوف و التوتر اثناء المرور بموقف الامتحان ، و كذلك الاضطراب في النواحي الانفعالية و المعرفية و الفسيولوجية **(ابراهيم ابو عزب ،2008،ص:58)** .

يتضح من التعاريف السابقة ان قلق الامتحان عبارة عن شكل خاص من القلق العام يعيشه الطالب في وضعية الامتحان و يتصف بأنه :

-حالة انفعالية تثيرها مواقف التقييم .

-إدراك الطالب للمواقف التقييمية او الامتحانات بأنها مهددة له .

-له مظاهر نفسية و فسيولوجية و سلوكية .

-يؤثر على العمليات العقلية كالانتباه و التذكر و بالتالي يؤثر بالسلب على الأداء في الامتحان.

5-تصنيف قلق الامتحان:

هناك نوعين من قلق الامتحان هما:

5-1قلق الامتحان الميسر : وهو قلق الامتحان المعتدل ذو الاثر الايجابي المساعد ، و الذي يعتبر قلقا دافعيا يدفع الطالب الى الدراسة و الاستذكار و التحصيل المرتفع كما ينشطه و يحفزه على الاستعداد الجيد للامتحان و ييسر أداءه الامتحان .

و يلاحظ ان قلق الامتحان المعتدل مع القدرة على التحكم في الانفعالات السالبة يؤديان الى تحسين الاداء في الامتحان حسب جينا آرميندارين **(1998)** .

5-2قلق الامتحان المعسر : و هو قلق الامتحان المرتفع ذو الاثر السلبي المعوق ، حيث تتوتر الاعصاب و يزداد الخوف و الانزعاج و الرهبة و يستثير استجابات غير مناسبة مما يعوق قدرة الطالب على التذكر و الفهم ، و يركبه اثناء استعداده للامتحان و يعسر اداء فيه **(حامد زهران ،2000،ص:98)** .

مما سبق يلاحظ ان قلق الامتحان المرتفع له تأثيرا سلبي على التحصيل الدراسي و في اداء الامتحان ، و الطلاب الذين يعانون من قلق الامتحان و لا يتم معهم تدخل إرشادي يظل

أداؤهم على ما هو دون تقدم ، بينما الطلاب الذين يستفيدون من خدمات إرشادية لخفض قلق الامتحان يصبحون اكثر توافقا دراسيا ، و يشعرون بالثقة في النفس و الاطمئنان و يكون أداؤهم افضل في مواقف التقييم و يرتفع تحصيلهم الدراسي ، و هذا يبين اهمية بناء و تطوير البرامج الارشادية التي تهدف الى ترشيد قلق الامتحان و التقليل من نتائجه التي قد تكون خطيرة ، و تؤدي الى الرسوب او الفشل او التخلف الدراسي .

6-مكونات قلق الامتحان :

يتضمن قلق الامتحان مكونين اساسين هما :

6-1المكون المعرفي او الانزعاج : يعرفه سبيلبرجر **(1980)** بانه اهتمام معرفي بالخوف من الفشل والانشغال المعرفي حول نتائج الاخفاق (الرسوب) ، ويتمثل في التاثيرات السلبية لهذخ المشاعر على مقدرة الشخص على الادراك السليم للموقف الاختباري ، والتفكير الموضوعي والانتباه والتركيز والتذكر و حل المشكلة ، فيستغرقه الانشغال بالذات والشك في مقدرته على الاداء الجيد ، والشعور بالعجز و عدم الكفاءة والتفكير في عواقب الفشل مثل فقدان المكانة والتقدير وهذا يمثل سمة القلق .

6-2المكون الانفعالي : "يعرفه سبيلبرجر(**1980**)بانه ردود الفعل التي تصدرعن الجهاز العصبي الذاتي نتيجة لضغط تقويمي "، فيشير مكون الانفعالية الى الحالة الوجدانية و النفسية المصاحبة والناتجة عن الاثارة التلقائية ، والتي هي عبارة عن الاحساس بالتوتر والضيق التي يشعر بها الطالب في المواقف التقويم ، بالإضافة الى مصاحبات فسيولوجية وهذا يمثل حالة القلق . **(سايحي ،2004،ص:81)**.

7-مظاهر قلق الامتحان:

تتعدد مظاهر قلق الامتحان و من اهمها ما يلي :

-الخوف و الرهبة من الامتحان.

-الخوف من الامتحانات الشفوية المفاجئة .

-التوتر قبل الامتحان.

-توقع تقديرات منخفضة او الرسوب في الامتحان .

-الشعور بقصور الاستعداد للامتحان .

-الاهتمام الزائد والشك اثناء التحصيل خلال العام الدراسي .

-الارتباك والتوتر ونقص الاستقرار و الارق وفقدان الشهية ايام الامتحان وفي موقف الامتحان.

-نقص الثقة بالنفس .

-الشعور بالضغط النفسي للامتحان والعصبية الشديدة اثناء الاجابة في الامتحان .

-الاضطرابات الفسيولوجية اثناء اداء الامتحان مثل :سرعة ضربات القلب و زيادة معدل التنفس، ارتباك المعدة ،تصبب العرق ، توتر العضلات ، ارتعاش اليدين ،جفاف الفم و صعوبة الكلام.

-تشتت الانتباه و ضعف القدرة على التركيز واستدعاء المعلومات اثناء اداء الامتحان .

-اضطراب العمليات العقلية كالتركيز والذاكرة و التفكير.

-الرعب الانفعالي الذي يشعر الطالب بان عقله صفحة بيضاء و انه نسي ما راجعه بمجرد الاطلاع على ورقة الاسئلة .

-الاصابة بالصداع شديد عند استلام ورقة الاسئلة .

-نقص امكانية المعالجة المعرفية للمعلومات **(حامد زهران ،2000،ص:100)**

من خلال عرض هذه المظاهر نلاحظ ان قلق الامتحان يؤثر على النواحي الانفعالية و المعرفية و الفسيولوجية و السلوكية ،مما يؤدي الى نقص في الاداء العام للامتحان ،وهو ما يستدعي التدخل الارشادي للتخفيف من هذه المظاهر السلبية .

8- **النظريات المفسرة لقلق الامتحان :**

لقد حاولت الكثير من النظريات الحديثة تناول موضوع قلق الامتحان من عدة جوانب وتتمثل هذه النظريات فيما يلي :

8-1نظرية السلوكية : يرى السلوكيون ان الافراد يستخدمون استراتيجيات تكييفية منها ايجابية و منها سلبية لدى تفاعلهم مع الاوساط المحيطة بهم و ما تفرضه عليهم من ضغوطات و مشكلات ، و قلق الامتحان استراتيجية سلبية تتمثل في الانسحاب النفسي و الجسدي من الموضع المثير يظهر في انماط سلوكية متنوعة مثل : التعرق و زيادة افراز الادرينالين و البكاء و عدم القدرة على مسك القلم و الكتابة و التشنج . **(عصفور عصفور،1994،ص:54)**

8-2نظرية تجهيز المعلومات : وفقا لهذه النظرية يعود قصور التلاميذ ذوي القلق العالي للامتحان حسب بنجامين Benjaimn و زملائه **(1981)** الى مشكلات في تعلم المعلومات او تنظيمها ، او مراجعتها قبل الامتحان او استدعائها في موقف الامتحان ذاته ، اي ان هؤلاء

التلاميذ ليس لديهم القدرة على تنظيم مفاهيم المواد الدراسية حتى في المواقف غير التعليمية مقارنة بالتلاميذ الاخرين ذوي القلق المنخفض .

8-3النظرية المعرفية : نتيجة لبحوث ماندلر و سراسون **(1952)** و آخرون و واين **(1971،1980)** قامت نظرية قلق الامتحان بصفة اساسية على نموذج التداخل ، و رأت أن التأثير الرئيسي للقلق في موقف الامتحان هو دخول و تأثير عوامل اخرى ، حيث ينتج القلق العالي استجابات غير مرتبطة بالمهام المطلوبة مثل : عدم التركيز ، و الميل نحو الاخطاء او الاستجابات المركزة حول الذات التي تتنافس و تتداخل مع الاستجابات الضرورية المرتبطة بالمهام الاساسية ذاتها و التي هي ضرورية للانجاز الجيد في موقف الامتحان ، و لعل هذا ما يتماشى مع وجهة نظر واين ، الذي يرى ان الاثار السيئة لقلق الامتحانات بالنسبة للاداء لها تفسير يتصل بالانتباه ، فالتلاميذ ذوي القلق العالي للامتحان يقسمون غالبا انتباههم بين الامور المرتبطة بالمهمة المطلوبة في موقف الامتحان او استجابات غير مرتبطة بالمهمة وهي استجابات القلق ، في حين ان الافراد المنخفضين في القلق الامتحان غالبا ما يركزون على الامور المرتبطة بالمهام المطلوبة فقط بدرجة اكبر **(سايحي، 2004،ص:72)** .

أما كولر وهولان فقد درسا القدرة العقلية وعادات الدراسة في الانجاز الاكاديمي وقد وجد الباحثان ان لدى الطلبة أصحاب القلق العالي في الامتحان قدرات منخفضة وعادات دراسية سيئة ، وعلى هذا فان جزاءا على الاقل من الانجاز الاكاديمي السيئ لهؤلاء الطلبة ربما يعود الى معرفة اقل بالمواد الدراسية .**(عصفور عصفور،1994،ص:54)**

8-4نظرية القلق الدافع : تفسر هذه النظرية قلق الامتحان على اساس ان الدوافع المرتبطة بموقف الامتحان تعمل على حث و استثارة الاستجابات المناسبة للموقف ،وقد تؤدي في النهاية

الى اداء مرتفع ، وبهذا يعمل القلق كدافع لوظيفة استثارية للاستجابات المناسبة لقلق الامتحان ، واكد تايلورو سبنس في نظريتهما القلق الدافع ان شعور التلميذ بالقلق في الامتحان صفة حسنة تدفعه الى تحسين ادائه فيحصل على درجات مرتفعة ، وهذا يعني ان هناك ربطا بين دافع الشخص للعمل والنشاط وبين القلق ، لي ان الانسان عندما يكون في موقف الامتحان يشعر بالقلق الذي يحفز مهامه بنجاح .**(سايحي،2004،ص:73)**

من خلال عرض هذه النظريات يتضح لنا وجود تباين في تفسيرها لظاهرة قلق الإمتحان فكل نظرية تركز على جانب معين و تهمل الجوانب الاخرى ، فالسلوكية ترى ان قلق الامتحان هو استراتجية تكييفية سلبية مع الوضع المثير يظهر في انماط سلوكية متنوعة ، اما نظرية تجهيز المعلومات فركزت على العلاقة بين القلق و قصور تجهيز المعلومات ، و النظرية المعرفية ركزت على علاقة قلق الامتحان بالعمليات المعرفية كالانتباه ، و على عكس ذلك اعتبرته نظرية القلق المعوق كمعوق لأداء خاصة في المهامات الصعبة .

و الحقيقة ان هذه النظريات مكملة لبعضها البعض في تفسير قلق الامتحان ، الذي يعتبر تكيف سلبي مع مواقف التقييم يؤدي الى تشتت الانتباه و عدم التركيز و يحدث الفشل في اداء المهمة ، بالاضافة الى العادات السيئة و التي تؤدي بدورها الى قصور في تعلم المعلومات و تنظيمها و مراجعتها و استدعائها اثناء الامتحان ، و قد يكون هذا القلق دافعا اذا كان معتدلا او متوسطا و يؤدي الى النشاط و الاداء الجيد .

9-اسباب قلق الامتحان :

توجد مجموعة من الاسباب او العوامل التي تدفع للتلميذ او الطالب الى الشعور بحالة القلق اثناء الامتحانات من اهمها مايلي :

9-1الشخصية القلقة : قد تكون شخصية الطالب من الشخصيات القلقة ، بحيث يصبح عرض لقلق الامتحان اكثر من غيره لانه يحمل سمة القلق ، و من المرجح ان يزيد القلق الامتحان لديه كموقف اكثر من غيره .

9-2عدم استعداد الطالب للامتحان : يعد من اهم الاسباب التي يؤدي بالتلميذ الى حالة القلق اثناء الامتحان ، و ذلك ناتج عن عدم المراجعة و التحضير الجيد و عدم التهيؤ النفسي و العقلي و عدم تهيئة الظروف البيئية و المنزلية .

9-3الافكار و التصورات الخاطئة عن الامتحان : حيث يحمل التلميذ في ذهنه تصورا خاطئا عن الامتحان، يقوم على اساس ان الامتحان عبارة عن موقف تهديد للشخصية و هو المحدد للمستقبل، مما يكون في كثير من الاحيان سببا لشعوره بالقلق .

9-4طريقة اجراء الامتحان: في كثير من الاحيان تكون طريقة اجراء الامتحانات دافعا قويا لشعور التلميذ بالقلق ، و ذلك من حيث طبيعة الاسئلة و ما تحاط به من سرية و تكتم و انشغال الجميع بها ما يبعث على الرهبة و الخوف .

9-5عامل الاسرة : قد تكون الاسرة من بين الاسباب التي تؤدي بالتلميذ الى الشعور بالقلق اثناء الامتحانات، و ذلك من خلال اساليب التنشئة القليدية كالتهديد بالعقاب او الحرمان من امور معينة اذا لم ينجح، او حرصها الزائد على مستقبله مما يؤدي الى خوفه من النتائج السيئة او بالتالي الشعور بالقلق.

9-6المعلم : و ذلك من خلال ما يبثه من خوف في انفس التلاميذ من الامتحان او استخدامها كوسيلة للعقاب في بعض الاحيان ، وكذلك كون المعلم هو الذي يبني الامتحانات و يعدها و يشرف عليها .

9-7مواقف التقويم ذاتها : بمجرد ما يشعر الفرد انه موضع تقويم في اي موقف من مواقف الحياة فإن ذلك يشعره بالقلق ، و التلميذ هو كذلك إذا شعر أنه موضع تقويم و امتحان فإن مستوى القلق سيرتفع لديه .

9-8التعلم الاجتماعي مع الآخرين : التلميذ قد يكتسب سلوك قلق المتحان من الافراد الآخرين،و ذاك عن طريق التقليد و محاكات لنموذج القلقين من التلاميذ و خاصة المؤثرين منهم. **(مشعان ربيع و محمد الغول ،2007،ص:60،59،58).**

-الضغوط البيئية و خاصة الاسرية لتحقيق طموح لا يتناسب مع قدرات التلميذ .

-محاولة ارضاء الوالدين و المعلمين و المنافسة مع الرفاق .

-اكتساب قلق الامتحان حين يقترن من مثيرات منفرة او مخيفة غير شرطية مثل :التقييم الاجتماعي السالب و المصاحبات الفسيولوجية غير السارة . **(حامد زهران،2000،ص:199).**

10-تأثير قلق الامتحان على العمليات العقلية للتلميذ :

10-1التأثير على الذاكرة : تنقسم الذاكرة إلى ثلاث عمليات رئيسية وهي الإستقبال، التخزين ، الاسترجاع و القلق يؤثر على كفاءة العمليات الثلاثة ، لذلك حين يكون التلميذ قلقا يشعر بأنه لا يستطيع التركيز و لا يستطيع الاحتفاظ بالمعلومات الواردة للمخ و لا يستطيع

10-2التأثير على التفكير : بما ان التفكير عملية معقدة تحتاج لقدرات عقلية متعددة فإن القلق يؤثر كثيرا في قدرة التلميذ على التفير السليم ، لذلك يمكن ان تحدث حالة تسارع للتفكير دون السيطرة او تحدث حالة انغلاق و توقف . **(مشعال ربيع و محمد الغول ،2007،ص:57)**.

10-3ظاهرة فراغ العقل : بعض التلاميذ يبذلون جهدا كافيا في المذاكرة ،ولكنهم في بعض الاوقات وخاصة قبل الامتحان بايام قليلة او اثناء الامتحان يشعرون وكان عقولهم اصبحت فارغة تماما من المعلومات ، وهذا ما يؤدي به الى حالة من الانزعاج تصل احيانا الى درجة الهلع ،وبعضهم يرى ورقة الاسئلة كانها بيضاء تماما او سوداء تماما و هذه الحالة نتيجة لدرجة عالية من القلق ،ويكفي التلميذ ان يجلس لبعض الوقت و يحاول استعادة هدوئه و سوف يجد ان باب الذاكرة ينفتح بالتدريج ، وانه اصبح قادرا على استرجاع المعلومات الخاصة بها شيئا فشيئا ،فالاسئلة نفسها تعتبر مفاتيح للذاكرة المختزنة . **(مشعان ربيع و محمد الغول ، 2007،ص:58)**.

11-قياس قلق الامتحان:

نشطت البحوث التجريبية حول قلق الامتحان منذ منتصف القرن العشرين بعد ان نشرت جانيت تيلور **(1951)**مقياس القلق الصريح ،وتركز الاهتمام في تلك الفترة على قياس القلق العام وخاصة في مرحلة الطفولة ،الا ان نايزوندر **(1971)** اوضح انه رغم الاهتمام الكبير الذي ابداه العلماء بالقلق العام ظهر ايضا الاهتمام النسبي بدراسة انواع اخرى مثل :قلق الامتحان كشكل محدد من القلق المرتبط بمواقف التقويم و التقدير ،اذ تشير ليلى عبد الحميد الى ان اهتمام العلماء بقياس قلق الامتحان يعود الى اهمية العامل الموقفي الذي يتدخل في درجة قلق الفرد و تؤثر في ادائه في مواقف التقويم ،وقد اعدت مقاييس كثيرة لقياس قلق الامتحان و في معظمها ذاتية التقرير ومن اشهر هذه المقاييس مايلي :

-تقرير ذاتي عن قلق الامتحان texte anxiety set report

-استبيان ماندلر ساراسون لقلق الامتحان(1952).

