



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بكرة

كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية - قطب شتمة

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علوم التربية

تخصص ارشاد و توجيه

عنوان المذكرة



الخدمات الإرشادية المقدمة من طرف مستشاري التوجيه للخفص من

مستوى قلق الامتحان لدى طلاب البكالوريا.

دراسة ميدانية بثانوية الحاج محمد المقراني بدائرة طولقة

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية: تخصص -ارشاد وتوجيه-

إشراف الاستاذة :

د. غسيري يمينة

إعداد الطالبتين :

بن سمارة أسماء

علية أشواق

السنة الجامعية: 2021/2020م





وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بصرة

كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية - قطب شتمة

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علوم التربية

تخصص ارشاد و توجيه

عنوان المذكرة



الخدمات الإرشادية المقدمة من طرف مستشاري التوجيه للخفص من

مستوى قلق الامتحان لدى طلاب البكالوريا

دراسة ميدانية بثانوية الحاج محمد المقراني بدائرة طولقة

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية: تخصص -ارشاد وتوجيه-

إشراف الاستاذة :

د. غسييري

إعداد الطالبتين :

بن سمارة أسماء

علية أشواق

السنة الجامعية: 2021/2020م

## شكر وعرّفان

الحمد لله ذي المن والفضل والإحسان، حمدا يليق بجلاله وعظّمته، وصال اللهم على خاتم الرسل، من لا نبي بعده، صلاة تقضي لنا بها الحاجات، وترفعنا بها أعلى الدرجات.

ولله الشكر أولا واخيرا ، على حسن توفيقه، وكريم عونه، وعلى ما من وفتح به علينا من إنجاز لهذه المذكرة، نتوجه بالشكر والامنتان للوالدين الكريمين اللذين كان لهما الفضل الكبير في ما وصلنا إليه وكانت دعواتهما كالنور الذي ينير لنا الظلمات، ثم نخص بالشكر والتقدير رمز التواضع والعطاء مثال الأمل والتفاؤل أستاذي المشرف "غسيري يمينة" التي منحتنا الكثير من وقتها، وجهدها، وتوجيهاتها، وارشاداتها القيمة ولا يفوتنا أن ننسى أستاذتنا الكرام الذين لم يبخلوا علينا طوال سنوات الدراسة ونخص بالذكر الاستاذ "رابحي اسماعيل"، والشكر موصول إلى كل من ساهم في هذا البحث من قريب أو بعيد، ونخص بالذكر زميلتنا بمقاعد الدراسة التي كانت عوننا لنا "رازل فيروز" ، كما نتوجه بالشكر والعرّفان والتقدير إلى زملائنا وزميلاتنا طالبة سنة ثانية ماستر إرشاد وتوجيه. واخيرا، فحسبنا أننا قد بذلنا جهدا وما نحن إلا بشر نصيب ونخطئ والكمال لله ونحمده واليه يرجع الفضل كله وهو نعم المولى ونعم النصير.

## ملخص البحث بالعربية

هدف هذا البحث للكشف عن الخدمات الارشادية المقدمة من طرف مستشاري التوجيه المدرسي و المهني للخفض من مستوى قلق الامتحان لطلبة البكالوريا ، حيث اجري البحث الحالي على عينة قوامها 17 حالة من طلبة البكالوريا الذين يعانون من قلق الامتحان وتلقوا خدمات ارشادية من طرف مستشارة التوجيه المدرسي و المهني، وتم اختيار ( 4 ) حالات منهم لاجراء البحث ، تم اختيارهم عن طريق العينة القصدية وذلك بعد تطبيق مقياس قلق الامتحان وثبوت ارتفاع مسوى هذا الاخير لديهم ، طبق هذا البحث بمتقن الحاج محمد المقراني بولاية بسكرة دائرة طولقة (2021/2020).

استخدمت الباحثتين المنهج العيادي وفق طريقة دراسة الحالة الذي يناسب طبيعة البحث و اهدافه ، تم الاعتماد على مقياس قلق الامتحان للاستاذة سايحي ، وبناء اداة المقابلة النصف موجهة ، وخلصنا الي النتيجة التالية و التي مفادها ان الاساليب الارشادية المقدمة من طرف مستشار التوجيه المدرسي و المهني للخفض من مستوى قلق الامتحان لطلبة البكالوريا تتمثل في :

- اسلوب تطوير قدرة الفرد على الفهم وحل المشكلات
- اسلوب مساعدة الفرد على الشعور بالامن والحديث الايجابي و الثقة بالذات
- التدريب على فنية الاسترخاء
- اسلوب مساعدة التلميذ لتحسين العادة السيئة و التدريب على مهارات الامتحان.

## Summary of the search in English

reveal guidance services from the part of school and professional guidance counselors to decrease the level of baccalaureate student's anxiety in exams. The current research is done on a sample group of 17 baccalaureate students who are suffering from exam anxiety and received guidance services from school and professional guidance counselors. 4 samples have been chosen to do the research according to the intentional sample and this after applying exam anxiety scale I. The result showed the increased level of the later . This research was done in Hadj Makrani high school in the city of Biskra\_Tolga 2020/2021.

that suits the nature of the research and its objectives, the measure of exam anxiety was relied on for Professor Sayhi, and the construction of the half-oriented interview tool, and we concluded the following conclusion that the guidance methods provided by the school and professional guidance consultants to reduce the level of exam anxiety to request The bac is represented in :

- the method of developing the ability of the individual to understand and solve problems.
- the method of helping the individual to feel safe, talk and self confidence .

- training in the technique of relaxation .
- the method of helping the student to improve the bad habit and training in exam skills.

محتويات البحث

الصفحة	الموضوع
	المقدمة
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الاول : الاطار العام للبحث</b>	
5	1. اشكالية البحث
8	2. منهج البحث
8	3. اهمية البحث
9	4. اهداف البحث
9	5. المفاهيم الاجرائية للبحث
10	خلاصة الفصل
<b>الفصل الثاني: الخدمات الارشادية</b>	
12	تمهيد
13	1. مفهوم الخدمات الارشادية
13	2. مجالات الخدمات الارشادية
14	3. اهداف الخدمات الارشادية
18	4. تطبيقات الخدمات الارشادية
19	5. طرق تقديم الخدمات الارشادية
22	6. الخدمات الارشادية المقدمة من طرف مستشاري التوجيه
41	خلاصة الفصل
<b>الفصل الثالث: قلق الامتحان</b>	



43	تمهيد
44	1. مفهوم قلق الامتحان
45	2. المقاربة النظرية لقلق الامتحان
46	3. انواع قلق الامتحان
47	4. اسباب قلق الامتحان
48	5. مظاهر قلق الامتحان
49	6. مكونات قلق الامتحان
49	7. قياس قلق الامتحان
50	8. الاجراءات و الاساليب الارشادية المستخدمة في التخفيف من قلق الامتحان
54	خلاصة الفصل
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الرابع: الدراسة الميدانية</b>	
56	تمهيد
57	1. الدراسة الاستطلاعية
58	2. الدراسة الاساسية وحدودها
59	3. مواصفات حالات البحث
61	4. ادوات الدراسة الاساسية
63	خلاصة الفصل
<b>الفصل الخامس: عرض ومناقشة حالات البحث</b>	
65	تمهيد

66	1. عرض ومناقشة الحالة الاولى
68	2. عرض ومناقشة الحالة الثانية
70	3. عرض ومناقشة الحالة الثالثة
73	4. عرض ومناقشة الحالة الرابعة
75	5. مناقشة الحالات الاربعة في ضوء التساؤل الرئيسي
77	مقترحات البحث
78	المراجع
	الملاحق

## مقدمة:

تتولى التربية الحديثة كل الاهتمام بالمتعلم ، حيث لم يبقى التركيز منصبا على تنمية الجوانب المعرفية فقط ، إنما أصبح الاهتمام والرعاية يشملان الجوانب النفسية والوجدانية والاجتماعية بهدف تكوين أجيال تتمتع بالصحة النفسية من ناحية و الكفاءة العلمية والمهارة المهنية من ناحية أخرى ، ويظهر ذلك من خلال إدماج منصب مستشار التوجيه والإرشاد في المنظومة التربوية من أجل التكفل بالتلاميذ بواسطة طرق ملائمة لحاجاتهم ومتفقة مع البرنامج الكلي للخدمات الارشادية ، وتزيد الحاجة الى تلك الخدمات في المرحلة الثانوية بصفة خاصة والتي تعتبر مرحلة جد حرجة يمر بها التلميذ نظرا للتغيرات الكثيرة التي تعرفها فترة المراهقة من جميع النواحي العقلية و النفسية والدراسية ، مما يستدعي تكفل ورعاية كبيرين بداية بالمرافقة على المستوى الدراسي وصولا الى المرافقة الاجتماعية والنفسية وهاته الأخيرة التي تزيد حاجتها عند طلبة البكالوريا على غرار السنوات الأخرى لما يمرون به من ضغوطات نفسية بإعتبارها مرحلة حاسمة في حياة الفرد ، ومن أبرز المشكلات التي يمر بها تلميذ البكالوريا هي القلق أثناء الامتحان .

يعتبر قلق الامتحان في شهادة البكالوريا خطوة أساسية يجب بلوغها لتحقيق الأهداف المستقبلية ، مما يجعل التلاميذ يحرصون على النجاح في هذه المرحلة ويبدلون قسارى جهودهم لتجنب الرسوب بغية تحقيق أمالهم وطموحاتهم .

ومن هذا المنطلق فإن شهادة البكالوريا تمثل الشغل الشاغل ومركز اهتمام وتفكير للمترشحين ، إلا ان النجاح يتوقف على جملة من العوامل أبرزها العامل الانفعالي ، الذي سنحاول التركيز عليه وبالضبط على القلق الذي ينتاب الطالب أثناء الامتحان ، وقد استقطبت هذه الظاهرة إنتباه الكثير من العلماء في المجال النفسي والتربوي نتيجة ماخلفه من آثار سلبية على حياة التلميذ .

وقد جاء بحث الخدمات الإرشادية المقدمة من طرف مستشاري التوجيه المدرسي والمهني للخفض من مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا ، للفت الأنظار واهتمام الباحثين حوله والعمل على بناء برامج إرشادية للخفض من قلق الامتحان وفتح المجال للبحوث الأخرى المتعلقة بالخدمات الإرشادية المقدمة من طرف مستشاري التوجيه للخفض من مستوى قلق الامتحان وللكشف عن الأساليب الإرشادية المستخدمة من طرف مستشاري التوجيه المدرسي والمهني للتخفيف من القلق لدى الطلاب.

ولانجاز هذه الدراسة تناولنا جانبين ، جانب نظري وجانب تطبيقي .

### بداية بالجانب النظري جاء فيه :

**الفصل الأول :** بعنوان الاطار العام لاشكالية البحث يشمل : إشكالية البحث ، منهج البحث أهمية البحث ، أهداف البحث ، المفاهيم الإجرائية للبحث .

**الفصل الثاني :** بعنوان الخدمات الإرشادية ويشمل : مفهوم الخدمات الإرشادية ، مجالات الخدمات الإرشادية ، أهداف الخدمات الإرشادية ، تطبيقات الخدمات الإرشادية ، طرق تقديم الخدمات الإرشادية ، الخدمات الإرشادية المقدمة من طرف مستشاري التوجيه المدرسي والمهني.

**الفصل الثالث :** بعنوان قلق الامتحان ويشمل : مفهوم قلق الامتحان ، المقاربة النظرية لقلق الامتحان ، أنواع قلق الامتحان ، أسباب قلق الامتحان ، مظاهر قلق الامتحان ، مكونات قلق الامتحان، قياس قلق الامتحان، الإجراءات والأساليب المستخدمة في خفض من قلق الامتحان .

اما الجانب التطبيقي شمل فصلين : **الفصل الرابع:** ويتمثل في الدراسة الميدانية ويحتوي : الدراسة الاستطلاعية( أهداف الدراسة الاستطلاعية ، نتائج الدراسة الاستطلاعية )، الدراسة

الأساسية وحدودها ( الاطار المكاني الاطار الزماني ، الحدود البشرية ) ، مواصفات حالات البحث ، أدوات الدراسة الأساسية .

**الفصل الخامس :** بعنوان عرض ومناقشة نتائج البحث : وتضمن الفصل الاخير عرض ومناقشة النتائج المتوصل اليها في البحث وصولا الى صياغة جملة من المقترحات لتطوير هذا البحث في جوانبيه النظري والتطبيقي .

الفصل الاول : الاطار العام لإشكالية البحث

1. إشكالية البحث

2. منهج البحث

3. أهمية البحث

4. أهداف البحث

5. المفاهيم الإجرائية للبحث

خلاصة الفصل

## 1. إشكالية البحث :

منذ نشأة الانسان وهو يواجه العديد من التحديات و الصعوبات لكي يثبت ذاته ويبرهن قدراته بتوظيف مهاراته ومكتسباته العلمية ، فمراحل نموه لا تخلو الرهانات المفصلية لكي ينتقل من مرحلة إلى اخرى وعلى اساسها يتحدد مستقبله .

ومن بين هذه التحديات فترة اجتياز الامتحانات الدراسية بحيث تعتبر هذه الفترة ضروفا صعبا لأغلبية الطلاب ابتداء من مرحلة الانتقال من الطور الابتدائي الى المتوسط وبعدها الانتقال الى الثانوي ولا سيما ان كان الامتحان يتعلق بمرحلة تعليمية مصيرية كما هو الحال بالمسبة لامتحان البكالوريا والذي يشار اليه انه مجموعة من الاختبارات في مواد مختلفة مطابقة للبرامج الرسمية المقررة تنظمه الوزارة ويأتي في نهاية المرحلة الثانوية ويتحصل فيه التلميذ على شهادة تعد ضمان الالتحاق بالجامعة اذا ما تحصل على معدل يساوي او يفوق 20/10. (صالح ، 2009 ، ص47)

بما أن التعليم يبقى دائما وأبدا هو الوسيلة الوحيدة التي تمكن التلاميذ من بلوغ التعليم العالي ولكن من أجل ذلك لابد من اجتياز عقبة امتحان شهادة البكالوريا التي تؤهل التلميذ إلى الدخول وتضمن له مقعدا بيداغوجيا داخل مدرجات الجامعة ، فهي أولا درجة يحصل عليها في نهاية الطور الثانوي وهي شهادة إجبارية حتى يلتحق التلميذ لمدارس العليا والجامعات و المعاهد وغيرها. ولشهادة البكالوريا أهمية كبيرة جدا فهي المفتاح السري لكل طالب يحلم بمستقبل زاهر في حياته العلمية لاجتهاد و المذاكرة لاجتياز هذه العقبة التي تعتبر بوابة الدخول إلى التعليم العالي ، لهذا الامتحان اهمية كبيرة للتلميذ فهو الذي يحدد مصيره و مستقبله العلمي ، حيث ينهي به مرحلة التعليم الثانوي من جهة ويسمح له في حالة النجاح الالتحاق لجامعة ومواصلة دراسته العليا ليضمن مستقبله وينال احترام المحيطين به من أفراد الأسرة و الأصدقاء و الأقارب من جهة أخرى ، بذلك يصبح أكثر

استقلالية من خلال المستوى الجامعي العالي وكل ما يتعلق لمكانة الاجتماعية التي وصل إليها بفضل تفوقه ونجاحه و مثابرته وهذا ما يزيده ثقة في ذاته ، فمستقبل أي شاب متوقف على نجاحه أو فشله في هذا الامتحان، فيعبر عن مدى أهمية البكالوريا بالنسبة له من خلال عمله المستمر و الجهد المبذول وإسارره على التفوق و النجاح في هذا الامتحان، لكن غالبا ما يصطدم هذا العمل بالرسوب في هذه الشهادة فيندرج ضمن قائمة المعيقين أو المطرودين (مجاوي ، 2014، ص176)

ويعود سبب هذا الاخير الى مجموعة من العوامل منها قلق الامتحان الذي يصاحب التلميذ بمجرد الاعلان او اقتراب موعد اجتيازه يعد قلق الامتحان حالة نفسية انفعالية تؤثر على اتزان الطالب النفسي وقدرته على استدعاء المادة الدراسية وتذكرها أثناء الامتحان، و يصاحبها أعراض نفسية وجسديا مما يؤدي إلى قلق الامتحان والذي كثيرا ما يتجسد في كثرة التفكير والانشغال قبل وبعد الامتحان بالنتائج المترتبة عليها، وكذا الشعور بالضيق النفسي الشديد قبل وأثناء تأديته ، إضافة إلى الخوف والرغبة منه والتوتر قبله ، مع اضطراب العمليات العقلية كالانتباه والتركيز والتفكير، و الارتباك والتوتر ونقص الثقة بالنفس، مما ينجر عنه تشتت الانتباه وضعف القدرة على التركيز واستدعاء المعلومات أثناء الامتحان وكثيرا ما يشعر التلميذ أن عقله صفحة بيضاء بمجرد الاطلاع على ورقة الاسئلة

(الموشي،2015،ص3) ولمدى تأثيره السلبي على التلميذ اهتمت الكثير من الدراسات النفسية و التربوية بهذا الموضوع لمعرفة اسبابه وما يتسبب به للتلميذ و من الدراسات نذكر ما اشارت اليه دراسة قبائلي عائشة (2015) انه كلما كان انخفاض في تقدير الذات زاد مستوى قلق الامتحان لدى التلميذ كما نجد من الاسباب المؤدية له ايضا نجد دراسة لدى هبة الله محمد حسن(2016) التي اكدت على وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية



و قلق الامتحان لدى الطلبة اما دراسة خذايرية هاجر(2018) فكشفت ان القلق من الامتحان يؤدي بالتلميذ اى عدم التحضير الجيد كما انه يؤدي الى تجنب التلميذ للدراسة .

إلا أن طريقة المراجعة المبكرة، والاستعداد لاجتياز هذه الامتحانات منذ بداية السنة من شأنه أن يبعث الطمأنينة والراحة النفسية لدى الكثير من التلاميذ، ويبث فيهم جو من الثقة بالنفس، وتقدير جهودهم التي يبذلونها سعيا لتحقيق طموحاتهم التي يرغبون في الوصول إليها، وهو ما ينعكس إيجابا على التحصيل، وتحقيق أعلى مراتب النجاح وهذا ما تسعى اليه الخدمات المقدمة من قبل مستشار التوجيه المدرسي و المهني من خلال مجموعة من الخدمات الارشادية المتنوعة بتنوع مشكلات التلاميذ التي تواجههم في الحياة اليومية والتي تنعكس آثارها على الجانب النفسي والاجتماعي والدراسي لهم، فتقدم في المحيط المدرسي على شكل برامج إرشادية أو جلسات تقدم فيها المعونة اللازمة للتلميذ صاحب المشكلة من أجل توفير متطلبات سليمة تجعله يفهم نفسه، ويحل مشكلاته ويشبع حاجاته ويكتسب البصيرة لفهم ما يحيط به والتكيف مع المحيط الذي يعيش فيه كي يحقق النجاح على المستوى الشخصي والاجتماعي.

انطلاقا ومما سبق فاننا نحاول من خلال هذا البحث التعرف على الخدمات الارشادية المقدمة من طرف مستشاري التوجيه المدرسي و المهني للخفض من مستوى قلق الامتحان لدى طلبة البكالوريا نظرا لما تتميز به هذه المرحلة من ضغوطات نفسية قد تعيقه عن بلوغ مبتغاه والنجاح بشهادة البكالوريا وعليه فإننا نطمح إلى الإجابة عن التساؤلات الآتية:  
التساؤل الرئيسي :

- ماهي الاساليب الارشادية المستخدمة من طرف مستشاري التوجيه للخفض من مستوى

قلق الامتحان لدى طلاب البكالوريا ؟

ويتفرع عن هذا السؤال الرئيسي للأسئلة الفرعية التالية :

- ما أنواع الخدمات الارشادية المقدمة لطلبة البكالوريا ذوي مستوى مرتفع من قلق الامتحان ؟

- ماهي المهارات المعتمدة من طرف مستشاري التوجيه المدرسي والمهني للخفض من مستوى قلق الامتحان لطلبة البكالوريا ؟

## 2. منهج البحث:

إن عنوان البحث يفرض على الباحث نوع المنهج الذي يستخدمه فكل منهج يناسب موضوع معين من الدراسات، ولقد اعتمدنا في بحثنا على المنهج العيادي كونه الانسب لدراسة نوع الخدمات الارشادية والاساليب المقدمة للخفض من مستوى قلق الامتحان لطلبة البكالوريا ولأن هذا البحث يتعامل مع التلميذ كحالة قد عانت من مشكلة نفسية انفعالية مدرسية . ويعرف المنهج العيادي على انه " هو ذلك الفرع من فروع علم النفس الذي يتناول بالدراسة و التحليل سلوك الافراد الذين يختلفون في سلوكهم اختلافا كبيرا عن غيرهم".

