وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة العربي التبسي – تبسة
Larbi Tebessi University – Tebessa
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
Faculty of Humanities and Social Sciences

قسم : علم النفس

تخصص :إرشاد وتوجيه

مذكرة ماستر تحت عنوان

مواجهة قلق الإمتحان من وجهة نظر مستشاري التوجيه والإرشاد (إمتحان البكالوريا نموذجا) دراسة ميدانية بثانويات مدينة تبسة

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر L.M.D

من إعداد الطلبة:

- مرزوقي أمال
- مرزوقي منية

إشراف الأستاذ:

ميهوب نور الدين

أعضاء لجنة المناقشة:

الإسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
شتوح فاطمة	أستاذ محاضر – أ-	رئيســــــــــا
ميهوب نور الدين	أستاذ محاضر – ب –	مشرفا ومقررا
زياد رشيد	أستاذ مساعد – ب-	عضوا ممتحنا

السنة الجامعية 2021 / 2022

شكر وتقدير

الحمد لله الذي وهبنا التوفيق والسداد ومنحنا الثبات

وأعاننا على إنهاء هذا العمل

نتقدم بأجمل عبارات الشكر والإمتنان ن قلوب فائضة بالمحبة والإحترام والتقدير له ونقدم أزكى تحياتنا وأجملها نرسلها لك بكل ود وإخلاص شاكرين لك كل ماقدمته لنا من توجيهات ومعلومات قيمةساهمة في إفراغ موضوع دراستنا في جوانبها المختلفة فلك منا كل الشكر والإمتنان الدكتور الفاضل

"ميهوب نور الدين"

كما نتقدم بجزيل الشكر والعرفان لأساتذة قسم علم النفس بولاية تبسة جامعة الشيخ العربي التبسي

الإهـــــــداء

الحمد لله الذي وفقني لتثمين هذه الخطوة في مسيرتي الدراسية

إلى نفسي كونني حققت حلما ظننته بالأمس مستحيل فستجاب الله لدعائي واصبح واقع

إلى من ساندتني في صلاتها ودعائها إلى من سهرت الليالي تنير دربي إلى من تشاركني أفراحي وأحزاني إلى نبع العطف والحنان إلى أروع امرأة في الوجود "أمي الغالية"

إلى من سعى وشقي لأنعم بالراحة والهناء الذي لم يبخل بشيء من أجل دفعي في طريق النجاح أن أرتقي سلم الحياة بحكمة وصبر

إلى "والدي العزيز"

إلى من حبهم يجري في عروقي ويلهج بذكراهم فؤادي

إلى" أخواتي الغاليات"

إلى زوجي ورفيق دربي في الحياة

إلى من سرنا سويا ونحن نشق الطريق معا نحو النجاح والإبداع

إلى صديقتي الغالية "منية"

إلى صديقاتي العزيزات "نجوى، مريو ، وناسة"

أسأل الله التوفيق والسداد في هذا العمل المثمر

مرزوقي أمال

الإهـــــــــداء

وصلت رحلتي الجامعية إلى نهايتها بعد تعب ومشقة وها أنا ذا أختم بحث تخرجي بكل همة ونشاط

إلى الينبوع الذي لا يمل العطاء إلى من حاكت سعادتي بخيوط منسوجة ن قلبها وإلى من سعى وشقى لأنعم بالراحة والهناء الذي لم يبخل بشيء من أجل دفعه في طريق النجاح

جدتي أطال الله في عمرها

"جدي" رحمه الله

إلى من زينت حياتي بضياء البدر وشموع الفرح إلأى من منحتني القوة والعزيمة

"أمي الغالية"

إلى الذي علمني أن أرتقي سلو الحياة بحكمت وصبر

"أبي العزيز"

لكل العائلة الكريمة التي ساندتي من "إخوة وأخوات وخالات "

إلى "زوجي"العزيز ورفيق دربي وسندي وحبيبي

إلى من سرنا سويا ونحن نشق الطريق معا نحو النجاح والإبداع إلى من تكاتفنا يدا بيد ونقطف زهرة تعلمنا ، إلى صديقاتي وزميلاتي "نجوى، وناسة ،ومريم"

إلى رفيقة دربي التي قاسمتني لحظاته أختي وصديقتي "أمال"

مرزوقي منية

الفهـــــــــــرس

المحتـــــــوى	الصفحة
البسملة	
الشكر والتقدير	
فهرس المحتويات	
فهرس الجداول	
فهرس الأشكال	
فهرس الملاحق	
ملخص الدراسة	
مقدمة	
الجانب النظري	
الفصل الأول: الفصل التمهيدي	
1- إشكالية الدراسة	أ-ج
2- أسئلة الدراسة	08
3- فرضيات الدراسة	08
4- أهمية الدراسة	08
5- أهداف الدراسة	08
6- تحديد المفاهيم إجرائيا	09
7- الدراسات السابقة	09-15
الفصل الثاني: مواجهة قلق الإمتحان	
تمهيد	17
1- تعريف المواجهة	17
2- نظريات المواجهة	17
2-1- نظرية سيلجمان	17-18

الفهـــــــــــرس

2-2- نظرية لازار وسوفولكمان	19-18
2-3- نظرية موس وشيفير	20-19
3- إستراتيجيات المواجهة	21-20
3-1- التفريغ إنفعالي	20
3-2- إعادة التقييم	20
3-3- التخيل	20
3-4- اللجوء إلى الدين	20
3-5- المساندة الاجتماعية	20
3-6- حل المشكلة	21
3-7- الإنكار	21
3-8- تطوير مكافئات إثبات بديلة	21
3-9- التنظيم الاجتماعي	21
4- تعريف المرافقة	22-21
4-1- لغة	21
4-2- إصطلاحا	22-21
4-3- مفهوم المرافقة النفسية التربوية	22
5- أنواع المرافقة التربوية	22
5-1- المرافقة للعاديين	22
5-2- المرافقة الخاصة	22
6- أهداف المرافقة النفسية	23-22
7- مجالات المرافقة النفسية	25-23
7-1 الإرشاد التربوي	24-23
7-2- الإرشاد النفسي	24
7-3- الإرشاد المهني	25-24
7-4- الإرشاد الأسري	25

الفهـــــــــــرس

8- المبادئ الأساسية للمرافقة النفسية التربوية	26-25
8-1- الإصغاء	26-25
8-2- التعاطف	26
9- مهام المرافق التربوي	27-26
10- عوامل نجاح المرافقة النفسية	28-27
11- أدوات وفنيات المرافقة النفسية	29-28
11-1- الملاحظة	28
11-2- الإختبارات النفسية والإجتماعية والمهنية والمعرفية	28
11-3- المقابلة	29
11-4- دراسة الحالة	29
11-5- الرسم والألعاب والأنشطة	29
12- قلق الإمتحان	31-29
12-1- مفهوم القلق	31-29
12-2- مفهوم قلق الإمتحان	31-30
13- مفهوم إمتحان البكالوريفمتحانا	31
14- أعراض ومظاهر قلق الإمتحان	32-31
15- أسباب ومصادر قلق الإمتحان	32
16- تصنيفات قلق الإمتحان	33-32
16-1- القلق الميسر	32
16-2- القلق الميسر	33
17- مكونات قلق الإمتحان	33
17-1- المكون المعرفي	33
17-2- المكون الإنفعالي	33
18- النظريات المفسرة لقلق الإمتحان	36-33
18-1- النظرية السلوكية	34-33

18-2- النظرية المعرفية	34
18-3- نظرية معالجة المعلومات	34
18-4- نظرية القلق الدافع	34-35
18-5- نظرية الجشطالت	35
18-6- نظرية الحافز	35
18-7- تظرية التداخل	35
18-8- نظرية القلق المعوق	36
19- الإجراءات العملية التعلمية الإرشادية لخفض قلق الإمتحان	36-39
19-1- تطوير قدرة الفرد على الفهم وحل المشكلات	36
19-2- مساعدة الفرد على الشعور بالأمن والثقة بالذات	36
19-3- التدرب على الإسترخاء	37
19-4- الحديث الإيجابي مع الذات	37
19-5- تقليل الحساسية التدريجي	37
19-6- تقديم المساعدة في الدراسة	37
19-7- تشجيع التعبير عن الإنفعالات	38
19-8- تحسن عادات الدراسة السيئة	38
19-9- التدريب على مهارات الإمتحان	38
19-9-1- مهارة المراجعة	38
19-9-2- مهارة الإستعداد للإمتحان	38-39
19-9-3- أداة الإمتحان	39
خلاصة	40
الفصل الثالث: مستشار الإرشاد والتوجيه	
تمهيد	42
1- مفهوم مستشار التوجيه والإرشاد	42
2- خصائص مستشار التوجيه والإرشاد	43

2-1- الخصائص النفسية	43
2-2- الخصائص الاجتماعية	43
2-3- الخصائص المهنية	43
3- مهام مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي	44
4- دور مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي	44
5- مجالات عمل مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي	46-44
5-1- في مجال الإعلام	45-44
5-2- في مجال التوجيه	45
5-3- في مجال التقويم	46-45
6- الصعوبات التي تواجه مستشار التوجيه والإرشاد	46
6-1- صعوبة على مستوى الإدارة المدرسية	47-46
6-2- صعوبة على مستوى الأساتذة	46
6-3- صعوبة على مستوى التلاميذ	47
خلاصة	48
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة	
1- منهج الدراسة	51
2- أداة الدراسة	53-51
3- مجتمع البحث	53
4- خصائص مجتمع البحث	54-53
5- الإطار الزماني	55
6- الإطار المكاني	56
7- أساليب التحليل الإحصائي	59-57
8- الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة	62-59
8-1- صدرق الإستبيان	62-59

8-1-1- صدق المحتوى	62-59
8-1-2- صدق الإتساق الداخلي	62
8-2- ثبات الإستبيان	63
الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج	
1- التحليل الوصفي لبنود الإستبيان	72-65
1-1- البنود الخاصة ببعد المراجعة	67-66
1-2- البنود الخاصة ببعد المرافقة	70-67
1-3- البنود الخاصة ببعد التوجيه	72-70
2- عرض النتائج	76-72
2-1- النتائج الخاصة بالسؤال الأول	73-72
2-2- النتائج الخاصة بالسؤال الثاني	76-74
3- مناقشة النتائج على ضوء الدراسات السابقة	79-77
3-1- مناقشة النتائج المنبثقة عن السؤال الفرعي الأول	78-77
3-2- مناقشة النتائج المنتبثقة عن السؤال الفرعي الثاني	79-78
4- خلاصة النتائج	80-79
خاتمة وتوصيات	82-81
قائمة المصادر والمراجع	87-83
الملاحق	

فهـــــرس الجـــــداول

الرقم	العنـــــوان	الصفحة
01	الحكم على درجات الإستبيان	52
02	جدول يوضح ثانويات ولاية تبسة	53
03	خصائص مجتمع الدراسة وفق متغير الجنس	54
04	خصائص مجتمع الدراسة وفق متغيرالعمر	54

05	خصائص مجتمع الدراسة وفق متغير المؤهل العلمي	56
06	طول خلايا المقياس ومايقابلها من بدائل إستجابة	57
07	معالدة لوشي الخاصة بالبنود والدرجة الكلية لصدق محتوى إستمارة الإستبيان	61
08	معامل ارتباط بيرسون بين كل بعد والدرجة الكلية للإستبيان	62
09	معامل الثبات ألفاكرنباخ لأداة الإستبيان	63
10	التكرارات والنسب المئوية لبنود استمارة الإستبيان	65
11	إستجابة عينة الدراسة الخاصة ببعد المراجعة	72
12	إستجابة عينة الدراسة الخاصة ببعد المرافقة	72
13	إستجابة عينة الدراسة الخاصة ببعد التوجيه	73
14	نتائج إختبار(ت) دلالة الفروق في استجابات عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس	74
15	نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) في استمارة الإستبيان تبعا لمتغير العمر	75
16	نتائج تحليل التباين الأحادي في إستمارة الإستبيان تبعا لمتغير المؤهل العلمي	76

فهرس الأشكـــــــال

الرقم	العنـــــــوان	الصفحة
01	خصائص مجتمع العينة وفق متغير الجنس	53
02	خصائص مجتمع الدراسة وفق متغير العمر	54
03	خصائص مجتمع الدراسة وفق متغير المؤهل العلمي	54

ملخص الدراســــة

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الآليات التي يتبعها مستشاري التوجيه والإرشادلمواجهة قلق الإمتحان بثانويات ولاية تبسة. كما هجفت للكشف عن الفروق في استجابات مجتمع الدراسة تبعا لمتغيرات الجنس، العمرالمؤهل العلمي للسنة الدراسية 2022/2021.

واعتمدت الباحثتين على المنهج الوصفي 2022، واشتمل مجتمع الدراسة على 20 مستشار ومستشارة.

ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الإستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات، وللمعالجة الإحصائية تم الإعتماد على برنامج الإحصائي SPSS توصت الدراسة إلى النتائج التالية:

- يعتمد مستشاري التوجيه والإرشاد ثلاث آليات (المراجعة، المرافقة، التوجيه) لمواجهة قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة ثالثة ثانوي، بدرجة عالية.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الآليات المتبعة من مستشاري التوجيه والإرشاد تبعا لمتغيرات (الجنس، العمر، المؤهل العلمي) عند مستوى دلالة 0.05

الكلمات المفتاحية:

المواجهة، قلق الإمتحان، مستشار التوجيه والإرشاد

Study summary:

This study aimed to identify the mechanisms used by the guidance and counseling counselors to confront exam anxiety in the secondary schools of Tebessa state. It also scrambled to reveal the differences in the responses of the study community according to the variables of gender, age, and academic qualifications for the school year 2021/2022.

The two researchers relied on the descriptive approach 2022, and the study

population included 20 male and female consultants.

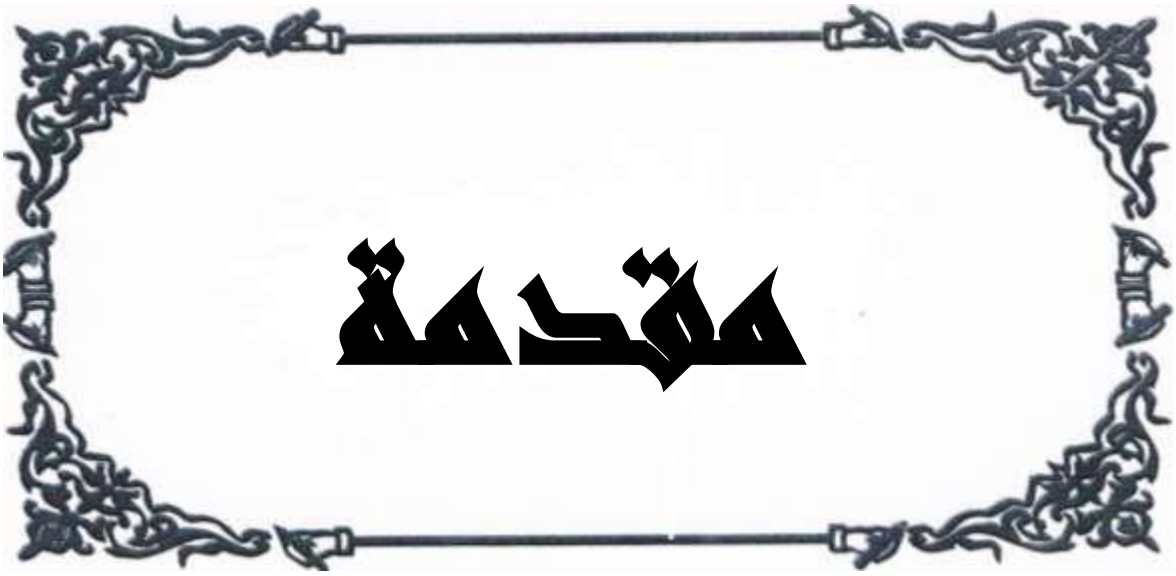
To achieve the objectives of the study, the questionnaire was used as the main tool for data collection, and for statistical treatment, the SPSS statistical program was relied upon.

- Guidance and counseling consultants adopt three mechanisms (review, accompaniment, guidance) to address exam anxiety among third-year secondary students, with a high degree.

- There are no statistically significant differences in the mechanisms used by guidance counselors according to the variables (gender, age, educational qualification) at the significance level of 0.05.

Key Words:

Confrontation , Exam anxiety, Guidance and counseling consultant.


مقدمة

مقدمـــــــــــــة

تعتبر مرحلة الثانوية من أهم المراحل التعليمية لكونها العتبة الفاصلة التي تحدد مصير مستقبل الحياة لعمليتي التعليم والتعلم للتلاميذ والتي تتوج في نهايتها بشهادة البكالوريا، وهي مرتبطة بالأداء الدراسي الذي يكون مقترنا بنتائج الإمتحان كوسيلة أساسية لتحديد النجاح أو الرسوب لإجتياز هذه المرحلة والتي يتحدد بها مستوى الإنتقال إلى الطور الجامعي، ومن ثم إلى مرحلة التوظيف في الحياة العملية.

يعد إمتحان شهادة البكالوريا من أهم الإمتحانات التي تجعل التلميذ يحضر له أحسن تحضير وأحسن إستعداد خلال السنة، وتكمن أهمية هذا الإمتحان في كونه يقدم شهادة للتلميذ، وتمنحه الفرصة للمشاركة في العديد من المنافسات التي تمكنه من مواصلة تعليمه وبناء مستقبله، الأمر الذي يولد ضغط نفسي كبير كذلك يظهر حجم شهادة البكالوريا في الإعداد الرسمي لها من الجهات المعنية، حيث نجد ان التنظيمات الرسمية المتعلقة بتنظيم امتحان البكالوريا تضفي عليه سمة تجعله مختلفا عن باقي الإمتحانات مما يعسره في أعين التلاميذ ويصبح كمصدر ضاغط.

إن القلق من الإمتحان حالة نفسية تسبب ضائقة شديدة وقلق يحدث أثناء أوقات الإمتحان، حيث يعاني معظم التلاميذ من درجة معينة من القلق والتوتر قبل أو أثناء الإختبار، ولكن هذا يؤثر سلبا على التعلم والأداء في المواقف التي لايمكن التغلب عليها، فالقلق المفرط والخوف يجعل التركيز صعبا، ويبذل التلاميذ الكثير من الجهد لتذكر المواضيع التي درسها، يكون هذا الأخير مرتبطا بمواقف سابقة للإمتحان تسبب، إنزعاجه أو بالإمتحان نفسه حيث يكون التلميذ خائفا من الفشل.

وتزيد الحاجة إلى التوجيه والإرشاد المدرسي خاصة لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي، حيث يتطلب الأمر الاهتمام بهم ورعايتهم، ومن بين المساهمين في العملية التربوية نجد مستشار التوجيه المدرسي الذي يتجلى دوره في منح الدافعية للتلاميذ بشتى الطرق من أجل تحقيق النجاح، وتخفيف ضغط الإمتحان وذلك بنصح التلاميذ وتوجيههم للعناية بالمراجعة منذ بداية العام الدراسي، كما يعمل على مساعدة المتعلمين داخل المؤسسة التربوية التي ينتمون إليها ويبذل مافي وسعهم لتمكينهم من إيجاد حلول للمشاكل التي تعترض طريقهم في مسارهم التعليمي وهو يقوم بعمله وفق منهجية معينة تستند إلى

معطيات علمية معتمدة في ميدان التوجيه المدرسي والمهني، ويساهم في عملية استكشاف التلاميذ المتخلفين دراسيا والمشاركة في تنظيم التعليم المكيف ودروس الإستدراك وتقييمها.

الجانب النظري

الفصل الأول

الفصل التمهيدي

1- الإشكالية

2- فرضيات الدراسة

3- أهمية الدراسة

4- مصطلحات الدراسة

5- الدراسات السابقة

1- إشكالية الدراسة

تتكون المنظومة التربوية الجزائرية من أنظمة فرعية، بدءا بالتربية التحضيرية الموجهة للأطفال الذين يتراوح أعمارهم ما بين أربع سنوات وست سنوات ثم تليها المرحلة الإبتدائية التي تدوم خمس سنوات انتقالا إلى المرحلة المتوسطة يدوم فيها التعليم اربع سنوات تنتهي بالحصول على شهادة التعليم المتوسط وأخيرا التعليم الثانوي حيث يحتل مكانة متميزة في السلم التعليمي ولا يلقي عناية كبيرة من المهتمين بشؤون التعليم بين البلدان العربية فقط وانما سائر بلاد العالم فهو يتناول شريحة من الأفراد وذلك في أدق مراحل نموهم ويعدهم لإجتياز الإمتحانات المختلفة حيث يدوم التعليم الثانوي في الجزائر ثلاث سنوات ويشمل أربع شعب هي: شعبة الآداب التي ترتكز على (اللغة العربية، الفلسفة، التاريخ والجغرافيا)، شعبة العلوم الاقتصادية تركز على المواد التالية (العلوم الاقتصادية، الفيزياء، المحاسبة) أما شعبة العلوم التجريبية تركز على (الرياضيات، الفيزياء، الكيمياء، الجيولوجيا، علم الأحياء) في حين تركز العلوم الرياضية على (الرياضيات، الفيزياء، الكيمياء) وتعد هذه المرحلة بمختلف شعبها مرحلة حاسمة لدى التلميذ كونها تنتهي بامتحان البكالوريا.

يعتبر امتحان البكالوريا خطوة أساسية يجب بلوغها لتحقيق الأهداف المستقبلية مما يجعل المقبلين على هذا الإمتحان يحرصون على النجاح ويبذلون قصارى جهودهم لتجنب الرسوب بغية تحقيق أمالهم ومن هذا المنطق فإن شهادة البكالوريا تمثل مركز إهتمام وتفكير دائم للمترشحين، حيث يتوج هذا الإمتحان بالنجاح أو الرسوب فانجاح يعتبر من الخطوات المهمة للإنتقال إلى المرحلة الجامعية والإنخراط في الحياة، العملية في حين أن للراسبين فرصة لإعادة السنة أو الإلتحاق بمراكز التكوين المهني وتعلم صناعة يحققون بها رغباتهم ويبنون بها مستقبلهم، كما أن لهذا الإمتحان ضغطا كبيرا على نفسية التلاميذ وهذا ما يطلق عليه بقلق الإمتحان.

يعد قلق الإمتحان حالة نفسية تؤثر على اتزان الطالب النفسي وقدرته على استدعاء المادة الدراسية وتذكرها أثناء الإمتحان حيث تصاحبه اعراض نفسية وجسدية مما يؤدي إلى قلق الإمتحان، الذي كثيرا ما يتجسد في كثر التفكير في الإمتحانات والإنشغال قبل وبعد تأدية الإمتحان بالنتائج المترتبة عليها، وكذا الشعور بالضيق النفسي الشديد قبل وأثناء تأدية الإمتحان إضافة إلى الخوف والرهبة والتوتر قبل الإمتحان مع اضطراب العمليات العقلية كالإنتباه والتركيز والتفكير والإرتباك ونقص الثقة بالنفس، وكثيرا ما يشعر التلميذ أن عقله صفحة بيضاء بمجرد الإطلاع على ورقة أسئلة الإمتحان.

تعود أولى الدراسات حول قلق الإمتحان إلى منتصف القرن العشرين، حين قام "ماندلرو سارسون" 1952 بإعداد أول مقياس لقلق الإمتحان في جامعة "بيل" بالولايات المتحدة الأمريكية توصل عن طريقه إلى أن هناك سببا رئيسيا في توجيه الاهتمام بقلق الإختبار ولمواجهة قلق الإمتحان ومساعدة التلاميذ للتخلص منه نرى أن المرشد أول من يساهم في هذه العملية، حيث يعتبر المرشدالنفسي شخص يتسم بالفاعلية من خلال مؤهلاته العلمية التي نال فيها تكوينا نظريا واسعا في مجال نظريات الإرشاد النفسي الكلاسيكية والمعاصرة والتي تحتوي في طياتها مجموعة من الفنيات الإرشادية تساعد المرشد في وسطه التربوي على معالجة الكثير من السلوكيات كالسلوك العدواني، حالات قلق الإمتحان... الخ، ومن بين الإستراتيجيات التي يعتمدها المرشد للتخفيف من ضغط الإختبار لدى تلاميذ البكالوريا المرافقة النفسية، التي تعتبر من أهم العمليات في الإرشاد والتوجيه وهي الداعم الأساسي لمساعدة الفرد على النمو النفسي والإجتماعي والعقلي والإنفعالي، وتعمل على دعم خبراته ووضع خطط مع التلميذ قصد إيجاد حلول، كما ترتكز المرافقة النفسية على الأخذ بيد التلميذ ومساعدته على تصور بناء وتحقيق مشروعه المدرسي والمعنى الناجح مع الأخذ بعين الإعتبار استعداداته وميولاته وقدراته.

يستخدم المستشار العديد من الآليات للتخفيف من حدة قلق الإمتحان لدى التلاميذ منها: المراجعة التي تعتبر عملية يقوم بها التلميذ في حفظ وفهم مواد الدراسة، والمرافقة التي تعني مساندة المرشد للتلميذ لفهم قدراته وميولاته، والتوجيه حيث يعتبر عملية يتم من خلالها مساعدة التلميذ على معرفة ما يمتلكه من إمكانيات ومعرفة الفرص التعليمية المتاحة لتحقيق التوافق.

وفي هذا السياق تحاول هذه الدراسة الكشف عن فعالية هذه الآليات التي يتبعها المرشد للحد من قلق الإمتحان.