-**قائمة قلق الامتحان texte anxiety veritory**: ويعرف احيانا باسم (مقياس الاتجاه نحو الامتحان)وضعه سبيلرجر وآخرون وقد اعده بالغة العربية احمد عبد الخالق و اعده ايضا كل من نبيل الزهار ، ماهر الهواري ، محمد الشناوي و اعدته ايضا ليلى عبد الحميد و يقيس الانزعاج و الانفعالية .

-مقياس قلق الامتحان من اعداد علي شعيب ، و يتكون من خمسة عوامل هي الخوف و الرهبة من الامتحان و الضغط النفسي للامتحان و الخوف من الامتحانات الشفوية و الصراع النفسي المصاحب للامتحان و اضطرابات النفسية و الجسمية المصابة للامتحان .

-مقياس سوين لسلوك قلق الامتحان وضعه ايزاك فريدمان و جاكوب بينداس و من مقاييسه الفرعية للازدراء الاجتماعي و الاعاقة المعرفية و التوتر .

-مقياس قلق الامتحان وضعه رشاد الدمنهوري و مدحت عبد اللطيف (**1990**).

-مقياس قلق الامتحان من المواد الدراسية و ضعه صالح مرسي (**1997**).

-مقياس قلق الامتحان الذي وضعه حامد زهران (**1999**) و الذي طبقتاه في دراستنا الحالية .

12-الاجراءات العملية التعليمية الارشادية لخفض قلق الامتحان :

يقترح بعض الاخصائيين النفسيين بعض الاجراءات العملية التوجيهية الارشادية لخفض قلق الامتحان و سوف نستعرض اهم هذه الاجراءات كالتالي :

12-1تطوير قدرات التلميذ على الفهم و حل المشكلات :

-ان فهم الذات و الآخرين و الاشياء يقدم وقاية ممتازة من القلق .

-معرفة الطالب بالعلاقات السببية بين الحوادث .

-فهم الذات الجسمية تحمي من القلق حول وظائف الجسم .

-التدرب على اتخاذ القرارات و حل المشكلات و التعامل مع المشكلات .

-التدريب على كيفية طرح البدائل للمشكلة الواحدة مثل :

*ماذا تفعل لو أنك لم تتمكن من فهم اسئلة الامتحان .

*ماذا تتصرف لو ان صديقا طلب منك عدم تقديم الامتحان .

-التدرب على مواجهة المشاكل افضل مضاد للقلق فالمواجهة افضل من الهروب .

12-2مساعدة الفرد على الشعور بالامن و الثقة بالذات (اسلوب توكيد الذات) :

-تقديم المثيرات التي تؤدي الى القلق و الخوف بشكل تدريجي .

-تقوية الثقة بالذات على نحو تدريجي من خلال خبرات النجاح . **(حامد زهران ،2000،ص:230)**

12-3التدرب على الاسترخاء :

-ان القلق و الاسترخاء لا يمكن ان يحدثا معا (و هذا ما يسما بمبدأ البديل المتناثر).

-هناك اساليب كثيرة للتدرب على الاسترخاء لكل مجموعة من المجموعات العضلات في الجسم.

-يمكن ان يسبق الاسترخاء بخطوة تطلب فيها الفرد ان يتخيل موقفا مثيرا للقلق و بعد ذلك يقوم بالاسترخاء الذي بعمل كمضاد للاستجابة القلق .

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

12-4الحديث الايجابي مع الذات :

تشجيع الافراد على ان يتوقفوا عن استخدام التعليقات السلبية للقلق عندما يتحدثون مع انفسهم .

-تشجيع استخدام عبارات ايجابية في الحديث مع الذات مثل (صحيح انني منزعج ولكن الامور سوف تسير على ما يرام لا يوجد انسان كامل ،ان تعمل و تبذل جهدا اسهل من ان تقلق)او يمكن استخدامه وحده او مع الاسترخاء **(جميل رضوان ،2002،ص :250)**

12-5تقليل الحساسية التدريجي :وهذه التقنية تستند الى النظرية التالية :

انه بالامكان محو استجابة انفعالية غير مرغوب فيها كالخوف او القلق من خلال احداث استجابة مضادة لها ،فالاستجابات المتناقضة لا يمكن ان تحدث في آن ةاحد ،وهذا ما يطلق عليه بالكف المتبادل ،فالفرد لا يستطيع ان يشعر بالخوف او القلق و هو في حالة استرخاء تام ، اذ ان الاسترخاء يكبح هذه الاستجابات الانفعالية وتشتمل هذه التقنية على ثلاث مراحل اساسية الخطوات هي :

-اعداد هرم القلق لدى المسترشد ،حيث يتخيل المواقف التي تبعث على القلق لديه و هو في حالة الاسترخاء التام ، ويتم ترتيب المواقف بالتسلل بدءا بأقلها اثارة و انتهاء بأشدها إثارة .

-الاسترخاء وتدريب المسترشد عليه .

-اقران المثيرات التي تبعث على القلق لدى المسترشد بالاستجابة البديلة للقلق (اي الاسترخاء) اي ان المسترشد يتخيل المواقف تدريجيا بدءا بأقلها إثارة و انتهاء بأكثرها إثارة و هو في حالة الاسترخاء .

12-6تقديم المساعدة في الدراسة :

-مراجعة المقرر و الاعمال المنزلية قبل الامتحان .

-تطوير مهارات الدراسة الفاعلة و مهارات الاستعداد للامتحان .

-تقديم ادلة للدراسة تركز انتباه الطلبة على الجوانب المفتاحية(**عبد الحميد الضامن ،2003،ص:228**).

12-7تشجيع التعبيرعن الانفعالات (التفريغ الانفعالي):

-ان تعبير الشخص عن انفعالاته يعمل كمضاد لحالات القلق .

-من خلال اللعب و تمثيل الادوار و السيكودراما يمكن ان تحدث عمليات تفريغ انفعالي .

-ان رواية القصص طريقة فعالة للتعبير عن المشاعر .

12-8تحسين عادات الدراسة السيئة :

-تحميل الطلبة المسؤولية و الاعتماد على النفس .

-تدريب الطلبة على ادارة وقت التعلم و تنظيمه و عدم التأجيل .

-تشجيع الطلبة على التساؤل و البحث و الاستكشاف .

-تشجيع الطلبة على الاختبار والتقويم الذاتي المستمرين.**(عبد الحميد الضامن ،2003،ص:228،229)**

12-9التدريب على مهارات الامتحان : الامتحان موقف تعليمي لابد من الاهتمام به و اتباع اساليب فعالة عند المذاكرة له من اجل الحصول على مستوى مناسب من التحصيل و النجاح و التفوق ، و من هذا المنطلق يرى المختصين في هذا المجال انه لابد من اكتساب بعض المهارات و هي المهارات اللازمة لكل طالب يتقدم الى الامتحانات ، و تسمى هذه المهارات (بمهارات الامتحان) ومن هذه المهارات :

12-9-1مهارة المراجعة : تعد من اهم المهارات التي ينبغي ان يكتسبها اي طالب يمر بالامتحانات ، لانه من خلالها يسترجع الكثير من المعلومات و البيانات التي مر بها خلال العام الدراسي ، و مهارة المراجعة تحتاج الى التركيز و المتابعة اول باول ، و كي يستطيع الطالب ان يراجع المراجعة الجيدة لابد ان يسير وفق خطوات معينة من اهمها ما يلي :

-تجنب اسباب التشتت الذهني او ضعف الانتباه او قلة التركيز اثناء المراجعة .

-المراجعة المنظمة لجميع المواد المقررة و وضع المادة الصعبة مع مادة اقل صعوبة .

-استخدام الالوان للتأثير على النقاط المهمة . **(حسن الداهري ،2005،ص:220)**

12-9-2مهارة الاستعداد للامتحان :الاستعداد للامتحان من الامور الهامة لكل طالب متقدم الى امتحان مهم و يتوقف مسقبله عليه ، فلابد ان يستعد الطالب استعدادا جيدا لهذا الامتحان و من اهم خطوات الاستعداد للامتحان ما يلي :

-عدم السهر طويلا لان السهر يرهق الجسم و يتعبه و يخرج الانسان عن التركيز في الدراسة .

-الابتعاد عن شرب المنبهات كالشاي و القهوة لان مثل هذه المنبهات تأخذ من قدرة الطالب و تركيزه و استيعابه .

-عدم تناول الاقراص المنبهة فهذه امور غير طبيعية تدفع الطالب الى السهر و من ثم عدم قدرته على المواصلة في الدراسة .

-أخذ قسط من وافر من النوم لأن النوم يريح الجسم كذلك العقل من التفكير و بالتالي يتجدد نشاط الانسان و تعود اليه حيويته .

12-9-3مهارة اداء الامتحان :

-الجلوس في المكان المخصص بهدوء و كتابة البيانات الشخصية و اتباع التعليمات التي تلقى على الطالب من لجنة سير الامتحان .

-الكتابة بخط واضح و تنظيم ورقة الاجابة و التزام آداب الامتحان .

-عدم محاولة الغش و المحافظة على الهدوء النفسي التام اثناء آداء الامتحانات .

-الامتحان يحتاج نوعا من الاجتهاد و الحكمة في التعامل مع ورقة الاسئلة من حيث قراءتها و حسن اختيار الاسئلة و حسن الاجابة . **(حامد زهران ،2000،ص:287).**

ملخص الفصل :

لقد تطرقنا في هذا الفصل الى موضوع القلق بصفة عامة و قلق الامتحان بصفة خاصة الذي يعد نوعا من انواع القلق ، و يعتبر قلق الامتحان احد مظاهر التكيف السلبي مع مواقف التقييم ، و هذا ما يؤثر على آداء الطلبة في الامتحان ، فضلا عن تأثيره على نفسية الطالب و حالته الانفعالية ، و هو مرتبط بعدة اسباب حاولنا خلال هذا الفصل الالمام بها بشيء من التحليل و التفصيل ، و كذلك بعض العناصر المرتبطة بموضوع قلق الامتحان .

الفصل الثالث: المراهقة

الفصل الثالث: المراهقة

تمهيد

1-تعريف المراهقة

2-الحاجات الاساسية للمراهقين

3-هوية المراهق

4-مظاهر النمو في مرحلة المراهقة

5-مشكلات المراهقة

6-الحاجة للإرشاد النفسي للمراهقة

7-النظريات المفسرة للمراهقة

ملخص الفصل

تمهيد :

تعد فترة المراهقة من اهم الفترات التي يمر بها الإنسان . إذ تمثل منعرجا حاسما في حياته و هي التي تؤثر على سلوكه الاجتماعي و الخلقي و النفسي . فتعد الفرد ليصبح مواطنا مسئولا حيث تتكون شخصيته و مقوماته و اتجاهاته ، اضافة الى هذا فهي فترة تتصف بالتغير في جميع النواحي العقلية الجسمية و الاجتماعية .

1-تعريف المراهقة :

1-1لغة :

المراهقة مشتقة من الفعل راهق بمعنى قارب و دنا أي التدرج نحو النضج (**معروف زريق ،1986،ص:15**)

1-2اصطلاحا :

يعرفها أنجلش أنها فترة او مرحلة من مراحل نمو الكائن البشري تمتد من البلوغ الجنسي اللى اكتساب النضج و هي بذلك مرحلة انتقالية يصبح خلالها المراهق فردا راشدا(**عبد الرحمان العيسوي ،2005،ص:15**)

أما ستانلي هول (**stanlly Rollo**)فقد نظر الى المراهقة على أنها مولد جديد للفرد و هي فترة عواصف و شدة توتر و لذا سميت نظرية هول بالعاصفة أو اللازمة . (**خليل ميخائيل ،228،2003**).

2-الحاجات الاساسية للمراهقين :

ان فهم مشكلات الافراد لا يتم بالشكل الصحيح إلا إذا تم الرجوع الى حاجاتهم و التعرف على هذه الحاجات مما يساعد في توجيههم و رعايتهم الرعاية الصحيحة و تشير الدراسات الى

ان الحاجات لدى الافراد تصنف عادة حسب الاشكال التالية : **(فيصل محمد خير الزراد ،1997نص55)**

2-1الحاجة الى الامن :

و تشمل على الحاجة الى الامن الجسمي و الصحة الجسمية و الامن النفسي ، والحاجة الى الحياة الاسرية الآمنة المستقرة السعيدة .

2-2الحاجة الى الحب و القبول :

و تتضمن الحاجة الى الحب و المحبة و الحاجة الى القبول و التقبل الاجتماعي و الحاجة الى الاصدقاء و الحاجة الى الانتماء الى الجماعات .

2-3الحاجة الى تأكيد الذات :

و تشمل الحاجة الى الانتماء الى جماعة الرفاق و الحاجة الى المركز و القيمة الاجتماعية و الحاجة الى الشعور بالعدالة في المعاملة و الحاجة الى المساواة مع رفاق السن او الزملاء في المظهر و اللباس و المصرف .

2-4الحاجة الى النمو العقلي و الابتكار :

و تشمل الحاجة الى التفكير و توسيع الفكر و الحاجة الى الخبرات الجديدة و الحاجة الى إشباع الذات عن طريق العمل و الحاجة الى النجاح و التقدم الدراسي و الحاجة الى التعبير عن النفس.

2-5الحاجة الى الصحبة و الانتماء :

تظهر الحاجة الى الانتماء و الصحبة عند المراهق بانتمائه الى جماعات المدرسة و الاقران (الشلة) .

وإشباع هذه الحاجة من أهم عوامل تماسك المجتمع و ترابط أفراده و على الفرد اختيار المجموعة التي سينتمي اليها لما لها من تأثير كبير على حياته فإذا أحسن اختيار الصديق نجح في حياته و عاش سعيدا مستقرا نفسيا و اجتماعيا و العكس .

3-هوية المراهق :

هوية المراهق هي مركز الدائرة التي تدور حوله شخصيته و المصدر الذي تنطلق منه المشاكل العديدة التي يصادفها خلال مراهقته ، فهو يريد ان يفهم نفسه و ان يتعرف على قدراته و استعداداته و امكاناته ، و ان يتبين معالم الطريق الصحيح الذي يمكنه من مواصلة السير في الى ان يصل الى شاطئ الامان .

يقول اريكسون (إن ما يبحث عنه المراهق هو معرفة من يكون ، و ماهو دوره في الحياة ؟ وهل يجب له ان يكون يوما ما زوجا او ابا ؟ و هل سيتمكن من العمل و الاعتماد على نفسه و تحقيق دخل يمكنه الاعتماد عليه ؟ و هل سيشعر بثقة في نفسه حتى و لو كانت سماته لا ترضي بعضا من الناس ؟و هل سيكون فاشلا ام ناجحا بصورة عامة ؟ ينشغل المراهق بالإجابة عن هذه الاسئلة ، و عادة ما ينجح مما يؤدي الى تقبله لنفسه و شعوره بالراحة تجاه كل التغيرات ، عندما يحس بالاطمئنان و تزول شكوكه و حيرته و ارتباكه .

أما في حالة الفشل فإنه سيحس بالضياع و بعدم قدرته على توحيد مكونات شخصيته ، و بعدم وضوح الرؤية و معالم الطريق الذي يسير فيه) .(**رمضان محمد القذافي،366،356،1997**)

هنا تكمن ازمة الهوية كما يشير اليها بول جودمان فإحساس المراهق بالضياع لا يساعده على فهم ذاته و لا يوفر فرصا تعينه في الاحساس بقيمتها الاجتماعية ، ومن هنا يمكن القول ان فشل المراهق في تحقيق مطالب و تحديات هذه المرحلة يجعله يشعر بالقلق و تشتت الهوية و غموضها (**طه عبد العظيم حسين ،159،158،2004**)

إذا هوية المراهق تتأثر بالتغيرات البيولوجية من جانب و بالتوقعات الجانبية من جانب و بالفرص المناسبة التي يتيحها المجتمع لأفراده من جانب آخر ، و نظرا لأن مجتمع العصر الحديث يتسم بالسرعة الزائدة و التغيرات الجديدة فالمراهق تصادفه مشاكل كثيرة بسبب اختلاف القيم و تعدد مصادر الاختيارات و كثرة النماذج المطروحة ،و يزيد الامر صعوبة عدم فهم الآباء حاجات أبنائهم المراهقين . **(رمضان محمد القذافي ،365،1997)**

من خلال فهم هذه الحاجات و المطالب الاساسية للمراهقين و تقديم الارشاد السليم و مساندتهم لفهم ذواتهم ، يمكن مساعدة المراهق في تحديد هويته و اجتياز هذه المرحلة بسلام و التمتع بالسعادة و الرضا و التوافق مع نفسه و المجتمع .

4-مظاهر النمو في مرحلة المراهقة :

تبرز مراحل النمو في المراهقة فيما يلي :

4-1النمو الجسمي :

تبدأ فترة النمو الجسمي في هذه المرحلة بين سن **(10-14)** عند الاناث و بين **(12-15)**سنة عند الذكور و يستمر النمو حتى سن **18** عند الاناث و **20** سنة عند الذكور . **(محمد عماد الدين ،1982،ص:33)**

هذه الفطرة في النمو الجسمي لدى المراهق تشير الى التغيرات التي تحدث في الطول و الوزن و نسب الحجم التي تحدث مع بداية هذه المرحلة كما يختص النمو الجسمي بالخصائص الجنسية الثانوية ممثلة في التغيرات الجسمية التي تحدث لكل من الفتى و الفتاة في هذه المرحلة و التي تعطي لكل منها الشكل المميز للراشد من جنسه ، فعند البنات ترتكز في أجزاء معينة خاصة عند الارداف و في الثديين و يستدير أعلى الفخذ و ينخفض الصوت او يعمق اما الفتيان فينمو شعر الذقن و الشارب و يغلظ الصوت ....الخ ، كما نلاحظ نموا عظيما طوليا لدى

المراهق يتساوي فيه الجنسين حتى سن 14 سنة ، اما النمو العظمي العرضي فيسير حسب وضيفة كل من الجنسين ، بالنسبة لنمو الوزن فإن الولد اقل وزنا من البنات حتى سن الحادية عشر . **(عصام نور سية ،2004،ص16)**

4-2النمو الفيزيولوجي :

يشمل النمو الفيزيولوجي على التغيرات التي تمس الاجهزة الداخلية مثل :

4-2-1تغيرات في افراز الغدد الصماء :

ان لإفراز الغدد الصماء أثر بالغ لإحداث مختلف التغيرات التي تطرأ على المراهق ، فهرمون الغدة النخامية له أثر قوي على النمو و على هرمون الغدة الجنسية ، و نمو العظام و كذلك ان لكل من الغدة الصنوبرية ، و الغدد التيموسية تضمران في مرحلة المراهقة عند بدأ النشاط الجنسي فتزداد في بداية المراهقة و تقل بعد ذلك في نهايتها، و تؤثر الغدد الكضرية خاصة القشرة بهرمونها في النمو الجنسي بوجه عام ، كما تحدث تغيرات عضوية في الاجهزة الداخلية عند البلوغ إذ ينمو القلب بنسبة اكبر من نمو الشرايين فيزداد لها ضغط الدم . **(خليل ميخائيل ، 335،2003)**.