(سالم، 2012، ص91)

## 3. اهمية البحث:

تحدد اهمية هذا البحث من خلال اهمية الموضوع نفسه فالموضوع محل البحث هو الخدمات الارشادية التي تقدم لطلبة البكالوريا لمساعدتهم على الخفض من قلق الامتحان لديهم والذي يشكل مشكلة قد تتسبب في عدم استطاعتهم النجاح ب امتحان شهادة البكالوريا حيث تسعى الباحثتين للفت الانظار و الاهتمام بموضوع الخدمات الارشادية و الاساليب المستخدمة من طرف مستشاري التوجيه المدرسي و المهني للخفض من مستوى قلق الامتحان لطلاب البكالوريا و قد يعتبر هذا البحث منطلق للبحوث اللاحقة نظرا لحدائة موضوعه بالاضافة الى اثره المكتبة الجامعية.

اما من الناحية العملية تكمن اهميته هذا في الاستفادة من نتائجه لبناء برامج ارشادية للخفض من قلق الامتحان لدى طلبة البكالوريا، كما يمكن مستشاري التوجيه

المدرسي و المهني التعرف على جوانب القصور في عملية التوجيه المدرسي و المهني و إعادة النظر حول الاساليب الارشادية العتمدة في الخفض من مستوى قلق الامتحان .

#### 4. أهداف البحث :

- التعرف على الاساليب الارشادية المستخدمة من طرف مستشاري التوجيه المدرسي و المهني للخفض من مستوى قلق الامتحان لدى طلاب البكالوريا .
- معرفة أنواع الخدمات الارشادية المقدمة لطلبة البكالوريا ذوي مستوى مرتفع من قلق الامتحان .
- التعرف المهارات المعتمدة من طرف مستشاري التوجيه المدرسي و المهني للخفض من مستوى قلق الامتحان لطلبة البكالوريا .

#### 5. المفاهيم الاجرائية للبحث :

- الخدمات الارشادية : هي مجموعة الاستشارات و الانشطة و المساهمات التي يقوم بتقديمها مستشار التوجيه المدرسي و المهني من خلال الاساليب المختلفة للتصدي لمشكلة ما يتعرض لها الطالب في مساره الدراسي ، و من بين اشهر هذه الاساليب نذكر: أسلوب توكيد الذات ، التحصين التدريجي ، حل المشكلات ، مهارة الاسترخاء ... الخ .
- قلق الامتحان : هو مشكلة نفسية انفعالية يشعر فيها الطلاب بعدم الراحة و الخوف و التوتر الزائد حينما يقبلون على اجتياز امتحان ما و يقاس بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب على مقياس قلق الامتحان للدكتورة سليمة سايجي .

**خلاصة الفصل :**

تم في هذا الفصل من البحث ضبط التصور العام لإشكالية البحث ، وصولا الى صياغة التساؤل الرئيسي المتمثل في معرفة الاساليب و الخدمات الارشادية المقدمة لطلاب البكالوريا ذوي مستوى مرتفع من قلق الامتحان ، كما تم فيه تحديد المنهج المناسب للعمل البحثي واحاطة شاملة لأهمية وأهداف هذا العمل البحثي وصولا الى اخر نقطة وهي تحديد المفاهيم الإجرائية لأهم متغيرات الدراسة والمتمثلة في الخدمات الارشادية وقلق الامتحان ، وسيقدم في الفصول الموالية إحاطة نظرية شاملة بهاذين المتغيرين .

## الفصل الثاني : الخدمات الارشادية

### تمهيد

1. مفهوم الخدمات الارشادية
2. مجالات الخدمات الارشادية
3. اهداف الخدمات الارشادية
4. تطبيقات الخدمات الارشادية
5. طرق تقديم الخدمات الارشادية
6. الخدمات الارشادية المقدمة من طرف مستشاري التوجيه المدرسي و المهني

### خلاصة الفصل

### تمهيد :

لقد اصبح التوجيه والإرشاد النفسي من أهم الخدمات التي أخذت المدرسة الحديثة على عاتقها القيام بها وذلك بهدف إيجاد التلائم والتوافق النفسي والاجتماعي والتربوي والمهني للمتعلمين والوصول بهم إلي أقصى غايات النمو .

ويعد المرشد التربوي هو المسؤول الأول على تنفيذ عملية التوجيه المدرسي وهو يعتبر من أقدر الناس وأكفاهم على جمع كافة المعلومات حول الطلاب المراد ارشادهم و توجيههم واستغلالهم باعتماد مبادئ وتقنيات بهدف مساعدتهم في التطور الشخصي والمهني وكذا في سيرورتهم في اتخاذ القرارات المتعلقة بأهدافهم المهنية .

وسنتطرق في هذا الفصل الى عرض الخدمات الإرشادية المقدمة من قبل مستشار التوجيه.

## 1. مفهوم الخدمات الإرشادية :

هي مجموعة الأنشطة و الاستشارات و الاسهامات التي يقوم بتقديمها متخصص في الارشاد ومساعديه ( فريق الارشاد ) الى الطالب وذلك ضمن برنامج ارشادي منظم يهدف الى مساعدة الطالب على استكشاف طاقاته و الاسهام في حل مشكلاته الدراسية و الاجتماعية و النفسية و المهنية وذلك لتيسير حياته. (غيث ، 2013، ص157)

وتعرف ايضا على انها تلك الخدمات التي من شأنها توفير الجو الافضل و المناخ الملائم لجعل التلميذ يفهم نفسه بنفسه و لمساعدته على حل مشكلاته و اشباع حاجاته حتى يتمكن من التكيف مع مجتمعه و بيئته. (روبيني، 2016، ص142)

## 2. مجالات الخدمات الإرشادية :

تتنوع خدمات الارشاد لتشتمل على خدمات تخصصية كالخدمات النفسية و التربوية والاجتماعية وغيرها من الخدمات تتداخل وتتشابك فيما بينها وتتكامل لتلبي الحاجات الإرشادية للمسترشدين و لتحقيق الاهداف المراد تحقيقها.

(حامد ، 1880، ص446) وسنتطرق لاهم هاته الخدمات وهي :

### 1.2. خدمات تربوية :

وتشمل تقديم معلومات و خبرات حول التربية المهنية و التربية الاسرية ، والتعريف بالامكانات التربوية المختلفة والخدمات المتعلقة بالاستشارات التربوية وحل المشكلات المرتبطة بالتأخر الدراسي و التفوق و المشكلات النمائية و مشكلات سوء التوافق التربوي ، و السعي الى تحقيق التوافق الدراسي ، تهتم الخدمات التربوية بتوجيه الطلبة الجدد و الخريجين ، و الاسهام في تطوير المناهج و طرق التدريس و تحسين العملية التربوية ككل و الخدمات التربوية تساعد الطلاب في رسم الخطط الدراسية و التربية التي تتناسب مع ميوله و قدراته و اهدافه الخاصة ،وتهدف هذه الخدمات الى تحقيق النجاح تربويا عن طريق معرفة الطلبة وفهم سلوكهم و مساعدتهم في الاختيار السليم وتحقيق استمرارهم في الدراسة ، وحل ما يعترضهم من المشكلات ، هذا بالإضافة الى

التطلع المستقبلي و التخطيط في ضوء دراسة الماضي و الحاضر التربوي ورسم الخطة المستقبلية. (الحريري،2010،ص148 )

**2.2. خدمات نفسية :** هي الخدمات التي يقدمها اختصاصيون في الاشاد وفق مبادئ واساليب دراسة السلوك الانساني من خلال مراحل نموه المختلفة ، ويقدمون خدماتهم لتقديم الجانب الايجابي لشخصية المرشد واستغلاله في تحقيق التوافق لديه ، ويهدف اكتساب مهارات جديدة تساعد على تحقيق مطالب النمو و التوافق مع الحياة ، واكتساب قدرة اتخاذ القرار. (البوهي، 2016،ص17)

ويتوجب الاهتمام الشديد بتاهيل المستشار و تدريبه اذ ان بعض الوسائل او الطرق التي يتبعها مهنيًا تستدعي استخدام الاختبارات و المقاييس النفسية للتشخيص ، وبالتالي مساعدة الطلاب على الاستبصار بأسباب المشكلة التي يواجهونها وايجاد الحل لها ، كما يتوجب على المرشد التعرف على الحالات التي تحتاج الى خدمات متخصصة في وقت مبكر ، وتقديم الخدمات النفسية في الارشاد العلاجي و التربوي و المهني و الاسري ،ومن اهم المشكلات التي يتناولها الارشاد النفسي ، هي المشكلات الانحرافية و مشكلات اضطراب الشخصية كالعنوان و الانطواء و السلبية و التشاؤم و المشكلات الانفعالية كالقلق و التوتر الشديد والعصبية الزائدة ،وهناك المشكلات السلوكية العامة التي تنتج عن عدم التحكم في السلوك. (الحريري،2010،ص147 )

**3.2. الخدمات الاجتماعية :** تهتم بمعالجة المشكلات المتعلقة بالجانب الاجتماعي كالعلاقة مع الاسرة ، و الاصدقاء ، و الاساتذة و الزملاء في الثانوية كما تتضمن اجراء البحوث ،و التعرف بالبيئة الاجتماعية و تنظيم وتدعيم العلاقات و الاتصال و التعاون بين المدرسة و الاسرة لصالح الطالب و الاتصال بباقي المؤسسات الاجتماعية في البيئة المحلية ،و استخدام مصالح المجتمع بافضل درجة ممكنة ( راجح ، ص 367)

**3. اهداف الخدمات الارشادية:**



### 1.3. الأهداف العامة و تكمن في :

- العمل على توجيه الطالب و ارشاده في جميع النواحي النفسية والاخلاقية والاجتماعية والتربوية والمهنية لكي يصبح عضوا صالحا في بناء المجتمع و ليحيا حياة مطمئنة راضية.
  - البحث عن المشكلات التي يواجهها الطالب سواء كانت شخصية او اجتماعية او تربوية و العمل على ايجاد الحلول المناسبة التي توفر له الصحة النفسية .
  - العمل على توثيق الروابط و التعاون بين البيت و المدرسة لكي يصبح كل منهما مكملا امتدادا للأخر لتهيئة الجو المشجع للطالب لكي يوصل دراسته.
  - العمل على اكتشاف مواهب و قدرات وميول الطلاب المتفوقين او غير المتفوقين على حد سواء ،و العمل على توجيه و استثمار تلك المواهب و القدرات و الميول فيما يعود بالنفع على الطالب خاصة و المجتمع بشكل عام . ( الطراونة،2009،ص16 )
  - ايلاف الطلاب الجو المدرسي و تبصيرهم بنظام المدرسة و مساعدتهم قدر المستطاع للاستفادة القصوى من برنامج التربية و التعليم المتاحة لهم و ارشادهم الى افضل الطرق للدراسة و المذاكرة .
  - مساعدة الطلاب على اختيار نوع الدراسة و المهنة التي تتناسب مع مواهبهم و قدراتهم وميولهم واحتياجات المجتمع ، وكذلك تبصيرهم بالفرص التعليمية و المهنية المتوفرة لتزويدهم بالمعلومات وشروط القبول الخاصة بها حتى يكونوا قادرين على تحديد مستقبلهم ،آخذين بعين الاعتبار اشتراك اولياء امورهم في اتخاذ مثل هذا القرار .
  - الاسهام في اجراء البحوث و الدراسات حول مشكلات التعليم .
- ( محمد موسى،2016،ص7 )

### 3.2. الاهداف الخدمات الإرشادية في المراحل التعليمية :

### 1.3.2. الخدمات الإرشادية في المرحلة الابتدائية : قدمت وثيقة الرابطة الأمريكية للمرشد

المدرسي خدمات للعمل كمرشد في المدرسة تهدف الى :

- التدريب اثناء الخدمة للمعلمين لمساعدتهم على تخطيط وتنفيذ تدخل الارشاد والتوجيه مع الأطفال الصغار لزيادة الفوائد النمائية كتقدير الذات ، والعلاقات الشخصية ، وبناء الاتجاهات ايجابية نحو المدرسة

- تقديم استشارات للمعلمين الذين يحتاجون الى مساعدة على في دمج المفاهيم النمائية مع محتوى التدريس.

- مساعدة المعلمين على فهم النمو والارتقاء السوي للأطفال ، وتحسين مهارات الاتصال مع الأسرة وفهم دورهم في تشجيع الطفل علة التعلم.

- التعاون مع العاملين في المدرسة في التعرف المبكر على الأطفال الذين لديهم نقص او معوقات في النمو ، وعلاجهم او إحالتهم للجهات المختصة.

- توجيه الجهود من خلال المنهج الدراسي لزيادة وعي التلاميذ في الصفوف الدراسية العليا حول العلاقة بين الدراسة والعمل وتأثير الاختبارات التربوية على أسلوب حياة التلاميذ ونمو ادواره المهنية ، ويجب على المرشد مساعدة المعلم في طرح توقعات حول مدى استطاعة التلميذ في عمل الواجبات و النشاطات التي تفوق قدرته فإذا كان كذلك هناك بعض التلاميذ يعانون من قصور شديد في التعلم ويواجهون صعوبات جمة ، فعلى المرشد تحويلهم الى الاختصاصي النفسي في المدرسة لتقديم البرامج والدروس العلاجية لهم بالإضافة الى ذلك فإنه ينبغي على المرشد الاهتمام بصحة الجسمية والنفسية للتلميذ ، وملاحظة مدى نظافته وملاحظة علاقاته مع الاخرين وكيفية تعاملهم معه .

### 2.3.2. الخدمات الإرشادية في المرحلة المتوسطة : يتميز تلميذ في المرحلة المتوسطة

بالنمو العقلي وبروز العمليات العقلية العليا والتفكير المجرد والطالب في هذه المرحلة يتمكن من تحمل المسؤولية عن سلوكياته كما ان هناك تغييرات جسمية ونفسية تطراً على التلميذ

في هذه المرحلة وهي مرحلة المراهقة ، ومن الخدمات التي تقدم في هذه المرحلة مايلي :

- الاهتمام بالإرشاد الفردي الذي يقوم على إنشاء علاقة طيبة بين التلميذ والمرشد أساسها التفهم والثقة ، والعمل على تنمية مفهوم الذات للمراهق .
  - الاهتمام بالعمليات الجماعية لما جماعة الرفاق من أهمية .
  - تركيز الجهود لتحقيق سهولة إنتقال التلاميذ من بيئة المدرسة الابتدائية الى المرحلة المتوسطة اذا ينوقع من التلاميذ تحمل المسؤولية أكبر عن تعلمهم ونموهم الشخصي وذلك من خلال عملية الارشاد الجمعي .
  - تنظيم وتنفيذ برامج التوجيه لادوار حياة الطلبة يتضمن تقدير نضجهم المهني وتخطيط أدوار الحياة وحصولهم علة المعلومات الخاصة بالمهنة ، والمساعدة في معالجة البيانات للاستخدام الشخصي في اتخاذ القرارات المرتبطة بالعمل الدراسي.
- 3.3.2. الخدمات الإرشادية في المرحلة الثانوية : يجب ان يكون البرنامج الإرشادي مخططا بشكل كامل ومنسجم مع الأهداف التربوية للمرحلة الثانوية ، ويهدف البرنامج الى ما يلي:
- الارشاد العلاجي وعلاج المشكلات الشخصية الانفعالية المتعلقة بمرحلة الشباب .
  - الارشاد التربوي لحسن إختيار أقسام التخصص في المدرسة ، والتخصص في التعليم الجامعي عن بعد .
  - الارشاد المهني في الاختيار والاعداد و التدريب.
  - الارشاد الاسري لتحقيق علاقات اسرية وتوافق أسري سليم .
  - الاهتمام بخدمات البحوث العلمية كجزء مهم من البرنامج الدراسي.
  - تقديم الخدمات الإرشادية للطلاب الجدد القادمين من المرحلة المتوسطة والطلاب الذين على وشك التخرج والتوجه الى الجامعة.

- تقديم الخدمات الإنمائية التي تشمل على الهوية والاختيار ومساعدة الطلبة على تقدير الخصائص الشخصية كالميول والهويات والاتجاهات و القدرات .

4.3.2. الخدمات الإرشادية في الجامعات : تتميز المراكز الجامعية في الدول المتقدمة بوجود مرشدين متخصصين وعلى مستوى عال من التأهل والتدريب ولتقديم الخدمات الإرشادية المتنوعة للطلاب ، وتقدم لهم الإرشاد في المجالات الأكاديمية والمهنية والنفسية وبشكل فردي أو جماعي. وتقدم الخدمات الإرشادية أيضا للطلبة الذين يساورهم الشك في أنفسهم او في قدراتهم ، او الذين يعانون من مشكلات في التفاعل مع الاخرين او الذين يشكون في صراعات مع الغير ، اما في الجامعات العربية فيلاحظ أن خدمات الإرشاد لاسيما الإرشاد النفسي هو مفهوم حديث رغم قدمه في الدول المتقدمة ، وقد اقامت العديد من الدول العربية والمراكز للإرشاد لتقديم خدماتها للطلاب ، ولكن هناك مشكلة تكمن في قصور مفهوم علم النفس الإرشادي في الجامعات العربية ، فهو يؤكد على علاج المشكلات أكثر من تأكيده على تنمية المهارات والقدرات والاتجاهات ، و الى الوقاية من المشكلات هذا بالإضافة الى أن أدوات التقدير النفسي والأساليب الفنية والإرشادية في الدول العربية محدودة جدا . (الحريري،2010،ص178-171)

## 5. تطبيقات الخدمات الإرشادية :

1.5. التطبيق الإنمائي : و يتضمن مجموعة الخدمات الإرشادية التي تقدم الى اناس عاديين لتحقيق زيادة كفاءة الفرد الكفاء ، وتدعيم الفرد المتوافق الى اقصى حد ممكن ويتضمن الاجراءات التي تؤدي الى النمو السوي السليم لدى الاسوياء خلال رحلة نموهم طول العمر حتى يتحقق الوصول بهم الى اعلى مستوى ممكن من النضج و الصحة النفسية و السعادة الكافية و التوافق النفسي ، ويتحقق ذلك عن طريق معرفة و فهم و تقبل الذات ونمو مفهوم موجب للذات و تحديد اهداف سليمة للحياة و اسلوب حياة موفق بدراسة

الاستعدادات و القدرات و الامكانيات ، و توجيهها التوجيه السليم نفسيا و تربويا ومهنيا و من خلال رعاية مظاهر نمو الشخصية جسميا و عقليا و اجتماعيا و انفعاليا.  
(محمود خضرة ،2014، ص22)

**2.5. التطبيق الوقائي :** مجموعة الخدمات الإرشادية التي تهتم بالأصحاء لتقيهم ضد حدوث مشكلات و الاضطرابات النفسية و هو على مستويات ثلاث هي :

- الوقاية الاولى : منع حدوث المشكلة بازالة الاسباب.
  - الوقاية الثانوية : محاولة الكشف المبكر و تشخيص الاضطراب في مرحلته الاولى .
  - الوقاية من الدرجة الثالثة :وتتضمن محاولة تقليل اثر الاضطراب .
- ( الفرخ ، 1999، ص30 )

**3.5. التطبيق العلاجي :** ويتضمن مجموعة الخدمات التي تهدف الى مساعدة الشخص لعلاج مشكلاته و العودة الى حالة التوافق و الصحة النفسية و يهتم هذا التطبيق باستعمال الاساليب و الطرق و النظريات العلمية المتخصصة في التعامل مع مشكلات من حيث تشخيصها و دراسة اسبابها و طرق علاجها ،و التي يقوم بها المتخصصون في مجال التوجيه و الارشاد (محمد مرسى،2016،ص9 )

## 5. طرق تقديم الخدمات الإرشادية :

**1.5. الخدمات الإرشادية الغير مباشرة :** هي الخدمات التي ترتبط بالجانب التنظيمي للعملية الإرشادية والتي تساعد على إنجاز اهداف الارشاد في اسرع وقت وأقل تكلفة ،ويبدأ مستشار التوجيه المدرسي و المهني عمله بالتعرف على البيئة المدرسية مثل عناصر البناء المدرسي ،والأنظمة والتعليمات الخاصة بالمدرسة كما يتعرف على البيئة المحلية وامكانياتها المتوفرة والخدمات التي يمكن ان يقدمها للمدرسة ،ولابد ان يقوم بالإجراءات التحضيرية التالية قبل البدء بتخطيط البرنامج الإرشادي :

- التعرف على الطلبة من حيث عددهم وشعبهم وحاجاتهم النمائية .
- التعرف على الهيئة التدريسية والإدارية من حيث مييزاتهم ومستوياتهم التعليمية .

- توضيح دوره للإدارة المدرسية والمعلمين والطلبة وأولياء الأمور ، من خلال اللقاءات الجماعية والفردية والزيارات الصفية .

