

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة -

كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية

قسم : علم النفس علوم التربية



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

الميدان: العلوم الإنسانية و الإجتماعية

الشعبة : علم النفس وعلوم التربية

التخصص: إرشاد وتوجيه

من إعداد الطالبة : شافية مواقي بناني

بعنوان :

أثر برنامج إرشادي للتخفيف من قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

دراسة ميدانية بثانوية مبارك الملي - مدينة ورقلة -

تاريخ المناقشة : 2014/06/03

لجنة المناقشة المكونة من السادة :

- | | | |
|--------------|-----------------------------|--------------------------|
| رئيسا | جامعة قاصدي مرباح - ورقلة - | د. نبييلة باوية |
| مشرفا ومقررا | جامعة قاصدي مرباح - ورقلة - | د. نادية بوضياف بن زعموش |
| عضوا مناقشا | جامعة قاصدي مرباح - ورقلة - | د. فوزية محمدي |

السنة الدراسية : 2014/2013

شكر و عرفان

لا يسعني بعد أن أنهيت هذه الدراسة إلا أن أحمّد الله على ما وهبني من صبر وعزيمة على الإنجاز .

و أتقدم بجزيل الشكر و العرفان إلى "الدكتورة نادية بوضياف بن زعموش" التي أشرفت على هذه الدراسة بمساعدة و صدق لا مثيل لهما ، و كان لتوجيهاتها أكبر الأثر في إنجاز الأطروحة بالشكل الذي هي عليه ، متمنية لها و لعائلتها دوام الصحة و الرفاه . إلى كل أساتذة قسم علم النفس وعلوم التربية وبالأخص الإرشاد و التوجيه ، كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى مديرية التربية و الذين قدموا لنا كل ما احتجنا من معلومات و إلى عمال ثانوية مبارك الميلّي، الذين شاركوا بكل حماس بالإجابة على الأداة المستعملة وفي تطبيق البرنامج الإرشادي

و شكر خاص إلى الأساتذة المناقشين الذين تكرموا بقبول تقييم ومناقشة هذه الدراسة .

سائلة الله لهم الخير والسداد، و دوام التوفيق للجميع و آخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين .

ملخص الدراسة :

اهتمت الدراسة الحالية بموضوع قلق الامتحان، الذي يكون حالة انفعالية تصيب الممتحن وتكون مصحوبة بالتوتر والخوف الشديد والانشغالات العقلية، ويؤثر سلبا على إمكان التركيز وكذلك على مستوى أداء الأكاديمي لدى التلاميذ، باعتباره مشكلة تربوية بالنسبة لديهم، وهذا ما أدى على التفكير والحاجة على البرامج الإرشادية وأهميتها، ومن هنا تسعى الدراسة إلى معرفة أثر البرنامج الإرشادي في التخفيف من حدة قلق الامتحان في وجود متغيرات الوسيطة: الجنس والتخصص، من أجل طرح التساؤلات الدراسة، للإجابة على الفرضيات التالية :

1-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات قلق الامتحان لدى عينة الدراسة بين القياس القبلي والقياس البعدي للبرنامج الإرشادي .

2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات قلق الامتحان لدى عينة الدراسة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي باختلاف الجنس (ذكور -إناث) .

3-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات قلق الامتحان لدى عينة الدراسة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي باختلاف الجنس(ذكور -إناث) .

4-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات قلق الامتحان لدى عينة الدراسة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي باختلاف التخصص(علوم تجريبية، تقني رياضي، آداب وفلسفة)

5-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات قلق الامتحان لدى عينة الدراسة بعد تطبيق البرنامج الارشادي باختلاف التخصص(علوم تجريبية -تقني رياضي -آداب وفلسفة)

وتم الاعتماد على المنهج التجريبي، كما تكونت عينة الدراسة من (74) تلميذ وتلميذة أخذت بطريقة عشوائية بثانوية مبارك الملي بـورقلة -عام 2013/2014، طبق عليهم استبيان قلق الامتحان في القياس القبلي والبعدي، والبرنامج الإرشادي لعينة قوامها (20) تلميذ وتلميذة المتحصلين على درجات مرتفعة في استبيان قلق الامتحان، حيث تم التأكد من صلاحية خصائصها السيكمترية من الصدق والثبات، وتم الاعتماد على اختبار على (ت) لدراسة الفروق بين متوسطات درجات في كل الفرضيات، وقد توصلت النتائج الدراسة على وجود فروق في القياس القبلي والبعدي للبرنامج الارشادي (الفرضية الأولى)و(الثالثة) بعد تطبيق البرنامج وعدم وجود فروق في (الفرضية الثانية والرابعة والخامسة)بالنسبة للجنس والتخصص

وقد تم مناقشة النتائج على الاطار النظري ونتائج الدراسات السابقة، حيث أشارت إلى أثر البرنامج في خفض مستوى قلق الامتحان لدى عينة الدراسة، مما أدى إلى التحسن الملحوظ في درجات التلاميذ في القياس البعدي للاستبيان قلق الامتحان.

الكلمات المفتاحية : البرنامج الارشادي، قلق الامتحان، تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

Résumé de l'étude :

- Axé sur l'étude actuelle , l'objet de l'anxiété de test , qui est dans le cas d' états d'âme infecter examinateur , et être accompagnée par la tension et la peur extrême et préoccupations mentale , et porte atteinte à la possibilité de mise au point, ainsi que sur le niveau de performance scolaire des élèves , comme un problème d'éducation car ils ont , et c'est ce qui a conduit à la pensée et à la nécessité les programmes de vulgarisation et de leur importance , l'étude vise à connaître l'impact de la balise de programme pour soulager l'anxiété de test en présence de variables modération : Sexe et spécialisation , afin de poser des questions à l'étude , pour répondre aux hypothèses suivantes

1 - aucune différence statistiquement significative dans les scores moyens de tester l'anxiété dans l'échantillon de l'étude entre la mesure et la mesure dimensionnelle tribal indicatif du programme .

2 - Il existe des différences significatives dans les scores d'anxiété de test moyenne entre une étude de l'échantillon avant la mise en œuvre du programme indicatif selon le sexe (hommes - femmes) .

3 - Il existe des différences significatives dans les scores d'anxiété moyen de test dans l'échantillon de l'étude après programme d'application indicative selon le sexe (hommes - femmes) .

4 - Il existe des différences significatives dans les scores d'anxiété de test moyenne entre une étude de l'échantillon avant la mise en œuvre du programme indicatif selon la spécialisation (sciences expérimentales - athlète technique - Littérature et Philosophie)

5 - Il existe des différences significatives dans les scores d'anxiété moyen de test entre une étude de l'échantillon après la mise en œuvre du programme de prolongation en fonction de la spécialisation (sciences expérimentales - athlète technique - Littérature et Philosophie)

Il se fondait sur la méthode expérimentale , comme échantillon de l'étude comprenait 74 élèves pris au hasard Butanuep Moubarak ml b - Ouargla - en 2013/2014 , de leur appliquer un pré test du questionnaire de mesure de l'anxiété et de la poste, et le programme indicatif d'un échantillon de (20) élèves Altsalin à haute température dans une anxiété de test du questionnaire, où ils étaient sûrs de la validité de leurs caractéristiques psychométriques de validité et de la fiabilité , a été en s'appuyant sur le test (v) d'étudier les différences entre les scores moyens dans toutes les hypothèses , ont obtenu des résultats de l'étude sur l'existence de différences de pré de mesure et post orientation du programme (première hypothèse) et (III) après l'application du programme et l'absence de différences dans la (seconde hypothèse , quatrième et cinquième) pour le sexe et la spécialisation.

Les résultats ont été discutés sur le cadre théorique et les résultats des études précédentes , qui a indiqué que l'impact du programme à réduire le niveau d'anxiété de test dans l'échantillon de l'étude , ce qui entraîne une nette amélioration des résultats des élèves dans la mesure dimensionnelle de l'anxiété de test questionnaire .

Mots-clés: Programme indicatif , l'anxiété de test , les élèves du secondaire de troisième année.

فهرس المحتويات:

الصفحة	الموضوع
أ	- شكر وعرهان.....
ب	-ملخص الدراسة بالعربية.....
ج	-ملخص الدراسة بالفرنسية.....
د	-فهرس المحتويات.....
ز	- فهرس الجداول.....
1	- مقدمة.....
الباب الأول: الجانب النظري	
الفصل الأول: الإشكالية الدراسة واعتباراتها	
05	1-إشكالية الدراسة.....
09	2- تساؤلات الدراسة.....
09	3- فرضيات الدراسة.....
10	4- أهمية الدراسة.....
10	5- أهداف الدراسة.....
11	6- المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة.....
12	7- حدود الدراسة.....
الفصل الثاني : البرنامج الإرشادي	
15	-تمهيد.....
15	1- تعريف البرنامج الإرشادي.....
16	2- الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي.....
17	3- خطوات تخطيط البرنامج الإرشادي.....
19	4- خدمات البرنامج الإرشادي.....
20	5- تنفيذ البرنامج الإرشادي.....
21	6-تقييم البرنامج الإرشادي.....
22	7- خلاصة الفصل.....
الفصل الثالث: قلق الامتحان	
24	- تمهيد.....

24	1- تعريف قلق الامتحان.....
25	2- أسباب قلق الامتحان.....
27	3- أعراض ومظاهر قلق الامتحان.....
28	4- تصنيف قلق الامتحان.....
29	5- التكفل والتحكم في قلق الامتحان.....
30	6- آليات بيداغوجية لمواجهة قلق الامتحان.....
32	7- الأساليب العلاجية للقلق الامتحان.....
34	- خلاصة الفصل.....
الباب الثاني: الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة	
37	- تمهيد.....
37	1- منهج الدراسة.....
38	2- الدراسة الاستطلاعية.....
38	3- حدود الدراسة الاستطلاعية.....
38	3-1- الحدود الزمنية للدراسة الاستطلاعية.....
38	3-2- الحدود المكانية للدراسة الاستطلاعية.....
38	3-3- الحدود البشرية للدراسة الاستطلاعية.....
39	4- وصف أدوات الراسة.....
49	5- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.....
56	6- الدراسة الأساسية.....
58	7- الأساليب الاحصائية المعتمدة في الدراسة.....
59	- خلاصة الفصل.....
الفصل الخامس: عرض وتحليل مناقشة نتائج فرضيات الدراسة	
61	- تمهيد.....
61	1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.....
66	2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.....
70	3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.....
74	4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة.....
77	5- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة.....

80	-خلاصة الفصل.....
81الاستنتاج العام.
83اقتراحات الدراسة.
84	-قائمة المراجع.....
85المراجع بالعربية.
88المراجع الالكترونية.
92	- قائمة الملاحق

فهرس الملاحق

الصفحة	الملحق	الرقم
92	يوضح استمارة التحكيم الخاصة بأداة الدراسة قلق الامتحان	01
97	يوضح الشكل النهائي لأداة قياس قلق الامتحان	02
99	يوضح الخصائص السيكومترية للأداة قلق الامتحان	03
100	يوضح نتائج فرضيات الدراسة	04
104	يوضح رخصة القيام بالدراسة الميدانية	05
105	يوضح مطوية إرشادات لتلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا	06

فهرس الجداول :

الرقم	العنوان	الصفحة
1	يوضح توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب متغير الجنس .	38
2	يوضح توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب متغير التخصص .	39
3	يوضح توزيع الفقرات على أبعاد الاستبيان .	40
4	يوضح محتوى جلسات البرنامج الإرشادي .	48
5	يوضح آراء المحكمين حول مدى ملائمة الأبعاد للموضوع .	51
6	يبين مدى وضوح الفقرات وانتمائها لأبعاد استبيان قلق الامتحان .	51
7	يوضح نتائج حساب الصدق التمييزي للاستبيان قلق الامتحان باستخدام المقارنة الطرفية	52
8	يوضح نتائج حساب الثبات لاستبيان قلق الامتحان بطريقة التجزئة النصفية .	53
9	يوضح مدى اتفاق المحكمين على خطوات تصميم البرنامج الإرشادي .	54
10	يوضح اتفاق المحكمين على محتوى جلسات البرنامج الإرشادي .	55
11	يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس .	57
12	يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير التخصص .	57
13	يوضح نتائج حساب الفروق لاستبيان قلق الامتحان لدى عينة الدراسة في القياس القبلي والبعدي بتطبيق اختبار "ت"	61
14	يوضح تحديد مستويات حجم التأثير بالنسبة لكل مقياس من مقاييس حجم التأثير	62
15	يوضح نتائج حساب فروق لاستبيان قلق الامتحان لدى عينة الدراسة في القياس القبلي بتطبيق اختبار "ت"	66
16	يوضح نتائج حساب فروق لاستبيان قلق الامتحان لدى عينة الدراسة في القياس البعدي بتطبيق اختبار "ت"	70
17	يوضح نتائج حساب فروق لاستبيان قلق الامتحان لدى عينة الدراسة في القياس القبلي بتطبيق اختبار "تحليل التباين"	74
18	يوضح نتائج حساب فروق لاستبيان قلق الامتحان لدى عينة الدراسة في القياس البعدي بتطبيق اختبار "تحليل التباين"	77

مقدمة :

نجد في عصرنا الحديث كثرة التوتر العصبي والنفسي، بفعل المشاكل اليومية التي يواجهها الفرد فتؤثر على أعصابه سلبا وكذلك الانفعالات التي تسبب عدد من الأمراض النفسية إن أكثر تلك الأمراض "القلق" الذي هو شعور عام غامض بالخوف والتوتر، ومن خلال حديثنا على الفرد بالعموم نتوجه على المتعلم الذي يواجه الكثير من المشاكل والضغوط التي تكون في فترة الامتحان التي تبدأ في حالة من القلق في قلوب التلاميذ وتتميز هذه الفترة بالخوف الشديد والتوقع في حدوث الفشل، ولهذا للقلق الذي يكون قبيل بدء الامتحان، مما يؤثر سلبا على التركيز، لأنه يحدد مصير التلميذ ومستقبله الدراسي والعلمي ومكانته في المجتمع، فيهدد الكيان النفسي، وبهذا أصبح مشكل حقيقي كبير يواجه الكثير من التلاميذ مما يؤدي على تدني في مستوى التحصيل الدراسي لديهم .

ومن هنا نجد الحاجة والتفكير إلى مجموعة من الأساليب والطرق التي تساعد في التخفيف من

حدة القلق الذي يعاني منه التلاميذ، ولهذا تبرز الحاجة إلى الإرشاد التعليمي والخدمات التربوية النفسية التي تحدد تصميم البرامج الإرشادية ومدى تأثيرها وفعاليتها في التخفيف من قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من خلال رفع مستوى أدائهم في الامتحان (شهادة البكالوريا) الذي يحقق مصيرهم المستقبلي، ومن هنا قمنا بتحديد الخطة المنهجية للبحث وتتمثل في :

الباب الأول الجانب النظري ويشمل ثلاث فصول، حيث شمل الفصل الأول إشكالية الدراسة واعتباراتها وتساؤلات الدراسة، فرضياتها، أهدافها، أهميتها، المفاهيم الإجرائية للدراسة، والفصل الثاني البرنامج الإرشادي، تعريفه، الأسس التي تقوم عليها، خطوات تخطيطه والخدمات، وكيفية تنفيذه وتقييمه والفصل الثالث: قلق الامتحان، تعريفه، أسبابه، أعراض ومظاهر قلق الامتحان، تصنيفاته والتحكم والتكفل في قلق الامتحان، آليات بيداغوجية لمواجهة قلق الامتحان، الأساليب العلاجية لقلق الامتحان وفي الأخير

خلاصة الفصل

وفي الباب الثاني الجانب التطبيقي فقد احتوى على فصلين هما الفصل الرابع وتناولنا فيه

الإجراءات المنهجية للدراسة ويشمل منهج الدراسة، الدراسة الاستطلاعية وحدودها الزمانية والمكانية

والبشرية (العينة) ووصف أدوات الدراسة (استبيان قلق الامتحان والبرنامج الارشادي) والخصائص
السيكومترية للأداتين، والدراسة الأساسية وحدودها الزمانية والمكانية والبشرية (عينة الدراسة الأساسية) وكذا
الأساليب الإحصائية المعتمدة وفي الأخير خلاصة الفصل والفصل الخامس فتم فيه عرض وتحليل
ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة الحالية وخلاصة الفصل والاستنتاج العام و الاقتراحات المقدمة وملخص
الدراسة والمراجع وأخيرا الملاحق .

الباب الأول
الجانب النظري

الفصل الأول:
إشكالية الدراسة وإعتبارتها

- 1- إشكالية الدراسة.
- 2- تساؤلات الدراسة.
- 3- فرضيات الدراسة .
- 4- أهمية الدراسة .
- 5- أهداف الدراسة .
- 6- المفاهيم الإجرائية للدراسة.
- 7- حدود الدراسة .

1- إشكالية الدراسة :

تعتبر المدرسة مكانا للتربية والتعليم ، حيث تشتمل على مجموعة من المتعلمين يمرون على جميع المستويات التعليمية التربوية في ثلاث مراحل مختلفة (الابتدائية، المتوسطة، الثانوية) ، وهذه الأخيرة تعرف بالمرحلة الثانوية التي تعتبر من المراحل المتميزة في حياة المتعلمين الدراسية التي تحتوي في مضمونها على مجموعة من الأهداف التي يسعون الوصول إليها وذلك بعد تحسين مستواهم التعليمي ولهذا يجب الاهتمام بهذه الشريحة بمشاكلهم المختلفة منها: النفسية والتربوية التي تواجههم في المحيط المدرسي والتي تتسم عادة بحالات انفعالية وصراعات تتراوح بين الخوف الطبيعي عند التلاميذ ، وهذا ما يعرف "بالقلق الذي يمثل نوعا من الانفعال يكتسبه الفرد ويكون خلال المواقف التي يصادفها " .

(علي شعيب ، 1987، ص296)

وينظر كونه هو خبرة وجدانية غير سارة يمكن وصفها بأنها حالة من التوتر والاضطراب وعدم الاستقرار والخوف وتوقع الخطر ، وينشأ عنه بمثابة فقدان التوازن بين الفرد والبيئة ، ويؤدي بسلك عدم التوازن . (سهير أحمد ، 1991، ص387)

فللقلق له تأثيرا سلبيا بالنسبة لتلميذ ، خاصة في مجالاته التعليمية وغيرها حيث أصبح الاهتمام به في مختلف الدراسات التربوية والنفسية التي تهتم بالأداء التلميذ في المواقف التقييمية التي تعرف بالامتحانات والتي من خلالها تساعدنا على معرفة قدرات التلميذ المعرفية في اطار التحصيل الدراسي إلا أنها تصبح عقبة حقيقية عندما تكون مرتبطة بمشكلة القلق التي يطلق عليها اسم قلق الامتحان .

هذا الأخير للعديد من التلاميذ مشكلة حقيقية وظاهرة نفسية بحيث يكون دوره مهما في تحصيل التلاميذ وأدائهم في موقف الامتحان ، حيث تتوقف طبيعة هذا الأداء حسب مستوى القلق ولهذا فقد حظي موضوع قلق الامتحان بالبحث والاهتمام ، حيث يشير " كولر وهولاهان " (1980) إلى أن موضوع قلق الامتحان قد انتقل من حيث أنه مجال حديث للبحوث والدراسات كونه أحد مجالات الدراسة في علم النفس التعليمي في الوقت الحاضر . (مصطفى الصفي ، 1995، ص85)

وهذا ما أكده عبد اللطيف عبادة ونبيل الزهار (1987)، أن الامتحان عبارة عن حالة موقفية تدفع إلى زيادة الاثار لتحقيق الأداء، إما أن يكون مرتفعا، وإما ملازما لإثارة مناسبة، إلا أن التطرق في الاثارة والانفعال يتعارض مع الأداء المعرفي ومن ثم يكون التحصيل منخفضا . (عبد الله الصافي، 2002، ص 74)

وتتفق العديد من الدراسات حول العلاقة السلبية بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي، ونذكر على سبيل المثال دراسة كاظم ولي أغا (1988) توصل في دراسته على عينة قوامها 200 طالب وطالبة من طلاب الصف الثالثة الإعدادي إلى وجود ارتباط سالب بين القلق والتحصيل كما تبين أن ذوي القلق المرتفع يحققون تحصيلًا متدنياً. (كاظم ولي أغا، 1988، ص 9)

وكانت نتائج دراسة سيد الطواب (1992) التي أجريت على عينة قوامها 400 طالب وطالبة من طلاب جامعة الإمارات العربية المتحدة خلال العام الدراسي 1989/1988 موزعين على مستويات الأربعة، حيث طبق عليهم مقياس قلق الامتحان " لسبيلبرجر" واختبار الذكاء لعزل تأثير الذكاء على التحصيل .(سيد الطواب، 1992، ص 192)

فالدراسات تؤكد ارتفاع قلق الامتحان بالضرورة ينخفض التحصيل والأداء، ولذا فقد تزداد حدة قلق الامتحان لدى التلاميذ، التي يحدد من خلاله مصيرهم في النجاح أو الفشل، ويتخذ أهمية خاصة نظرا لارتباطه الشديد بمستقبله .

ويرى البعض بأن القلق الذي يصيب غالبية التلاميذ قبل وأثناء الامتحان، فهو سلوك عرضي مألوف ما دام في درجاته المقبولة، ويعد دافعا ايجابيا من أجل تحقيق الانجاز المثمر، وإذا كان أعراضه غير طبيعية كعدم النوم وفقدان الشهية وعدم الراحة ليلة الامتحان والارتباك في فترة إجراءه، وعدم التركيز في المعلومات مما يؤثر سلبا على المهام العقلية في موقف الامتحان.

وقد نجد هذه الأعراض السلبية للامتحان وأثارها، مما تؤدي إلى غياب التلاميذ من أداء الامتحان، حيث أوضحت دراسة اعتدال عباس (1996) أن نسبة 20% من الطلبة الذي يعانون من مستوى المرتفع من القلق تسربوا، في حين قلت نسبة التسرب لدى الطلاب منخفضي قلق الامتحان . (سليمة سايجي، 2004، ص9)

ونتيجة لهذا يستلزم علينا التركيز على ضرورة البحث لتخفيف من هذه المشكلة بواسطة أساليب و فنيات مناسبة لها لتقليل من حدتها، حيث تمثل في الإرشاد الوقائي كأساليب للتخفيف من قلق الامتحان بضرورة توعية التلاميذ وتدريبهم على فنيات وطرائق تساعدهم في حل هذا المشكل من أجل تحسين أدائهم في الامتحان، وذلك بواسطة البرامج الإرشادية التي تعتبر من الأساليب الفعالة التي تساهم في حل مشكل قلق الامتحان لدى التلاميذ .