4-2-2تغيرات في غدد الجنس :

تنشط غدد الجنس، وهي المبيضان، الخصيتان عند الذكور عند البلوغ . و تفرز الحيوانات المنوية ، و البويضات عند الاناث ، و يصاحب ذلك نمو الاعضاء الجنسية .

4-3النمو الجنسي :

الجنس جانب هام من جوانب نمو الشخصية خاصة في مرحلة المراهقة إذ ان كثيرا من تصرفات المراهق و اتجاهاته نحو نفسه و نحو الآخرين و نحو بيئته و مجتمعه تتأثر بهذا الجانب ، و يسبب هذا الدافع صراع عند المراهق حيث لا تقبل الثقافة إلا إطارا معينا لإشباعه و

هو الزواج ، و إذا كانت المراهقة تبدأ بالنمو الجنسي فهي تنتهي بالعلامات التي تدل على ان المراهق يتحكم في هذا الدافع . **(علاء الدين كفافي ،238،1999)**

ويصحب النمو الجنسي بمظاهر عدة نذكر منها :

-شعور غامض عند المراهق يشده الى الآخرين يعبر عنه في البداية بالتعلق و الاعجاب بأحد افراد جنسه ، ولا يفصحه عن مشاعره .

-يتجه بعد ذلك الى الاعجاب بأحد افراد الجنس الآخر .

-يحاط الدافع الجنسي بغلالة من الرومانسية في الفصل الاول من المراهقة .

-تنتاب المراهق حالة من الفضول و الرغبة في معرفة كل ما يتعلق بالعلاقة بين الجنسين ، و يتجه الى قراءة المواد الادبية و العاطفية و الشعر و كتابة القصص .

-الفتى اقرب الى إدراك الجانب الحسي من العلاقة بين الجنسين من الفتاة لأنها تدرك الجانب العاطفي الرومانسي . **(علاء الدين كفافي ،240،1999)**.

كما كانت بداية هذه المرحلة بظهور بشائر النمو الجنسي و بوادر النضج عند المراهق ، ففي اواخرها قد حقق الخطوات تجاه النضج العاطفي و يكون قد استطاع ان يسيطر على دوافعه بحكم نموه .

4-4النمو العقلي :

يحدث في هذه المرحلة تنوع و تمايز في القدرة العقلية ، و ظهور هذه القدرات و الاستعدادات بشكل واضح يعطي طبعا خاصا يؤثر على شخصية المراهق و لعل اهم مظاهر النمو العقلي ما يلي :

-تباين سرعة النمو العقلي حيث يتعثر عند البلوغ ، لكن ما إن ينتهي حتى يستأنف النمو العقلي سرعته .

-هناك فروق فردية في النمو العقلي و بروز القدرات الخاصة .

-تتم عملية التوجه التربوي و المهني لان الميولات العقلية تتحدد .

-نمو التفكير الابتكاري و الابداع في حل المشكلات .

-ظهور التفكير النقدي و هي ترتبط بالحالة المزاجية و الانفعالية للمراهق .

-ارتفاع مستوى الطموح خاصة لمن لديهم مفهوم ايجابي عن ذواتهم .**(علاء الدين كفافي ،246،244،1999)**

4-5النمو الانفعالي :

يشعر المراهق بمدى واسع من المشاعر و يركز على المشاعر لأنه حساس و قابل لتعميم مدى الفشل و التجارب السلبية عموما ، فالخبرة الواقعية التي تتضمن رفضا في احد المواقف قابلة للتعميم في مواقف أخرى و قد تزرع الخوف من الرفض في مواقف اخرى ، يهيئ النمو المعرفي عند المراهق و بلوغه مرحلة التفكير الصوري يجعله يتعامل مع المجردات حتى في نمو عواطفه فهو يكره الظلم ، وتعتمد انفعالاته على النمو العضوي و المعرفي الذي حققه من ناحية و جوانب الواقع الاجتماعي من ناحية اخرى و لذا تكون الحياة الانفعالية في المراهقة متقلبة و صاخبة فيعبر عنها بشدة و عنف ، وتبدو هذه الانفعالات سطحية و سريعة و متقلبة فيظهر سلوك المراهق متذبذبا احيانا تعمه الكآبة و الحزن و احيانا الفرح ، و تجده ايضا يقف بعض المواقف السلبية من المجتمع و يحس بالخجل و الحساسية تنتابه مشاعر الذنب . **(علاء الدين كفافي ،246،1999)**

4-6-النموالاجتماعي :

يحقق المراهق تقدما اجتماعيا كبيرا في هذه المرحلة حتى تكاد شخصيته ان تتحدد ، فهو يصل في نهايتها الى نقطة يواجه بها مسؤولياته المهنية و الاجتماعية . و من اهم المظاهر الدالة على التقدم الاجتماعي نذكر ما يلي :

-اتساع دائرة المراهق الاجتماعية حيث يزداد عدد اصدقائه و زملاء الدراسة و يبدأ الاحساس بالأهمية و توكيد الذات .

-رغبة في الاندماج في جماعة الاصدقاء و تكوين علاقات حميمة ، حيث يحافظ على بقائها .

-يستقل عن والديه و يرغب في تكوين حياته الخاصة ، يفتخر بحريته ليؤكد نضجه امام زملائه.

-يصبح اكثر اهتماما بمظهره الشخصي لجلب الانظار خاصة من الجانب الآخر .

-ابداءالاعجاب ببعض الشخصيات خارج البيئة الاسرية من فئة الكبار و التعلق بهم و تقليدهم او ما يسمى في المراهقة "بعبادة لبطل " .

تطور المفاهيم الاجتماعية لدى المراهق مثل الطبقة و المكانة الاجتماعية ، ويحدد موقفه منها .

-استعداد لتقديم الخدمة للاخرين لانه يرغب في تأكيد ذاته .

-يبدأ المراهق عند تطور سن المراهقة في انتقاء جدي للاصدقاء و يختار ما يتفق و ميولاته و اتجاهاته .

-يصل المراهق الى درجة من الاتزان و النظرة الموضوعية الى الاشخاص و الموضوعات ،كما يتسم بنمو الذكاء الاجتماعي و الذكاء الوجداني و يهتم بحل مشكلاته .**(علاء الدين كفافي،281،1999-285)**

5-مشكلات المراهقة :

مرحلة المراهقة فترة غنية بالكثير من المشكلات فالتغيرات التي تحدث للمراهق في هذه المرحلة تستدعي السعي نحو تحقيق اهدافه و اشباع رغباته من اجل الوصول الى التكييف و من خلال محاولاته المستمرة لتحقيقه تظهر لديه تلك المشكلات التي نلخصها في ما يلي :

5-1-المشكلات الصحية :

وتتعلق بالحالة الصحية و الاضطرابات التي قد يتعرض لها المراهق و مدى تقبله للتغيرات الجسمية كالتعب و الصداع الشديد او عدم فهم المراهق او جهله لبعض التغيرات الجسمية و الفيزيولوجية ،ومن بين المشكلات ايضا اهتمام المراهق الشديد بتقوية جسمه . **(سامي محمد ملحم ،400،2001)**

5-2-المشكلات الاقتصادية :

و تظهر من خلال رغبة المراهق في الاستقلال و التصرف بالمال رغم ضعف الحالة المالية له و عدم وجود مصدر ثابت للحصول على الاموال اللازمة من اجل اشباع حاجته ، و هذه ما يجعله في قلق دائم ناتج عن عدم القدرة على ايجاد عمل لكسب المال و مساعدة الاسرة. **(سامي محمد ملحم ،400،2001)**

5-3-المشكلات الاسرية :

تشير المشكلات الاسرية بالنسبة للمراهق الى نمط العلاقات الاسرية و الاتجاهات الوالدية في معاملة المراهقين ، فمثلا عدم تفهم الآباء لحاجاتهم و كذا انعدام المناقشة و الحوار و الجواء المناسبة داخل الاسرة . **(سامي محمد ملحم ،401،2001)**

5-4-المشكلات المدرسية :

وتكون من خلال علاقة الطالب بمدرسيه و زملاءه و مدى تكيفه حيث تخلق لهم مشكلات مرتبطة بالتحليل و طرق الاستذكار و الامتحانات ، و الحد من حرية المراهق و حركته داخل المؤسسة مما يعرض المراهق للتمرد و الفشل في إقامة علاقات متوازنة داخل المدرسة . **(سامي محمد ملحم ،401،2001)**

5-5-المشكلات المهنية :

يحتاج المراهق الى رسم خطة عمل مستقبلية و الى معرفة معلومات تتعلق بالدراسات الجامعية و المهن و هذا ما يجعله في بحث مستمر حول ما يشبع له هذه الحاجات و يتخوف من عدم القدرة على ايجاد عمل مناسب بعد التخرج . **(سامي محمد ملحم ،402،2001)**

5-6-المشكلات الجنسية :

يعاني المراهق في هذه المرحلة من عدم معرفته لحقيقة الجنس و طبيعة مشكلاته و يلجأ في كثير من الحالات للحصول على المعلومات من أقرانه او لكتب مما ينتج عن ذلك القلق و الحيرة للتناقض فيما يحصل عليه . **(سامي محمد ملحم،402،2001)**.

5-7-المشكلات الاخلاقية و القيمية :

يبتعد المراهق عن الدين رغم إظهار حاجة ملحة الى معرفة الكثير من الامور الدينية و يشعر بالاضطراب و الندم و التوتر بسبب عدم المواظبة على الصلاة او القيام بأعمال لا يرضاه الله . **(سامي محمد ملحم ،38،2002)**

5-8-المشكلات الاجتماعية :

تقاس المشكلات الاجتماعية عند المراهق بقدرة التكيف مع الآخرين و المجال الذي يعيش فيه و مدى تحقيق حاجاته الى الاعتبار و القبول الاجتماعي و الانتماء و التقدير . **(سامي محمد ملحم ،40،2002)**

5-9-المشكلات النفسية :

تظهر في شعور لمراهق بالحساسية للنقد و التجريح و شعوره بالندم لقيامه بأفعال اثناء الغضب ، كما نجد ان المراهق و بحكم التغيرات و الحاجات النفسية التي تفرضها هذه المرحلة لا يمكن السيطرة على احلام اليقظة و غالبا ما يصيبه الشعور بالحزن و الضيق .

5-10-مشكلات قضاء اوقات الفراغ :

يعاني المراهق من كثرة الفراغ و عدم قدرته على ملئه نتيجة سوء التخطيط خاصة إذا ارتبط ذلك بقلة الاندية المتاحة ، فلا يتمكن من تنظيم اوفات فراغه و هذا ما يشعره بالتوتر خاصة اذا كانت الامكنة غير مناسبة . **(سامي محمد ملحم ،41،2002)**

6-الحاجة للإرشاد النفسي في المراهقة :

لما كانت مرحلة المراهق تموج بالتغيرات على كافة الاصعدة النفسية و الاجتماعية و الجنسية و العقلية و ما يترتب عنها من تساؤلات ملحة تبحث عن اجابات ،تجعل المراهق يعاني من صراعات و مشكلات مع واقعه الاسري و الاجتماعي، و ليس بمستغرب ان يعيش المراهق في ظل مشاعر متباينة من الحب و الكراهية ، الالفة و الوحدة ، الاستغراب و الانتماء . و الفعل الذي تبدو عليه ملامح النضوج و الفعل الطفلي الغير مقبول ، و كذا ثقة المراهق في الآخرين او الشك فيهم . و تزداد حدة المشكلات عنده تبعا لردود افعال المحيطين به نحو افعاله و درجة موافقتهم عليها او نقذها ، الشيء الذي يمثل حساسية خاصة عند المراهق .

لذا من الضروري تحقيق مستوى من الرعاية و الحماية لهؤلاء لتجنبهم السلوكات الغير مقبولة و الشائعة في مرحلة المراهقة كالعدوان الذي يمثل تجسيدا لغياب الحب او التدخين الذي يمثل للمراهق الرجولة او المخدرات التي يلتمس فيها احاسيس النشوة و القوة الزائفة ، او الانحراف الجنسي بأشكاله المتعددة ،و هنا تبدو الحاجة الى اتباع استراتيجية ارشادية تمكن المراهق من تجاوز تلك المرحلة الحرجة و لاشك ان استراتيجية الارشاد النفسي للمراهق تمثل جانبا وقائيا و انمائيا لشخصيته و تحقيقا للصحة النفسية .(**ابو بكر مرسي ،محمد مرسي ،119، 2002-120**)

و خلاصة القول ان المراهق بكل ما يعانيه من تغيرات و اضطراب في تحديد هويته ، و نقص في اشباع حاجاته بحاجة الى التوجيه و الارشاد من اجل التخفيف من صراعاته و التغلب عن مشكلاته .

7-النظريات المفسرة للمراهقة :

7-1نظرية التحليل النفسي :

يرجح فرويد شدة الاعراض العصبية في فترة المراهقة الى العوامل التالية :

-ان الدوافع الجنسية الخاصة بمرحلة المراهقة تتعرض للحاق بزميلاتها الخاصة بالطفولة و تعرض هذه الدوافع الى الكبت على الرغم من كونها متفقة مع نظام الانا و يفسر فرويد هذه الحقيقة كما يلي :

الأنا يعتبر اغلب الدوافع الجنسية المتعلقة بالغريزة الجنسية اثناء الطفولة كأنها اخطاء فيقوم بصدها على هذا الاعتبار و لذلك فقد تتعرض الدوافع الجنسية الخاصة بالمراهقة و هي التي تكون متفقة في واقع الامر مع الأنا بخطر الاستسلام بتأثر الدوافع الغريزية الاولى المتعلقة بمرحلة الطفولة و لخطر اللحاق بها الى الكبت .

كذلك ترجع شدة الاعراض العصبية في فترة المراهقة الى ما يتم من تنظيمات جديدة في الشخصية في هذه الفترة و بسبب ردود الفعل القوية التي تحدث في الأنا سيأخذ الصراع هذا الميول الجنسي في الاستمرار تحت ستار المبادئ الخلقية و سيتراجع الأنا من الهو امام نزاعات القوة و القسوة التي يرسلها الهو الى اللاشعور و بدون ان يدرك انه بذلك يقاوم رغبات جنسية تشمل الكثير من النزاعات التي لو لم يقاومها لكان من الممكن ان تفلت من معارضته و يصر الأنا الاعلى القاسي على كبت الميول الجنسية حيث يرى انها اتخذت صورة ممقوتة و كما نرى هنا ان ازمة المراهقة من و جهة نظر فرويد تحددها عوامل ماضية في الطفولة المبكرة حيث تتوقف الحياة الجنسية تستأنف نشاطه في المراهقة و هي عوامل سيكولوجية خاصة بنمو الفرد .

(فيصل محمد خير الزاد 1997ص33،32).

7-2النظرية العضوية :

من ابرز السيكولوجيين الذين اهتموا بفترة المراهقة نجد العالم الامريكي ستانلي هول الذي يعتبر مؤمن سيكولوجية المراهقة لقد اعتبر هول المراهقة ولادة ثانية و ميلاد جديد للإنسان في حيلته و تطوره و هذا إثارة الى التغيرات العضوية التي تنتابه خلال فترة المراهقة و استيقاظ بعض الدوافع الكامنة في عضوية كما مرحلة ازمة ، فحادثة البلوغ تعطي في نظرة للمراهقة خاصيتها و نوعيتها اذا نقلها بشكل تام و مفاجئ عن الطفولة ، فالميلاد الجديد فصل و انقلاب و قطيعة و انقلاب جذري في حياة المراهق فالبلوغ اذن هو سبب الازمة النفسية للمراهق و يترتب عن هذه الازمة كما يرى هول ان يفقد الشخص توازنه مما يصعب معها تكيفه مع بيئته الاجتماعية و يعيش تحولات نفسية ترجع اسبابها الى الناحية البيولوجية و بالنسبة الى هول اعتبر المراهقة فترة العواصف و التوتر النفسي و ذلك لوصف مزاج المراهق و سلوكه الانفعالي المستمر بالتعارض و التناقض بين الانانية و المثالية و بين الحب و الكره .

خلاصة الفصل :

تعد مرحلة المراهق فترة او ازمة كما اشار اليها بعض العلماء ، او منعرجا حاسما في حياة الانسان ، إذ تنقله من الطفولة لتوصله الى الرشد اي تسير به نحو النضج الجنسي و العقلي و النفسي ، وهي بمعظم تغيراتها و متطلباتها يعيشها الفرد فإما تكون متوافقة ترسو به الى بر الامان او تكون إنسحابية ، منطوية ، عدوانية او منحرفة ، حيث يكون المراهق جانحا او منحرفا ، مجرما و متمردا على ثقافة المجتمع .