وفيما يلي اهم الخدمات الغير مباشرة التي يقدمها المرشد :

- تخطيط البرنامج الإرشادي : يقوم المرشد التربوي بتخطيط البرنامج الإرشادي بناء على التقييم الاولي لحاجات الطلبة وكذلك تقييم مشكلاتهم عن طريق تطبيق قوائم مسح الحاجات الإرشادية ، وبعض اختبارات الاستعداد للطلبة الجدد في بداية العام الدراسي ، ويصمم البرنامج الإرشادي في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة والغير المباشرة (فرديا وجماعيا ) لجميع الافراد الذين تضمهم المؤسسة (تربوية كانت أم علاجية ) وذلك بهدف مساعدتهم على تحقيق النمو السليم السوي عن طريق إستخدام استراتيجيات إرشادية محددة ، وبالتالي تحقيق الصحة النفسية داخل المؤسسة وخارجها ، ويقوم بتخطيط البرنامج الإرشادي وتنفيذه وتقييمه لجنة وفريق من المختصين .

- وضع خطة السنوية او الفصلية ، الذي يوضح فيها المرشد قطاعات الخدمة الإرشادية التي سيقدمها للطلبة

- تجهيز السجلات الإرشادية والاختبارات اللازمة للعمل الإرشادي

- تنسيق وتوثيق المعلومات الخاصة بالإرشاد ضمن سجلات إرشادية خاصة

- توفير مصادر المعلومات المساندة في العمل الإرشادي مثل تلك الخاصة بالقوانين والتعليمات والإجراءات الخاصة بالطلبة كتعليمات النجاح او الرسوب

- اعداد جدول عمل يتضمن :

- أوقات وآلية زيارة الطلبة واولياء الامور للمرشد ، والاستفادة من خدمات البرنامج الإرشادي
- اعداد جدول الزيارات الاكاديمية و المهنية للجامعات و المؤسسات المهنية
- اعداد جدول اجتماعات وحلقات النقاش بين الطلبة واولياء الامور من جهة وبين الطلبة ومحاضرين مختصين من جهة أخرى .

## 2.5. الخدمات المباشرة :

1.2.5. الإرشاد الفردي ودراسة حالة : تقدم هذه الخدمة للطلبة الذين يعانون من مشكلات محددة بطريقة فردية وخاصة بكل طالب عن طريق جلسة الإرشادية (المقابلة )، وبناء على رغبة الطالب بهدف زيادة وعيه بنقاط القوة لديه ، والعمل على تنميتها وتنمية مهارات الحياة لاسيما مهارة حل المشكلات والمهارات الاجتماعية .

وقد يضطر المرشد في بعض الحالات الإرشادية الفردية الى عقد عدة جلسات إرشادية متتالية في فترات زمنية متقاربة عندئذ يلجأ الى اجراء دراسة حالة بهدف مساعدة الطالب على فهم ذاته والعالم بصورة افضل وتلخيصه من انفعالاته السلبية وبالتالي اتخاذ القرارات المناسبة وتعميم ذلك على المواقف الحياتية المشابهة خارج الجلسة الإرشادية |، ويلجأ المرشد التربوي الى اجراء دراسة حالة المشكلات اللا تكيفية ذات الطابع الانفعالي البسيط ، أما في الحالات الانفعالية الشديدة ذات الطابع المرضي ،فانه يحيلها الى ذوي الاختصاص

2.2.5. الإرشاد الجمعي: تقدم خدمات الإرشاد الجمعي الى مجموعة صغيرة من الطلبة يتراوح عددها نموذجيا ما بين (5-10) من الطلبة الذين يواجهون مشكلات متشابهة مشكلة تدني التحصيل الدراسي والمشكلات العلائقية مع الاخرين ومشكلات الانضباط الصفي وقضايا الغياب وتأخر عن الدوام...الخ، ويساعد المرشد افراد المجموعة على مناقشة هذه المشكلات وتبادل الخبرات في حلها وتعديل اتجاهاتهم نحوها ، ويستخدم مجموعة من الطرق لتحقيق اهداف برنامج الإرشاد الجمعي

3.2.5. التوجيه الجمعي في الصفوف : تعتبر هذه الخدمة من أهم الخدمات الإرشادية لأنها توفر للمرشد فرصة للاتصال المباشر بأكثر عدد من الطلبة في المدرسة ، والتعرف على حاجاتهم عن قرب ، كما أنها توفر الوقت والجهد بشكل أفضل مما توفره قطاعات العمل الإرشادي الأخرى ويختار مستشار التوجيه المدرسي و المهني الموضوعات المناسبة للطلبة من حيث المرحلة العمرية التي يمرون بها ، بحيث تغذي حاجاتهم النفسية

والاجتماعية و التربوية وتساعدهم على التعامل مع المشكلات والظروف التي يمرون بها سواء داخل المدرسة أو خارجها ويشترط هذه الموضوعات تكون حديثة وغير متوفرة في المنهاج المدرسي.

## 6. الخدمات الارشادية المقدمة من طرف مستشاري التوجيه :

### 1.6. مهام مستشار التوجيه المدرسي و المهني:

1.1.6. مهام عامة: حسب القرار رقم 827.91 المؤرخ في 13 نوفمبر 1991 يحدد مهام المستشارين والمستشارين الرئيسيين في التوجيه المدرسي والمهني ونشاطاتهم في المؤسسات التعليمية بالثانويات نذكرها كالتالي:

- المادة 02 : يخضع مستشار التوجيه المدرسي والمهني الى مدير مركز التوجيه المدرسي و اشرافه

- المادة 03 : يمارس مستشار التوجيه المدرسي و المهني مهامه في مركز التوجيه المدرسي و المدارس الاساسية و الثانويات و المتاقن

- المادة 04 : يمارس مستشار التوجيه المدرسي و المهني نشاطه في مقاطعة جغرافية تتكون من مجموعة مؤسسات للتعليم و التكوين يحددها مدير مركز التوجيه المدرسي و المهني

- المادة 05 : يتولى مستشار التوجيه المدرسي و المهني مسؤولية الاشراف على المقاطعة يقدم تقارير دورية عن نشاطه فيها

- المادة 06 : يكلف مستشار التوجيه المدرسي و المهني بجمع الاعمال المرتبطة بتوجيه التلاميذ و اعلامهم و متابعة عملهم المدرسي

- المادة 07 : يقوم مستشار التوجيه المدرسي و المهني بالدراسات و الاستقصاءات في مؤسسات التكوين وفي عالم الشغل



- المادة 08 : يساهم مستشار التوجيه المدرسي و المهني في تحليل المضامين و الوسائل التعليمية ، كما يمكن ان يكلف باجراءات الدراسات و الاستقصاءات في اطار تقويم مردود المنظومة التربوية و تحسينه.

- المادة 09 : يمكن لمستشار التوجيه المدرسي و المهني ان يخلف مدير المركز في حالة الغياب او المانع  
2.1.6. احكام خاصة :

- المادة 10 : يندرج النشاط الذي يقوم به مستشار التوجيه المدرسي و المهني في المؤسسات التعليمية في اطار نشاطات الفريق التربوي التابع للمؤسسة

- المادة 11 : يقدم مستشار التوجيه المدرسي و المهني في بداية كل سنة دراسية برنامج نشاطه الى مدير المؤسسة المعنية

- المادة 12 : يمارس مستشار التوجيه المدرسي و المهني نشاطه في المؤسسات التعليمية تحت اشراف مدير المؤسسة بالتعاون مع نائب المدير للدراسات و الاساتذة الرئيسيين و مستشار التربية

- المادة 13: تتمثل نشاطات مستشارة التوجيه المدرسي و المهني في مجال التوجيه خصوصا فيما يلي :

- القيام بالإرشاد النفسي و التربوي قصد مساعدة التلاميذ على التكيف مع النشاط التربوي
- اجراء الفحوص النفسية الضرورية قصد التكفل بالتلاميذ الذين يعانون من مشاكل خاصة
- المساهمة في عملية استكشاف التلاميذ المتخلفين مدرسيا و المشاركة في تنظيم التعليم المكيف و دروس الاستدراك و تقييمها

- المادة 14 : تتمثل نشاطات مستشار التوجيه المدرسي و المهني في مجال الاعلام خاصة فيما يلي :

- ضمان سيولة الاعلام وتنمية الاتصال داخل مؤسسات التعليم واقامة مناوبات بغرض استقبال التلاميذ و الاولياء و الاساتذة
- تنشيط حصص اعلامية جماعية و تنظيم لقاءات بين التلاميذ و الاولياء و المتعاملين المهنيين طبقا لبرنامجهم بالتعاون مع مدير المؤسسة المعنية
- تنظيم حملات اعلامية حول الدراسة و الحرف و المنافذ المهنية المتوفرة في عالم الشغل
- تنشيط مكتب الاعلام و التوثيق في المؤسسات التعليمية بالاستعانة بالاساتذة و مساعدي التربية و تزويده بالوثائق التربوية قصد توفيرا الاعلام الكافي للتلاميذ.

– المادة 15: يطلع مستشار التوجيه المدرسي و المهني في اطار تادية مهامه على ملفات التلاميذ المدروسة و على جميع المعلومات التي تساعده على ممارسة و ظائفه يخضع مستشار التوجيه المدرسي والمهني في هذه الحالة الى قواعد السر المهني.

– المادة 16: يشارك مستشار التوجيه المدرسي والمهني في مجالس الاقسام بصفة استشارية ويقدم اثناء انعقادها كل المعلومات المستخلصة من متابعة المسار المدرسي للتلاميذ قصد تحسين ظروف عملهم و الحد من التسرب المدرسي.

### 3.1.6. احكام ختامية :

– المادة 17: يمكن مدير مركز التوجيه المدرسي و المهني ان يكلف مستشار التوجيه المدرسي و المهني بالمشاركة في نشاطات ثقافية و تربوية و اجتماعية تتطلب كفاءات خاصة .

– المادة 18: يمكن عند الضرورة مستشار التوجيه المدرسي و المهني ان ينوب عن مركز التوجيه المدرسي و المهني في اشغال اللجان المختصة و اجتماعات ميدانية خارج مركز التوجيه المدرسي و المهني .

– المادة 19 :يشارك مستشار التوجيه المدرسي و المهني في عملية التكوين وتحسين المستوى وتحديد المعارف التي تنظمها وزارة التربية وتدخل هذه المشاركة في واجباته المهنية .

– المادة 20 :يقوم المستشار الرئيسي للتوجيه المدرسي و المهني زيادة على المهام المذكورة اعلاه بالنشاطات الاضافية التالية :

- القيام بالدراسات و التحقيقات التي تكتسي اهمية في مجال البحث البيداغوجي
- متابعة نشاطات مستشاري التوجيه المدرسي و المهني المبتدئين و الاشراف عليهم في اطار التكوين المتواصل .

– المادة 21 :يمكن المستشار الرئيسي للتوجيه المدرسي و المهني بعنوان النشاطات الاضافية المذكورة الاستفادة من تقليص في المقاطعة التي يشرف عليها .

(منشور وزاري، 1991)

## 2.6. الخدمات المقدمة من قبل مستشار التوجيه المدرسي و المهني :

1.2.6. الاعلام : لا يمكن فصل الإعلام المدرسي عن الفعل التربوي، لأنه جزء لا يتجزأ منه وتربطه علاقة وظيفية بالتوجيه والإرشاد المدرسي والمهني، فهو الركيزة الأساسية التي يبنى عليها، إذ يمكن التلميذ من اكتساب مجموعة من المعارف والمعلومات حول المسار الدراسي والمهني التي تنمي قدراته ومهاراته، وتساعد على اتخاذ القرارات السليمة لبناء مشروعه الشخصي. وهو ركن من الأركان الأساسية الذي بواسطته يتم الارتقاء بالتلميذ إلى مستوى الاختيار واتخاذ القرارات المناسبة فيما يخص مستقبله الدراسي والمهني وحتى الاجتماعي. وعن طريقه تفتح المدرسة على المحيط الخارجي، الاجتماعي والاقتصادي والثقافي. وهو وسيلة يتعرف من خلالها التلميذ على المنطلقات والمنافذ المدرسية والمهنية ومستلزمات كل شعبة في التعليم الثانوي و ما يتبعها من منافذ جامعية.

يهدف الإعلام المدرسي إلى الاطلاع على المضمون الدراسي، و تفعيل دور التلميذ لتحقيق التوافق بين طموحاته ونتائجه المدرسية، ودعم تكوينه في مجال الاستعلام الذاتي كما يوفر له الإجابات عن التساؤلات التالية : ماهي المؤسسة التربوية (التعليمية) ؟ ماهي قواعد سيرها؟ من هم الأشخاص الذين يعملون بها؟ ما هو دور كل منهم؟ لماذا نذهب إلى المدرسة؟ ما الذي يمكن فعله بعد الدراسة؟ ماهي المهن والحرف التي يمكن الالتحاق بها؟ كيف يتم الاختيار والتوجيه؟

#### ❖ إعلام التلاميذ:

– إعلام تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي (الهدف) :تعريف التلاميذ بمستشار الإرشاد التوجيه والمدرسي بمرحلة التعليم المتوسط و امتحان نهاية مرحلة التعليم الإلزامي، قصد التحضير النفسي للتلاميذ لاجتياز الامتحان بنجاح .

– إعلام تلاميذ السنة الأولى متوسط (الهدف):تهدف العملية إلى تعريف التلميذ بالوسط المدرسي الجديد، ومرافقته في بناء مشروعه الشخصي مع التعرف على مختلف المؤسسات الموجودة في الوسط الخارجي(المجتمع).

– إعلام تلاميذ السنة الثالثة متوسط (الهدف) :مساعدة التلميذ على بناء مشروعه الشخصي.

تحضير التلميذ لعملية القبول و التوجيه مبدئياً مع التركيز على أهمية العمل خلال هذه السنة.

– إعلام تلاميذ السنة الرابعة متوسط: الهدف :تعريف التلميذ بإجراءات القبول و التوجيه والمسارات الدراسية و التكوينية .

– إعلام تلاميذ السنة الأولى ثانوي(الهدف) :تحقيق التكيف و التوافق مع الوسط الجديد واستمرار الاتصال بالتلاميذ على أساس تعريفهم بشعب وتخصصات التعليم الثانوي العام

والتكنولوجي ، المواد ، المواقيت والمعاملات الخاصة بكل تخصص و مساعدة التلاميذ على التكيف مع المحيط الجديد (الثانوية)

والتعريف بإجراءات القبول و التوجيه الى السنة الثانية ثانوي و ما يرتبط بذلك من مسارات تكوينية و مهنية .

– إعلام تلاميذ الثالثة ثانوي (الهدف) :تهدف هذه العملية إلى التحضير النفسي للتلاميذ لاجتياز امتحان شهادة البكالوريا في ظروف نفسية مقبولة، التحضير التقني و التربوي للتلاميذ قصد اجتياز امتحان شهادة البكالوريا بنجاح .

– إعلام الأولياء والأساتذة (الهدف) :إشراك الأولياء في بناء المشروع الشخصي لأبنائهم و تعريفهم بإجراءات القبول و التوجيه .

– الاستقصاء الوطني حول إمكانيات التكوين (الهدف) :من ذلك جمع المعطيات والمعلومات عن المؤسسات التكوينية وتعريف التلاميذ بها .

– تنشيط خلية الإعلام والتوثيق: لجعل التوثيق والإعلام المدرسي والمهني في متناول التلاميذ والأساتذة و الأولياء، يجب العمل على تنشيط و إثراء خلية التوثيق والإعلام وتسييرها بطريقة بيداغوجية. ترمي إلى تحقيق ما يلي :

• الدعم المستمر للخلية من طرف إدارة المؤسسة ومركز التوجيه المدرسي والمهني وذلك بتجهيزها بالوثائق الإعلامية المناسبة

• البحث على صيغة تمكن من تبادل المعلومات مع مختلف المراكز عبر الولايات لتلبية الحاجات الإعلامية للتلاميذ وحتى الأولياء، وذلك في مجال الدراسات والتكوين والمهن وعالم الشغل، والتعريف بأفاقها المستقبلية.

• فتح أبواب الخلية لمساهمة الأولياء في إثراء مضامينها، كل حسب اختصاصاته، وهذا قصد التعريف بالمنطلقات المهنية والدراسية .

• تنشيط هذه الخلية والبحث على أنجع الأساليب لتقديم المعلومات المناسبة في الوقت المناسب، وبالطريقة المناسبة .

• تزويدها بالسندات الإعلامية المحفزة شكلا ومضمونا، والسهر على صدق المعلومات من أجل إعلام موضوعي، يلبي الرغبات ويطور المواهب ويحدد الخيارات .

• تقويم عمل هذه الخلايا في نهاية كل سنة دراسية قصد تطوير عملها وتفعيله في السنة الموالية.

– الأسبوع الوطني للإعلام : المقصود منه فتح فضاء للحوار لتعريف الجمهور الواسع(الجمهور المتمدرس وغير المتمدرس) بـ:

• المنافذ المدرسية والجامعية و المهنية.

• إجراءات القبول والتوجيه إلى مرحلة التعليم ما بعد الإلزامي .

• إجراءات القبول و التوجيه إلى السنة الثانية ثانوي .

• ضمان سهولة الإعلام على مستوى المؤسسات التربوية .

– تنشيط المكاتب المشتركة: والهدف من هذا النشاط إشراك قطاع التكوين والتعليم المهنيين في استقبال التلاميذ المعنيين بهذا النوع من التعليم، والتكفل به من حيث التوجيه والتسجيل.

#### ❖ التوجيه و الإرشاد:

○ التوجيه المدرسي : يعرفه خبراء منظمة اليونيسكو بكونه عملية تربوية تهدف إلى إيصال الفرد إلى وضع يتعرف فيه على ميزاته الشخصية وينميها، من أجل اختيار نوع دراسته ونشاطاته المهنية، في مختلف ظروف وجوده، بقصد خدمة تطور مجتمعه وتفتح شخصيته في آن واحد

○ الإرشاد المدرسي: يمثل الإرشاد مجموعة من الخدمات التربوية تعمل على الجوانب النفسية والأكاديمية والاجتماعية والمهنية لدى التلميذ بحيث تهدف إلى مساعدته على فهم

نفسه وقدراته، وإمكاناته الذاتية والبيئية، واستغلالها في تحقيق أهدافه بما يتفق مع هذه الإمكانيات (الذاتية والبيئة).

وعليه، يعرف التوجيه والإرشاد في التعليم بأنه "عملية منظمة تهدف إلى مساعدة التلميذ، لكي يفهم شخصيته ويعرف قدراته، ويحل مشكلاته، ليصل إلى تحقيق التوافق النفسي والتربوي والمهني والاجتماعي، وبالتالي يصل إلى تحقيق أهدافه في إطار الأهداف العامة للتربية الوطنية".

– دراسة رغبات التلاميذ: على مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي و المهنيان يعمل على فهم أكثر لرغبات التلميذ، ولا يكتفي بالتصحيح الظرفي لها ، ويأخذ بعين الاعتبار ذلك المسار الطويل الذي سلكته هذه الرغبة، قبل أن تدون بالبطاقة، مع ضرورة إشراك الأولياء في هذا النشاط.

– استغلال مبرمج التوجيه ( الوافي): و في هذه العملية، يشرف مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي على عملية حجز المعلومات، البيانات والنتائج المدرسية للتلميذ، لكي يستغل ما يقدمه البرنامج المعلوماتي من حصيلة في التحضير لمجالس الأقسام، ومجالس القبول والتوجيه.

– أدوات وتقنيات الإرشاد: ويعتمد في الإرشاد على مجموعة من الأدوات أهمها

• الملاحظة: تعتبر الملاحظة أقدم وسيلة لجمع المعلومات وأكثرها شيوعاً، فهي أداة رئيسية لدراسة السلوك، خاصة في المواقف التي يتعذر فيها استخدام وسائل أخرى وفي مجال الإرشاد يكمن الهدف من الملاحظة في ملاحظة الوضع الحالي للتلميذ وملاحظة سلوكه في مواقف الحياة اليومية الطبيعية، ومواقف التفاعل الاجتماعي كاللعب...

• الاختبارات النفس تقنية: تعتبر الاختبارات النفس تقنية من أدق الوسائل الموضوعية لفهم ودراسة السلوك خاصة إذا هذا الاختبار خاضعا لشروط الاختبار الجيد (الموضوعية والثبات والصدق والشمول).