وبعد الاطلاع عن بعض الدراسات التي تناولت البرامج الإرشادية في علاج قلق الامتحان والتقليل من أجل التحصيل الجيد، مثل دراسة " بيجز وفيلتون " (1976) في أثر برنامج دراسي حول الدافعية والاستذكار في خفض قلق الامتحان لدى الطلاب، وتبين أن تدريس مقرر عن الدافعية عندما يقدم في إطار أكاديمي له تأثير على الطلاب ذوي القلق المرتفع والتحصيل المنخفض . (ماهر الهواري ومحمد الشناوي، 1987، ص176)

وأما دراسة زهران (1999): بعنوان مدى فعالية برنامج إرشادي مصغر للتعامل مع قلق الدراسة وقلق الامتحان بأسلوب الموديلات والمناقشة الجماعية، حيث هدفت إلى التعامل مع مشكلتي قلق الدراسة وقلق الاختبار، وتكونت عينة الدراسة من (360) طالبا من طلاب الصف الثالث الإعدادي، وتم تطبيق مقياس قلق الدراسة ومقياس قلق الامتحان على أفراد العينة واستخدام الباحث لعلاج الفروض الدراسة أساليب إحصائية كثيرة معاملات الارتباط، واختبار (ت) وتحليلي تبين حيث أظهرت الدراسة وجود علاقة

ارتباطية موجبة على مقياس قلق الدراسة وقلق الامتحان وظهرت فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي الأمر الذي يؤكد فعالية البرنامج الموضوع للدراسة. (حامد زهران، 1999، صص 4-12)

وقدمت لنا دراسة هيفاء أبو غزالة (1978) التي استخدمت فنية تقليل الحساسية التدريجي المتضمن الاسترخاء العضلي وحدها لخفض قلق الامتحان لدى طلاب وأظهرت النتائج فعالية الفئتين على الرغم من وجود فروق في تحسن بين مجموعة الاسترخاء العضلي ومجموعة تقليل الحساسية التدريجي. (أشرف عبد القادر وإسماعيل بدر، 2001، صص 17)

وبينت سليمان الريحاني (1981) في دراسته عن أثر الاسترخاء العضلي على التحصيل الدراسي وخفض قلق الامتحان إلى وجود فروق بين مستوى القلق وتحصيل المجموعة التي تلقت معلومات على القلق فقط. (عايدة صايمة، 1995، صص 94)

ومما سبق من خلال هذه الدراسات التي تبين أهمية استخدام الفنيات والبرامج الإرشادية لتخفيف من مشكلة قلق الامتحان وأهميتها بالنسبة لتحديد مصير المتعلم أردنا أن نخصص هذه الدراسة للبحث في أثر البرنامج الإرشادي والمتضمن مجموعة من الطرق والمهارات للتخفيف من حدة المشكل الذي يعاني منه تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الغير المعيدين والمقبلين على شهادة البكالوريا (قلق الامتحان) ومساعدتهم على حله، ورفع مستوى التحصيل الدراسي، ومنها قمنا بطرح التساؤلات التالية :

2- تساؤلات الدراسة: تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات التالي:

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات قلق الامتحان لدى عينة الدراسة بين القياس القبلي والبعدي للبرنامج الإرشادي ؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات قلق الامتحان لدى عينة الدراسة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي باختلاف الجنس (ذكور-إناث)؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات قلق الامتحان لدى عينة الدراسة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي باختلاف الجنس (ذكور -إناث)؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات قلق الامتحان لدى عينة الدراسة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي باختلاف التخصص (علوم تجريبية -تقني رياضي -آداب وفلسفة) ؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط قلق الامتحان لدى عينة الدراسة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي (علوم تجريبية -تقني رياضي -آداب وفلسفة)؟

3-فرضيات الدراسة :

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات قلق الامتحان لدى عينة الدراسة بين القياس القبلي والقياس البعدي للبرنامج الإرشادي .

2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات قلق الامتحان لدى عينة الدراسة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي باختلاف الجنس (ذكور -إناث) .

3-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات قلق الامتحان لدى عينة الدراسة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي باختلاف الجنس(ذكور -إناث) .

4-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات قلق الامتحان لدى عينة الدراسة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي باختلاف التخصص(علوم تجريبية -تقني رياضي -آداب وفلسفة)

5-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات قلق الامتحان لدى عينة الدراسة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي باختلاف التخصص(علوم تجريبية -تقني رياضي -آداب وفلسفة).

4-أهمية الدراسة :

تكمن أهمية هذا الموضوع الذي يتضمن الدراسة ،ويتناول مدى تحقق وتأثير البرنامج الإرشادي لخفض من حدة القلق وموضوع البحث الحالي (قلق الامتحان) الذي هو مشكلة التربية أكاديمية ويعتبر عنصر مهما وفعالا في العملية التعليمية، وهي مشكلة تواجه الكثير من طلبة في المرحلة الثانوية ،وتلقي الضوء على أسباب الاضطراب النفسي الذي يعاني منه الطلبة دون الأشخاص الآخرين ،وتعرض الدراسة الحالية للبرنامج الإرشادي الذي يتضمن معلومات وإرشادات لتحكم في الضغوط النفسية التربوية وتزويد التلاميذ بالمهارات اللازمة (كتنظيم الوقت -عملية الاستذكار ،استرجاع المعلومات).

5- أهداف الدراسة : تتحدد أهداف الدراسة الحالية في ما يلي:

-إنجاز مذكرة التخرج.

-التدريب على تقنيات البحث العلمي .

-التعرف على مدى تأثير البرنامج الإرشادي لخفض من حدة قلق الامتحان لدى أفراد عينة الدراسة .

-التعرف على مستوى قلق الامتحان قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي .

-التعرف على مستوى قلق الامتحان لدى كل من الذكور والإناث وحسب التخصص المتعلم .

6- المفاهيم الإجرائية للدراسة :**1-6 - قلق الامتحان :**

هي تلك الحالة النفسية والتي تتمثل في اضطراب والإحساس وفقدان التوازن والخوف من الفشل وتوقع لأسوء لدى المتعلم في السنة الثالثة ثانوي غير المعيد والمقبل على شهادة البكالوريا والتي تنتج عنها تدني التحصيل لديه ويتم قياسه بمجموع الدرجات التي يحصل عليها في الاستبيان المصمم لهذا الغرض حسب الأبعاد التالية :

1-1-6-1 البعد قبل الامتحان :

ويشمل الخوف من قرب وقت الامتحان والشعور بالفشل والتوقع في عدم النجاح ، وفقدان الشهية في صباح يوم الامتحان، ويتم تقديره بالدرجات المتحصل عليها من الإجابات على الاستبيان المصمم لهذا الغرض .

1-1-6-2 البعد أثناء الامتحان :

ويشمل قبل استلام الورقة وأثناء استلام الورقة ، وكيفية الإجابة على الأسئلة وكذلك الشعور بالتوتر وعدم التركيز في طريقة الإجابة ، ويتم تقديره بالدرجات المتحصل عليها من الإجابات على الاستبيان المصمم لهذا الغرض .

1-1-6-3 البعد بعد الامتحان :

ويشمل نهاية الامتحان وانتظار النتيجة ، والشعور بالإحباط عند إعلان النتائج ، ويتم تقديره بالدرجات المتحصل عليها من الإجابات على الاستبيان المصمم لهذا الغرض .

6-2- البرنامج الإرشادي :

هو عملية منظمة ومخططة موجهة لمتعلم السنة الثالثة الثانوي الغير المعيد والمقبل على الامتحان البكالوريا ،وتكون على شكل تدريبات والأنشطة وطرق والأساليب والمهارات لتخفيف من حدة قلق الامتحان ، تقوم على الإرشاد الجماعي قصد مساعدتهم على حل مشكل قلق الامتحان ،والتعامل بكفاءة مع الامتحان ،ويتضح تأثير البرنامج من خلال درجات المرتفعة لمتعلمين والمتحصل عليها من الإجابات على الاستبيان المصمم لهذا الغرض .

7- حدود الدراسة :

تتخصر حدود الدراسة الحالية فيما يلي :

7-1:الحدود المكانية : في ثانوية مبارك الميلي -ورقلة -.

7-2:الحدود البشرية :تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على شهادة البكالوريا .

7-3:الحدود الزمانية :تم تطبيق الدراسة الحالية خلال الموسم الدراسي:2013/2014.

الفصل الثاني :

البرنامج الإرشادي

-تمهيد :

- 1-تعريف البرنامج الإرشادي.
 - 2- الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي.
 - 3-خطوات تخطيط البرنامج الإرشادي.
 - 4-خدمات البرنامج الإرشادي.
 - 5-تنفيذ البرنامج الإرشادي.
 - 6- تقييم البرنامج الإرشادي.
- خلاصة الفصل .

تمهيد :

يعتبر الإرشاد مهما في المدارس في كل المراحل التعليمية والتربوية، وله مكانة هامة في كل التخصصات والمجالات إذ يهتم بتقديم أنواع الخدمات الإرشادية المختلفة في المؤسسات التربوية وهي على شكل برامج النمائية الشاملة، وتكون هذه البرامج على شكل الإرشاد الفردي والإرشاد الجماعي، كما تهدف إلى تسيير السلوك الفعال للتلاميذ من أجل تحقيق انجازاتهم وأدائهم بفعالية، ولهذا ما وجد في البحث الحالي الذي نتطرق إليه بمجموعة من التعاريف وهي كما يلي:

1- تعريف البرنامج :

هو جزء من المنهج، يتضمن مجموعة من الخبرات التعليمية التي تقدم لمجموعة من الدارسين لتحقيق أهداف تعليمية خاصة في فترة زمنية محددة، ويصنف البرنامج إلى: برنامج دراسي، برنامج نشاط، برنامج توجيه وإرشاد. (محمد سيد علي، 2011، ص 19).

1-2 - تعريف البرنامج الإرشادي: Programme counseling

هو عبارة عن مجموعة من الأنشطة والتدريبات والتجارب التي تمارسها المدرسة والأجهزة التربوية وتخطيطها، لتساعد على تحقيق أهدافها التربوية والاجتماعية، لأنه لا يمكن تصور وجود جماعة دون أن يتضمن وجودها برنامج تخطط وتنفذه وتتابعه وتقيم نتائجه، مما يبرز كجهاز تفاعل تربوي واجتماعي.

(صباح باقراة وآخرون، 2001، ص 140)

ويعرفه حامد زهران :

هو برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية سواء فرديا أو جماعيا ، وذلك لجميع من تضمهم المدرسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي ، والقيام بالاختيار الواعي لتحقيق التوافق النفسي داخل المدرسة وخارجها ، ويقوم بتخطيطه وتقييمه لجنة وفريق المسؤولين .

(حامد عبد السلام زهران ، 2005، ص499).

من خلال التعريفين السابقين نستخلص بأنه البرنامج الإرشادي : هو خطوة من خطوات المنظمة التي تقدم الخدمات الإرشادية النفسية التربوية وذلك من أجل تعليم الفرد على كيفية حل مشكلاته وتدريبه على اكساب وتحقيق الأهداف التي يسعى إليها .

2- الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي :

لإعداد المتكامل والتخطيط السليم للبرنامج الإرشادي ، الذي تواكبه المستجدات العلمية ، والتربوية ، لا بد من مرحلة التخطيط أن تتجسد على أسس عامة ، وأسس فلسفية ، وأسس نفسية وتربوية ، واجتماعية وعصبية وفسبولوجية وتتمثل فيمايلي :

2-1- الأسس العامة : تشمل مجموعة من المبادئ والمسلمات العامة التي تتمثل في السلوك البشري

وكذلك في عملية الإرشاد ، وهي كمايلي :

أ- ثبات السلوك الإنساني وإمكانية التنبؤ به .

ب- مرونة السلوك الإنساني .

ج- أن السلوك الإنساني فردي - جماعي .

ح- استعداد الفرد للتوجيه والارشاد .

خ- حق الفرد في التوجيه والارشاد وحقه في تقرير مصيره .

د- مبدأ تقبل العميل . (عطاء الله الخالدي ، 2008، ص128)

2-2- الأسس الفلسفية : تتمثل هذه الأسس في طبيعة الانسان من تحقيق ذاته وتلبية حاجاته ،ومراعاة

أخلاقيات الارشاد النفسي وهي كمايلي :

أ-مراعاة طبيعة الانسان .

ب- الكينونة والسيرورة والجماليات والمنطق .

ج- مراعاة أخلاقيات الارشاد النفسي المتمثلة في : العلم ،الخبرة ،الترخيص ،سرية المعلومات ،كرامة

المهنة،والعمل كفريق ،والاحالة ،والاستشارة ، العلاقة المهنية .(حامد زهران ،1994، ص303).

2-3- الأسس النفسية والتربوية : تتمثل في البرنامج الارشادي النفسي التربوي الذي يتضمن معرفة

الفروق الفردية بين الجنسين وهي كمايلي :

أ-مراعاة الحاجات النفسية والتربوية للفرد . (رشاد موسى ومحمد محمود ،2000، ص110).

ب- الفروق الفردية .

ج- الفروق بين الجنسين وهي واضحة في مرحلة الشباب .

د-متطلبات النمو (المراهقة والشباب)ومراعاة طبيعة هذه المرحلة التي تتميز عن غيرها من المراحل .

2-4- الأسس الاجتماعية: تتمثل في علاقة الفرد بالجماعة ،ومدى تأثيره داخل المجتمع وهي كمايلي :

أ-الاهتمام بالفرد كعضو في الجماعة .

ب- تعريف الفرد بالحياة الاجتماعية المحيطة به .(حامد زهران ،1994،ص304).

2-5- الأسس العصبية والفسولوجية : تتمثل في الجسم والنفس والجهاز العصبي وهي كمايلي

أ-مراعاة التغيرات النفسية والجسمية والفسولوجية التي تحدث في كل مرحلة عمرية .

ب- تأكد المرشد من سلامة الحواس ،لأنها مرصدا أساسيا لجهاز العصبي .

ج- مراعاة التأثير المتبادل بين الناحية الجسمية والناحية النفسية .

ومنه يتضح أن الأسس باعتبارها الركيزة العلمية الأولى التي يتضمنها البرنامج الارشادي

وتوضيحها والاعتماد على معاييرها عند تخطيطه وتنفيذه .

3-خطوات تخطيط البرنامج الارشادي : التخطيط هو عملية مستمرة وشاملة ،حيث تتضمن كل الجوانب

الكاملة لمشكلة التي تواجه التلاميذ في المرحلة الثانوية وتنمية الاتجاه الايجابية نحو المشكلة التي يعانون

منها ويشمل التخطيط كل الأنشطة التي يحتويها البرنامج والفئة المستهدفة والأدوات التي من خلالها يتم

تنفيذ البرنامج الارشادي وتتلخص خطواته فيمايلي :

3-1- تحديد الفئة المستهدفة : عند تخطيط ،يجب وضع الفئة المستفيدة من هذا البرنامج وخصائصها.

3-2- تحديد أهداف البرنامج : حيث تتفق مع الفلسفة العامة للمكان الذي يتم فيه تنفيذ البرنامج ،ويتم مراعاة الفلسفة العامة للمدارس والحديث عن أهداف البرنامج التي تتناسب مع طبيعة الخدمات المقدمة لهذه الفئة .

3-3- تحديد الطرق والوسائل لتحقيق الأهداف : وذلك من خلال الامكانيات أعضاء فريق الارشاد والاستعانة بمراكز الارشاد النفسي والعيادات النفسية وخبرات أعضاء هيئة التدريس من المختصين .

3-4- تحديد الخدمات : بحيث تكون مستمرة لانتوقف وشاملة لكل الأفراد وتكون متكاملة مع بعضها البعض .

3-5- تحديد الخطوط العريضة لتنفيذ البرنامج : حيث تتضمن الأولويات وتحديد البدايات والنهايات والمدى الزمني لتنفيذ .

3-6- تحديد الهيكل الاداري لتنظيم البرنامج والاشراف عليه: وذلك من أجل تنظيم البرنامج واعداد وشارك اكبر عدد من المتخصصين المسؤولين لتحديد الأهداف ولتنفيذ البرنامج .

3-7- اتخاذ الاحتياطات لمقابلة المشكلات : اتخاذ التدابير والاجراءات اللازمة للتغلب على أي عقبات قد تفترض لتنفيذ البرنامج . (حامد زهران ،1998،ص 503)

ومنه يتضح أي تخطيط برنامج ارشادي لابد من استخدام كل الخطوات التي تكون في كل برنامج ارشادي مدرسي ولايمكن الاسغناء عنها.

4-خدمات البرنامج الإرشادي :

ويلخصها جونسون وزملاءه (1961)الخدمات التي يجب أن يتضمنها برامج الإرشاد والتوجيه

فيما يلي :

4-1-الخدمات النفسية التربوية :وتتضمن هذه الخدمات تشخيص أسباب الصعوبات التي يواجهها

التلاميذ في تعلم مادة من المواد الدراسية ،كذلك مشاكل التكيف وعلاج الطلاب الذين يعانون من هذه

المشكلات أفرادا أو في جماعات واعطاء الاستشارات النفسية والتربوية ،واكتشاف المواهب والقدرات

واستعدادات وميول التلاميذ . (عبد الكريم سليمان ،1997 ص176)

4-2- الخدمات الاجتماعية :ويكون الاهتمام فيها موجه إلى مشاكل التكيف إيجاد التعاون اللازم بين

المنزل والمدرسة وبين المدرسة والمجتمع الخارجي خاصة البيئة المحلية التي تعمل فيها المدرسة لحل

مثل هذه المشاكل والتعرف على المشكلات الاجتماعية للتلاميذ ،والعمل على مساعدتهم لحلها .

(صالح أبو عباة وعبد المجيد النيازي ،2001ص207)

4-3-الخدمات الصحية : وتدور هذه الخدمات حول الطب الوقائي والتربية الصحية وقد تتضمن ادارة

عيادة لتوجيه الأطفال ويرأسها في العادة طبيب متخصص في الطب العقلي .

4-4-الخدمات الارشادية : وتتضمن المساعدات الفردية لحل الشخصية وتطلب هذه العملية كما سبق

أن ذكرنا وجود متخصص للقيام بها ،وله ماكن خاص للمقابلات الفردية حتى يتمكن من المقابلة التلاميذ

بشكل فردي كل على حدة وهو إما متفرغ لهذه العملية بعض الوقت أو طول الوقت .

(ناصر الدين أبو حماد، 2008، ص ص 275 276)

4-5- الخدمات المهنية : تحتل الخدمات مكانة هامة ضمن خدمات الارشاد النفسي المدرسي ،وهي

تتمثل فيمايلي:

-مساعدة التلاميذ غير المتفوقين والعاديين والمتعثرين دراسيا في تخطيط الدراسي المهني .

-اجراء البحوث والدراسات المتخصصة ذات العلاقة بمجال العمل.

- تهدف الى مساعدة التلاميذ في اختيار مشروعاتهم المهني والسهر على تطويره ،بوضعهم في المكان

المناسب ليعود عليهم وعلى المجتمع بالخير ،عن طريق مساعدتهم على التكيف مع البيئة .

-التعريف بكيفية المفاضلة بين المهن والوظائف التي تتعلق بقدرات التلميذ .

(سهام أبو عطية ،1997،ص314)

ومنه يتضح أن الخدمات الارشادية النفسية للبرنامج الارشادي باعتبارها العمود الفقري له لأنها

تحقق لتلميذ التي تؤدي الى رفع كفاءة إنتاجية من أجل تحقيق أهدافه الخاصة، وتحقيق الصحة النفسية

لديه ،والتعرف على مشكلات التلميذ وعلاقاته بين المدرسة والمجتمع .

5 -تنفيذ البرنامج الارشادي : بعد أن يتم تخطيط أي برنامج الارشاد النفسي ،وتحديد الأهداف ،وتحديد

الخدمات التي يتضمنها ،بعدها تكون مرحلة التنفيذ ،وتتضمن الخطوات الأساسية والأولية ،وتحديد المدى

الزمني الذي تستغرقه عملية التنفيذ حيث يحتاج تنفيذ البرنامج إلى اتخاذ بعض التدابير والاجراءات يجب

على القائمين به أخذها بعين الاعتبار .

-ضمان تعاون جميع أعضاء فريق الارشاد من أجل العمل على نجاح العملية الارشادية وتحقيق

الأهداف المألوفة له .

-تحديد الاختصاصات بين الاخصائين والعاملين .

-تحديد خطة زمنية لتنفيذ وتقديم خدمات الارشاد

-تحديد كيفية بدء عملية التنفيذ ،وتحديد البدء بدقة وحكمة .

-عقد اجتماعات دورية لفريق البرنامج لدراسة مراحل وخطوات التنفيذ .

(حمادين علي وعادل عبدالفتاح ،2009،ص 28)

يتضح مما سبق ضرورة الإلتزام بخطوات متتالية مترابطة وذلك لضمان التكامل ومنه نجاح البرنامج

الارشادي والعملية الارشادية .

6- تقييم البرنامج الارشادي :

يعتبر التقييم عملية مستمرة من بداية تخطيط البرنامج الارشادي إلى التنفيذ وأثناء وبعد الجلسات

إلى المتابعة ،وذلك من أجل الكشف على مدى تأثير ونجاح البرنامج ،ويكون التقييم كالتالي:

6-1:أهداف التقييم :الاصلاح والتحسين وتلافي أوجه النقص .

6-2:خطوات التقييم :

-تحديد أسئلة التقييم والاجابة.

-تحديد معايير التقييم .

-تحديد طرق التقييم وسائله لمعرفة مدى تحقيق أهدافه .

-تحديد نتائج عملية التقييم وتفسيرها .

-اقتراح خطوات تقويم واصلاح البرنامج .

ومن أمثلة الأسئلة التقييم مايلي :

الى أي حد كان البرنامج موفقا .

-هل تحققت أهداف التوجيه والإرشاد .

-هل توفر المكان الملائم للتنفيذ . (كاملة الفرخ وعبد الجابر تيم ،1999،ص ص 181 182)

يمكننا القول بأن تقييم البرنامج الإرشادي ضرورة حيث تعتبر الوجه الثاني للبرنامج الإرشادي

،وكلما كان مضبوط كلما ضمنا مستوى نجاح عالية .

خلاصة الفصل :

تم التطرق من خلال هذا الفصل إلى مختلف التعاريف للبرنامج الإرشادي ،ومختلف الخدمات

التي تقدمها هذه الأخيرة سواء إرشادية أو تربوية وغيرها ،بهدف مساعدته على تغيير السلوكات السلبية

لدى المتعلمين وتصحيح اتجاهات التلميذ نحو موضوع من الموضوعات التربوية والنفسية التي تواجههم

في المدرسة من أجل حصوله على نتائج ايجابية لكي يتمتع بدافعية التي تدفعه إلى تلقي وتحسين حالته

وتطويرها .