و في هذا الفصل تطرقنا الى هذه المرحلة بكل ما تحمله من تعقيد و تغيرات و مشكلات و حاجات تبحث عن الاشباع ، و بما انها بداية بناء المجتمع و بصلاحها يصلح توجد حتمية البحث فيها من طرف المرشدين و انتباههم الى ضرورة ترشيد سلوكات المراهقين و الاهتمام بحاجاتهم للوصول بهم الى التغير الايجابي في شخصياتهم و تفهم ذواتهم و مواجهة صراعاتهم و بلوغهم الصحة النفسية و التوافق السليم .

الفصل الرابع: الارشاد النفسي و

البرنامج الارشادي

الفصل الرابع: الارشاد النفسي و البرنامج الارشادي

تمهيد

1-مفهوم الارشاد النفسي

2-اهداف الارشاد النفسي

3-الحاجة الى الارشاد النفسي

4-اساليب الارشاد النفسي

5-انواع الارشاد النفسي

6-تعريف البرنامج الارشادي

7-اهداف البرنامج الارشادي

8-محكات وضع البرنامج الارشادي

9-الاسس التي يقوم عليها البرنامج الارشادي

10-تقييم البرنامج الارشادي

ملخص الفصل

تمهيد:

من خلال هذا الفصل سنقدم تصميم البرنامج الارشادي و الاستراتيجية الارشادية المتبعة لإكساب التلاميذ الاستجابة المنطقية ، و المقبولة ، لتلبية حاجاتهم الارشادية ، التي تؤدي الى التخفيض من قلق الامتحان لديهم .

و لهذا سوف نتناول مفهوم الارشاد النفسي ، و أهدافه ، و الحاجة الى الارشاد النفسي و اساليبه و انواعه ، و تعريف البرنامج الارشادي و اهدافه و محكات وضع البرنامج الارشادي و الاسس التي يقوم عليها ، و اخيرا تقييم البرنامج الارشادي .

1-مفهوم الارشاد النفسي :

عرفه محمد حامد زهران **(1967/1966)** على انه عملية واعية و مستمرة بناءة و مخططة ، تهدف الى مساعدة و تشجيع الفرد لكي يعرف نفسه و يفهم ذاته و يدرس شخصيته جسميا و عقليا واجتماعيا و انفعاليا ، و يفهم خبراته و يحدد مشكلاته و حاجاته و يعرف الفرص المتاحة له ، و يستخدم و ينمي امكانياته بذكاء الى اقصى حد مستطاع .

و يعرفه معجم علم النفس **1985** بأنه توجيه نفسي يقدمه عالم نفسي او متخصص في التربية لفرد ما ، لتمكينه من حل مشكلاته الشخصية او النفسية او التربوية .

و يعرفه ايضا محمد عبد القادر **1987** بأنه خدمة شخصية للفرد يهدف الى مساعدته في حل مشكلاته المتنوعة التي تظهر في الحياة . **(ابو حامد ،2008،ص:05،06)**

و عليه يمكن القول ان الارشاد النفسي هو عملية واعية و مستمرة و بناءة و مخططة و شخصية ، يقدمها عالم نفسي او متخصص في التربية ، تهدف لمساعدة و تشجيع الفرد على استخدام و تنمية امكانياته بذكاء ، لحل مشكلاته الشخصية و التربوية و النفسية .

2-اهداف الارشاد النفسي :

تختلف اهداف الارشاد النفسي بحسب نظريات الارشاد ، حيث ان لكل نظرية اهدافها العلاجية الخاصة التي تنبع من وجهة نظر صاحب او اصحاب النظرية ، و لكنها بشكل عام تسعى الى تحقيق ما يلي :

2-1تحقيق الذات :

ان دور المرشد النفسي هو ان يحاول مساعدة الفرد على تحقيق الذات دون صعوبات و يقتضي ذلك من المرشد النفسي ان يحاول مساعدة الفرد على تنمية مفهوم ايجابي للذات بحيث يتطابق فيه مفهوم ذات الفرد الواقعي عن ذاته مع مفهومه المثالي للذات ، لأن اكثر ما يعوق تحقيق الذات لدى الفرد هو نمو مفهوم سلبي للذات بحيث لا يتطابق فيه مفهوم الفرد الواقعي عن ذاته مع المفهوم المثالي للذات الذي يتمنى الفرد ان يكون لديه . **(طه جميل ،2005،ص:3)**

2-2-تحقيق الصحة النفسية :

يسعى الارشاد النفسي الى تخليص الفرد من التوترات و القلق و الاحباط و الخوف و من الاكتئاب و الحزن، و بمعنى آخر يسعى الارشاد لمساعدة الفرد لأن يحيا حياة هادئة و آمنة مطمئنة بعيدة عن المرض ، و متعلقة بالواقع عن طريق تبصير الفرد بالمشكلات و مساعدته على حلها و التكيف مع المرض و رسم طرق الوقاية و إزالة الاسباب التي قد تؤدي بالفرد الى الوقوع فريسة للمرض النفسي و الجسمي ، و ذلك عن طريق تعليمه العادات الاجتماعية السليمة و تشجيعه على التعلم لان هناك اسباب اجتماعية تؤدي الى المرض النفسي يجب الابتعاد عنها لتحقيق الصحة النفسية للفرد .

2-3تحقيق التوافق :

من اهم اهداف الارشاد النفسي تحقيق التوافق اي تناول السلوك و البيئة بالتغير و التعديل حتى يحدث توازن بين الفرد و بيئته . **(طه جميل ،2005،ص:33)**

2-4-تحسين العملية التربوية :

اصبحت خدمات الارشاد ضرورية داخل المؤسسات التعليمية بسبب الفروق الموجودة بين التلاميذ ، خاصة انهم ليسوا على نفس المستوى من حيث قدراتهم العقلية و مشكلاتهم و صفاتهم النمائية و سهولة او صعوبة تعلمهم من حيث احتياجاتهم لذلك ، اصبحت خدمات الارشاد مطلوبة لكي تبصر التلاميذ و تزيل اسباب المشكلات للوصول الى تحقيق العملية التربوية الصحيحة و ذلك عن طريق :

-تخصيص برامج خاصة بالطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة .

-مراعاة مبدأ الفروق الفردية في التعلم .

-إثراء الجانب المعرفي لدى التلاميذ مهنيا و اجتماعيا و تربويا .

-توجيه و ارشاد التلاميذ الى طرق الدراسة الصحيحة لتحصلهم على علامات مرتفعة .

-إثارة دافعية التلاميذ نحو الدراسة . **(ابراهيم سعفان ،2005،ص :14)**

-مساعدة التلاميذ على التخلص من التوتر و القلق و الخوف .

-مساعدة التلاميذ على التكيف مع مراحلهم العمرية المختلفة .

-وقاية التلاميذ من الوقوع في المشكلات .

-مساعدة التلاميذ على اتخاذ قراراتهم بأنفسهم

إذن فالإرشاد النفسي يسعى الى تحقيق المساعدة للأفراد و الجماعات على :

-تحقيق ذاتها لكي تشعر بوجودها عن طريق تبصيرها بما لديها من قدرات .

-تحقيق الصحة النفسية عن طريق تبصيره بمشكلاته و مساعدته على حلها و التكيف مع مرضه و توضيح طرق الوقاية من الوقوع في المرض النفسي و الجسمي .

-تحقيق التوافق النفسي عن طريق إحداث التوازن بين الفرد و بيئته .

-تحسين العملية التربوية من خلال تلبية احتياجات التلاميذ لكي تزيل اسباب المشكلات و تزيد استبصارهم . **(ابراهيم سعفان ،2005،ص:14)**

3-الحاجة الى الارشاد النفسي :

اصبحت الحاجة الى الارشاد النفسي ملحة و ضرورية في جميع دول العالم بصفة عامة و لا سيما بعد ان شملها مظاهر حضارية تكنولوجية و تغيرات سريعة و متلاحقة في جميع جوانب حياة الفرد سواء على الصعيد الاسري او الاجتماعي او الثقافي او المهني ، فالانسان يعيش في عصر التقدم التكنولوجي و التغيرات و التحديات المليئة بالمشكلات فكل فرد يمر خلال حياته بمشكلات عادية و فترات حرجة و مواقف صعبة يحتاج فيها الى توجيه و ارشاد . من هنا كانت الحاجة الى ظهور الارشاد النفسي .**(حواشين مفيد ، حواشين زياد ،2002،ص2)**.

لقد ظهرت الحاجة المختلفة الى الخدمات النفسية بصورة واضحة نتيجة التطور الذي تناول المجتمع ، فأدى الى اختلاف الظروف التي يعيش فيها الانسان و تعقد النظم الاجتماعية التي يخضع لها ، و بالتالي صاحب هذا تعدد الالتزامات و المطالب المفروضة على الفرد و تعدد اساليب اشباعها ، ثم تعقد اساليب التوافق التي يجب على الفرد تعلمها و اتباعها . **(موسي رشاد 2000،ص71)**

4-اساليب الارشاد النفسي :

و من هذه الاساليب ما يلي :

4-1الارشاد الفردي :

وهو التفاعل بين المرشد و عميل واحد وجها لوجه في الجلسات الارشادية و التي من خلالها يتعرف فيها المرشد على شخصية العميل و على الخلفية الاسرية له ، و على مشكلاته و اسبابها و يضع تفسير لها ، ثم يخطط لعملية الارشاد .

و هذا النوع من الارشاد يتم في الحالات التي يغلب عليها الخصوصية ، كما هو الحال في الانحرافات السلوكية كالسرقة و الكذب و الاضطرابات الجنسية ، و الاعاقات خاصة مع الحالات ذوي الاعاقات المتعددة ، و يتم الارشاد عادة وفق خطط و اجراءات محددة تبدأ بتهيئة المكان و توفير جميع الوسائل التي تساهم في انجاح العملية الارشادية و تحديد الاهداف و جمع المعلومات و التشخيص ، ثم تقديم الخدمات الارشادية المناسبة للعميل حيث أن دور المرشد في الارشاد الفردي يختلف حسب النظرية التي يتبعها، تعتمد فاعليته على العلاقة الارشادية المهنية بين المرشد و العميل ، و يقوم هذا الارشاد على عدة اسس اهمها وجود فروق فردية بين الافراد حيث ان كل مشكلة من المشكلات لها اسبابها المختلفة .

4-2-الإرشاد الجماعي :

يتم الارشاد الجماعي من خلال علاقة عدد من العملاء بمرشد او عدد من المرشدين .

و لذا يمكن تعريفه بأنه طريقة من طرق الارشاد النفسي يقوم على ارشاد مجموعة من العملاء تتشابه مشكلاتهم و اضطراباتهم النفسية ، تتضمن تلك العلاقة عرض و مناقشة موضوعات ذات اهمية خاص او عامة للجماعة مما يساعده على التنفيس عن مشاعرهم و انفعالاتهم و تعديل اتجاهاتهم و انماط سلوكهم .

و يقوم الارشاد الجماعي على فلسفة الانسان ان الانسان كائن اجتماعي لا يستطيع ان يعيش بمفرده و بمعزل عن الآخرين و لديه حاجات نفسية و اجتماعية و لديه مشكلات ، و لايستطيع بمفرده حل مشكلاته و اشباع حاجاته ، و من ثم لابد ان يتفاعل مع الآخرين و يؤثر فيهم . **(عبد العظيم حسين ،2004،ص:226،227)**

و يتأثر بهم ، لان التفاعل و الاندماج مع الآخرين يزود الفرد بأفكار جديدة و يتعلم سلوكيات جديدة ، كما ان وجود الفرد في جماعة يعينه على تصحيح افكاره الخاطئة و يساعده على تعديل سلوكه المضطرب و تعديل نظرته للحياة ، و اكثر من

و يمكن تحقيق غاية هذا الارشاد من خلال البرامج الارشادية لتكون اكثر فعالية .

5-انواع الارشاد النفسي :

تعددت انواع الارشاد النفسي و شملت جوانب الحياة العلاجية و التربوية و السرية و الطفولة و الشباب و الشيخوخة و هنا سنشير الى انواع الارشاد و هي كالتالي :

5-1-الارشاد التربوي :

الارشاد التربوي هو عملية مساعدة على الفرد على تحديد و رسم الخطط التربوية التي تتناسب مع قدراته و امكانياته و اتهاماته و اهدافه و ان يخنار نوع الدراسة و المناهج الدراسية التي تساعده على الكشف عن الامكانيات التربوية و معاونته على النجاح في دراسته و تحقيق اهدافه التربوية في مجالات الحياة المختلفة . **(مرسي سيد عبد الحميد ،1987،ص 270)**

و تتكامل اهداف الارشاد التربوي مع اهداف الارشاد النفسي و الهدف العام هو انجاح العملية التربوية و ذلك عن طريق معرفة التلاميذ و فهم سلوكهم و مساعدتهم على الاختيار السليم الى جانب استفادتهم بحل ما قد يتعرضون له من مشكلات عبر مراحل النمو المختلفة **(احمد زهران ،1994،ص 282)**.

5-2-الارشاد العلاجي :

الارشاد العلاجي هو عملية مساعدة المسترشد على اكتشاف و فهم و تحليل نفسه و مشكلاته الشخصية و الانفعالية والسلوكية التي تؤدي الى سوء التوافق النفسي و العمل على حل مشكلات بما يحقق افضل مستوى للتوافق و الصحة النفسية .

و يهتم هذا النوع من الارشاد الى دراسة شخصية المسترشد ككل حتى يمكن توجيهه الوجهة الصحيحة بأفضل طلرق للوصول الى اكبر درجة من التوافق النفسي و الصحة النفسية ، حيث يتناول الارشاد العلاجي المشكلات النفسية مثل مشكلات الشخصية اضطراباتها و المشكلات الانفعالية و مشكلات التوافق و السلوك العام ، مستخدما في ذلك و سائل جمع المعلومات مثل اختبارات النفسية و مقاييس التشخيص النفسي حتى يستطيع المرشد ان يجمع بيانات و معلومات تساعده على ان يفهم و يشخص مشكلة المسترشد بدرجة افضل . **(مرسي سيد عبد الحميد ، 1987،ص264)**

5-3الارشاد المهني :

يعتبر الارشاد المهني من اقدم مجالات الارشاد النفسي ، فالارشاد المهني هو عملية مساعدة الفرد على اختيار العمل الذي يناسب قدراته و استعداداته و الاعداد للعمل و الحصول عليه و التقدم فيه ، و هذا يعني الارشاد المهني يعمل على مساعدة الفرد على ان يقرر مصيره المهني بنفسه و يتضمن الارشاد المهني عدة اجراءات منها الاختبار و الاعداد للعمل و الحصول عليه . **(عبد المنعم ، 1996،ص47)**

5-4الارشاد الاسري :

يهدف الارشاد الاسري الى تحقيق سعادة و استقرار و استمرار الاسرة ، و بالتالي سعادة المجتمع و استقراره و ذلك بنشر تعليم اصول الحياة الاسرية السليمة و اصول التنشئة الاجتماعية

الصحيحة للأولاد و سائل تربيتهم و رعاية نموهم و المساعدة في حل و علاج مشكلات اسرية التي تطفو على السطح . **(الزبادي و الخطيب ،2000،ص135)**

5-5إرشاد الاطفال :

من المعروف ان خصائص نمو الاطفال تختلف من مرحلة عمرية الى مرحلة عمرية اخرى و بالتالي فإن عملية و اساليب الارشاد تختلف من مرحلة الى اخرى و هو يهدف الى ارشاد الاطفال الى مساعدتهم على النمو الشامل و المتكامل و اشباع حاجاتهم النفسية و الجسمية و العقلية و مساعدتهم على حل مشاكلهم في مراحل النمو المختلفة و من اهم الاضطرابات النفسية التي يهتم بها ارشاد الاطفال و هي خوف و الخجل و البكاء و الغيرة كذلك يهتم بتقديم خدمات و برامج نوعية للوالدين في طرق التربية و تحقيق مطالب النمو في كل مرحلة لأطفالهم . **(سمارة و النمر ،1993،ص36)**

5-6ارشاد المراهقين :

تعتبر مرحلة المراهقة اكثر المراحل الملحة للحاجة الى الارشاد النفسي ، لما يتخلل هذه المرحلة من مشكلات فيسيولوجية و نفسية و مهنية و اجتماعية و هي مرحلة تحقيق الذات و بناء الشخصية و يمر فيها الفرد بفترات انتقالية حرجة كالبلوغ الجنسي و ما يصاحبها من تغيرات جسمية و انفعالية و اجتماعية كذلك تغيرات عقلية و ما يتبعها من اكتساب انماط سلوكية ، و خلال هذه المرحلة ينمو الفرد اجتماعيا و اخلاقيا و يكون قادرا على تحمل المسؤولية . **(عبد المنعم ،1996،ص:50)**

و يقوم ارشاد المراهق في جوهره عل المساعدة في رعاية و توجيه و نمو الشباب نفسيا و تربويا و اجتماعيا و المساعدة في حل مشكلاتهم اليومية بهدف مساعدتهم على تحقيق نمو

سليم متكامل و توافق سوي و تحقيق افضل مستوى ممكن من الصحة النفسية .**(الزيود نادر فهمي ،1998،ص:24)**

6-تعريف البرنامج الارشادي :

وهو مجموعة من الخطوات المحددة و المنظمة تستند في اساسها على نظريات و فنيات و مبادئ الارشاد النفسي ، و يتضمن مجموعة من المعلومات و الخبرات و المهارات و الانشطة المختلفة التي تقدم للافراد خلال فترة زمنية محددة ،بهدف تعديل سلوكييات و اكساب مهارات جديدة تؤدي بهم الى تحقيق التوافق النفسي و التغلب على المشكلات التي يعانونها **(عبد العظيم حسين،2004،ص:228)**

و لبناء البرنامج الارشادي يتطلب اسس عامة و خاصة لبنائه و وفق حاجات الارشادية للذين سيطبق عليهم البرنامج الارشادي .

7-اهداف البرنامج الارشادي :

الهدف الاساسي لأي برنامج ارشادي هو تحقيق الاهداف العامة الارشاد و التي ذكرناها في ما سبق ، كما ان كل برنامج قد يكون له اهدافه الخاصة بما يتناسب و الوظيفة المحددة التي يريد البرنامج التعامل معها .و يمكن تحديد الاهداف التالية للبرنامج :

-التخلص من الاعراض المرضية دون اللجوء الى استعمال الادوية النفسية .