2- أسئلة الدراسة:

1/ ماهي الآليات المتبعة من مستشار التوجيه لمواجهة قلق الإمتحان؟

2/ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الآليات المتبعة من مستشاري التوجيه لمواجهة قلق الإمتحان تبعا لمتغيرات (الجنس، العمر، المؤهل العلمي)؟

3- فرضيات الدراسة:

1/ يتبع مستشاري التوجيه ثلاث آليات لمواجهة قلق الإمتحان هي: المراجعة، المرافقة، التوجيه.

2/ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الآليات المتبعة من مستشاري التوجيه لمواجهة قلق الإمتحان تبعا لمتغيرات (الجنس، العمر ، المؤهل العلمي)

4- أهمية الدارسة:

- العمل على كشف أسباب قلق الإمتحان ومعالجتها.
- معرفة دور مستشار التوجيه المدرسي في التخفيف من قلق الإمتحان.
- البحث عن الأساليب التي يستخدمها المرشد للحد من ظاهرة القلق من الإمتحان لدى تلاميذ البكالوريا.
- أهمية تواجد مستشار التوجيه بشكل دائم داخل المؤسسة وإتقانه لمهامه.

5- أهداف الدراسة:

- التعرف على مدى فعالية دور مستشار التوجيه داخل المؤسسة في التخفيف من قلق الإمتحان.
- الكشف عن الخدمات الإرشادية المقدمة لهذه الفئة التي تعاني من قلق الإمتحان.
- تسليط الضوء على أهمية الإرشاد المدرسي التي من شأنها مساعدة الطلبة في إجتياز إمتحان البكالوريا.
- التوعية والتحسيس لفئة المتمدرسين بأهمية الإرشاد والتوجيه في التخفيف من قلق الإمتحان.

6-تحديد المفاهيم إجرائيا:

6-1- المواجهة: تعني مجمل الطرق والوسائل التي يستخدمها المرشد للتصدي ومقاومة المشكلات النفسية والمدرسية للمسترشدين.

6-2- قلق الإمتحان: حالة إنفعالية تصيب التلاميذ بسبب إدراكهم لموقف الإمتحان على أنه مصدر للتهديد والخطر، وتكون مصحوبة بإضطرابات في النواحي المعرفية والجسمية والإنفعالية تحد من الأداء السليم للإمتحان.

6-3- الآليات: هي مجمل الأدوات والوسائل التي يستخدمها المرشد لمواجهة المشكلات النفسية والتربوية ومن هذه الآليات:

أ- **المرافقة:** هي المساعدة والمساندة التي يقدمها مستشار الإرشاد والتوجيه للتلاميذ ضمن إطار زماني ومكاني معين، بحيث تساعده على فهم (نفسيته، إمكانياته، قدراته) والقيام بإستغلالها لتحقيق أهدافه.

ب- **المراجعة:** النصائح والتوجيهات التي يقدمها المستشار للتلميذ لحفظ وفهم موضوع معين، تعتبر إحدى الآليات المتبعة من طرف المرشد للتخفيف من قلق الإمتحان.

ج- **التوجيه:** مجموعة من الخدمات تقدم للتلميذ من أجل مساعدته على فهم نفسه وتفهم مشكلاته ليكون قادر على حلها بهدف التكيف النفسي، التربوي والإجتماعي.

6-4- مستشار الإرشاد والتوجيه: هو من يتولى رسميا القيام بالتوجيه والإرشاد المدرسي، ويقوم بالمتابعة ويعمل على تقديم المساعدة للتلاميذ في إختيار نوع الدراسة أو التخصص الذي يتوافق مع ميولاتهم وإستعداداتهم من أجل نجاحهم في الدراسة.

7- الدراسات السابقة:

7-1- الدراسات العربية

دراسة لموشي (د.ت) قلق الإمتحان وعلاقته بالثقة بالنفس لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا. حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين قلق الإمتحان ومستوى الثقة بالنفس لدى التلاميذ المقبلين على إجتياز إمتحان البكالوريا، وإعتمدت على المنهج الوصفي الإرتباطي لدراسة العلاقة القائمة بين متغيري الدراسة، تكونت عينة البحث من 135 تلميذ وتلميذة بالقسم النهائي 41 ذكر 94 إناث وذلك في مختلف التخصص، وقد تم تطبيق كل من مقياس الثقة بالنفس **لسيدني** ومقياس قلق الإمتحان **لمحمد حامد زهران** وبعد إستخدام الأدوات الإحصائية المناسبة وصياغة فرضيات البحث توصلت إلى وجود علاقة إرتباطية سالبة بين قلق الإمتحان والثقة بالنفس لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، ووجود فروق في كل من الثقة بالنفس ومستوى قلق الإمتحان.

دراسة صالح (1994) قلق الإمتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسي والجنس والعمر لدى طلبة المدارس الثانوية، هدفت الدرسة إلى البحث عن قلق الإمتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسي والجنس

والعمر لدى طلبة المدارس الثانوية في محافظة الزرقاء، حيث اعتمد المنهج الوصفي وتكونت عينة البحث من 995 طالبا وطالبة موزعين على متغيرات الدراسة الثلاثة، ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة استخدام الباحث مقياس قلق الإمتحان الذي تم بناؤه وتطويره لقياس البيئة الأردنية، وقد اشتمل المقياس على خمسين فقرة وتم توزيع المقياس على أفراد عينة الدراسة في الفصل الدراسي الثاني وقد توصلت الدراسة إلى أن مستوى قلق الإمتحان يتناسب عكسيا مع مستوى التحصيل عند الأفراد، وكلما زاد أحدهما قل الآخر.

دراسة غزال (2014) العلاقة بين قلق الإمتحان والدافعية للإنجاز تهدف إلى الكشف عن العلاقة القائمة بين قلق الإمتحان والدافعية للإنجاز تم الإعتماد على المنهج الوصفي التحليلي لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة. حيث يبلغ عدد أفرادها (112)، كما تنص الفروض الممكن قياسها بين التخصص العلمي والأدبي، إستخدمت مقياس نبيل الزهار ومقياس الدافعية للإنجاز الذي اعتمدت عليه الباحثة غزال نعيمة في رسالة الماجستير وتوصلت إلى أنه لاتوجد فروق في قلق الإمتحان باختلاف التخصص فهو سمة عامة لدى كل المتمدرسين.

دراسة مجادي (2019) قلق الإمتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى التلاميذ في امتحان شهادة البكالوريا، حيث هدفت هذه الدراسة إلى أبراز العلاقة بين قلق الإمتحان والتحصيل الدراسي في امتحان شهادة البكالوريا وتمثلت عينة الدراسة في تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الذي بالغ عددهم 267 تلميذ وتلميذة (123 تلميذا و 144 تلميذة) تم إختيارهم بطريقة عشوائية من ثانويتين علمتين من ولاية بشار (ثانوية أبي الحسن الأشعري وثانوية العقيد عثمان) واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي في هذه الدراسة ولجمع بيانات هذه الدراسة تم استخدام مقياس قلق الإمتحان TAI (1980) SPIELBERGER) وتم الإعتماد في هذه الدراسة أثناء تحليل البيانات على معامل الإرتباط بيرسون بإستعمال برنامج المعالجة الإحصائية SPSS النسخة 22 وأفضت هذه الدراسة إلى النتائج التالية: وجود علاقة سلبية بين الإمتحان والتحصيل الدراسي خاصة المكون المعرفي .

دراسة طلحه، سلطاني، بدران (2020) دور التعليم الإلكتروني في التخفيف من قلق الإمتحان لدى تلاميذ البكالوريا في ظل إنتشار وباء كوفيد 19، هدفت الدراسة إلى التعرف على دور التعليم الإلكتروني في التخفيف من قلق الإمتحان لدى تلاميذ البكالوريا في ظل وباء كوفيد 19، والكشف على فروق في قلق الإمتحان لدى تلاميذ البكالوريا في ضوء متغير الجنس، حيث اعتمدوا على المنهج

الوصفي التحليلي، تكونت عينة الدراسة من 30 تلميذ و تلميذة في الجزائرومن الادوات المستخدمة في هذا البحث مقياس قلق الإمتحان "ليسارسين" كأداة لجمع البيانات وتوصلو إلى النتائج التالية: أن مستوى قلق الإمتحان لدى تلاميذ البكالوريا في ظل إنتشار وباء كوفيد 19 مرتفع، كما لا توجد فروق في قلق الإمتحان في ضوء متغير الجنس.

دراسة الملياني (2018) حول المرافقة النفسية لتلاميذ الأقسام النهائية الثانوية وتأثيرها على شعورهم بالأمن النفسي، هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين مرافقة مستشار التوجيه المدرسي والمهني نفسيا لتلاميذ الأقسام النهائية الثانوية وتأثيرها على شعورهم بالأمن النفسي وقد استخدمت فيها المنهج الوصفي، حيث تمثلت عينة الدراسة في 78 تلميذ (ذكور، إناث) من ثانوية الحكيم ابن رشد برقان ولاية أدرار، إستخدمت لجمع المعلومات أداتين مقياس الأمن النفسي المعد من طرف الباحثة "باطير سهام" ومقياس المرافقة النفسية، ولمعالجة البيانات الإحصائية اعتمدت مقاييس الإحصاء الوصفي والإستدلالي (معامل الإرتباط بيرسون، إختبار (ت) المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري) ولقد أسفرت الدراسة على النتائج التالية لا توجد علاقة دالة إحصائيا بين مرافقة مستشار التوجيه نفسيا لتلاميذة الأقسام النهائية الثانوية وشعورهم بالأمن ، ليس هناك تأثير لخصائص العينة على شعور تلاميذ الأقسام النهائية الثانوية بالأمن النفسي، وأوصت الباحثة بضرورة معرفة مختلف التغيرات التي تطرأ على الفرد والإهتمام به السعي إلى تفعيل أدوار أطراف العملية التربوية.

دراسة إسعادي، شعباني (2021) المرافقة النفسية التربوية في مدارس التعليم الثانوي حسب اتجاهات التلاميذ، تهدف الى الكشف عن اتجاهات تلاميذ التعليم الثانوي نحو المرافقة النفسية التربوية التي تقدم واقع ممارستها في مؤسسات التعليم الثانوي، باللجوء إلى المنهج الوصفي، تم تطبيق الإستبيان كأداة للكشف عن اتجاهات عينة من التلاميذ والبالغ عددهم (52) تلميذ بالأقسام النهائية، إعتمدوا على الأسلوب الإحصائي الوصفي المتمثل في التكرارات والنسب المئوية، توصلت نتائج الدراسة إلى إستنتاج نقص واضح في خدمات المرافقة في مدارس التعليم الثانوي حسب ما صرح به التلاميذ في ثلاث مجالات: مجال المرافقة التي يقدمها مستشار التوجيه، المرافقة التي يقدمها الأساتذة، المرافقة التي يقيمها الفريق الإداري، وأوصت هذه الدراسة بضرورة تفريد عمل المرافقة لأن الإحتياجات متنوعة والمشكلات تختلف من تلميذ إلى آخر بإختلاف المعاش النفسي الاجتماعي والتاريخ المدرسي والإهتمام بمدركات التلاميذ للواقع التربوي لأنها ستقربنا أكثر من تصوراتهم وكيفية النظر إلى المشكلات المختلفة.

7-2- الدراسات الأجنبية

دراسة كيفيان kvilighan 1989:

هدفت هذه إلى التعرف على التغير في المهارات الإرشادية من خلال مقارنة اللقاءات الإرشادية قبل وبعد التدريب فتكونت عينة الدراسة من (26) طالب من قسم الإرشاد (13) منهم شاركوا في برنامج تطبيق أساليب الإرشاد الصفي و(13) لم يشاركو في هذا البرنامج وقد أجريت الدراسة في جامعة ميسوري كولومبيا ومن النتائج التي توصلت إليها الدراسة.

- ان الطلاب الذين تلقو الدورة التدريبية أبدو في اهتماماتهم في البحث والإستكشاف في إعادة البناء.
- ان ردود فعل المسترشدين الذين قابلوا الطلاب المتدربين كانت منخفضة ولم يظهر الكثير من ردود الأفعال السلبية.
- زادت قدرة الطلاب على استخدام الأسئلة المباشرة واتجهوا نحو الإستكشاف وزادت قدرتهم على التقييم الدقيق والعميق.

دراسة كارادينز (2011):

قد هدفت إلى التعرف على اثر النوع وقلق الإمتحان لدى الطلاب والطالبات وتكونت عينة الدراسة من (20) طالب وطالبة. واستخدم الباحث المنهج الوصفي، كما أوضحت نتائج الدراسة أن الطلاب والذين لدبهم مستوى منخفض في قلق الإمتحان ويحققون مستويات أفضل في التحصيل الدراسي.

7-3- التعليق على الدراسات السابقة:

لقد تناولت هذه الدراسات متغير قلق الإمتحان كمتغير مستقل وهذا بغرض معرفة تأثيره ودوره مثل دراسة (إسماعيل 1994) بعنوان قلق الإمتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسي والجنس والعمر لدى طلبة المدارس الثانوية ودراسة (مجادي 2019) بعنوان قلق الإمتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ البكالوريا، أما دراسة (سارسون 1957) بعنوان قلق الإمتحان والقلق العام والذكاء الأدائي ودراسة (لموشي .د،ت)تحت عنوان قلق الإمتحان وعلاقته بالثقة بالنفس لدى التلاميذ المقبلين على البكالوريا

في حين أن هناك دراسات كان المتغير المستقل لهم المرافقة النفسية مثل (دراسة اسعادي وشعباني 2021) بعنوان المرافقة النفسية التربوية في مدارس التعليم الثانوي حسب اتجاهات

التلاميذ ودراسة (الملياني 2018) بعنوان المرافقة النفسية لتلاميذ الأقسام النهائية الثانوية، في حين أن المتغير التابع تغير من دراسة إلى أخرى.

لقد تم الإختلاف في إستخدام المناهج في الدراسات السابقة فدراسة كل من (اسعادي وشعباني، إسماعيل، مجادي ، الملياني) اعتمدوا على المنهج الوصفي، لأن معظم الدراسات في علم النفس تعتمد على المنهج الوصفي الذي يعرف بأنه طريقة علمية يصف فيها الباحث الظاهرة بشكل كيفي اوكمي، ومن ثم طرح مجموعة من التساؤلات المهمة، والقيام بعملية تجميع للبيانات والمعلومات من خلال مجموعة من الأفراد التي تتضح فيهم الخصائص ومن ثم تحليلها لبلوغ النتائج والقيام بالتفسير أما دراسة (لموشي، سارسون) اعتمدوا على المنهج الوصفي الإرتباطي، في حين أن دراسة (طلحة وسلطاني ، غزال) اعتمدو على المنهج الوصفي التحليلي.

أما فيما يخص العينة، قد تغيرت من دراسة إلى أخرى فهناك دراسات كانت العينة فيها كبيرة تصل إلى995 تلميذ وتلميذة مثل دراسة (إسماعيل) ودراسة (مجادي) عينة بحثها 267 تلميذ وتلميذة، ودراسة (غزال) نجد عينة بحثها 112 تلميذ ودراسة (سارسون) عينة بحثه 205 تلميذ وتلميذة، وهناك دراسات أخرى كانت العينة فيها صغيرة كدراسة (طلحه) عينة بحثه 30 تلميذ، أما دراسة (الملياني) كانت عينة 76 تلميذ، دراسة (اسعادي وشعباني) عينة بحثها متكونة من 52 تلميذ،وحسب طبيعة ومجالات الدراسات السابقة تم اللجوء فيها إلى أسلوب العينة الإحتمالية (العشوائية).

استخدمت معظم الدراسات السابقة مقياس قلق الإمتحان كأداة لقياس المتغيرات، فيعتبر هذا المقياس من أكثر المقاييس استخداما لقياس قلق الإمتحان عند طلبة الكليات والثانويات، فهو تقرير ذاتي يتكون من 20 بندا فقد اعتمدت كل من دراسة (طلحه وسلطاني). هذا المقياس في حين اعتمدت دراسة (غزال) على مقياس الدافعية للإنجاز أما دراسة (لموشي) استخدمت مقياس الثقة بالنفس.

أما فيما يتعلق بالإطار الزمكاني فقد تغيرت سنوات الدراسة من دراسة إلى أخرى، فدراسة

(طلحه) أجريت سنة(2020) بثانوية. ودراسة (اسعادي وشعباني) أجريت سنة (2021) بثانوية أما دراسة (إسماعيل) كانت سنة 1996 بثانوية في محافظة عين الزرقاء، في حين أجريت دراسة (مجادي

) في سنة (2019) بولاية بشار ودراسة (غزال) سنة (2014) بثانوية بمدينة ورقلة ودراسة (الملياني) أجريت في (2018) الحكيم ابن رشد برقان بولاية ادرار ودراسة (سارسون) كانت سنة (1957) بجامعة بيل ودراسة (سوليفان) كانت سنة 2002.

اختلفت أهداف الدراسات عن بعضها البعض مثل (اسعادي ، شعباني 2021) هدفت إلى كشف عن اتجاهات تلاميذ التعليم الثانوي، ودراسة (لموشي) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين قلق الإمتحان ومستوى الثقة بالنفس لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا، أما دراسة (الملياني 2018) هدفت إلى معرفة العلاقة بين مرافقة مستشارة التوجيه المدرسي والمهني نفسيا لتلاميذ الأقسام النهائية، وهدفت دراسة (غزال) إلى الكشف على العلاقة القائمة بين قلق الإمتحان والدافعية للإنجاز، ودراسة (طلحه ، سلطاني 2020) هدفت إلى التعرف على دور التعليم في التحقيق من قلق الإمتحان لدى تلاميذ البكالوريا، في حين هدفت دراسة (مجادي 2014) إلى ابراز العلاقة بين قلق والتحصيل الدراسي في امتحان شهادة البكالوريا.

أما في ما يخص نتائج الدراسات السابقة فقد توصلت كل دراسة إلى نتيجة معينة، فدراسة (غزال) توصلت إلى أنه لا يوجد فروق في قلق الإمتحان بإختلاف التخصص فهو سمة عامة لدى كل المتمدرسين أما دراسة (إسعادي ، شعباني 2021) توصلت نتائج الدراسة إلى نقص واضح في خدمات المرافقة في مدارس التعليم الثانوي حسب ما صرح به التلاميذ في 3 مجالات: مجال المرافقة التي يقدمها مستشار التوجيه المرافقة التي يقدمها الأستاذ، المرافقة التي يقدمها الفريق الإداري في حين توصلت (دراسة طلحه ، سلطاني 2020) إلى أن مستوى قلق الإمتحان لدى تلاميذ البكالوريا في ظل انتشار وباء كوفيد 19 مرتفع، كما لا توجد فروق في قلق الإمتحان والثقة بالنفس لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، وجود فروق في كل من الثقة بالنفس ومستوى قلق الإمتحان أما دراسة (الملياني) توصلت إلى أنها لا توجد علاقة دالة إحصائيا بين مرافقة مستشار التوجيه نفسيا لتلاميذ الأقسام النهائية وشعورهم بالامن.

7-4- موقع الدراسة الحالية من الدراسات السابقة:

تسعى الدراسة الحالية إلى معرفة مدى مساهمة مستشاري التوجيه والإرشاد في مواجهة قلق الإمتحان لدى تلاميذ البكالوريا في ثانويات ولاية تبسة.

ومايميزها عن الدراسات التي سبق التعرض لها أن ميدان الدراسة الحالية يشمل جميع ثانويات ولاية تبسة. إضافة إلى محاولة التعرف على الفروق في الآليات المتبعة من مستشاري التوجيه والإرشاد لمواجهة قلق الإمتحان بثانويات ولاية تبسة تعزى لمتغيرات (الجنس، العمر، المؤهل العلمي).

وتتفق هذه الدراسة مع الدراسات السابقة في الإعتماد على المنهج الوصفي والإستمارة كأداة لجمع البيانات للوقوف على الآليات المتبعة من مستشاري التوجيه والإرشاد لمواجهة قلق الإمتحان.

الفصل الثـــاني

مواجهة قلق الإمتحان

تمهيد

1- تعريف المواجهة

2- مفهوم المرافقة النفسية التربوية

3- أنواع المرافقة النفسية التربوية

4- أهداف المرافقة النفسية

5- مالات المرافقة النفسية

6- المباذئ الأساسية للمرافقة النفسية التربوية

7- مهام المرافق التربوية

8- عوامل نجاح المرافقة النفسية

9- أدوات وفنيات المرافقة

10-قلق الإمتحان

11- مفهوم القلق

12-مفهوم قلق الإمتحان

13-مفهوم إمتحان البكالوريا

14-أعراض قلق الإمتحان

15-أسباب ومصادر قلق الإمتحان

16-تصنيفات قلق الإمتحان

17-مكونات قلق الإمتحان

18-النظريات المفسرة لقلق الإمتحان

19-الإجراءات العملية التعليمية لخفض قلق الإمتحان

خلاصة

تمهيـــــــد:

تعتبر المرافقة النفسية عملية إنسانية تتضمن خدمات إرشادية لمساعدة وتوجيه التلميذ وتمكينه من فهم ذاته وتنمية شخصيته، لتحقيق التوافق مع الوسط المدرسي الذي هو فيه ويستغل إمكانياته بحيث يصبح أكثر نضجا وأكثر قدرة على مساعدة نفسه بنفسه مستقبلا، وهي كذلك شكل من أشكال الإرشاد النفسي، كما يعد قلق الإمتحان من المشكلات التي تحتل مكان الصدارة في قائمة المشكلات الدراسية وهي تستدعي إهتمام المرشدين والمختصين. لذلك يجب على المرشد التربوي اتخاذ الإجراءات اللازمة للتخفيف من قلق الإمتحان وتحقيق الكفاية في الصحة النفسية والتوافق للتلميذ بهدف النجاح وتحصيل جيد.

1- تعريف المواجهة:

توجد عدة تعريفات المواجهة منها:

- تتمثل في قدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية محاولا التعامل معها والتكيف مع آثارها أو حلها.
- **يعرفها سيلجمان (1975):** أسلوب حياة يقوم على حل المشكلات بالإعتماد على المدركات المعرفية الإيجابية والتعامل مع الضغوط بمرونة وإنفعالات إيجابية مريحة (صالح، 2009، ص ص 1،2)
- **كارل روجرز Rogers (1951):** هي عملية تغذية راجعة للمسترشد لمساعدته في تذويب الأفكار غير المناسبة.

ومن خلال عرضنا لمفهوم المواجهة إتضح لنا أنها مهارة يستخدمها المستشار في معالجة الضغوط النفسية .

2- نظريات في المواجهة الإيجابية:

إن نتيجة اهتمام الباحثين بكيفية توافق الأفراد إيجابيا مع الضغوط البيئية وأثرها على صحة الفرد النفسية والجسمية أدى إلى ظهور مجموعة من النظريات حاولت أن تفسر هذه العملية منها:

2-1- نظرية سيلجمان 1976:

يعد سيلجمان أحد منظري علم النفس الإيجابي الذي أكد على وجود علاقة قوية بين مايتعرض له الكائن الحي من ضغوط وبين معتقداته حول مايمتلكه من قدرات في السيطرة على البيئة، إذ تمارس

معتقدات الفرد ومدركاته عن ذاته ومواجهة الظروف الضاغطة والخبرات المكتسبة من هذه المواقف دورا كبيرا في مواجهة الضغوط النفسية، فعلى سبيل المثال: عندما يعتقد الفرد أنه قادر على حل المشكلات ويشعر بالثقة والنجاح فإن ذلك يولد لديه إستعدادا مسبقا لمواجهة الأحداث السيئة، ومن ثم فإنه يشعر بالقوة والسيطرة ، ومن جانب آخر فإن إحساس الفرد وإعتقاده بأنه عاجز وليست لديه الإمكانية لمواجهة الضغوط النفسية وحتى البسيطة منها فإن هذا يعرضة إلى توليد إستعداد سلبي بأنه عاجز عن إيجاد الحلول المناسبة وبذلك يستنتج عالم النفس 'سيلجمان" إن استعمال الفرد للإستراتيجية الإيجابية في مواجهة الضغوط يعتمد على:

- **تفكير الشخص الإيجابي:** معتقدات الفرد الإيجابية حول كيفية مواجهة الأحداث الضاغطة.
- **المرونة الإستيعابية:** استيعاب المواقف الضاغطة ومن ثم التكيف لها عبر اختيار بدائل اكثر فاعلية من غيرها.
- **السيطرة الإنفعالية الإيجابية:** قدرة الشخص على تنظيم إنفعالاته من خلال السيطرة على انفعالاته السلبية والشعور بانفعالات إيجابية في مواجهة المواقف الضاغطة.

وبهذا يرى "سيلجمان" أن الإستراتيجية الإيجابية تتضمن التفكير الإيجابي حول كيفية حل المشكلات وإشباع متطلبات الحياة الأساسية (السهلي، 2010، ص39)

2-2- نظرية لازار وسوفولكمان:

يرى لازار وسوفولكمان أن عملية المواجهة الإيجابية تتضمن مجموعة من الجهود المعرفية التي يقوم بها الفرد عبر أساليب سلوكية مختلفة، إذ تحقق له هذه الجهود توافق أمثل لتدبير مطالب البيئة التي صنفوها إلى نوعين هما:

- **البيئة الداخلية:** النابعة من داخل الشخص، وتتكون من خلال مدركاته للعالم الخارجي.
- **البيئة الخارجية:** المتمثلة الأحداث المحيطة بالفرد في البيئة الخارجية وقد استطاع لازار وسوفولكمان أن يحددا نوعين من الإستراتيجيات الإيجابية في مواجهة الضغوط النفسية هما:

أ- **المواجهة التي ترتكز على المشكلة:** تشير إلى محاولات الفرد للحصول على معلومات إضافية لحل المشكلة واتخاذ القرار بشكل معرفي فعال أو تغير الحدث الذي يؤدي إلى ضغط وتتضمن عدد من الأنشطة كالتخطيط لحل المشكلات طلبا للإسناد المعرفي من الآخرين.