الفصل الثالث :

قلق الامتحان

تمهيد :

- 1-تعريف قلق الامتحان .
- 2- أسباب قلق الامتحان .
- 3-أعراض ومظاهر إلى قلق سالامتحان .
- 4- تصنيف قلق الامتحان .
- 5- التكفل أو التحكم في قلق الامتحان .
- 6- آليات بيداغوجية لمواجهة قلق الامتحان .
- 7-الأساليب العلاجية لقلق الامتحان
- 8- خلاصة الفصل

تمهيد :

يعتبر القلق مجموعة من مواقف الضارة التي يقع فيها الفرد ، وذلك من خلال الانفعالات التي يتعرض لها في الأوضاع الصعبة . ولهذا نجد التعريف المتعلق بالقلق العام وهو كمايلي :

1-تعريف القلق العام : هو حالة من الخوف الغامض الذي يمتلك الانسان ويسبب له الكثير من الكدر والضيق والألم. (فاروق السيد عثمان ،2001،ص 18)

ومنه يتضح أنه هو عبارة عن خوف منتشر من الناحية النفسية فيجعل الانسان يحس بالنفص ،وأما الناحية الجسمية فينجم عنه جفاف الحلق وألم صدرية وألم الرأس والمعدة ،بحيث تصيب الأفراد في مختلف المجالات سواء في العمل أو في المدرسة .

ولا تقتصر هذه الأعراض والنواتج على فئة معينة من التلاميذ قد يصيبهم القلق في بعض مواقف الدراسية التي تتسم بالضغط والتقويم كموقف الامتحان الذي يسبب في تقليل مستواهم وقدراتهم المعرفية ،ومنه يطلق على القلق في هذا. حيث يكون على شكل توتر وضيق أثناء الامتحان. **Test Anxiety** الوضع، ولهذا تعددت التعاريف عن هذا الأخير وهي كمايلي:

1-2- تعريف قلق الامتحان :

عرفه Spielberg (1980): بأنه شخصية في موقف محدد يتكون من الانزعاج والانفعال يطلق عليه في بعض الأحيان قلق التحصيل ،وهو نوع من قلق الحالة المرتبط بمواقف الامتحان ،بحيث يثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالخوف والهم عند مواجهتها ،وإذا زادت درجته لدى الفرد ما أدت إلى إعاقته عن أداء الامتحان ،وكانت استجابته غير متزنة . (عباس الشوربجي وعفاف دانيال ،2001،ص209) .

عرفه Sarason - ساراسون : تلك الاستجابات الفسيولوجية والسلوكية التي تحدث مرتبطة بتوقع الفرد

الفشل .

وكذلك يعرف : هو مجموعة من الاستجابات الفسيولوجية والسلوكية والمعرفية التي ترافق شعور المفحوص بتوقع نتائج السلبية أو الفشل في الأداء على الاختبار. (عماد الزغول وفؤاد طلافحة ، 2012، ص 399)
عرفه حامد زهران :

هو نوع من القلق المرتبط بموقف الامتحان حيث تثير هذه المواقف في الفرد شعور بلا انزعاج والانفعالية ، وهو حالة انفعالية وجدانية مدركة تعترى الفرد في الموقف السابق للامتحان أو في موقف الامتحان ذاته. (محمد حامد زهران ، 2000، ص 96)

ومما سبق من التعاريف بأنه هو عبارة عن وضع أو حالة قد يصل اليها التلميذ في الامتحان مما يزيد من درجة الانزعاج والتوتر ، وينظرون إليه هو موقف مهدد وتنعدم فيه الراحة النفسية مما تؤدي إلى قلة انجازاتهم المعرفية وتكون استجاباتهم لديه غير فعالة وغير ملائمة بشكل ايجابي ويصاحب كذلك الجانب العاطفي والمعرفي وغيره .

2- أسباب قلق الامتحان :

يرى المختصين في مجال التربوي وكذلك في مجال الصحة النفسية ، أنها توجد مجموعة من الأسباب مختلفة منها معرفية وعقلية وغيرها التي من خلالها لا يستطيع التلميذ القيام بالتحضير الجيد للامتحان ، ولا يستطيع تحقيق الرغبة في النجاح والتفوق ، ونقص السيطرة وعجزه عن أداء الامتحان لأنه بالضرورة لا يتماشى مع ميوله الدراسية وتعددت هذه الأسباب على النحو التالي :

وضح الدكتور حمزة دودين 2006 بأن أكثر الأسباب شيوعاً بمشكلة قلق الامتحان وهي كمايلي :

- 1- عدم الألفة بين التلميذ والامتحان كونه مجهولاً لديه .
- 2- عدم الاستعداد الكافي عند الامتحان بسبب عدم تمكنه من المذاكرة بشكل سليم .
- 3- التفكير غير المنطقي والتوقعات الشخصية العالية لدى التلميذ التي لا تتناسب مع قدراته الحقيقية .
- 4- (نمط حياة الطالب) فكلما كان أقل اهتماماً بنفسه وجسده وقدرته على تحمل ظروف الحياة كلما كان أكثر عرضة لقلق الامتحان .

5- التفكير السلبي لدى التلميذ حيث يعتقد بأنه سوف يفشل في ذلك الامتحان .

(حمزة دودين ،2006،ص105).

أما الدكتورة أسماء عبد العزيز الحسين أضافت في مقالتها بأن من أسباب القلق الامتحان

وهي كما يلي :

1- إجراءات الامتحان التي تبعث على الخوف والقلق .

2- عدم مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ .

3- استغلال بعض المعلمين الامتحان كوسيلة انتقام لتلاميذ وذلك عن طريق وضع الأسئلة الصعبة

ومعقدة وتهديد البعض منهم بالترتيب . (أسماء عبد العزيز الحسين ،2011،ص4)

ونجد كذلك من أسباب أخرى منها ،نقص الثقة أو فقدانها سواء في أنفسنا أو في غيرنا عند

المواقف التقويمية مصدرا للقلق لاسيما إذا كان المعلم في المواقف غير واضح خاصة في عدم قدرته

على الشرح الكامل والمفصل لبعض الدروس الصعبة .

(أشرف عبد الغني وأميمة محمود الشرييني ،2003،ص96)

يتضح مما سبق أن هذه الأسباب تؤدي بالضرورة إلى تفكير التلميذ نحو الامتحان سلبيًا ،وعدم

وجود رابطة ايجابية بين التلميذ والمعلم والمادة الدراسية والإهمال في ذلك من خلال عدم تمكنه من

المذاكرة بشكل سليم ونقص التهيئة النفسية والجسمية لديه ، لهذا نجد عملية الاستذكار من العمليات

الرفيعة التي يتقنها بعض التلاميذ ويعجز عن إتقانها بشكل جيد ،وكذلك لأنها تخفف من درجة القلق

التي يعاني منها التلميذ ،ويمكن أن يتدربها لكي تساعد الاستعداد الجيد للامتحان ورفع من مستواه

الدراسي .

3- أعراض ومظاهر قلق الامتحان :

لقد ورد في أدبيات الموضوع حول الأعراض الناجمة عن قلق الامتحان التي تجعل التلميذ يتخلى عن هذا الامتحان في فترة أدائه وعن مهامه الضرورية نتيجة القلق الذي ينتابه، ونذكر منها على سبيل المثال ما ورد لدى كل من هادي مشعان و إسماعيل محمد غول 1991 وحامد محمد زهران 2001 حيث اتفقا على مجموعة من الأعراض والمظاهر وهي كمايلي :

- 1- التوتر الأرق وفقدان الشهية ولسيطرة بعض الأفكار الوسواسية على التلميذ قبيل وأثناء أداء الامتحان.
- 2- زيادة ضربات القلب قبل وأثناء الامتحان مع جفاف الحلق والشففتين وسرعة التنفس وتصيب العرق وارتعاش اليدين وبرودة الأطراف ألم البطن والغثيان وكثرة البول .
- 3- شعور الطالب بالضيق النفسي الشديد قبل وأثناء تأدية الامتحان .
- 4- انشغال الطالب بالامتحانات قبل البدء فيها وأثناءها بالنتائج المرتقبة أي الانشغال العقلي بالامتحان ونتائجه المتوقعة . (هادي مشعان ربيع، إسماعيل محمد الغول، 2007ص57)
- 5- عدم قدرة الطالب على النوم بشكل صحيح وشعوره بالتعب والارهاق وقلة التركيز .
- 6- الشعور بقصور الاستعداد للامتحان.
- 7- الاهتمام الزائد والشك أثناء التحصيل خلال العام الدراسي (نقص الثقة بالنفس).
- 8- تشتت الانتباه وضعف القدرة على التركيز واستدعاء المعلومات أثناء أداء الامتحان .
- 9- الرعب الانفعالي الذي يشعر الطالب بأن عقله صفحة بيضاء وأنه نسي ماذا ذاك، بمجرد الاطلاع على ورقة الأسئلة .(حامد زهران، 2001، ص100).

10- وجود تداخل معرفي يتمثل في سلبية غير مناسبة عن الامتحانات .

ومنه يتضح أن هذه الأعراض والمظاهر المعرفية، النفسية، الانفعالية، هي بالضرورة تجعل التلميذ يترك الامتحان والهروب منه أثناء إجرائه مما يؤدي التوقع في الفشل والتسرب وضعف تحصيله الأكاديمي .

4- تصنيف قلق الامتحان:

يتم تصنيف قلق الامتحان من خلال تأثير أداء التلميذ على مستواه ومهامه الدراسية وكيفية انجازها في الامتحان، وهذه التصنيفات هي كمايلي :

4-1: قلق الامتحان الميسر :

وهو بمثابة الأثر الايجابي المساعد ، والذي يعتبر قلقا دافعا يدفع التلميذ لدراسة والاستنكار والتحصيل المرتفع، وينشطه ويحفزه على الاستعداد للامتحان، وييسر أداء الامتحان، وكلما كانت درجة القلق متوسطة وفي حدود المعتدلة كان تأثيرها أقرب إلى التيسير .
(علاء الدين كفاي وآخرون، 1990، ص581).

4-2: قلق الامتحان المعسر :

وهو القلق الامتحان المرتفع، ذو الأثر السلبي المعوق، حيث تتوتر الأعصاب ويزداد الخوف والانزعاج والهبة، ويشير استجابات غير مناسبة مما يعوق على التذك والفهم، يربكه حين يستعد للامتحان ويعسر أداءه كما قال **دونالد لوسون 1991** بأن قلق الامتحان المرتفع (المعسر) يؤثر تأثير سلبي في التحصيل الدراسي، وفي أداء الامتحان بالمقارنة بالقلق المعتدل (الميسر).

(محمد الطيب، 1988، ص 11)

يتضح مما سبق أن هناك نوعان من قلق الامتحان ، النوع الأول أن الميسر هو مطلوب ومرغوب فيه، مما يساعد التلميذ في الدفع إلى العمل في الامتحان وتحسين مستواه، ولأن الامتحان هو

بمثابة خطوة من الخطوات العام الدراسي وبفضلها يستطلع التلميذ على قدراته المعرفية ،ومحاولة تطويرها وتنميتها أقصى درجة معينة .

والنوع الثاني المعسر فهو يكبح طاقات المتعلم الفكرية وينقص من مستواه الدراسي الحقيقي ،كذلك نقص لديه الامكانيات في الأداء نحو الامتحان ،ويوظفها في أنه هو مصدر الفشل .

5-التكفل و التحكم في القلق الامتحان :

يتم ترشيد قلق المرتفع بحفظه والوقاية من ارتفاعه حتى لا يصعب الأمر بالنسبة للامتحان وذلك يتم بمجموعة من الأساليب والمهارات التي تقلل من ارتفاع هذا الأخير وذلك باستخدامها في برامج وتكون بأشكال مختلفة ومنها:

1-تقديم برامج تتدخل للمساعدة على تنمية مهارات الامتحان .

2-دعم السلوك التوكيدي الذي يعزز ويقوي استجابات مضادة للقلق بصفة عامة وللقلق الامتحان بصفة خاصة .

3-استخدام الإرشاد المعرفي العقلاني الانفعالي ، من خلال التفريغ الانفعالي لدى التلاميذ والتعبير عن الانفعالات التي تعمل كمضاد لحالات القلق.

4 -استخدام التمثيل النفسي المسرحي طريقة فعالة لتفريغ الانفعالي والتعبير عن المشاعر .

(حامد زهران 2000،ص101/102).

5-استخدام إحدى فنيات الارشاد السلوكي كالاسترخاء مثلا ،التدريب على التنفس العميق وعلى ارخاء العضلات والشعور بالاسترخاء ،وكذلك المفيد اعداد قائمة بالمواقف المثيرة المراد تخيلها في أثناء الاسترخاء

7- تحسين عادات الدراسة السيئة من خلال تحمل المسؤولية والاعتماد على النفس ،وتدريب الطلبة على تنظيم ادارة الوقت لتعلم وتنظيمه وعد التأجيل وتشجيع الطلبة على التساؤل والبحث والاستكشاف .

(منذر الضامن ،2003،ص 229).

يتضح مما سبق أن الامتحان هو موقف تقييمي أكاديمي، لا بد من الاهتمام به بمجموعة من الأساليب التي تساعد التلميذ من أجل حصوله على مستوى من التحصيل المناسب والتفوق، لهذا يجب على كل تلميذ من اكتساب هذه المهارات لكي يتمكن من إجراء الامتحان بشكل جيد وتسمى هذه الأخيرة بالمهارات الامتحان .

6- آليات بيداغوجية لمواجهة قلق الامتحان :

المهارات هي مجموعة من السلوكيات التي يكتسبها التلميذ من التعليم والتدريب الأكاديمي، الذي يكون قبل وأثناء وبعد موقف إمتحاني من خلال الأداء السليم فيه وهي موضحة كمايلي :

6-1: مهارة تخطيط المذاكرة : وتتضمن مهارة تخطيط اليوم العادي والأنشطة الدراسية التي يقضي التلميذ وقته ساعة بساعة خلال اليوم تتضمن هذه المهارة كذلك تخطيط جدول الاستذكار بحيث يشمل على مادتين على الأقل يوميا، وتنظيم وقته حيث يتيح فرصة ممارسة الأنشطة .

(نائل ابراهيم أبو عزت 2008ص68)

6-2:تنظيم المذاكرة : من المهم اتقان مهارة تنظيم المذاكرة من حيث الزمان والمكان ،ويتطلب ذلك أداء الواجبات المنزلية وتنظيم وقت ومكان الاستذكار والاهتمام بهدوئه .

6-3:مهارة المراجعة : من أهم المهارات التي ينبغي أن يكتسبها أي تلميذ يمر بفترة الامتحانات ،لأنه من خلالها يسترجع الكثير من المعلومات والبيانات التي مر بها خلال العام الدراسي ،ومهارة المراجعة تحتاج إلى التركيز وهي تقلل أيضا من رهبة التلاميذ من الامتحانات ،إذ تعتبر هي أساس الاستعداد للامتحان وتكون المتابعة الأولى بأول ولكي يستطيع التلميذ أن يراجع المراجعة الجيدة لا بد أن يسير وفق خطوات معينة وهي :

-تدوين أكثر النقاط أهمية في كراسة الملاحظات .

-مراجعة هذه الملاحظات دوريا والتلخيص قدر المستطاع.

-المراجعة حسب الجدول الزمني المحدد.

-تحديد المواد التي تحتاج لمجهود ووقت أكثر في المراجعة ثم البدء بدراستها أولا.

-المراجعة المنظمة لجميع المواد المقررة ووضع المادة مع مادة أقل صعوبة .

- استخدام الألوان لتأثيرعلى النقاط المهمة .

4-6:مهارة الاستعداد للامتحان : هو من الأمور الهامة إن كان التلميذ متقدم إلى الامتحان مهم

،ويتوقف مستقبل الانسان عليه ،أن يستعد التلميذ استعدادا لهذا الامتحان ومن أهم خطوات الاستعداد

للامتحان وهي موضحة كمايلي :

-عدم السهر طويلا لأن السهر يرهق الجسم ويتعبه ويخرج الانسان عن التركيز في الامتحان .

-الابتعاد عن شرب المنبهات كالشاي والقهوة لأن مثل هذه المنبهات تأخذ من قدرة التلميذ وتركيز

واستعباه

-الكتابة بخط واضح ،وتنظيم ورقة الاجابة ،والتزام أداء الامتحان .

-الامتحان يحتاج نوعا من الاجتهاد والحكمة في التعامل مع ورقة الأسئلة ،من حيث حسن قراءتها

وحسن اختيار الأسئلة و الاجابة. (الداهري،2008،ص287)

يتضح مما سبق ان هذه المهارات هي عبارة عن أساليب ارشادية اعتمدت في العديد من الدراسات وتكون على شكل برامج لتخفيف من حدة قلق الامتحان لدى التلاميذ وذلك من تقديم خدمات في اطار أكاديمي وكيفية استخدام طرق الاستذكار لدى مرتفعي قلق الامتحان وتحسين تحصيلهم المنخفض .

7- الأساليب العلاجية لقلق الامتحان :

يعتبر علاج قلق الامتحان آراء مختلفة عليه، فمن يقول أن قلق الامتحان يكمن في مجموعة من الأساليب العلاجية التي يتخذها التلميذ لكي تخفف من حدة القلق والتوتر الذي يصاحبه سواء قبله أو أثناءه ومنهم من يقول أنه يبدأ من بداية الموسم الدراسية على شكل اجراءات وقائية التي يتخذها التلميذ من أجل وقاية نفسه من هاته الحالة النفسية التي تؤثر على أدائه في الامتحان وهذه الآراء موضحة كمايلي:

7-1:الرأي الأول نجد عبد الرحمان عيسوي :

حيث يرى أن الاجراءات التي تقي التلميذ من قلق الامتحان مايلي :

-الاعتماد على الفهم والهضم والاستيعاب بدلا من الحفظ الآلي الأصم والتلقين .

-الاعتماد على طريقة التسميع الذاتي ،حيث يجب على التلميذ الاعتماد على التصويت والسماع في أن

واحد ،أو بالأحرى استخدام أكثر من حاسة في عملية المراجعة ،كأن يرسم ويكتب ويسمع ويتكلم في أن

واحد . (عبد الرحمان عيسوي ،1991،ص397-398)

7-2:الرأي الثاني سناء محمد سليمان :

فترى أن خير علاج التلميذ من قلق هو الوقاية من هذه الحالة النفسية وذلك بالمواظبة على المراجعة من بداية الموسم الدراسي وتعلم عادات استذكار سليمة ،ومن بين التعليمات التي تقترحها هي كمايلي :

-المذاكرة المنتظمة: أي ينظم عملية المذاكرة ،وذلك من خلال تخصيص يوميا وقت المذكرة كل الدروس التي درسها في المواد كل يوم .

-المراجعة المنتظمة : بالاضافة إلى تخصيص التلميذ يوميا لمذاكرة دروس اليوم التي تلقاها، أو أنه يحاول ذلك أسبوعيا .

-الاستعداد المبكر: بعض التلاميذ لا يستعدون للامتحان إلا في اليوم الأسبق لديه ،إلا أن التلميذ لا يدري ما سيحدث في ذلك اليوم من ظروف طارئة كأنقطاع التيار الكهربائي، أو يصاب بمرض أو أي عائق يمنع التلميذ من المذاكرة ، كذا فالاستعداد للامتحان يبدأ قبل فترة من موعد الامتحان لكي يكون مفيد ويستطيع التلميذ أن يجيب عن أسئلة الامتحان .

-الانتباه الدائم لشرح المدرس : بعض التلاميذ لا ينتبهون لشرح المدرس إلا عندما يقترب موعد الامتحان ،ويكونون في غالب الأحيان شرود الذهن يلتفتون حوله كثيرا ولا يهتمون لشرح المدرس معظم ،إذن فعملية الاستعداد للامتحان عملية مستمرة منذ أول يوم في العام الدراسي .

(سناء محمد سليمان ،1990،ص68)

يتضح مما سبق أن قلق الامتحان يحتاج إلى تكفل لابد من تقليل في آثاره السلبية على التلاميذ ،ولهذا يجب معالجة هذه المشكلة من اكتشاف حالات قلق الامتحان وذلك خلال تدريبهم على التركيز وانتباههم على هذا الموقف ،وترك كل الأمور والمشاكل التي قد تشغل الذهن، و يجب العمل على شد الثقة التلاميذ بأنفسهم والوقوف على ميولهم وقدراتهم المعرفية .

خلاصة الفصل :

تعتبر مشكلة قلق الامتحان من المشكلات التي تشترك في جميع الأمراض النفسية ،منها المؤقتة والتي تحدث في مواقف معينة أو الدائمة التي تلازم الفرد وبحكم الدراسة الحالية التي انحصرت في القلق الذي يكون كمشكل يصيب الفرد في موقف معين وهو الامتحان ،حيث يرتبط به القلق خلال إجرائه سواء قبل أو أثناءه باعتباره يكمن أن يكون مثير سلبي على المسار التعليمي لتلميذ ،و يتحدد تقييمه في الامتحانات ضعيف ،وكذلك يعتبر محفز لأنه يدفع الفرد إلى تحقيق الأداء والاستعداد الجيد للامتحان ولهذا يحتاج التلميذ إلى برامج ارشادية تحتوي على كيفية التعامل معه ،ووضع بعض المهارات للامتحان من علاجه والتخلص منه لتحسين أداء التلميذ وانجازه بشكل جيد .

الباب الثاني

الجانب الميداني

الفصل الرابع :إجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد :

- 1-منهج الدراسة .
- 2-الدراسة الاستطلاعية .
- 3-حدود الدراسة الاستطلاعية .
- 3-1الحدود الزمنية للدراسة الاستطلاعية.
- 3-2الحدودالمكانية للدراسة الاستطلاعية .
- 3-3الحدود البشرية للدراسة الاستطلاعية .
- 4-وصف أدوات الدراسة.
- 4-1:استبيان قلق الامتحان .
- 4-2:البرنامج الارشادي .
- 5-الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة .
- 6-ss-الدراسة الأساسية .
- 6-1الحدود الزمانية لدراسة الأساسية .
- 6-2: الحدود المكانية لدراسة الأساسية .
- 6-3 الحدود البشرية (عينة الدراسة الأساسية) .
- 7-الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة .

خلاصة الفصل

تمهيد :

بعد التطرق إلى الجانب النظري ،سوف نتناول في هذا الفصل الجانب الميداني،والذي يتطلب منا تقديم إجراءات المنهجية المستخدمة في الدراسة الميدانية للوصول إلى نتائج صحيحة وصالحة في حدود الدراسة الحالية ،ولهذا سوف نقوم بعرض محتواه كما يلي:

1-منهج الدراسة :

إن طبيعة المشكلة في بحث هي التي تحدد بالدرجة الأولى منهج البحث المناسب لمعالجتها ولدراسة هذا البحث واختبار فروضه والتحقق من صحتها ،فإنه تم استخدام **المنهج الشبه التجريبي** وهو منهج متكامل يقوم على الوصف والتشخيص والتجريب والتطوير . (صالح العساف ،1995،ص324)

والذي يعتمد على التجربة الميدانية التطبيقية، ويستخدم للمفاضلة بين أسلوبين أو طريقتين لاختيار أحدهما للتطبيق بعد التعديل من حيث تدعو إليه النتائج والحاجة .