-التعود على الحث و الايجابية داخل المجموعة و بالتالي في المجتمع الاكبر .

-الاستمتاع باللقاءات الجماعية .

-التعبير عن الافكار و المشاعر بسهولة و صدق و امانة في جو من السماح و التقبل .

- التغلب على الشعور بالوحدة .

- التحكم في مختلف الضغوط التي يمكن ان تثار عند التفاعل بالأخرين .

8-محكات وضع البرنامج الإرشادي :

من اهمها :

-الاستجابة للحاجات الارشادية .

-تكامل الاهداف من اجل تحقيق الهدف العام من البرنامج ، الا و هو خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

-تفاعل الهدف مع المحتوى للوصول الى غاية كل جلسة إرشادية من خلال الانسجام و التناسق بين هذه الجوانب ،اعتمادا هلى البناء و التحكيم .

-توفير الجو الملائم و الأمن خلال العلاقة الإرشادية .

-مهارات التغير الادراكي المعرفي من خلال استخدام نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي .

-الاشتراك الفعال للمنفذين و الإرشاد التدريبي .

-توفير وسائل التقييم .

-العرض الملائم لوسائل التطبيق .

-البنية العامة للبرنامج الإرشادي .

9-الاسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي :

هناك مجموعة من الأسس يجب ان تكون لأي برنامج و يتأثر أي برنامج بالأسس الفلسفية ،فالبرنامج المؤسس على النظرية التحليلية يختلف عن البرنامج النؤسس على نظرية الذات و هكذا .

10-تقييم البرنامج الإرشادي :

عملية تقييم البرنامج الإرشادي عملية صعبة و لكنها ممكنة و ذلك بإتباع الخطوات التالية:

1-تحديد اسئلة التقييم و الإجابة عليها .

2- تحديد معايير التقييم و الإجابة عليها .

3-تحديد طرق التقييم و وسائله و استخدامها لتحديد فاعلية البرنامج الارشادي .

4-تحليل نتائج عملية التقييم و تفسيرها.

5-إقتراح خطوات إصلاح البرنامج الارشادي و تطويره في ضوء نتائج عملية التقييم

ملخص الفصل :

تعتبر البرامج الإرشادية هي التنفيذ لمفهوم الإرشاد النفسي فكل ما نعرفه عن الإرشاد النفسي يذهب سدى إذا لم يكن لدينا القدرة على إعداد البرامج الإرشادية المناسبة لكل مشكلة ، فكل مشكلة تحتاج إلى برنامجا خاصا بها .

الفصل الخامس: الأسس المنهجية للدراسة

الفصل الخامس: منهجية الدراسة

تمهيد

1-الدراسة الاستطلاعية

2-منهج الدراسة

3-حدود الدراسة

4-عينة الدراسة

5-ادوات البحث

6-البرنامج الارشادي

تمهيد :

ان كان الجانب النظري يتضمن النظريات العلمية و التراث المعرفي المكتوب الذي يحيط بمتغيرات الدراسة و يبني التصور الذهني لسلوك الانسان ، و هو عبارة عن جهود العلماء و المختصين ، فإن جانب الميداني من هذه الدراسة يعد ثمرة جهد الطالب الباحث و وسيلة للتدريب على بناء الاختبارات و اختيار العينات ، و تحديد اطارها الزماني و اختيار ما يناسب من الادوات لجمع البيانات و اساليب تكميمها و طريقة تفسيرها و هذا ما سنوضحه في هذا الفصل .

1-الدراسة الاستطلاعية :

تهدف الدراسة الاستطلاعية في اي بحث علمي الى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها ، و التعرف على اهم الفروض التي يمكن وضعها و اخضاعها للبحث العلمي ، و كذا التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة . **(عبد المجيد ابراهيم ،2000،ص:38)**

وفي دراستنا الحالية تم اجراء الدراسة الاستطلاعية لمدة **20** يوم بثانوية رابح بن داود بولاية المدية و تم اختيار **20** تلميذ ممن لديهم درجة قلق امتحان مرتفعة من اجل تطبيق البرنامج الارشادي بعد قياس قلق الامتحان لأفراد المجتمع البحث و الذي يتراوح عددهم **306** و هذا بمساعدة المختص التربوي بالثانوية و كذا الاساتذة الذين يدرسونهم و كان الهدف منها:

-التأكد من ملائمة البرنامج لهذه الفئة .

-التحقق من وجود عينة الدراسة بالخصائص المطلوبة .

-التدرب على تطبيق ادوات الدراسة .

-معرفة الحاجات الارشادية للطلبة الذين يعانون من قلق الامتحان .

2-المنهج المتبع :

يقصد بمنهج البحث الطريق المؤدي الى الكشف عن الحقيقة في العلوم ، بواسطة مجموعة من القواعد العامة ، تهيمن على سير العقل و تحديد عملياته حتى تصل الى نتيجة معلومة . **(بن حمد العساف ،1995،ص:169).**

و من اجل تحقيق اهداف الدراسة قمنا باستخدام المنهج التجريبي من أجل التحقق من فروض الدراسة حيث قمنا بمقياس قلق الإمتحان على مجموعة قبل وبعد تطبيق البرنامج ، و هو عدة تصميمات تجريبية تهدف لفحص فرضيات البحث للتأكد من صحتها كجواب محتمل للمشكلة المطروحة او رفضها من خلال التجريب ، و تختلف هذه التصميمات عن بعضها البعض حسب الدقة في ضبط المتغيرات العارضة ، و بالتالي تعتبر كمستويات مختلفة في تنظيم التجريب و الوصول الى نتائج دقيقة يثاق فيها و قابلة للتعميم .

(عزوز ،2004،ص:14)

3-حدود الدراسة :

3-1الحدود الزمنية :

تم اجراء هذه الدراسة في فترة الممتدة من بداية شهر فيفري الى غاية شهرماي

3-2 الحدود المكانية :

لقد تم اجراء هذه الدراسة في ثانوية رابح بن داود بولاية المدية .

4-عينة الدراسة :

ان عملية المعاينة في اختيار جزء من المجموعة كلها و لكي تحكم على الكل باستخدام الجزء وجب ان تهتم بالطريقة التي تختار بها هذا الجزء الذي نختاره و نستخدمه في الحكم على الكل سمي بالعينة ، اما طريقة الاختيار فيطلق عليها طريقة المعاينة و يجب ان تكون طريقة

المعاينة التي نستخدمها قادرة على ان تمدها بعينة ممثلة للمجتمع الكلي اصدق التمثيل حتى ان كل خواص المجتمع بما فيها من اختلاف بين وحداته تنعكس في العينة بأحسن ما يسمح بحجم العينة. **(محمد زيدان عمر ،1983،ص:282)**

و قد تم اختيار العينة بطريقة مقصودة لأنها تتلاءم مع طبيعة الموضوع و الفئة التي يطبق عليها مقياس الدراسة ، حيث طبقنا مقياس قلق الامتحان على تلاميذ العلميين و الادبيين الذي يتراوح عددهم 306 و كان مجموع العينة 20 تلميذ و هم الذين لديهم قلق الامتحان مرتفع من اجل تطبيق المقياس (مقياس قلق الامتحان) يتراوح سنهم ما بين 17 –18 سنة .

4-1 خصائص العينة :

الجدول رقم (01) : يوضح خصائص العينة الاستطلاعية

العينة	العدد	النسبة المئوية
مرتفعي التحصيل	**11**	**55%**
منخفضي التحصيل	**09**	**%45**
المجموع	**20**	**%100**

يوضح الجدول ان 55 بالمائة من عينة الدراسة مرتفعي التحصيل و 45 بالمائة منخفضي التحصيل

-**الجنس:** تتكون عينة البحث من 20 تلميذ و تلميذة وهي موزعة بين 8 ذكور و 12 إناث .

الجدول رقم (02) :يوضح توزيع العينة الجنس

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكور	**08**	**04%**
إناث	**12**	**%60**
مجموع	**20**	**%100**

اعتمدنا في اختيار العينة على عدة خصائص نذكر منها ما يلي :

-**السن** :يتراوح سن أفراد العينة بين 17 و 18 سنة .

5-أدوات الدراسة :

يتركز اختيار الباحث لأداة جمع البيانات على موضوع بحثه و الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها من خلال دراسة متغيرات البحث و قد إعتمدنا في دراستنا على مقياس قلق الامتحان و البرنامج الارشادي و نوضح ذلك فيما يلي :

1-البعد الاول / الجانب النفسي و الانفعالي : و يتضمن الخوف من الامتحان و القلق و الارتباك و توقع الفشل و الرسوب و الشعور بخيبة الامل و الشعور بالعصبية الزائدة ، و الشعور بالحزن و الغضب الشديد ، و ازدياد العدوانية ، و عدد فقراته (21) فقرة من (1-21) .

2- البعد الثاني / الجانب الاجتماعي : و يتضمن الشعور بالعزلة و الانطواء ، و عدم المشاركة في المناسبات الاجتماعية ، و فتور العلاقات الاجتماعية ، و افتقاد الجو الاسري المشجع على الدراسة ، و عدد فقراته (11) من (22-32) .

3-البعد الثالث / الجانب الجسمي : و يتضمن فقدان الشهية للطعام ، و ارتباك المعدة ، و الرغبة في القيء ، و تصبب العرق ، و سرعة دقات القلب ، و ارتعاش اليدين ، و الشعور

بالإجهاد و التعب الجسمي العام ، و الإغماء اثناء الامتحانات ، و تقلص العضلات ، و عدد فقراته (12) من (33-44) .

4-البعد الرابع /الجانب العقلي المعرفي : و يتضمن الشعور بالنسيان و عدم القدرة على التركيز و تشتت الانتباه و صعوبة في التذكر و صعوبة في التفكير و عدم القدرة على اتخاذ القرارات السليمة ، و عدد فقراته 8 من (45-52) .

-معايير تصحيح بنود مقياس قلق الامتحان :

الجدول رقم (03) : يوضح معايير تصحيح مقياس قلق الامتحان

نادرا	احيانا	غالبا
1	**2**	**3**

حيث تأخذ الاستجابة نادرا التي تدل على انخفاض قلق الامتحان درجة اما الاستجابة احيانا التي تدل على قلق متوسط درجتين اما الاستجابة غالبا فتدل على قلق مرتفع و تأخذ ثلاث درجات بما ان كل استجابة تقاس من 1 الى 3 درجات فإن الحد الادنى للدرجة الكلية للمقاس 36 درجة و الحد الاعلى 108 درجة .

-تصنيف درجة قلق الامتحان :

الجدول رقم (04) : يوضح تصنيف درجة قلق الامتحان

الدرجة	مستوى القلق
63-36	منخفض
80-64	متوسط
108-81	مرتفع

7-1-3 صدق المقياس :

قمنا بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس من خلال استخدام :

1-صدق الاتساق الداخلي :

تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس قلق الامتحان و الدرجة الكلية للمقياس، و ذلك لمعرفة مدى الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس ، و هذا ما يوضحه الجدول رقم (05) التالي :

رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى المعنوية	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى المعنوية
1	0.493	0.000	**27**	0.578	0.000
2	0.382	0.001	**28**	0.348	0.003
3	0.407	0.000	**29**	0.527	0.000
4	0.409	0.000	**30**	0.542	0.000
5	0.545	0.000	**31**	0.539	0.000
6	0.322	0.007	**32**	0.493	0.000
7	0.255	0.033	**33**	0.358	0.002
8	0.529	0.000	**34**	0.378	0.001
9	0.260	0.030	**35**	0.326	0.006
10	0.290	0.015	**36**	0.401	0.001
11	0.388	0.001	**37**	0.335	0.005

12	0.316	0.008	**38**	0.321	0.007
13	0.550	0.000	**39**	0.518	0.000
14	0.564	0.000	**40**	0.486	0.000
15	0.405	0.001	**41**	0.395	0.001
16	0.274	0.022	**42**	0.552	0.000
17	0.616	0.000	**43**	0.306	0.010
18	0.584	0.000	**44**	0.297	0.012
19	0.253	0.034	**45**	0.461	0.000
20	0.432	0.000	**46**	0.498	0.000
21	0.333	0.005	**47**	0.433	0.000
22	0.597	0.000	**48**	0.599	0.000
23	0.598	0.000	**49**	0.574	0.000
24	0.528	0.000	**50**	0.628	0.000
25	0.308	0.009	**51**	0.583	0.000
26	0.255	0.033	**52**	0.446	0.000

يبين الجدول رقم (05) ان معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى دلالة (0.05) حيث ان قيمة **r** المحسوبة اكبر من قيمة **r** المجدولة و التي تساوي 0.233 عند مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية (68) ، و بذلك تعتبر فقرات الاختبار صادقة لما وضعت لقياسه .

2-صدق المقارنة الفرضية :

تقوم هذه المقارنة في جوهرها على تقسيم المقياس الى قسمين و يقارن متوسط الربع الاعلى في الدرجات بمتوسط الربع الادنى في الدرجات و بعد توزيع الدرجات تم اجراء طريقة المقارنة الطرفية بين اعلى (**23 بالمائة**) من الدرجات و اقل (**23 بالمائة**) من الدرجات ، حيث تم حساب المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية قيمة (**ت**) و تتضح النتائج في الجدول التالي :

الجدول رقم (06) المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة (**ت**) لدراسة الفروق بين متوسطي مرتفعي و منخفضي درجات وقلق الامتحان لدى المرحلة الثانوية

مقياس قلق الامتحان	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
اقل 25 بالمائة من الدرجات	15	7.8750	3.68	14.47	0.000
اعلى 25 بالمائة من الدرجات	15	38.0667	7.43		

بين الجدول رقم (**06**) ان مستوى الدلالة تساوي 0.000 و هي اقل 0.05 مما يبين وجود فروق جوهرية بين الدرجات الدنيا في درجات قلق الإمتحان و هذا يدل على ان مقياس يميز بين التلاميذ ذوي الدرجات العليا و التلاميذ ذوي الدرجات الدنيا في درجات قلق الامتحان مما يعني ان المقياس بفقراته يتمتع بمعامل صدق عالي و هو يشير الى صلاحية المقياس للتمييز بين الدرجات العليا و الدرجات المنخفضة .

7-1-4 ثبات المقياس :

1-الثبات بطريقة ألفا كرونباخ :

تم استخدام طريقة ألفا كرونباخ لقياس ثبات مقياس قلق الامتحان لكل بعد من ابعاد المقياس ، حيث وجد ان قيمة ألفا كرونباخ للمقياس تساوي 0.90 و هذا دليل على ان مقياس قلق الامتحان يتمتع بمعامل ثبات مرتفع .

2-الثبات بطريقة التجزئة النصفية :

بعد تطبيق المقياس على العينة تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية حيث تم إيجاد معامل ارتباط برسن بين معدل الاسئلة الفردية الرتبة و معدل الاسئلة الزوجية الرتبة و قد تم تصحيح معاملات الارتباط باستخدام معامل ارتباط سبيرمان للتصحيح حسب المعادلة التالية معامل الثبات = 2ر/1+2ر حيث معامل الارتباط و قد تبين من خلال ذلك ان معامل الارتباط بيرسون لدرجات المقياس =(0.78) و بعد استخدام معادلة سبيرمان المعدلة اصبح معامل الثبات (0.87) و هذا يدل علة ان المقياس لديه درجة ثبات مرتفعة .

جدول رقم (07) يوضح معامل ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ و طريقة التجزئة النصفية.

طريقة التجزئة النصفية			طريقة
معامل الارتباط	معامل الثبات	مستوى المعنوية	معامل الثبات
0.7813	0.8772	0.000	0.9036

قيمة **r** الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجته و درجة الحرية 68 تساوي 0.233

8-البرنامج الارشادي :

هذا البرنامج مقتبس من مذكرة ماجستير للباحثة سميرة سايحي سنة(2004) الذي كان يندرج تحت عنوان فاعلية برنامج ارشادي لخفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ الثانية ثانوي حيث يحتوي البرنامج على مجموعة من الانشطة و الجلسات عددها 08 جلسات كل جلسة لها اهداف عامة و اهداف خاصة و الهدف منها التخفيف من مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ الثانية ثانوي حيث طبقت برنامجها الارشادي في ثانوية 1نوفمبر1954 بورقلة حيث طبقت برنامجها الارشادي بقاعة الانترنيت الخاصة الثانوية حيث العينة التي طبق عليها البرنامج (32) تلميذ بمعدل جلستين في الاسبوع .

8-1إعداد البرنامج :

في سبيل إعداد البرنامج الإرشادي تطرقت الباحثة إلى جمع المادة العلمية الخاصة بعادات الاستذكار ومهارات الامتحان منها كتب مثل كتاب محمد حامد زهران الذي تم الاعتماد عليه في تحديد البرنامج الارشادي ، والاسترشاد بالطريقة التي اتبعتها الباحثة في تطبيق هذا البرنامج و ايضا بعض الكتيبات و المراجع الالكترونية .

فتم اعداد هذا البرنامج في صورته المبدئية وتوزيعها على خمسة محكمين من اساتذة عل النفسو علوم التربية بجامعة ورقلة وتم التكرم بالحكم على مدى صدق البرنامج و اقتراح اي تغيير او اضافة اليه .

8-2الهدف العام للبرنامج :

يهدف البرنامج الارشادي الى خفض حالة القلق المصاحبة للامتحانات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

8-3الاهداف الخاصة للبرنامج :

1.تقديم تعريف واضح و شامل بالبرنامج و اهدافه و اهميته .

2.مساعدة التلاميذ على تخفيف مستوى القلق لديهم و الناتج عن الامتحانات .

3.اكساب التلاميذ بعض العادات الدراسية الجيدة و تزويدهم بالطرق و الاساليب الصحيحة لكيفية المراجعة و المذاكرة و الاستعداد للامتحانات .