ب- **المواجهة التي ترتكز على الإنفعال:** تركز هذه الإستراتيجية على الأسباب السلوكية والمعرفية التي تستهدف التحكم في التوتر الإنفعالي الذي ينجم عن المواقف الضاغطة عن طريق أساليب دفاعية (كالإنكار والتفكير التفاؤلي...) وتستهدف هذه المواجهة تخفيف التأثير السلبي للحالة الوجدانية الناجمة عن الضغوط.

ويضيف لازار وسوفولكمان إن من أجل تغيير مواجهة الأفراد الذين يوظفون إستراتيجيات سلبية يجب تحسين إعادة بناءهم المعرفي وتعديل الأفكار السلبية ليدهم من خلال تقديم الأفكار الصحيحة وممارستها من خلال المواقف الحياتية المختلفة.

2-3- نظرية موس وشيفير:

يشير عالما الصحة النفسية موس وشيفر 1986(Moos and Schaefer) أن جميع الأفراد معرضين لنتائج الأحداث الضاغطة وإن مدى توافق الفرد في مواجهة الحدث بصورة ناجحة وفاشلة يعتمد على عملية اختياره لأساليب مواجهة الضغوط والتخلص من المثيرات المزدوجة، فضلا عن ذلك فإن اختيار هذه الأساليب تعتمد بدرجة كبيرة وبصورة فعالة على إدراك الفرد المعرفي فهذه المواقف فابمجرد تعرض الفرد لموقف ضاغط يبدا في ادراك الضغط والشروع في تحديد الأساليب ومواجهتها والتكيف معها وتحديد طاقاته وقدراته الممكنة في تحمل آثار الضغوط وتداعياتها عليه وبذلك حدد هذان العالمان ثلاثة عوامل في مواجهة الحدث الضاغط بصورة إيجابية وهي: (صالح، 2009، ص60)

- **إدراك الفرد لمعنى الحدث الضاغط ودلالته الشخصية بالنسبة له:**

إذ يبدأ الإدراك بعد صدمة الحدث الضاغط بشكل غامض ويندرج حتى يصبح بشكل عقلاني ومن ثم يتم إدراك جوانبه ونتائجه مما يساعد الفرد على التوافق معه بالأسلوب الملائم.

- **القيام بالأعمال التوافقية مع الحدث الضاغط:**

ويتمثل ذلك في إقامة علاقات شخصية قوية مع الأسرة والأصدقاء وغيرهم ممن يمكنهم على مساعدة الفرد على مواجهة الحدث الضاغط فضلا عن محاولة الفرد في الإحتفاظ بتوازنه والتحكم بمشاعره السلبية التي خلفها الحدث الضاغط ويستعد ثقته بنفسه والسيطرة على الموقف.

- **مهارات التوافق واستراتيجيته:**

وذلك من خلال تقييم الحدث الضاغط ومحاولة إكتشاف الأسلوب المناسب للتعامل معه بهدف استعادة الفرد لتوازنه النفسي ويمكن للفرد أن يستخدم أسلوب واحد وأكثر من هذه الأساليب الثلاثة في التعامل مع المواقف الضاغط (السلطاني، 1994، ص20)

ومن خلال ما سبق يفسر موس وشيفر عملية المواجهة الإيجابية بدخول الفرد مرحلة التعامل مع الموقف الضاغط معرفيا وسلوكيا لحشد طاقاته المعرفية وجهوده السلوكية والوجدانية للتكيف مع الموقف الضاغط ومواجهته بإختيار استراتيجيات إيجابية (العتري، 2005، ص51)

ومن خلال ماسبق إتضح لنا أن لنظريات المواجهة أهمية بالغة في التعامل مع الضغوط النفسية وإتخاذ قرارات سليمة تخص التلميذ.

3- استراتيجيات المواجهة الإيجابية:

حاول علماء النفس الوصول إلى الأساليب الإيجابية التي تساعد الأفراد على تحدي الضغوط والتغلب عليها، وحددكل من شايير Shbier et al 1986 وبينسوارنسون Pires lAronson 1988 هذه الأساليب كالآتي:

3-1- التفريغ الإنفعالي: محاولة التخلص من المشاعر السلبية المرتبطة بالموقف الضاغط من خلال التحدث إلى الأهل والأصدقاء وطلب الدعم منهم وتمارس الدعابة هنا دورا في تخفيف آثار الضغوط على الفرد

3-2- إعادة التقييم: تفكير إيجابي في مواجهة مواقف الحياة يساعد الفرد على النظر إلى المشكلة من منظور إيجابي ومحاولة إعادة تقييمها من جديد الأمر الذي يسمح بتوفير الإمكانيات اللازمة من أجل تجاوزها والبحث عن الحلول الملائمة.

3-3- التخيل: إستراتيجية يحاول الفرد من خلالها تخيلا للمواقف الضاغطة التي واجهته فضلا عن تخيلا للأفكار والسلوكيات التي يمكن القيام بها في المستقبل عند مواجهة مثل هذه المواقف الضاغطة.

3-4- اللجوء إلى الدين: رجوع الأفراد إلى الدين في أوقات الضغوط وذلك عن طريق الإكثار من الصلوات والعبادات والمداومة عليها كمصدر للدعم الروحي والأخلاقي والإنفعالي.

3-5- المساندة الاجتماعية: تشير إلى سعي الفرد نحو الآخرين لطلب العون والنصيحة والمعلومات والمساعدة والحصول على المساعدة منهم (عبد الحفيظ، 2014، ص 100)

3-6- حل المشكلة: نشاط معرفي اتجه الفرد من خلاله إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط وهو مايعرف باسم الفتح الذهني.

3-7- تطوير مكافآت اثبات بديلة: محاولات التعامل مع موقف المشكلة عن طريق تغيير أنشطة الفرد وإيجاد مصادر جديدة واسئلة للأبناء علاقات اجتماعية جديدة وتنمية وجهة ذاتية واستقلالا ذاتيا أكبر والإشتراك في أنشطة بديلة مثلا الإشتراك في الأعمال التطوعية أو الاهتمام بدراسة الدين.

3-9- التنظيم الوجداني: الجهود المباشرة لضبط الإنفعال الناشئ عن المشكلة عن طريق التأجيل الواعي لالتفات للحفز الذي يحدث الإنفعال أي عن طريق القمع كذلك معاينة الإنفعالات الشخصية والتعامل معها ومحاولة عدم الإنشغال بالمشاعر المتصارعة وتحملا لغموض عن طريق التصرف المباشر (عراقي، 2013، ص80)

وعليه يتضح لنا أن هذه الإستراتيجيات فعالة في مساعدة التلميذ في النظر إلى المشكلة من منظور إيجابي.

4- تعريف المرافقة النفسية

4-1- **لغة:** تعريف ومعنى مرافقة في معجم المعاني الجامع معجم عربي عربي

1/ مرافقة (اسم)

- مصدر رَافَقَ
- مرافقة حَميمَةُ: مُصَاحَبَةُ

2/ رَفُقَ فُلانُ رَفُقَ رَفَاقَةً

- صَار رفيقًا(معجم المعاني الجامع. ص1)

4-2- إصطلاحا:

المرافقة مجموعة من العبارات التي تلتقي ثم تتفرع إنطلاقا نت هذا المصطلح أو تستبدل به حسب الأماكن و حقول الإستعمال: يوجه، يتبع، يرشد، يشرف، يصغي، يراقب، يكون، يسند، يتقدم مع، يقود، يوصل، يحرس. (بن نوح، 2016، ص ص 35،36)

حيث يتضح لنا أن أن مفهوم المرافقة يرتبط إرتباطا وثيقا بفكرة المشاركة لأنه من الواضح أنه عندما يرافق المرء شخصا ما في شيء ما، فيشاركه في الأشياء الجيدة و السيئة.

4-3- مفهوم المرافقة النفسية والتربوية:

إن مصطلح المرافقة النفسية يتداخل كثيرا مع مصطلح الإرشاد النفسي، حيث اعتبرت المرافقة جزء من عمليات الإرشاد و التوجيه، ، وقد عرفت في هذا النطاق على أنها عملية واعية وبناءة ومخطط لها، تهدف دائما إلى مساعدة وتشجيع الفرد على فهم ذاته والإستبصار بها و الكشف على قدراته الكامنة وتوجيهها نحو تعلم وتدريس الخبرات المناسبة التي يسعون من خلالها إلى تحقيق الصحة والأمن النفسي، وكذا تحقيق السعادة مع النفس ومع الآخر (الشنتاوي، 1996، ص91)

نستخلص من مفهوم المرافقة أنها تعني بشكل عام المساعدة التي يمدها المرشد للمسترشد سواء كانت مساعدة نفسية، أسرية متعلقة بالرفاق، بالدراسة... الخ

5- أنواع المرافقة التربوية:

5-1- المرافقة للعاديين: من أجل اوجيه وإرشاد للمتعلم بحيث تساعده على فهم (نفسيته و قدراته، إمكاناته) و القيام باستغلالها لتحقيق أهدافه.

5-2- المرافقة الخاصة: لغير العاديين أو لذوي صعوبات التعلم، أو لذوي الإعاقات من أجل تكييف وتأهيل ومساعدة هذه الفئة في الصعوبات التي تواجهها(أبو عطية، 2002، ص 38)

وعليه نستنتج أن المرافقة النفسية تتنوع، فتوجد مرافقة للعاديين أي توجيه وإرشاد لفهم نفسية المسترشد، والمرافقة الخاصة لذوي صعوبات التعلم أي إيجاد حلول وبدائل للمشاكل التي تعترض هذه الفئة.

6- أهداف المرافقة النفسية:

للمرافقة النفسية قيمة عظيمة في حث الفرد على إحداث تغيرات على حياته الشخصية ومن بين الأهداف التي تسعى لهم هته العملية نجد مايلي:

- وضع خطة تربوية للكشف على قدرات التلاميذ
- جمع معلومات حول مختلف جوانب النمو وحصر مشكلاته

- مساعدة المتعلم على الإستبصار بقدراته وفهم إمكاناته
- تكييف طرق التعليم وتعديلها لخدمة المتعلم
- مساعدة التلميذ في توجيهه نحو تخصص أو مهنة معينة (حناش، 2011، ص52)
- تحقيق الصحة النفسية
- تحسين العملية التربوية
- الرفع من التحصيل الدراسي
- الرفع من تقدير الذات
- تحقيق التوافق النفسي
- بناء هوية ذاتية للمتعلم
- علاج المشكلات التي يتعرض لها التلميذ
- ربط طرق الإتصال والتواصل بين المدرسة والأسرة والتلاميذ (المليايني، 2018، ص 21)

نستخلص أن المرافقة النفسية لها أهمية بالغة في مساعدة الفرد على إيجاد حلول وبدائل للمشاكل التي يتعرض لها، حيث تعمل على فتح مجال للفرد لبناء علاقات مع الآخرين، والتمتع بشخصية قوية.

7- مجالات المرافقة النفسية:

هناك الكثير من المجالات التي تتمثل فيهم المرافقة بالرغم من تعددهم نذكر منهم ما يلي:

7-1- الإرشاد التربوي: وتكون هنا المرافقة النفسية عبارة عن تقديم خدمات في كل من الجانب النفسي الأكاديمي، الاجتماعي والمهني لدى التلاميذ، حيث يسعى هذا النوع من الإرشاد إلى مساعدة التلميذ على فهم نفسه وقدراته وإمكاناته الذاتية، وإستغلالها في تحقيق أهدافه الخاصة (القاضي، 2002، ص 26)

أهدافه: ويمكن تلخيصها فيما يلي:

- مساعدة التلميذ على إختيار نوع التخصص الذي يناسب قدراته
- محاولة إيجاد حلول للمشكلات المدرسية كالرسوب، التسرب...
- الاهتمام بالموهوبين والمتفوقين

- تحقيق التوافق البيئي المدرسي ومناهج الدراسة بما يساعد التلميذ على التكيف (حسين طه، 2004، ص85)

7-2- الإرشاد النفسي: المرافقة النفسية فيه عبارة عن تقديم مساعدة نفسية للتلاميذ، تهدف هته الأخيرة إلى تحسين قدرة المتعلم على مجابهة المشاكل والتصدي لها وتكييف نفسه مع ظروف حياته وإستغلال إمكاناته الإنفعالية والعقلية دون التعرض لإحباط.

ويكون هذا الإرشاد عبارة عن موجة للسلوك الأمثل، أي أنه يسعى الى التأثير على السلوك وتغيير وتعديل مساره، وبرغبة من التلميذ يلجأ للمرشد النفسي ليساعده ويقدم له خطط من شأنها أن توفر ظروف تسهل حدوث تغيير للسلوك. وجعل التلميذ فردا أكثر إستقلالية ومسؤولية قادرا على إختيار ما يريد في ظل الظروف المناسبة (القاضي، 2002، ص26)

أهدافه: يمكن تلخيصها في:

- مساعدة التلميذ في حل مشكلاته النفسية والتعليمية التي تواجه التلميذ في الوسط المدرسي.
- مساعدة التلميذ على فهم نفسه في مراحل النمو المختلفة خصوصا مرحلة المراهقة والوصول إلى أحسن مستوى
- تدريب التلميذ على كيفية بناء علاقات إجتماعية متعددة (المليايني، 2018، ص16)

7-3- الإرشاد المهني: في هذا المجال تعتبر المرافقة النفسية مساعدة للفرد في إختيار مهنته بما يتلاءم مع استعداداته و قدراته وطموحاته وظروفه الاجتماعية، والسعي لتحقيق أفضل مستوى ممكن من التوافق المهني، لجعل الشخص المناسب في المكان المناسب، ويهدف هذا النوع من الإرشاد إلى مساعدة الفرد في معرفة قدراته الكافية نحو اختيار المهنة ومتابعة أثناء العمل، لضمان النجاخ والإستقرار والعمل على إكتساب الفرد المرونة الكافية والخبرات اللازمة لمواجهة تغييرات الحياة المهنية.

أهدافه: ويهدف إلى:

- مساعدة الفرد على معرفة قدراته المهنية المستقبلية
- مساعدة الفرد على الرضا على المهنة الذي ينعكس على حياته الاجتماعية والنفسية
- التغلب على المشكلات التي تعترض المسار المهني الخاص به

- اكتساب مهارات وخبرات مهنية خاصة

7-4- الإرشاد الأسري: المرافقة النفسية عملية مساعدة لأفراد الأسرة على فهم الحياة الأسرية، وحاجاتها بشكل دقيق والتعرف على مشكلاتها ومحاولة إيجاد سبل لحلها، بالإضافة إلى إعانتها على فهم المعوقات التي تحول دون حل تلك المشكلات، وذلك بالإستعانة بالمرشد النفسي من أجل تحقيق التوافق والصحة النفسية والأمن النفسي، تهدف المرافقة النفسية في مجال الإرشاد الأسري إلى تقديم العون والمساعدة لأفراد الأسر وتحقيق السعادة والإستقرار، وتقديم خطط منهجية لتنشئة الأطفال بصورة سلمية والمساعدة في تبصير أفراد الأسرة بأدوارهم الأسرية (مشاقبة، 2015، ص ص 184- 188)

أهدافه

- توثيق قنوات الإتصال بين أفراد الأسرة
- تعديل قنوات الإتصال بين أفراد الأسرة وتصحيح الأدوار فيما بينهم
- مساعدة الأسرة في مواجهة المشكلات التي تعترضها
- تعليم أفراد الأسرة كيفية المشاركة في القرارات وإبداء آرائهم (السفاسقة،2003، ص 95)

ونستخلص من هذا العنصر أن للمرافقة مجالات عدة ومتنوعة تسعى كلها لنفس الهدف بالرغم من إختلاف طرق إستخدامهم للمرافقة النفسية، وهذا ما يؤكد ضروريتها وأهميتها البالغة.

8- المبادئ الأساسية للمرافقة النفسية التربوية:

8-1- الإصغاء:

يجب أن تبنى المرافقة على أساس الإصغاء لأن عدم الإصغاء للمتعلم يجعله لا يتعلم الإصغاء إلى الآخرين، يتم الإصغاء عن طريق الإستماع بالآذان بطبيعة الحال، غير أنه يتم كذلك بالعينين والحدس، فالإصغاء معناه الإنفتاح على الآخر حتى يتسنى ارساء فعلي لعلاقة معه، يقوم الموكن بفعل دوره كمنشط بتنمية مزاياه في الإصغاء ولو من باب الجيدة على الأسئلة، إلا أن من مصلحته الدراية بالإصغاء فيما وراء الأسئلة المطروحة، أي الإصغاء للإشارات اللفظية المرسلة، ويشكل الإصغاء الجيد عنصرا هاما في التواصل الفعال ويرتكز على حسن مباشرة الآخر مما يمكنه من رفع معيق الخجل

وإفساح المجال للتعبير أكثر بحرية وخصوبة وإرساء إتصال جيد بالآخر بالإرتخاء ودون تمظهر أو مبالغة (إسعادي وشعباني، 2021، ص 137)

8-2- الثقة:

تشكل الثقة بالنفس مفتاحا لتفتح الذات و الصحة النفسية، لذلك تعتبر الثقة الأساس الذي تقوم عليه المرافقة في الوسط المدرسي، ومن هنا يتضح أن المراهقين يحتاجون إلى أسلوب تربوي تؤخذ فيه بعين الإعتبار صحتهم العقلية والنفسية حتى يتمكنوا من تطوير ذكائهم، وتتأسس الثقة لدى المراهقين من شعورهم باهتمام صادق من الراشدين، حيث يلعب هذا الاهتمام دورا محوريا في سلامة صحتهم فشعورهم بعدم الاهتمام من طرف الآخرين يجعلهم ينزعون إلى تبني سلوكات خطيرة تهدد صحتهم لأن وجود التلميذ في محيط مدرسي سلبي يمكن أن يشكل خطرا على صحته.

8-3- التعاطف (الإحسان) Empathie:

يتمثل التعاطف في القدرة على مجاراة الآخرين في أحاسيسه أو أفكاره، إنها القدرة على تبني وجهة نظر الآخر بصورة قصدية، والتعاطف المعرفي يتمثل في القدرة على فهم الحالة العقلية للآخر، وتزداد قدرة التعاطف المعرفية والوجدانية كلما توافرت تجارب علائقية وتربوية لتفعلها حتى يصل الفرد إلى مستوى الخروج من حالة تمركز حول الذات، التعاطف تعبير عن النضج النفسي يتطلب التخلي عن القوة المطلقة والرغبة في الهيمنة على الآخر واعتراف له بالحق في الشعور بما يمكننا نحن أن نشعر به، لذلك يتفق هذا المفهوم تماما مع المنظور الحديث للمرافقة الذي يرتكز أساسا على الأبعاد العلائقية والوجدانية وضرورة تثمينها في الأساليب التربوية الحديثة واستعمالاتها في المدارس (إسعادي وشعباني، 2021، ص 138)

من خلال هذه المبادئ يستطيع أن يقدم خدمات إرشادية ونفسية سليمة وصحيحة لمساعدة المسترشد.

9- مهام المرافق التربوي:

للمرافق دور هام في سير عملية المرافقة النفسية وتتمثل مهامه فيما يلي:

- مرافقة التلاميذ خلال مسارهم الدراسي وتوجيههم في بناء مشاريعهم وفق رغباتهم ووفق الحاجات التي يتطلبها المنهج التربوي.
- تطبيق إختبارات نفسية وأكاديمية على التلاميذ، وتقييم نتائجهم وتحليلها وتبليغها للفريق التربوي.

- الإطلاع على ملفات التلاميذ وعلى جميع المعلومات التي من شأنها أن تساعد على ممارسة عملية المرافقة والتوجيه والإرشاد.
- متابعة التلاميذ الذين يواجهون صعوبات من الناحية النفسية الأسرية والبيداغوجية وغيرها من أجل الحفاظ على السير الحسن للتعلم.
- إقامة وتنشيط حصص لإستقبال الأساتذة والتلاميذ والأولياء.
- إجراء حصص وفحوصات نفسية قصد التكفل بالتلاميذ الذين يعانون من مشاكل خاصة (المليانى، 2018، ص ص 18، 19)

نستخلص بأن للمرافق دور في ربط واستكمال عملية المرافقة النفسية من خلال إيصال المرشد والمسترشد إلأى إستراتيجيات تحكم العلاقة وترمي إلى تحقيق أهدافها.

10- عوامل نجاح المرافقة النفسية:

تحتاج المرافقة النفسية إلى عدة عوامل من أجل الوصول إلى الهدف الأسمى لها ويمكن تلخيص ذلك في النقاط التالية:

- المشاركة الإنفعالية وهو الشعور الذي يحسه الطرفين اتجاه بعضهما البعض، ويتسم بالتفاهم والإحترام والثقة المتبادلة.
- التركيز على محتوى المرافقة النفسية التي تصدر من التلميذ.
- يجب أن يتمتع المرافق بالحكمة في القول، الفعل، الأسوة الحسنة، التروي في الكلام والأحكام، الصبر، التأثير الإيجابي في نفس التلميذ.
- الطمأنينة والتعبير عن المشاعر الحقيقية بكل حرية وصراحة وأمانة وإخلاص من كلا الطرفين (صياد، 2010، ص 121)

- حسن الإصغاء والإستماع الجيد، حسن الملاحظة، التركيز، الإنتباه لكل فعل أو قول أو انفعال يصدر من التلميذ حتى يتمكن المرافق من تحديد نقطة التدخل، بإتاحة الفرصة للتلميذ بالكلام والسلوك والبوح والتفريغ الإنفعالي.
- الصداقة والبشاشة يجب أن يكون التعبير غير لفظي مشجع للتلميذ على وضع ثقته في المرافق.

- الثقة المتبادلة مهمة جدا بين الطرفين لنجاح عملية المرافقة النفسية.
- المسؤولية المشتركة يتوقف نجاح عملية المرافقة النفسية على مدى فهم كل من الطرفين لدوره ومسؤوليته وتحملها.
- مظهر المرافق المناسب وجلسته وصوته الواضح، وتعبيرات وجهه وإظهار إهتمامه بالتلميذ أمور هامة تؤدي إلى نجاح عملية المرافقة النفسية.
- تحديد المكان و الزمان إن عملية المرافقة النفسية تجرى في أوقات مختلفة وفي أماكن متغيرة نظرا لظروف كل من المرافق والتلميذ وتحدد حسب برنامج مسطر من قبل الطرفين.
- السرية والخصوصية التي تعبير دليل على إحترام الرافق النفسية والخصوصية التي تعتبر دليل على إحترام المرافق لنفسه ولتلميذه وتعزيز الثقة بينهما (المليانى، 2018، ص 20)

وعليه فإنه من أجل تحقيق أهداف المرافقة النفسية يستوجب إحداث أساليب ومعاملات من شأنها أن تأثر إيجابيا على العلاقة التي تجمع بين المرشد والمسترشد.

11- أدوات وفنيات المرافقة التربوية:

لتحقيق المرافقة الجيدة وجب إستخدام مجموعة من الفنيات والأدوات ونلخصها في ما يلي:

11-1- الملاحظة:

وتكون مستمرة لتدوين مواطن الضعف والقوة ومختلف المشاكل التي تواجه التلاميذ.

11-2- الإختبارات النفسية والإجتماعية والمهنية والمعرفية:

والتي تساعد على التقييم والتشخيص، وتحديد الإضطرابات ومختلف المشكلات لإقتراح العلاجات والبرامج التأهيلية والإرشادية والعلاجية المناسبة (عباس، 1996، ص 11)

11-3- المقابلة:

وهي من الأدوات الرئيسية للمرافق التربوي فيكون بها علاقة مع التلميذ تكون وجها لوجه ضمن إطار معين وفي جو نفسي يسوده الثقة والإهتمام المتبادل بين الطرفين، وتكون المقابلة إما فردية أو جماعية.

11-4- دراسة الحالة:

وهي من أكثر الأساليب إستخداما في عملية المرافقة التربوية وخاصة من طرف مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني وذلك للتعرف على التلاميذ عن قرب ودراسة خصائص كل منهم بالإضافة إلى الإستعانة بوسائل أخرى كالسندات الإعلامية، إستبيانات الميول والإهتمام (القرعان، د ت، ص 125) سجل المتابعة...

11-5- الرسم والألعاب والأنشطة:

وفي الأخير تتلخص فنيات المرافقة التربوية في الإصغاء والتوجيه والإرشاد، والمساعدة على التخطيط وبناء المشروع المدرسي والمهني، التأهيل والتدريب، العلاج والمتابعة والإرشاد والإصغاء (بن نوح، 2016، ص 40)

نستخلص أن هذه الإدوات التي يستخدمها المرافق التربوي تساعده على تحقيق مرافقة جيدة وتشخيص وتقييم الطالب بطريقة سليمة.

12- قلق الإمتحان:

12-1- مفهوم القلق:

- **لغة:** قلق، يقلق، قلقا فهو قلقا، قلق الرجل، اضطرب انزعج لم يتقدر (معجم اللغة العربية المعاصرة، ص1)
- **اصطلاحا:** ويتم تعريف القلق باعتباره من ناحية وهدف من ناحية أخرى، حيث هو محاولة للتكيف مع مراعات هذه الدوافع.