واعتمدت الدراسة الحالية على المنهج التجريبي هو باعتبارها دراسة تجريبية ،حيث فيه أسلوب المجموعة الواحدة، حيث تتعرض هذه المجموعة لاختبار قبلي (استبيان قلق الامتحان) **The-method group one** يتطلب هذا النوع من التصميم التجريبي وجود مجموعة واحدة من الأفراد لذلك أبسط أنواع التصميمات وهذا النوع ينقسم إلى التصميم القبلي والبعدي لمجموعة الواحدة .

(فاطمة عوض وميرفت على خفاجة ،2002،ص66)

وفي هذا البحث تم فيه استخدام التصميم التجريبي من أجل معرفة أثر البرنامج الإرشادي الذي

يعبر عليه كمتغير مستقل لتخفيف من حدة قلق الامتحان بمتغير التابع على المجموعة التجريبية الواحدة

(تلاميذ السنة الثالثة ثانوي)، وذلك بعد استخدام القياس القبلي والبعدي قبل وبعد تطبيق البرنامج .

2-الدراسة الاستطلاعية :

3-حدود الدراسة الاستطلاعية .

3-1الحدود الزمنية للدراسة الاستطلاعية :قد تم تطبيق الدراسة خلال شهر فيفري 2014.

3-2الحدود المكانية للدراسة الاستطلاعية :طبقت هذه الدراسة في ثانوية مبارك الميلي بـورقلة-.

3-3الحدود البشرية(العينة) للدراسة الاستطلاعية : شملت عينة الدراسة على 30تلميذ وتلميذة وتم

اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة موزعين على ثلاث تخصصات (علوم تجريبية -تقني رياضي -آداب

وفلسفة) وهي موضحة في كل من الجدول رقم (01)و(02) وكمايلي:

جدول رقم (01)يوضح توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب متغير الجنس.

النسبة	العدد	الجنس	الثانوية
40%	12	ذكور	مبارك الميلي
60%	18	إناث	
100%	30	المجموع	

يبين الجدول رقم (01) أن عدد الذكور والممثل (12) بنسبة 40%، وعدد الإناث والممثل

(18) بنسبة 60% من مجموع (30)تلميذ وتلميذة .

جدول رقم (02) يوضح توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب متغير التخصص .

النسبة	الأفراد	التخصص	الثانوية مبارك الملي
33%	10	علوم تجريبية	
27%	8	تقني رياضي	
40%	12	آداب وفلسفة	
100%	30	المجموع	

يبين الجدول رقم (02) أن عدد التلاميذ في التخصص علوم تجريبية (10)

أي بنسبة 33%، و عددهم في تقني رياضي (8) بنسبة أقل تساوي 27% ، واغلب عددهم في تخصص آداب وفلسفة (12) وبنسبة 40% من مجموع (30) تلميذ وتلميذة .

4- وصف أدوات البحث للدراسة :

لكي يستطيع الباحث أن يجمع معلومات وبيانات عن موضوع بحثه يلجأ إلى الاعتماد على أداة أو مجموعة من الأدوات لذلك ومن أهم أدوات جمع البيانات نجد المقابلة، الملاحظة، الاستبيان: وهو عبارة عن سلسلة منظمة من أسئلة أو فقرات يقوم الباحث بتصميمه لغرض جمع البيانات عن المشكلة المراد دراستها.

وفي الدراسة الحالية استخدمنا أداتين هما: * استبيان قلق الامتحان، * البرنامج الإرشادي، وسوف نعرض كل أداة على حدى :

4-1: الأداة الأولى: استبيان قلق الامتحان :

4-1-1: وصف الأداة :

بعد الاطلاع على المراجع والدراسات السابقة وبعض مقاييس قلق الامتحان مثل مقياس قلق

الامتحان لحامد زهران ، ومقياس " لسارسون " ، فقد قمنا ببناء استبيان احتوى على (39) فقرة ضمن

ثلاث أبعاد رئيسية لقلق الامتحان وهي كمايلي:

1-البعد الأول / قبل الامتحان:

ويشمل الخوف من قرب وقت الامتحان والشعور بالفشل والتوقع في عدم النجاح ،وفقدان الشهية في صباح يوم الامتحان .

2-البعد الثاني /أثناء الامتحان :

ويشمل قبل استلام الورقة وأثناء استلام الورقة ،وكيفية الإجابة على الأسئلة وكذلك الشعور بالتوتر وعدم التركيز في طريقة الإجابة.

3-البعد الثالث/بعد الامتحان:

ويشمل نهاية الامتحان وانتظار النتيجة، والشعور بالإحباط عند إعلان النتائج. والجدول التالي يوضح توزيع الفقرات على أبعاد الاستبيان.

والجدول رقم (03)يوضح توزيع الفقرات على أبعاد الاستبيان.

جدول (03)توزيع الفقرات على أبعاد الاستبيان .

عدد الفقرات	رقم الفقرات	الأبعاد
11	38,34,32,29,27,25,24,18,14,12,01	قبل الامتحان
20	36,35,33,30,28,26,23,20,19,17,16,15,13,10,02,08,06,05,04,03,	أثناء الامتحان
8	09,39,25,09,19,37,24,19	بعد الامتحان
39	المجموع	

4-1-2:التعليمات :

يتضمن الاستبيان على تعليمات تشمل تعريف بهدف الاستبيان وكذلك البيانات الشخصية الخاصة

بكل تلميذ.

4-1-3: طريقة التصحيح :

احتوى الاستبيان قلق الامتحان على أربع بدائل وهي دائما، أحيانا، غالبا، أبدا، حيث يقوم التلميذ باختيار أحد هذه البدائل لكل بند، وفقا لهذا الاختيار، إذا كانت في اتجاه السلوك أو عكس اتجاهها تقدر درجة معينة تنحصر من 1 إلى 4 درجات، حيث تجمع درجات كل البنود لنحصل في الأخير على الدرجة الكلية لتلميذ في هذا الاستبيان، حيث تنحصر ما بين 39 كأدنى درجة و 156 درجة كأقصاه يعني تنحصر ما بين المجال [39 و 156] درجة

4-1-4: الأوزان : قدرت الأوزان المعطاة بالنسبة لأداة الدراسة الحالية لل فقرات ب:

-البديل "دائما" يأخذ درجة (4).

-البديل "أحيانا" يأخذ درجة (3).

-البديل "غالبا" يأخذ درجة (2).

-البديل "أبدا" يأخذ درجة (1).

4-2-4: الأداة الثانية : البرنامج الإرشادي

4-2-2 : وصف الأداة :

تسعى الدراسة الحالية إلى تطبيق البرنامج الإرشادي، وصمم من أجل مساعدة تلاميذ على اكتساب بعض المهارات الامتحان لتخفيف من حدة المشكل الذي يعانون منه (قلق الامتحان) وقد تم تبني برنامج إرشادي مصمم من طرف "نادية بوضياف بن زعموش " لتلاميذ المرحلة الابتدائية، و قمنا بتطبيق هذا البرنامج على تلاميذ المرحلة الثانوية (الصف النهائي المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا) فقد تم إدخال

بعض التعديلات والإجراءات، لهذا البرنامج وذلك حسب خصائص المرحلة العمرية لعينة الدراسة الحالية التي سوف يطبق عليها هذا البرنامج، ولهذا استند في إعداد هذا البرنامج الإرشادي الحالي المطبق على بعض الدراسات السابقة التي اهتمت بتطبيق البرامج الإرشادية التي تخفف من حدة قلق الامتحان منها : دراسة سليمة سايحي ودراسة نائل إبراهيم أبو عزب ،وبعض المراجع مثل :حامد عبد السلام زهران،أحمد زيادي وهشام الخطيب وسوف نعرض خطوات إعداد البرنامج كما يلي:

- التعريف بالبرنامج :

لقد تم الاعتماد في هذا البرنامج على النظرية المعرفية السلوكية التي تقوم بتعديل السلوك غير المرغوب فيه؛ و لأنها أكثر ملائمة مع مضمون هذا البرنامج .

ويحتوي البرنامج على 8 جلسات، جلسة للتعارف و التمهييد للبرنامج، و 7 جلسات للتنفيذ البرنامج و طبقت هذه الجلسات في شهر و نصف في كل أسبوع جلسة و المدة الزمنية 60 دقيقة.

-أهمية البرنامج الإرشادي :

تتمثل أهمية البرنامج الإرشادي في التخفيف من حدة القلق المرتفع لدى التلاميذ، كما تم تبياناه في القياس القبلي لاستبيان قلق الامتحان .

-يعتبر قلق الامتحان مشكلة نفسية تربوية، تسبب في تدني الأداء لدى التلاميذ في اجتياز الامتحان النهائي .

-أن البرنامج بدروه يساهم في مساعدة التلاميذ تغيير الاتجاهات السلبية إلى اتجاهات ايجابية نحو الامتحان

-المساهمة في تخفيف من حدة قلق الامتحان لرفع استعدادهم وكيفية التحضير له بواسطة مجموعة من المهارات للامتحان.

-الأسس التي يقوم عليها البرنامج:

-النظرية السلوكية:

- تدريب التلاميذ على كيفية التغلب على قلق الامتحان .

- تهيئة التلاميذ على كيفية التحضير لأيام الامتحان .

- النظرية المعرفية:

- توعية ومعرفة التلاميذ بأهمية هذا البرنامج.

- توعية التلاميذ و تهيئة قدراتهم النفسية والجسمية والمعرفية وكيفية استغلالها بكفاءة عالية في أداء الامتحان والشعور الثقة بالنفس.

1-التخطيط للبرنامج :

- تحديد أهداف البرنامج .

- تحديد الفئة المستهدفة .

- تحديد الخدمات التي يقدمها البرنامج

-تحديد وسائل البرنامج.

- الإجراءات والتعديلات التي تم إدخالها في البرنامج الحالي :

- تحديد عدد الجلسات البرنامج الإرشادي بثمانية بدل من البرنامج السابق الذي احتوى على سبع جلسات حيث استخدمنا (جلسة لتعارف +تطبيق القياس القبلي)

-الاعتماد على الأهداف البرنامج السابق، ووضع بعضها في البرنامج الحالي ،وكذلك زيادة بعض الأهداف التي تخص العينة الدراسة التي يطبق عليها البرنامج الإرشادي مثل :مساعدتهم على إكساب بعض العادات الحسنة والجيدة التي تبين كيفية المراجعة الناجحة وتدريبهم كيفية التغلب على الإرهاق أيام المراجعة بواسطة مهارة الاسترخاء التي تساعدهم على هدوء النفس .

- تدريبهم على خطوات وطرق الإجابة خلال أدائهم للامتحان .

- اعتماد على المهارات التي استخدمت في البرنامج السابق مثل :مهارة تنظيم إدارة الوقت وزيادة بعض المصطلحات والتفصيل فيها لكي يستفيد التلاميذ في المراجعة من خلال تنظيم جدول المراجعة وتنظيم مكان المناسب للمراجعة ،وتنظيم وقت المراجعة .

-كذلك في مهارة المراجعة وتشمل : كيفية وضع والاعتماد على المخططات التي تساعد وتسهل طريقة مراجعة الدروس

-مهارة التحضير للامتحان حيث تشمل : (كيفية استغلال الأيام الأخيرة قبل الامتحان وكيفية الاستعداد ليوم الامتحان ، والتدريب على نماذج للامتحان) .

-خطوات وطرق الإجابة، وتشمل: (كيفية قراءة ورقة الأسئلة بالدقة وتركيز، وكيفية استغلال الوقت وتوزيعه على الأسئلة، وكيفية مراجعة الإجابة عند النهاية).

- إضافة الواجبات المنزلية في بعض الجلسات البرنامج، وشملت الجلستين الثالثة والرابعة ومحتواها كالتالي: (كيفية تنظيم الوقت لكل تلميذ /كيفية رسم المخططات التي تساعد كل فرد في مراجعة الدروس)
- اعتماد على نفس المدة الزمنية للبرنامج السابق التي تتراوح ما بين (45-60).
- إضافة بعض الأشرطة فيديو لتوضيح بعض المهارات المستخدمة في البرنامج :ومحتواها (كيف تستعد للمراجعة ،كيفية استعداد ليوم الامتحان وخطوات طرق الاجابة ،كيف أتغلب عن قلق الامتحان).
- تغيير بعض المصطلحات في محتوى البرنامج السابق وذلك حسب العينة المستفيدة من البرنامج الحالي :مثل السلوكيات المساعدة يوم الامتحان ،وبهذا غيرت بعد التطلع على بعض المراجع التي تناولت بعض العادات الحسنة ليوم الامتحان وإضافة بعض النقاط المهمة في محتوى الجلسات عن خطوات وطرق الإجابة.

1-1 أهداف البرنامج الإرشادي : تتحدد إلى هدفين هما :

- الهدف العام : يهدف البرنامج إلى التخفيف من حدة المشكلة (القلق)المصاحبة للامتحان لدى تلاميذ وذلك عند تطبيق البرنامج الإرشادي .

-الأهداف الخاصة : تتمثل فيما يلي :

- توضيح لتلاميذ للبرنامج ومعرفة أهميته بالنسبة لديهم.
- مساعدتهم على تنمية بعض المهارات لاستعداد للامتحان
- التهيئة النفسية، الجسمية، والمعرفية ،وذلك لمعرفة قدراتهم وكيفية استغلالها في الامتحان وكذلك الشعور الثقة بالنفس .
- تنمية لديهم كيفية التعامل الايجابي والأخذ بالسلوكيات الايجابية نحو الامتحان .

-المساهمة في علاج قلق الامتحان الذي يعاني منه التلاميذ باستخدام أسلوب الإرشاد الجماعي .

- امكانية تدريبهم على خطوات وطرق الاجابة خلال فترة الامتحان .

1-2الفئة المستفيدة من البرنامج :

هم (20)تلميذ وتلميذة من مرحلة التعليم الثانوي في الصف الثالث والذين يعانون من قلق

الامتحان والمقبلين على شهادة البكالوريا والتركيز على الخصائص النمائية لهذه المرحلة (المراهقة) مع جمع

البيانات الكاملة عن هذه الفئة .

1-3الخدمات التي يقدمها البرنامج :

-خدمات نفسية :مراعاة الحالات النفسية التي يعاني منها التلاميذ .

-خدمات تربوية :توعية التلاميذ بأهمية الامتحان والتخفيف من حدة مشكلة قلق الامتحان.

1-4تحديد الوسائل والأساليب:

-الفريق الارشادي :المدير ،مستشار التوجيه ،الأستاذة ،المساعدين التربويين .

الوسائل المادية: (الثانوية)، السجلات، الإستبيانات و المطويات .

الوسائل الإلكترونية و غيرها: الحاسوب، جهاز العرض، أشرطة علمية.

2-التنفيذ للبرنامج : 1-2:وضع خطة زمنية لعملية التنفيذ : شهر و نصف في كل أسبوع جلسة

بمعدل زمني (60دقيقة) .

2-2 عقد اجتماعات:وتكون من حين إلى آخر للمتابعة و حل المشكلات التلاميذ.

مراحل البرنامج :

1-مرحلة البدء : هي المرحلة التي سيتم من خلالها التعارف والتمهيد بين المرشد والفريق الإرشادي و التلاميذ وشرح أهداف البرنامج وشكل العلاقة الإرشادية و توزيع المهام، و تطبيق القياس القبلي ويتم ذلك من خلال الجلسة الأولى .

2- مرحلة الانتقال : تهدف هذه المرحلة إلى إلقاء الضوء على المشكلة الرئيسة وهي قلق الامتحان وتوضيح أسبابه وآثاره السلبية .

3-مرحلة العمل والبناء : سيتم في الجلسات القادمة تدريب التلاميذ على كيفية التغلب على قلق الإمتحان.

4- مرحلة الانهاء : وهي المرحلة التي تهدف إلى الوقوف على الأهداف التي حققها البرنامج الإرشادي وإعادة تطبيق المقياس (قياس بعدي) لمعرفة مدى تأثير البرنامج الإرشادي في التخفيف من قلق الامتحان لدى التلاميذ .

3-تقييم البرنامج :

- لتأكد من نجاح البرنامج وذلك من خلال الأسئلة التالية :

-هل حقق البرنامج الأهداف والخدمات التي وضعت ؟

-هل تحقق الوسائل والأساليب والأدوات التي تم إستخدامها في البرنامج الأهداف.

جدول رقم (04) يوضح محتوى جلسات البرنامج الارشادي

الجلسة الأولى	
مفهوم قلق الامتحان واعراضه واثاره السلبية الناجمة عنه	عنوان الجلسة
إعطاء تصور واضح على مفهوم قلق الامتحان	هدف الجلسة
-توضيح أهم المفاهيم لقلق الامتحان -توضيح ماهو قلق الامتحان لدى التلاميذ -توضيح أهم الأعراض والآثار التي تنجم عن هذا القلق	محتوى الجلسة
الأسلوب الجماعي للحوار.	الطريقة المستخدمة
60 دقيقة .	المدة الزمنية
/	تقويم الجلسة
الجلسة الثانية	
طريقة إدارة الوقت	عنوان الجلسة
التحدث على كيفية تنظيم الوقت واستغلاله بالشكل الأمثل	هدف الجلسة
-أن يتعلم ويتدرب التلاميذ كيفية تنظيم الوقت قبل إجراء الامتحان - أن يتدرب التلاميذ على تنظيم وقت المراجعة والمكان المناسب لها . - طريقة المحاضرة فيها يتم عملية الشرح المبسط والمباشر . -استخدام الحاسوب وجهاز العرض +السطرة .	محتوى الجلسة
60 دقيقة .	الطريقة المستخدمة والوسائل المستعملة
واجب منزلي (كيفية تنظيم الوقت لكل تلميذ)	المدة الزمنية
تقويم الجلسة	تقويم الجلسة
الجلسة الثالثة	
طريقة المراجعة الناجحة	عنوان الجلسة
ادراك وتصور عام على المراجعة.-	هدف الجلسة
أن يتعرف التلاميذ على أهمية المراجعة بالنسبة لديهم . -توضيح كيفية توزيع المراجعة حسب الجدول الزمني . -كيفية تحديد أوقات المراجعة والاستراحة أثناء المراجعة . -طريقة المحاضرة يتم فيها عملية الشرح المبسط والمباشر+التعزيز الايجابي. -استعمال فيديو باستخدام الحاسوب وجهاز العرض .	محتوى الجلسة
60 دقيقة	الطريقة المستخدمة والوسائل المستعملة
تقويم الجلسة	المدة الزمنية
واجب منزلي يتضمن (كيفية رسم المخططات التي تساعد كل فرد في مراجعة الدروس) .	تقويم الجلسة
الجلسة الرابعة	
طريقة الاسترخاء .	عنوان الجلسة
الادراك والتعرف على الاسترخاء .	هدف الجلسة
يتم مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة . -أن يتدرب التلاميذ على كيفية التغلب على التعب والارهاق أيام المراجعة كالحركات الرياضية البسيطة مثل المشي وغيره . -أن يتعلم التلاميذ كيفية تطبيق الاسترخاء للحصول على التنفيس والتوازن طريقة المحاضرة والمناقشة الجماعية .	محتوى الجلسة
60 دقيقة	الطريقة المستخدمة
/	المدة الزمنية
/	تقويم الجلسة
الجلسة الخامسة	
طريقة التحضير لأيام قبل الامتحان	عنوان الجلسة

هدف الجلسة	-التعرف والتصور الشامل للامتحان .
محتوى الجلسة	- أن يتدرب التلاميذ على كيفية استغلال أيام الامتحان . -التهيئة النفسية والجسمية للتلاميذ قبل الامتحان . -أن يتدرب على بعض نماذج الامتحانات السابقة .
الطريقة المستخدمة والوسائل المستعملة	-طريقة المحاضرة والمناقشة الجماعية -توزيع المطوية (تحتوي على ارشادات لأيام الأخيرة قبل الامتحان) الحاسوب وجهاز العرض Datashou
المدة الزمنية	60 دقيقة
تقويم الجلسة	/
الجلسة السادسة	
عنوان الجلسة	طريقة أداء الامتحان.
هدف الجلسة	-ادراك وتصور العام لأداء الامتحان .
محتوى الجلسة	-أن يتعلم على العادات الحسنة لأداء الامتحان . أن يتدرب على خطوات و طرق الاجابة . -
الطريقة المستخدمة والوسائل المستعملة	الحوار و المناقشة +عرض شريط فيديو(يحتوي على كيفية استعداد ليوم الأول ،للامتحان وخطوات الاجابة) الحاسوب وجهاز العرض Datashou
المدة الزمنية	60 دقيقة.
تقويم الجلسة	واجب منزلي (كيفية تطبيق طريقة الاجابة لكل تلميذ)
الجلسة السابعة	
عنوان الجلسة	نصائح وارشادات +القياس البعدي .
هدف الجلسة	التعرف على مدى استفادة المجموعة من البرنامج المطبق .
محتوى الجلسة	تعلم تلاميذ استراتيجيات التغلب من قلق الامتحان .- أخذ رأي التلاميذ في مدى استفادتهم من البرنامج بعد انتهائه . -
الطريقة المستخدمة والوسائل المستعملة	الاستبيان +عرض شريط فيديو (بعض النصائح المقدمة من طرف البيداغوجيين التربويين) .
المدة الزمنية	60 دقيقة
تقويم الجلسة	/

5- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة : يلجأ الباحث إلى قياس وتحديد الخصائص السيكومترية

لأدوات البحث وذلك ضمانا لصلاحيتها للتطبيق في الدراسة المقترحة ،وعليه قمنا في دراستنا الحالية على

حساب الصدق والثبات للأداتين وهي موضحة كمايلي :

5-1:الأداة الأولى :استبيان قلق الامتحان .

5-1-1:الصدق:

يقصد به أن يقيس الاختبار فعلا السمة أو الاتجاه الذي وضع الاختبار لقياسه أي يقيس فعلا ما يقصد أن يقيسه. (عبد الرحمان عيسوي، 1974، ص84).

5-1-1-1- صدق التحكيم :

بغرض التأكد من صدق مضمون استبيان قلق الامتحان، تم عرضه على سبعة أساتذة من قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة ورقلة لإبداء الرأي وتقديم الملاحظات، وذلك من حيث :

1-مدى وضوح الفقرات من حيث الصياغة اللغوية.

2-مدى قياس الفقرات لقلق الامتحان.