4.اعداد و تهيئة التلميذ نفسيا و انفعاليا و معرفيا ليتخطى فترة الامتحانات بكفاءة عالية مع احساسه بالشعور بالثقة في النفس و الامن النفسي .

5.تدريب التلاميذ على ادارة الوقت و الاستفادة الفعالة من الوقت .

8-4وصف البرنامج :

عدد جلسات البرنامج : 08 جلسات

المدة الزمنية للجلسة الواحدة : 30-45 دقيقة

مكان الجلسات : مكتبة ثانوية (رابح بن داود)

8-5الفنيات المستخدمة في البرنامج :

1-اسلوب الالقاء

2-المناقشة و الحوار

3-تقديم نموذج فيديو مصور حول التدريب على مهارات تطبيق الامتحان كمهارة المراجعة

4-الواجبات المنزلية

5-فنيات تعديل السلوك و تشمل الآتي :

1-التدعيم الايجابي

2-التوكيد الذاتي

3-التفريغ الانفعالي

*الادوات و الوسائل المستخدمة :

1-المادة العلمية التي سوف توزع على المشاركين (لوحات ايضاحية).

. الاقراص المسجلة ، جهاز كمبيوتر. 2l.c.d-

3-نشرات ارشادية توضح طرق المذاكرة و الاستعداد الجيد للامتحانات .

4-استخدام لوحات البوستر و الاقلام الخاصة التي ستناقش كل مجموعة افكارها باستخدامها ..

8-6 تطبيق البرنامج :

رقم الجلسة	الهدف العام للجلسة	الاهداف الفرعية	وصف الجلسة
الجلسة الاولى	تعارف (بناء العلاقة الارشادية)	-بناء علاقة بين الباحثان و افراد المجموعة . -تبادل بعض المعلومات الشخصية بين الباحثين و المريض . -توضيح اهداف البرنامج التي يسعى الى تحقيقه تعريف المسترشدين بالبرنامج و سير العمل فيه .	-التعرف على مجموع التلاميذ المسترشدين و تعرفهم بالبرنامج و سير العمل فيه .
الجلسة الثانية	-اهداف و توقعات المشاركين . -التعرف على وجهة نظر التلاميذ اتجاه موضوع قلق الامتحان	-تحديد الخطوات التي ستتبع لتحقيق اهداف البرنامج . -تنمية روح العمل الجماعي و العمل بروح الفريق عند المسترشدين .	يحدد المشاركون الاهداف التي يتوقع تحقيقها من خلال مشاركتهم في البرنامج

الجلسة الثالثة	مفهوم قلق الامتحان و اعراضه و اسبابه .	-يتعرف المسترشدون على مفهوم قلق الامتحان -التعرف على اعراض و اسباب قلق الامتحان	-التعرف على مفهوم قلق الامتحان و اعراضه و اسبابه
الجلسة الرابعة	الاسترخاء العضلي	-إعداد التلميذ نفسيا و انفعاليا و جسميا لكي يخوض الامتحانات بكفاءة عالية من الثقة بالنفس -اتقان التلميذ لمهارة الاسترخاء و الهدوء و الاتزان الانفعالي في المستقبل -بث روح الطمأنينة و الامن النفسي في نفوس التلاميذ و خصوصا في مواقف العصبية -ابعاد التلاميذ عن جو التوتر و القلق و خصوصا في المواقف الاختبارية .	إتاحة الفرصة للمسترشدين لخض التوتر لديهم للتعبير عن مشاعرهم بحرية
الجلسة الخامسة	ترشيد القلق	-تحقيق المهارات الاجتماعية -التدرب على اشباع الحاجات النفسية -تعزيز السلوكيات الاجتماعية الايجابية و إطفاء السلوكيات الاجتماعية السلبية	-إتاحة الفرصة للتلاميذ لكي يتحدثوا و يعبروا عن الافكار و المشكلات التي تؤدي الى القلق و العمل على مواجهتها

الجلسة السادسة	التدريب على مهارة إدارة الوقت	-تبصير التلاميذ بإيجابيات تنظيم الوقت و التقيد بالنظام و المحافظة على مواعيد الدراسة . -إكساب التلاميذ مهارة تنظيم الوقت و ملء وقت الفراغ .	إكساب التلاميذ لمهارة تنظيم الوقت من خلال ان يسأل التلميذ نفسه و ذلك ب: ماهي طريقتي في تنظيم وقت المذاكرة ؟ ثم تحديد التلميذ لمعوقات تنظيمه لوقته ، و تحديد ما الذي يريد معرفته حول تنظيم الوقت للمذاكرة . -ثم امداد التلاميذ بنموذج لتنظيم الوقت ، و مناقشة التلاميذ في كيفية تنظيم و التخطيط للجدول اليومي و الاسبوعي للمذاكرة و تنظيم الاعمال ثم تخطيط كل تلميذ للجدول اليومي و الاسبوعي للمذاكرة .
الجلسة السابعة	مهارة أداء الامتحان	-تدريب التلاميذ على بعض مهارات و استراتيجيات تطبيق الامتحان مثل (مهارة أداء الامتحان -مهارة الاجابة على اسئلة الامتحان) -زيادة وعي التلاميذ في كيفية أداء للامتحانات و كيفية الإجابة على أسئلة الامتحان	تدريب التلاميذ على مهارة أداء الامتحان بصوت عال بطرح أسئلة عن التلميذ : كيف تقرأ أسئلة الامتحان ؟ حدد مشكاتك أثناء قراءة الأسئلة ، ماهي خطتك لتغلبك عن المشكلة حسب رأيك؟ بأي الأسئلة تبدأ الإجابة ؟ كيف تقسم وقت الإجابة عن الأسئلة ؟ماهي الخطة لتقسيم وقت الإجابة ؟ هل إستخدمتها ؟ ثم السؤال عن ما مدى توظيف ورقة المحاولات ؟

الجلسة الثامنة	إنهاء البرنامج و تقويمه (جلسة ختامية)	-تقويم الجلسات الإرشادية و معرفة النتائج التي توصل إليها التلاميذ في البرنامج من خلال التدريبات التي استخدمت خلال الجلسات البرنامج . -معرفة مدى التحسين الذي شعر به التلاميذ في البرنامج و إرشادهم إلى ضرورة الإستمرار في تنفيذ ما تم اكتسابه .	-مراجعة الأنشطة والموضوعات التي تمت مناقشتها و تشجيع التلاميذ على الاستمرار في الاستفادة مما تعلموه -مناقشة التلاميذ في الصعوبات والمعوقات التي واجهتهم أثناء تنفيذ البرنامج و كيفية التغلب عليها . تقديم الشكر للتلاميذ أثناء البرنامج على المجهود الذي بذلوه من أجل هذا العمل .

الفصل السادس: عرض و تحليل النتائج

الفصل السادس: عرض و تحليل النتائج

1-تحليل الجلسات الارشادية

2-مناقشة الفرضيات

3-الاستنتاج العام

4-الاقتراحات والتوصيات

تمهيد:

بعد الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها على العينة الخاصة بهذه الدراسة قمنا بتطبيق مقياس قلق الامتحان (**قياس قبلي**) و ذلك لتحديد افراد عينتنا و التأكد من هؤلاء التلاميذ الذين لديهم قلق الامتحان و بناء على ذلك اقترحنا برنامج ارشادي تم تطبيقه من قبل و التي يضم 8 جلسات و كل جلسة مرت بنشطات و كل نشاط له اهداف و كذلك تحديد الوقت .

1-تحليل جلسات البرنامج الارشادي :

الجلسة الاولى : بعنوان" التعارف وبناء العلاقة الارشادية"

قام الباحثان بالتعرف و تعريف التلاميذ على بعضهم البعض لتسود الالفة و المحبة و بعد التعارف و اجواء الفرح و السرور قمنا بإلقاء الضوء على ماهية البرنامج الارشادي المستخدم و تحديد الاهداف الموجودة من وراء تطبيق جلسات البرنامج و اهمية البرنامج و الطريقة التي يقوم عليها البرنامج و طبيعة العمل اثناء البرنامج التي تعتمد على الالتزام و المشاركة الجماعية و التفاعل فيما بينهم ، بعد ذلك اتفق الباحثان مع التلاميذ عن المكان الذي ستعقد فيه الجلسات و كذلك على الموعد الذي يناسبهم بحيث تكون الجلسات **3** ايام في الاسبوع ، و تتراوح مدة الجلسة **30- 45** دقيقة ، بعد ذلك تم اتفاق الباحثان مع التلاميذ المسترشدين على تحديد مجموعة من القواعد و القوانين فيما يلي :

الالتزام بالحضور و بمواعيد تنفيذ الجلسات و احترام الغير و الاصغاء الجيد و كذلك الاستئذان قبل الحديث و عدم المقاطعة اثناء الحديث و الالتزام بالهدوء اثناء الاستماع للبرنامج و البقاء في القاعة حتى نهاية الجلسة الى جانب التفاعل و المشاركة الجماعية .

بعد وضع القواعد و القوانين و في نهاية الجلسة تم اتاحة الفرصة للتلاميذ لتوجيه تساؤلاتهم و استفساراتهم حول البرنامج عامة و ما دار في الجلسة خاصة و في النهاية تم تقييم للجلسة .

الجلسة الثانية : بعنوان" أهداف و توقعات المشاركين و التعرف على وجهة نظر التلاميذ" :

طلبنا من التلاميذ في خلال 10 دقائق كتابة الاهداف المتوقع تحقيقها خلال تطبيق البرنامج الارشادي تمهيدا لمناقشتها مع المجموعة وبعد انتهاء المدة المحددة قام كل فرد من المجموعة بعرض الاهداف التي تم اعدادها حيث قمنا بمناقشة الاهداف التي تم عرضها من قبل التلاميذ المسترشدين و ذلك بهدف اختيار الاهداف الواقعية التي يمكن تحقيقها مع تحديد الخطوات التي تتسع لتحقيق اهداف البرنامج و ذالك من خلال تنمية روح العمل الجماعي و العمل بروح الفريق عند المسترشدين من اجل انجاح البرنامج الارشادي والوصول الى النتائج المرجوة

الجلسة الثالثة :بعنوان "قلق الامتحان اعراضه و اسبابه "

قمنا بتوضيح مفهوم قلق الامتحان و قمنا بتعريفه للتلاميذ بأنه هو حالة نفسية تتصف بالخوف و التوقع ، اي انه حالة انفعالية تصيب بعض الطلاب قبل و اثناء الامتحانات مصحوبة بتوتر و تحفز وحدة انفعالية و انشغالات عقلية سالبة تتداخل مع التركيز المطلوب اثناء الامتحان مما يؤثر سلبا على المهام العقلية في موقف الامتحان

و قمنا بعد ذلك بتوضيح و شرح اعراض قلق الامتحان فيما يلي :

الاعراض الجسمية :

خفقان القلب واضطرابات المعدة (كسوء الهضم و الانتفاخ) و برودة الاطراف، وجفاف الحلق و الفم واضطرابات التنفس كسرعة التنفس و فقدان الشهية و غزارة العرق، و اضطراب

البصر و الرؤية و تساقط الشعر و التبول اللاإرادي و آلام المفاصل و الرعشة ، و الزيادة في النوم في بعض الاحيان .

اضطرابات النوم (الارق، النوم المتقطع) والصداع المتواصل والكوابيس و الضعف ،ونقص الحيوية و النشاط والمثابرة وتوتر العضلات والنشاط الحركي الزائد ، واللازمات العصبية الحركية مثل : قضم الاظافر، رمش العينين واللوازم الحركية و ارتفاع في ضغط الدم وارتفاع نسبة السكر .

الاعراض النفسية :

اما الاعراض النفسية فهي عدم القدرة على التركيز و الانتباه ، و التوهم و التشاؤم و الانشغال بالمستقبل و الخوف منه و يضيف البعض على ذلك سرعة النسيان و السرحان و شدة الحساسية ، و عدم الصبر ، و الاحساس الدائم بتوقع الهزيمة و الرغبة في الهروب عند مواجهة اي موقف من المواقف .

و كذلك الاحلام و الكوابيس و الهيجان و شرود الذهن و تزاحم الافكار ، و ضعف القدرة على التركيز و انشغال الفكر و التوتر الذهني .

و كذلك قمنا بتوضيح اسباب قلق الامتحان للتلاميذ فيما يلي :

-الشخصية القلقة :

قد تكون شخصية الطالب من الشخصيات القلقة ، بحيث يصبح عرضة لقلق الامتحان اكثر من غيره لأنه يحمل سمة القلق ، و من المرجح ان يزيد قلق الامتحان لديه كموقف اكثر من غيره .

-عدم استعداد الطالب للامتحان :

يعد من اهم الاسباب التي تؤدي بالتلميذ الى حالة القلق اثناء الامتحان ، و ذلك ناتج عن عدم المراجعة و التحضير الجيد و عدم التهيؤ النفسي و العقلي و عدم تهيئة الظروف البيئية و المنزلية .

-الافكار و التصورات الخاطئة عن الامتحان :

حيث يحمل التلميذ في ذهنه تصورا خاطئا عن الامتحان ، يقوم على اساس ان الامتحان عبارة عن موقف تهديد للشخصية و هو المحدد للمستقبل ، مما يكون في كثير من الاحيان سببا لشعوره بالقلق .

-طريقة اجراء الامتحان :

في كثير من الاحيان تكون طريقة اجراء الامتحانات دافعا قويا لشعور التلميذ بالقلق ، و ذلك من حيث طبيعة الاسئلة و ما تحاط به من سرية و تكتم و انشغال الجميع بها ما يبعث على الرهبة و الخوف .

-عامل الاسرة :

قد تكون الاسرة من بين الاسباب التي تؤدي بالتلميذ الى الشعور بالقلق اثناء الامتحانات ، و ذلك من خلال اساليب التنشئة التقليدية كالتهديد بالعقاب او الحرمان من امور معينة اذا لم ينجح ، او حرصها الزائد على مستقبله مما يؤدي الى خوفه من النتائج السيئة و بالتالي الشعور بالقلق.

-**المعلم:**

و ذلك من خلال ما يبثه من خوف في انفس التلاميذ من الامتحان او استخدامها كوسيلة للعقاب في بعض الاحيان ، و كذلك كون المعلم هو الذي يبني الامتحانات و يعدها و يشرف عليها .

و في الاخير تم تقييم الجلسة .

الجلسة الرابعة : بعنوان "تدريب التلاميذ على الاسترخاء العضلي لخفض التوتر"

قمنا بالحديث مع التلاميذ بشكل يبعث على الثقة و الاطمئنان ، ثم قمنا بعد ذلك بحث الطالبات على التخيل الذي يروح عن النفس و العقل و يبعد عن مشاكل الحياة و طلبنا من التلاميذ تركيز النظر على الاشياء التي تبعث على الراحة و الاطمئنان و السكينة في النفس بعد ذلك قمنا بمناقشة اسلوب الاسترخاء مع التلاميذ و تعريفهم على معناه و اهميته كما يلي :

الاسترخاء هو عملية ازالة التوتر من العضلات و ان جميع الناس يستجيبون للاضطرابات الانفعالية بتغيرات و زيادة الانشطة العضلية و تتركز هذه التغيرات في الرقبة و المفاصل ، في الذراعين و الركبتين و العضلات الداخلية للمعدة و القفص الصدري و ان الاسترخاء يعمل على توقيف الانقباضات و التقلصات العضلية المصاحبة للتوتر كما بينت اهمية الاسترخاء التي تكمن في :

-التعامل مع التأثيرات العامة للضغوط النفسية بفعالية اكثر

-التخلص من المشكلات المرتبطة بالتوتر النفسي

-التخلص من التعب و الارهاق الناتج عن النشاط العقلي و الجسدي المستمر ثم قمنا بالتطبيق العملي للاسترخاء على احد التلاميذ بحيث طلبا منه الاسترخاء و عند قيامه بكل الخطوات طلبنا من التلاميذ تسجيل ما حدث اثناء عملية و شعورهم بعد ممارسته و مناقشة ملاحظات التلاميذ قبل و بعد استخدام هذا الاسلوب .

-**الجلسة الخامسة :** بعنوان" المشكلات التي تسبب القلق و كيفية العمل على مواجهتها "

قمنا بتقديم المثيرات التي تسبب القلق في شكل متدرج تبدأ بالمواقف الاقل إثارة للقلق وصولا الى المثير الحقيقي للحالة الشديدة للقلق ثم قمنا بتعريض احد المشاركين تدريجيا للمثير او الموقف المسبب للقلق بينما يكون الفرد في هذه الحالة مرتاحا مسترخيا و قمنا على زيادة المشاعر الايجابية في ذهنه بدلا من المشاعر السلبية عبر "الحوارات مع النفس ،التخيل "، و من ثم قمنا بعرض شريط فيديو يوضح آلية خفض التوتر و القلق عند تلاميذ آخرين ثم نطبق هذا التكتيك على احد افراد المجموعة الارشادية و الآخرين يشاهدون التطور الحاصل و هذا كله في اطار من الموسيقى الهادئة و بعد عملية الاسترخاء ثم مناقشة التلاميذ في الحالة المعروضة عليهم و التعليق عليها ومن ثم قمنا ايضا بتدريب و تشجيع التلاميذ على التحصيل التصوري ضد القلق بان يعيش المواقف المثيرة للقلق تدريجيا في خياله .

الجلسة السادسة : بعنوان" تدريب التلاميذ على مهارة ادارة الوقت "

قمنا بعرض عملي حول تنظيم الوقت و من ثم مناقشة التلاميذ في كيفية عمل جدول يومي و جدول اسبوعي للمذاكرة و تنظيم الاعمال المنزلية و بعد ذلك قمنا بتنفيذ ذلك الامر علميا من خلال اعطاء افراد المجموعة فرصة لقيام كل مشارك بعمل جدول تنظيم وقت و مناقشة الافراد في جدوله ثم قمنا بتدريب التلاميذ على استثمار الوقت بفعالية كبيرة من اجل عدم

التخبط في الاعمال و وقمنا بعرض مسرحي حول فوائد تنظيم الوقت و الآثار السلبية الناتجة عن عدم تنظيم الوقت و استغلاله و في الاخير قمنا بإعطاء واجب بيتي و هو ان يقوم كل مشارك بتوضيح كيفية تنظيم وقته خلال الاسبوع القادم مع إعداد جدول للمذاكرة .