- سجل المتابعة: يعتبر الوسيلة الرئيسية لتجميع المعلومات في عملية الإرشاد يقصد به السجل الذي يجمع معلومات تامة لها دلالتها، وعلى مدى سنين تغطي حياة الفرد الدراسية. فهو بهذا يعتبر مخزن معلومات يتضمن أكبر قدر في أقل حيز ممكن، حيث يشمل معلومات عديدة كالنتائج المدرسية للتلميذ في المواد في مختلف مراحل الدراسة بيانات عن الأسرة وحالتها، تقديرات عن خلق التلميذ وسلوكه الاجتماعي، صحته،... الخ
- الاستبيان: يعتبر الاستبيان أداة ملائمة للحصول على معلومات وبيانات وحقائق مرتبطة بواقع معين، يقدم الاستبيان عددا من الأسئلة يطلب الإجابة عليها من قبل عدد من الأفراد المعنيين بموضوع الاستبيان، ويستعمل الاستبيان في الإرشاد -عادة- عندما يتعذر على الموجه مقابلة كل تلميذ وجها لوجه، حيث يقدم لهم بمقدمة شفوية أو مكتوبة لبيان الغرض منه، كما أنه يستعمل لسؤال الفرد عما يعرف، أو ما يشعر به أو ما يفعل أو ما قد يفعل، مع ذكر الأسباب التي تعلق بها أحيانا.
- دراسة الحالة: تعتبر دراسة الحالة من أكثر الطرق استخداما من طرف المرشدين وذلك من أجل الحصول على معلومات تساعد على فهم الفرد، وكذا التعرف على التلاميذ خاصة منهم الذين يملكون قدرات محدودة، أو يعانون من سوء التكيف، كما تهدف دراسة الحالة إلى فهم الفرد من خلال تحديد وتشخيص مشكلاته وطبيعتها وأسبابها، و اتخاذ الإجراءات اللازمة لمواجهتها و القضاء عليها.
- المقاييس السوسيومترية: تعتبر الوسيلة الأهم لدراسة مكانة الفرد والدور الذي يلعبه بين زملائه، على اعتبار أن الجزء الأكبر من الوقت يقضيه معهم. وتستخدم هذه المقاييس للكشف عن طبيعة العلاقة القائمة بين أفراد معينين في فترة زمنية كما أنها قد تستعمل للكشف عن الأطفال غير الأسوياء في مجتمعهم. ويتكون الاختبار أو المقياس السوسيومترى من مجموعة أسئلة توجه لعينة من التلاميذ بالترج حسب الأفضلية بالنسبة لهم. إن تطبيق



• هذه الطريقة يسمح بمعرفة نظرة الآخرين للفرد وكذا نظرتهم إليهم، كما تسمح بتصنيف الأفراد حسب أنماط معينة.

• مصادر أخرى: تعتبر من أهم الوسائل التي توفر المعلومات وقد تكون هذه المصادر مؤسسات أو منظمات أو جماعات، منها ما هو رسمي ومنها ما هو غير رسمي، ومنها ما هو متخصص ومنها ما هو غير ذلك. وأهم هذه المصادر: (الأسرة، المدرسة، الأخصائيون مستشار التوجيه، الأصدقاء).

– أعمال مجالس القبول والتوجيه المسبقة والنهائية: يقصد بالتوجيه المسبق تلك العملية التي يبني فيها مستشار التوجيه توقعات الخريطة المدرسية، بناء على نتائج الفصل الأول أو الثاني أو الفصلين معا مركزا في ذلك على الملح الحقيقي للتلميذ والرغبات المعبر عنها، مراعي متطلبات الخريطة الإدارية والتربوية ومختلف التعليمات الواردة في ذلك المجال. كما يعمل على وضع إستراتيجية عمل (إعلام، تحسيس، مقابلات فردية وجماعية) لتدارك ما يسجل من ملاحظات واختلالات، للوصول في نهاية الأمر إلى تحضير جيد لمجالس القبول و التوجيه النهائية.

إن إعداد مشروع الخريطة التربوية يتم على ضوء النتائج المدرسية، ويأخذ بعين الاعتبار متطلبات التخطيط التربوي وإمكانيات الاستقبال والتأطير من جهة، ورغبات التلاميذ وإمكانياتهم الحقيقية من جهة أخرى، بالنظر إلى متطلبات الشعبة المعنية، الأمر الذي يتطلب تحضيراً جادا للعملية، بالتحاور والتشاور البناء بين جميع المتدخلين في الفعل التربوي والمرافقين للتلميذ في بناء مشروعه الشخصي.

❖ **التكفل و المرافقة :**

نظام المرافقة من النظم التي أثبتت نجاعتها من حيث التكفل بالتلاميذ، وتقتضي مرافقة التلاميذ طيلة مشوارهم الدراسي . و يشير في هذا المجال إلى ضرورة العناية بالتلاميذ الذين يعانون من صعوبات التعلم .

– التكفل بالتلاميذ المتأخرين دراسيا: يتم حصر التلاميذ المتأخرين دراسيا من واقع النتائج المدرسية، ثم تسجيلهم في سجل خاص لمتابعتهم والوقوف على مستوياتهم . والتعرف على الأسباب والعوامل التي أدت إلى التأخر الدراسي مثل عدم تنظيم الوقت، عدم حل الواجبات، أو ضعف المتابعة المنزلية، أو كره للمادة، أو وجود ظروف تمنعه من الدراسة أو لأسباب تتعلق بالمعلم أو المنهاج الدراسي، إلى غير ذلك من الأسباب الملموسة. و يشير في هذا المجال إلى التكفل أيضا بالتلاميذ المعيدين للسنة الثانية ابتدائي المتأخرين دراسيا في إطار التعليم المكيف على أساس إن مستشار التوجيه والإرشاد يقوم باستكشاف حالات التأخر الدراسي ضمن عمله كعضو ضمن اللجنة الطبية النفس بيداغوجية.

– التكفل بالتلاميذ المعيدين: للتكفل ومرافقة التلاميذ المعيدين ومكرري الرسوب أهمية كبيرة في إيجاد التوافق الدراسي المطلوب لهم، وذلك عن طريق استدعائهم في بداية السنة لتحسيسهم بأهمية الاستعداد الدراسي المبكر ،وكذا باستدعاء أوليائهم لتذكيرهم بأهمية رعاية أبنائهم المعيدين، مع مناقشة أوضاعهم مع أسانذتهم ، قصد متابعتهم دراسيا والاهتمام بهم داخل القسم.

– التكفل بفئة المتفوقين و الموهوبين: وهم التلاميذ الذين يحصلون على تقديرات ممتازة في جميع المواد الدراسية، ويحتاجون الى رعاية خاصة وخدمات إرشادية مميزة، للحفاظ على

مستواهم الدراسي، وتنمية ملكاتهم .ويكون ذلك بما يلي :

- حصرهم وتسجيلهم في جزء خاص من سجل المتابعة.
- التنسيق مع الأساتذة لرعاية هؤلاء التلاميذ، وصقل مواهبهم وتنمية قدراتهم .

• تنوع الخبرات وإثراء التجارب، وإتاحة الفرص لهم قصد المشاركة في نشاطات مختلفة وفقا لميولتهم و رغباتهم .

– مرافقة التلاميذ الناجحين في امتحان شهادة البكالوريا: وفي إطار المرافقة المستمرة للتلاميذ، يتم شرح كيفية التسجيل بالجامعة، وكذا الوثائق الضرورية للتسجيل . بحيث يشرع مستشار التوجيه المدرسي والمهني فور صدور نتائج البكالوريا بمرافقة الناجحين وتعريفهم بإجراءات التسجيل بالجامعة، وكذلك مساعدتهم في ملء بطاقة الرغبات و فق الترتيب المقدم للناجح .

– مرافقة التلاميذ الراسبين والموجهين إلى التكوين المهني: يسعى مستشار التوجيه و الإرشاد المدرسي إلى التكفل بهذه الفئة، من حيث تحقيق المساعدة في مجال الإدماج المهني .

– مرافقة التلاميذ المقبولين والموجهين إلى التعليم المهني: يسعى مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي إلى التكفل بالفئة الراغبة في هذا النوع من التعليم .

– المرافقة البيداغوجية:

• الدعم البيداغوجي : هو عملية بيداغوجية تهدف إلى تقوية المكتسبات وتعزيزها وامتلاك قدرات ومهارات تساعد على استيعاب البرنامج المقدم ويشمل جميع المواد بشكل عام والمواد الأساسية بشكل خاص ولا يختصر فقط على التلاميذ الضعفاء وإنما يشمل جميع التلاميذ من مختلف المستويات ويقدم في شكل أنشطة متنوعة تحافظ على الأثر التعليمي وتعمل على تقويته ومن أهمها:

- المراجعة و التعمق في المفاهيم.
- انجاز التمارين و الأعمال التطبيقية .
- القيام بالبحوث و العروض.
- إقامة الندوات و المحاضرات.

■ تنظيم المطالعة و تشجيع الإقبال عليها.

ويتكفل مستشار التوجيه والإرشاد في تأطير هذه العملية بالإشراف على الإعلام عنها، والتحسيس بأهميتها، وتقويم مدى نجاعتها .

● الاستدراك: المقصود بها المعالجة البيداغوجية للنقائص الملاحظة بالقسم الدراسي وفق بيداغوجية خاصة ومرتكزة على جوانب محددة . تلي عملية التقويم المختلفة، والأهداف المنتظرة من ذلك هي :

- معالجة النقائص الملاحظة في الاستيعاب و تحصيل بعض التلاميذ لمنع التراكمات .
- الحد من تباين المستوى في القسم، وبالتالي تيسير مهمة الأستاذ البيداغوجية .
- التقليل من ظاهرة التسرب و الرسوب المدرسي.
- تحسين المستوى ورفع مردودية التعليم.

#### ❖ المتابعة و التقويم:

– تشخيص المكتسبات القبلية: تتم مراقبة مكتسبات المتعلمين القبلية وتحليل حاجياتهم، من أجل ضمان انطلاقة صحيحة وسليمة لعملية التدريس، بملائمة الطريقة المتبعة والوسائل والمحتوى والمضمون لمستوى المتعلمين المستهدفين. والمدرس مطالب انطلاقاً من هنا بإجراء تقويم تشخيصي في بداية كل سنة دراسية، أو دورة من الدورات أو وحدة من الوحدات الدراسية، وذلك لكون المناهج التعليمية متداخلة ومترابطة فيما بينها ، وتتمثل مهمة مستشار الإرشاد والتوجيه المدرسي في العملية التحسيسية والمتابعة والتقويم.

– متابعة التطور المدرسي للتلميذ: وتتمثل في الإشراف على حجز المعطيات والبيانات والنتائج المدرسية وتحليلها ومقارنتها (تلميذ- تلميذ، قسم- قسم ، شعبة - شعبة، مؤسسة- مؤسسة) واستغلال النتائج مع المعنيين لاقتراح طرائق وأساليب علاجية مع الطاقم البيداغوجي.

– التنسيق بين الأطوار: الهدف من هذه العملية إقامة جسر للتعاون و التنسيق بين مختلف مراحل التعليم والمتدخلين من أجل تحسين الفعل التربوي ورفع مستوى التعليم وتكمن مهمة مستشار الإرشاد والتوجيه المدرسي في تحضير وتنشيط العملية والإشراف عليها(تنظيم اجتماعات تنسيقية بين الأطوار).

– المشاركة في مجالس الأقسام: يتم خلالها عرض نتائج متابعة التلاميذ(نتائج مدرسية معطيات الاستبيان، المقابلات) وعلى مستشار التوجيه تسجيل مختلف الملاحظات والنتائج المقدمة خلال المجلس لأجل استغلالها و تفصيل العمل بالتوصيات المقدمة .

– تحليل نتائج التقويم المستمر و الامتحانات الرسمية: يقوم المستشار بتحليل مختلف النتائج المدرسية باستعمال الأدوات الإحصائية الوصفية التحليلية لاستنتاج المعطيات المتحصل عليها وتفسيرها، وتشخيص مواطن الضعف والقوة واقتراح التدابير العلاجية المناسبة لها للرفع من النوعية .

❖ **تربية الاختيارات:** من بين أهم الأهداف التي ترمي إليها تربية الاختيارات نسجل ما يلي:  
– جعل التلميذ الصانع الحقيقي لمستقبله الدراسي والمهني بواسطة مشروع يصوغه بنفسه وبمساعدة عائلته ومحيطه المدرسي، وذلك بوضع خطة محكمة تسمح له بتحقيق أهدافه وطموحاته .

– الكشف عن الميول والاهتمامات وموازنتها بقدرات واستعدادات التلميذ، وتوظيف هذه العناصر في مساعدته على بناء مشروعه الشخصي دراسيا كان أو تكوينيا (حرفيا).

- تفادي التوجيه الاعتباطي الذي يتم حسب التخطيط التربوي الإداري.
- العمل على مراعاة قدرات التلاميذ وطموحاتهم وتفادي التسرب المدرسي بصفة عامة.

• العمل على جعل التوجيه عبارة عن تكوين اتجاهات وفلسفة في الحياة تأخذ بعين الاعتبار جميع العوامل العقلية، الانفعالية الفردية والعوامل المادية، الاجتماعية والاقتصادية المحيطة به لهذا أصبح من الضروري تبني برنامج تربية الاختيارات عند التلاميذ.

– معنى تربية الاختيارات: هي جعل التلميذ الصانع الحقيقي لمستقبله الدراسي والمهني بواسطة مشروع يصوغه بنفسه وبمساعدة عائلته ومحيطه المدرسي، وذلك بوضع خطة محكمة تسمح له بتحقيق أهدافه وطموحاته. و ينحصر دور التوجيه المدرسي في الكشف عن الميول والاهتمامات وموازنتها باستعدادات وقدرات التلميذ، وتوظيف هذه العناصر في مساعدته في بناء مشروعه الشخصي دراسيا كان أو تكوينيا (حرفيا).

والمشروع الشخصي للتلميذ هو الذي يجسد تربية الاختيار ونقصد به النهج الذي يتبناه التلميذ انطلاقا من مواجهة بين الذات ، الميولات ، القدرات، التمثلات ، المحيط والوسط الاجتماعي وهو يتطلب مساعدة الأسرة وكل الشركاء التربويين.

جدول رقم (01) : يوضح مراحل بناء المشروع الشخصي للتلميذ .

المراحل	طرق التفكير	الكفاءات المستهدفة	الاتجاهات
مرحلة الاستكشاف	طريقة تفكير إبداعية ومتنوعة	– يلاحظ – يصف – يستجوب – التعرف: يتعرف ويكتشف يتخيل	– التفتح – التسامح – حب التطلع

<ul style="list-style-type: none"> <li>- الاهتمام</li> <li>- تقدير الذات</li> <li>- التنظيم</li> <li>- معني التنسيق</li> <li>- معنى</li> <li>- الاستمرارية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يختصر</li> <li>- يجمع</li> <li>- يرتب</li> <li>- يلخص</li> <li>- يضع التصنيفات</li> </ul>	<p>طريقة تفكير تنظيمية وتصنيفية ومفاهيمية</p>	<p>مرحلة التبلور</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- التقدير.</li> <li>- الثقة بالنفس</li> <li>- روح المسؤولية والالتزام.</li> <li>- روح النقد</li> <li>- الإدراك والتمييز.</li> <li>- النزعة إلى الميل نحو التفكير في التحقيق المنطقي</li> <li>- معنى القرار</li> </ul>	<p>مهام النمو المهني (الأهداف العامة)</p>	<p>طريقة تفكير تقييمية</p>	<p>مرحلة التخصص</p>

مرحلة التحقيق أو الإنجاز	طريقة تفكير إستنتاجية	- يستنتج - يتنبأ ويتوقع - يطبق - يعمم - يخطط - يعد ويبني.	- التأكيد والثبات - الاندماج والدافعية. - الفعالية. - اكتساب المنظور - الزمني. - معني الواقعية.
--------------------------------	--------------------------	--	--

( وزارة التربية الوطنية، 2015، ص 9 - 20 )

### 3.6. الصعوبات التي تواجه مستشار التوجيه المدرسي و المهني في تقديم الخدمات

الإرشادية :

#### 1.3.6. الصعوبات الذاتية المتعلقة بمستشار التوجيه المدرسي والمهني:

- انعدام الكفايات والمهارات الشخصية المميزة لعمل التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني.
  - تباين مؤهل العلمي بين المستشارين أدى الي التباين في أهدافهم "فمنهم من درس علم الاجتماع واخر علم النفس وعلوم التربية وهذا ما ادى للقيام بمهام تفوق قدراتهم وكفاياتهم".
- (البوش، 2017، ص 68-70)

#### 2.3.6. صعوبات مصدرها الادارة : تتسم الادارة في معظم الدول العربية بالمركزية الشديدة

وكثرة الاجراءات و التركيز على البيروقراطية الادارية التي تتسم بالروتين و التعقيد والتاخر ووضع القرارات النهائية بيد الادارة العليا وقد تكون الادارة العليا كادارة المدرسة او ادارة التعليم العام او ادارة الجامعة تتسم بالنمط التسلطي القسري مما يجعلها تعرض رايها الخاص او تقف حائلا ضد المقترحات التي تقدم بها المرشد التربوي لاتخاذ قرار على



ضوئها و هناك من المديرين من يثق بمعلم دون اخر مما يجعله يعهد اليه بمهمة الارشاد حتى وان كانت خبرته ضعيفة او معدومة في هذا المجال و بالإضافة الى ذلك هناك من المديرين من يرى ان عملية الارشاد هي مسؤولية الاهالي وان المؤسسة التعليمية ليس لديها الوقت لتولى هذا الامر وقد تكون عملية الارشاد في المؤسسات التعليمية في بعض الدول العربية غير اجبارية او هامشية مما يحول دون الاستفادة منها ونقترح هنا ان تقوم الادارات التعليمية العليا بتخطيط محكم لبرنامج الارشاد ليعمم على جميع المدارس وان تسعى الجامعات الى التركيز على قسم الارشاد التربوي كقسم قائم بذاته لإعداد

المرشدين التربويين و النفسيين و تأهيلهم وفقا لمعايير الجودة الشاملة وعلى مستوى البكالوريوس و الماجستير و الدكتوراه وذلك لتزويد المدارس و المعاهد و الجامعات بالمرشدين المتخصصين و المؤهلين تأهيلا عاليا .

3.3.6. صعوبات مصدرها بيئة التعلم : هناك مؤسسات تعليمية عديدة لا توجد فيها غرفة خاصة بالإرشاد و مجهزة بكل المستلزمات الحديثة و المطلوبة مما يجعل المرشد غير قادر على مساعدة الطلبة و تأمين البيئة المريحة الامنة لهم و البعيدة عن الضوضاء وعن تجمعات الطلبة فاذا وجد المرشد التربوي في احدى هذه المؤسسات غير المتوفرة فيها غرفة خاصة له يتمكن من العمل فيها براحة و اطمئنان و يحفظ فيه الملفات السرية و الاوراق الخاصة فإننا نجده يتخبط في عمله و يعاني من عدم الاستقرار مما ينعكس سلبا على عطائه

1.3.6. صعوبات مصدرها الطلبة : يظن بعض الطلبة بان من يراجع مكتب المرشد هو الطالب المريض نفسيا او الذي يعاني من بعض الاضطرابات السلوكية و الاجتماعية والدراسية او الذي يعاني من بعض الاضطرابات السلوكية و الاجتماعية و الدراسية او الذي يعاني من اعاقات مختلفة ذلك لعدم وعيهم بأهمية العملية الإرشادية و اهدافها وبعضهم لا يهتمون بقيمة المرشد لا سيما اذا سمعوا بعض الاخبار السلبية عن المرشد من

زملاتهم كما ان بعض الطلبة الذين يتعاملون مع المرشد يعمدون الى مقاومته ورفض تعليماته او ربما الهروب من المواعيد التي يحددها لهم او الاعتداء عليه بالكلام غير اللائق او السلوكيات المرفوضة .

5.3.6. صعوبات مصدرها المعلمون : يحتاج المرشد التربوي الى دعم و مساندة من زملائه المعلمين في تقديم آراءهم و ملاحظاتهم و مقترحاتهم حول الطلبة المسترشدين الذين يقومون هم بتدريسهم وهذا نادرا ما يحدث لاسباب عديدة منها عدم الرغبة في التعاون

5.3.7. وعدم فهم طبيعة المرشد وعدم تحويل الطلبة الذين يحتاجون الى الارشاد من طرف المرشد التربوي وتقليل من اهمية دوره امام الطلبة وشعور بعضهم بان لديهم القدرة في الارشاد اكثر من المرشد نفسه كما توجد من الصعوبات التي تواجه المرشد هو الاعتماد الكلي في حل مشكلات الطلبة وتحويل الطلبة اليه حتى في اتفه الاسباب .

(الحريري و الامامي، 2010، ص142-140 )

1.3.6. صعوبات مصدرها اولياء الامور :

- ضعف الاتصال باولياء الامور .
- نقص الوعي النفسي عند بعض اولياء الامور .
- ضعف اهتمام الاباء بمشاكل الابناء .
- تقصير المرشد في توضيح دوره الارشادي للاهالي .
- وجود حاجز نفسي بين الوالدين و ابنائهم فيخاف الطالب من استدعاء ولي امره من ان يفتضح امره . ( الفرخ وتيم ، 1999، ص193 )

## خلاصة الفصل

لقد لخص هذا الفصل أهمية المستشار التربوي ودوره المحوري داخل المؤسسات التعليمية لما له من خدمات ارشادية ووقائية ونمائية وعلاجية التي تساعد الطلبة وتشجعهم على فهم ذاتهم وتحديد حاجاتهم ومشكلاتهم واتخاذ قراراتهم وتحقيق أهدافهم .

و زادت الحاجة الفرد الى عملية التوجيه والإرشاد في الآونة الأخيرة بسبب التقدم العلمي والتكنولوجي الذي حصل في جميع المجالات الحياة وبسبب التغييرات الاسرية والاجتماعية والاقتصادية الناتجة عن هذا التقدم .