3-مدى انتماء الفقرات للأبعاد.

4-مدى ملائمة بدائل الأجوبة للفقرات.

5-مدى وضوح التعليمات المقدمة للأفراد العينة.

-أما المحكمين فهم على التوالي وكما هو موضح كمايلي :

-عقيل بن ساسي ،أستاذ محاضر "ب" تخصص علم التدريس (جامعة ورقلة) .

-فوزية محمدي ،أستاذ محاضر "أ"تخصص علوم التربية (جامعة ورقلة) .

-قدور نوبيات ،أستاذ محاضر "ب"تخصص علم النفس الاجتماعي .(جامعة ورقلة)

-نبيلة باوية ،أستاذ محاضر "ب" تخصص علم النفس الاجتماعي .(جامعة ورقلة)

-يمينة خلادي، أستاذة محاضرة "التخصص علم النفس الاجتماعي". (جامعة ورقلة)

-وبعد عملية الفرز للملاحظات المقدمة من طرف المحكمين كانت النتائج التحكيم كمايلي :

1-مدى ملائمة الأبعاد للموضوع :جاءت نتيجة التحكيم كما يوضحها الجدول التالي:

جدول رقم (05) يوضح آراء المحكمين حول مدى ملائمة الأبعاد للموضوع

فقرات كل بعد	ملائم	غير ملائم
بعد قبل الامتحان	05 محكمين	00
بعد أثناء الامتحان	05 محكمين	00
بعد بعد الامتحان	05 محكمين	00

من خلال الجدول رقم (05) يلاحظ أن رأي السادة الخبراء أنه تم المصادقة بالأغلبية

(05) محكمين على أبعاد الاستبيان وأنها ملائمة للموضوع .

2-مدى وضوح الفقرات للموضوع.

الجدول رقم (06) يبين مدى وضوح الفقرات و انتمائها لأبعاد استبيان قلق الامتحان

البعد	أرقام الفقرات السليمة	الفقرات المعدلة
قبل الامتحان	01، 02، 03، 04، 05، 06، 07، 08، 10، 11.	قبل التعديل بعد التعديل
أثناء الامتحان	12، 13، 15، 16، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 30، 31	- أشعر بالتوتر وعدم الراحة أثناء أداء الامتحان. - أشعر بعدم الراحة أثناء الامتحان.
بعد الامتحان	32، 33، 34، 35، 36، 37، 38، 39.	

يتبين من خلال الجدول (06) أن بعض فقرات الاستبيان تم تصحيحها، أما غالبيتها سليمة وواضحة.

5-1-1-2: الطريقة الثانية:الصدق التمييزي بطريقة المقارنة الطرفية : "وهي مقارنة متوسط تحصيل

المجموعة القوية ذات التحصيل العالي على درجات ضعيفة، فإذا ثبت من المقارنة الطرفية أن الأقوياء في الميزان والاختبار معا قبل درجة صدق الاستبيان كبيرة . " (رمزية الغريب ،1996،ص689)

حيث قمنا بحساب متوسطات الدرجات العليا والمجموعة الدنيا ،ويتم اختيار أفراد هاتين المجموعتين بعد ترتيب لأفراد تنازليا حسب الدرجات المحصل عليها بعد تطبيق الاستبيان ، ثم نختار 27% من الطرف العلوي و27%الطرف السفلي ،ثم تتم مقارنة متوسطي المجموعتين باستخدام اختبار (ت)، وكما موضح في الجدول التالي

الجدول رقم (07) يوضح نتائج حساب الصدق التمييزي لاستبيان قلق الامتحان باستخدام طريقة

المقارنة الطرفية

الدالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		د ح	عدد أفراد	
			المجموعة الدنيا	المجموعة العليا	المجموعة الدنيا	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا	المجموعة العليا
دالة عند 0.01	2.14	8.03	9.17	7.62	80.25	114.12	14	08	08

يتبين من خلال الجدول (07) أن قيمة (ت) المجدولة عند 0.01 تقدر بـ 2.14 و هي أقل من قيمة

(ت) المحسوبة المقدرة بـ 8.03 ، مما يدل على أن الفرق بين الطرفين دال إحصائيا عند $\alpha = 0.01$ ،وهذا

ما يوضح أن الاختبار صادق واعتباره يقيس ويخدم الموضوع الدراسة.

5-1-3-قياس الثبات للأداة الأولى :استبيان قلق الامتحان .

يوضح الثبات مدى استقرار نتائج أداة القياس إذا ما تم تطبيقه على نفس الأفراد مرة أخرى وفي

نفس الظروف وعليه تم الإعتماد على طرق تقدير الثبات الموالية :

-ثبات التجزئة النصفية : لحساب ثبات الاستبيان طبقت طريقة التجزئة النصفية ،بحيث قسم الاستبيان

إلى قسمين (قسم الأسئلة الفردية وقسم الأسئلة الزوجية)،ثم حساب مجموع الدرجات كل فرد على الأسئلة

الفردية

وكذا الأسئلة الزوجية ثم جمع نتائج الأفراد في كل الأسئلة ثم الفردية.(عزام صبري ،2006،ص250)

تم تقسيم استبيان قلق الامتحان إلى نصفين متساويين على أساس البنود الزوجية و الفردية، ثم قدر معامل ارتباط بيرسون بين نصفي الأداة. و بعدها تم تصحيحه بمعامل سبيرمان و براون.

و الجدول الموالي: رقم (08) يوضح نتائج حساب الثبات لاستبيان قلق الامتحان بطريقة التجزئة النصفية.

الاستبيان	ر قبل التصحيح	ر بعد التصحيح	د ح	ر المجدولة	الدالة الإحصائية
قلق الامتحان	0.65	0.78	28	0.46	دالة عند 0.01

يتضح من خلال الجدول (08) أن قيمة معامل ارتباط بيرسون تقدر ب التعديل ب 0.65 و بعد

تعديله بمعادلة سبيرمان براون بلغت 0.78 وهي أكبر من قيمة ر المجدولة المقدر ب 0.46 عند

مستوى دلالة 0.01 وهذا يبين دلالة ارتباط نصفي الأداة، إذا فهو ثابت و يمكن الإعتماد عليه.

-ألفا كرومباخ :

يمكن الاستعانة كذلك إلى هذه الطريقة من أجل التأكد من الاتساق الداخلي لفقرات استبيان قلق

الامتحان ،لكي يوضح أكثر ثبات الاستبيان وصدق السلوك التي يقيسها ،وقد قدر ثبات الاختبار

من خلال الاعتماد على معامل الثبات ألفا كرومباخ ب0.80، وهو يدل على أن معامل ثبات مرتفع ومنه

الاختبار ثابت.

5-2:الأداة الثانية :البرنامج الإرشادي:

5-2-1:صدق التحكيم :

تم عرض البرنامج في صورته الأولى الذي ينص على تعديل السلوك الغير المرغوب فيه

المصاحب للامتحان (القلق)،حيث كان عرضه على مجموعة من أساتذة علم النفس وعلوم التربية

بجامعة -ورقلة- لتعرف على مدى ملائمة البرنامج الإرشادي لما وضع من أجله في محتوى جلساته

،وصدق مضمونه ،واقترح أي تغيير أو إضافة إليه ،والأخذ بملاحظاتهم لكي يصبح يتمتع بصدق محتواه
 مما يؤدي إلى تطبيقه،وقائمة المحكمين هم على التوالي:

- نادية بوشلاق ،أستاذ التعليم العالي، تخصص ارشاد نفسي (جامعة ورقلة).

- فوزية محمدي ،أستاذ محاضر "أ"تخصص علم التدريس(جامعة ورقلة).

- قدور نويبات ،أستاذ محاضر " ب"تخصص علم النفس الاجتماعي .(جامعة ورقلة)

-يمينة خلادي ،أستاذ محاضر "أ"تخصص علم النفس الاجتماعي .(جامعة ورقلة)

- مسعود شبعوات ،مستشار التوجيه ،تخصص علم النفس التربوي .(ثانوية مبارك الميلي -ورقلة)

-وبعد عملية الفرز للملاحظات المقدمة من طرف المحكمين كانت النتائج التحكيم موضحة في الجدول
 التالي :

جدول رقم (09) يوضح كيفية اتفاق المحكمين على خطوات تصميم البرنامج الارشادي .

التعديل	الحذف	غير ملانم	ملانم	خطوات اعداد البرنامج الارشادي
00	00	00	05محكمين	-التعريف بالبرنامج الذي يعتمد على النظرية السلوكية المعرفية
00	00	00	05محكمين	-الأسس التي يقوم عليها البرنامج الارشادي
00	00	00	05محكمين	الاعداد للبرنامج -تحديد أهداف البرنامج .
00	00	00	05محكمين	- تحديد الفئة المستهدفة
00	05محكمين	05محكمين	00	- مناقشة ميزانية البرنامج
00	00	00	05محكمين	- تحديد الخدمات التي يقوم عليها البرنامج
00	00	00	05محكمين	- تحديد وسائل البرنامج
00	05محكمين	05محكمين	00	-تحديد الهيكل الاداري للبرنامج
00	00	00	05محكمين	الاجراءات والتعديلات المقدمة .
00	00	00	05 محكمين	-عدد الجلسات
00	00	00	05 محكمين	الاعتماد على أهداف البرنامج السابقة

				زيادة البعض في البرنامج الحالي .
00	00	00	05 محكمين	الاعتماد على بعض المهارات البرنامج السابق وصياغة بعض المهارات الأخرى
00	00	00	05 محكمين	تحديد الواجبات المنزلية في بعض جلسات البرنامج
				إضافة بعض
00	00	00	05 محكمين	الأشرطة الفيديو
00	00	01 محكم	04 محكمين	-تنفيذ البرنامج وضع الخطة الزمنية لعملية التنفيذ .
00	00	00	05 محكمين	عقد الاجتماعات
00	00	00	05 محكمين	مراحل البرنامج -مرحلة البدء - مرحلة الانتقال - مرحلة العمل - مرحلة الانهاء
00	00	00	05 محكمين	تقييم البرنامج الوسائل +الخدمات +الأساليب +الأهداف .

والجدول رقم (10) يوضح كيفية اتفاق المحكمين محتوى جلسات البرنامج الارشادي

الحذف	غير ملائمة	لائمة	عناصر الجلسة	رقم الجلسة
00	00	05 محكمين	-عنوان الجلسة -هدف الجلسة - محتوى الجلسة - الوسائل والفنيات . - المدة الزمنية	الجلسة الأولى
00	00	05 محكمين	-عنوان الجلسة -هدف الجلسة - محتوى الجلسة - الوسائل والفنيات . - المدة الزمنية	الجلسة الثانية

00	00	05محكمين	عنوان الجلسة -هدف الجلسة - محتوى الجلسة - الوسائل والفنيات . - المدة الزمنية	الجلسة الثالثة
00	00	05محكمين	-عنوان الجلسة -هدف الجلسة - محتوى الجلسة - الوسائل والفنيات . - المدة الزمنية	الجلسة الرابع
00	00	00	-عنوان الجلسة -هدف الجلسة - محتوى الجلسة - الوسائل والفنيات . - المدة الزمنية	الجلسة الخامسة
00	00	05محكمين	-عنوان الجلسة -هدف الجلسة - محتوى الجلسة - الوسائل والفنيات . - المدة الزمنية	الجلسة السادسة
00	01	04محكمين	-عنوان الجلسة -هدف الجلسة - محتوى الجلسة - الوسائل والفنيات . - المدة الزمنية	الجلسة السابعة

6:الدراسة الأساسية :

6-1الحدود الزمانية للدراسة الأساسية:تم اجراء الدراسة المقترحة خلال مارس وأفريل .

6-2 الحدود المكانية للدراسة الأساسية :طبقت بثانوية مبارك الملي بـورقلة -.

6-3 الحدود البشرية (عينة الدراسة الأساسية): كان اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة، والمقدرة بـ 74 تلميذ وتلميذة مسجلين في السنة الثالثة ثانوي الغير المعيدين، موزعة حسب متغير الجنس والتخصص كما موضح كل من الجدول (11) و(12) كما يلي:

جدول رقم (11) يوضح توزيع أفراد حسب الجنس

النسبة	العدد	الجنس	الثانوية
58%	43	إناث	مبارك الملي
42%	31	ذكور	
100%	74	المجموع	

من خلال الجدول (11) نجد أن عدد الإناث يقدر بـ (43) ما يعادل 58%، وعدد الذكور يقدر بـ (31) ما يعادل 42%، من مجموع 74 تلميذ وتلميذة .

جدول رقم (12) يوضح توزيع الأفراد حسب متغير التخصص

النسبة	الأفراد	التخصص	الثانوية
48%	36	علوم تجريبية	مبارك الملي
11%	8	تقني رياضي	
41%	30	آداب وفلسفة	
100%	74	المجموع	

يتضح من الجدول رقم (12) نجد أن عدد التلاميذ في علوم تجريبية يقدر (36) ما يعادل 48%، وتخصص تقني عدد التلاميذ يقدر (8) بما يعادل 11%، وكذلك في تخصص آداب وفلسفة (30) ما يعادل 41% من مجموع 74 تلميذ وتلميذة من أفراد العينة .

-ومن الضروري توضيح الطريقة التي تم فيها سحب العينة التي أخضعت تخضع للتطبيق التجريبي والمتمثل في البرنامج الإرشادي وتمت بالمراحل الثلاث :

1-المرحلة الأولى : تم تطبيق الاختبار القبلي لاستبيان قلق الامتحان على عينة قوامها 74 تلميذ وتلميذة من السنة الثالثة ثانوي الغير المعيدين والمقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا .

2-المرحلة الثانية : تعد عملية الفرز للدرجات المتحصل عليها من طرف العينة المذكورة سابقا

(74 فرد) تبين من خلال حساب المتوسط للمجموعة والمقدر بـ99.12 وجد عدد التلاميذ الذين تحصلوا على أعلى درجة في الاستبيان قلق الامتحان ،وعدد هم (20) تلميذ وتلميذة تتراوح ما بين المجال (99-130) .

3-المرحلة الثالثة : تحديد العدد النهائي لأفراد العينة التجريبية ومنه تحصلنا على عينة قوامها (20)تلميذ وتلميذة من السنة الثالثة ثانوي الغير المعيدين والمقبلين على شهادة البكالوريا ،للتطبيق البرنامج الإرشادي والتطبيق البعدي لاستبيان قلق الامتحان .

6- الأساليب الإحصائية:

تم استخدام الأساليب الإحصائية في حساب الصدق والثبات للأدوات التي استخدمت في الدراسة الحالية وقد تم تفريغ البيانات الاستبيان في نظام الكمبيوتر (EXCELL) ومن خلالها يتمكن الباحث معرفة فروق المتوسطات بين المجموعات وكذا الوصف الدقيق ،وهذا حسب الرزم الإحصائية في العلوم الاجتماعية هي كما يلي :

8-1معامل ارتباط بيرسون (SPSS19).

8-2 اختبار ألفا كرومباخ لقياس ثبات الاستبيان (spss19) .

8-3 اختبار (ت) T.test .(spss19):استخدم لاختبار الفروق في المتوسطات بين المجموعات حسب متغيرات الدراسة الحالية .

8-4تحليل التباين (spss19):استخدم لتقدير الفروق في المتوسطات بين المجموعات حسب متغيرات الدراسة .

خلاصة الفصل :

تناولنا في هذا الفصل إلى الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة الحالية ،حيث تطرقنا إلى المنهج المستخدم والمتمثل في المنهج التجريبي ،الذي يرتقي إلى تجريب الظاهرة المدروسة وتكون بشكل علمي دقيق كونه يتلائم مع أهداف الدراسة ،وبعينة قدرت 179 تلميذ وتلميذة من الصف النهائي وكذا التطرق إلى خصائص الدراسة الاستطلاعية التي تم من خلالها حساب الصدق والثبات الاستبيان الخاص **بفلق الامتحان** ،والأداة الثانية **البرنامج الإرشادي** وتم التطرق إلى إجراءات المنهجية لدراسة الأساسية وعرض الأساليب المعالجة الإحصائية المستخدمة كما يتم في الأخير الحصول على المجموعة من المعطيات سوف يتم طرحها وتصنيفها طبقا لفروض الدراسة بالتحليل والمناقشة، وهو ما نتطرق إليه في الفصل الموالي وعرض النتائج ذلك .

الفصل الخامس:

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية

تمهيد :

- 1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى .
- 2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية .
- 3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة .
- 4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة .
- 5- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة .

خلاصة

الاستنتاج العام

اقتراحات الدراسة

تمهيد :

بعدما أن ألقينا الضوء على الفصل السابق من خلال الإجراءات الميدانية للدراسة سنحاول في هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي توصلنا إليها في هذه الدراسة على ضوء الفرضيات المتناولة وذلك بإثباتها أو نفيها .

1- عرض وتحليل النتائج :

1-1: عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى :

تنص الفرضية الأولى على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات قلق الامتحان لدى عينة الدراسة بين القياس القبلي والبعدي للبرنامج الارشادي .

ولمعرفة الفروق بين القياس القبلي والبعدي تم استخدام اختبار Paired Samples Test: من اجل تحقق من صحة الفرضية والجدول الموالي موضح كمايلي:

جدول رقم (13) يوضح نتائج حساب الفروق لاستبيان قلق الامتحان لدى عينة الدراسة في القياس القبلي والبعدي بتطبيق اختبار (ت).

المتغير	المتوسط الحسابي لمجموعتين		الانحراف المعياري	المحسوبة (ت)	دح (ت) المجدولة	الدلالة الاحصائية
	القياس القبلي	القياس البعدي				
	20=ن	20=ن				
قلق الامتحان	25.20	13.20	8.53	2.09	ن-1 19	دالة عند 0.01

يتضح من الجدول رقم (13) أن النتائج المتوصل إليها من خلال اختبار (ت)، والذي وجد مقارنة بين المتوسطات لمجموعتين (قياس قبلي) (قياس بعدي) حيث تبين أن المتوسط الحسابي إليهما قدره 25.20، والانحراف المعياري لقياس القبلي و البعدي والمقدر 13.20. تبين أن قيمة (ت) المحسوبة

التي تساوي 8.53، أكثر من قيمة (ت) المجدولة التي تساوي 2.09، عند درجة الحرية 19، ومستوى دلالة 0.01، ومنه نجد اثبات الفرضية والتي تنص :وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات قلق الامتحان لدى عينة الدراسة في القياس القبلي والبعدي للبرنامج المطبق وهذا ما تبين أن درجات أفراد عينة الدراسة في القياس القبلي تختلف كثير عن درجاتهم في القياس البعدي ،وذلك استنادا إلى المتوسط الحسابي للقياس القبلي قدر بـ 108.65 أكثر من المتوسط الحسابي للقياس البعدي والمقدر بـ 83.45، ولهذا نجد لصالح القياس البعدي.

فيما يتعلق لمعرفة مدى تأثير البرنامج سوف نقوم بحساب مربع إيتا n^2 باستخدام المعادلة التالية:

$$N^2 = \frac{T^2}{T^2 + df}$$

والجدول المرجعي رقم (14) المقترح لتحديد مستويات حجم التأثير بالنسبة لكل مقياس من مقاييس حجم التأثير .

حجم التأثير			الأداة المستخدمة
كبير	متوسط	صغير	N^2
0.14	0.06	0.01	

يتضح من خلال الجدول رقم (14) أن مدى تأثير البرنامج الإرشادي والمقدر بـ 0.79 مما أدى حجم التأثير كبير ، وهذا ما يؤدي إلى نجاحه وفعاليتة . (رشدي فام منصور ، 1997، ص57)

-مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

هذا يعني بأن الفروق أدت إلى أثر دال حقيقي و تحسن ملحوظ في متوسط درجات قلق الامتحان بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ، من أجل التخفيف من حدة المشكل الذي يعانون منه تلاميذ السنة الثالثة ثانوي (القلق) الذي يصاحب موقف الامتحان سواء قبل أو أثناء أو بعده ، وهذا ما وجد إثراء محتوى البرنامج وبيان فعاليته بشكل إيجابي والمتضمن مجموعة من الإجراءات والأنشطة الإرشادية

تتمثل في محاضرات والمناقشات ،وتكون على شكل جلسات إرشادية جماعية التي تساعد وتساهم في توعية التلاميذ و تدريبهم على كيفية التعامل مع القلق وتجنبه في الامتحان ،وأصبح لديهم فرصة تدريبية وتعليمية متنوعة ،حيث تمكنهم من تنمية بعض المهارات وكيفية اكتسابها بشكل مباشر ومبسط ،ومما أدى إلى تشجيعهم على الحوار والمناقشة ،وكذلك فرصة طرح بعض الأسئلة حول المشكل الذي يعانون منه وتبيان بعض الآثار السلبية الناجمة على قلق الامتحان ،حيث شعروا بفائدة البرنامج الإرشادي وكذلك أدى التعرف إلى معرفة طرق الاستعداد الجيد للامتحان وأدائه ،وجعلهم أكثر فعالية في كيفية اكتساب العادات الإيجابية للامتحان.

و تم تدريبهم وتعليمهم على التخطيط الجيد للوقت من خلال تنظيمه باعداد جدول الزمني من أجل تحقيق فعالية المراجعة الناجحة ،واستخدام أساليب تساعد على أداء الامتحان بشكل جيد التي تحقق التفوق في الامتحان المقبلين على اجتيازه وكذلك بعض أليات البيداغوجية التي تتحكم في قلق الامتحان والتخفيف منه

وهذا ما تتفق الدراسة الحالية مع دراسة سليمان الريحاني (1981)، وفضل عودة (1988) التي أكدت على فعالية البرامج المستخدمة في تخفيف مستوى قلق الامتحان .

ويتضح من خلال نجاح البرنامج أن الجلسات المتضمن في محتواه، أثبتت فعالية في التخفيف من مستوى قلق الامتحان لدى عينة الدراسة .

وتتفق كذلك هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات العربية التي استخدمت البرامج الإرشادية للتخفيف من حدة قلق الامتحان وكانت دراسة صالح (1997) بعنوان : مدى فاعلية الإرشاد السلوكي في خفض قلق الامتحان لدى الباقيين للإعادة في الثانوية العامة ،حيث هدفت إلى التعرف على مدى فعالية البرنامج الإرشادي في خفض قلق الامتحان ،وتحسين مستوى الأداء الدراسي في الامتحان ،وكانت عينة الدراسة

من (60) طالبا من الباقيين للإعادة في الثانوية قسموا على أربع مجموعات تجريبية، وتم الجمع المعلومات باستخدام قائمة قلق الامتحان، وأظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق دالة بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية لصالح الإرشاد الجمعي المباشر. (صالح أحمد مرسي، 1997، ص127)

وكذلك دراسة زهران (1999) والتي كانت بعنوان مدى فعالية برنامج ارشادي مصغر للتعامل مع قلق الدراسة وقلق الامتحان بأسلوب الموديلات والمناقشة الجماعية : حيث هدفت إلى دراسة مدى فعالية برنامج الإرشاد المصغر المقترح، في التعامل مع مشكلتي قلق الدراسة وقلق الاختبار، وتكونت عينة الدراسة من (360) طالبا من طلاب الصف الثالث الإعدادي، وتم تطبيق مقياس قلق الدراسة، ومقياس قلق الامتحان على أفراد العينة من خلال اختبار (ت) واختبار تحليل التباين، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيا لصالح القياس البعدي الأمر الذي يبين فعالية البرنامج الموضوع للدراسة .