- **يعرف مسمرمان القلق Masserman:** بأنه حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع ومحاولات افرد للتكيف ومعنى ذلك أن القلق ماهو إلا مظهر للعمليات الإنفعالية المتداخلة التي تحدث خلال الإحباط والصراع (البيد عبيد، 2008، ص 184)

كما عرفه Horney: " عبارة عن خبرات مهددة لأمن الفرد ناشئة عن مواقف أو أحداث مؤلمة تبدأ من المراحل الأولى لنشأة الطفل ومنها ما تضارب مشاعر الوالدين نحوه وتفضيل أحد إخوته عليه أو رفضهم له" (فرح، 2008، ص 128)

وعليه فإن القلق قد يساور كل إنسان يقدم على عمل هام أو تجربة جديدة أو إختراع والقلق البسيط بستثير طاقات الإنسان الذهنية والبدنية للسعي من أجل الإنجاز وتحقيق الأهداف.

12-2- مفهوم قلق الإمتحان:

- **يعرفه سبيلبرجر spielberger (1980):** بأنه سمة شخصية في موقف محدد يتكون من الإنزعاج والإنفعال يطلق عليه في بعض الأحيان قلق وهو نوع من قلق الحالة المرتبط بمواقف الإمتحان بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالخوف عند مواجهتها، وإذا زادت درجته لدى فرد أدت إلى إعاقته من أداء الإمتحان وكانت استجابته غير متزنة.
- **عرفه حامد زهران:** على أنه نوع من القلق مرتبط بموقف الإمتحان حيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالإنزعاج والإنفعالية وهي حالة إنفعالية وجدانية مكدرة تعتري الفرد في المواقف السابقة للإمتحان أو موقف الإمتحان ذاته وتتسم هذه الحالة بالتوتر والخوف من الإختبار (زهران، 2003، ص 20)
- **يعرفه الريحاني:** أنه حالة نفسية أو ظاهرة انفعالية يمر فيها الطالب خلال الإختبار وتنشأ عن تخوفه من الفشل أو الرسوب أو عدم الحصول على نتيجة مرضية له لتوقعات الآخرين منه وقد تؤثر هذه الحالة النفسية على العمليات العقلية بإعتبار والتركيز والتفكير والتذكر (أيلاس، د ت، ص 173)

يعد التوتر شيئا طبيعيا في حياة أي طالب وتزداد مشاعر القلق لدى بعض الطلبة في فترات الإمتحانات، ويمثل قلق الإمتحان إحدى المشكلات التي تشكل مصدرا من مصادر الضيق للطالب والأسرة، وذلك لإرتباط نتائج الإمتحانات بمستقبل الطالب وخاصة في الإمتحانات الرئيسية في حياته والتي تحدد أمورا مهمة مثل التحاقه بالجامعة.

وقلق الإمتحان هو انفعال غير سار ينتج عن الإحساس بوجود تهديد أو خظر أو توقع حدوثه وهو ينطوي على توتر انفعالي لصاحبه واضطرابات فسيولوجية مختلفة (أبو سكينة، راغب، 2014، ص ص 193، 194)

من خلال التعريفات السابقة توصلنا إلى أن قلق الإمتحان هو توتر وخوف أثناء المرور بموقف الإختبار وكذلك الإضطرابات في النواحي المعرفية والفيسيولوجية.

13- مفهوم إمتحان البكالوريا:

هو تقييم رسمي سنوي يختبر فيه طالب الثانوية من المستوى النهائي كاتبا في مواد الإختصاص التي درسها خلال سنة كاملة ضمن برنامج رسمي يطبق في إطار المنظومة التربوية الوطنية، يتيح النجاح في هذا الإمتحان للطالب فرصة الإنتقال من مرحلة التعليم الثانوي إلى مرحلة التعليم العالي، وللنجاح فيه يجب أن يحصل الطالب على الأقل(20/10) (حريزي، 1991، ص 99)

نستخلص أن إمتحان البكالوريا هو إختبار يقدم لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي في آخر السنة.

14- اعراض ومظاهر قلق الإمتحان:

يعد قلق الإمتحان من نوع قلق الحالة تميزا له عن قلق السمة ومن الأعراض التي تنتاب الفرد أثناء تعرضه لقلق الإمتحان مايلي:

1/ التوتر و الأرق وفقدان الشهية، وتسلط بعض الأفكار الوسواسية قبيل وأثناء ليالي الإمتحان.

2/ كثرة التفكير في الإمتحانات والإنشغال قبل وأثناء الإمتحان في النتائج المترتبة عليها.

3/ تسارع خفقان القلب مع جفاف الحلق والشفتين وسرعة التنفس وتصبب العرق والم البطن والغثيان.

4/ الشعور بالضيق النفسي قبل وأثناء تأدية الإمتحان (خليفة، عمروني، 2015، ص 224)

5/ الخوف والرهبة من الإمتحان والتوتر قبل الإمتحان.

6/ اضطراب في العمليات العقلية كالإنتباه والتركيز والتفكير.

7/ الإرتباك والتوتر ونقص الاستقرار ونقص الثقة بالنفس.

8/ تشتت الإنتباه وضعف القدرة على التركيز واستدعاء المعلومات أثناء أداء الإمتحان.

9/ الرعب الإنفعالي الذي يشعر فيه الطالب بأن عقله صفحة بيضاء وأنه نسى ما ذاكر بمجرد الإطلاع عل ورقة أسئلة الإمتحان.

10/ وجود تداخل يتمثل في أفكار سلبية غير مناسبة عن الإمتحانات و نقص إمكانية المعالجة المعرفية للمعلومات (زهران، 2000، ص ص 224، 215)

وهذه الأعراض والسلوكيات الفيسيولوجية والإنفعالية تربك الطالب وتعيقه عن المهام الضرورية للأداء الجيد في الإمتحان لكونها مرتبطة بوسيلة التقييم وقد تكون معززة مرتبطة بالأسرة والمدرسة باعتبار أن نتيجة الإمتحان ستؤدي إلى مواقف مصيرية في مستقبل الطالب.

15- أسباب ومصادر قلق الإمتحان:

يرجع معاناة الطلبة من قلق الإمتحان إلى العديد من الأسباب منها يلي:

- الإهمال وعدم المذاكرة.
- الإهمال وعدم المذاكرة الجيدة أولا بأول الأمر الذي يتم تباعنه تراكم موضوعات التعلم.
- التفكير السلبي بالذات وبالإمتحان وذلك من خلال تركيز الطالب على سلبياته أو نقاط ضعفه، الأمر الذي يشعره بالإحباط ويولد لديه إحساسا بالعجز وبعدم القدرة على الإنجاز.
- التوقعات الذاتية غير المنطقية أو المبالغ فيها.
- التوقعات الوالدية أو الأسرية غير المنطقية والمبالغ فيها.
- المناخ المدرسي التسلطي والذي يكثر فيه تهديد الطلبة والتوعد بهم (أبو سكينة وراغب، 2014، ص 195)

يتضح لنا أن لقلق الإمتحان أسباب عديدة تؤثر على تحصيل الطالب وتقصيره في دراسته مما يؤدي إلى تراكم المواد الدراسية عليه وبالتالي الصعوبة في دراستها وحفظها.

16- تصنيفات قلق الإمتحان:

16-1- القلق الميسر:

وهو قلق الإمتحان الذي يبعث في التلاميذ الإجتهاد والحرص الشديد على الآداء بينما المستوى المعتدل منه يعتبر أمرا طبيعيا فلا يؤثر كثيرا على أداء الفرد في الإختبار ويسمى حينئذ بالقلق الميسر.

16-2- القلق المعسر:

وهو قلق الإمتحان المرتفع ذو الأثر السلبي المعوق، حيث تتوتر الأعصاب ويزداد الخوف والإنزعاج والرهبة، ويستشير استجابات غير مناسبة، مما يعوق قدرة الطالب على التذكر والفهم ويربكه أثناء استعداده للإمتحان ويعسر اداءه فيه (بوترة والأسرد، 2020، ص 246)

وعليه فإن قلق الإمتحان المعسر ذو التأثير السلبي على التلاميذ من حيث النواحي النفسية والمعرفية والجسمية يستدعي معهم التدخل الإرشادي لخفض قلقهم إلى الحد المعقول، وأما التلاميذ ذوي القلق الميسر المعتدل فهو مشجع ومحفز على الإستعداد الجيد للإمتحان.

17- مكونات قلق الإمتحان:

يشير المهتمين في هذا المجال إلى أن قلق الإمتحان يتم من مكونين أساسيين هما كالتالي:

17-1- المكون المعرفي: أو الإنزعاج حيث ينشغل الفرد بالتفكير في تبعات الفشل مثل فقدان المكانة والتقدير وهذا يمثل سمة القلق.

17-2- المكون الإنفعالي: حيث يشعر الفرد بالضيق والتوتر والهلع من الإمتحانات وبالإضافة إلى مصاحبات فسيولوجية وهذا يمثل حالة القلق (جميل، 2002، ص 248)

ويشير ليبرت ومورس مينا أنه يوجد عاملان لقلق الإختبار هما:

أ/ الإضطرابية: (المكون العقلي الذي يؤثر على أداء الفرد) فهي المسؤولة عن تقليص الأداء لدى الفرد بما تبعثه في إستجابات لا تكون مناسبة.

ب/ الإنفعالية: وهي رد الفعل المباشر للضغط النفسي الذي يستثيره المرفق (محمود، 1987، ص 17)

نستنتج أن المكون المعرفي لقلق الإمتحان أو الإنزعاج ينشغل فيه الفرد في تبعات فشله مثل فقدان مكانته، أما المكون الإنفعالي يشعر الفرد فيه بالتوتر والضيق والهلع من الإمتحان.

18- النظريات المفسرة لقلق الإمتحان:

18-1- النظرية السلوكية:

يرى السلوكيين أن الأفراد يستخدمون استراتيجيات تكيفية منها إيجابية ومنها سلبية لدى انفعالهم مع الأوضاع المحيطة بهم وما تفرضه عليهم من ضغوط ومشكلات وقلق الإمتحان استراتيجية سلبية تتمثل في الانسحاب النفسي والجسدي من الوضع المثير تظهر في انماط سلوكية متنوعة كالتعرق، زيادة إفراز الأدرينالين، البكاء وعدم القدرة على مسك القلم والكتابة.

18-2- النظرية المعرفية:

يرى أصحاب هذه النظرية سارست 1984 فالسي وزملائه 1981 أن طبيعة القلق الإمتحاني طبيعة معرفية بحتة فالجانب المعرفي هو المسؤول عن نقص الأداء عند التلاميذ القلقين في وضعية التقويم.

وأكيد أن تكرار الأفكار السلبية والإيجابية تتغير أثناء الإمتحان وعدد العمليات المعرفية يتزايد شيئا فشيئا هذا ما قد يجعل الأفكار السلبية بتوقع الفشل تطغى على تفكير التلميذ فالتلاميذ القلقون يفكرون سلبيا أثناء الإمتحان عكس أولائك الذي لا يشتكون من هذا الفشل (قبايلي وبن زيتون، 2015، ص ص 57، 58)

18-3- تفسير قلق الإمتحان من وجهة نظر معالجة المعلومات :

قدم بنجمين وزملائه نموذج معالجة المعلومات والذي يزودنا بمفاهيم مفيدة في تحليل موقف الإمتحان ووفقا لهذا النموذج يعود قصور الطلبة ذوي القلق العالي للإمتحان إلى مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الإمتحان واستدعائها في موقف الإمتحان ذاته أي أنهم يرجعون لإنخفاض في التحصيل عند الطلبة ذوي القلق العالي في موقف الإمتحان اإلى قصور في عمليات الترميز أو تنظيم المعلومات واستعانتها في موقف الإمتحان (خليفة عمروني، 2015، ص 224)

18-4- تفسير قلق الإمتحان من وجهة نظر نظرية القلق الدافع:

تفسر هذه النظرية قلق الإمتحان على أساس أن الدواقع المرتبطة بموقف الإمتحان تعمل على حث واستثارة الإستجابات المناسبة للمرافق وقد تؤدي في النهاية إلى أداء مرتفع وبهذا يعمل القلق كدافع وظيفته استثارة الإستجابات المناسبة لموقف الإمتحان.

ويدعم هذا النموذج وجهة نظر وسبنس التي تقوم على أساس أن للقلق خاصية الدافع الذي يوجه السلوك ويدفع الفرد للعمل والنشاط.

وأكد **تايلور وسبنس** في نظريتهما القلق الدافع أن شعور التلميذ بالقلق في الإمتحان صفة حسنة تدفعه إلى تحسين أدائه فيحصل على درجات مرتفعة وهذا يعني أن هناك ربطا بين الدافع الذي يدفع الشخص للعمل والنشاط وبين القلق أي أن الإنسان عندما يكون في موقف إختياري يشعر بالقلق الذي يحفزه على انجاز مهامه بنجاح وقد أجريت دراسات كثيرة على علاقة القلق بالتحصيل الدراسي في الإمتحان في ضوء مفهوم هذه النظرية وأشادت نتائجها إلى وجود علاقة موجبة بين القلق وأداء الأعمال أي كل مازاد تحسن الأداء وفسر الباحثون هذه العلاقة في ضوء نظرية خفض الدافع وأشارت نتائج أخرى إلى وجود علاقة منحنية بين القلق والتحصيل في الإمتحان أي كل مازاد القلق تحسن التحصيل

إلى أن يصل القلق إلى مستوى معين بعده يضعف التحصيل بازدياد القلق وفسر الباحثون هذه العلاقة بنظرية علاقة الدافع بالأداء والتي تقول أن المستوى الأمثل للدافع هو الوسط (قارة، 2014، ص ص 52، 53)

18-5- تفسير قلق الإمتحان من وجهة نظر نظرية الجشطالت:

رأت النظرية الجشطالتية أن القلق يعبر عن عدم تطابق بين الذات والخبرة أن المتعلم أذا تعرض لموقف ما فإنه يحاول أن يدمجه في ذاته ولكن ربما هذا الموقف لا يتفق مع شروط الأهمية عند المتعلم فإنه لا يستطيع أن يرمزه بدقة في وعيه ويحاول تجنبها أو يرمزها بشكل مشوه ولذا فإن حيل الدفاع تكون وسيلة لتجنب القلق الذي يؤدي الى عدم تطابق الموقف مع الذات (صالح محمد، 2016، ص 98)

18-6- نظرية الحافز:

تفسر هذه النظرية قلق الإمتحان على أساس أت التلميذ أثناء قيامه بعمل أو نشاط أو تعلم يشعر بالقلق الذي يحفزه في انجاز هذا العمل حيث يهدد شعوره بالقلق وانتقدت هذه النظرية من خلال قانون " **بيركس دونسون**" الذي أوضح أن القلق المرتفع يساعد بصورة نسبية في انجاز المهام البسيطة ويساعد القلق المنخفض بصورة نسبية في انجاز المهام المعقدة (قارة، 2014، ص 73)

18-7- نظرية التداخل:

تفترض هذه النظرية أن القلق أثناء الإمتحانات يتداخل مع قدرة التلاميذ على استرجاع واستخدام المعلومات التي يعرفونها جيدا بالإضافة إلى ذلك يمكن أن يتداخل القلق مع التعلم والإستذكار بصفة خاصة أذا كانت المادة جديدة ومعقدة (داهم ، 2015، ص107)

18-9- نظرية القلق المعوق:

تفسر هذه النظرية قلق الإمتحان على أساس أن شعور التلميذ بالقلق يجعله ينشغل بقلقه أكثر من انشغاله بالإجابة على أسئلة الإمتحان فيحصل على درجات منخفضة والقلق حسب هذا النموذج يعمل كمعوق يعمل لسلوك التلميذ حيث أنه يثير استجابات غير مناسبة لموقف الإمتحان وقد يؤدي إلى انخفاض مستوى أداء التلميذ ويستند هذا النموذج إلى وجهة نظر **تشاليد** التي تقوم على أن القلق كحافز في موقف العمل قد يثير استجابات ملائمة للعمل أو استجابات لاعلاقة لها بالعمل وقد أجريت دراسات كثيرة عن علاقة التحصيل الدراسي في ضوء مفهوم هذه النظرية ومن أمثالها دراسة برود هرست ودراسة

موتتاكو وأشارت نتائجها إلى أن القلق يعوق التحصيل في الإمتحان وكلما كانت المهمة صعبة كلما زاد القلق وأعاق التلميذ على الأداء (لمعان، 2011، ص ص 291، 292)

19- الإجراءات العملية التعلمية الإرشادية لخفض قلق الإمتحان:

يقترح بعض الأخصائيين النفسيين أنه هنالك بعض الإجراءات العملية التوجيهية والإرشادية لخفض قلق الإمتحان وسوف يتعرض الباحث لأهم الإجراءات وهي كالتالي:

19-1- تطوير قدرة الفرد على الفهم وحل المشكلات:

- أن فهم الذات والآخرين والأشياء يقدم وقاية ممتازة من القلق.
- معرفة الفرد بالعلاقات السلبية بين الحوادث.
- فهم الذات الجسمية تحمي من القلق حول وظائف الجسم.
- التدرب على كيفية طرح البدائل للمشكلة الواحدة مثل:

- ماذا تفعل لو أنك لم تتمكن من فهم أسئلة الإمتحان؟
- ماذا تتصرف لو أن صديقا طلب منك عدم تقديم الإمتحان؟
- التدريب على مواجهة المشاكل افضل مضاد للقلق فالمواجهة أفضل من الهروب (عمروني خليفة، 2015، ص 226)

19-2- مساعدة الفرد على الشعور بالأمن والثقة بالذات:

- تقديم المثيرات التي تؤدي للقلق والخوف بشكل تدريجي.
- تقوية الثقة بالذات على نحو تدريجي من خلال خبرات النجاح (زهران، 2000، ص ص 230)

19-3- التدرب على الإسترخاء:

ان القلق والإسترخاء لا يحدثان معا وهذا ما يسمى بمبدأ البديل المتنافر التدريب على التنفس بعمق وعلى أرخاء العضلات والشعور بالإسترخاء.

هنالك أساليب كثيرة للتدريب على الإسترخاء لكل مجموعة من مجوعات العضلات في الجسم من المفيد إعداد قائمة بالمواقف المثيرة للقلق المراد تخيلها أثناء الإسترخاء (عمروني خليفة ، 2015، ص 226)

19-4- الحديث الإيجابي مع الذات:

تشجيع الأفراد على أن يتوقفوا عن استخدام التعليقات السلبية للقلق عندما يتحدثون مع أنفسهم

تشجيع استخدام عبارات إيجابية في الحديث مع الذات مثل (صحيح أنني منزعج ولكن الأمور سوف تسير على مايرام لايوجد انسان كامل، ان تعمل وتبذل جهدا أسهل من أن تقلق) أو يمكن استخدامه وحده أو مع الإسترخاء (رضوان، 2002، ص 250)

19-5- تقليل الحساسية التدريجي:

وهذه التقنية تستند إلى الفرضية التالية بالإمكان محو إستجابة انفعالية غير مرغوب فيها (كالخوف أو القلق) من خلال احداث استجابة مضادة لها فالإستجابات المتناقضة لا يمكن أن تحدث في آن واحد وهذا ما يطلق عليه بالكف المتبادل فالفرد لا يستطيع أن يشعر بالخوف أو القلق وهو في حالة استرخاء تام، إذ أن الإسترخاء يكبح هذه الإستجابات الإنفعالية وتشمل هذه التقنية على ثلاث مراحل أساسية:

1/ إعداد هرم القلق لدى المسترشد حيث يتخيل المسترشد المواقف التي تبعث على القلق لديه وهو في حالة الإسترخاء التام ويتم ترتيب الموقف بالتسلسل بدءا بأقلها إثارة وإنتهاء بأشدها إثارة.

2/ الإسترخاء وتدريب المسترشد عليه.

3/ اقران المثيرات التي تبعث على القلق لدى المسترشد بالإستجابة البديلة لقلق المسترشد بتخيل المواقف تدريجيا بدءا بأقلها أثار وأنتهاء بأكثرها إثارة وهو في حالة الإسترخاء.

19-6- تقديم المساعدة في الدراسة:

- مراجعة المقرر والأعمال المنزلية قبل الإمتحان بأيام.
- تطوير مهارات الدراسة الفاعلة ومهارات الإمتحان.
- تقديم أدلة للدراسة تركز انتباه الطلبة على الجوانب المفتاحية (زهوان، 2000، ص 232)

19-7- تشجيع التعبير عن الإنفعالات:

ان تعبير الشخص عن انفعالاته يعمل كمضاد لحالات القلق من خلال اللعب وتمثيل الأدوار والسيكودراما يمكن أن تحدث عمليات التفريغ الانفعالي، ان رواية القصص طريقة فعالة للتعبير عن المشاعر.

19-8- تحسب عادات الدراسة السيئة:

- تدريب الطلبة على إدارة وقت التعلم وتنظيمه وعدم التأجيل.

- تشجيع الطلبة على التساؤل والبحث والإستكشاف.
- تحميل الطلبة المسؤولية والاعتماد على النفس.
- تشجيع الطلبة على الإختبار والتقويم الذاتي المستمرين (عمروني، خليفة، 2015، ص 227)

19-9- التدريب على مهارات الإمتحان:

الإمتحان موقف تعليمي لا بد من الاهتمام به واتباع أساليب فعالة عند المذاكرة له من أجل الحصول على مستوى مناسب من التحصيل والنجاح والتفوق ومن المنطق يرى المتخصص في هذا المجال أنه لابد من اكتساب بعض المهارات وهي المهارات اللازمة لكل طالب يتقدم إلى الإمتحانات وتسمى هذه المهارات (بمهارات الإمتحان) ومن هذه المهارات مايلي:

19-9-1- المهارة الأولى /مهاراة المراجعة:

مهارة المراجعة من أهم المهارات التي ينبغي أن يكتسبها أي طالب يمر بالإمتحانات لانه من خلالها يسترجع الكثير من المعلومات والبيانات التي مر بها خلال العام الدراسي ولكي يستطيع الطالب أن يرجع المراجعة الجيدة لابد أن يسير وفق خطوات معينة من أهمها مايلي:

- تدوين أكثر النقاط أهمية في كراسة الملاحظات.
- مراجعة هذه الملاحظات دوريا والتلخيص قدر المستطاع.
- المراجعة حسب الجدول الزمني المحدد.
- استخدم الألوان للتأثير على النقاط المهمة.

19-9-2- المهارة الثانية/ مهارة الإستعداد للإمتحان:

- عدم السهر طويلا لأن السهر يرهق الجسم ويتعبه.
- الإبتعاد عن شرب المنبهات كالشاي والقهوة.
- أخذ قسط وافر من النوم لأن النوم يريح الجسم وكذلك العقل من التفكير وبالتالي يتجدد نشاط الإنسان تعود حيويته.

19-9-3- المهارة الثالثة/ مهارة أداء الإمتحان:

- الجلوس في المكان المخصص بهدوء وكتابة البيانات الشخصية واتباع التعليمات التي تلقى على الطالب من لجنة سير الامتحان.
- الكتابة بخط واضح وتنظيم كراسة الإجابة والتزام آداب الإمتحان.

- عدم محاولة الغش والمحافظة على الهدوء النفسي التام أثناء أداء الإمتحان (عمروني و خليفة، 2015، ص 227،228)

وعليه فإن المرافق التربوي يستخم مجموعة من الإجراءات والتي يستطيع من خلالها خفض قلق الإمتحان والزيادة في تحصيل الطالب.

خلاصـــــــــــة

من خلال ماسبق نجد أن عملية المرافقة النفسية لمستشار التوجيه، باتت ضرورة لاغنى عنها في المؤسسات التعليمية والتربوية لما لها من أهمية بالغة في تقديم يد العون للتلاميذ والأسر والمدارس من خلال متابعتهم ومرافقتهم من أجل التغلب على المشكلات التي تعترضهم وقيادتهم نحو التكيف والنجاح في الحياة.

ومن خلال دراستنا لقلق الإمتحان تبين لنا أن لهذه الظاهرة التربوية تأثر على أداء الطالب وتحصيله ولهذا يجب وضع حلول للحد والقضاء على هذه الظاهرة التي قد تكون عائقا لإستعداد التلميذ للإمتحات فهي تشتت أفكاره وبالتالي يقل آدائه.

الفصل الثالث

مستشار الإرشاد والتوجيه

تمهيد

1-مفهوم مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي

2-خصائص المستشار التوجيه والإرشاد المدرسي

3-مهام مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي

4-دور مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي

5-مالات عمل مستشار التويه والإرشاد المدرسي

6-صعوبات عمل مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي

خلاصة

تمهيـــــــــد

يعتبر مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني واحد من أهم ركائز العملية التعليمة لما يلعبه من دور هام في تحسين العملية التربوية، بأدائه لمهامه ومساعدته للتلاميذ من أجل تحقيق التكيف التربوي والمهني, وتحسين المردود التربوي داخل المؤسسة التعليمية وذلك بالكشف عن استعداداتهم وقدراتهم وميولاتهم ورغباتهم.

ومن هنا سنتكلم في هذا الفصل عن مفهوم مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني وخصائصه ومهامه في مجال الإعلام والتوجيه والتقويم وأهم أدوات وآليات عمله والصعوبات التي تواجهه والإطار المكاني لعمله وعلاقته مع العاملين في القطاع التربوي.