الفصل الثالث : قلق الامتحان

تمهيد

1. مفهوم قلق الامتحان
2. المقاربة النظرية لقلق الإمتحان
3. انواع قلق الامتحان
4. اسباب قلق الامتحان
5. مظاهر قلق الامتحان
6. مكونات قلق الامتحان
7. قياس قلق الامتحان
8. الاجراءات و الاساليب الارشادية المستخدمة في التخفيف من قلق الامتحان

خلاصة الفصل

**تمهيد :**

يعتبر قلق الامتحان احدى المشكلات الدراسية التي يواجهها التلاميذ في أي مؤسسة تعليمية وهو حالة من الشعور بعد الارتياح والاضطراب ويعود سبب هذا القلق إلى الأهمية التي تعطيها الاسرة للامتحان والشحن النفسي الذي يتعرض له التلميذ طوال هذه الفترة وشعور التلميذ أن الامتحان يهدد شخصيته وهذ ينعكس سلبا على أداء الطالب .

**1. مفهوم قلق الامتحان :**

**1.1. تعريف القلق:** هو الاستجابة التي تغلب علي الفرد عندما يجد نفسه مقبلا على شيء هام او خطير .

كما يعرف على انه انفعال يتسم بالخوف و التوجس من اشياء مرتقبة تنطوي على تهديد حقيقي او مجهول . ( ابراهيم، 2002، ص9) وهو نوعان :

- القلق السوي الصحي وهو حالة انفعالية مؤقتة تنتاب الشخص وتكون مرتبطة ببعض العوامل الداخلية او الخارجية وهنا يظهر القلق كرد فعل طبيعي لهذا النوع من القلق فاذا ما انتهى الموقف الذي اثار القلق انتهى بدوره القلق و اعراضه .

- القلق المرضي وهو قلق مبالغ فيه و انفعال مستمر تجاه موقف لا يتحمل مثل هذه الانفعالات ، او هذا الكم من التوتر ، انه خوف مزمن من اشياء او اشخاص او مواقف لا تبرر الخوف و التوتر و القلق منها بصورة كهذه (غام ، دس، ص 28-29 )

**2.1. تعريف قلق الامتحان :** يعرف " هادي مشعان ربيع " قلق الإمتحان على أنه حالة نفسية تتصف بالخوف والتوتر ، أي حالة أنفعالية تصيب بعض الطلبة قبل وأثناء الإمتحان مصحوبة بتوتر وحدة إنفعال وإنشغالات عقلية سالبة تتداخل مع التركيز المطلوب أثناء الإمتحان ، مما يؤثر على المهام في موقف الإمتحان . (هادي مشعان، 2007، ص57)

كما يعرف بانه حالة نفسية انفعالية تؤثر على إتزان الطالب النفسي وقدرته على إستدعاء المادة الدراسية أثناء الإمتحان يصاحبها أعراض نفسية وجسدية كالتوتر والإنفعال والتحفز ، وينتج ذلك عن الخوف من الرسوب أو الفشل ، والرغبة في المنافسة والتوقعات العالية المثالية التي يضعها الطالب لنفسه أو يضعها الوالدين له ، أو ضعف الثقة بالنفس. ويعتبر هذا القلق الذي يعتري الطالب أثناء وقبل الإمتحان أمرا مألوفا بل ضروريا لتحفيز

على الدراسة مادام يترواح القلق ضمن مستواه الطبيعي ولا يؤثر بشكل سلبي على أدائه للمهام العقلية المطلوبة (حسين ، 2010 ، ص486)

يعرفه "محمد حامد زهران: " قلق الامتحان هو نوع من القلق المرتبط بمواقف الامتحان حيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالانزعاج والانفعالية، وهو حالة انفعالية وجدانية مكدره تعتري الفرد من الموقف السابق للامتحان أو في موقف الامتحان ذاته، وتتسم هذه الحالة بالشعور بالتوتر والتهديد والخوف من الامتحان. ( زهران، 2000، ص96)

**2. المقاربة النظرية لقلق الإمتحان :** لقد حاولت الكثير من النظريات الحديثة تناول موضوع الإمتحان من عدة جوانب تتمثل هذه النظريات فيمايلي :

**1.2 نظرية التداخل:** تفترض هذه النظريات أن القلق أثناء الإمتحانات يتداخل مع قدرة التلاميذ على إسترجاع وإستخدام المعلومات التي يعرفونها جيدا بالإضافة الى ذلك يمكن أن يتداخل القلق أيضا مع التعلم والإستذكار بصفة خاصة ، ونتيجة لبحوث سارسون وماندلر 1952، هما أحد رواد هذه النظرية لقلق الإمتحان التي قامت بصفة أساسية على نموذج التداخل ورأت أن التأثير الرئيسي للقلق في موقف الإمتحان هو دخول وتأثير عوامل أخرى مثل عدم التركيز والميل نحو الأخطاء ولعل هذا يتماشى مع سارسون الذي يرى أن الآثار السيئة لقلق الإمتحان بالنسبة للأداء لها تفسير يتصل بالإنتباه فالتلاميذ ذوي القلق العالي للإمتحان يربطون انتباههم بالمهمة وهي استجابات القلق في حين الأفراد المنخفضين في قلق الإمتحان غالبا مايركزون على المهام المطلوبة بدرجة أكبر

**2.2 نظرية القلق الحافز :** من روادها ( wine 1970 )، يفسر هذه النظرية على أساس أن الدوافع المرتبطة بدوافع الإمتحان تعمل على حث إستثارة وإستجابات المناسبة للموقف وقد يؤدي في النهاية إلى أداء مرتفع وبهذا يعمل الامتحان كدافع لوظيفة استثنائية للاستجابات المناسبة لموقف الامتحان فالتلميذ الذي يشعر بالقلق في الامتحان يدفعه هذا القلق للنجاح وتحسين الأداء وهذا يعني أن هناك رابط الذي يدفع الشخص للعمل والنشاط

وبين القلق أي أن الإنسان عندما يكون في موقف الامتحان يشعر بالقلق الذي يحفز مهامه بنجاح .

**3.2 نظرية القلق المعوق:** تفسر هذه النظرية قلق الامتحان على أساس أن شعور التلميذ بالقلق يعمل كمعوق لسلوكه حيث أنه قد يثير استجابات مناسبة أو غير مناسبة لموقف الامتحان ويستند هذا النموذج إلى وجهة نظر ( chelid ) التي تقوم على أن القلق حافز في موقف العمل قد تثير إلى إستجابات لا علاقة لها بالعمل .

**4.2 نظرية تجهيز المعلومات :** ومن روادها ( binjamin ) الذي يفسر هذه النظرية يعود قصور التلاميذ في القلق العالي في الامتحانات إلى مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الامتحان واستدعائها في موقف الامتحان ذاته أي أن هؤلاء التلاميذ ليس لديهم القدرة على تنظيم مفاهيم مواد دراسية في المواقف الغير تعليمية مقارنة بالتلاميذ ذوي القلق المنخفض . ( داهم ، 2014 ، 107 )

### 3. انواع قلق الامتحان : ينقسم قلق الامتحان الى نوعين:

**1.3 قلق الإمتحان الميسر:** هو القلق المعتدل ذو الأثر الإيجابي المساعد والذي يعتبر قلق دافعية يدفع الطالب للدراسة والإستذكار والتحصيل المرتفع وينشط ويحفز الإستعداد لأداء التلميذ .

**2.3 قلق الإمتحان المعسر:** و هو قلق الإمتحان المرتفع والأثر السلبي للمعرفة حيث تتوتر الأعصاب ويزداد الخوف مما يفوق قدرة الطالب على التذكر و الفهم ويربكه وهو غير ضروري .

من خلال ماسبق يتضح أن قلق الامتحان ليس سلبي دائما للتلميذ بل يعد دافعا له من أجل الدراسة وتشجيعه لتحقيق نتائج جيدة . (زهرا ن ، 2000، ص98)



**4. اسباب قلق الامتحان :** توجد مجموعة من الأسباب أو العوامل التي تدفع بالطالب

الى الشعور بحالة قلق قبل و اثناء الإمتحانات من أهمها مايلي :

**1.4 الشخصية القلقة :** قد تكون شخصية الطالب من الشخصيات القلقة : حيث أن هذه

الشخصية عرضة لقلق الإمتحان أكثر من غيرها لأنها تحمل سمة القلق ، فمن المرجح أن يزيد قلق الإمتحان لديها كموقف أكثر من غيره.

**2.4 عدم استعداد الطالب للامتحان :** يعد هذا العامل في كثير من الأحيان من أهم أسباب

مرور الطالب بحالة القلق أثناء الامتحانات ، ويتمثل عدم إستعداد الطالب لأداء الإمتحانات بعدم الإستذكار الجيد ، وعدم التهيؤ النفسي والعقلي ، وعدم تهيئة الظروف البيئية المنزلية ..الخ.

**3.4 الأفكار والتصورات الخاطئة عن الإمتحان :** كثيرا ما يحمل الطالب تصورات خاطئة

عن الإمتحان وهذه التصورات تقوم على أساس أن الامتحان عبارة عن موقف تهديد الشخصية وهو المحدد للمستقبل ، ..الخ من التصورات ، مما يكون سببا في كثير من الأحيان لشعوره بالقلق .

**4.4 عامل الاسرة :** الأسرة قد تكون من بين الأسباب التي تؤدي بالطالب الى الشعور

بالقلق أثناء الإمتحانات ، وذلك بفعل ماتستخدمه معه من أساليب التنشئة التقليدية كالتهديد بالعقاب ، أو الحرمان من أمور معينة ما لم ينجح في الإمتحان ، مما يؤدي الى خوفه من النتائج السيئة ، وبالتالي شعوره بالقلق .

**5.4 المعلم :** المعلم كذلك في كثير من الأحيان من أسباب شعوره الطالب بالقلق ، وذلك

من خلال مايبته بعض المعلمين من خوف في أنفس الطلاب من الامتحانات في بعض الأحيان ، واستخدامها كوسيلة للعقاب في أحيان أخرى.

**6.4 مواقف التقويم ذاتها :** الفرد مجرد يشعربأنه موضع تقويم في أي موقف الحياة ، فإن ذلك يشعره بالقلق ، والطالب هو كذلك ذا شعر أنه موضع تقويم وإختبار فإن مستوى القلق سيرتفع لديه .

**7.4 التعلم الاجتماعي من الآخرين :** الطالب يكسب سلوك قلق الإمتحان من الأفراد الآخرين، وذلك عن طريق تقليد ومحاكاة لنموذج القلقين من الطلاب وخاصة المؤثرين منهم. (الغول، 2007، ص59-60)

**5. مظاهر قلق الامتحان :** تختلف مظاهر أو اعراض قلق الإمتحان من شخص إلى آخر بحسب قدرة الشخص مع التعامل مع الموقف الذي نجم عنه التوتر ويمكن تقسيم هذه الأعراض إلى :

**1.5 أعراض نفسية :** وتشمل الشعور بالعصبية أو التحفز ، الخوف وعدم الإحساس بالراحة الكسل وفقدان الشهية أو زيادتها ، الأرق ، ضعف التركيز ، الضحك أو البكاء بدون سبب .

**2.5 أعراض فسيولوجية جسمية :** كخفقان القلب ،مشاكل في التنفس ، رعشة في اليدين آلام في الصدر ، برودة في الأطراف ، إضطرابات المعدة ،إضطراب في النوم وأحيانا يتخللها أحلام مزعجة وغير ذلك.

القلق والتوتر ما قبل الإمتحان عاملا حاسما، فهو يعتبر سلبيا إذا لم يستعد الطالب أو الطالبة استعدادا كافيا قبل الإمتحان وعلى مدار السنة الدراسية ، والقلق هو استمرار لفترة طويلة بالإحساس بالتوتر والخوف والرغبة ، وعادة تبدي النفس البشرية دفاعات نفسية تحمي الشخص من التوتر والقلق أشبه مايكون بالجدار الدائري .

(زايد و رمان،2015،ص30)

**6. مكونات قلق الامتحان:** يشير المهتمين في هذا المجال الى ان قلق الامتحان يتضمن مكونين اساسيين هما كالتالي:

**1.6. المكون المعرفي :** او الانزعاج حيث ينشغل الفرد بالتفكير في تبعات الفشل مثل فقدان المكانة و التقدير و هذا يمثل سمة القلق.

**2.6. المكون الانفعالي :** او الانفعالية حيث يشعر الفرد بالضيق و التوتر و الهلع من الامتحانات ، و بالاضافة الى مصاحبات فيزيولوجية وهذا يمثل حالة القلق . ويشير ليبيرت و موريس بينا انه يوجد عاملان لقلق الامتحان هما :

- الاضطرابية : المكون العقلي الذي يؤثر على اداء الفرد فهي المسؤولة عن تقليص الاداء لدى الفرد بما تبعته في كثير من الاحيان من استجابات لا تكون مناسبة.

- الانفعالية : وهي رد الفعل المباشر للضغط النفسي الذي يستثيره الموقف.

(قدوري، 2015، ص223)

**7. قياس قلق الامتحان :** تتعدد طرق قياس قلق الامتحان وفي مايلي يتم الطرق الى

الطرق التي يستخدمها العاملون في القطاع التربوي و المدرسي وهي :

**1.7. أسلوب التقرير الذاتي :** في هذا الأسلوب يتم قياس عن طريق إقرار المفحوص ذاته

بما يحس به تجاه الموقف ، ويستخدم في ذلك مقاييس يجب عليها المفحوص بذاته ، وهذا

الأسلوب يعتبر من أفضل الأساليب في قياس القلق من حيث الدقة و السهولة.

**2.7. قياس الاستجابات الفيسيولوجية :** يقاس القلق في هذا الأسلوب من خلال بعض

التغيرات الفيسيولوجية لدى التلميذ كاستجابة الجلد لإفراز العرق ، ارتفاع ضغط الدم ، زيادة ضربات القلب.

**3.6. أسلوب الملاحظة المباشرة :** يتم قياس عن طريق الملاحظة المباشرة في موقف من

المواقف ، ويمكن ملاحظة سلوك التلميذ ، وسرعة استجاباته ومدى تركيزه وانتباهه او تشتته

أثناء عمليتي التعليم والتعلم وبهذا يمكن الحكم فيها إذا كان التلميذ يعاني من القلق أولاً. (غزال، 2016، ص80)

**8. الإجراءات و الأساليب الإرشادية في التخفيف من قلق الامتحان :** تعددت التقنيات والإجراءات الإرشادية المساعدة على خفض قلق الامتحان بحيث تتمثل في الأساليب و التقنيات التالية:

**1.8. تطوير قدرة الفرد على الفهم و حل المشكلات :** حيث ان فهم الذات و الاخرين و الاشياء يقدم وقاية ممتازة من القلق ،ومعرفة الفرد بالعلاقات السببية بين الحوادث و كيفية التدريب على اتخاذ القرارات و حل المشكلات و التعامل معها.

**2.8. مساعدة الفرد على الشعور بالامن و الثقة بالذات ( اسلوب توكيد الذات ) :** من خلال تقديم المثيرات التي تؤدي للقلق و الخوف بشكل تدريجي.

**3.7. التدريب على الاسترخاء :** كالتدريب على التنفس بعمق وعلى ارخاء العضلات و الشعور بالاسترخاء . وهناك اساليب كثيرة للتدريب على الاسترخاء لكل مجموعة من مجموعات العضلات من الجسم . ( قارة ، 2015، ص 39 )

**4.8. الحديث الايجابي مع الذات :** تشجيع الافراد على أن يتوقفوا عن استخدام التعليقات السلبية المثيرة للقلق عندما يتحدثون مع أنفسهم .

تشجيع استخدام عبارات ايجابية في الحديث مع الذات مثل صحيح أنني منزعج ولكن الأمور سوف تسير على ما يرام ، لا يوجد إنسان كامل، أن تعمل وتبذل جهداً أسهل من أن تقلق ...

**3.8. تقليل الحساسية التدريجي:** هذه التقنية تستند إلى الفرضية التالية :

بالإمكان منح استجابة انفعالية غير مرغوب فيها كالخوف أو القلق من خلال إحداث استجابة مضادة لها، فالاستجابات المتناقضة لا يمكن أن تحدث في آن واحد وهذا ما يطلق

علية بالكف المتبادل ، فالفرد لا يستطيع أن يشعر بالخوف أو القلق وهو في حالة استرخاء تام، إذ أن الاسترخاء يكبح هذه الاستجابات الانفعالية

### 1.8. تقديم المساعدة و تحسين عادات الدراسة السيئة :

- تطوير مهارات الدراسة و مهارات الاستعداد للامتحان
  - تقديم ادلة للدراسة تركز انتباه الطلاب على الجئاتب المفتاحية
  - تحميل الطالب المسؤولية و الاعتماد على النفس
  - تدريب الطلبة على التساؤل و الاستكشاف
  - تشجيع الطلبة على الاختبار و التقويم الذاتي المستمرين. (قدور، 2018، ص68-69 )
- 7.8. التدريب على مهارات الامتحان : من بين اهم هذه المهارات ما يلي:

1.7.8. مهارة المراجعة : يقصد بها المراجعة المنظمة والدورية بعد المذاكرة الجادة ، حيث المذاكرة تتم بإعداد جدول المذاكرة و استذكار جميع المواد الدراسية ، والمراجعة تتم بعد استذكار تلك المواد لتثبيتها ولهذا فمن الضروري إعداد جدول للمراجعة يشمل كل المقررات ويفضل أن تكون المراجعة يومية ، أسبوعية ، شاملة .

و تكمن أهمية المراجعة في سهولة استحضار المعلومات إلى الذاكرة ، وخاصة أثناء الإجابة على الأسئلة ، وتقلل أيضا من رهبة الامتحانات ، وتعمل على زيادة ثقة التلميذ بنفسه.

2.7.8. مهارة الاستعداد: ويتم الاستعداد للامتحان على المدى البعيد ، حيث يحدد التلميذ أهدافه من المذاكرة ويتقن المهارات المختلفة ويحسن قدرته على التركيز ويعد جدول المذاكرة وينفذه ... إلخ . وعلى المدى القريب يراجع التلميذ الملخصات والملاحظات والمخططات التلخيصية التي جمعها أثناء المذاكرة ويقوم بالإجابة على عدة نماذج من الامتحانات إجابات مختصرة .

ويتم التدريب على أسئلة الامتحان من خلال الإجابة على الأسئلة في نفس ظروف الامتحان ونفس المثيرات . وينصح مستشاري التوجيه المدرسي و المهني بضرورة الاستعداد الجيد

في اليوم السابق للامتحان وليلة الامتحان بالتأكد من تاريخ الامتحان و اعداد ما يلزم من أدوات مكتبية ، و المراجعة النهائية ، وأخذ قسط من الراحة و ضرورة الاستيقاظ المبكر صبيحة يوم الامتحان ، وتناول طعام الإفطار والتوجه إلى مقر الامتحان في موعد مبكر، وتجنب المناقشات الجماعية قبل دخول قاعة الامتحان ، والاحتفاظ بهدوء الأعصاب وهذا الإعداد يجنب التلميذ القلق والتوتر ، ويجلب له السكينة والاطمئنان وهو أمام ورقة الامتحان.

3.7.8. مهارة اداء الامتحان : يقصد بها الالتزام بآداب أداء الامتحان أثناء تواجد التلميذ في قاعة الامتحان . ويرتبط الأداء الأكاديمي المرتفع ارتباطا موجبا بالأداء الجيد في الامتحان ، وفي نفس الوقت يرتبط الأداء الأكاديمي المنخفض ارتباطا سلبيا بالأداء الجيد في الامتحان . كذلك فإن الثقة في النفس ترتبط ارتباطا موجبا بالأداء الجيد في الامتحان وفي نفس الوقت فإن اليأس على العكس يرتبط ارتباطا بسلب بالأداء الجيد في الامتحان . ويوصي المربون بضرورة التدريب على أداء الامتحان بإتباع الخطوات التالية :

- الالتزام بالهدوء و بآداب أداء الامتحان ، والانتباه إلى تعليمات الأساتذة الحراس قبل توزيع أوراق الأسئلة.

- قراءة التعليمات المكتوبة بدقة ، وكتابة البيانات الشخصية .

- هدوء الأعصاب ، والكتابة بخط واضح ، وتنظيم ورقة الإجابة.

- قراءة بعض الآيات القرآنية ، والأدعية المأثورة.

4.7.8. مهارة الإجابة : من أهم مهارات الامتحان ، ويمكن اكتسابها عن طريق التدريب

والممارسة وقد قدم رونتر 1976 بعض التوجيهات وهي :

- قراءة جميع أسئلة الامتحان بهدوء و بعناية ، وفهمها ومعرفة المطلوب بدقة

- تحديد الأسئلة التي يمكن الإجابة عنها ، وتصنيفها إلى أسئلة سهلة وأسئلة صعبة .

- وضع خطة للإجابة تشمل الأفكار الرئيسية والتفاصيل المهمة لكل سؤال.