(حامد زهران ، 1999، صص 4-12)

و تتفق الدراستين السابقتين مع الدراسة الحالية والتي توصلت إلى أن البرنامج كان ناجحا من خلال تحقيق أهدافه المحددة وفائدة البرنامج في تخفيف قلق الامتحان، وذلك من خلال فترة التدريب التي تعرض لها التلاميذ سمحت لهم بإكتساب المهارات الامتحان، وكان أدائهم للواجبات المنزلية بجدية، هذا ما ساعدهم ومكنهم من التقليل من حدة قلق الامتحان الذي يعانون منه قبل تطبيق البرنامج الارشادي، وكذلك استخدمت بعض الطرق الارشادية والأساليب المختلفة أثناء تطبيق البرنامج منها طريقة الاسترخاء العضلي الذي يساعد التلاميذ على كيفية التغلب على التعب والارهاق أيام المراجعة وتعليمه على التوازن خلال أدائه للامتحان والتخلص من رهبة الامتحان والارتباك منه وقلة التركيز.

ونذكر أيضا أن نتائج دراستنا تتفق مع بعض الدراسات الذي استخدمت الأساليب الإرشادية منها دراسة هيفاء أبو غزالة (1978) عن فاعلية فنية الاسترخاء العضلي، ودراسة سليمان الريحاني (1981) عن فاعلية الاسترخاء ودراسة فضل عودة (1988) حول أثر مهارة حكمة الامتحان .

حيث تفسر أن البرنامج الإرشادي يعمل على تعلم واكتساب الطرق المطلوبة للاستعداد الجيد وأداء الجيد للامتحان ومنه النجاح، والتقليل من رهبة والخوف منه ، واستخدم كذلك طرق ارشادية أخرى تساعد التلاميذ على التساؤل والمناقشة مثل أشرطة فيديو حول مختلف المهارات المستخدمة التي تساعدهم على التعبير عن آرائهم، وكذلك ممارسة أساليب التفاعل الاجتماعي، لكي تساعدهم في اكتساب هذه المهارات وفي هذا السياق نجد دراسة حامد زهران (1994) تبين أن الحياة تعتمد في العصر الحاضر على العمل في جماعات تتطلب ممارسة أساليب التفاعل الاجتماعي واكتساب مهارات التفاعل داخل الجماعة وكما يؤكد علي بن محمد (1990) تبين أن مزايا الارشاد الجماعي الذي يعتبر من أنسب الطرق لعلاج الكثير من المشكلات النفسية والتربوية . (هناء حسن، 1998، ص 911)

ومجمل القول نأكد أن البرنامج الإرشادي للتخفيف من قلق الامتحان ضرورة وذلك للأهمية التي يكتسبها والفوائد التي يمكن أن نحققها لجعل الامتحان إجراء لا يشعر فيه المتعلم بأنه في محكمة يمكن أن تحكم عليه بالنهاية، بل إجراء يكتشف فيه مواطن قوته ليعززها ومواطن ضعفه ليتكفل بها .

1-2: عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية :

-تنص الفرضية الثانية على وجود فروق ذات دلالة احصائية في متوسط درجات قلق الامتحان لدى عينة الدراسة قبل تطبيق البرنامج الارشادي باختلاف الجنس (ذكور-إناث)، ولتحقق من صحة الفرضية تم استخدام **Independent Samples Test** وهو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (15) يوضح نتائج حساب الفروق لاستبيان قلق الامتحان لدى عينة الدراسة في القياس

القبلي بتطبيق اختبار (ت)

المتغير	الجنس		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	ذكور ن=7	إناث ن=13				
قلق الامتحان	م	ع	0.91	2.10	18	غير دالة
	ع	م				
	106.57	7.02				

يتضح من الجدول (15) أن عدد الذكور يساوي (7)، وعدد الإناث يساوي (13) و النتائج المتوصل إليها من خلال اختبار (ت)، والذي تدل على وجود فروق دالة في مستوى قلق الامتحان في كلتا الجنسين، حيث تبين أن قيمة (ت) المحسوبة والمقدرة بـ 0.91 أقل من القيمة (ت) الجدولة والمقدرة بـ 2.10 عند درجة الحرية 18 ومستوى الدلالة 0.01، ومنه عدم إثبات الفرضية ونقبل الفرضية البديلة والتي تنص : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى عينة الدراسة قبل تطبيق البرنامج الارشادي باختلاف الجنس (ذكور -إناث).

-مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

استنادا إلى نتائج الدراسة وتفسيرا لها يمكن أن نرجع أسباب إلى عدم وجود فروق كلا الجنسين يحس بالضعف والخوف والرغبة من الامتحان ،والتوقع دائما في الفشل وتتقصم الرغبة وعدم النجاح وخيبة الأمل في حياتهم المستقبلية،ودائما يفكرون في الدراسة هي الباب الأول للمستقبل ولهذا يجدون الامتحان هو المصير الواحد سواء النجاح أو الفشل ،و منه لا يستطيعوا مواجهته ،وكذلك زيادة في حدة القلق المرتفع عند الجنسين في بعض العمليات المعرفية وتكون أثناء إجراء فترة الامتحانات ،والتي تبدو في حالة النسيان وعدم تذكر المعلومات ،وتداخلها مع بعضها البعض نتيجة لاتباع العادات الدراسية الخاطئة.

وكذا ما نجد الأوضاع الأسرية والاجتماعية والتعليمية والحالات النفسية لتلاميذ ،وتوقعهم للامتحان أي من أول يوم إلى ظهور النتائج النهائية في أي مرحلة تعليمية ،ويتوقعون عند قرب أيام الشهادة البكالوريا تعلن حالة الطوارئ في المنازل ،والمرافق الاجتماعية والثقافية الصالحة للمراجعة والتحضير ،فتعز الأماكن والمكتبات والكراسي ،ويفكرون في الانقلاب الليل جذري في السلوك الطبيعي لديهم فيختلط عليهم الليل بنهاره ،ويهجرون الفراش لساعات طوال من الليل ،وتتداخل الأوقات بسرعة ،فيحدث للنفس انقباض نتيجة للانفعال والاضطراب وتتغلق الشهية ويحل القهم ويصبح الجوع شبعاً والخمول طموحاً والفراغ شغلاً". (موسى ابراهيم حريزي ،1992،صص 169-170)

وتبين من خلال ذلك زيادة في قلق التلاميذ وعدم اطمئنانهم أكثر ،وعدم الثقة بالنفس ونقص في التحضير الجيد للامتحان ونقص الكفاءة في القدرات المعرفية ،ويرجع ذلك إلى درجة الاحساس والشعور بأن الامتحان هو مشكل بالنسبة لديهم مما يؤدي إلى الخوف من التقهقر للمراتب الأخيرة بالنسبة للذين يبذلون جهدا كبيرا وبهذه الأفكار التي يمتلكها التلاميذ سوف يشوش الفكر والذاكرة ويسد أو

يحبس المعلومات المحضرة التي كانت هي الأصل في النجاح ، و ينتج ارتفاع القلق كذلك عندما يركز التلاميذ على فترة قصيرة عند قرب وقت الامتحان ، فيزداد لديهم التوتر والقلق ولا يستطيعوا الدخول إلى الامتحان وهم مستعدين .

وتتفق نتائج دراستنا مع العديد من الدراسات التي أكدت على عدم وجود فروق في مستوى القلق الامتحان بين التلاميذ باختلاف الجنس وهذا ما قدم لنا محمد الطيب في دراسته (1988) حول مستوى قلق الامتحان بين الطلاب جامعة طنطا ، وعينة قوامها 100 طالب و 100 طالبة من كل كليات الطب والتربية والزراعة ، حيث طبق عليهم قائمة قلق الامتحان التي أعدها سبليبرجر ، حيث أشارت النتائج إلى ارتفاع درجات قلق الامتحان كل من الذكور والإناث وهذا ما أدى إلى عدم وجود فروق بين الجنسين .

(محمد الطيب ، 1988، ص 11)

وفي حين تتعارض نتائج دراستنا مع بعض الدراسات تتعارض الدراسة الحالية مثل ما توصل إليه مغاوري مرزوق (1991) في دراسته على عينة قوامها 100 تلميذ و 100 تلميذة من تلاميذ الصف الرابع ابتدائي ، واستخدم مقياس قلق الامتحان لأطفال لسارسون وآخرون لدراسة الفروق بين الجنسين من التلاميذ في قلق الامتحان وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق جوهرية بين الجنسين في قلق الامتحان لصالح الإناث . (مغاوري مرزوق ، 1991، ص 93)

وتبين مما سبق في نتائج الدراسة الحالية أن كل من الجنسين ذوي القلق المرتفع، وهذا ما نجد أنهم يضطروا إلى التغلب على القلق الذي يرتبط بالمواقف الامتحانات ويمكن عزو ذلك إلى إلتقائهما في غاية واحدة وهو رفع المستوى الدراسي التحصيلي على طوال السنة الدراسية لديهم وخاصة شهادة البكالوريا ، الأمر الذي يريد الوصول إليه كلا الجنسين هو تحقيق نتائج أفضل ، فإنهم لا يستطيعون حماية أنفسهم من هذه المواقف التي يشعرون بأنها مهددة لذواتهم ، ونظرتهم السلبية حول الامتحان ، وهذا

مأدى إلى تدني الدراسة عند التلاميذ وبالتالي ينشأ لديهم القلق والتوتر والزيادة في ارتفاعه كلما اقتربت فترة إجراءه ، وافتقارهم المعلومات التي كانوا يمتلكونها وندرة التركيز في المراجعة ، وهذا ما يؤكد أهمية واعداد البرامج الارشادية التي تؤثر الايجابي وتحدد وتخفف من مستوى قلق الامتحان، حيث تكون من خلال التحفيزات والتوصيات والاهتمام المطلوب بهم خاصة فترة الامتحان وكيفية التعامل معه بأسلوب أكثر هدوء وقوة .

1-3 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

-تنص الفرضية الثالثة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات قلق الامتحان لدى عينة الدراسة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي باختلاف الجنس (ذكور - إناث).

والجدول موضح مايلي: **Independent Samples Test** ولتحقق من صحة الفرضية تم استخدام

جدول (16) يوضح نتائج حساب الفروق لاستبيان قلق الامتحان لدى عينة الدراسة في القياس

البعدي بتطبيق اختبار (ت)

المتغير	الجنس		(ت) المحسوبة	(ت) المجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	ذكور ن=7	إناث ن=13				
قلق الامتحان	م	ع	2.35	2.10	18	0.01
	ع	م				
	90.00	4.65				

يتضح من الجدول (16) أن عدد ذكور يساوي (7) وعدد الإناث يساوي (13)، والنتائج المتوصل إليها من خلال اختبار (ت)، والذي تدل على وجود فروق دالة في متوسط درجات قلق الامتحان بين الجنسين، حيث تبين أن قيمة (ت) المحسوبة تساوي 2.35 أكثر من قيمة (ت) المجدولة والمقدرة 2.10، وعند درجة الحرية 18 ومستوى الدلالة 0.01، مما يعني إثبات الفرضية والتي تنص: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى عينة الدراسة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي باختلاف الجنس (ذكور - إناث) حيث تبين لصالح الإناث انخفاض قلق الامتحان، وذلك حسب المتوسط الحسابي والمقدر 82.38 أقل من الذكور باستناد إلى المتوسط الحسابي الذي قدر بـ 90.00.

- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

استنادا إلى نتائج الفرضية ، تبين وجود فروق في بين الجنسين في قلق الامتحان حسب تطبيق البرنامج الارشادي وهذا ما أدى لصالح الإناث، وعلى الرغم من التطبيق أجري على كلا الجنسين لم يستجيب الذكور لهذا البرنامج الارشادي وبالتالي عدم الاستفادة منه عكس وعليه الإناث استجابت للبرنامج ،ومن خلال محتوى جلسات البرنامج المطبق لفترات الزمنية التي كانت محددة له و مدى أثره بشكل إيجابي في التخفيف من مستوى قلق الامتحان لدى التلميذات وما نستطيع ارجاعه كون تركيز البرنامج على مجموعة من الطرق والأساليب التي تساعد في التغلب وتعديل الإتجاه السلبي نحو الإتجاه الإيجابي ومن بينها طريقة استيعاب العادات الايجابية لاستنكار وكيفية تنظيمها بواسطة جدول زمني مخطط ،وكذلك طريقة التحضير والاستعداد الجيد لامتحان وكيفية أدائه بجدية وكذا طريقة الاسترخاء التي تساعد في التغلب على الارهاق والتعب أثناء المراجعة ،وكل هذه الطرائق التي كانت في محتوى الجلسات اكتسبها التلميذات بعد تطبيق البرنامج ، و تدارك وتصور موقف الامتحان لديهن وبهذا بدأت التلميذات في تجنب النقائص التي كانت مؤثرة عليهن ،وذلك من خلال استبدال المعارف والمشاعر والأفكار السلبية عن الامتحانات بمعارف ومشاعر و أفكار إيجابية معززة وذلك من خلال تدريب على إنجاز المهام والأنشطة والأهداف التي مكنت التلميذات من أن تكون أكثر فعالية في توزيع وقتها وكيفية إدارته بجدية سواء في المراجعة لكي تكون ناجحة وفعالة وأثناء الامتحان وطريقة أدائه ،ووضع التعديل الأفضل لاستجابات السلوكية والمعرفية التي كانت تعيق الأداء .

ومن هذا غيرت التلميذات بواسطة الطرائق والأساليب المستخدمة في البرنامج ،و أثرت بدرجة كبيرة عليهن ،وزيادة في تشجيعهن لموقف الامتحان وتقوية الدافعية لديهن نحو الدراسة وكذلك تعليمها وتدريبها على كيفية الاستنكار الجيد وتعلمها بعض العبارات لكي تحقق أهداها بالإيجابية التي

توصلها إلى التفوق والنجاح وأصبحت تردد عبارات إيجابية وهي كمايلي: من الضروري أن أكون تلميذة قادرة على أن أحدد أهدافي الدراسية والمستقبلية وكل هذا من أجل تحقيق أهدافي الواضحة لعملية المذاكرة .

وتتفق الدراسة الحالية مع بعض التربويين على وجود الطرق الفعالة في الاستنكار مثل وضع أهداف لعملية المذاكرة لكي تحدد ما هو مطلوب، وتعمل كدافع للمذاكرة .(مهدي العجمي، 1990، ص 243)

وكذلك قدم لنا لمبينوتي وآخرون (1998) في دراسته على مجموعة من الأفكار و الطرق لزيادة الدافعية لدى التلميذات من تحدد الأهداف الدراسية والمحافظة على الشعور بقوة الإرادة ومستوى الإنجاز الجيد الذي يتم تحقيقه من قبل واستحضار خطة النجاح ، والتدريب على بناء الثقة بأنفسهن ، وعدم رفع الريبة والاستسلام بالكسل والتراخي .(أشرف عبد القادر وإسماعيل، 2001، ص 8)

وقدمت لنا بعض الدراسات التي تتفق كذلك مع دراستنا عن فعالية البرنامج عن عادات الاستنكار ومهارات الامتحان ،ومن أمثلتها :دراسة ريتا صادق (1986) عن أثر تدريس مقرر لمهارات الدراسة والاستنكار على أداء طالبات مستجدات بقسم اللغة الانجليزية بإحدى كليات التربية بالمملكة العربية السعودية ،وتكونت من عينة قوامها 40 طالبة من طالبات السنة الأولى ومجموعة ضابطة من طالبات السنة الثالثة والرابعة ،وقامت الباحثة بتدريس مجموعة من المهارات منها :مكان الاستنكار ،وتنظيم الوقت ،وجداول الاستنكار وأداء الامتحان وتوصلت إلى أن المقرر مهارات الاستنكار انعكس على المستوى النهائي لتحصيل الطالبات .(ريتا صادق ،1986، ص 54)

يتضح مما سبق أن عينة الإناث حاولت تحديد الهدف بشكل إيجابي ما طبق في البرنامج وذلك من خلال اكتسابهن بعض العادات الحسنة التي تساعد في الأداء الجيد للامتحان وكذلك اكتساب الطرق الجيدة في الإجابة وكيفية تنظيمها ،وكذلك وجود روح المبادرة والمثابرة التي تساعد التلميذات على

استيعاب المواد الدراسية بسهولة وكذلك التدريب على المكان المناسب للمراجعة من الكرسي المريح والمكتب وما يسوده الهدوء والتهوية، واكتساب الأعمال وأداء الواجبات المنزلية، ووقت الراحة والنوم وقد تم تدريبهم كذلك على المراجعة اليومية والأسبوعية والشاملة التي تخص شهادة البكالوريا و ذلك اعتمادا على الملخصات والملاحظات والمخططات وتعرف بالخريطة الذهنية التي تساعد على المراجعة بسهولة وذلك من أجل توفير الوقت وتبين لهذه التلميذات الشعور بالاطمئنان وحسن الاستعداد للامتحان والقدرة على التركيز فيه .

وضح بعض المربون بضرورة الاستعداد الجيد في اليوم السابق للامتحان وليلة الامتحان من تأكدها على تاريخ الامتحان والمراجعة النهائية لدروس وكذلك تعلمها ضرورة الاستيقاظ مبكرا صبيحة يوم الامتحان وتوجهها إلى مقر الامتحان في موعد مبكر ، وعدم المناقشات الجماعية قبل دخول القاعة الامتحان والاحتفاظ بالتوازن على الأداء لأنه يرتبط الأداء الأكاديمي المرتفع ارتباطا موجبا بالأداء الجيد في الامتحان وكذلك هدوء أعصابها . (حامد زهران ، 2000، ص 135)

1-4: عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة :

-تنص الفرضية الرابعة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات قلق الامتحان لدى عينة الدراسة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي باختلاف التخصص (علوم تجريبية -تقني رياضي -آداب وفلسفة)ولتحقق من صحة الفرضية تم استخدام **One-way-anova**

جدول رقم (17) يوضح نتائج حساب الفروق لاستبيان قلق الامتحان لدى عينة الدراسة في القياس القبلي بتطبيق اختبار تحليل التباين .

التخصص	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	(ف) المحسوبة	(ف) الجدولة	الدلالة الإحصائية
علوم تجريبية تقني رياضي	بين المجموعات	381.45	2	190.72	2.26	19.45	غير دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	1433.50	17	84.32			
المجموع		1814.95	19				

يتضح من الجدول (17) أن عدد التلاميذ في التخصص علوم تجريبية (8) وعددهم في تقني رياضي (3) وعددهم في آداب وفلسفة (9)،ولهذا نجد من خلال النتائج المتوصل إليها من خلال اختبار تحليل التباين الموضح والتي تدل على عدم وجود فروق جوهريا في مستوى قلق الامتحان ،والذي بين أن قيمة (ف) المحسوبة التي تساوي لـ 2.26 أقل من قيمة (ف)الجدولة والتي تساوي 19.45 عند درجتي الحرية بين المجموعات والمقدرة 2 وداخل المجموعات 17 وعند مستوى دلالة 0.01 ومنه عدم إثبات الفرضية ونقبل الفرضية البديلة التي على أنه : لا توجد فروق دالة إحصائية في متوسط درجات قلق الامتحان لدى عينة الدراسة قبل تطبيق البرنامج الارشادي باختلاف التخصص .

-مناقشة نتائج الفرضية الرابعة :

استنادا إلى نتائج الفرضية ،يتبين لنا أنه لا توجد فروق في قلق الامتحان بين التخصص العلمي والأدبي قبل تطبيق البرنامج الإرشادي ،ف نجد التلاميذ الذين يدرسون في كلا التخصصين يعانون من قلق الامتحان وذلك استنادا إلى المقررات الدراسية المبرمجة في المنهاج الدراسي للتلاميذ في التخصص العلمي و الأدبي في السنة الثالثة ثانوي والتي تكون لديهم الرهبة والتوقع في الفشل عند إقبالهم على الامتحان شهادة البكالوريا من بداية السنة الدراسية وما يقدمه الأساتذة على المقرر بأنه صعب وليس بسهولة استيعابه،وهذا ما يزيد من حدة القلق لديهم ، و يمكن القول سواء كانت المواد العلمية أو المواد الأدبية فهي تحتاج إلى الكثير من الجهد والاجتهاد .

وهذا الأمر يزيد من التوتر لدى التلاميذ من جهة ،ومن جهة أخرى فإن كل من التخصص الأدبي والتخصص العلمي لا يختلفان من خلال عدد المواد التي يدرسها التلاميذ في كلا التخصصين ،وهذا راجع إلى نوعية المنهاج الدراسي الذي يأخذه التلميذ في التخصص الأدبي في الكثير من العلوم الإنسانية والاجتماعية التي تدرس في مادة من المواد الأدبية منها مادة الفلسفة عند تخصص آداب وفلسفة من حيث تفسير المعطيات إلى النظريات وكيفية عمل العلوم (وفق منطق سليم) ووفق إجراء ملاحظات قبل أن تكون لديهم الفرضية والاحتمالات والمنطق بطريقة علمية وكذلك مواد الحفظ التي تأخذ مدة زمنية طويلة ،وتكون وفق مخطط منظم ونجد طبيعة هذه المواد مرنة بعيدة عن الجمود وبعيدة عن التحليل والتركيب والتجريب وبينما المواد العلمية تميل إلى التجريد والمنطق والجمود لمواد الرياضيات ومادة الكيمياء والأحياء ،ولهذا لا يستطيع التلاميذ التعامل معها بسهولة وكذلك يرى الباحث عامل مشترك عند جميع التلاميذ بفرعيها الأدبي والعلمي ،ولهذا ما يشعر التلميذ الثانوية بالقلق والارتباك

والخوف والتوتر خلال فترات إجراء الامتحانات وذلك خوفه الوحيد هو التوقع في الفشل وعدم الرغبة في النجاح في هذه الامتحانات أو عدم حصوله على تحقق له الطموح وتطلعاته المستقبلية .