الجلسة السابعة : بعنوان "تدريب التلاميذعلى مهارة اداء الامتحان "

قمنا بالحديث عن ماهية (مهارة أداء الامتحان . مهارة الاجابة على اسئلة الامتحان)و توضيح اهمية تلك المهارات عند أداء الامتحان و ذلك باستخدام عرض فيديو)

شرائح .(power point) على جهاز الكميوتر d.c.l

و من ثم قمنا بمناقشة الامور التي يجب مراعاتها عند تطبيق هذه المهارات و مثال ذلك الاجابة على اسئلة الامتحان (كيفية الاجابة . وقت الاجابة . كيفية الاجابة حسب نوعية الاسئلة ، المراجعة النهائية) و بعد ذلك تم تقسيم المشاركين الى مجموعات صغيرة يتم من خلالها مناقشة كل مهارة و قام ممثل كل مجموعة بعرض الايجابيات و السلبيات على هذه الطريقة و ذلك من خلال الحوار و النقاش مع المشاركين .

الجلسة الثامنة : بعنوان "انهاء البرنامج و تقويمه "(جلسة ختامية)

حاولنا في هذه الجلسة ان نلفت نظر افراد المجموعة الى الاسلوب الايجابي للتحضير و اداء الامتحان مع الاشارة الى بعض العادات السلوكية الضرورية لأداء الامتحان ونقوم بمراجعة ما سبق و الرد على كل استفسارات افراد المجموعة وذالك من خلال تقويم الجلسات الارشادية و معرفة النتائج التي توصل اليها التلاميذ في البرنامج من خلال التدريبات التي استخدمت من خلال جلسات البرنامج ومراجعة الانشطة والموضوعات التي تمت مناقشتها وتشجيع التلاميذ

على الاستمرار في الاستفادة مما تعلموا وكذلك في معرفة مدى تحسن الذي يشعر به التلاميذ في البرنامج وإرشادهم على الاستمرار.

ونختم الجلسات بتهنئة أعضاء الجماعة وشكرهم على صادق تعاونهم و أطيب التمنيات بمستقبل دراسي ناجح و توديع بعضهم البعض بعبارات متفائلة .

2-تحليل ومناقشة نتائج الفرضيات :

2-1 تحليل و مناقشة الفرضية العامة :

الجدول رقم (8) يوضح نتائج الفرضية العامة :

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	TC	Tt	df	مستوى الدلالة
القياس القبلي	86.45	11.84	7.65	2.09	19	0.01
القياس البعدي	66.25					

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (08) فيما يخص الفرضية التي تنص على ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و البعدي عند التلاميذ الذين لديهم قلق امتحان حيث بينت النتائج ان المتوسط الحسابي في القياس القبلي اكبر من المتوسط الحسابي في القياس البعدي حيث كانت قيمة 1× (قياس قبلي) تقدر ب86.45 و قيمة 2×(قياس بعدي) تقدر ب 66.25 و هذا بانحراف معياري يقدر ب 11.84 و فيما يخص الفروق بين القياس القبلي و البعدي لقلق الامتحان عند تلاميذ ثالثة ثانوي بينت النتائج ان قيمة **T** المحسوبة قدرت ب 7.65 هي اكبر من المجدولة التي قدرت ب 2.09 عند درجة حرية و هذا يدل على ان

هناك فروق ذات دلالة احصائية لقلق الامتحان عند تلاميذ الثالثة ثانوي قبل و بعد تطبيق البرنامج .

و هذا ما يتفق مع نتائج الدراسات السابقة التي استخدمت البرامج الارشادية لخفض قلق الامتحان و من هذه الدراسات دراسة زهران (1999) و التي اكدت على ان هناك فروق دالة احصائيا في قلق الامتحان بين متوسطات المجموعة التجريبية قبل تنفيذ البرنامج (القياس القبلي) و متوسطات نفس المجموعة بعد تنفيذ البرنامج الارشادي (القياس البعدي) كما اتفقت هذه النتيجة مع دراسة صالح (1997) و التي طبق فيها برنامج ارشادي جمعي لخفض قلق الامتحان ، و دلت علة وجود فروق دالة بين متوسطي درجات افراد المجموعة التجريبية لصالح الارشادي الجمعي المباشر .

كما استخدمنا في برنامجنا نظرية الارشاد العقلاني الانفعالي السلوكي و التي تعتبر رائدة في مجال الارشاد و التي تهدف الى تعديل الافكار الخاطئة التي يحملها التلاميذ عن موقف الامتحان و استبدالها بأخرى اكثر ايجابية ، حيث قمنا بإتاحة الفرصة امام التلاميذ كي يعبروا بكل حرية عن موقف الامتحان ، و تعديل هذه الافكار و ربطها بخبرات ماضية سارة كما تضمن برنامجنا اسلوب تنظيم الوقت الذي يعتبر احد محكات الاستذكار الجيد و الاستفادة منه في مذاكرتهم للدروس ، وتم توظيف استراحات عبارة عن افلام قصيرة بين بعض الحصص حتى لا يتسرب الملل الى نفوس التلاميذ .

كل هذه الخطوات كان لها الاثر الايجابي في ترشيد قلق الامتحان حيث كانت تراعي الحاجات الارشادية للتلاميذ و الدليل على ذلك التزامهم بحضور جلسات البرنامج الارشادي منذ بداية تنفيذها .

و من خلال هذا نستنتج ان الفرضية التي تقول على وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي و البعدي عند التلاميذ الذين لديهم قلق الامتحان قد تحققت .

2-2تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الجزئية :

الجدول رقم (09) يوضح نتائج الفرضية الجزئية الاولى

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	Tc	Tt	df	مستوى الدلالة
القياس القبلي	82.75	11.37	2.32	1.89	7	0.05
القياس البعدي	64.12					

من خلال النتائج المبينة في الجدول فيما يخص الفرضية التي تنص على ان هناك فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي و البعدي للذكور حيث بينت النتائج المتوسط الحسابي للذكور في القياس القبلي اكبر من المتوسط الحسابي في القياس البعدي حيث قدرت 1× ب 82.75 و قيمة 2× ب 64.12 و هذا بانحراف معياري قدره 11.37 اما فيما يخص الفروق بين القياس القبلي و البعدي بينت النتائج ان **T** المحسوبة ب 2.32 و هي اقل من **T** المجدولة ب 1.89 عند مستوى الدلالة عند درجة الحرية .

و منه يمكننا القول ان الفرضية محققة ، و هذا يعني ان البرنامج الارشادي ادى الى خفض قلق الامتحان عند ذكور تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

لقد اظهرت النتائج المتحصل عليها من خلال اختبارات "للفروق انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات الذكور في القياس القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج الارشادي ، و هذا يعني فاعلية البرنامج الارشادي في خفض القلق لدى الذكور ، بالرغم من ان الذكور لا يظهر عليهم قلق الامتحان في سائر الايام لأنهم يرفهون عن انفسهم بطرق عديدة كالخروج من البيت و التنزه و كذلك اللامبالاة التي يتميز بها بعض الذكور خاصة في مجال الدراسة مما يخفف من حدة الضغوط لديهم .

و ينحصر قلقهم في فترة الامتحانات فقط فيكونون غير مستعدين له جيدا ، كما ان طبيعة الذكر عدم الخوف و الرهبة من الامتحان ، تخفي الاعراض المختلفة لقلق الامتحان لديهم و هذا ما اكدته دراسة (ابراهيم أبو عزب 2008) على ان قلق الامتحان لدى الذكور اقل في سائر الايام من فترة الامتحانات ، و هذا يرجع الى ما يتميز به الذكر من خشونة و عدم الخوف.

مما سبق نلاحظ ان مستوى القلق عند الذكور يميل الى الانخفاض لكن هذا لا يعني عدمه فالذكور يزيد قلقهم باقتراب فترة الامتحانات بعدم استعدادهم له جيدا ، مما يجعلهم يبحثون عن طرق و اساليب لحل هذه المشكلة .

و ربما يرجع فاعلية برنامجنا الارشادي في خفض القلق لدى الذكور مجموعتنا حيث ساعدهم في ربط المعلومات و ضبطها و مراجعتها قبل الامتحان و استدعائها في موقف الامتحان ذاته ، و مهارة اداء الامتحان و هذا ما يصب في مصلحة الذكور الذين يميلون الى التحضير لامتحاناتهم في فترة وجيزة .

الجدول رقم (10) يوضح نتائج الفرضية الجزئية الثانية .

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	TC	Tt	df	مستوى الدلالة
القياس القبلي	88.91	10.53	3.17	1.80	11	0.05
القياس البعدي	67.58					

من خلال النتائج الموضحة في الجدول فيما يخص الفرضية التي تنص على ان هناك فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي و البعدي للإناث حيث بينت النتائج ان المتوسط الحسابي للإناث في القياس القبلي اكبر من المتوسط الحسابي في القياس البعدي حيث قدرت 1× ب 88.91 و قيمة 2× ب 67.58 و هذا بانحراف معياري قدره 10.53 اما فيما يخص الفروق بين القياس القبلي و البعدي بينت النتائج ان **T** المحسوبة ب 3.17 و هي اقل من **T** المجدولة ب 1.80 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 11 .

و منه يمكننا القول ان الفرضية محققة ، و هذا يعني ان البرنامج الارشادي ادى الى خفض قلق الامتحان عند الإناث تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

اظهرت النتائج المتحصل عليها من خلال اختبارات "للفروق انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات الإناث في الاختبار القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي ، بعد تطبيق البرنامج الارشادي ، و هذا يعني فاعلية البرنامج الارشادي في خفض القلق لدى الإناث ، كما ان قلق الامتحان لدى الإناث ربما يرجع الى طبيعة تفكير الأنثى حيث تجدها مهمومة على مستقبلها التعليمي ، و بالتالي تزيد عندها حدة القلق و التوتر ، كما ان كثير من الإناث تكون

في منافسة مع زميلاتها مما تزيد من دراستها كلما اقتربت الامتحانات ، و تقوم بقضاء كثير من الاوقات في الدراسة ظنا منها انها سوف تتفوق على زميلاتها ، و بالتالي لا تستطيع ان تستمر على هذا الحال بدون راحة و لهذا يزيد عندها التفكير و التوتر و القلق نتيجة هذا الامر .

فالأنثى في مجتمعنا حسب العادات و التقاليد ، لا يسمح لها بالخروج من البيت إلا في حدود و بالتالي تقوم الأنثى بشغل وقت فراغها في الاهتمام بالدراسة ، مما يجعلها تكون تحت ضغط المذاكرة و الدراسة فيزداد عندها القلق ، كما انها تتأثر سريعا بالعوامل النفسية و الانفعالية التي تزيد درجة القلق و التوتر لديها ، كما ان زيادة مستوى قلق الامتحان عند التلميذات يرجع الى قيامهن بالأعمال المنزلية الى جانب الدراسة ، الامر الذي يعيق عملية الدراسة عند التلميذة و ينشأ القلق نتيجة عدم التوفيق بين متطلبات البيت و الاعمال المدرسية و الدراسة و هنا تزداد حدته كلما اقتربت فترة الامتحانات .

كما ان التطور الحاصل في المجتمع و خاصة في مجال عمل المرأة يحتم على الإناث السعي لمواصلة الدراسة و النجاح فيها من اجل لعب دور فعال في المجتمع ، كما ان الإناث في الوقت الحالي يتمتعن بإرادة قوية و طموح اكثر لإثبات ذواتهن كعناصر مؤثرة في بناء و تطور المجتمعات .

و لعل هذا القلق كان الحافز الذي يدفع التلميذات الى البحث عن طريقة للخفض منه و هذا ما لاحظناه اثناء تنفيذ البرنامج حيث كان عدد الإناث اكثر من عدد الذكور اضافة الى ذلك تفاعلهن معا في الحصص الارشادية بتنفيذ كل الخطوات المطلوبة منهن اثناء الجلسات ، و هذا ما ادى الى خفض قلقهن للامتحان و جعلهن اكثر قدرة على ممارسة عادات ايجابية فعالة و استبعاد العادات السيئة التي تؤثر بالسلب على أدائهن في الامتحان .

الجدول رقم (11) يوضح نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	Tc	Tt	df	مستوى الدلالة
القياس القبلي	**81.90**	**1.25**	**14.48**	**2.23**	**10**	**0.01**
القياس البعدي	**75.63**					

يتضح من خلال الجدول ان الفرضية تحققت ، لأن قيمة "**T** "المحسوبة تقدر ب 14.48 اكبر من قيمة" **T** "المجدولة التي تقدر ب (2.23) عند مستوى دلالة 0.01 و درجة حرية 10 .

و منه يمكننا القول ان الفرضية الجزئية محققة

و قد اظهرت النتائج انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات مرتفعي التحصيل في القياس القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج الارشادي ، و هذا يعني فعالية البرنامج في خفض قلق الامتحان لديهم فربما يتمتع مرتفعي التحصيل بميزات كثيرة ، إلا ان مستوى القلق لديهم مرتفع لعدة اسباب اهمها مستوى طموحهم العالي و رغبتهم في تحقيق احسن النتائج ، و كذلك روح التنافس بين المتفوقين للحصول على اعلى المعدلات في الامتحانات الفصلية ، إضافة الى ما ينتظره الاهل من ابنائهم المتفوقين و المكانة الاجتماعية التي يحظون بها تجعلهم يعيشون ضغطا دائما اثناء الامتحانات علاوة عن خوفهم من تدني نتائجهم مما يؤدي الى فشل تحقيق طموحاتهم او يؤثر على اختياراتهم الجامعية ، فهم عادة يميلون الى اختيار التخصصات عالية المستوى كالطب و الهندسة و هي تحتاج الى معدلات مرتفعة نوعا ما .

و انخفاض مستوى القلق لديهم بعد تطبيق البرنامج الارشادي المقترح ، يعني استفادتهم منه في خفض قلقهم خاصة الجلسات المستخدمة في البرنامج فقد لعبت دورا ايجابيا .

الجدول رقم (12) يوضح نتائج الفرضية الجزئية الرابعة

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	Tc	Tt	df	مستوى الدلالة
القياس القبلي	**76.33**	**2.5**	**1.13**	**1.86**	**8**	**0.05**
القياس البعدي	**76.66**					

يتضح من خلال الجدول رقم (12) ان الفرضية لم تتحقق ، لأن قيمة "**T**" المحسوبة و تقدر ب 1.13 اقل من قيمة "**T**" المجدولة و التي تقدر ب (1.86) عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية (8) ، و هذا يعني قبول الفرضية الصفرية ، اي لا توجد فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات منخفضي التحصيل بعد تطبيق البرنامج الارشادي .

و منه يمكننا القول ان الفرضية الجزئية غير محققة .

و قد اظهرت النتائج المتحصل عليها انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات منخفضي التحصيل في الاختبار القبلي و البعدي لصالح الاختبار القبلي ، بعد تطبيق البرنامج الارشادي ، و هذا يعني عدم فعالية هذا البرنامج في خفض قلق الامتحان عند منخفضي التحصيل ، و ربما يعود ذلك الى نظرتهم لأنفسهم بأنهم فاشلين في الدراسة فيميلون الى البحث عن مجالات اخرى ينجحون فيها كالرياضة مثلا مما يجعلهم لا يهتمون بالدراسة او التحصيل ، كما ان اسرهم او المجتمع لا ينتظر منهم الكثير ، إضافة الى انخفاض الدافعية للتعلم و ضعف قدراتهم العقلية مما يسهم في انخفاض مستوى الطموح لديهم فيبقون على حالهم

و لا يحاولون تحسين مستواهم كما انهم في الغالب يتبعون عادات سيئة في الاستذكار مما يؤثر على استعداداتهم للامتحان .

و عدم فاعلية البرنامج الارشادي في خفض قلق الامتحان عند منخفضي التحصيل ، ربما يعود الى استخدامهم لقدرات عقلية متدينة علما ان البرنامج يخاطب قدرات عقلية عليا .

3-الاستنتاج العام :

قد اعتمدنا في بحثنا هذا على الفرضيات التي تنص على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و البعدي لقلق الامتحان و تبعا لما توصلنا اليه في عرض و تحليل النتائج و اعتمادا على الدراسات السابقة و الدراسات الميدانية و المشكلة المطروحة حول هذا الموضوع اوضحت الدراسة على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و البعدي لقلق الامتحان عند تطبيق البرنامج الارشادي هذا بالنسبة للفرضية العامة و هذا ما بينته المعطيات التي توصلنا اليها في هذا البحث حيث كانت :

-**T** المحسوبة 7.65 و هي اكبر من **T** المجدولة 2.09 و درجة الحرية 19 عند مستوى الدلالة 0.01 و منه فإن هذه الفرضية قد تحققت .

و قد اسفرت نتائج البحث على تحقيق جميع الفرضيات الجزئية ما عدا فرضية واحدة (الفرضية الرابعة)

حيث نصت الفرضية الجزئية الاولى على انه توجد فروق بين الجنسين لقلق الامتحان قبل و بعد تطبيق البرنامج حيث :

-**T** المحسوبة 2.32 و **T** المجدولة 1.89 عند درجة حرية 7 بالنسبة للذكور و كانت بالنسبة للإناث **T** المحسوبة 3.17 و **T** المجدولة 1.80 عند درجة حرية 11 اما الفرضية الجزئية الثالثة فكانت :

-**T** المحسوبة 14.48 و **T** المجدولة 2.23 عند درجة حرية 10

-الفرضية الجزئية الرابعة **T** المحسوبة 1.13 و **T** المجدولة 1.86 عند درجة 8.