- تجنب المقدمات الطويلة للإجابة ، و الاهتمام بالجمل البسيطة مع مراعاة سلامة اللغة والإملاء.
- الاجابة عن العدد المطلوب من الأسئلة فقط.
- التأكد من الزمن المحدد للإجابة ، وتقدير الوقت المطلوب للإجابة عن كل سؤال وحسن توزيع الوقت إلى وقت مخصص للتفكير في المسودة ، ووقت مخصص للإجابة في ورقة الإجابة ، ووقت مخصص للمراجعة وليكن 10 دقائق ، وعدم ترك قاعة الامتحان قبل انتهاء الوقت المحدد للإجابة.
- الاستعانة ببعض الاستراتيجيات المساعدة على الإجابة بكفاءة . وينصح التلميذ بعد الانتهاء من أداء الامتحان في مادة من المواد أن ينشغل بما يليها من المواد التي سيتمحن فيها .
- وبعد انتهاء الامتحان في جميع المواد ، على التلميذ أن ينتظر ظهور النتيجة في هدوء وثقة وتفاؤل. ( سايجي ، 2004،ص59-62)

### خلاصة الفصل :

من خلال ما تم التطرق اليه في عناصر هذا الفصل يتضح أن قلق الامتحان يعد من بين المشكلات التي تحتل مكان الصدارة في قائمة المشكلات الدراسية التي يواجهها تلاميذ المدارس بصفة عامة.

يعتبر قلق الامتحان بأنه حالة نفسية انفعالية تصاحب الطالب اثناء و قبل فترة الامتحانات وقد تزيد عند بعض الطلبة و قد تنقص و تتمثل خطورة هذا القلق ان زاد عن الحد اللازم مما قد يتسبب له في مشاكل كتشتت الانتباه و التوتر تعرقله عن اداء امتحانه بافضل حال اما ان كان القلق يسير فانه لا يضر مالم يترك الطالب نفسه للقلق الزائد بل يدفع الطالب الى المزيد من المثابرة و الاجتهاد لبلوغ هدفه و النجاح في الامتحان .

اي ان للقلق جانبيين اما ان يكون اجابي كما ذكرنا سابقا يزيده دافعا وتحفيزا لتحقيق اداء افضل في الامتحان او يكون سلبيا يتسبب في اثاره استجابات غير مناسبة لموقف الامتحان هذا الاخير يحتاج الى تدخل ارشادي للتخفيف و خفض من مستواه و التقليل من اثاره لدى الطالب ويتم بلوخ هذا الهدف من خلال الاساليب الارشادية المقدمة من قبل مستشاري التوجيه المدرسي و المهني .



الفصل الرابع : الدراسة الميدانية

تمهيد

1. الدراسة الاستطلاعية

2. الدراسة الاساسية وحدودها

3. مواصفات حالات البحث

4. ادوات الدراسة الاساسية

خلاصة الفصل

**تمهيد:**

يعتبر الجانب الميداني جانبا هاما في البحوث وهو مكملا للجانب النظري ولكن بمعطيات كمية ومن خلاله يمكن للباحث أن يتأكد من المعلومات والبيانات التي جمعها في الجانب النظري وذلك بالإجابة على إشكالية البحث وإعطاء صورة ملموسة للجانب النظري .

وفي هذا الفصل سنعرض فيه الدراسة الاستطلاعية و مجتمع وعينة الدراسة ومنهج الدراسة مكان وزمان إجراء الدراسة وأداة جمع البيانات وخصائصها السيكو مترية .

## 1. الدراسة الاستطلاعية :

### 1.1. اهداف الدراسة الاستطلاعية :

- إحتكاك المباشر والتفاعل مع مجتمع البحث بهدف إنتقاء الحالات المناسبة وهي الحالات التي تعاني من مستوى مرتفع من قلق الامتحان .
- بناء وإنتقاء أدوات البحث وتؤكد من صلاحيتها.
- القيام بجولة إلى مكان إجراء البحث بهدف تحديد الإطار المكاني والزمني ومعاينة الظروف التي ستجرى فيها الدراسة الأساسية للبحث .

### 1.1. نتائج الدراسة الإستطلاعية

- قد تم زيارة ثانوية متقن الحاج محمد المقراني بدائرة طولقة من قبل الباحثين بهدف إجراء مقابلة أولية مع مستشارة التوجيه و الإرشاد المدرسي والمهني من خلال علاقاتهم الشخصية لأخذ الأذن ولتوجيههم للتلاميذ الذين يعانون من قلق الإمتحان والذين تلقوا خدمات إرشادية بحيث تم انتقاء من لديهم مستوى مرتفع من قلق الامتحان وذلك من خلال تطبيق مقياس قلق الامتحان للتأكد منهم ، وكان الاستقبال والترحيب جيد من كلا الطرفين مدير المؤسسة و مستشارة التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني.

- بعد إجراء المقابلات الأولية مع الطاقم الإداري وبعض الحالات التي ثبت وجود قلق الامتحان لديهم بدأت الباحثين بطرح بعض الأسئلة التي تمكنهم من تصميم أداة المقابلة التي تتناسب مع مستوى فهم المبحوثين وفي ضوء الظروف المتاحة لهم داخل المؤسسة .

أ. تصميم مقابلة نصف الموجهة : حول الخدمات الإرشادية المقدمة من طرف مستشارة التوجيه والارشاد المدرسي والمهني.

ب. مقياس قلق الامتحان : وهو المقياس الذي تم انتقائه بهدف استخراج الحالات وتطبيق الدراسة عليها وهو مقياس من اعداد سايجي سليمة حيث تم تطبيقه على تلاميذ السنة ثالثة

ثانوي لعينة تتكون من 100 تلميذ وتلميذة في ثانوية مكي مني بولاية بسكرة وقد تم حساب خصائصه السيكومترية من صدق وثبات:

• **الصدق:** وتم حسابه بعدة طرق نذكرها كالآتي :

▪ **الصدق الظاهري :** يتحقق هذا النوع من الصدق من خلال عرضه على عدد من المحكمين لحكم على دقة تعليمات المقياس ، ومدى إتفاقه مع إطار مجتمع البحث والذي صمم من أجله .

▪ **الصدق التمييزي :** قدرت قيمته ب (19,60) وهي قيمة دالة عند مستوى (0,01) وهذا ما يؤكد قدراته التمييزية للمقياس وأبعاده .

• **الثبات :** إستخدمت معدة المقياس أنواع لحساب الثبات ونذكر منها :

▪ **ثبات بإعادة التطبيق :** وقد قدر معامل الثبات ب (0,95) وهو دال عند مستوى (0,01) وعليه توفر المقياس على مستوى مرتفع من الثبات والتي إستدل عليه من نتائج إعادة التطبيق .

▪ **ثبات الإتساق الداخلي :** وقد قدر ثبات ب (0,65) وهي قيمة دالة عند مستوى (0,05) و (0,01) وهذا ما يؤكد توفر المقياس على مستوى مرتفع من الثبات الذي تم الاستدلال عليه من ألفا كرونباخ ، وعليه فإن المقياس صالح لإجراء الدراسة وانتقاء الحالات المستهدفة في البحث .

– معاينة تحديد المكاني والزمني : بعد الدخول للمؤسسة والأخذ الموافقة من إدارة المؤسسة وسمح بإجراء الدراسة في ظروف جيدة داخل مكتب مستشارة التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني ، حيث كان المكان مريح يحتوي على كراسي ومكتب وطاولة ، وجو هادئ يسمح بإجراء البحث و بسرية تامة ، حيث استطاعت الباحثتين تحديد الإطار المكاني التي ستجرى فيه أدوات البحث والإطار الزمني لتطبيق البحث .

## 2. الدراسة الأساسية وحدودها :

**1.2. الحدود المكانية:** تم اجراء هذه الدراسة في ثانوية متقن الحاج محمد المقراني وهي إحدى ثانويات دائرة طولقة ولاية بسكرة ، حيث تم تطبيق أدوات الدراسة على مفردات الباحث المحددة في مكتب مستشارة التوجيه المدرسي في ظروف مكانية تسمح بإجراء البحث.

**2.2. الحدود الزمانية :** تم تطبيق هذه الدراسة في فترة زمانية دامت 15 يوم وذلك من 2021/05/12 الى غاية 2021/05/27 ، حيث كانت في فترات صباحية في أوقات استراحة التلاميذ ، وذلك بمساعدة مستشارة التوجيه المدرسي والمهني والذي يسرت الظروف ونظمت الوقت لتطبيق الوقت.

**3.2. الحدود البشرية :** تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على شهادة البكالوريا الذي يعانون من مستوى مرتفع من قلق الامتحان ، تم تطبيق مقياس قلق الامتحان على عينة قوامها 17 واختير منهم 4 حالات (ذكورين و انثيين) بطريقة قصدية بمساعدة مستشارة التوجيه المدرسي و المهني، وهم الحالات التي تم السماح للباحثين بتطبيق المقابلة معهم .

**3. مواصفات حالات البحث :** من خلال الزيارة الميدانية أجريت مقابلة إرشادية نصف موجهة مع 4 حالات حيث تم طرح مجموعة من الأسئلة حول المواصفات العامة و البيانات الشخصية للحالات الذين يعانون من مستوى مرتفع من قلق الامتحان وكانت الإجابات كالأتي:

**جدول رقم(02): يوضح مواصفات حالات البحث.**

مواصفات حالات	س/ب	س/ي	ر/ك	م/ع
الجنس	انثى	ذكر	انثى	ذكر
السن	22	20	17	21
الشعبة	ادب وفلسفة	ادب وفلسفة	علوم تجريبية	علوم تجريبية
اعادة السنة(نعم/لا)	نعم	نعم	لا	نعم

01	00	01	02	عدد المرات
نعم	لا	لا	نعم	اعادة البكالوريا(نعم/لا)
7.52	11.32	8.36	9.14	المعدل الفصلي للسنة
02	04	03	01	الترتيب الاسري
لا	نعم	نعم	لا	اخوة حائزين على البكالوريا (نعم/لا)
متوفي الاب	متزوجين	متزوجين	متزوجين	حالة الوالدين
تعليم متوسط	تعليم متوسط	تعليم متوسط	تعليم متوسط	المستوى العلمي
تعليم ابتدائي	تعليم ثانوي	تعليم متوسط	تعليم ثانوي	(الام/الاب)
جيد	جيد	متوسط	متوسط	المستوى المادي
ممتدة	نووية	ممتدة	ممتدة	نوع الاسرة

التعليق على الجدول رقم (02): يبين الجدول رقم 2 البيانات الشخصية للحالات الذين يعانون من مستوى مرتفع من قلق الامتحان وهم ذكراين وأنثيين تتراوح أعمارهم بين 17 و22 سنة، منهم ذكر وأنثى تخصص سنة ثالثة آداب وفلسفة والباقي سنة ثالثة علوم تجريبية كلهم معيدون السنة الا حالة واحدة كما نجد المعدل الفصلي لهم هذه السنة يتراوح ما بين ( 7,52 و 11,32 ) .

أما بخصوص البيانات العامة المتعلقة بأسر الحالات نلاحظ أنهم ينتمون الي أسر ممتدة ماعدا حالة واحدة من أسرة نووية ، الحالة الوالدية للمفحوصين متزوجين إلا تلميذ واحد كان أباه متوفى بينما كان المستوى التعليمي للوالدين متوقف بين التعليم الابتدائي و الثانوي الي جانب هذا نجد أن وضعهم المادي يتراوح ما بين المتوسط و الجيد، أما بالنسبة للترتيب الأسري للحالات تبين انه كان يختلف من حالة الي أخرى هناك من هو الأول في الأسرة و

هناك من ترتيبه الرابع في أسرته وأيضاً يبين الجدول للحالات من لديهم إخوة حائزون على شهادة البكالوريا ومنهم من لم يجتزمها .

#### 4. ادوات الدراسة الأساسية : تم في هذه الدراسة استخدام الادوات التالية :

- **مقياس قلق الامتحان** : لقد أعدت المقياس سليمة سايجي ، حيث تكون المقياس على 82 عبارة موزعة على أربعة أبعاد وهي (البعد الانفعالي، المعرفي، الفسيولوجي السلوكي) يتكون البعد الانفعالي من 24 عبارة، البعد المعرفي من 26 عبارة، البعد الفسيولوجي من 18 عبارة في حين يحتوي البعد السلوكي على 14 عبارة. حيث يجاب عنها باختصار إجابة من ثلاثة إجابات متدرجة، وتكون أعلى درجة 3 للبديل (غالبا ) ودرجة واحدة للبديل (نادراً) و 2 للبديل (أحيانا)، ويتم التقدير على المقاييس الفرعية وتحسب الدرجة الكلية للمقياس ككل بجمع تقدير المقاييس الفرعية، يتراوح مدى التقدير على المقياس ككل

- من (82 إلى 274): درجة تكون أعلى درجة محتملة للمقياس 247 وأدنى درجة 82.

- الدرجة المرتفعة : تدل على ارتفاع مستوى قلق الامتحان.

- الدرجة المنخفضة : تدل على انخفاض مستوى قلق الامتحان.

وتمثل مفتاح هذا المقياس في :

- من 82 إلى 164 درجة مستوى منخفض من قلق الامتحان.

- من 165 إلى 247 درجة مستوى مرتفع من قلق الامتحان.

#### 2.4. المقابلة النصف موجهة : تعد المقابلة النصف موجهة الاداة الاساسية التي تم

تطبيقها على حالات البحث المنتقاة والتي تم التأكد من وجود مستوى مرتفع من قلق

الامتحان لديهم ، وقد تم تقسيم المقابلة النصف موجهة الى محورين وهما :

- **المحور الاول** : تناول المعلومات العامة وهي المعلومات اتي سبق ذكرها في جدول

مواصفات حالات البحث.

– **المحور الثاني** : تمثل في الخدمات الارشادية المقدمة من قبل مستشار التوجيه للخفض من مستوى القلق للحالات وقد احتوى ما يقارب 10 اسئلة.

تعرف المقابلة النصف موجهة بانها" هي تلك التي تعتمد على دليل المقابلة و التي ترسم خطتها مسبقا بشيء من التفصيل وتوضع لها تعليمية موحدة يتبعها جميع من يقوم بالمقابلة لغرض واحد، وفيها تحدد الاسئلة وصياغتها ويترتب توجيهها وطريقة القائها ، بحيث تكون هناك مرونة تجعل هذه الطريقة بعيدة عن التكلف". (بركات، 1984، ص 399)

يسمح هذا النوع بطرح اشكال مختلفة من الاسئلة المغلقة و المفتوحة حيث ان الاسئلة المغلقة تساعد الباحث على تحديد خيارات المبحوث بينما تسمح الاسئلة المفتوحة باعطاء مزيد من الفهم والشرح ل اجابات المبحوث ويعد موضوع الخدمات الارشادية من المواضيع التي تتطلب الكثير من الشرح خاصة من جانب التلاميذ الذين قد عانو من قلق الامتحان ويمثلون احوج فئة من فئات التلاميذ لهذا النوع من الخدمات بهدف تحقيق التوافق و التكيف النفسي و الاجتماعي الذي يسمح لهم بتجاوز العقبات المختلفة و انجاز الامتحانات في الظروف النفسية المناسبة التي تسمح لهم بتقديم الافضل .

**3.4. الملاحظة** : وتعرف بانها عملية ملاحظة الوضع الذي يكون عليه المسترشد في مختلف المواقف و السلوكيات و الوضعيات. (زهران ، 2005، ص 73)

وفي هذا البحث لم يتم استخدام الملاحظة كأداة مستقلة بذاتها ولكن تم توظيفها تزامنا مع تطبيق مقياس قلق الامتحان و المقابلة النصف موجهة حيث يسمح التفاعل المباشر للباحث مع المبحوث بتدوين وتسجيل كل سلوك او رد فعل من شأنه ان يضيف دلالات هامة للبحث .



**خلاصة البحث :**

بعد القيام بإجراءات الدراسة الاستطلاعية على مجموعة من الطلبة الذين يعانون من قلق الامتحان على عينة قصدية تم اختيارها عن طريق توجييه من مستشارة التوجيه المدرسي و المهني والذين تلقوا خدمات ارشادية للخفض من قلق الامتحان و المتكون عددهم من 17 حالة ، حيث تم تطبيق مقياس قلق الامتحان والذي بين وجود مستوى مرتفع من قلق الامتحان لديهم تم من خلاله اختيار حالات الدراسة الاساسية والمتكونة من 4 حالات و انتهجت فيه الباحثين طريق المنهج العيادي وتم تطبيق مجموعة من الادوات المتمثلة في (مقابلة نصف موجهة والتي تخدم مسار البحث في هذه الدراسة بالإضافة الى اداة الملاحظة ) و تهدف من خلاله الباحثين الى معرفة الخدمات الارشادية المقدمة من قبل مستشار التوجيه للخفض من مستوى قلق الامتحان لطلبة البكالوريا وهذا ما سيتم التطرق اليه في الفصل الاخير المتمثل في عرض ومناقشة النتائج .

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج البحث

تمهيد

1. عرض ومناقشة الحالة الاولى

2. عرض ومناقشة الحالة الثانية

3. عرض ومناقشة الحالة الثالثة

4. عرض ومناقشة الحالة الرابعة

5. مناقشة الحالات الاربعة في ضوء التساؤل الرئيسي للبحث

**تمهيد**

يعتبر هذا الفصل مرحلة اساسية ومهمة من مراحل البحث العلمي اذ لا يمكن تجاهله لما يحمله من معلومات مهمة للبحث يتم عرض النتائج التي تم التوصل لها في الدراسة الاساسية التي على ضوؤها تتمكن الباحثين من تحليل ومناقشة التساؤلات التي وضعت في بداية البحث و الوصول الى اجابات و استنتاجات لها.

### 1. عرض ومناقشة الحالة الأولى (س/ب):

1.1. تقديم الحالة الأولى: تدعى (س/ب) من جنس أنثى ، تبلغ من العمر 22 سنة تدرس سنة ثالثة شعبة اداب وفلسفة ، معيدة السنة مرة واحدة ، معدلها الفصلي (9,14) مستواهم المادي متوسط ، وهي الابنة الأولى في الترتيب الاسري ، من أسرة ممتدة ، المستوى العلمي لكل من الاب والام في المرحلة المتوسطة .

### 2.1. نتائج مقياس قلق الامتحان للحالة الأولى (س/ب):

الجدول رقم (03): يوضح مستوى قلق الامتحان للحالة الأولى .

ابعاد المقياس	درجة قلق الامتحان
البعد الانفعالي	67
البعد معرفي	72
البعد فيسيولوجي	50
البعد سلوكي	42
الدرجة الكلية	231
التقدير	مستوى مرتفع في قلق الامتحان

التعليق على الجدول رقم (03) : يظهر من خلال نتائج الحالة بأن مستوى قلق الامتحان قد بلغت درجته (231) وهي درجة تصنف على مفتاح قلق الامتحان بالمستوى المرتفع وبالتالي فالحالة صالحة لتطبيق الدراسة .

### 3.1. ملخص المقابلة مع الحالة الأولى : من خلال تطبيق المقابلة النصف الموجهة مع

الحالة (س/ب) والتي تعاني من مستوى مرتفع من قلق الامتحان بحيث تم استدعاءها من قبل مستشارة التوجيه المدرسي والمهني للتخفيف من مستوى قلق الامتحان عن طريق مجموعة من الخدمات الارشادية ، حيث أشارت الى أنها تلقت مجموعة من الارشادات

وزودت ببعض المهارات التي ساعدتها على خفض من قلق الامتحان والتمثلة في :  
التدريب على مهارة الاسترخاء ،الحديث الإيجابي مع الذات وقد لقت التلميذة نتيجة بهذه  
المهارات وذلك من خلال قولها " ندمت مكنتش نجي للمستشارة وكنت هايبة ومتردة ، قبل  
كي كانت تتحط ورقة الامتحان ننسى كلشي بالرغم من اني حافظة ونفقد الامل من النجاح  
" وكانت تبدو عليها ملامح الحزن وذلك لعدم نجاحها في شهادة البكالوريا في المرة الأولى  
، وتم تقديم هذه الخدمات بأسلوبين الفردي والجماعي واتضح ذلك في قولها " عاوننتي اني  
نظم وقتي ودرت برنامج للمراجعة ، وجمعتني بالتلاميذ زملائي اخرين وشجعتنا باش ننساو  
التجربة الأولى ونخموا ا في لجاي " كانت تبدو عليها ملامح التفاؤل للنجاح في هذه السنة  
مما يدل على أنها كانت راضية على الخدمات التي قدمت اليها من قبل مستشارة التوجيه  
المدرسي والمهني .