1- مفهوم مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي:

تعريف حامد زهران: أن المرشد هو المسؤول الأول المتخصص عن العمليات الرئيسية في الإرشاد والتوجيه ويطلق عليه مرشد التوجيه (حامذ زهران، 2002، ص 469)

أما كاركوف فيعرفه: على أنه شخص يمتلك المعرفة والتدريب لمساعدة الأفراد على تحقيق توافقهم النفسي والإجتماعي ويتميز بالقدرة على كشف الذات والتلقائية ويتميز بالسرية والدقة والإنفتاح والمرونة والإلتزام بالعملية الموضوعية (قنطاري كريمة، 2010، ص89)

ويعرف أيضا على أنه: وهو الذي يتولى رسميا القيام بالتوجيه المدرسي على مستوى المؤسسات التعليمية ومركز التكوين المهني ومهامه تأهله للتدخل على أكثر مستوى وفي أكثر من مجال من المجالات ذات العلاقة بالتوجيه ويمارس نشاطه تحت إشراف مدير المؤسسة ويندرج ضمن نشاطات الفريق التربوي التابع للمؤسسة وذلك لدراسة النتائج التي يتحصل عليها المتعلم في الفروض والإختبارات الفصلية (عبد السلام،2010، ص50)

ومن هنا يتضح لنا أن المرشد هو المسؤول عن حل المشكلات النفسية والتربوية للتلاميذ ومساعدتهم على حلها وتجاوزها والتكيف داخل البيئة المدرسية.

2- خصائص مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي:

ويمكن إجمالها فيما يلي:

2-1- الخصائص النفسية: ومن هذه الخصائص نذكر:

- الاهتمام بالآخرين والرغبة في تقديم المساعدة.
- التحلي بالصبر والهدوء وروح المرح.
- القدرة على فهم ذاته وفهم الآخرين ويعرف نقاط قوته وضعف شخصيته وتكون اتجاهاته إيجابية تجاه نفسه والمسترشد.
- الشعور بالأمن الطمأنينة من خلال الثقة بنفسه والتحرر من القلق.
- ضبط الذات وقدرة التكيف على حل المشكلات (القدرة، 2006،ص48)

2-2- الخصائص الاجتماعية: منها:

- القدرة على إقامة علاقات إجتماعية إنسانية جيدة مع الآخرين.
- حب الإختلاط بالناس والشعور بالمسؤولية نحوهم والإهتمام بمساعدتهم في حل مشكلاتهم.
- القدرة على القيادة وتوجيه الآخرين والتعاون معهم.
- القدرة على الإتصال مع الناس وحل مشكلاته.
- حبه للعمل الخيري والتطوعي لمساعدة الآخرين.

2-3- **الخصائص المهنية** : ونذكر منها:

- الإخلاص في العمل دون الإهمال أو التقصير ولا يتخطى حدوده في المساعدة.
- العدل في التعامل مع المسترشد وعدم التفرقة في معاملتهم.
- الموضوعية والحياد في الإرشاد.
- لا يعمل المسترشد ولا يغالي في الاهتمام به ورعايته ويتخطى حدوده في المساعدة.
- المحافظة على أسرار المسترشد وعد البوح بها، فالسرية واجب على المسترشد وحق للمسترشد ولا يحق تسجيلها إلى بإذنه (العزة، 2006، ص ص 51،49)

ومنه يمكننا القول أن الموجه هو الأكثر تقربا من التلميذ ولذلك عليه إستخدام كل وسائل الإقتراب أكثر لمعرفة التلميذ ومعرفة الظروف المحيطة به لحل مشاكله وتوجيهه توجيها صحيحا.

3- مهام مستشار الإرشاد والتوجيه المدرسي:

- مساعدة المدرسين على الفهم الحسن للتلاميذ.
- إقتراح طرق جديدة للتقييم.
- تشجيع الزيارات المختلفة للمدرسة من قبل أولياء التلاميذ أو من ممثلي المؤسسات.
- القيام بالإرشاد النفسي التربوي.
- إجراء الفحوص النفسية والضرورية قصد التكفل بالتلاميذ الذين يعانون من مشاكل خاصة.
- المساهمة في اكتشاف التلاميذ المختلين مدرسيا والمشاركة في تنظيم التعليم و دروس الإستدراك وتقييمها (قدور، 2017، ص 50)

ومن خلال عرضنا لمهام مستشار الإرشاد والتوجيه استخلصنا أنه تقع على عاتقه مهام كثيرة يجب عليه القيام بها من أجل تحسين العملية الإرشادية.

4- دور مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي:

تتمثل أدوار مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني في المدرسة فيما يلي:

- القيام بعملية الإرشاد النفسي والجماعي للتلاميذ وتفعيل الإرشاد الوقائي.
- الاهتمام بشكل رئيسي بمجالات التأخر الدراسي المتكرر.
- مساعدة التلميذ المستجد على التكيف مع البيئة المدرسيةوتكوين إتجاهات إيجابية إتجاه المدرسة.
- تقديم الخدمات الإرشادية كالتعامل مع المتفوقين والموهوبين.
- يساعد التلميذ على فهم أنفسهم وميولهم وإمكاناتهم ومتابعة المسترشدين وتحسنهم (العيساوي والشلاه، 2015، ص 51)

نستخلص أن لدور مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي دور فعال في مساعدة التلاميذ على فهم أنفسهم وميولهم وإمكاناتهم ومتابعة المسترشدين وتقديم كل الخدمات المناسبة له.

5- مجالات عمل مستشار التةجيه والإرشاد المدرسي:

5-1- في مجال الإعلام: وهو كافة الأوجه لنشاطات الإتصال المستهدفة إبلاغ جمهور بكافة الحقائق والمعلومات عن قضايا وموضوعات ومشكلات ومجريات الأمور فالإعلام المدرسي عملية تربوية متواصلة تخدم التوجيه الناجح للتلميذ بهدف تعديل أو تنظيم نشاطات هذا الفرد أو الجماعة فهي الركيزة

الأساسية التي يبنى عليها نجاح التوجيه المدرسي من خلال اكتساب التلميذ مجموعة معارف ومعلومات دراسية ومهنية تنمي قدراته ومهاراته وتساعده على اتخاذ القرارات السليمة في بناء مشروعه المدرسي ويتعرف من خلالها على المنطلقات والمنافذ المدرسية والمهنية ومستلزمات كل شعبة في التعليم الثانوي وكل تخصص في التعليم العالي (عدواني، 2019، ص 29)

5-2- في مجال التوجيه: التوجيه في مجال عمل مستشار التوجيه (العمل الميداني) فهو عبارة عن مجمل النشاطات التربوية التي يقوم بها المستشار بهدف توجيه التلاميذ إلى مختلف الجذوع المشتركة توجيها علميا وموضوعيا يتماشى وقدراتهم وكفاءاتهم وإلى جانب هذه النشاطات مستشار التوجيه يقوم في هذا المجال.

- **التوجيه المسبق:** تتم هذه العملية بعد فترة الإمتحانات الفصلية الأولى والثانية فهو يعتمد معدلات معينة يرى أنها معيار انتقال بمعنى يحدد الأفواج وعدد التلاميذ في كل فوج بناء على هذه النتائج تحضيرا للدخول المدرسي المقبل.
- تحليل النتائج الفصلية لجميع التلاميذ في مقاطعة تدخله حيث يبرز المستشار عدد التلاميذ الذين يتسم فيهم النجاح والإنتقال للقسم الأعلى كما يبرز نقاط القوة والضعف لكل مادة ومنه يحدد فئة التلاميذ الذين يعانون من صعوبات دراسية ويحتاجون لحصص إستدراكية.
- دراسة ومتابعة نتائج تلاميذ السنة أولى ثانوي في شهادة التعليم المتوسط والسنة الرابعة متوسط ومقارنتها بنتائج السنة 1 ثانوي.
- الإشراف على بطاقة المتابعة والتوجيه ومعالجتها ومتابعتها.
- دراسة رغبات التلاميذ والتعرف على خيارات التلاميذ واستدعاء التلاميذ الذين لايتوافق رغبهم وميولهم مع نتائجهم المدرسية.

5-3- **في مجال التقويم:** هو أسلوب نظامي يهدف لتحديد مدى الأهداف المسطرة للعملية التربوية برمتها وكشف مواطن القوة والضعف في العملية التربوية وتداركها بإقتراح البدائل والوسائل وهو كمحور في عمل مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني كمختلف النشاطات التقييمية التي يقوم بها مستشار التوجيه في هذا المحور هي:

- دراسة تحليل نتائج البكالوريا لجميع الشعب الموجودة .
- دراسة وتحليل نتائج شهادة المتوسط لمؤسسات المقاطعة.

- الإعداد والتحضير والإشراف وتنشيط الجلسات التنسيقية بين مختلف الأطوار.
- متابعة وتقويم عمليتا الدعم والإستدراك.
- دراسة وتحليل النتائج الفصلية لمختلف المستويات (عدواني، 2019، ص 30)

ومن هنا يتضح لنا أن االمرشد يعمل وفق مجالات معينة تساعده في الكشف عن قدرات ومهارات التلاميذ وإدماجهم في محيطهم الدراسي من خلال عمليات التوجيه والإعلام والتقويم.

6- الصعوبات التي تواجه مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي:

يواجه مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني مجموعة من المشكلات والصعوبات والعوائق أثناء قيامه بمهامه وأداءه لواجبه التوجيهي والإرشادي ويمكن حصر هذه الصعوبات والمشكلات في المحاور التالية:

6-1- صعوبة على مستوى الإدارة المدرسية:

أن عملية التوجيه المدرسي في الجزائر وحسب ما يكشف عنه الواقع المعاش تصطبغ بالجانب الإداري أكثر من الجانب التقني النفسي, ما يجعل المستشار في احتكاك دائم بمختلف االعاملين بالإدارة المدرسية خاصة كل من مدير المؤسسة المراقب العام بالإضافة إلى الشعور بهما في كل تحركاته مما يشعره بالضغط, وعدم الحرية أثناء العمل خاصة إذا لم يكن هناك انسجام وتفاهم بينهم وفي هذه الحالة يتحول المستشار إلى شخص معزول مستهدف من طرف تلك الإدارة (حازم، 2018، ص 40)

6-2- صعوبة على مستوى الأساتذة:

يعتبر الأساتذة طرفا رئيسيا مهما في عملية التوجيه المدرسي للتلاميذ في مختلف الأطوار يجب على المستشار الإلتزام بتنسيق الجهود معهم ,لأنهم في حقيقة الأمر هم الأدرى بملامح وظروف التلاميذ الدراسية والإجتماعية, وحيث يلعب هذا التنسيق والتعاون دورا مهما وفعالا في عملية التوجيه وذلك بتحسين ملامح وظروف التلاميذ وحل مشاكلهم وتنفيذ العملية بشكل جيد وناجح (حازم، 2018، ص 41)

6-3- صعوبة على مستوى التلاميذ:

يعتبر التلاميذ محور العملية التوجيهية وبناءا عليه فالمشاركة الفعلية تعطى لهذه العملية بعدا أكثر فعالية ولكن أمام العدد المتزايد في الأفواج التربوية وغياب برمجة فعلية لحصص التوجيه في البرنامج الدراسي الفعلي, يجعل هؤلاء التلاميذ لخدماته ونشاطاته وإنما يكون إهتماماتهم إلا عند اقتراب

عملية التوجيه لمختلف الشعب والتخصصات مما يجعل دور المستشار وعملية التوجيه مناسبة في وسط وآخر السنة (بن فليس، 2014، ص145)

إلا أن مستشار التوجيه يعاني من عوائق وصعوبات راجعة للتهميش, تخصصه وعدم تفهم دوره الحقيقي في المؤسسة التربوية أو التكوين المحدود وتوقعاتهم المتدنية والعالية إتجاهه.

خلاصـــــــــة

إن مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني يعمل على تقديم الخدمات التي تساعد التلاميذ خلال مسارهم الدراسي والمهني, من خلال جمع المعلومات عنهم وتوعيتهم بضرورة متابعة الدراسة في تخصصات مناسبة لقدراتهم ومهاراتهم وكفاءاتهم والتغلب على المشكلات, التي تعترضهم لهدف تحقيق التكيف والنجاح كما يعمل المستشار على ادماج التليمذ في محيطه الدراسي وذلك من خلال عمليات الإعلام والتقويم والمتابعة البيداغوجية له كما يمكن لمستشار التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني مساعدة التمليذ على اكتشاف قدراته وتقييم ذاته, وتقبلها كما هي وزرع الثقة لديه وتدريبه على إيجاد قدراته وإتخاذ قراراته بنفسه في مشروعه الدراسي والمهني.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة

1- منهج الدراسة
2- أداة الدراسة
3- مجتمع الدراسة
4- خصائص مجتمع البحث
5- الإطار الزماني
6- الإطار المكاني
7- الأساليب الإحصائية
8- الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة

1- منهج الدراسة:

وتم الإعتماد في هذا البحث على المنهج الوصفي الذي يتناول دراسة الأحداث والظواهر والمتغيرات كما هي في الواقع دون أن يتدخل فيها الباحث، حيث حاولت الباحثتين من خلاله وصف الظاهرة المدروسة ويمكن تعريف المنهج الوصفي كما يلي: يعتبر طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميا عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة (قدور،2018، ص80)

ويعتبر المنهج الوصفي أحد أساليب البحث العلمي أو الطريقة العلمية في البحث ولذلك يسير الباحث وفق هذا الأسلوب على خطوات الطريقة العلمية نفسها، ومن أهم الخطوات:

1- الشعور بمشكلة البحث وجمع المعلومات وبيانات تساعد على تحديدها.
2- تحديد المشكلة التي يريد الباحث دراستها وصياغتها على شكل سؤال محدد أو أكثر من سؤال.
3- وضع فرض أو مجموعة من الفروض كحلول مبدئية للمشكلة التي يريد الباحث أن يصل إلى حل لها.
4- إختيار العينة التي ستجرى عليها الدراسة مع توضيح حجم هذه العينة وأسلوب إختيارها.
5- يختار الباحث أدوات البحث التي يستخدمها في الحصول على المعلومات كالإستبيان أو المقابلة أو الإختبار أو الملاحظة، وذلك وفقا لطبيعة مشكلة البحث وفروضه.
6- القيام بجمع المعلومات المطلوبة بطريقة دقيقة ومنظمة.
7- الوصول إلى النتائج وتنظيمها وتصنيفها.
8- تحليل النتائج وتفسيرها واستخلاص التعميمات والإستنتاجات منا (قدور،2017، ص 80)

2- أداة الدراسة:

يعتبر الإستبيان أداة فاعلة في جمع البيانات المتعلقة بموضوع البحث, وهو وسيلة لجمع البيانات المتعلقة بموضوع بحث معين من خلال إعدادها ويتم من قبل عينة متماثلة من الأفراد، ويتكون هذا الإستبيان في البحث من قسمين:

القسم الأول: يتضمن هذا القسم البيانات الشخصية للعينة المراد دراستها: (الجنس، العمر، المؤهل العلمي)

القسم الثاني: تم تقسيم هذا القسم إلى 3 محاور، حيث صممت الباحثتين استبيان في صورته الأولية مكونة من (28) عبارة موزعة على 3 محاور كالتالي:

المحور الأول: يتمثل في المراجعة.

المحور الثاني: يتمثل في المرافقة.

المحور الثالث: يتمثل في التوجيه.

وعند عرض الإستبيان على مجموعة من الخبراء والمختصين في علوم التربية بهدف التأكد من مناسبة كل عبارة للمحور المدرجة فيه، ومدى صحة صياغة العبارات ووضوحها حيث تم حذف وإضافة وتعديل على بعض العبارات في ضوء آراء المحكمين اعتمد الإستبيان على (24) عبارة موزعة على 3 محاور.

واعتمدت الباحثتين على مقياس "ليكرت الثلاثي" في هذا الإستبيان (موافق، معارض، محايد) حيث تم إعطاء قيم مختلفة كدرجات لكل بديل من البدائل الثلاثة كالتالي:

3درجات للإجابة عن البديل (موافق) درجتان للإجابة عن البديل (محايد) ودرجة واحدة للإجابة عن البديل (معارض).

وللحكم عن درجات الإستجابات تم تقسيمها إلى ثلاثة مستويات:

الجدول رقم (01): الحكم على درجات الإستبيان

موافق	محايد	معارض
3	2	1

حساب طول خلايا المقياس

$3-1= 2\div3= 0.66$

1+0.66=1.66 [1 −0.66] مستوى منخفض

1.67+0.66= 2.33 [1.67 −2.34] مستوى معتدل

2.34 + 0.66= 3 [2.34 − 3] مستوى عالي

3- مجتمع البحث:

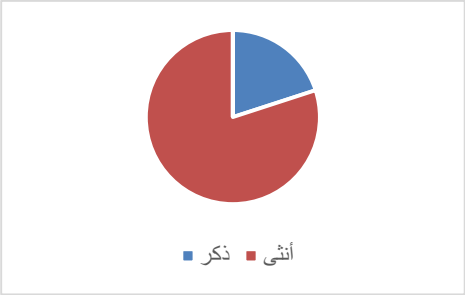
يتكون مجتمع الدراسة من جميع مستشاري التوجيه والإرشاد الموجودين بمدارس التعليم الثانوي لولاية تبسة وانطلاقا من كون البحث يقوم على مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي، اعتمدت الباحثتين على المسح الشامل لعينة البحث وشملت الدراسة الأساسية 20 مستشار ومستشارة في التوجيه والإرشاد المدرسي.

4- خصائص مجتمع البحث:

- حسب متغير الجنس:

جدول رقم (02): خصائص أفراد مجتمع الدراسة وفق متغير الجنس

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	4	%20
أنثى	16	%80
المجموع	20	%100



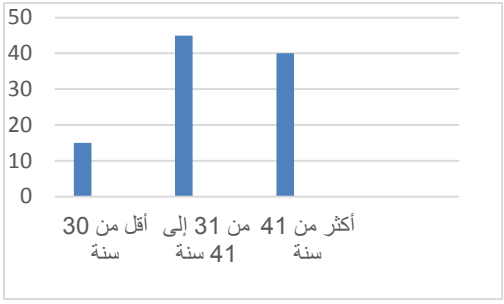
الشكل رقم (02):خصائص أفراد عينة الدراسة وفق متغير الجنس

يتضح من الجدول والشكل السابقين أن نسبة الذكور 20 % من إجمالي أفراد عينة الدراسة أما نسبة الإناث فبلغت 80% وهي نسبة متقاربة لتمثيل كل جنس.

- **حسب متغير العمر:**

جدول رقم (03): خصائص أفراد مجتمع الدراسة وفق متغير العمر

العمر	التكرار	النسبة المئوية
أقل من 30 سنة	3	%15
من 31 إلى 41 سنة	9	%45
أكثر من 41سنة	8	%40
المجموع	20	%100



شكل رقم (03):خصائص أفراد عينة الدراسة وفق متغير العمر

يتضح من الشكل والجدول السابقين أن التمثيل الأكبر لمجتمع الدراسة حسب متغير العمر كان للفئة الثانية أي المستشارين الذين تتراوح أعمارهم بين 31 و40 سنة بنسبة 45% تليها فئة المستشارين أكثر من 41 سنة بنسبة 40%، ثم المستشارين الأقل من 30 سنة بنسبة 15% وبدمج النسبة الأولى والثانية نجد مايقارب 60% من عينة الدراسة أعمارهم أقل من 40 سنة وهذه النسبة تعكس لنا الفئة الأكبر من المستشارين المنتسبين لثانويات ولاية تبسة وهي الفئة الشبابية.

- **حسب متغير المؤهل العلمي:**

جدول رقم (04): خصائص أفراد عينة الدراسة وفق متغير المؤهل العلمي

المؤهل العلمي	التكرار	النسبة المئوية
ليسانس علم النفس	7	%35
ليسانس علم الاجتماع	9	%45
ليسانس علم التربية	4	%20
المجموع	20	%100

شكل رقم (04):خصائص أفراد عينة الدراسة وفق متغير المؤهل العلمي

يتضح من الجدول والشكل السابقين لتوزيع مجتمع الدراسة حسب متغير المؤهل العلمي, فنسبة المستشارين المتحصلين على ليسانس علم الاجتماع 45% أما فئة المستشارين المتحصلين على ليسانس علم النفس كانت نسبتهم 35% ,ونسبة المستشارين المتحصلين على ليسانس علم التربية كانت 20%.

5- الإطار الزماني:

امتدت الدراسة ككل من شهر أكتوبر (2021) إلى شهر ماي (2022)، في شهر نوفمبر كانت مرحلة القراءات والإطلاع على التراث النظري والأدبيات ذات الصلة بالموضوع ككل، حيث في الفترة الممتدة من شهر ديسمبر إلى فيفري تم تحرير الفصول النظرية الخاصة بمتغيرات الدراسة، أما الدراسة الميدانية فكانت في الفترة الممتدة بين (مارس إلى شهر أفريل) حيث تم توزيع الإستمارات على عينة الدراسة في بداية أفريل سنة (2022).

6- الإطار المكاني:

الجدول رقم (05): يوضح ثانويات ولاية تبسة

الرقم	المؤسسات (ثانويات)
01	ثانوية فاطمة الزهراء– تبسة
02	ثانوية سعدي الصديق– تبسة
03	ثانوية مالك بن نبي– تبسة
04	ثانوية مسعي علي– تبسة
05	ثانوية المجاهد مساني لعجال– تبسة
06	ثانوية حردي محمد– تبسة
07	ثانوية خذيري الهادي– تبسة
08	ثانوية الشيخ العربي التبسي– تبسة
09	ثانوية الشيخ مطروح العيد– تبسة
10	ثانوية أبي عبيدة عامر بن الجراح– تبسة
11	ثانوية المجاهد إبراهيم مزهودي– تبسة
12	ثانوية بوكوبة محمد– تبسة
13	ثانوية هواري بومدين– تبسة
14	ثانوية تكنيكوم– تبسة
15	ثانوية بوتيغان– تبسة
16	ثانوية الملازم إبراهيم بن عثمان—بئر العاتر
17	ثانوية محفوظ سعد– بئر العاتر
18	ثانوية 05 جويلية 1962 –الماء الأبيض
19	ثانوية المجاهد غريب التيجاني– تبسة
20	ثانوية مولود قاسم نايت بلقاسم– بئر العاتر

المصدر: نتائج الدراسة الميدانية

7- أساليب التحليل الإحصائي:

تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الاصدار22 لتفريغ البيانات ومعالجتها كما يلي:

ترميز وإدخال البيانات إلى الحايب الآلي، حسب مقياس ليكرت الثلاثي ولتحديد طول خلايا المقياس (الحدود العليا والدنيا) تم حساب المدى بين أعلى قيمة وأقل قيمة (3-1=2) تم تقسيم الفرق على عدد خلايا المقياس للحصول على طول الخلية الصحيح أي (3/2= 0.66) بعد ذلك يتم إضافة هذه القيمة في المقياس (أو بداية المقياس وهو الواحد الصحيح) وذلك لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية وبهذا أصبح طول الخلايا كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (06): طول خلايا المقياس وما يقابلهت من بدائل إستجابة

طول خلايا المقياس	بدائل الإستجابة	قلق الإمتحان
3 -234	موافق	عالية
2.33 -1.66	محايد	متوسطة
1.66 -0.66	معارض	منخفضة

المصدر: نتائد الدراسة الميدانية

أي أن في هذه البرامج الإحصائية يتم إعطاء قيمة إحتمالية (Sig) مع النتائج المعطاة، ويتم مقارنة هذه القيمة الإحتمالية المعطاة مع مستوى دلالة معينة (0.05 – 0.01) في حالة كون قيمة (Sig) صغر من واحد من المستويات الدلالية يتم رفض الفرضية الصفرية وتعتبر الفرضية البديلة ذات دلالة إحصائية، أما في حالة كون قيمة (Sig) أكبر من (0.05 – 0.01) فيتم رفض الفرضية البديلة أو يحتفظ بالفرضية الصفرية (أحمد سعد، 2008، ص،30)

ويمكن صياغة هذه القاعدة على الشكل الثالي:

- إذا كانت $Sig \geq \alpha$ نقبل الفرضية الصفرية ونرفض الفرضية البديلة.
- إذا كانت $Sig \leq \alpha$ نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة.

حيث يتم المقارنة بين القيمة المحسوبة والقيمة المجدولة الموافقة لها، فإذا كانت القيمة المحسوبة أكبر من القيمة المجدولة يتم رفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة, أما إذا كانت القيمة المحسوبة أصغر أو تساوي القيمة المجدولة فإننا نقبل الفرضية الصفرية ونرفض البديلة.