و مقابل نتائج دراستنا نجد اختلفت مع بعض الدراسات بينت وجود فروق بين التخصصين العلمي والأدبي ومن أهمها :دراسة علي شعيب (1987) التي تهدف إلى معرفة الفروق بين أفراد التخصصين العلمي والأدبي لطلاب وطالبات الثانوية العامة بمكة المكرمة في درجة القلق الامتحان فتوصل من خلال اختبار الفرضية الرابعة إلى أن التخصص (علمي /أدبي) يساهم في التنبؤ بدرجة القلق الامتحان لصالح التخصص العلمي ،وتفسر النتيجة لكون بعض التخصصات الدراسية في الثانوية ينظرون إلى تخصصهم على أنه صعب من نظيره في الشعب الأدبية (علي شعيب ،1987،ص310).

ومما يتضح أن التخصص الدراسي يعد مجموعة من العوامل التي تؤثر في قلق الامتحان لكلا التخصصين فنجد التلاميذ في التخصص العلمي والأدبي يجدون صعوبة في المواد الدراسية ،ولهذا محتاجين إلى أساليب وطرق إرشادية تساعدهم على الراحة و الإطمئنان لتخلص من صعوبة هذه المواد الأدبية والعلمية والمن النفسي نحو موقف الامتحان وكيفية التعامل مع المواد الصعبة سواء العلمية والأدبية .

1-5: عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة :

-تنص الفرضية الرابعة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الامتحان لدى عينة الدراسة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي باختلاف التخصص (علوم تجريبية -تقني رياضي -آداب وفلسفة).

One-Way-Anova ولتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار

جدول رقم (18) يوضح نتائج حساب الفروق لاستبيان قلق الامتحان لدى عينة الدراسة في القياس البعدي بتطبيق اختبار تحليل التباين.

التخصص	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	(ف) المحسوبة	(ف) الجدولة	الدلالة الإحصائية
علوم تجريبية تقني رياضي	بين المجموعات	210.00	2	105.00	1.86	19.45	غير دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	956.54	17	56.26			
	المجموع	1166.55	19				

-يتضح من الجدول (18) أن عدد التلاميذ في علوم تجريبية (8) وعدد تقني رياضي (3)، وبعدهم في آداب وفلسفة (9)، ولهذا نجد النتائج المتوصل إليها من خلال تحليل التباين الموضح والذي دل على وجود فروق دالة جوهريا في مستوى قلق الامتحان لدى عينة الدراسة، وتبين من ذلك أن قيمة

(ف) المحسوبة والمقدرة 1.86 أقل من قيمة (ف) الجدولة والمقدرة 19.45، عند درجتي الحرية بين المجموعات والمقدرة بـ 2 وداخل المجموعات والمقدرة 17 ومستوى الدلالة 0.01 ومنه نفي الفرضية ونقبل الفرضية البديلة التي تنص: لا توجد فروق دالة إحصائية في متوسط درجات قلق الامتحان لدى عينة الدراسة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي باختلاف التخصص (علوم تجريبية -تقني رياضي -آداب وفلسفة).

-مناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

استنادا إلى نتائج الفرضية والتي تنص على عدم وجود فروق في مستوى قلق الامتحان بعد تطبيق البرنامج الإرشادي باختلاف التخصص (علوم تجريبية -تقني رياضي -آداب وفلسفة)،وهذا ما تبين أن التلاميذ الغير المعيدين في التخصصين العلمي والأدبي قد استفادوا فعليا من البرنامج الإرشادي وذلك من خلال انخفاض درجاتهم في مستوى قلق الامتحان بعد تطبيق القياس البعدي للاستبيان ،وهذا ما أدى إلى تغيير طفيف في نتائجهم مما أدى إلى محتوى جلسات كانت بمثابة الدافع نحو الإنجاز المثمر للنجاح والدعم المعنوي لهم من خلال تغيير قلق الامتحان من الاتجاه السلبي إلى الاتجاه الإيجابي وكذلك التأثير عليهم وذلك باعتماد النصائح والتوجيهات والأساليب التي يتضمنها البرنامج الإرشادي ،ومدى معرفتهم بالمشكل الذي يعانون منه وذلك خلال تنفيذ البرنامج (قلق الامتحان) .

وتتفق الدراسة الحالية مع مجموعة من الدراسات السابقة ،حيث نجد دراسة ميتشل وأنج (1972) التي توصلت إلى أن خفض قلق الامتحان ليس ضمانا لتحسين الأداء الأكاديمي إذا تجاهلنا مستوى عادات الاستذكار . (ماهر الهواري ومحمد الشناوي ،1987،ص 17)

وقدم لنا " كوش وآخرون " في دراسته على التقارير الذاتية حول قلق الامتحان وعادات الاستذكار لدى عينة من طلاب الجامعة وعلاقته ذلك بالتحصيل الدراسي لديهم ،وتوصلت الدراسة إلى أن طلاب ذوي القلق المعسر كانوا على عكس الطلبة الذين لديهم ميسر وذلك في عادات استذكارهم .

(الشناوي زيدان وعبد الله إبراهيم ،1990،ص20).

ولذا فإن التلاميذ قد اكتسبوا هذه الطرق والأساليب التي تساعدهم في المراجعة وكيفية تنظيم الوقت والاستعداد الجيد للامتحان (قبل -أثناء -بعد)وكذلك تعليمه على كيفية استخدام الطرق الممتازة و السلوكيات الحسنة التي يجب أن يقوم بها التلاميذ عند دخوله للامتحان ،و كذلك وتدعيم المراجعة

الجماعية فيما بينهم ،وكل هذه الأساليب أثرت في التلاميذ وجعلتهم أكثر قدرة على ممارسة العادات الإيجابية الفعالة واستبعاد العادات السلبية التي كانت تؤدي ارتفاع في مستوى قلق الامتحان حيث لا يأخذون المراجعة بشكل جدي ومن السلوكيات الايجابية والخطوات التي تساعد في المراجعة :

الاهتمام بما كان يركز عليه الأستاذ في الصف لأنه من المرجح أن تجد وه بعضه في الامتحان ،تأكدوا من معرفتك للنقاط الأساسية في كل موضوع تذاكره ،دون جميع الأسئلة التي يطرحها الأستاذ أثناء الشرح او المراجعة ،عند المراجعة وبعد الانتهاء منها حاول أن تعبر عما فهمته بأسلوبك الخاص لتبرهن لنفسك بأنك استوعبت وأنت متع للإجابة على أية أسئلة ترد في الموضوعات التي استوعبتها

(بتول محي الدين خليفة ،ب س ،ص28)

وكذلك اكتسابهم طريقة الإجابة على التدريب والممارسة بمجموعة من التوجيهات وهي :قراءة الأسئلة بهدوء وعناية من أجل معرفة المطلوب بدقة وتحديد الأسئلة التي يمكن الإجابة عنها وتصنيفها إلى أسئلة سهلة وأسئلة صعبة ،وضع خطة للإجابة تشمل الأفكار الرئيسية والتفاصيل المهمة لكل سؤال ،وتجنب المقدمات الطويلة للإجابة ،والاهتمام بالجمل البسيطة مع مراعاة سلامة اللغة والإملاء ،ويتضح للتلاميذ بعد الانتهاء من أداء الامتحان في مادة من المواد التي سيمتحن فيها وبعد انتهاء الامتحان في جميع المواد ،على التلميذ أن ينتظر ظهور النتيجة في هدوء وتفاعل وثقة.

(أشرف عبد القادر وإسماعيل بدر ،2001،ص12)

يتضح مما سبق أن القلق الامتحان إذا انخفض من خلال العادات الإيجابية للامتحان ولذا يتعلمها التلاميذ بشكل إيجابي ويتعلم عدم تأجيل الاستعداد الامتحان حتى قرب فترة الامتحان ،مما يستدعي إلى ذلك التفكير في خفض هذا القلق بواسطة البرنامج الذي طبق عليهم لأن الامتحان يحتاج إلى نوع من الاجتهاد والحكمة في التعامل معه ،وحسن قراءة الأسئلة وحسن الإجابة الجيدة .

وفي الأخير نذكر بأن تأثير الإيجابي للبرنامج الإرشادي ومدى فعاليته في الدراسة الحالية سوف تظهر الأفضل في المستقبل القريب للتخفيف من قلق الامتحان ورفع مستوى التحصيل في شهادة البكالوريا لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

خلاصة الفصل :

اشتمل هذا الفصل على عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتوصل إليها وفقا للفرضيات وقد تمت هذه الدراسة بإثبات صحة جميع الفرضيات ،وتحققنا أن للبرنامج الإرشادي تأثير إيجابي لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي الغير المعيدين والمقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا ،فنتائج الدراسة الحالية تؤكد أنها ذات أهمية بالنسبة لرفع المستوى التحصيلي للتلاميذ ،والذين يعتبرونها وسيلة لزيادة تفوقهم وتنمية قدراتهم المعرفية الكامنة .

الاستنتاج العام للدراسة :

ومجمل القول أن البرنامج الإرشادي له أثر إيجابي وفعال في علاج بعض المشكلات الدراسية والنفسية التي يعاني منها التلاميذ بالمؤسسات التعليمية ، و البرنامج الإرشادي فعالية في التخفيف من مستوى قلق الامتحان ، لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ، وتعتبر هذه الأخيرة مرحلة تحدد من خلالها مصيرهم الدراسي والمهني ، وكذلك انتقالهم من مرحلة الثانوية إلى الجامعة حيث يحققوا فيها أهدافهم واتخاذ قراراتهم المستقبلية .

وبعد دراسة الخصائص السيكومترية للأدوات المستعملة وتطبيقها على عينة الدراسة واستعمال الأساليب الإحصائية المناسبة والتي من خلالها قمنا بتحليل ومناقشة النتائج والتي يمكن تلخيصها كمايلي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات قلق الامتحان لدى عينة الدراسة بين القياس القبلي والقياس البعدي للبرنامج الإرشادي .

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات قلق الامتحان لدى عينة الدراسة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي باختلاف الجنس (ذكور -إناث) .

3-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات قلق الامتحان لدى عينة الدراسة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي باختلاف الجنس(ذكور -إناث) .

4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات قلق الامتحان لدى عينة الدراسة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي باختلاف التخصص(علوم تجريبية -تقني رياضي -آداب وفلسفة)

5- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات قلق الامتحان لدى عينة الدراسة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي باختلاف التخصص(علوم تجريبية -تقني رياضي -آداب وفلسفة) .

اقتراحات الدراسة:

نقدم فيمايلي بعض البحوث المقترحة:

- 1- إعداد مثل هذا البرنامج الإرشادي في علاج مشكلات المدرسية التي يعاني منها التلاميذ عبر الأطوار التعليمية الثلاث .
- 2- بحوث عن أثر الإرشاد السلوكي المعرفي في التخفيف من قلق الامتحان .
- 3- بحوث عن أثر الإرشاد الأسري في خفض قلق الامتحان لدى التلاميذ .
- 4- إدراج مناصب عمل للمختص النفسي أي مستشار التوجيه والإرشاد في المرحلة المتوسطة والابتدائية .
- 5- توفر الظروف الملائمة لعملية التكفل النفسي والتربوي على مستوى المؤسسات التعليمية .
- 6- توظيف البحوث في المجالات الميدانية والاستفادة منها عمليا .
- 7- تفعيل عملية الإرشاد الجماعي والفردي على مستوى المؤسسات والتركيز على تطبيقها منذ بداية السنة للمرافقة النفسية والبيداغوجية للمتعلمين .
- 8- وضع برامج تجمع بين عادات الاستذكار ومهارات الامتحان وبعض فنيات الإرشاد السلوكي والمعرفي لدراسة قدرات التلاميذ المعرفية والسلوكية التي تساعد في خفض المشكلات الدراسية .
- 9- إعداد برامج بواسطة أشرطة الفيديو واستعمالها بطريقة الإرشاد لتحكم في مشكلة قلق الامتحان
- 10- تنظيم حصص ضرورية خاصة في الإرشاد النفسي أو الإعلام البيداغوجي حول التحضير للامتحانات لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا وتكون منذ بداية السنة الدراسية .

المراجع

قائمة المراجع :

-القرآن الكريم .

-الكتب :

- 01- أحمد الزبدي وهشام الخطيب ، 2001، مبادئ التوجيه والارشاد النفسي ، ط1،الدار العملية الدولية للنشر والتوزيع و دار الثقافة للنشر والتوزيع ،عمان .
- 02- أسماء عبد العزيز الحسين 2011، المدخل الميسر إلى الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط1، دار
- 03- أشرف عبد الغني و أميمة محمود الشربيني ، 2003، الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق ، ب ط ،المكتب الجامعي الحديث .
- 04- بتول محي الدين خليفة ،ب س، قلق الامتحان والاستعدادات للامتحانات ،قسم الصحة النفسية ،كلية التربية ،جامعة قطر .
- 05- حامد عبد السلام زهران ، 1998، التوجيه والارشاد النفسي ، ط3، عالم الكتب ،القاهرة .
- 06- حامد عبد السلام زهران ، 2000، الارشاد النفسي المصغر لتعامل مع المشكلات الدراسية ، ط1، عالم الكتب ،القاهرة .
- 07- حامد عبد السلام زهران ، 2001، الصحة النفسية والعلاج النفسي ، دار الكتب المصرية ،القاهرة .
- 08- حامد عبد السلام زهران ، 2005، دراسات في الصحة النفسية والارشاد النفسي ، ط3، عالم الكتب ، القاهرة.
- 09- حمادين علي وعادل عبد الفتاح الهجين ، 2009، برامج التوجيه و الارشاد النفسي والأسري (حقيقية التدريبية الأكاديمية)، ط1، مركز التنمية الأسرية بجامعة الملك فيصل ،المملكة العربية السعودية .
- 10- حمزة دودين ، 2006، مشكلات الطلبة في الاختبارات وطرق علاجها ، ط1، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ،مصر .

- 11- رشاد عبد العزيز موسى ومحمد يوسف محمد محمود ،2000،العلاج الديني للأمراض النفسية كأسلوب ارشادي نفسي في تخفيف بعض الاضطرابات السيكوسوماتية ،ط1،الفاروق الحديثة لطباعة والنشر ،القاهرة .
- 12- رمزية غريب ،1996،التقويم والقياس النفسي التربوي ،ط1،مكتبة الأنجلو ،القاهرة .
- 13- سناء محمد سليمان ،1990،عادات الاستذكار ومهاراته السليمة ، ب ط ،مكتبة النهضة المصرية ،القاهرة .
- 14- سهام أبو عطية ،1997،مبادئ الارشاد النفسي ،ط1،دار الفكر لطباعة لنشر والتوزيع ،عمان .
- 15- صالح باقره و آخرون ،2001،المشكلات الارشادية ،ب ط ،مطبعة دار السلام،(ب ب) .
- 16- صالح بن عبد الله أبو عبادة وعبد المجيد النيازي ،2001،الارشاد النفسي والاجتماعي ،ط1،مكتبة العبيكان ،الرياض .
- 17- صالح بن محمد العساف ،1995،المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية ،ط1،مكتبة العبيكان .
- 18- صالح حسين الداھري ،2005،مبادئ الصحة النفسية ،ط1،دار الواصل للكتاب ،عمان ،الأردن .
عالم الكتب ،الرياض .
- 19- عايده عبد الله أبو صايمة ،1995،القلق والتحصيل الدراسي ،ط1،المركز العربي للخدمات الطلابية ،الأردن .
- 20- عباس الشوريحي وعفاف دانيال ،2001،العلوم السلوكية ،ط1،الحيزة مكتبة النهضة المصرية ،القاهرة .
- 21- عبد الرحمان عيسوي ،1974،القياس والتجريب في علم النفس والتربية (ب ط) ، دار النهضة العربية ،بيروت .
- 22- عبد الرحمان عيسوي ،1991،علم النفس الفيزيولوجي (دراسة في تفسير السلوك الانساني)،ط1،دار النهضة العربية لطباعة والنشر ،بيروت .

- 23- عزام صبري ،2006،الإحصاء في التربية ونظام spss،دار الكتب الحديث ،الأردن .
- 24- عطا الله الخالدي فؤاد ،2008،الارشاد والعلاج (النظرية والتطبيق) ،ط1،دار الثقافة لنشر والتوزيع ،عمان ،الأردن .
- 25- علاء الدين كفاقي وآخرون ،1990،الصحة النفسية ،ط3،هجر للطباعة والنشر والتوزيع ،القاهرة .
- 26- فاروق السيد عثمان ، 2001،القلق وإدارة الضغوط النفسية ،ط1،دار الفكر العربي ،القاهرة .
- 27- فاطمة عوض صابر وميرقت علي خفاجة ،2002،أسس ومبادئ البحث العلمي ،ط1،مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية ،مصر .
- 28- كاملة الفرخ شعبان وعبد الجابر تيم ،1999،التوجيه والارشاد النفسي ،ط1، دار الصفاء لنشر والتوزيع ،عمان .
- 29- محمد السيد علي ،2011،موسوعة المصطلحات التربوية ،ط1،دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ،عمان .
- 30- منذر الضامن ،2003،الارشاد النفسي ،ط1،مكتبة الفلاح ،الكويت .
- 31- موسى ابراهيم حريزي ،1992،مشكلة النسيان والخوف من الامتحان ،ط1،المطبعة العربية ،الجزائر
- 32- ناصر الدين أبو حماد ،2008،الارشاد النفسي والتوجيه المهني ،دار الكتاب العالمي وعلم الكتب الحديث ،الأردن .
- 33- هادي مشعان ربيع اسماعيل محمد الغول ،2007،المرشد التربوي ودوره الفعال في حل مشاكل الطلبة ،ط1،درا عالم الثقافة ،الأردن .

المجلات :

- 34- أشرف عبد القادر واسماعيل بدر ،2001،فعالية استراتيجية دراسية لتغلب على قلق التحصيل لدى الجامعة ،مجلة الارشاد النفسي ،جامعة عين الشمس ،العدد 14.

- 35- حامد زهران ،1999،مدى فعالية برنامج ارشادي مصغر لتعامل مع قلق الدراسة وقلق الامتحان بأسلوب المديولات والمناقشة الجماعية ،مجلة كلية التربية ،جامعة عين الشمس ،القاهرة ،العدد 24.
- 36- حامد عبد السلام زهران ،1994،التوجيه والارشاد النفسي (نظرة شاملة)،مجلة الارشاد النفسي ،جامعة عين الشمس ،العدد 2.
- 37-رشدي فام منصور ،1997،المجلة المصرية للدراسات النفسية ،العدد 16،المجلد السابع (1)،
يونيه
- 38- ريتا كولوما صادق ،1986،دراسة أثر مقرر مهارات الدراسة والاستذكار على أداء طالبات مستجدات بقسم اللغة الانجليزية بإحدى كليات التربية ،مجلة دراسات تربوية ،رابطة التربية الحديثة بالقاهرة،العدد 4،المجلد 1،الجزء 4.
- 39- سهير أحمد ،1991،قلق الشباب (دراسة مقارنة عبر حضارية في المجتمع المصري والسعودي) مجلة دراسات النفسية ،رابطة الإخصائين النفسيين المصرية ،العدد 1،الجزء 3.
- 40-الشناوي زيدان وعبد الله سليمان ابراهيم عبد المنعم ،1990،علاقة عادات الاستذكار والاتجاهات نحو الدراسة والاتجاه العام بالتحصيل الدراسي والقدرة العقلية ،مجلة كلية التربية ،جامعة الزقازيق ،العدد 12.
- 41- الطواب ،سعيد ،1992،قلق الامتحان والذكاء والمستوى الدراسي وعلاقتها بالتحصيل الدراسي الأكاديمي لطلاب الجامعة من الجنسين ،مجلة العلوم الاجتماعية ،جامعة الكويت ،العدد الثالث .
- 42-عبد الكريم سليمان ،1997،لمحة عن التوجيه والارشاد الطلابي في مدارس التعليم العام ،المملكة العربية السعودية ،المؤتمر الدولي الرابع ،مركز الارشاد النفسي ،جامعة عين الشمس .
- 43- عبد الله الصافي ،2002، الفروق في القابلية للتعلم الذاتي وقلق الاختبارات ومستوى الطموح بين الطلاب مرتفعي التحصيل الدراسي ومنخفضيه بالصف الأول ثانوي ،مجلة العلوم الاجتماعية ،مجلس النشر العلمي ،جامعة الكويت ،المجلد 30،العدد 1.

44- علي شعيب ،1987،القلق والتحصيل الدراسي في علاقته ببعض المتغيرات المرتبطة بطلاب الثانوية العامة بمدينة مكة المكرمة ،مجلة الدراسات التربوية ،رابطة الحديثة بالقاهرة ،المجلد 2، الجزء 8.

45- عماد الزغول وفؤاد طلافحة ،2012،أثر استخدام استراتيجية التعريف بالأهداف السلوكية والتدريب على كيفية وضع الأسئلة في خفض قلق الامتحان لدى المتعلمين ،مجلة جامعة دمشق ،المجلد 28،العدد الأول ،2012،جامعة مودة ،الأردن .

46- كاظم ولي أغا ،1988، القلق والتحصيل الدراسي (دراسة تجريبية مقارنة لعلاقة القلق بالتحصيل الدراسي لدى الذكور والإناث من طلاب المرحلة الإعدادية في دولة الإمارات العربية المتحدة)،مجلة جامعة دمشق للعلوم الإنسانية ،المجلد 4،العدد 14،الجزء 1.

47- ماهر الهواري ومحمد الشناوي ،1987، مقياس الاتجاه نحو الاختبارات (قلق الاختبارات)،معايير ودراسات ارتباطية ،مجلة رسالة الخليج العربي ،كلية العلوم الاجتماعية ،جامعة الملك سعود بالرياض ،العدد 22 ،السنة السابعة .

48- محمد عبد الظاهر الطيب ،1988،دراسة لمستوى قلق الامتحان بين طلاب كليات جامعة طنطا ،مجلة علم النفس ،الهيئة المصرية العامة لكتاب ،العدد6.

49- مصطفى محمد الصفتي ،1995،قلق الامتحان وعلاقته بدافعية لدى عينات من طلاب المرحلة الثانوية العامة في جمهورية مصر العربية ودولة الامارات العربية المتحدة (دراسات عبر ثقافية)،مجلة دراسات نفسية نرابطة الاخصائين النفسيين المصرية ،المجلد 5،العدد 1.

50- مغاوري مرزوق ،1991،الفروق بين الجنسين في قلق الامتحان ،مجلة التربية المعاصرة ،مركز الكتاب للنشر بمصر الجديدة ،العدد 19.

51- مهدي مهدي العجمي ،1990،عادات وطرق المذاكرة التي يتبعها طلبة وطالبات الصف الرابع متوسط بدولة الكويت ،مجلة دراسات تربوية ،رابطة التربية الحديثة بالقاهرة ،العدد 26.

52- هناء عبد الوهاب حسن ،1998،برنامج ارشادي لتعليم بعض مسابقات الميدان ،المؤتمر الدولي الخامس لمركز الارشاد النفسي ،جامعة عين الشمس ،المجلد 2.