**4.1. تحليل محتوى المقابلة للحالة الاولى :** تبين من خلال نتائج المقابلة المبنية سابقا أن  
الحالة قد قدمت لها مجموعة من الخدمات الارشادية بغرض خفض من قلق الامتحان  
التمثلة في مهارة الاسترخاء والتي يعرفها (كلاوس وأخرون،1991،ص203)" بأنها أسلوب  
إلى التعليم التدريجي للسيطرة على التوتر والاسترخاء ، لمجموعات عقلية معنية ويتضمن  
التدريب الكامل ، والبداية يتم وفق تعليمات المعالج عن طريق الشد لوقت قصير لأجزاء  
متفرقة ، وبعد ذلك إرخاؤها بشكل كامل قدر الإمكان وهي مهارة جد مهمة للتقليل من  
الانفعال الزائد " ،وهذا ما اكدته الحالة ، بالإضافة الى ذلك أسلوب توكيد الذات ويعتبر من  
أهم المحددات الأساسية للشخصية ، كما لها دور في تكوين المعتقدات التي يحملها  
الشخص حول ذاته ، والقيمة التي تعطيها لتلك المعتقدات ، ونتائج معتقداته الذاتية والبيئة  
المحيطة به ، ويتركز توكيد الذات على تقدير الذات أي رؤية الفرد نفسه وما فيها من قدرات  
وكفاءات " (العلمي ،2014،ص30) وتتضح أهمية هذا الأسلوب من خلال أن الحالة قد

فقدت الأمل في النجاح، إلا أفي أنه بعد الجلسات الفردية والجماعية مع مستشارة التوجيه استرجعت ثقتها بنفسها وتغيرت أفكارها وذلك بمساعدة المستشارة بتوجيهها لكيفية المراجعة السليمة وإعداد برنامج أسبوعي يمكنها من تنظيم وقتها وكيفية التغلب على الانفعال الزائد عند الشروع في الإجابة على ورقة الامتحان واتضح ذلك بقولها: ( عاوننتي نظم وقتي ودرت برنامج للمراجعة وجمعتني مع تلاميذ آخرين وشجعتنا باش ننساو التجربة الأولى ونخمو في الجاي ) . مما يدل على أنها استفادت من هذه الخدمات الإرشادية المقدمة لهم وخاصة بعد تلقيها الإرشاد الجماعي والذي يعرف هذا الأخير بأنه " تقديم العون والمساعدة لعدد من المسترشدين الذين ينظمون في جماعة واحدة صغيرة ، وذلك بإستخدام طرق المناقشات والمحاضرات وشرائط الفيديو ومناقشتها جماعيا ويتم من خلال الجماعة الإرشادية مساعدة المسترشدين على مناقشة مشكلاتهم والتفيس عن انفعالاتهم وزيادة الاستبصار بمشكلاتهم كما يتعلم المسترشدين التعبير عن آرائهم ومشاعرهم الغير ملائمة وتعديل أفكارهم و معتقداتهم الخاطئة" . (عطية،2013،ص14).

## 2. عرض ومناقشة الحالة الثانية (س/ي) :

1.2. تقديم الحالة الثانية: يدعى (س/ي) ذكر يبلغ من العمر 20 سنة، يدرس سنة ثالثة ثانوي أداب وفلسفة ، معيد السنة أولى ثانوي ، معدله الفصلي ( 8,36)، من أسرة ممتدة الدخل المادي متوسط وهو الابن الرابع في ترتيبه الاسري ، من ابوين توقف تعليمهم في المرحلة الابتدائية .

## 2.2. نتائج مقياس قلق الامتحان للحالة الثانية (س/ي):

الجدول رقم (04) : يوضح مستوى قلق الامتحان للحالة الثانية .

أبعاد المقياس	درجة قلق الامتحان
البعد الانفعالي	56
البعد معرفي	66
البعد فيزيولوجي	44
البعد سلوكي	39
الدرجة الكلية	205
التقدير	مستوى مرتفع من قلق الامتحان

التعليق على الجدول رقم (04) : من خلال الجدول التالي : يتضح ان مستوى قلق الامتحان مرتفع والذي يقدر درجته (205) وهي تصنف علة مفتاح قلق الامتحان بالمستوى المرتفع وبالتالي فالحالة صالحة لتطبيق الدراسة .

3.2. ملخص المقابلة مع الحالة الثانية : من خلال تطبيق المقابلة النصف الموجهة مع الحالة (س/ي) والذي ثبت معاناتها من مستوى مرتفع من قلق الامتحان حيث انه خضع لمجموعة من الخدمات الارشادية التي ساعدته على التخفيف من قلق الامتحان ، والتي تمثلت في التدريب على مهارة الاسترخاء وتقديم المساعدة وتحسين العادة السيئة، حيث قال: (قبل كنت مراجعش إلا ليلة الامتحان فقط بالرغم أنني كنت اشعر بالقلق كي منقدرش نجاب) وكانت تظهر على ملامح التلميذ الحزن والحصرة أثناء كلامه ، وبمجرد سؤال الباحثين عن مدى تحسنه بعد تلقيه الخدمات من قبل المستشاراة قال (بديت نظم وقتي بمساعدة مستشارة التوجيه وبديت نحس بلي لازم نقرا وننجح ونفرح والديا ) ومما يدل انه تلقى خدمة أخرى تتمثل في مساعدته على تطوير ذاته وحل المشكلات التي يقع فيها ويتضح أن هذه الأساليب الارشادية الممارسة من قبل مستشارة التوجيه لاقت نتيجة إيجابية من قبل التلميذ .

4.2. تحليل محتوى المقابلة مع الحالة الثانية : تتبين من خلال نتائج المقابلة المبنية سابقا أن الحالة (س/ي) قدمت له مجموعة من الخدمات الارشادية وهي فنية الاسترخاء والتي تعتبر أساسية في العملية الارشادية التي تعمل على خفض من قلق الامتحان ويظهر ذلك من خلال أهميتها التي تتمثل في : التقليل من شعور الضغط النفسي والاضطرابات الانفعالية وهذا ما أكده العالم Jacobson حيث بين انه خلال الاسترخاء التدريجي للعضلات ، تتلاشى شيئا فشيئا اثار النشاط الذهني والاضطرابات الانفعالية (حمزاوي 199،2008) ، بالإضافة الى مهارتي التدريب على الامتحان وتقدير الذات وتوضح أهمية الأولى بأن طريقة المراجعة والذاكرة الصحيحة والمنظمة للامتحان والاستعداد له يحسن قدرة الفرد على التركيز ويحسن أداء التلميذ في الامتحان ، ويؤكد ذلك دراسة (قارة مريم، 2015) التي أكدت ذلك من خلال ان الاهتمام بالامتحان واتباع أساليب فعالة عند المذاكرة يمكن التلميذ من الحصول على مستوى مناسب من التحصيل والنجاح والتفوق أما المهارة الثانية فتوضح مدى فعاليتها في التخفيف من قلق الامتحان من خلال "العالم بانذور" أن الفرد الذي يملك توقعات مرتفعة تمكنه من المواظبة في العمل وبذل جهد أكثر من مواجهة الخبرات الصعبة (سعد العبدلي ،39،2009). كما يذكر "علاء الشعراوي " ان تحقيق الذات حاجة تدفع الفرد الى توظيف إمكاناته وترجمتها الى حقيقة واقعية ، ويرتبط بذلك التحصيل والانجاز والتعبير عن الذات ، ولذلك فإن تحقيق الفرد لذاته يشعره بالامن والفاعلية ( الشعراوي، 296،2000) ، ويظهر ذلك من خلال قول التلميذ : ( بديت نظم وقتي ولازم ننجح ونفرح والديا).

### 3. عرض ومناقشة الحالة الثالثة (ر/ك):

1.3. تقديم الحالة الثالثة: الحالة الثالثة تدعى (ر/ك) أنثى ، البالغة من العمر 17 سنة تدرس سنة ثالثة ثانوي ، شعبة علوم تجريبية ، لم تعد السنة من قبل ، معدلها الفصلي (11,32) ،ترتيبها الأسري الرابعة ، لديها أخوة حازوا على شهادة البكالوريا ، حالة الوالدين



متزوجين ومستواهم المادي جيد ، حيث كان المستوى العلمي للأب سنة ثالثة ثانوي ،مستوى الأم 1 متوسط ، يعيشون في أسرة نووية .

2.3. نتائج مقياس قلق الامتحان للحالة (ر/ك):

الجدول رقم (05) : يوضح مستوى قلق الامتحان للحالة الثالثة.

أبعاد المقياس	درجة قلق الامتحان
البعد الانفعالي	63
البعد معرفي	64
البعد فيزيولوجي	52
البعد سلوكي	42
الدرجة الكلية	221
التقدير	مستوى مرتفع من قلق الامتحان

**التعليق على الجدول رقم(05):** من خلال الجدول التالي : يتضح ان مستوى قلق الامتحان مرتفع والذي يقدر درجته ( 221 ) وهي تصنف علة مفتاح قلق الامتحان بالمستوى المرتفع وبالتالي فالحالة صالحة لتطبيق الدراسة .

3.3. ملخص المقابلة للحالة الثالثة : من خلال تطبيق المقابلة النصف الموجهة مع

الحالة (ر/ك) والذي ثبت معاناتها من مستوى مرتفع من قلق الإمتحان حيث أنها خضعت لمجموعة من النصائح والإرشادات التي مكنتها من التخفيف من قلق الإمتحان المتمثلة في: التدريب على فنية الإسترخاء ، والتقليل الحساسية التدريجي ، وتزويدها بالإرشادات التي تساعدها في تنظيم وقتها والتحضير الجيد للإمتحان ، وذلك لقولها " عند إقتراب موعد الإمتحان كنت أشعر بالقلق والتوتر ، وتجي في بالي إني منقدرش نجابوب في الإمتحان ومنجحش ، هذي الفكرة تسبب لي في ضيق التنفس " . وهنا يبدو على التلميذة ملامح الإحباط والتذمر ، وبعدها قالت : " بعد التحدث مع مستشارة التوجيه قدرت نظم وقتي

وتروحي الأفكار السلبية بعدم ناجحي إلا انني مزلت أعاني من ضيق التنفس " ، وهذا مايدل على ان التلميذة قد إستفادت من فنية تنظيم الوقت والمراجعة والتقليل الحساسة التدريجي، إلا أنها لم تستفيد من مهارة الاسترخاء التي قدمت لها وذلك يتضح من خلال توترها اللاإرادي عند دخولها لقاعة الإمتحان .

**4.3. تحليل المقابلة مع الحالة الثالثة:** تبين من خلال نتائج المقابلة المبنية سابقا أن الحالة (ر/ك) قد تلقت خدمات إرشادية متمثلة في فنية الإسترخاء والتي تعرف بالمعنى العلمي " بأنه توقف كامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر والاسترخاء بهذا المعنى يختلف عن الهدوء الظاهري أو حتى النوم ". (إبراهيم ، 1980،ص104)

إلا ان التلميذة (ك/ر) لم تستفيد من هذا الاسترخاء حيث لازالت تشعر بالخوف والضيق في التنفس وذلك في قولها " إلا انني لا زالت أشعر بصعوبة في التنفس". كما أن مستشارة التوجيه قدمت لها خدمات أخرى تمثلت في مهارة التقليل الحساسة التدريجي (والتي تشمل على إقران المثيرات التي تبعث القلق لدى الطالب بالاستجابة البديلة للقلق ، فبعد أن يتم تدريب الطالب على الاسترخاء تبدأ عملية التحصين التدريجي من الحساسة والتي يتم إما في الواقع الملموس أو عن طريق التخيل وهو الأكثر شيوعا ، إذا كان الطالب لديه أكثر من نوع القلق وأعد له أكثر من مدرج ، فإن العلاج يركز في البداية على أكثر من هذه المدرجات أهمية بالنسبة له ، ومن هذا فقد استفادت التلميذة من هذه الخدمة في قولها : " قدرت نظم وقتي وتروحي الأفكار السلبية " .

وقد قدمت هذه الخدمات بأسلوبي الفدري والجماعي ، حيث كانت فنية الاسترخاء جماعية بينما مهارة التحصين التدريجي كانت بالأسلوب الفردي والذي يعرف هذا الأخير على أنه إرشاد مسترشد واحد وجها لوجه في الجلسة الارشادية ، يتعرف من خلالها المرشد على شخصية المسترشد من أجل تبادل المعلومات وإثارة الدافعية عند المسترشد للحديث عن

مشكلته بصراحة ، ومن خلالها يتم مساعدة المسترشد في فهم نفسه وقدراته وإمكاناته ، وحل مشكلاته كما يمكنه من تحقيق التوافق والصحة النفسية. ( الزعبي ، 2014، ص 14) .

#### 4. عرض ومناقشة الحالة الرابعة (ع/م،أ):

1.4. تقديم الحالة الرابعة : تدعى (ع/م،أ) ذكر يبلغ من العمر 21 سنة يدرس سنة ثالثة ثانوي شعبة علوم تجريبية ، معيد السنة مرة واحدة ، معدله الفصلي (7,52)، من عائلة ممتدة ، المستوى المادي جيد وهو الابن الثاني في ترتيبه الاسري ، متوفي احد الوالدين ، وكان مستواهم العلمي مابين التعليم الابتدائي والتعليم المتوسط .

#### 2.4. نتائج مقياس قلق الامتحان للحالة الرابعة (ع/م،أ):

الجدول رقم (06) : يوضح مستوى قلق الامتحان للحالة الرابعة .

ابعاد المقياس	درجة قلق الامتحان
البعد الانفعالي	55
البعد معرفي	59
البعد فيسيولوجي	37
البعد سلوكي	27
الدرجة الكلية	178
التقدير	مستوى مرتفع في قلق الامتحان

التعليق على الجدول رقم ( 06): يظهر من نتائج الحالة الرابعة (ع/م،أ) بأن مستوى قلق الامتحان قد بلغ درجته 178 ، وهي تصنف على مفتاح قلق الامتحان بالمستوى المرتفع وبالتالي فالحالة صالحة لتطبيق الدراسة.

3.4. ملخص المقابلة مع الحالة الرابعة : من خلال تطبيق المقابلة النصف الموجهة مع الحالة (ع/م،أ) والذي ثبت انها تعاني من مستوى مرتفع من قلق الامتحان ،حيث خضع

لمجموعة من الخدمات الإرشادية التي قدمت له من أجل مساعدته على التخفيف من قلق الامتحان والمتمثلة في مهار الاسترخاء حيث قال " أشعر بالقلق والخوف والتوتر الشديد وتطغى عليا الأفكار السلبية أنني سوف ارسب ولم أتمكن من النجاح للمرة الثانية وديما نخم اني نبطل القرايا ونخرج نخدم " وكانت ملامحه كلها تعبر عن الحزن ، حاولت المستشار ان تطبق عليه مهارة الاسترخاء لتخض من التوتر والخوف الزائد ، قال:

" ساعدتني المستشار في ممارسة الاسترخاء بصح منفعتيش وكل مرة نديرها منلقاش نتيجة ويبقى ديما القلق والخوف متسلط عليا وكل مانغمض عينيا غير الأفكار السلبية الي دور في بالي ومقدرتش نتخض منها " ولكن هذه المهارة لم تلقى استحسان ونتيجة لتلميذ ولم يستفيد منها .

4.4. تحليل المقابلة مع الحالة الرابعة : من خلال نتائج المقابلة المبينة السابق أن الخدمة المقدمة للتلميذ ولم يتلقى نتيجة ولم يستفد منها ،والمتمثلة في مهارة الاسترخاء والذي لها أهمية كبيرة في التقليل من ضغط الامتحان والتخفيف من القلق والتوتر عند الاقتناع بها واستخدامها بطريقة صحيحة ، وثبتت في كل من الباحثين سليمان الريحان ومادرس فنيات الاسترخاء ، والتي تشمل تدريبات التنفس العميق وتدريبات الاسترخاء لمجموعة من عضلات الجسم ويؤكد الباحثين أن ممارسة هذه التدريبات أثناء القلق والمواقف الضاغطة التي تواجه الطلاب حيث تساعدهم على خفض التوتر وإعادة الانتعاش لديهم .(سليمان الريحان،1982، ص51) كما ان مهارة الاسترخاء تعد كوسيلة وكهدف علاجي في الماضي والحاضر ومن بين هذه الأهداف التي تسعى اليها مهارة الاسترخاء هي :التعود التدريجي على المواقف المثيرة للقلق يستخدم للتغيير من الاعتقادات الخاطئة التي قد تكون أحيانا من الأسباب الرئيسية في اثاره الاضطرابات الانفعالية ومن المعروف أن الاسترخاء عندما يستخدم في علاج حالات القلق والمخاوف (نحوي،2010،ص73) وهذا ماكدت دراسته

(joseph walpe ) حيث يعد التقليل الحساسية المنتظم لاجراء سلوكيا قام بتطويره جوزيف ولبي " يعمل على التخلص من المخاوف المرضية والقلق عن طريق احداث استجابات بديلة لها وغالبا مايكون الاسترخاء الاستجابة البديلة ، الان الفرد لا يمكن ان يشعر بالخوف والقلق وهو في حالة الاسترخاء ، لان الاسترخاء والقلق لا يلتقيان في آن واحد .

**5. مناقشة الحالات الاربعاء في ضوء التساؤل الرئيسي :** ينص التساؤل الرئيسي للبحث على: ماهي الأساليب الارشادية المستخدمة من طرف مستشاري التوجيه للخفض من مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا ؟

ومن خلال النتائج المتوصل اليها بتطبيق مقياس قلق الامتحان على الحالات الأربعة والذي اثبتت نتائجه وجود درجة مرتفعة من القلق لدى حالات التلاميذ الأربعة وبتطبيق المقابلة البحثية النصف الموجهة للكشف عن الخدمات الارشادية المقدمة للحالات الأربعة التي تعاني من قلق الامتحان مرتفع تبين ان مستشار التوجيه المدرسي والمهني قد قدمت لهم مجموعة من الأساليب والمهارات في محاولة التخفيف من مستوى قلق الامتحان لديهم بحيث تلقت الحالات :

- خدمات ارشادية المعتمدة على أسلوب الجلسات الفردية
  - الخدمات الارشادية المعتمدة على أسلوب الجلسات الجماعية
  - التدريب على مهارة الاسترخاء
  - التدريب على مهارة تنظيم مهارة الوقت والاستعداد للامتحان .
- وكانت نتيجة تطبيق هذه المهارات جد إيجابية مع الحالات الثلاث، حيث قل مستوى القلق لديهم ، بالإضافة الى انها قدمت مستشارة التوجيه المدرسي والمهني مهارة مخالفة لحالة عن

بقية الحالات ، وتتمثل هذه المهارة في الحديث الإيجابي مع الذات بهدف رفع مستوى تقدير الذات وطرد الأفكار السلبية التي تراودها ، والتي يرجع سببها الى عدم النجاح في شهادة البكالوريا .

إلا اننا نلاحظ ان مهارة الاسترخاء لم تجدي نفعا مع كل من الحالة الثالثة والرابعة والسبب يعود عند الحالة الثالثة(ك/ر) ترسيخ صورة عدم النجاح والتركيز على هذه الفكرة مما أدى عدم الانتباه والتركيز ، اما الحالة الرابعة فتلقى الا مهارة واحدة وهي مهارة الاسترخاء الا انه لم يستفد منها ، ويعود السبب الى عامل الحالة الاجتماعية حيث ان والده متوفي ويريد اعادة عائلته ونظرا لانه الابن الأكبر في ترتيبه الاسري ، واقتناعه بأن هذه المهارة لايمكنها تغيير الظروف التي هو عليها ، وهذا مادي الى سيطرة الخوف عليه لانه لم يستطيع التوفيق بين الدراسة والعمل ، وبالتالي اقتناعه بعدم نجاحه ، يرجع سبب عدم اقتناعه سمات شخصيته بحيث انه كان تلميذ قلق في العادة متعصب لرايه وبالتالي عدم اقتناعه يعود الى انه يجب ان تستخدم فنية تصحيح الافكار الخاطئة واستبدال الافكار السلبية التي تمثلت في اقتناعه بعدم النجاح و التوفيق بين العمل والدراسة واستبدالها بالافكار الايجابية منها قد تتجح فنية الاسترخاء معه وتكون النتيجة ايجابية وينخفض مستوى قلق الامتحان لديه.

وتبقى هذه النتائج حصر الحالات البحث ولايمكن تعميمها على مجتمع البحث وذلك نظرا لانها دراسة حالات استخدم فيها المنهج العيادي ، على هذا نصل في نهاية هذا البحث الى اقتراح دراسات أخرى اكثر تعميم تستخدم عينات موسعة من مفردات البحث حتى يمكن تعميمها على مجتمع البحث .

### مقترحات البحث:

بناء على العرض السابق للجانب النظري حول الخدمات الإرشادية المقدمة من طرف مستشاري توجيه المدرسي والمهني للخفض من قلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا، ومن خلال ماتوصل اليه البحث الحالي والنتائج والتفسيرات ، حاولت الباحثين تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات والتي من شأنها التخفيف من مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ ، وتتمثل هذه المقترحات في :

- بناء برامج إرشادية للتخفيف من مستوى قلق الامتحان وزيادة الدافعية والثقة بالذات للتلاميذ وتلاميذ البكالوريا بصفة خاصة .
- اجراء بحوث ودراسات أعمق في هذا الموضوع في البيئة الجزائرية وافادة المنظومة التربوية بنتائجها .
- ضرورة نشر الوعي داخل المؤسسات التربوية بخصوص أهمية الارشاد التربوي في حياة التلميذ .
- التواصل الدائم لمستشار التوجيه مع التلاميذ في جميع المستويات بهدف معرفة مشاكل التلميذ التي قد تؤدي به الى ارتفاع مستوى قلق الامتحان ومحاولة حلها .
- على مستشار التوجيه المدرسي والمهني أن يكون على اتصال دائم مع أولياء أمور التلاميذ والتعاون معهم لصالح الأبناء.
- الاهتمام بالجانب الارشادي المدرسي في المؤسسات التعليمية بدرجة أكبر مما عليه في الحال ، وذلك بتوفير مستشار مستقل في جميع المؤسسات والمستويات التعليمية .
- عقد دورات تكوينية تعمل على توجيه وارشاد التلاميذ و الإجابة عن جميع تساؤلاتهم وتحفيزهم وحثهم على العمل وتحديد الأهداف لبلوغ النجاح .