وقد استخدمنا في البحث الحالي العديد من الأساليب الإحصائية لتحقيق أهداف الدراسة وهي:

7-1- الأساليب الإحصائية المستخدمة في التحقق من صدق وثبات الأدوات:

- **معادلة ارتباط بيرسون:** للتحقق من صدق الإتساق الداخلي للإستبيان ولثبات التجزئة النصفية

$$\mathrm{RP} = \frac{\varepsilon X.Y - \varepsilon X.\varepsilon Y}{\sqrt{(N\varepsilon X^2 - (\varepsilon X)^2 (n\varepsilon Y^2 - (\varepsilon Y))^2}}$$

- **معادلة ألفاكرونباخ:** لحساب الثبات

$$\text{كر} = \frac{\text{ن}}{\text{ن}-1}\left(1 - \frac{\text{ع2ف}}{\text{ع2ك}}\right)$$

ن= عدد الفقرات

ع2ف= تباين الفقرات

ع2ك= تباين الإختبار

7-2- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الإجابة على اسئلة الدراسة:

- **التكرارات والنسب المئوية:** لعرض خصائص مجتمع الدراسة والتحليل الوصفي لبنود الإستبيان

- **المتوسط الحسابي:** وقد استخدم لحساب متوسطات درجات مجتمع الدراسة في الآليات المتبعة من مستشاري التوجيه والإرشاد بثانويات ولاية تبسة لمواجهة قلق الإمتحان

$$\dot{\mathrm{x}} = \frac{\sum N}{n(n-1)}$$

- **الإنحراف المعياري:** وقد استخدم لمعرفة درجة تباعد القيم عن المتوسط

$$S - \sqrt{\frac{\sum(x-x)}{N-1}}$$

- **اختبار (ت) للعينات المستقلة:** للمتغيرات التي يساوي (2) وهذه المتغيرات هي الجنس (الذكور مقابل الإناث) ويشترط في هذا الإختبار أن تكون لدينا عينتين أو مجموعتين مستقلتين :

$$t = \frac{\dot{x}_1 - \dot{x}_2}{s\sqrt{\frac{1}{n^1} + \frac{1}{n_2}}}$$

- **إختبار تحليل التباين الأحادي One way anova** : في المتغيرات الديمغرافية التي يزيد عددها عن 02 وهي: الجنس، العمر، المؤهل العلمي، ويعتبر معامل التبيان الأحادي من الأساليب الإحصائية المهمة والمناسبة في قياس الفروق بين المتغيرات المتكونة من أكثر من بديلين أو أكثر من عينين من خلال معرفة التباين بين المجموعات وداخل المجموعات

$$F = \frac{V(\text{Inter})}{V\ (Inter)}$$

8- الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

8-1- صدق الإستبيان:

8-1-1- صدق المحتوى:

لحساب صدق أداة الدراسة تم الإعتماد على صدق المحتوى باعتباره من أكثر أنواع الصدق شيوعا من حيث الإستخدام، وأيضا تأكيد العديد من الباحثين على أهميته، حيث عرض االإستبيان على عدد من المحكمين المختصين في موضوع الدراسة بهدف الإستدلال على مصداقية الإستبيان وقد بلغ عدد المحكمين (03) أساتذة جامعيين.

وكانت معظم ملاحظاتهم لصالح الإستبيان ماعدا بعض العبارات المركبة وعبارت تحتاج إلى إعادة الصياغة في بعض البنود، حيث يرى معظمهم بضرورة حذف بعض البنود المكررة، وعبارات أقرب من محور إلى آخر.

وبعد التحكيم تمت إعادة النظر في صياغة بعض البنود، وفك العبارت المركبة، ثم حساب صدق الإستبيان بتطبيق معادلة لوشي Loushè كما يلي:

معادلة لوشي لصدق البند = $\frac{\text{ع م نعم} - \text{ع م لا}}{\text{ن}}$

حيث ع م نعم= عدد المحكمين الذين وافقوا على العبارة (تقيس)

ع م لا = عدد المحكمين الذين وافقو على العبارة (لا تقيس)

معادلة لوشي لصدق الإستبيان = $\frac{\text{مج ص ب}}{\text{ن}}$

حيث مج ص ب= مجموع معادلات صدق البنود

ن= العدد الكلي

الجدول رقم (07): معادلة لوشي الخاصة بالبنود والدرجة الكلية لصدق محتوى إستمارة الإستبيان

رقم البند	م1	م2	م3	يقيس	لا يقيس	الفرق	الفرق /3
1	1	1	1	3	0	3	1
2	1	1	1	3	0	3	1
3	1	1	1	3	0	3	1
4	1	1	1	3	0	3	1
5	1	1	0	2	1	1	0.33
6	0	1	1	2	1	1	0.33
7	1	1	1	3	0	3	1
8	0	0	0	0	3	3	1
9	0	1	1	2	1	1	0.33
10	1	1	1	3	0	3	1
11	0	1	1	2	1	1	0.33
12	0	1	1	2	1	1	0.33
13	1	1	1	3	0	3	1
14	1	1	0	2	1	1	0.33
15	1	1	1	3	0	3	1
16	1	1	0	2	1	1	0.33
17	1	1	0	2	1	1	0.33
18	1	0	1	2	1	1	0.33
19	0	1	1	2	1	1	0.33
20	1	1	1	3	0	3	1
21	1	1	1	3	0	3	1
22	1	0	1	2	1	1	0.33
23	1	1	1	3	0	3	1
24	1	1	1	3	0	3	1
25	0	1	0	1	2	1	0.33
26	1	1	1	3	0	3	1
27	0	1	1	2	1	1	0.33
28	1	1	1	3	0	3	1

المصدر: نتائج الدراسة الميدانية

من القيم المسجلة في الجدول نجد أن 14 بند كانت هناك موافقة كلية على مضمونها من طرف المحكمين، و 12 بندا كانت الموافقة على مضمونها من 2 محكمين فقط، و1 بند وافق عليه محكم واحد، و 1 بند لم يوفق عليه أي محكم، وبعد تطبيق معادلة لوشي كانت قيمة صدق الإستبيان 0.68 وهي قيمة عالة.

8-1-2- صدق الإتساق الداخلي:

بعد التأكد من صدق المحتوى لاداة البحث تم توزيع الإستبيان على 20 مستشار ومستشارة من المجتمع الكلي للدراسة (ثانويات ولاية تبسة) وتم استرجاع 20 استمارة ثم حساب التجانس الداخلي لأداة الدراسة باستخدام معامل ارتباط بيرسون للإستبيان حيث تم حساب معامل ارتباط درجة كل بعد بالدرجة الكلية للإستبيان

الجدول رقم(08): معامل ارتباط بيرسون بين كل بعد والدرجة الكلية للإستبيان

رقم	البعد	قيمة ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
1	المراجعة	0.65	دالة عند 0.01
2	المرافقة	0.81	دالة عند 0.01
3	التوجيه	0.84	دالة عند 0.01

المصدر: نتائج الدراسة الميدانية

يتضح من الجدول رقم () أن جميع الأبعاد حققت ارتباطات دالة مع الكلية للإستبيان وقد تراوحت معاملات ارتباطها بين 0.65 و0.84 عند مستوى الدلالة 0.01 وهي قيم تتراوح بين العالية والعالية جدا، ما يدل على أن الإستبيان يتسم بدرجة عالية من الإتساق الداخلي.

8-2- ثبات الإستبيان:

8-2-1- معادلة ألفاكرومباخ:

الجدول رقم (09): معامل الثبات ألفاكرونباخ لأداة الإستبيان

عدد البنود	معامل الثبات
24	0.67

المصدر: نتائج الدراسة الميدانية

توضح التنائج المتحصل عليها في الجدول أعلاه أن قيمة إختبار ألفاكرونباخ لثبات صحة الإستبيان قدرت بـ 0.67 وهي قيمة عالية تدل على أن الإستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

الفصل الخامس

عرض ومناقشة النتائج

1- التحليل الوصفي لبنود الإستبيان
2- عرض النتائج
3- مناقشة النتائج على ضوء الدراسات السابقة
4- خلاصة النتائج

1- التحليل الوصفي لبنود الإستبيان:

الجدول رقم (10): التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية لبنود إستمارة الإستبيان

رقم العبارة	موافق		محايد		معارض		الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الدرجة
	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية			
01	20	100	/	/	/	/	0	3	عالية
02	20	100	/	/	/	/	0	3	عالية
03	19	95	/	/	1	5.0	0.44	2.90	عالية
04	20	100	/	/	/	/	0	3	عالية
05	19	95	1	5.0	/	/	0.22	2.95	عالية
06	17	85	3	15	/	/	0.36	2.85	عالية
07	18	90	2	10	/	/	0.30	2.90	عالية
08	20	100	/	/	/	/	0	3	عالية
09	19	95	1	5.0	/	/	0.22	2.95	عالية
10	19	95	1	5.0	/	/	0.22	2.95	عالية
11	15	75	2	10	3	15	0.75	2.60	عالية
12	20	100	/	/	/	/	0	3	عالية
13	10	50	10	50	/	/	0.51	2.50	معتدلة
14	15	75	4	20	1		0.57	2.70	عالية
15	19	95	1	5.0	/	/	0.22	2.95	عالية
16	17	85	2	10	1	5.0	0.52	2.80	عالية
17	20	100	/	/	/	/	0	3	عالية
18	19	95	1	5.0	/	/	0.22	2.95	عالية
19	17	85	3	15	/	/	0.336	2.85	عالية
20	18	90	2	10	/	/	0.30	2.90	عالية
21	14	70	6	30	/	/	0.47	2.70	عالية
22	19	95	1	5.0	/	/	0.22	2.95	عالية
23	20	100	/	/	/	/	0	3	عالية
24	20	100	/	/	/	/	0.55	2.75	عالية

المصدر : نتائج الدراسة الميدانية

1_1 _ البنود الخاصة ببعد المراجعة:

العبارة رقم 01: أوجه التلاميذ للعناية بالمراجعة منذ بداية العام الدراسي ومضمونها أن المستشار يوضح للتلاميذ كيفية المراجعة وأهميتها في التحصيل الدراسي، كما يرشدهم إلى طرق تنظيم الوقت للمراجعة والحفظ، ووضع خطة خاصة بالتحضير للإمتحان والإعتماد على إستراتيجيات مختلفة للمراجعة مثل (التسجيلات الصوتية، التمرنيات والتدريبات، البطاقات، خرائط العقل) وكانت نسبة الإجابة عن البديل موافق 100%, وإجابة البديل محايد 0%, والبديل معارض 0%, وقدرت قيمة المتوسط الحسابي بـ 3 وكانت قيمة الإنحراف المعياري 0 ودرجة تقدير عالية.

العبارة رقم 02: أنصح التلاميذ بتقسيم وقت التحضير للإمتحان ومضمونها حول النصيحة التي يقدمها المستشار للتلاميذ حول تعليم كيفية تقسيم وقت التحضير للإمتحان وذلك مثلا يوضح جدول زمني للمراجعة يوضح فيه مايتعين عليه فعله بالضبط متى يجب عليه القيام به والأهم من ذلك كله، الحرص على الإلتزام بهذا الجدول الزمني قدر الإمكان، فكانت نسبة الإجابة عن البديل موافق 100% والبديل محايد 0%, والبديل معارض 0%، حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي بـ 3 وقيمة الإنحراف المعياري بـ 0 ودرجة تقدير عالية.

العبارة رقم 03: أشجع التلاميذ على الإستغلال الأمثل لمواقع التواصل الاجتماعي في المراجعة أو التحضير ومضمونها أن المستشار يرى بأن صفحات مواقع التواصل الاجتماعي مثل (الفيسبوك، التويتر، اليوتيوب...الخ) تساعد التلاميذ في التحضير للإمتحان، كما يمكن أن يوفر استخدام هذه المنصات للتلاميذ موارد ونصوص غير محدودة من مصادر موثوقة يمكنهم الإستفادة منها لصالحهم في المقالات والمشاريع والعروض التقديمية، ويمكن الإستفادة من الفيسبوك في إنشاء صفحات خاصة بالدراسة، فكانت نسبة الإجابة عن البديل موافق 95%, والبديل محايد 0%, والبديل معارض 5%,وقدرت قيمة المتوسط الحسابي بـ 2.90 وقيمة الإنحراف المعياري بـ 0.44 ودرجة تقدير عالية.

العبارة رقم 04: أوضح للتلاميذ التقنيات والأساليب الواجب اتباعها في المراجعة ومضمونها أن المرشد يفسر للتلاميذ أن إتقان أساليب الدراسة بشكل جيد أمرا مهما لتحقيق أكبر قدر من الإستفادة من المعارف والمهارات مثل: (الدراسة بشكل مسبق، الإعتماد على الخرائط الذهنية، ممارسة الأنشطة البدنية، تغيير أماكن الدراسة، الحفاظ على روح الإيجابية، الأكل الصحي، إجراء إمتحانات تجريبية...

الخ) وكانت نسبة الإجابة عن البديل موافق 100%, ونسبة الإجابة عن البديل محايد 0%, والبديل معارض 0%, وقدرت قيمة المتوسط الحسابي بـ 3 وقيمة الإنحراف المعياري بـ 0 ودرجة تقدير عالية.

العبارة رقم 05: أرشد التلاميذ على الإستعانة بأساتذتهم للتعود على الإجابة السليمة في البكالوريا ومضمونها أن للأساتذة دور مهم في توضيح الطرق السليمة والصحيحة للإجابة عن مواضيع الإمتحانات، لأن الأستاذ هو المسؤول والموجه في العملية التعليمية، ويمكن للتلاميذ الإستعانة بالأساتذة في الفهم والتعود على طريقة الإجابة في إمتحان البكالوريا، فكانت نسبة الإجابة عن البديل موافق 95%, والبديل محايد 5%, والبديل معارض 0%, وقدرت قيمة الموتسط الحسابي بـ 2.90 والإنحراف المعياري بـ 0.44 ودرجة تقدير عالية.

العبارة رقم 06: أنصح التلاميذ بالإبتعاد عن السهر في المراجعة لوقت متأخر ومضمونها أن المستشار يوضح للتلاميذ أن مواصلة السهر لزيادة التحصيل المعرفي تؤثر على التركيز وتأتي بنتيجة عكسية ويوضح المرشد للتلاميذ أهمية النوم الجيد خاصة ليلة الإمتحان لتحقيق أداء وتركيز أفضل، فكانت نسبة الإجابة عن البديل موافق 85%, بينهما كانت نسبة الإجابة عن البديل محايد 15%, والبديل معارض0%, وقدرت قيمة المتوسط الحسابي بـ 2.85 وقيمة الإنحراف المعياري بـ 0.36 ودرجة تقدير عالية.

2_1 _ البنود الخاصة ببعد المرافقة:

العبارة رقم 07: ادرب التلاميذ على الطريقة السليمة للتنفس بعمق أثناء الإمتحان ومضمونها أن عدم التنفس بطريقة سليمة يؤدي إلى نقص في مستويات الطاقة لدى التلاميذ بالإضافة إلى شعور مستمر بالقلق لهذا يعمل المرشد على تدريب التلاميذ على وضعيات التنفس والإسترخاء السليمة للتخفيف من حدة الضغط والتوتر لديهم أثناء الإمتحان ومن هذه الوضعيات الجلوس بطريقة سليمة، وجاءت النسبة الأكبر من إجابات مجتمع الدراسة على البديل موافق 90%, نسبة الإجابة عن البديل محايد 10%, ونسبة الإجابة عن البديل معارض 0%, وقدرت قيمة المتوسط الحسابي بـ 2.90 وبإنحراف معياري قيمته 0.30 ودرجة التقدير هي عالية.

العبارة رقم 08: أقوم بتقديم حصص إعلامية إلى التلاميذ للتخفيف من قلق الإمتحان ومضمونها أن مستشار التوجيه يقوم بتحضير التلميذ نفسيا لإجتياز هذا الإمتحان في أحسن الظروف بحيث يعرف التلميذ بطبيعة إمتحان البكالوريا وكيفية تنظيم وقت الإجابة وتقديم نصائح حول أساليب المراجعة

والتحضير للتخفيف من حدة القلق والخوف والتقدم للإمتحان في وضع نفسي أكثر هدوء وتركيزا وهذا أكله من خلال الحصص الإعلامية التي يقوم بها خلال السنة الدراسية، وكانت نسبة الإجابة عن البديل موافق 100%, والبديل محايد 0%, والبديل معارض 0%, وقدرت قيمة المتوسط الحسابي بـ 3 وبإنحراف معياري قيمته 0 ودرجة تقدير عالية.

العبارة رقم 09: أعلم التلاميذ أن الشعور بالتوتر أثناء الإمتحان أمر عادي ومضمونها ان تقبل الشعور بالخوف المعتدل من الإمتحانات على أنه أمر عادي لكل تلميذ والقلق والتوتر شعور صحي يعاني منه معظم التلاميذ قبل وأثناء الإمتحان ذلك يجب على التلميذ تقبل هذا الشعور وكانت نسبة الإجابة عن البديل موافق 95%, ونسبة الإجابة عن البديل 5%, والبديل معارض 0%, أما المتوسط الحسابي قدر بـ 2.95 والإنحراف المعياري قدر بـ 0.22 ودرجة تقدير عالية.

العبارة رقم 10: أوضح للتلاميذ أن تقسيم الوقت الخاص بالإجابة يخفض من الشعور بالتوتر أثناء الإمتحان مضمونها أن المرشد يساعد التلاميذ في التعرف على كيفية تقسيم الوقت أثناء الإمتحان أي تعيين حد زمني لكل مهمة يمنع من تشتت الإنتباه والتقليل من حدة التوتر الذي يصاحب الإمتحان والذي يؤثر سلبا على إجابته على موضوع الإمتحان، وكانت نسبة الإجابة عن البديل موافق 95%, والبديل محايد 5%, والبديل معارض قدرت نسبة أجابته بـ 0%, وقدرت قيمة المتوسط الحسابي بـ 2.95 وبإنحراف معياري قيمته 0.22 ودرجة تقدير عالية .

العبارة رقم 11: افسر للتلاميذ أن النتيجة (النتائج الضعيفة) المتحصل عليها بعد الإمتحان لا تعكس مستوى أدائهم الحقيقي ومضمونها أن المستشار يوضح للتلاميذ أن الإمتحان هو تقييم لما تلقاه التلميذ من معلومات والعلامة التي يتحصل عليها لا تعبر عن مستواه في هذه المادة إنما أدائه في الإمتحان وهذا نظرا لتعرضه لضغط أثناء الإمتحان، حيث كانت نسبة الإجابة عن البديل موافق 100%, والبديل محايد 0%,والبديل معارض 0%,وقدرت قيمة المتوسط الحسابي بـ 3 والإنحراف المعياري بـ0 ودرجة تقدير عالية.

العبارة رقم 12: أقوم بإجراء مقابلات شخصية لمساعدة التلاميذ وإعدادهم وتهيئتهم نفسيا لإمتحان البكالوريا، مضمونها ان المرشد يقوم بمقابلات فردية مع تلاميذ البكالوريا, ليشعرون بالثقة في النفس والإطمئنان ويكون أدائهم أفضل في مواقف التقييم ويرتفع مستوى تحصيلهم الدراسي، فكانت نسبة الإجابة

عن البديل موافق 100%, وإجابة البديل محايد 0%, وإجابة البديل معارض 0%، وقدرت قيمة المتوسط الحسابي بـ 3والإنحراف المعياري قيمته 0 ودرجة تقدير عالية.

العبارة رقم 13: أطبق إختبارات على التلاميذ الذين يعانون من قلق الإمتحان مضمونها أن المستشار يطبق بعض الإستراتيجيات التي قد تساعد على تقليل القلق من الإمتحانات مثل : تعلم كيفية الدراسة بشكل أكثر فعالية، وضع روتينا ثابتا قبل الإمتحانات، تعلم أساليب الإسترخاء للمساعدة على الحفظ والهدوء والثقة قبل وأثناء الإمتحان مباشرة، حيث كانت نسبة الإجابة عن البديل موافق 50%, وإجابة البديل محايد 50%, وإجابة البديل معرض 0%, وقدرت قيمة المتوسط الحسابي بـ 2.50 وكانت الإنحراف المعياري قيمته 0.51 ودرجة تقدير معتدلة.

العبارة رقم 14: أقوم بزيارات للتلاميذ الذين يعانون من قلق الإمتحان مضمونها أن المستشار عند قيامه بزيارات للتلاميذ يقدم لهم بعض النصائح التي تساعدهم على تجنب الخوف من الإمتحانات. ويرشدهم على طرق التحضير المناسب للإمتحان في أغلب الأحيان, بذلك يكون الشخص متهيئا بصورة جيدة لكل سؤال دون خوف، وكانت نسبة الإجابة عن البديل موافق 75%, وإجابة البديل محايد 20%, وإجابة البديل معارض 5%, حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي بـ 2.70 وقدرت قيمة الإنحراف المعياري بـ 0.57 ودرجة تقدير عالية.

العبارة رقم 15: أوزع مطويات للتلاميذ حول قلق الإمتحان في بداية السنة الدراسية ومضمونها تقديم بعض النصائح من أجل التخلص من قلق الإمتحان ومنها إضفاء جو الطمأنينة والإيجابية داخل الأسرة، تدعيم شخصية التلميذ بتذكيره بنجاحاته، ترسيخ الأفكار الصحيحة والإيجابية عن الإمتحان، وكانت نسبة الإجابة عن البديل موافق 95%, وإجابة البديل محايد 5%, وإجابة البديل معارض 0%, حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي بـ 2.95 وقدرت قيمة الإنحراف المعياري بـ 2.22 ودرجة تقدير عالية.

العبارة رقم 16:أوضح للتلاميذ أن الأساتذة والمراقبين يسهرون على السير الحسن للإمتحانات ومضمونها أن المستشار يفسر للتلاميذ أن كل الطاقم التربوي يعمل على تقديم المساعدة للتلاميذ لإجتياز الإمتحان في جو يسوده الراحة والإطمئنان أي أن كل من المدير والمراقبين والأساتذة هدفهم تقديم كل الدعم للتلاميذ للخروج بنتائج جيدة، وكانت نسبة الإجابة عن البديل موافق 90%, وبينما كانت إجابة البديل محايد بنسبة 10%, والبديل معارض بـ 0%, وقدرت قيمة المتوسط الحسابي بـ 2.80 وإنحراف معياري 0.52 ودرجة تقدير عالية.

1_3 _ البنود الخاصة ببعد التوجيه:

العبارة رقم 17: ألجأ إلى الإرشاد الجماعي حول موضوع قلق الإمتحان ومضمونها حول أن المرشد يقوم بتطبيق جلسات جماعية مع التلاميذ للتقليل من قلق الإختبار وهذا بالإعتماد على جملة من التقنيات والأساليب مثل حث الطلاب على تعلم أساليب الإستذكار الجيدة لكي تساهم على إجتياز عقبة الإمتحان، تدريب الطلاب على أساليب الإسترخاء قبل وبعد وأثناء الإمتحان وكانت نسبة الإجابة عن البديل موافق 100%, والبديل محايد 0%, والبديل معارض 0%, وأما المتوسط الحسابي قدرت قيمته بـ 3وبإنحراف معياري قيمته 0 ودرجة تقدير عالية.

العبارة رقم 18: أنصح التلاميذ بتناول وجبة صحية قبل الإمتحان: مضمونها أن المرشد يقدم نصائح لزيادة التركيز في فترة الإمتحان منها تناول وجبة صغيرة كل ساعتين أو ثلاث ساعات، وينصح المرشد أيضا بتناول الأطعمة الخفيفة ذات القيمة العالية كالخضراوات والبقوليات هي من أكثر الأطعمة التي تمد المخ بالطاقة كونها تحتوي على نسبة عالية من الألياف، وكانت نسبة الإجابة عن البديل موافق 95%, ونسبة البديل محايد 5%, ونسبة البديل معارض0%, حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي 2.95 وقيمة الإنحراف المعياري بـ 0.22 ودرجة تقدير عالية.

العبارة رقم 19: أشرح للتلاميذ أهمية المواضبة في حضور الحصص النظامية: مضمونها أن المستشار يفسر للتلاميذ أنهم ملزمون بالمواضبة والحضور في الوقت بصفة دائمة ومنتظمة في جميع الحصص النظرية والتطبيقية المقررة في جدول التوقيت وفق النظام الداخلي للمؤسسة. فكانت نسبة الإجابة عن البديل موافق 85%, ونسبة الإجابة عن البديل محايد 15 %, والبديل معارض 0%، حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي بـ 2.85، وقيمة الإنحراف المعياري بـ 0.36 ودرجة تقدير عالية.

العبارة رقم 20: أوجه التلاميذ إلى أخذ دروس دعم لتحسين تحصيلهم الدراسي: مضمونها أن المرشد ينصح التلاميذ بأخذ دروس خصوصية لرفع كفائتهم والإستعانة بمدرس خصوصي لمراجعة الدروس مع الطالب بشكل فردي، إعطاء الوقت الكافي لشرح كل مادة دراسية وتكرار المعلومات أكثر من يساعد التلاميذ على الفهم والإستيعاب وتعويض أي نقص أو تقصير في شرح المواد الدراسية في المدرسة، كل هذه المميزات للدروس الخصوصية تساعد في زيادة التحصيل الدراسي لدى التلميذ حيث كانت نسبة الإجابة عن البديل موافق 90%, ونسبة الإجابة عن البديل محايد 10%, والبديل معارض 0%, حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي 2.90 وقيمة الإنحراف المعياري بـ 0.30 ودرجة تقدير عالية.

العبارة رقم 21: أشرح للتلاميذ أن زيادة دقات القلب أثناء الإمتحان أمر عادي ومضمونها أن الشعور بالخوف والقلق أحد مسببات تسارع نبضات القلب لذلك يجب على التلميذ الإبتعاد عن أي مصدر للقلق وأن زيادة دقات القلب أثناء الإمتحان, أمرعادي لأنه نتيجة الشعور بالتوتر من الإمتحان والخوف من عدم من عدم الإجابة عن أسئلة الإمتحان وكانت نسبة الإجابة عن البديل موافق 70%, أما الإجابة محايد فهي 30%, والبديل معارض قدرت نسبة الإجابة عنه 0%, وقيمة المتوسط الحسابي لإستجابات مفردات المجتمع ككل حول هذه العبارة قدرت بـ 2.70 وبإنحراف معياري قيمته 0.47 ودرجة تقدير هي عالية.