و بهذا نكون قد ساعدنا التلاميذ المشاركين في البرنامج الارشادي على تجاوز الصعوبة لمواجهة مواقف الامتحان و مواصلة مسارهم الدراسي ليحققوا طموحاتهم و ذواتهم ، و بهذا يتم تحقيق الصحة النفسية و التوافق النفسي لهم .

من خلال نتائج الدراسة المتوصل اليها سواء من الجانب النظري و الجانب الميداني .

الإقتراحات والتوصيات:

1. تبصير التلاميذ قبل الامتحان بأن هذا الأخير ما هو إلا مجموعة من الأسئلة درست لتناسب وقت الامتحان والمعلومات التي تم التطرق إليها.
2. تدريب الفئة المعنية على الإمتحانات بتعريضها للاختبارات تجريبية دوري.
3. عقد جلسات تحسيسية لتوعية الفئة المعنية بإتباع العادات السلمية في المراجعة ثم إشراك بقية التلاميذ لتمكينهم من تبادل الخبرات.
4. عقد جلسات مع التلاميذ وتدريبهم على تقنيات التركيز اعتمادا على قواعد التنمية البشرية.
5. تخصيص قاعة الاسترخاء قبل الإمتحانات وتدريب الفئة المعنية على تقنيات الاسترخاء.
6. ضرورة القيام بالعلاج النفسي الجماعي لفئة التلاميذ الذين يعانون من قلق شديد في الإمتحانات.
7. دراسة مدى القدرة على تطبيق برامج إرشادية لمساعدة التلاميذ على السيطرة على حالات القلق.
8. إرشاد التلاميذ وتوجيههم في كيفية إستغلال طاقاتهم في عملية التحصيل الدراسي.

الخاتمة

الخاتمة :

و تعتبر مشكلة قلق الامتحان من اهم و اعقد المشاكل النفسية التي تواجه ليس فقط التلميذ ، و لكن ايضا تواجه الاسرة بأكملها ، فالضغوط النفسية التي تقع على عاتق ابنائها الطلاب سواء أكانت ضغوطا أسرية متمثلة في رغبة الاسرة في تفوق ابنائها و حصولهم على اعلى تقدير ، ام ضغوطا مدرسيا متمثلة في المناهج المدرسية و نظم الامتحانات ، و التفاعل القائم بين الطالب و المدرسين و الزملاء ، و الحرص على عدم الفشل و ارتفاع مستوى طموح الفرد ، كل هذه الضغوط تتجسد في مشكلة قلق الامتحان .

و من هنا لابد من تقديم الارشاد النفسي لهؤلاء المراهقين و ذلك عن طريق تصميم برنامج ارشادي للتخفيف من تلك الاعراض حيث تعتبر البرامج الارشادية هي التنفيذ الفعلي لمفهوم الارشاد النفسي فكل ما نعرفه عن الارشاد يذهب سدى إن لم يكن القدرة على إعداد البرامج الارشادية الناسبة لكل مشكلة ، فكل مشكلة تحتاج الى برنامجا ارشاديا خاصا بها .

قائمة المراجع

مراجع بالغة العربية :

1. إبراهيم ابو عزب نائل (2008) : فعالية برنامج ارشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية قسم علم النفس الجامعة الاسلامية ،غزة : فلسطين .
2. إبراهيم سعفان محمد احمد (2005) : العملية الارشادية ، ب ط ، دار الكتاب الحديث : القاهرة .
3. أبو بكر مرسي ، محمد مرسي ، (2002) : أزمة الهوية في المراهقة و الحاجة للارشاد النفسي ، ط1 ، مكتبة النهضة المصرية .
4. ابو حامد ناصر الدين (2008) : الارشاد النفسي و التوجيه المهني ، د ط ، دار الكتاب للنشر و التوزيع : عمان .
5. احمد الدردير عبد المنعم (2006) : الاحصاء البارامتري و اللابارامتري في اختبار فروض البحوث النفسية و التربوية و الاجتماعية ، ط1 ، عالم الكتب للنشر و التوزيع و الطباعة : القاهرة.
6. بن حمد العساف صالح (1995) : المدخل الى البحث في العلوم السلوكية ، ط1 ، مكتبة العبيكان : الرياض .
7. بوحفص عبد الكريم (2006) : الاحصاء المطبق في العلوم الاجتماعية و الانسانية ، ط2 ، ديوان المطبوعات الجامعية : الجزائر .
8. جميل رضوان سامر (2002) : الصحة النفسية ، ط1 ، دار المسيرة : الاردن .
9. حامد زهران محمد (1999) : مدى فاعلية برنامج ارشادي مصغر للتعامل مع قلق الدراسة و قلق الاختبار بأسلوب الموديلات و المنافسة الجماعية : مجلة كلية التربية ، ع 24 جامعة عين شمس : القاهرة .
10. حامد زهران محمد (2000) : الارشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية ، ط1، عالم الكتاب : القاهرة .
11. حسن الداهري صالح (2005) : مبادئ الصحة النفسية ، ط1، دار وائل : عمان .
12. حسني العزة سعيد (2005) : دليل المرشد التربوي في المدرسة ،ط1 ، دار الثقافة للنشر و التوزيع : عمان .
13. حسين بيبي هدى (1995) : أبناؤنا في خطر ، مورد للمرشدين و المعلمين و الاهل ، ط1، دار اديميا :بيروت .
14. حواشين مفيد ، حواشين زياد (2000) : ارشاد الطفل في توجيهه ، الطبعة الاولى ، دار الفكر للطباعة و النشر ، عمان ، الاردن .
15. الخطيب احمد و الزيادي هشام (2000) : مبادئ التوجيه و الارشاد النفسي ، ط2 الاهلية للنشر و التوزيع : لبنان .
16. خليل مخائيل معوض (2003) : علم النفس النمو ، دار الفكر الجامعي ، الاسكندرية .

17. رسائل جامعية :

18. الرفاعي نعيم (1981) : الصحة النفسية دراسة في سيكيولوجية التكيف ، ط5 ، مكتبة الجامعة دمشق : سوريا .

19. رمضان محمد القذافي (2000) علم النفس النمو ، الطفولة و المراهقة ، المكتبة الجامعية ، الاسكندرية ، الطبعة الثانية .
20. الزيود نادر فهمي (1998) : نظريات الارشاد و العلاج النفسي ، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربي للنشر و التوزيع ، عمان .
21. سايحي سليمة (2004) : فاعلية البرنامج الارشادي لخفض مستوى القلق لدى تلاميذ السنة الثانية متوسط ، رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة ورقلة : الجزائر .
22. سمارة عزيز و النمر عصام ، (1990) محاضرات في التوجيه و الارشاد ، الطبعة الثانية ، دار الفكر للنشر و التوزيع ، عمان ، الاردن .
23. سهيل المطيري معصومة (2005) : الصحة النفسية (مفهومها – اضطراباتها) ، ط1 مكتبة الفلاح : الكويت .
24. السيد الهابط محمد (1997) : التكيف و الصحة النفسية ، ط2 ، المكتب الجامعي الحديث الاسكندرية : مصر .
25. صالح الراشد صلاح (2000) : كن مطمئنا تغلب على القلق ، ط2 ، مكتبة المنارة الاسلامية : الكويت .
26. طه جميل سمية (2005) : الارشاد النفسي ، ط1، عالم الكتاب : القاهرة .
27. عبد الباري عصر حسني (2005) : التفكير مهارته و استراتيجيات تدريسه ، ط1، مركز الاسكندرية للكتاب : مصر .
28. عبد الحميد الضامن منذر (2003) : الارشاد النفسي ، ط1، مكتبة الفلاح الكويت .
29. عبد الحميد العناني (1998) : الصحة النفسية للطفل ، ط4 ، دار الفكر ، عمان : الاردن .
30. عبد العظيم حسين طه (2004) : الارشاد النفسي (النظرية –التطبيق –التكنولوجيا) ط1 ، دار الفكر للنشر و التوزيع : عمان .
31. عبد المجيد ابراهيم مروان (2000) : أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية ، دط ، مؤسسة الوراق : عمان .
32. عبد المنعم عبد الله (1996) التوجيه و الارشاد النفسي و الاجتماعي ، الطبعة الاولى ، غزة .
33. عبيد الكعبي موزة (1997) : ممارسة برنامج مع حالات القلق النفسي ، مكتبة فهد الوطنية الرياض : السعودية .
34. عزت راجح احمد (1973) : أصول علم النفس ، ط1، المكتب المصري الحديث : القاهرة.
35. عزوز لخضر (2004) : مقياس منهجية البحث العلمي في علم النفس التربوي محاضرة منشورة ، جامعة منتوري ، قسنطينة .
36. عصام نورسية ، (2004) سيكولوجية المراهقة ، مؤسسة شباب الجامعية الاسكندرية .
37. كفافي علاء الدين (1999) : الارشاد و العلاج النفسي الاسري ، ط1،دار الفكر العربي : القاهرة .
38. كمال علي (1998) : النفس انفعالاتها و امراضها و علاجها ، ط4، الدار العربية : بغداد .

المجلات و المحاضرات المنشورة :

1. محمد العجمي مها (1999) : العلاقة بين قلق الاختبار و التحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية للبنات (الاقسام الادبية) : مجلة رسالة الخليج العربي ، ع 33 ، مكتبة التربية العربي : السعودية .
2. محمد زايد نبيل (2003) : الدافعية و التعلم ، ط1، مكتبة النهضة المصرية للتوزيع : القاهرة .
3. محمد سمور عايش (2006): الامراض النفسية ، اسباب و تشخيص و علاج ، ط1، دار المقداد ، غزة : فلسطين .
4. محمد عبد الخالق احمد (2001) : مبادئ التعلم ، ط2 ، دار المعرفة الجامعية :الاسكندرية.
5. محمد عماد الدين اسماعيل (1982) النمو في مرحلة المراهقة ، دار التعلم ، الكويت ، الطبعة الاولى .
6. محمد قريشي (2002) : القلق و علاقته بالتوافق الدراسي و التحصيل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة ورقلة : الجزائر .
7. محمد ملحم سامي (2001) : الارشاد و العلاج النفسي ، ط1، دار المسيرة : الاردن .
8. محمد ملحم سامي (2002) : القياس و التقويم في التربية و علم النفس ، ط2 ، دار المسيرة : الاردن .
9. محمود عوض عباس (1998) : القياس النفسي بين النظرية و التطبيق ، ب ط ، دار المعرفة الجامعية : القاهرة .
10. مراد عبد الفتاح ، موسوعة البحث العلمي و إعداد الابحاث و الرسائل و المؤلفات .
11. مشعان ربيع هادي و محمد الغول اسماعيل (2007) : المرشد التربوي و دوره الفعال في حل مشاكل الطلبة ، ط 1 ، دار الثقافة ، عمان : الاردن .
12. معروف رزيق (1986) : خفايا المراهقة ، دار الفكر للطباعة و النشر ، دمشق ، الطبعة الثانية .
13. معمرية بشير (2002) : القياس النفسي و تصميم الاختبارات النفسية ، ط 1 منشورات باتنيت ، الجزائر .
14. معمرية بشير (2007) : القياس النفسي و ادواته للطلاب و الباحثين ، ط2 ، منشورات الحبر ، الجزائر .

الموسوعات :

1.موسى رشاد (الارشاد النفسي في حياتنا اليومية ، الطبعة الاولى ، الفاروق الحديثة ، القاهرة .

مواقع الانترنت :

1. WWW.JORDON-YONSKO.NET
2. عصفور عصفور وصفي (1994) : نماذج من الاختبارات و المقاييس تعيين دراسي
3. معهد التربية الاندروا ـ اليونسكو ، عمان : الاردن.GC31

المراجع الاجنبية :

1. AMERICAN PSYCHIATRIE ASSCIATION ; (1994) diagnestic and statistical mnual of metal disorder 4K EDITION WASHINGTON ; DCKAPLAN SADOCK PSYCHITRY .
2. WHO REPORT (2007) www .who.com ; accessed on 3 april 2007 www.who.com56-who ;world health organization (2004) . fact shirt accessed on 23 septombre 2006

3. cassady ;j .c(2001) The stability of undergraduate students cognitive test anxiety levels, Practical assessment research and Evaluation .
4. Ju hyun , Lee , (1999) : **Test anxiety and working memory** , journal of experimental education , 67(3) .
5. Retrieved 24 /06/2003 from http : // www.Questia .com /pm

الملاحق

ملحق رقم 01

	الدرجات الخام للقياس القبلي	الدرجات الخام للقياس البعدي
1	75	60
2	81	57
3	90	76
4	79	62
5	95	64
6	72	59
7	83	66
8	81	75
9	90	65
10	86	80
11	75	74
12	77	63
13	87	79
14	96	77
15	91	60
16	94	61
17	100	70
18	97	66
19	89	56
20	91	55
Σ	1729	1325
	86.45	66.25

ملحق رقم (02)

مقياس قلق الامتحان

الشعبة :

الجنس :

ذكر: **أنثى :**

معيد : **غير معيد :**

التعليمة :

نضع بين يديك هذا المقياس و يهدف لتحديد مشكلات الامتحان التي تشكو منها او تقلقك حتى تستطيع ان تطلب الارشاد المناسب .

-المطلوب قراءة كل عبارة بعناية و الإجابة لتلك العبارات بما يتناسب مع حالتك انت شخصيا بصدق و صراحة .

-ضع علامة (×) في الخانة واحدة فقط التي تنطبق عليك (نادرا او احيانا او غالبا) .

-الرجاء الاجابة لكل عبارة .

-تأكد أن إجابتك لن يطلع عليها أحد سوى الباحثين حيث تستخدم لغرض علمي .

	العبارات	نادرا	احيانا	غالبا
1	اشعر بالارتباك و التوتر عند سماعي لكلمة امتحان			
2	اشعر بالارتباك عندما يقترب موعد الامتحان			
3	ينتابني شعور بعدم الراحة اثناء الامتحان			
4	اشعر بخيبة امل قرب تقدمي لامتحان مهم			
5	أتوقع الفشل بعد تعرضي لاختبار ما			
6	أعاني من التوتر الشديد أثناء فترة الامتحانات			
7	أشعر أن أدائي سوف يكون سيئا في الامتحان			
8	خوفي من الرسوب يعيق أدائي في الامتحانات			
9	أفكر في النتائج المترتبة على رسوبي بالامتحانات			
10	فترة الامتحانات هي من أصعب الاوقات لدي			
11	أشعر بسوء أدائي بالامتحانات رغم دراستي الجيدة له			
12	ينتابني الشك في قدرتي على الاجابة عن أسئلة الامتحان			

13	أثور لأتفه الاسباب وقت الامتحان				
14	أفقد السيطرة في التحكم بانفعالاتي وقت الامتحانات				
15	أشعر بالعصبية الزائدة أثناء أدائي للامتحان				
16	أرفض المناقشة مع الآخرين وقت الامتحان				
17	أشعر بالغضب الشديد أثناء أدائي للامتحانات				
18	تتسم تصرفاتي بالعدوانية وقت الامتحانات				
19	أفضل عدم ممارسة بعض الانشطة الاعتيادية وقت الامتحانات				
20	أشعر بالحزن الشديد بعد أدائي للامتحانات				
21	أشعر بالملل و الانزعاج الشديد أثناء فترة الامتحانات				
22	أجد صعوبة في التوفيق بين متطلبات الاهل و تحقيق رغباتي في الدراسة				
23	أشعر بالضيق و العجز عند محاولتي تنفيذ ما يريد الاهل مني				
24	أشعر بعدم الرغبة في التحدث مع الآخرين وقت الامتحانات				
25	أرفض مقابلة الزائرين أثناء فترة الامتحانات				
26	أحب الجلوس بمفردي أثناء فترة الامتحانات				
27	أشعر بفتور في علاقتي الشخصية مع الزملاء أثناء فترة الامتحانات				
28	أفضل عدم المشاركة في المناسبات الاجتماعية أثناء الامتحانات				
29	أشعر بالقلق من الجو المتوتر بالأسرة وقت الامتحانات				
30	أشعر بالضيق الشديد للإلحاح المستمر من الوالدين على المذاكرة				
31	أشعر بالضيق الشديد نتيجة الاهتمام الزائد بي من الوالدين أثناء الامتحانات				
32	أفتقد للجو الأسري المناسب و المشجع علي للدراسة و المذاكرة				
33	أشعر بعدم الراحة في النوم وقت الامتحانات				
34	أشعر بالصداع الشديد وقت الامتحانات				
35	أجد صعوبة في تناول الطعام و البلع صباح يوم الامتحان				
36	تتزايد سرعة ضربات قلبي وقت الامتحانات				
37	أشعر بحالة تعرق شديد وقت الامتحان				
38	أشعر بالتعب الجسمي العام عادة				

39	أشعر ببرودة شديدة في جسمي أثناء الامتحانات			
40	أشعر برغبة في القيء أثناء أداء الامتحان			
41	أشعر بالرعشة و الرجفة في يداي خلال أداء الامتحانات			
42	أشعر بتقلص للعضلات أثناء أداء الامتحان			
43	أشعر بآلام في مختلف مناطق جسمي في فترة الامتحانات			
44	أشعر بجفاف شديد في الحلق أثناء الامتحانات			
45	أشعر بعدم القدرة على التركيز وقت الامتحانات			
46	يقلقني حالة النسيان التي تبدو واضحة عندي وقت الامتحانات			
47	أجد صعوبة في اتخاذ القرارات السليمة أثناء فترة الامتحانات			
48	أجد صعوبة في استيعاب دروسي وقت الامتحانات			
49	أجد صعوبة لدي في القدرة على التفكير السليم وقت الامتحانات			
50	أشعر بعدم القدرة على تذكر بعض المعلومات وقت الامتحان			
51	أشعر بالضيق لتداخل بعض المعلومات لدي وقت الامتحانات			
52	أجد صعوبة في انتظام تفكيري أثناء أداء الامتحانات			