## قائمة المراجع :

1. أشرف محمد عبد الحميد ، البلاوي إيهاب ، (دس)، أساليب التوجيه والإرشاد المدرسي المكتبة الالكترونية أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة ،.www.gulfkids.com.
2. بركات محمد خليفة ، (1984)، علم النفس العيادي ، دار العلم للملايين، لبنان.
3. بلعوج عربية ،دس، فاعلية الاسترخاء التصاعدي لجاكسون في التخفيف من قلق الامتحان لدى الطالبات المقبلات على امتحان البكالوريا .
4. البوش أمال ، (2017)، تقييم مهام مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي من وجهة نظر التعليم الثانوي ، مذكرة لنيل شهادة الماستر ، جامعة محمد العربي بن مهدي ، ام البوقي .
5. البوهي فاروق شوقي ،( 2016)، الاتجاهات المعاصرة لصيغ البرامج الارشادية والتوجيه المدرسي التربوي والنفسي ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية .
6. حامد عبد السلام زهران ، (2000)، الارشاد النفسي المصنغ للتعامل مع المشكلات الدراسية، ط1، عالم الكتب ، القاهرة ، مصر .
7. حامد عبد السلام زهران، (2000)، التوجيه والإرشاد النفسي ، ط2، عالم الكتب ، القاهرة ، مصر .
8. الحريري الرافدة ، الامامي سمير ، (2010)، الارشاد التربوي والنفسي في المؤسسات التعليمية ، ط1، دار المسيرة ،عمان.
9. حسين طه عبد العظيم ،( 2010)، الصحة النفسية ومشكلاتها لدى الأطفال ، دار الجامعة الجديدة ، الازاريطة.
10. داهم فوزية ،( 2014)، جودة الحياة وعلاقتها بالافكار اللاعقلانية المرتبطة بقلق الامتحان لدى التلاميذ سنة الثالثة ثانوي ،رسالة لنيل شهادة الماستر علم النفس ، جامعة الواد ، الجزائر .



11. راجح محمد علي ، ( 2020 )، جودة الخدمات الارشادية في المرحلة الثانوية من وجهة نظر قادة المدارس ، مجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية ، مجلد4 ، العدد17.
12. روييني حبيبة ، برو محمد ، ( 2016 )، الخدمات الارشادية المقدمة من قبل المستشارين التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني وعلاقتها بزيادة فعالية الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، مجلة العلوم النفسية والتربوية ،المجلد3 (1)،جامعة المسيلة .
13. زايد فهد خليل ، رمان محمد صلاح ، ( 2015 )، التوترات الحياتية وكيفية التعامل معها ، ط1، دار الاعصار العلمي ، الأردن .
14. الزعبي احمد محمد ، ( 2014 )، تقنيات الارشاد الفردي ، ط1 ، مكتبة الرشد ، جامعة دمشق .
15. سايحي سليمة ، ( 2004 )، فاعلية برنامج ارشادي لخفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي ، رسالة ماجستير (منشورة) ، قسم علم النفس وعلوم التربية ، جامعة ورقلة .
16. سليمان الريحان، ( 1982 )، اثر استرخاء العضلي في التحصيل وخفض قلق الامتحان ، مجلة العربية للبحوث التربوية ، المجلد 2، العدد2.
17. الشعرواي علاء، ( 2005 )، فاعلية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات الدافعية لدى طلاب المرحلة الثانوية ، مجلة كلية التربية ، العدد44، جامعة المنصورة .
18. صالح نعيمة ، ( 2009 )، اثر تطبيق برنامج ارشادي جماعي في التخفيف قلق الامتحان وتغيير عدد المذاكرة والمراجعة لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، رسالة لنيل شهادة الماستر، وهران.
19. طراونة عبدالله، ( 2009 )، مبادئ التوجيه والإرشاد التربوي، دار بافا العلمية ، عمان.
20. عبد الستار إبراهيم، ( 2002 )، القلق قيود من الوهم ، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.

21. العبدلي سعد بن حامد ، (2009)، الذكاء الاجتماعي وعلاقتها بكل من فاعلية الذات والتوافق الزوجي لدى عينة من المتزوجين ، رسالة ماجستير ، جامعة أم القرى ، مكة المكرمة .
22. عطية محمد ، (2013)، تقنيات الإرشاد الجماعي ، ط1، مكتبة الرشد ، السعودية.
23. العلمي محمد الأمين ، (2014)، المناخ الاسري وعلاقته بالسلوك التوكيدي للمراهق لدى تلاميذ الرابعة متوسط ، رسالة لنيل شهادة الماستر تخصص علوم التربية ، جامعة محمد لخصر ، الوادي .
24. عواطف محمود خضرة، (2014)، التوجيه والإرشاد التربوي المعاصر ، ط1، دار الاكاديميون للنشر والتوزيع ، مصر.
25. غام محمد حسن ، (دس)، كيف تتعامل مع القلق النفسي ، كتب عربية ، التوزيع الالكتروني .
26. غزال نعيمة ، (2014)، اثر تقنية العصف الذهني في خفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، أطروحة الدكتوراء ، جامعة قاصد مباح ، ورقلة .
27. الغول محمد إسماعيل ، هادري ربيع مشعان ، (2007)، المرشد التربوي ودوره الفعال في حل مشاكل الطلبة ، ط1، دار عالم الثقافة والنشر ، عمان.
28. الفرخ كاملة ، عبد الجابر تيم ، (1999)، مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي ، ط1 ، دار الصفاء للنشر ، عمان .
29. قارة مريم ، (2014)، اثر تفاعل مستوى قلق الامتحان ووجهة الضبط على التحصيل الدراسي لدى التلاميذ سنة الثالثة ثانوي، رسالة ماجستير (منشورة) ، جامعة محمد خيضر بسكرة .
30. قدور حورية ، (2017)، دور مستشار التوجيه المدرسي والمهني في معالجة قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي ، مذكرة لنيل شهادة الماستر تخصص علوم التربية ، جامعة محمد الصديق بن يحي ، جيجل .

31. قدوري خليفة ، تارزلت حورية ، (2015)، ظاهرة قلق الامتحان في المرحلة الثانوية مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ، العدد18.
32. القرار الوزاري رقم 827.91، (1991)، مهام مستشارين و المستشارين الرئيسيين في التوجيه المدرسي و المهني ونشاطاتهم في المؤسسات التعليمية بالثانويات ، وزارة التربية الوطنية،الجزائر.
33. كلاوس ،(1991)، مستقبل العلاج النفسي ،ترجمة سهيل جميل رضوان ، سوريا.
34. لموشي حياة ، (2015)،قلق الامتحان وعلاقته بالثقة بالنفس لدى تلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا ، مجلة الاداب والعلوم الاجتماعية ، العدد12، جامعة لونيبي علي ، البليدة 2.
35. مجادي حسينة ، (2014)، قلق الامتحان المعرفي والانفعالي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدة تلاميذ شهادة البكالوريا ، مجلة البدر ، العدد8.
36. محمد حامد زهران، (2005)،الصحة النفسية والعلاج النفسي ، دار السلام للنشر والتوزيع ، القاهرة ،مصر.
37. محمد موسى مي ، (2016)، التوجيه والإرشاد النفسي والسلوكي للطلاب ، ط1، دار الدجلة ، الأردن .
38. محمود عبود ، جردات عبد الكريم ، (2014)، فاعلية تدريب على مهارة الدراسة وتقليل الحساسية المنتظم في خفض قلق الامتحان وتحسين الفاعلية الاكاديمية لدى عينة من الطلبة الصف العاشر ،مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية ، المجلد28، العدد 9، اليرموك.
39. مندوه محمود، سالم محمد،(2012)،علم النفس الاكلينيكي ، ط1، دار الزهراء، الرياض.

40. منصور غيث سعاد ، سهيلة محمود ،(2013) واقع الخدمات الارشادية التي يقدمها المرشد التربوي لطلبة الموهوبين والمتفوقين في المدرسة الحكومية الأردنية ، مجلة دراسات التربوية والنفسية، مجلد 07، العدد2.
41. نحوي عائشة ،(2009)، العلاج النفسي عن طريق البرمجة العصبية اللغوية ، رسالة لنيل شهادة دكتوراه، جامعة الاخوة منتوري ، قسنطينة.
42. وزارة التربية الوطنية ،(2015)،الدليل المنهجي للإرشاد المدرسي مديريةية التعليم الثانوي العام و التكنولوجي ،المديرية الفرعية للتقييم البيداغوجي و التوجيه المدرسي ، الجزائر.

## قائمة الملاحق

الملحق رقم (01): نموذج حول مقياس قلق الامتحان مطبق مع الحالات

قائمة مقياس قلق الامتحان

البيانات الشخصية:

تاريخ إجراء الاختبار:.....

الاسم واللقب:.....

القسم:.....

السنة:.....

### التعليمات

يتضمن هذا المقياس مجموعة من العبارات التي تصف مشاعرك و انفعالاتك عندما تكون مقبلا على الامتحانات ، لذا فانه ليس هناك إجابات صحيحة و إجابات خاطئة ، لان كل إجابة تعبر عن مشاعرك و أحاسيسك الخاصة .

و المطلوب قراءة كل عبارة بعناية و الاستجابة لتلك العبارات بما يتناسب مع حالتك أنت شخصيا بصدق و صراحة.

- إن كانت العبارة تنطبق عليك غالبا، ضع علامة (X) تحت كلمة غالبا .
- إن كانت العبارة تنطبق عليك غالبا، ضع علامة (X) تحت كلمة أحيانا.
- إن كانت العبارة تنطبق عليك غالبا، ضع علامة (X) تحت كلمة نادرا.

الرجاء الاستجابة لكل العبارات.

ليس هناك وقت محدد للإجابة ولكن يرجى ألا تستغرق وقتا طويلا

مثال:

الرقم	الفقرات	تطبيق علي		
		غالبا	أحيانا	نادرا
01	أبالغ في تخيلاتي حول صعوبة الامتحان			

والآن يمكنك قلب الصفحة و البدء في الاستجابة .

الرقم	الفقرات	غالبا	احيانا	نادرا
1	اعتقد أن الآخرين سوف يصابون بخيبة أمل في عندما افشل في الامتحان			
2	أتوقع أن يكون أدائي سيء لهذا الاختبار			
3	أنا مشغول البال بسبب عدم حصولي على تقدير جيد في الامتحان			
4	اشعر بالخوف من الفشل في الامتحان بالرغم من استعدادي الجيد له			
5	كلما اقترب موعد الامتحانات ازددت ارتباكا			
6	اشعر بالقلق الشديد عند الاستعداد لامتحان مهم			
7	اشعر بضيق التنفس أثناء الامتحان			
8	اشعر بجفاف في الفم و الحلق أثناء تأدية الامتحان			
9	تتسارع دقات قلبي أثناء توزيع أوراق أسئلة الامتحان			
10	أكثر شيء يهددني أن تأتي أسئلة الامتحان من المحاور التي لم أراجعها			

## قائمة المراجع

			تسرعي في قراءة ورقة الأسئلة يجعلني ارتكب أخطاء كثيرة أثناء تأدية الامتحان	11
			سوء تنظيم الوقت أثناء الامتحان يسبب لي الفشل فيه	12
			تفكيري في النقطة يعيق أدائي في الامتحان	13
			أثناء أدائي للامتحان انشغل بالتفكير في الآخرين حين يرون نتائجي	14
			أتوقع نسيان الكثير من المعلومات أثناء أدائي للامتحان	15
			قبل انتهاء الامتحانات لا استمتع بأي شيء	16
			اشعر بنقص الثقة بالنفس أثناء الإجابة على أسئلة الامتحان	17
			بعد الانتهاء من الامتحان لا أستطيع إيقاف قلقي عليه	18
			يتصعب عرقي عندما أتقدم لامتحان مهم	19
			ترتعش يداي أثناء الإجابة على أسئلة الامتحان	20
			اشعر بصداع شديد قبل وأثناء الامتحان	21
			أغير ورقة الإجابة عدة مرات أثناء تأدية الامتحان	22
			كثيراً ما استبدل الجواب الصحيح بالخطأ وأنا متأكد من ذلك	23
			أضيع الكثير من فرص الإجابة على الأسئلة السهلة بسبب سوء توزيع الوقت أثناء الامتحان	24
			أنا مشغول بأن يظن المدرس إنني طالب ضعيف	25

## قائمة المراجع

			المستوى	
			يعاق تركيزي بمجرد التفكير في احتمال رسوبي في الامتحان	26
			أفكر فيما سيحصل لي عندما افشل في الامتحان	27
			اشعر بالإحباط عندما لا أوافق في الإجابة على أسئلة الامتحان	28
			تراودني أحلام مزعجة ليلة الامتحان	29
			اشعر أن أعصابي مشدودة في أثناء الامتحان	30
			تقل شهيتي للطعام خلال فترة الامتحانات	31
			أصاب بنوبات الإسهال قبل وأثناء الامتحان	32
			تنتابني نوبات من الدوار أو الإغماء أثناء الامتحان	33
			عند وجودي في قاعة الامتحان لا استطيع قراءة ورقة الأسئلة بدقة	34
			سوء إدارتي للوقت يجعلني لا أنهي المراجعة للدخول للامتحان	35
			أجهد نفسي كثيرا في المراجعة عندما يقترب موعد الامتحانات	36
			اعتقد إنني لا املك الكفاءة اللازمة لتحقيق النجاح في الامتحان	37
			أبالغ في تخيلاتي حول صعوبة الامتحان	38
			أجد نفسي مشغولا بمدى تفوق أقراني علي أثناء الامتحان	39



## قائمة المراجع

			اشعر بحيرة شديدة عند انتضار نتائج الامتحان	40
			أوتر كثيرا بسبب إحساس بأن الوقت لا يكفي لي للإجابة عن أسئلة الامتحان	41
			انزعج عندما يتحدث زملائي في الساحة عن الامتحانات	42
			اشعر بالتعب و الإعياء الجسمي في أيام الامتحان	43
			يصيبني الأرق الشديد خلال أيام الامتحانات	44
			كلما اقترب موعد الامتحان تضطرب معدتي و يصيبني المغص	45
			أجد صعوبة في تنظيم ورقة الإجابة عن أسئلة الامتحان	46
			ناقش زملائي عن المادة التي امتحن فيها قبل او بعد الامتحان	47
			اتسرع كثيرا في تحديد السؤال الذي سأبدأ به الإجابة	48
			اثناء ادائي للامتحان اجد نفسي افكر كثيرا بأشياء لا علاقة لها بالمادة التي أمتحن فيها	49
			بعد انتهاء الامتحان استرجع كل المعلومات التي فقدتها سابقا	50
			انا لا استطيع إيقاف تفكيري في نتائج الامتحان بعد الانتهاء منه مباشرة	51
			اشعر بالضيق عندما اراجع اجابتي على أسئلة الامتحان	52

			ارتبك كثيرا كلما اعلنا لاستاذ الحارس عن الوقت المتبقي	53
			اعاني عدم الاستقرار في مقعدي اثناء تأدية الامتحان	54
			اهز رجلي كثيرا وانا انتظر توزيع أوراق أسئلة الامتحان	55
			في اثناء الامتحان اشعر بالغثيان ( القي )	56
			اشعر ببرودة في جسمي اثناء الامتحان	57
			من عيوبي انني لا استطيع تنظيم جدول المذاكرة لاستعد للامتحان	58
			اراجع وانا في طريقي للمؤسسة لاداء الامتحان	59
			ينشغل بالي بمدى اتقاني للإجابة على الأسئلة بعد الانتهاء من الامتحان	60
			بعد خروجي من الامتحان اعتقد ان اجابتي على الأسئلة كلها خاطئة	61
			قبل دخولي قاعة الامتحان ينتابني الشعور بأني لن اجيب عن كل الأسئلة	62
			ينقلب مزاجي خلال أيام الامتحان	63
			ألوم نفسي أثناء الامتحان عن الوقت الذي اضعبته دون استذكار (مراجعة )	64
			اميل الى الانعزال عن الغير عندما يقترب موعد الامتحانات	65
			أصاب بالاصفرار الوجه خلال فترة الامتحان	66

			أشعر ان وزني يتناقص خلال فترة الامتحانات	67
			ترتفع حرارة جسمي كلما واجهت صعوبة في الإجابة على أسئلة الامتحان	68
			تتداخل أفكارني قبل دخولي للامتحان وكانني لم اراجع شيئاً	69
			تروادني ذكريات مزعجة عن الرسوب في امتحان سابق في أثناء الامتحان	70
			قبل بداية الامتحان تمر بخاطري أفكار بانني لن استطيع اكماله	71
			يزيد ضغطني عندما يحدث تشويش داخل قاعة الامتحان	72
			استيقظ عدة مرات ليلة الامتحان	73
			اشعر ان أيام الامتحانات طويلة	74
			عندما اجيب على أسئلة الامتحان يصيبني النسيان المفاجئ لبعض المعلومات المهمة التي كنت احفظها	75
			افكر كثيرا في ردة فعل اسرتي عندما ارسب في الامتحان	76
			تشغلني طموحات والدي في أثناء الامتحان	77
			اكرر النظر في ساعتني اثناء تأدية الامتحان	78
			يثير اعصابني التأخير في توزيع أسئلة الامتحان	79
			الوم نفسي عن الأخطاء التي ارتكبتها اثناء الامتحان	80
			أجد صعوبة في التعبير عن افكاري اثناء الامتحان	81

			ألباً الى استرجاع قدر كبير من المعلومات في الدقائق الأخيرة قبل الامتحان	82
--	--	--	--	----

الملحق رقم (02): نموذج حول المقابلة النصف موجهة المطبقة مع الحالات

المقابلة النصف موجهة :

المحور الاول : البيانات العامة و الشخصية.

- الجنس : ذكر (...) / أنثى (...).
  - السن : .....
  - معيد السنة: نعم (...) / لا (...).
  - عدد مرات إعادة السنة: (...).
  - ترتيبك في الاسرة : (...).
  - الشعبة : علمي (...) / أدبي (...).
  - معدلات الفصلية لهذا العام : الفصل الأول (...).
  - هل أعدت البكالوريا نعم (...) / لا (...).
  - هل لديك أخوة حازو على شهادة البكالوريا نعم (...) / لا (...).
  - حالة الوالدين : منفصلين (...) / متزوجين (...) / متوفي أحد الوالدين (...).
  - المستوى المادي : جيد (...) / متوسط (...) / ضعيف (...).
  - المستوى العلمي للاب : (...).
  - المستوى العلمي للام : (...).
  - هل تسكن في اسرة : ممتدة (...) / نووية (...).
- المحور الثاني : محور الخدمات الارشادية.

س1: هل يوجد تواصل بينك وبين المستشار التوجيه بين الحين والآخر ؟

.....

س2 : هل توجهت للمستشار التوجيه لتخفيف من قلقك في الامتحان؟ او هو من قام  
باستدعائك ؟

.....

س3 : لماذا لم تتوجه للمستشار التوجيه ؟

.....

س4 هل يزودكم بالنشاطات التي تمكّنك من تحضير للاجتياز الامتحان ؟

.....

.....

س5: ماهي أنواع النشاطات المقدمة من طرف المستشار للتحضيرات

البكالوريا ؟ هل هي عبارة عن توجيهات ونصائح وارشادات أو حصص إعلامية تساعدكم  
على الاستعداد الجيد للامتحان ؟

.....

س6 : كيف تقدم هذه الخدمات هل بطريقة فردية أو جماعية داخل الحجرة الصفية أو  
عن طريق المحاضرات بتطبيق برنامج إرشادي ؟

.....

س7: هل يزودك مستشار التوجيه بالمهارات التي تمكّنك من تخفيف مستوى القلق لديك

؟

.....  
-س8: هل يزودك بأسلوب الاسترخاء لتخلص و التخفيف من قلق الامتحان لديك ؟

.....  
-س9: هل يقوم المستشار التوجيه بمساعدتك على كيفية المراجعة الجيدة والفاعلة والاستعداد الامتحان وطريقة الإجابة على الأسئلة الموضوعية بطريقة منظمة وسهلة لا يرفع من مستوى قلقك لديك ؟

.....  
-س10 : هل يتابع وضعك قبل وبعد كل امتحان فصلي ؟

.....  
س11: كيف تستعد لامتحان شهادة البكالوريا وفق مازودك به مستشار التوجيه ؟  
.....