العبارة رقم 22: أوضح للتلاميذ أهمية الإستغلال الصحيح للوقت أثناء الإجابة يوم الإمتحان ومضمونها أن المستشار يشرح للتلاميذ أهمية الوقت يوم الإمتحان وأنه كلما إستطاع للتلميذ تقسيم وقته بطريقة صحيحة أجاب عن كل الأسئلة في وقت معين، فنسبة الإجابة عن البديل موافق هي 95%, أما نسبة الإجابة عن البديل محايد 5%, والبديل معارض 0%, أما قيمة المتوسط الحسابي قدري بـ 2.95 وبإنحراف معياري قيمته 0.22 ودرجة تقدير عالية.

العبارة رقم 23: أنصح التلاميذ بالتعلق بالله والدعاء لبلوغ الراحة النفسية ومضمونها أن التقرب إلى الله بالأعمال الصالحة والإبتعاد عن جميع النواهي والسعي إلى كسب رضا الله، والمداومة على الإذكار والإستغفار فكل ذلك يزرع في النفس الهدوء والطمأنينة ولهذا فإن مستشار التوجيه ينصح التلاميذ بالإقتراب إلى الله من أجل التخلص من القلق والتوتر، وكانت الإجابة عن البديل موافق100%, والبديل محايد0%, والبديل معارض0%, وقيمة المتوسط الحسابي قدرت بـ3 وبإنحراف معياري قيمته بـ 0 ودرجة تقدير عالية.

العبارة رقم 24: أدعو التلاميذ للمشاركة في مختلف الأنشطة التربوية الصفية واللاصفية لتخفيف ضغط الإمتحان ومضمونها أن مشاركة التلاميذ في هذه الأنشطة مثل المسرح يساعد التلاميذ في التخلص من التوتر ونسيان الإمتحان وإن إدخال النشاط المدرسي يقلل من حدة الإمتحان والتوتر لدى الطلاب لهذا يقترح المرشد على المؤسسة وتنظيم الأنشطة الصفية واللاصفية لمشاركة الطلاب فيها، وينصح التلاميذ في المشاركة فيها وكانت نسبة الإجابة عن البديل موافق 100%, والبديل محايد 0%, والبديل معارض 0 %, وقيمة المتوسط الحسابي قدرت بـ 2.75 وبإنحراف معياري قيمته 0.55 ودرجة تقدير عالية.

2- عرض النتائج

2-1- النتائج الخاصة بالسؤال الأول:

نص السؤال: ماهي الآليات المتبعة من مستشاري التوجيه والإرشاد لمواجهة قلق الإمتحان؟

نص الفرضية: يتبع مستشاري التوجيه والإرشاد ثلاث آليات لمواجهة قلق الإمتحان (المراجعة، المرافقة، التوجيه).

المحور الأول: المراجعة

للتحقق من هذه النتائج تم الإعتماد على المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري.

الجدول (11): استجابة مجتمع الدراسة الخاصة ببعد المراجعة

الإنحارف المعياري	المتوسط الحسابي	الدرجة
0.17	**2.95**	عالية

المصدر: نتائج الدراسة الميدانية

تعتبر المراجعة مجموعة النصائح والتوجيهات التي يقدمها المرشد للتلاميذ لحفظ وفهم موضوع معين، حيث توضح النتائج المتحصل عليها في الجدول (11) أن آلية المراجعة المتبعة من طرف مستشاري التوجيه والإرشاد لدى مجتمع الدراسة عالية, وهو ما تؤكده قيم المتوسط الحسابي الذي قدر بـ 2.95 وإنحراف معياري قدر بـ 0.17 وهي أقل من نصف الواحد الصحيح أي أن إجابات المبحوثين متقاربة وبدرجة تقدير عالية.

المحور الثاني: المرافقة

للتحقق من هذه النتائج تم الإعتماد على المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري.

الجدول (12): استجابة مجتمع الدراسة الخاصة ببعد المرافقة

الإنحارف المعياري	المتوسط الحسابي	الدرجة
0.27	**2.83**	عالية

المصدر: نتائج الدراسة الميدانية

تعتبر المرافقة جملة المساعدات والمساندة التي يقدمها المستشار للتلاميذ من إطار زماني ومكاني معين، بحيث ساعده على (فهم نفسه امكانياته، قدراته) حيث توضح النتائج المتحصل عليها

في الجدول (12) أن آلية المرافقة المتبعة من طرف مستشاري التوجيه والإرشاد لدى عينة الدراسة عالية وهو ماتؤكده قيم المتوسط الحسابي الذي قدر بـ 2.83 وإنحراف معياري قدر بـ 0.27 وهي أقل من نصف الواحد الصحيح أي أن إجابات المبحوثين متقاربة، وبدرجة تقدير عالية.

المحور الثالث: التوجيه

للتحقق من هذه النتائج تم الإعتماد على المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري.

الجدول (13): استجابة مجتمع الدراسة الخاصة ببعد التوجيه

الإنحارف المعياري	المتوسط الحسابي	الدرجة
0.26	**2.88**	عالية

المصدر: نتائج الدراسية الميدانية

التوجيه هو مجموعة من الخدمات تقدم للتلميذ من أجل مساعدته على فهم نفسه وتفهم مشكلاته ليكون قادر على حلها بهدف تحقيق التوافق دراسي، نفسي، إجتماعي، توضح النتائج المتحصل عليها في الجدول(13) أن آلية التوجيه المتبعة من طرف مستشاري لدى مجتمع الدراسة عالية وهو ماتؤكده قيم المتوسط الحسابي قدر بـ 2.88 وإنحراف معياري قدر بـ 0.26 وهي أقل من نصف الواحد الصحيح أي ان إجابات المبحوثين متقاربة، وبدرجة تقدير عالية.

وعليه نخلص أن الفرضية الأولى والتي مفادها يتبع مستشاري التوجيه والإرشاد ثلاث آليات المواجهة قلق الإمتحان هي المراجعة، المرافقة، التوجيه تحققت.

يعتمد مستشاري التوجيه والإرشاد في ولاية تبسة على آلية المراجعة في مواجهة قلق الإمتحان بدرجة عالية يعتمد مستشاري التوجيه والإرشاد في ولاية تبسة على آلية المرافقة في مواجهة قلق الإمتحان بدرجة عالية.

يعتمد مستشاري التوجيه والإرشاد في ولاية تبسة على آلية التوجيه في مواجهة قلق الإمتحان بدرجة عالية.

2-2- النتائج الخاصة بالسؤال الثاني:

نص السؤال: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الآليات المتبعة من مستشاري التوجيه والإرشاد لمواجهة قلق الإمتحان تبعا لمتغيرات (الجنس، العمر، المؤهل العلمي)؟

نص الفرضية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الآليات المتبعة من طرف مستشاري التوجيه لمواجهة قلق الإمتحان تبعا لمتغيرات (الجنس، العمر، المؤهل العلمي)

المحور الأول: متغير الجنس

للتحقق من هذه النتائج تم الإعتماد اختبار (ت) لدلالة الفروق.

الجدول رقم(14): نتائج الإختبار(ت) الأدلة الفروق في استجابات عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة sig
ذكور	4	2.86	0.17	-0.30	18	0.20
إناث	16	2.88	0.10			

المصدر :نتائج الدراسةالميدانية

المتوسط الحسابي لإستجابة مجتمع الدراسة من الذكور قدرت قيمته بـ 2.86 و للإناث 2.88 وقيمة الإنحراف المعياري هي 0.17 و0.10 على الترتيب وهي أقل من نصف الواحد الصحيح أي أن إجابات المبحوثين متقاربة، أما قيمة (ت) المحسوبة قدرت بـ 0.30- عند درجة حرية 18 ومستوى الدلالة المحسوبة كانت 0.20 وهي أكبر من مستوى الدلالة المقترح 0.05 وعليه نخلص أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الآليات المتبعة من مستشاري التوجيه والارشاد بثانويات ولاية تبسة لمواجهة قلق الإمتحان تعزى لمتغير الجنس (اناث، ذكور) عند مستوى دلالة 0.05.

المحور الثاني: متغير العمر

للتحقق من هذه النتائج تم الإعتماد على تحليل التباين الأحادي.

الجدول رقم (15): نتائج تحليل التبيان الأحادي ANOVAI في إستمارة الإستبيان تبعا لمتغير العمر

الفئات العمرية	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجة الحرية	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
أقل من 30 سنة	3	2.88	0.19	بين المجموعات	0.03	0.01	2	1.15	0.30
من 31 سنة إلى 40 سنة	9	2.92	0.12						
أكثر من 41 سنة	8	2.83	0.08	داخل المجوعات	0.24	0.01	17	/	/

المصدر: نتائج الدراسة الميدانية

قدر المتوسط الحسابي لإستجابة مجتمع الدراسة تبعا للفئات العمرية أقل من عمر 30 سنة ومن31 سنة إلى 40 سنة وأكثر من 41 سنة بـ 2.88 و 2.92 و2.83 وإنحراف معياري قدر بـ 0.19 و0.12 و0.08 على الترتيب، وهي أقل من نصف الواحد الصحيح أي أن استجابات المبحوثين متقاربة، وقيمة (ف) 1.15 عند درجة عالية (2) بين المجموعات و17 داخل المجموعات، أما قيمة الدلالة المحسوبة بلغت 0.33 وهي أكبر من مستوى دلالة المقترح 0.05 وعليه نخلص إلى أنه:

- لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الآليات المتبعة من مستشاري التوجيه والإرشاد بثانويات ولاية تبسة لمواجهة قلق الإمتحان تعزى لمتغير العمر عند مستوى دلالة 0.05.

المحور الثالث: متغير المؤهل العلمي

للتحقق من هذه النتائج تم الإعتماد على تحليل التباين الأحادي (ANOVA).

الجدول رقم(16): نتائج تحليل التبيان الأحادي في إستمارة الإستبيان تبعا لمتغير المؤهل العلمي

المؤهل العلمي	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجة الحرية	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
ليسانس علم النفس	7	2.91	0.08	بين المجموعات	0.01	0.07	2	0.44	0.65
ليسانس علم الاجتماع	9	2.86	0.12						
ليسانس علوم التربية	4	2.86	0.17	داخل المجوعات	0.26	0.01	17	/	/

المصدر: نتائج الدراسة الميدانية

قدر المتوسط الحسابي لإستجابة مجتمع الدراسة تبعا للمؤهل العلمي ليسانس علم النفس، ليسانس علم الاجتماع وليسانس علوم التربية بـ 2.91و 2.86 و2.86 وإنحراف معياري قدر بـ 0.08 و 0.12 و 0.17 على الترتيب، وهو أقل من نصف الواحد الصحيح أي أن إجابات المبحوثين كانت متقاربة, وقيمة (ف) 0.44 عند درجة حرية 2 بين المجموعات و 17 داخل المجموعات، أما قيمة الدلالة المحسوبة بلغت 0.65 وهي أكبر من مستوى دلالة المقترح 0.05 وعليه نخلص إلى أنه:

- لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الآليات المتبعة من مستشاري التوجيه والإرشاد في ثانويات ولاية تبسة تعزى لمتغير المؤهل العلمي عند مستوى دلالة 0.05.

وعليه نخلص أن الفرضية الثانية والتي مفادها أنه لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الآليات التي يتبعها مستشاري التوجيه والإرشاد تبعا لمتغيرات (الجنس، العمر، المؤهل العلمي) عند مستوى دلالة 0.05 تحققت كالآتي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الآليات المتبعة من مستشاري التوجيه والإرشاد في مواجهة قلق الإمتحان تبعا لمتغير الجنس في ولاية تبسة عند مستوى دلالة 0.05.
- لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الآليات المتبعة من مستشاري التوجيه والإرشاد في مواجهة قلق الإمتحان تبعا لمتغير العمر في ولاية تبسة عند مستوى دلالة 0.05.
- لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الآليات المتبعة من مستشاري التوجيه والإرشاد في مواجهة قلق الإمتحان تبعا لمتغير المؤهل العلمي في ولاية تبسة عند مستوى دلالة 0.05.

3- مناقشة النتائج على ضوء الدراسات السابقة:

3-1- مناقشة النتائج المنبثقة عند السؤال الفرعي الأول:

ماهي الآليات المتبعة من طرف مستشاري التوجيه والإرشاد؟

بعد التحليل الإحصائي لإستجابات المبحوثين على إستمارة الإستبيان تم التوصل إلى النتائج التالية:

- يعتمد مستشاري التوجيه والإرشاد آلية المراجعة في مواجهة قلق الإمتحان بثانويات ولاية تبسة بدرجة عالية.

يعتمد مستشاري التوجيه والإرشاد آلية المرافقة في مواجهة قلق الإمتحان بثانويات ولاية تبسة بدرجة عالية.

- يعتمد مستشاري التوجيه والإرشاد آلية التوجيه في مواجهة قلق الامتحان بثانويات ولاية تبسة بدرجة عالية.

وهذه النتائج تتفق مع عدد من الدراسات السابقة نذكر منها: دراسة (قدور 2018) عن دور مستشار التوجيه المدرسي والمهني في معالجة قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي ولاية جيجل ومن أهم نتائجها يساهم مستشار التوجيه والإرشاد في معالجة قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي عبر الجلسات الإرشادية، وبالمثل في الدراسة الحالية تم التوصل إلى أن مستشاري التوجيه والإرشاد يعتمدون على ثلاث آليات (المراجعة، المرافقة، التوجيه) في مواجهة قلق الإمتحان بدرجة عالية كما تتفق النتيجة الخاصة بأن مستشاري التوجيه والإرشاد يعتمدون على ثلاث آليات (المراجعة، المرافقة، التوجيه) في مواجهة قلق الإمتحان بدرجة عالية في الدراسة الحالية مع ما توصل إليه تينسون 1989 الأولى عن دور مستشاري التوجيه والإرشاد في الثانويات، ومن أهم نتائجها أن المستشارين العاملين في الثانويات المختلفة يصرفون وقتهم في تقديم التوجيه والإرشاد، أي أن هناك أداء جيد يقوم به المستشارين، وتعزى هذه النتيجة إلى وجود مستشارين مؤهلين لأداء أدوارهم على أكمل وجه لأن العنصر البشري هو الأهم والأقوى في نجاح عملية التوجيه بالقيام بمهامهم داخل المؤسسة التربوية.

لا تتفق عدد من النتائج المنبثقة عن السؤال الفرعي الأول حول الآليات التي يعتمدها مستشاري التوجيه والإرشاد في مواجهة قلق الإمتحان في ميدان الدراسة مع ماتوصلت إليه دراسة تينسون الثانية (1989) حول مرشدي المرحلة الثانوية ماذا يعملون؟ وماهو المهم؟ والتي أسفرت

نتائجها على أن مستشار التوجيه لا يمكنه القيام بدوره كما ينبغي ويرجع ذلك إلى تزايد إحتجاجات التلاميذ لخدمات التوجيه ومن أهم المعوقات الواردة في هذه الدراسة كثرة إعداد التلاميذ، وهذه النتيجة تختلف مع ماتم التوصل إليه في دراستنا الحالية حول توفر الآليات التي يعتمدها مستشاري الإرشاد والتوجيه (المواجهة، المرافقة التوجيه) في مواجهة قلق الإمتحان بدرجة عالية.

ومن خلال ماسبق وبالرجوع إلى الدرجة الكلية لهذا المحور يلاحظ أن الفرضية الأولى تحققت في حدود هذا البحث، وبذلك يكون لمستشار التوجيه دورا في معالجة قلق الإمتحان وذلك بإتباع الآليات الثلاث (المراجعة، المرافقة، التوجيه).

3-2- مناقشة النتائج المنبثقة على السؤال الفرعي الثاني:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الآليات المتبعة من مستشاري التوجيه والإرشاد لمواجهة قلق الإمتحان تعزى لمتغيرات (الجنس، العمر، المؤهل العلمي) عند مستوى دلالة 0.05؟

بعد التحليل الإحصائي لإستجابات المبحوثين على استمارة الإستبيان، وحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية، لهذه الإستجابات والإعتماد على الإختبارات الإحصائية المناسبة تم التوصل إلى النتائج الآتية:

- لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الآليات المتبعة من مستشاري التوجيه والإرشاد بثانويات ولاية تبسة لمواجهة قلق الإمتحان تبعا لمتغير الجنس عند مستوى دلالة 0.05.
- لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الآليات المتبعة من مستشاري التوجيه والإرشاد بثانويات ولاية تبسة لمواجهة قلق الإمتحان تبعا لمتغير العمر عند مستوى دلالة 0.05.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الآليات المتبعة من مستشاري التوجيه والإرشاد بثانويات ولاية تبسة لمواجهة قلق الإمتحان تبعا لمتغير المؤهل العلمي عند مستوى دلالة 0.05.

تتفق هذه النتيجة مع ماخلصت إليه دراسة عليوان وإيدير (2021) في دراستهم حول كيفية تعامل مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني مع قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي حول عدم وجود فروق دالة إحصائيا تعزى إلى متغير الجنس في متوسط درجات المبحوثين لإستجاباتهم على إستمارة الإستبيان، إضافة إلى ما توصل إليه سعدي (2018) بعدم وجود فروق دالة إحصائيا تعزى لمتغير الجنس في دراسته عن مستوى الكفاءة الذاتية لدى مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني.

بالمقابل نجد اتفاق بين ما توصلت إليه الدراسة الحالية حول عدم وجود فروق دالة إحصائيا تعزى لمتغير العمر مع راسة شومان (2008) حول تقييم مستوى الأداء الوظيفي للمرشدين النفسيين في محافظات غزة.

تتفق نتيجة هذه الدراسة مع ماخلصت إليه دراسة عينو مبروكي (2019) حول وجهة نظر تلاميذ الثالثة ثانوي عن أداء مستشاري التوجيه المدرسي في التخفيف من قلق الإمتحان بعدم وجود فروق دالة إحصائيا تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

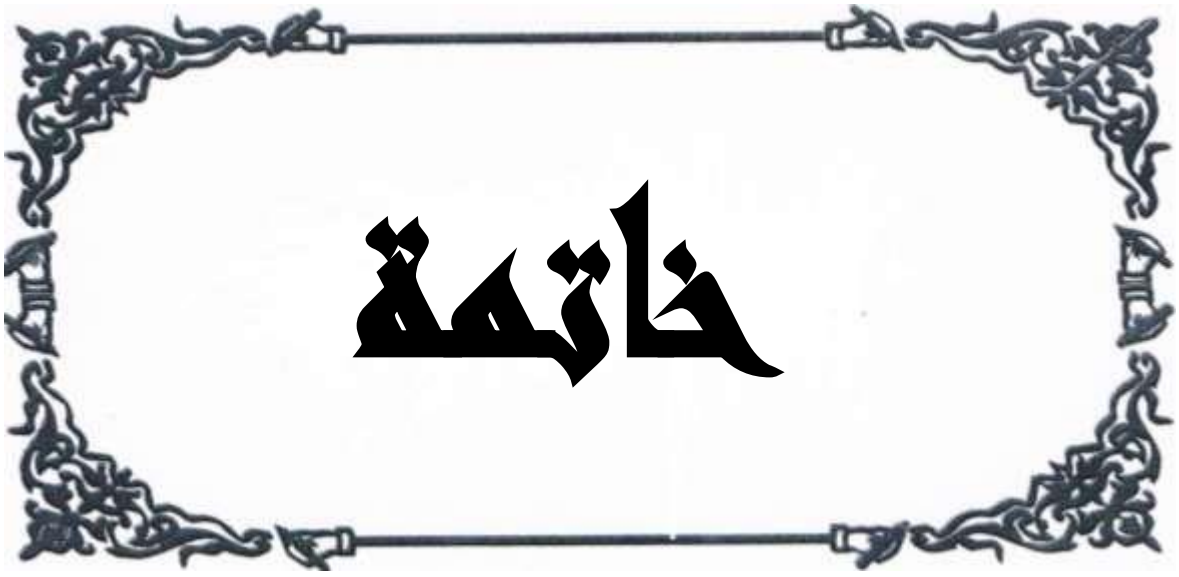
وهذه النتيجة لا تتفق مع دراسة شايب وغربي (2013) حول التوجيه المدرسي وعلاقته بقلق الإمتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانوية والتي خلصت إلى وجود فروق دالة إحصائيا تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

وتنفرد الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بإستقصاء مرد الفروق في استجابات المبحوثين على استمارة الإستبيان تبعا لمتغيرات الجنس، العمر، المؤهل العلمي، لمستشاري التوجيه والإرشاد وقد خلصت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الآليات المتبعة من مستشاري التوجيه والإرشاد في مواجهة قلق الإمتحان تعزى لمتغيرات الجنس والعمر والمؤهل العلمي، عند مستوى دلالة 0.05.

4- خلاصة النتائج:

- يعتمد مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني بثانويات ولاية تبسة على آلية المراجعة في مواجهة قلق الإمتحان بدرجة عالية.
- يعتمد مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والهني بثانويات ولاية تبسة على آلية المرافقة في مواجهة قلق الإمتحان بدرجة عالية.
- يعتمد مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني بثانويات ولاية تبسة على آلية التوجيه في مواجهة قلق الإمتحان في بدرجة عالية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الآليات المتبعة من مستشاري التوجيه ولإرشاد المدرسي والمهني في مواجهة قلق الإمتحان تبعا لمتغير الجنس (ذكور مقابل إناث) بثانويات ولاية تبسة عند مستوى دلالة 0.05.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الآليات المتبعة من مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والهني في مواجهة قلق الإمتحان تبعا لمتغير العمر (اقل من 30سنة, من 31الى 40سنة, اكثر من 41سنة) بثانويات ولاية تبسة عند مستوى دلالة 0.05.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الآليات المتبعة من مستشاري التوجيه والإرشادالمدرسي والمهني في مواجهة قلق الإمتحان تبعا لمتغير المؤهل العلمي (ليسانس علم النفس, ليسانس علم الاجتماع, ليسانس علوم التربية) بثانويات ولاية تبسة عند مستوى دلالة 0.05.


خاتمة

خـــــاتمة

جاءت هذه الدراسة كمحاولة لفتح المجال لمزيد من الدراسات والأبحاث في تشخيص ومعرفة ومواجهة قلق الإمتحان من وجهة نظر مستشاري التوجيه والإرشاد فالنتائج التي خلصت إليها هذه الدراسة ليست مطلقة, بل مثلها مثل باقي الدراسات الاجتماعية تتقيد مفاهيمها وإجراءاتها وحتى نتائجها بإطار زماني ومكاني محدد سلفا, وعلى ضوء ماتقدم من عرض لأهم النتائج ومناقشتها انطلاقا من الفرضيات التي تم تبنيها والدراسات السابقة ذات الصلة بمتغيرات الدراسة وتوصي الباحثين بما يلي:

بخصوص النتيجة التي مفادها يعتمد مستشاري الإرشاد والتوجيه بثانويات ولاية تبسة لمواجهة قلق الإمتحان (المراجعة، المرافقة، التوجيه) وهذا يدعو إلى استخدام آليات أخرى في خفض قلق الإمتحان إضافة إلى هذه الآليات وإجراء المزيد من الدراسات حول دور مستشاري التوجيه والإرشاد في خفض قلق الإمتحان لدى عينات وصفوف دراسية أخرى، وضرورة تظافر الجهود المدرسية من معلمين ومرشدين ومدراء المدارس في التعامل مع المشكلات المدرسية التي يعاني منها التلاميذ.

وبخصوص النتيجة المتخلصة من السؤال الفرعي الثاني حول عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الآليات المتبعة من مستشاري التوجيه الإرشاد المدرسي والمهني بثانويات ولاية تبسة لمواجهة قلق الإمتحان تبعا لمتغيرات (الجنس، العمر، المؤهل العلمي) عند مستوى دلالة 0.05 فهذا يدعو إلى الاهتمام بتلاميذ السنة ثالثة ثانوي قصد التخفيف من حدة قلق الإمتحان لديهم وزرع الثقة في انفسهم ومحالة رفع مستوى تقدير الذات لديهم وإجراء دورات تكوينية وتدريبية للأخصائيين النفسانيين ومستشاري التوجيه حول التقنيات الحديثة في مجال التكفل بحالات قلق الإمتحان

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

احمد سعد جلال، (2008)، مبادئ الإحصاء النفسي تطبيقات وتدريبات عملية على برنامج SPSS، القاهرة، مصر: الدار الدولية للإستثمارات الثقافية.

احمد عبد اللطيف أبو سعد، (2015)، المقابلة الإرشادية في الإرشاد النفسي، عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

السفاسفة محمد إبراهيم، (2003)،ط1, أساسيات في الإرشاد والتوجيه النفسي والتربوي، عمان، الأردن: دار حنين للنشر والتوزيع.

الشنتاوي محمد محروس، (1996)، ط1، العملية الإرشادية والعلاجية، القاهرة، مصر: دار عرين للطباعة.

القاضي يوسف مصطفى وآخرون، (2002)، الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، دار المريخ.

جودت عبد الهادي وسعيد حسن العزة، (2007)، ط1، مبادئ التوجيه والإرشاد النفي، عمان، الأردن: دار الثقافة للنشر والتوزيع.

حريزي موسى إبراهيم، (1991)، ط1، مشكلة النسيان والخوف من الإمحتان، الجزائر: المطبعة العربية.

حناش فضيلة، (2011)، التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني في منظور إصلاحات التربية، الجزائر: المعهد الوطني لتكوين مستخدمي التربية.