-الرسائل الجامعية :

53-سليمة سايحي ،2004، فاعلية برنامج الارشادي لخفض مستوى قلق الامتحان ،رسالة

ماجستير ،جامعة ورقلة .

54- صالح أحمد مرسي ،1997،مدى فعالية الارشاد السلوكي في خفض قلق الامتحان لدى الباقين

للإعادة في الثانوية العامة ،رسالة ماجستير،كلية التربية ،جامعة عين الشمس ،القاهرة .

55- نائل ابراهيم أبو عزب ،فاعلية برنامج ارشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة

الثانوية بمحافظات غزة ،رسالة ماجستير ،كلية التربية ،الجامعة الاسلامية -غزة - .

-المواقع الالكترونية :

56-- www.ptuk.edu.ps/pdfs/m4.pdf2014/03/04

57- www.erchad.com/ 27/01/2014

الملاحق

الملحق رقم (01) : يوضح استمارة التحكيم الخاصة بأداة الدراسة " قلق الامتحان "

جامعة قاصدي مرباح – ورقلة -

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

تخصص: إرشاد وتوجيه

شعبة علوم التربية

استمارة التحكيم

الإسم واللقب :

الرتبة العلمية:

التخصص:

مكان العمل:

أستاذي الكريم.....أستاذتي الكريمة.....

نضع بين يديك هذا المقياس الذي يهدف إلى قياس قلق الامتحان لدى طلبة سنة الثالثة ثانوي

الرجاء منكم تقويم هذه الأداة و تعديلها من خلال:

1-مدى وضوح الفقرات من حيث الصياغة اللغوية.

2-مدى قياس الفقرات لقلق الامتحان

3-مدى انتماء الفقرات للأبعاد.

4-مدى ملائمة بدائل الأجوبة للفقرات.

5-مدى وضوح التعليمات المقدمة للأفراد العينة.

وتكون طريقة الإجابة من خلال وضع علامة (X) في الخانة المناسبة والرجاء تقديم البديل في حالة عدم الموافقة. قبل ذلك أرجو منك ملء هذه البيانات الخاصة بك.

إليك أستاذي الفاضل ،أستاذتي الفاضلة ،هذه المعلومات الخاصة بالمقياس التي تساعدك في عملية التحكيم .

التعاريف الإجرائية :

- قلق الامتحان:

هي تلك الحالة النفسية والتي تتمثل في اضطراب في الإحساس وفقدان التوازن والخوف من الفشل وتوقع لأسوأ لدى المتعلم في السنة الثالثة ثانوي غير المعيد والمقبل على شهادة البكالوريا والتي تنتج عنها تدني التحصيل لديه ويتم قياسه بمجموع الدرجات التي يحصل عليها في الاستبيان المصمم لهذا الغرض حسب الأبعاد التالية :

البعد قبل الامتحان :

ويشمل الخوف من قرب وقت الامتحان والشعور بالفشل والتوقع في عدم النجاح وفقدان الشهية في صباح يوم الامتحان،ويتم تقديره بالدرجات المتحصل عليها من الإجابات على الاستبيان المصمم لهذا الغرض .

6-1-2 البعد أثناء الامتحان :

ويشمل قبل استلام الورقة وأثناء استلام الورقة ،وكيفية الإجابة على الأسئلة وكذلك الشعور بالتوتر وعدم التركيز في طريقة الإجابة ،ويتم تقديره بالدرجات المتحصل عليها من الإجابات على الاستبيان المصمم لهذا الغرض .

6-1-3 البعد بعد الامتحان :

ويشمل نهاية الامتحان وانتظار النتيجة ، والشعور بالإحباط عند إعلان النتائج ، ويتم تقديره

بالدرجات المتحصل عليها من الإجابات على الاستبيان المصمم لهذا الغرض .

6-2 البرنامج الإرشادي:

هو عملية منظمة ومخططة موجهة لمتعلم السنة الثالثة الثانوي الغير المعيد والمقبل على

الامتحان البكالوريا ، وتكون على شكل تدريبات والأنشطة وطرق والأساليب والمهارات لتخفيف من حدة

قلق الامتحان ، تقوم على الإرشاد الجماعي قصد مساعدتهم على حل مشكل قلق الامتحان ، والتعامل

بكفاءة مع الامتحان ، ويتضح تأثير البرنامج من خلال درجات المرتفعة لمتعلمين والمتحصل عليها من

الإجابات على الاستبيان المصمم لهذا الغرض .

1- جدول التحكيم الخاص بمدى قياس الفقرات للأبعاد ومدى وضوح الصياغة اللغوية.

الأبعاد	البنود	تقيس	لا تقيس	ملاحظة
قبل الإمتحان	تقلقتني فترة الإمتحان .			
	أخاف من قرب وقت الإمتحان			
	أتوقع الفشل في الامتحان.			
	ليست لدي طريقة للاستعداد للامتحان			
	تتقصني الرغبة في النجاح و التفوق.			
	أشعر بضيق قبل الامتحان.			
	أنزعج بشدة عند إعلان جدول الامتحان.			
	أشعر بالنعاس عند المراجعة.			
	يصيبني الأرق وعدم النوم ليلة الامتحان.			
	أعجز على الأكل صباح يوم الامتحان.			
أشعر أن المعلومات التي أمتلكها غير كافية.				
أثناء الإمتحان	أ- قبل استلام الورقة.			
	أشك أن تكون أسئلة الامتحان كثيرة.			
	أنتوتر عند رؤية زملائي في القسم خائفين.			
	أشعر بالتوتر وعدم الراحة أثناء أداء الامتحان.			
	أشعر بأن قلبي يدق بسرعة.			
لدي صعوبة الاستقرار في المقعد أثناء أداء الامتحان .				

			أرتبك قبل إعطائي ورقة الأسئلة.	
			أعتقد أن الوقت غير كافي.	
ب- أثناء استلام ورقة الأسئلة.				
			عند بداية الامتحان أشعر بعدم إكماله.	
			أجد صعوبة في قراءة الأسئلة بدقة.	
			أشعر بنقص الثقة في نفسي عند استلام الورقة.	
			أقلق كثيرا عندما أقرأ الأسئلة.	
			أحس بالصداع عندما أدقق في قراءة الأسئلة.	
			عندما أقرأ الأسئلة أنسي ما حفظته.	
ج- الإجابة على الأسئلة.				
			أجد صعوبة في توزيع وقت الامتحان على الأسئلة عند الإجابة.	
			أجد صعوبة في تحديد الأسئلة التي أجيب عنها.	
			أشعر بعصبية شديدة أثناء الإجابة.	
			أشعر بعدم التركيز في الإجابة.	
			أرتبك عندما يعلن الملاحظ عن الوقت المتبقي.	
			أجد صعوبة في التعبير عما أريد أن أكتبه.	
			أتسارع في الإجابة.	
			أخاف من ترك أحد الأسئلة بدون إجابة.	
			أشعر بأن نتائجي ضعيفة.	
			أصعب الأيام عندي انتظار النتيجة.	
			أشك أن احد إجابتي ستنترك بدون تصحيح.	
			أتجنب مناقشة إجابتي مع زملائي.	
			أغضب كثيرا بعد اكتشاف أخطائي.	
			أشعر بالإحباط عند إعلان النتائج.	
			أخاف الذهاب إلى المؤسسة عند إعلان النتائج.	
				بعد الامتحان

2- جدول التحكيم الخاص بمدى قياس الأبعاد لخاصية.

اقترح بديل	غير مناسبة	مناسبة نوعا ما	مناسبة	الأبعاد الممثلة للخاصية
				قبل الامتحان
				أثناء الامتحان
				بعد الامتحان

3- جدول التحكيم الخاص بمدى ملائمة البدائل للفقرات.

اقترح بديل	مناسبة نوعا ما	غير مناسبة	مناسبة	بدائل الأجوبة
				دائما
				أحيانا
				غالبا
				أبدا

تعليمة الاداة:

عزيزي تلميذ..... عزيزتي التلميذة.

في إطار التحضير لنيل شهادة ماستر إرشاد و توجيه LMD ، نضع بين أيديك مجموعة من العبارات. نرجو منك الإجابة بكل صراحة بما ينطبق عليك و ذلك بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة ،والرجاء منك عدم ترك عبارة دون الإجابة عنها مع العلم أن إجابتك ستحظى بالسرية التامة ولا تستعمل إلا لغرض البحث العلمي، ونشكرك مسبقا على تعاونك الجدي معنا .

المثال التوضيحي:

أبدا	غالباً	أحيانا	دائما	الفقرات
			x	أشعر بخيبة الأمل في الامتحان

4- جدول التحكيم الخاص بمدى وضوح التعليمة المقدمة لأفراد العينة.

التعليمة	واضحة	غير واضحة	ملاحظة

وذلك من حيث :

1-الشكل الكلي.

2-الصياغة اللغوية.

3-وضوح التعليمة.

4-مدى مناسبة المثال التوضيحي.

الملحق رقم (02) يوضح الشكل النهائي لأداة قياس قلق الامتحان.

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

شعبة علوم التربية

قسم العلوم الاجتماعية

تخصص إرشاد وتوجيه

استبيان

عزيزي تلميذ..... عزيزتي التلميذة.

في إطار التحضير لنيل شهادة ماستر إرشاد و توجيه LMD ، نضع بين أيديك مجموعة من العبارات. نرجو منك الإجابة بكل صراحة بما ينطبق عليك و ذلك بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة والرجاء منك عدم ترك عبارة دون الإجابة عنها مع العلم أن إجابتك ستحظى بالسرية التامة ولا تستعمل إلا لغرض البحث العلمي ،ونشكرك مسبقا على تعاونك الجدي معنا .

التعليمات:

الاسم واللقب :.....

الجنس:.....

التخصص :.....

الرقم	العبـارات	دائما	أحيانا	غالباً	أبداً
01	أشعر بضيق قبل الامتحان				
02	أعتقد أن تكون أسئلة الامتحان كثيرة				
03	نبضات قلبي تدق بسرعة				
04	أعتقد أن الوقت غير كافي				
05	أؤثر عند قراءة الأسئلة				
06	أجد صعوبة في تحديد الأسئلة التي أجيب عنها				
07	أخاف من نتائج السيئة				
08	أشعر بعصبية شديدة أثناء الإجابة				
09	عندما أقرأ الأسئلة أنسى ما حفظته				
10	أرتبك عندما يعلن الملاحظ عن الوقت المتبقي				
11	أغضب عند اكتشاف أخطائي في ورقة الإجابة				
12	أشعر بالنعاس عند المراجعة				
13	أرتبك قبل إعطائي ورقة الأسئلة				
14	أشعر أن المعلومات التي أمتلكها غير كافية				
15	أشعر عند بداية الامتحان عدم إكماله				
16	أجد صعوبة في التعبير عما أريد أن أكتبه				
17	أشك أن أحد إجابتي سترك بدون تصحيح				
18	تقلقني فترة الامتحان				
19	أؤثر عند رؤية زملائي في القسم خائفين				
20	أقلق كثيراً عندما أقرأ الأسئلة				
21	أشعر أن نتائجي ستكون ضعيفة				
22	أخاف من الذهاب إلى المؤسسة عند إعلان النتائج				
23	أشعر بعدم التركيز في الإجابة				
24	أتوقع الفشل في الامتحان				
25	أفقد الشهية صباح يوم الامتحان				
26	تتقصني الثقة في نفسي عند استلام الورقة				
27	ليس لدي الاستعداد للامتحان				
28	أشعر بالصداع عندما أدقق في قراءة الأسئلة				
29	تتقصني الرغبة في النجاح				
30	أخاف من ترك أحد الأسئلة بدون إجابة				
31	أشعر بالإحباط عند إعلان النتائج				
32	أنزعج بشدة عند إعلان جدول الامتحان				
33	أشعر بعدم الراحة أثناء الامتحان				
34	يصيبني الأرق ليلة الامتحان				
35	أُتسرع في الإجابة				
36	أفقد التوازن في مقعدي أثناء أداء الامتحان				
37	أصعب الأيام عندي انتظار النتيجة				
38	أخاف من قرب وقت الامتحان				
39	أنزعج من مناقشة إجاباتي مع زملائي				

الملحق رقم (03) يوضح الخصائص السيكومترية لأداة قلق الامتحان
صدق المقارنة الطرفية:

T-Test

[DataSet0]

Group Statistics

	VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00001	1.00	8	114.1250	7.62398	2.69548
	2.00	8	80.2500	9.17683	3.24450

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	T	df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
VAR00001	Equal variances assumed	.264	.615	8.031	14	.000	33.87500	4.21811	24.82806	42.92194
	Equal variances not assumed			8.031	13.545	.000	33.87500	4.21811	24.79947	42.95053

ألفا كرومباخ :

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.809	.805	39

ثبات التجزئة النصفية:

	N	%
Cases Valid	30	100.0
Excluded ^a	0	.0
Total	30	100.0

ملحق رقم (04) يوضح نتائج فرضيات الدراسة

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.688
		N of Items	20 ^a
	Part 2	Value	.682
		N of Items	19 ^b
	Total N of Items		39
Correlation Between Forms			.650
Spearman-Brown	Equal Length		.788
Coefficient	Unequal Length		.788
Guttman Split-Half Coefficient			.788

الفرضية الأولى: نتائج القياس القبلي و البعدي T-test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 VAR00001	108,6500	20	7,83565	1,75210
VAR00002	83,4500	20	9,77362	2,18545

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 VAR00001 & VAR00002	20	-,115	,630

Paired Samples Test

	Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
VAR00001 - VAR00002	25,20000	13,20925	2,95368	19,01788	31,38212	8,532	19	,000

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 VAR00001 - VAR00002	25,20000	13,20925	2,95368	19,01788	31,38212	8,532	19	,000

الفرضية الثانية:

```
T-TEST GROUPS=VAR00002(1 2)
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=VAR00001
/CRITERIA=CI(.95).
```

T-Test

[DataSet0]

Group Statistics

	VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00001	1,00	7	106,5714	7,02038	2,65345
	2,00	13	109,7692	8,28808	2,29870

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
VAR00001	Equal variances assumed	,095	,762	-,865	18	,399	-3,19780	3,69804	-10,96709	4,57149
	Equal variances not assumed			-,911	14,345	,377	-3,19780	3,51068	-10,71048	4,31488

الفرضية الثالثة :

T-Test

[DataSet0]

Group Statistics

VAR00002		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00001	1,00	7	90,0000	4,65475	1,75933
	2,00	13	82,3846	9,78552	2,71402

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
VAR00001	Equal variances assumed	5,351	,033	1,927	18	,070	7,61538	3,95190	-,68726	15,91803
	Equal variances not assumed			2,355	17,887	,030	7,61538	3,23436	,81716	14,41361

الفرضية الرابعة:

Oneway

ANOVA

VAR00001

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	381,450	2	190,725	2,262	,135
Within Groups	1433,500	17	84,324		
Total	1814,950	19			

الفرضية الخامسة :

Oneway

ANOVA

VAR00001

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	210,008	2	105,004	1,866	,185
Within Groups	956,542	17	56,267		
Total	1166,550	19			

ورقثة في: 2014/02/24

مديرية التربية الوطنية ورقلة

مصلحة التكوين و التفتيش

مكتب التكوين

sfi.edu.ouargla @ gmail.com

الرقم 356/م.ت.م/ح.2/2014

مدير التربية

إلى الأنسة مواتي بناني شافية

طالبة بجامعة قاصدي مريم

ورقثة

الموضوع: رخصة القيام بدراسة ميدانية

المرجع: - رسالة طلبكم بتاريخ 2014/02/20

تلبية لرسالة طلبكم المنوّه بها بالمرجع أعلاه، يشرفني أن أبلغكم الموافقة على إجراء الدراسة الميدانية لتحضير رسالة ماستر، بعنوان << أثر برنامج إرشادي لتخفيف من قلق الامتحان لدى طلبة السنة الثالثة الثانوي.>> وذلك وفق المعطيات الآتية:

- **الفترة:** من: 24 فيفري 2014 إلى: 30 افريل 2014
- **المؤسسات المعنية:** - ثانوية المصالحة حي النصر ورقلة.
- ثانوية مبارك المياحي ورقلة.
- **الوسيلة المستعملة في الدراسة الميدانية:** (مقابلات شفوية).

ملاحظة: على الطالبة الالتزام بتسليم المصلحة نسخة من منتج الدراسة فور انتهائها

عن مدير التربية
رئيس مصلحة التكوين والتفتيش

أهضاء محمد الصديق طواهير

هام: سلّمت هذه الرخصة للمعني (ة)
للاستظهار بها لدى المؤسسات المعنية.

- نسخة (للإعلام) للسيد مدير المؤسسة

جامعة قاصدي مرباح – ورقلة –
كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية
ماستر إرشاد وتوجيه



ارشادات لتلاميذ للمقبلين على شهادة
البكالوريا

تعلموا العلم.... فإن تعلمه خشية وطلبه
عبادة ومدارسته تسبيح والبحث عنه
جهاد وتعليمه من لا يعلمه صدقة وهو
الأنيس في الوحدة والصاحب في الخلوة
يرفع الله به أقواما.... فيجعلهم في الخير
قادة، سادة، هداة بهم .

من إعداد :
نادية بوضياف بن زعموش
تحت إشراف الأستاذة :

السنة الدراسية: 2013/2014

للاستعداد للامتحان والتعامل الايجابي مع القلق، يجب عليك من معرفة هذه الارشادات ويجب الأخذ بها لتزيد من تعزيز الثقة بالنفس، والتهيئة الجسمية والنفسية، والتهيئة الدراسية ولهذا علينا أن نوضح هذه الارشادات على ثلاثة أجزاء منها: قبل، أثناء وبعد الامتحان .

1-ارشادات قبل الاختبارات

– فكر دائماً في النجاح والامتياز، فمن ينظر إلى إمكانية الفشل أو الحد الأدنى من النجاح يضعف طموحه وتقل ثقته بنفسه. والنجاح له درجات مختلفة يجب أن تسعى دائماً في الرقي إلى أعلى وعدم الرضا والاستمرار بالمستوى الأقل منها. وعليك أن تثق بتوفيق الله تعالى ثم بنفسك ولا تفكر في الفشل إطلافاً.

– تقرب إلى الله بالعبادة والصلاة، ولا تنس صلاة الفجر واغنم فيها السعادة والأجر بحصل بذلك على رضا الله، وانشرح الصدر، وزيادة الاستيعاب والتدأر، والفرح والسرور طوال اليوم، وذهاب قلق الاختبارات. أما ينبغي أن تحافظ

على قراءة القرآن والدعاء وأن تسأل والديك وأصحابك أن يكثروا لك منه وتذأر دعاء الرسول صلى الله عليه وسلم
”اللهم لا سهل إلا ما جعلت سهلاً وأنت جعلت الحزن إذا شئت سهلاً.“



– ذكرك دروسك في مكان مناسب لك تجد الراحة والهدوء فيه، وتفادى المهليات التي تجذب الانتباه وتقلل من الضوضاء، و الهاتف، والجوال، و التلفاز، و آذلك الطاولة المبعثرة، و الإضاءة السيئة، و المكسرات، وغيرها.

– تدرب على الاختبارات السابقة فسوف يساعدك ذلك على أن تتعرف على طبيعة الأسئلة، وتندرب على إجابتها، وتختصر الوقت في الاختبار. حاول أن تجعل هذا النوع من التدريب حقيقياً بحيث تضع نفسك في بيئة الاختبار المذاكرة الجماعية مع الزملاء مفيدة لمن يستخدمها بضوابطها، لأنها تعزز الفهم والاستيعاب. ومن ضوابطها الالتزام بالوقت، وتقليل عدد الأشخاص، وتحديد الموضوع الذي سيتم مذاكرتها، وترك الأحاديث الجانبية.

2--ارشادات أثناء الاختبارات

– حاول الحضور مبكراً لقاعة الاختبار فإن ذلك يساعدك في المحافظة على الهدوء.
– استفتح بالبسملة والدعاء باليسير والتوفيق للصواب.
– في البداية قد تعثر بك لحظات تشعر بها أن ذاكرتك خلت تماماً من المعلومات، وأنك غير قادر على تدأر أي شيء.

لا تقلق واحتفظ بهدوئك، تذكر وسائل التعامل الإيجابي مع هذا الشعور وسوف يعود نشاطك العقلي بعد قليل من الوقت.

– حاول كلما شعرت بتوتر أثناء الاختبار أن تأخذ راحة لبضع دقائق وحاول تهدئة نفسك. خذ أنفاساً هادئة وعميقة،

« أنا بحالة جيدة والحمد لله وسوف أقوم بحل الاختبار »
: وقم بتريد بعض العبارات الإيجابية داخل نفسك مثل
تذاكر دائماً أنه ما انخفض مستوى القلق ارتفع مستوى الذاكرة والتفكير.

– انتبه للتعليمات التي تبدأ بها الأسئلة، ولا تشغل بما يدور حولك في قاعة الاختبار من الكلام الذي لا يعينك.
– لا تفكر في الاختبارات السابقة ولا في الأمور وزع وقتك على حسب أهمية السؤال وقيمة الدرجة الممنوحة له، وفي الوقت المتبقي استفد منه بالعودة للأسئلة الصعبة. ولا تترك سؤالاً بدون محاولة للإجابة أو التخمين، إلا إذا آن ذلك سيؤثر بالخصم من الإجابات الصحيحة حسب تعليمات الاختبار. المستقبلية، ركز انتباهك فقط في الاختبار الذي أنت بصده،

– تأكد من فهمك للسؤال قبل الإجابة عنه، ففهم السؤال قد يكون كل الإجابة وليس فقط نصف الإجابة كما يقال، حتى

لو اضطرت لقراءة السؤال مرات متعددة.

– حاول أن تراجع إجاباتك قبل تسليم ورقة الإجابة.

2- إرشادات بعد الاختبارات



بعد أن تنتهي من الاختبار خذ قسطاً من الراحة، وآفئ نفسك على الجهد والأداء الذي قمت به، آآن تتناول وجبة

غذائية محببة لنفسك، أو ترفه عن نفسك قليلاً. لا تراجع فوراً عقب الاختبار فقد يؤثر ذلك عليك إذا اكتشفت خطأ غير

متوقع أو إجابة آآنت تعرفها ولم تجب عليها.

حاول أن تتعرف لاحقاً على أخطائك وأسبابها، وخاصة اذا كانت مرتبطة بفهم جزء من المادة، ثم احرص على تلافيها مستقبلاً. ولا تراجع نتيجة الاختبار إذا كنت بصدد اختبارات أخرى فقد تؤثر تلك النتيجة على نفسك، بل ركز

جهدك وفكرك في الاستعداد لتلك الاختبارات القادمة، وراجع نتائج اختباراتك في الوقت المناسب.

بالثقة وفريق