خديجة بن فليس، (2014)، المرجع في التوجيه المدرسي والمهني، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

رضوان سامر جميل، (2002)، ط1، اللصحة النفسية، عمان، الأردن: دار المنيرة.

زهران محمد حامد، (2000)، ط1، الإرشاد النفسي المصغر، القاهرة، مصر:عالم الكتب.

سعد حسني العزة، (2006)، ط1، دليل المرشد التربوي في المدرسة، عمان، الأردن: دار الثقافة للنشر والتوزيع.

سهام درويش أبو عطية، (2002)، ط1، مبادئ الإرشاد النفسي، عمان، الأردن: دار الفكر للنشر والتوزيع.

سيد طارق حسن العيساوي وحيدر محمد هناء الشلاه، (2015)، الإرشاد التربوي والنفسي، عمان، الأردن: دار الرضوان للنشر والتوزيع.

صالح عبد الرحيم، (2009)، دراسات نفسية في حياتنا اليومية، العراق: دار البيت الثقافي.

عبد العظيم حسن طه، (2004)، ط1، الإرشاد النفسي النظرية والتطبيق والتكنولوجيا، عمان، الأردن: دار الفكر.

عبد اللطيف حسن فرح، (2008)، الإضطرابات النفسية، عمان، الأردن: دار الحامد للنشر والتوزيع.

فضيل عباس، (1996)، ط1، الإختبارات النفسية (تقنياتها وإجراءاتها)، بيروت: دار الفكر العربي.

ماجدة بهاء الدين سيد عبيد، (2008)، الضغط النفسي، عمان، الأردن, دار الصفاء للنشر والتوزيع.

مشاقبة محمد أحمد، (2015)، ط1، مبادئ الإرشاد النفسي للمرشدين والأخصائيين النفسيين، عمان، الأردن: دار المناهج للنشر والتوزيع.

لمعان مصطفى لجلالي، (2011)، التحصيل الدراسي، عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

نادية حسن أبو سكينة ورشا عبد العاطي راغب، (2014)، مشكلات الطفولة، عمان، الأردن: دار الفكر.

أيمن عبد السلام، (2019)، دور مستشار الإرشاد المدرسي والمهني في مواجهة ظاهرة التسرب المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، قسم العلوم الاجتماعية، ثانوية الزعاطشة، بسكرة.

ابتسام بن نوح، (2016)، دورة تكوينية في المرافقة النفسية والتعليمية لتلاميذ الخامسة ابتدائي لفائدة المعلمين، دراسة ميدانية شبه تجريبية بمقاطعة جامعة رقم 12 لولاية الوادي، شهادة الماستر في علوم التربية، جامعة الشهيد حمة لخضر، الوادي.

اسعادي وفاء توشعباني عزيزة، (2021)، المرافقة النفسية التربوية في مدارس التعليم الثانوي حسب اتجاهات التلاميذ، جامعة الجزائر (2)، المجلد 6، العدد04، مجلة آفاق العلوم.

السهلي عبد الله بن حميد، (2010)، أساليب مواجهة الضغوط لدى الشباب من المرضى المرتدين على العيادات النفسية، كلية التربية، المدينة المنورة.

الضريبي عبد الله، (2014)، أساليب مواجهة الضغوط النفسية والمهنية علاقتها ببعض المتغيرات، جامعة دمشق، المجلد، 26.

العنزي امل سليمان، (2015)، أساليب مواجهة الضغوط لدى الصحيحات والمصابات بالإضطرابات النفسجمية، رسالة ماجستير، جامعة الملك سعود.

حورية قدور، (2018)، دور مستشار التوجيه المدرسي والمهني في معالجة قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي، دراسة ميدانية بثانويات ولاية جيجل، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، جامعة محمد الصديق بن يحي، جيجل.

رضوان عبد الكريم سعد (2002)،القلق لدى مرضى السكر بمحافظة غزة وعلاقته ببعض المتغيرات, رسالة ماجستير غير منشورة ,كلية التربية الجامعة الاسلامية ,غزة

صياد نعيمة، (2010)، واقع المرافقة النفسية والتربوية لمعيدي شهادة البكالوريا، رسالة ماجستير، عنابة، الجزائر.

شريفة الملياني، (2018)، المرافقة النفسية لتلاميذ الأقسام النهائية وتأثيرها على شعورهم بالأمن النفسي، شهادة ماستر جامعة أحمد دراية، ولاية أدرار.

عبد الحفيظ جدو، (2014)، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية، سطيف.

عرافي أحمد محمد، (2013)، أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بتأكيد الذات، رسالة ماجستير غير منشورة.

فايزة بوتورة والزهرة الأسود، (2020)، قلق الإمتحان وعلاقته ببعض المتغيرات لدى تلاميذ الثالثة ثانوي، مجلة العلوم النفسية والتربوية،(ASJP) الصفحات (242-260).

فوزية داهم، (2015)، جودة الحياة وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية المرتبطة بقلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، شهادة ماستر، جامعة حمة لخضر، الوادي.

قبائلي عائشة وبن زيتون فريدة، (2015)، علاقة تقدير الذات بقلق الإمتحان لدى المراهق المتمدرس المقبل على شهادة التعليم المتوسط، جامعة العقيد علي محمد أوجاج، البويرة.

قنطاري كريمة ولوكيا الهاشمي، (2010)، معوقات العملية الإرشادية وآثارها النفسية على القائمين بها، مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية، العدد3، عنابة.

قدور خليفة وحورية تازولت عمروني، (2015)، ظاهرة قلق الإمتحان بالمرحلة الثانوية، مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية، (ASJP) ، العدد 18.

مريم قارة، (2014)، أثر تفاعل مستوى قلق الإمتحان ووجهة الضبط على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ، مذكرة ماستر، بسكرة.

الملاحـــق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشيخ العربي التبسي – تبسة –

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

فرع علوم التربية
تخصص إرشاد وتوجيه

استمارة إستبيان للتحكيم

في اطار التحضير لنيل شهادة ماستر تخصص ارشاد ةتوجيه بعنوان : مواجهة قلق الامتحان من وجهة نظر مستشاري الارشاد والتوجيه

نرجوا منكم اساتذتنا الافاضل تحكيم هذه الاستمارة

شكرا على تعاونكم

من إعداد الطالبتين :

- مرزوقي أمال
- مرزوقي منية

الأستاذ .
ميهوب نور الدين

السنة الجامعية : 2021/2022

اخي المستشار اختي المستشارة

في اطار اعداد مذكرة مكملة لنيل شهادة الماسترالمعنونة بمواجهة قلق الامتحان من وجهة نظر مستشاري الارشاد والتوجيه لذا نرجو منكم الاجابة عن الاسئلة التي بين ايديكم بكل موضوعية ونعلمكم ان هذه المعلومات نستعمل لغرض البحث العلمي . واعلم انه لا يوجد اجابة صحيحة واخرى خاطئةبل الاجابة المعتبرة هي وضع علامة X في الخانة التي تنطبق عليكم ، والرجاء عدم ترك عبارة دون الاجابة عنها، ونشكركم مسبقا على تعاونكم .

بيانات عامة :

1- الجنس:

ذكر ☐ انثى ☐

2- **السن :** .....

3- المؤهل العلمي :

ليسانس علم النفس ☐ ليسانس علم النفس ☐ ليسانس علوم التربية ☐

ليسانس علم اجتماع ☐

ملحق رقم 01: أداة الدراسة في صورتها الأولية

	الرقم	العبارة	يقيس	لا يقيسي	ينتمي	لا ينتمي	معارض	محايد	موافق
المحور الأول : المراجعة	01	أوجه التلاميذ للعناية بالمراجعة منذ بداية العام الدراسي							
	02	أنصح التلاميذ بتقسييم وقت التحضير للإمتحان							
	03	أشجع التلاميذ على الإستغلال الأمثل لمواقع التواصل الإجتماعي							
	04	أوضح للتلاميذ التقنيات و الأساليب التي يعتمدها في المراجعة							
	05	أشرح للتلميذ كيفية الإجابة عن المواضيع الإختيارية في الباكالوريا							
	06	أفسر للتلاميذ ان المراجعة الجيدة للامتحان تساعده على فهم الاسئلة							
	07	أنصح التلاميذ بالإبتعاد عن السهر في المراجعة لوقت متأخر							
	08	أشرح للتلميذ ان التخلي عن موضوع بعد الاجابة عنه قد يسبب له التوتر .							
المحور الثاني : المرافقة	09	أدرب التلاميذ على الطريقة السليمة للتنفس بعمق أثناء الإمتحان							
	10	أقوم بتقديم حصص اعلامية الى التلاميذ الذين لديهم خوف من الامتحان وتقديم المرافقة للازمة لهم							
	11	أعلم التلاميذ ان الشعور بالتوتر أثناء الإمتحان أمر عادي							
	12	أنصح التلاميذ بعدم التخلي عن العادات الصحية مثل : الرياضة أثناء السنة الدراسية							
	13	أوضح للتلاميذ ان تقسيم وقته في الاجابة يخفف من الشعور بالتوتر اثناء الامتحان							
	14	افسر للتلاميذ ان النتيجة المتحصل عليها بعد الامتحان لا تعكس مستوى ادائهم الحقيق							
	15	اطبق مقابلات شخصية لمساعدة التلاميذ نفسيا							

	16	تطبيق اختبارات وفحوصات للتلاميذ الذين يعانون من قلق الامتحان							
	17	اقوم بزيارات للتلاميذ قبل الامتحان							
المحور الثالث : التوجيه	18	اوزع مطويات للتلاميذ حول قلق الامتحان في بداية السنة الدراسية							
	19	الجئ الى الارشاد الجماعي حول موضوع قلق الامتحان							
	20	انصح التلاميذ بتناول وجبة صحية قبل الامتحان							
	21	اشرح للتلاميذ اهمية حضور الحصص النظامية							
	22	اوضح للتلاميذ ان الاساتذة والمراقبين يسهرون على السير الحجن للامتحان							
	23	اوجه التلاميذ الى اخذ دروس الدعم لتحسين تحصيله الدراسي							
	24	اشرح للتلاميذ ان زيادة دقات القلب اثناء الامتحان امر عادي							
	25	اقدم توجيهات لتخفيف الضغط وقلق الامتحان							
	26	اوضح للتلميذ الاستغلال الصحيح للوقت اثناء الاجابة							
	27	انصح التتلميذ على التعلق بالله والدعاء لبلوغ الراحة النفسية							
	28	ادعو التلاميذ للمشاركة في الانشطة التربوية لتخفيف ضغط الامتحان							

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشيخ العربي التبسي – تبسة –

كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية

قسم علم النفس

فرع : علوم التربية **تخصص:إرشاد و توجيه**

إستمارة إستبيان

مواجهة قلق الإمتحان من وجهة نظر مستشاري الإرشاد والتوجية

من اعداد الطالبتين : ***الاستاذ :***

- ***مرزوقي أمال*** ***ميهوب نور الدين***
- ***مرزوقي منية***

السنة الجامعية : 2022/2021

ملحق رقم 02: أداة الدراسة في صورتها النهائية

أخي المستشار أختي المستشارة

في إطار إعداد مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر المعنونة بمواجهة قلق الإمتحان من وجهة نظر مستشارة الإرشاد والتوجيه نرجو منكم الإجابة عن الاسئلة التي بين أيديكم بكل موضوعية ونعلمكم أن هذه المعلومات تستعمل لغرض البحث العلمي وأعلم أنه لايوجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة بل الإجابة المعتبرة هي وضع العلامة X في الخانة التي تنطبق عليكم والرجاء عدم ترك عبارة دون الإجابة عنها ونشكركم مسبقا على تعاونكم

المحور الأول : بيانات عامة

1- الجنس : ذكر ☐ أنثى ☐

2- العمر : .....

3- المؤهل العلمي :

ليسانس علم النفس ☐

ليسانس علم إجتماع ☐

ليسانس علوم التربية ☐

ملحق رقم 02: أداة الدراسة في صورتها النهائية

	الرقم	العبارات	موافق	معارض	محايد
المحور الثاني المراجعة	01	أوجه التلاميذ للعناية بالمراجعة منذ بداية العام الدراسي			
	02	أنصح التلاميذ بتقسيم وقت التحضير للإمتحان			
	03	أشجع التلاميذ على الاستغلال الامثل لمواقع التواصل الاجتماعي في المراجعة او التحضير			
	04	أوضح للتلاميذ التقنيات والاساليب الواجب اتباعها في المراجعة			
	05	ارشد التلاميذ إلى الاستعانة بأساتذتهم للتعود على الاجابة السليمة في البكالوريا			
	06	أنصح التلاميذ الابتعاد عن السهر في المراجعة لوقت متأخر			
المحور الثالث : الموافقة	07	أدرب التلاتميذ على طريقة السليمة للتنفس بعمق اثناء الامتحان			
	08	أقوم بتقديم حصص اعلامية الى التلاميذ للتخفيف من قلق الامتحان			
	09	أعلم التلاميذ أن الشعور بالتوتر أثناء الإمتحان أمر عادي			
	10	أوضح للتلاميذ ان تقسيم الوقت الخاص بالاجابة يخفف من الشعور بالتوتر اثناء الإمتحان			
	11	أفسر للتلاميذ ان النتيجة (النتائج الضعيفة) المتحصل عليها بعد الامتحان لا تعكس مستوى أدائهم الحقيقي			

	12	أقوم بإجراء مقابلات شخصية فردية لمساعدة التلاميذ و إعدادهم وتهيئتهم نفسيا للامتحان النهائي للبكالوريا			
	13	أطبق اختبارات نفسية للتلاميذ الذين يعانون من قلق الأمتحان			
	14	أقوم بزيارات للتلاميذ الذين يعانون من قلق الأمتحان			
	15	أوزع مطويات للتلاميذ حول قلق الأ متحان في بداية السنة الدراسية			
	16	أوضع للتلاميذ أن الأساتذة و المراقبين يسهرون على السير الحسن للأمتحان			
المحور الرابع : التوجيه	17	ألجأ الي الارشاد الى الارشاد الجماعي حول موضوع قلق الإمتحان			
	18	أنصح التلاميذ بتناول وجبة صحية قبل الامتحان			
	19	اشرح للتلاميذ أهمية المواظبة في حضور الحصص الإعلامية			
	20	أوجه التلاميذ الى أخذ دروس الدعم لتحسين تحصيلهم الدراسي			
	21	أشرح للتلاميذ أن زيادة دقات القلب اثناء الامتحان امر عادي			
	22	أوضح للتلاميذ أهمية الاستغلال الصحيح للوقت اثناء الاجابة يوم الامتحان			
	23	أنصح التلاميذ بالتعلق بالله والدعاء لبلوغ الراحة النفسية			
	24	أدعو التلاميذ للمشاركة في مختلف الانشطة التربوية الصفية واللاصفية لتحقيق ضغط الامتحان			

ملحق رقم 03: نتائج الدراسة في برنامج SPSS

		أوجه التلاميذ للعناية بالمراجعة منذ بداية العام الدراسي	أنصح التلاميذ بتقسيم وقت التحضير للامتحان	أشجع التلاميذ على الاستغلال الأمثل لمواقع التواصل الاجتماعي في المراجعة أو التحضير	أوضح للتلاميذ التقنيات والأساليب الواجب إتباعها في المراجعة	أرشد التلاميذ غلى الاستعانة بأساتذتهم للتعود على الإجابة السليمة في البكالوريا	أنصح التلاميذ بالابتعاد عن السهر في المراجعة لوقت متأخر	أدرب التلاميذ على الطريقة السليمة للتنفس بعمق أثناء الامتحان	أقوم بتقديم حصص إعلامية إلى التلاميذ للتخفيف من قلق الإمتحان	أعلم التلاميذ ان الشعور بالتوتر أثناء الامتحان أمر عادي	أوضح للتلاميذ أن تقسيم الوقت الخاص بالإجابة يخفف من الشعور بالتوتر أثناء الامتحان	أفسر للتلاميذ أن النتيجة (النتائج الضعيفة) المتحصل عليها بعد الامتحان لا تعكس مستوى أدائهم الحقيقي	أقوم بإجراء مقابلات شخصية لمساعدة التلاميذ وإعدادهم وتهيئتهم نفسيا لامتحان البكالوريا
N	Valide	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	Manquant	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Moyenne		3,0000	3,0000	2,9000	3,0000	2,9500	2,8500	2,9000	3,0000	2,9500	2,9500	2,6000	3,0000
Ecart type		0,00000	0,00000	,44721	0,00000	,22361	,36635	,30779	######	,22361	,22361	,75394	0,00000

		أطبق اختبارات على التلاميذ الذين يعانون من قلق الامتحان	أقوم بزيارات للتلاميذ الذين يعانون من قلق الامتحان	أوزع مطويات للتلاميذ حول قلق الامتحان في بداية السنة الدراسية	أوضح للتلاميذ أن الأساتذة والمراقبين يسهرون على السير الحسن للامتحان	الجأ إلى الإرشاد الجماعي حول موضوع قلق الامتحان	أنصح التلاميذ بتناول وجبة صحية قبل الامتحان	اشرح للتلاميذ أهمية المواظبة في حضور الحصص النظامية	أوجه التلاميذ إلى اخذ دروس الدعم لتحسين تحصيلهم الدراسي	اشرح للتلاميذ أن زيادة دقات القلب أثناء الامتحان أمر عادي	أوضح للتلميذ أهمية الاستغلال الصحيح للوقت أثناء الإجابة يوم الإمتحان	انصح التلميذ بالتعلق بالله والدعاء لبلوغ الراحة النفسية	أدعو التلاميذ للمشاركة في مختلف الأنشطة التربوية الصفية واللاصفية لتخفيف ضغط الامتحان
N	Valide	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	Manquant	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Moyenne		2,5000	2,7000	2,9500	2,8000	3,0000	2,9500	2,8500	2,9000	2,7000	2,9500	3,0000	2,7500
Ecart type		,51299	,57124	,22361	,52315	0,00000	,22361	,36635	,30779	,47016	,22361	0,00000	,55012

ملحق رقم 03: نتائج الدراسة في برنامج SPSS

الجنس

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	ذكر	4	20,0	20,0	20,0
	أنثى	16	80,0	80,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

العمر

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	أقل من 30 سنة	3	15,0	15,0	15,0
	من 31 إلى 40 سنة	9	45,0	45,0	60,0
	أكثر من 41 سنة	8	40,0	40,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

المؤهل_العلمي

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	ليسانس علم النفس	7	35,0	35,0	35,0
	ليسانس علم الإجتماع	9	45,0	45,0	80,0
	ليسانس علوم التربية	4	20,0	20,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Corrélations

		المراجعة	المرافقة	التوجيه	مواجهة_فلف_الإمتحان
المراجعة	Corrélation de Pearson	1	,256	,538*	,657**
	Sig. (bilatérale)		,276	,014	,002
	N	20	20	20	20
المرافقة	Corrélation de Pearson	,256	1	,450*	,814**
	Sig. (bilatérale)	,276		,047	,000
	N	20	20	20	20
التوجيه	Corrélation de Pearson	,538*	,450*	1	,841**
	Sig. (bilatérale)	,014	,047		,000
	N	20	20	20	20
مواجهة_فلف_الإمتحان	Corrélation de Pearson	,657**	,814**	,841**	1
	Sig. (bilatérale)	,002	,000	,000	
	N	20	20	20	20

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	20	100,0
	Exclue[a]	0	0,0
	Total	20	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,679	24

Statistiques de groupe

الجنس		N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
مواجهة_فلف_الإمتحان	ذكر	4	2,8646	,17800	,08900
	أنثى	16	2,8854	,10918	,02730

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
مواجهة_فلف_الإمتحان	Hypothèse de variances égales	1,729	,205	-,302	18
	Hypothèse de variances inégales			-,224	3,585

ملحق رقم 03: نتائج الدراسة في برنامج SPSS

Descriptives

مواجهة_فلف_الإمتحان

	N	Moyenne	Ecart type	Erreur standard	Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne
					Borne inférieure
أقل من 30 سنة	3	2,8889	,19245	,11111	2,4108
من 31 إلى 40 سنة	9	2,9213	,12403	,04134	2,8260
أكثر من 41 سنة	8	2,8333	,08030	,02839	2,7662
Total	20	2,8813	,12036	,02691	2,8249

ANOVA

مواجهة_فلف_الإمتحان

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergroupes	,033	2	,016	1,157	,338
Intragroupes	,242	17	,014		

Descriptives

مواجهة_فلف_الإمتحان

	N	Moyenne	Ecart type	Erreur standard	Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne
					Borne inférieure
ليسانس علم النفس	7	2,9167	,08333	,03150	2,8396
ليسانس علم الإجتماع	9	2,8611	,12500	,04167	2,7650
ليسانس علوم التربية	4	2,8646	,17800	,08900	2,5813
Total	20	2,8813	,12036	,02691	2,8249

ANOVA

مواجهة_فلف_الإمتحان

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergroupes	,014	2	,007	,440	,651
Intragroupes	,262	17	,015		
Total	,275	19			

ملحق رقم 04: إذن بالطبع

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic OF Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
MINISTRY OF HIGHER EDUCATION AND SCIENTIFIC RESEARCH
جامعة العربي التبسي، تبسة
LARBI TEBESSI UNIVERSITY, TEBESSA
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
Faculty of Humanities and Social sciences

قســـــم علم النفس

إذن بالطبـــــع

أنا الممضي أسفله الأستاذ(ة) :.....مبروبي نور الدين.....

المشرف على مذكرة ماستر بعنوان : ..مواجهة قلق الامتحان من وجهة نظر مستشاري التوجيه والإرشاد لامتحان البكالوريا نموذجا دراسة ميدانية بمدينة سنية

والمكملة لنيل شهادة الماستر في تخصص : إرشاد و توجيه بعنـــــوان السنة الجامعية2022/2021.

إعداد الطالب (ة) :.....حمادي منال.....

تتوفر فيها الشروط المنهجية والعلمية ، الشكلية والموضوعية، التي تؤهلها للمناقشة العلنية بعد تشكيل لجنة المناقشة، وبناءا عليه أوقع على هذا الإذن للطالب(ة) المعني(ة) بطبع المذكرة وإيداعها لدى إدارة قسم علم النفس بنسخها الورقية والالكترونية .

تبسة في :

توقيع

الأستاذ(ة) المشرف:

د. مبروبي نور الدين

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic OF Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
MINISTRY OF HIGHER EDUCATION AND SCIENTIFIC RESEARCH
جامعة العربي التبسي، تبسة
LARBI TEBESSI UNIVERSITY, TEBESSA
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
Faculty of Humanities and Social sciences

قســـم علم النفس

إذن بالطبـــــع

أنا الممضي أسفله الأستاذ(ة) :.....مبيوص نور الدين.....

المشرف على مذكرة ماستر بعنوان : مواهة قلق الامتحان من وجهة نظر مستشاري التوجيه والارشاد لامتحان البكالوريا نموذجا دراسة ميدانية بولاية تبسة

والمكملة لنيل شهادة الماستر في تخصص : إرشاد و توجيه بعنـــــوان السنة الجامعية2022/2021.

إعداد الطالب (ة) :.....مـــــروة عتي مـــبية.....

تتوفر فيها الشروط المنهجية والعلمية ، الشكلية والموضوعية، التي تؤهلها للمناقشة العلنية بعد تشكيل لجنة المناقشة، وبناءا عليه أوقع على هذا الإذن للطالب(ة) المعني(ة) بطبع المذكرة وإيداعها لدى إدارة قسم علم النفس بنسخها الورقية والالكترونية .

تبسـة في :

توقيع

الأستاذ(ة) المشرف:

• مبيوص نور الدين

ملخص الدراســـــة بالعربية

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الآليات التي يتبعها مستشاري التوجيه والإرشادلمواجهة قلق الإمتحان بثانويات ولاية تبسة. كما هجفت للكشف عن الفروق في استجابات مجتمع الدراسة تبعا لمتغيرات الجنس، العمرالمؤهل العلمي للسنة الدراسية 2022/2021.

واعتمدت الباحثتين على المنهج الوصفي 2022، واشتمل مجتمع الدراسة على 20 مستشار ومستشارة.

ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الإستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات، وللمعالجة الإحصائية تم الإعتماد على برنامج الإحصائي SPSS توصت الدراسة إلى النتائج التالية :

- يعتمد مستشاري التوجيه والإرشاد ثلاث آليات (المراجعة، المرافقة، التوجيه) لمواجهة قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة ثالثة ثانوي، بدرجة عالية.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الآليات المتبعة من مستشاري التوجيه والإرشاد تبعا لمتغيرات (الجنس، العمر، المؤهل العلمي) عند مستوى دلالة 0.05

الكلمات المفتاحية:

المواجهة، قلق الإمتحان، مستشار التوجيه والإرشاد.

Study summary:

This study aimed to identify the mechanisms used by the guidance and counseling counselors to confront exam anxiety in the secondary schools of Tebessa state. It also scrambled to reveal the differences in the responses of the study community according to the variables of gender, age, and academic qualifications for the school year 2021/2022.

The two researchers relied on the descriptive approach 2022, and the study population included 20 male and female consultants.

To achieve the objectives of the study, the questionnaire was used as the main tool for data collection, and for statistical treatment, the SPSS statistical program was relied upon.

- Guidance and counseling consultants adopt three mechanisms (review, accompaniment, guidance) to address exam anxiety among third-year secondary students, with a high degree.
- There are no statistically significant differences in the mechanisms used by guidance counselors according to the variables (gender, age, educational qualification) at the significance level of 0.05.

Key Words:

Confrontation , Exam anxiety, Guidance and counseling consultant.