ISSN : 2543-3938 - EISSN : 2602-7771

دور مستشار التوجيه والارشاد المدرسي في التخفيف من قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي

The role of the school counseling and guidance counselor in reducing exam anxiety among first-year secondary students

صافية مقدم

جامعة مولود معمري –تيزي وزو (الجزائر)safia.mokadem@ummto.dz

تاريخ الإستلام: 2023/01/30 **تاريخ القبول**: 2023/06/04 **تاريخ النشر**: 2023/06/10

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على دور مستشار التوجيه والارشاد المدرسي في التخفيف من قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي، والتعرف على الفروق بين الذكور والاناث وبين العلميين والأدبيين في دور مستشار التوجيه والارشاد المدرسي في التخفيف من قلق الامتحان. تكونت عينة الدراسة على 100 تلميذ وتلميذة تم اختيارهم بطريقة عشوائية الذين طُبق عليهم استبيان لجمع البيانات مكون من25 بنداً.

توصلت الدراسة إلى أن مستشار التوجيه والارشاد المدرسي له دور في التخفيف من قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي، كما توصلت إلى وجود فروق في الذكور والاناث وبين العلميين والأدبيين في ي التخفيف من قلق الامتحان لديهم. وبناء عليه تم مناقشة النتائج في ضوء الاطار النظري وخصائص العينة.

الكلمات المفتاحية: مستشار توجيه؛ توجيه وارشاد مدرسي؛ قلق امتحان؛ تلاميذ أولى ثانوي.

***

Abstract:

The current study aimed to identify the role of the school counseling and guidance counselor in reducing exam anxiety among first-year secondary students, and to identify the differences between males and females and between scientific and literary in the role of the school counseling and guidance counselor in reducing exam anxiety. The study sample included 100 randomly selected male and female students who were administered a questionnaire to collect data consisting of 25 items .

The study concluded that the school counseling and guidance counselor has a role in reducing exam anxiety among first-year secondary students, and there are differences in males and females and between scientific and literary students in reducing exam anxiety for them. Accordingly, the results were discussed in the light of the theoretical framework and the characteristics of the sample.

Keywords :*guidance counselor; school counseling and guidance; exam anxiety; first secondary students.*

مقدمة

يعتبر التوجيه المدرسي أحد الخدمات التي تقدم للتلاميذ، وله أهمية كبيرة في الدراسات النفسية والتربوية لأهميته في حياة التلميذ المتمدرس في تحديد مصيره، عن طريق توجيهه ورعايته والاهتمام بكل جوانبه الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، ومن هنا يقوم مستشار التوجيه بمساعدة التلميذ على بناء مشروعه الدراسي والمهني، واختيار نوع الدراسة المناسبة، واكتشاف قدراته وتحقيق النمو السليم والمتكامل لشخصية التلميذ، ومساعدته على تجاوز كل المشكلات التي تقف دون تحقيق النجاح، على سبيل المثال لا الحصر مشكلة قلق الامتحان.

وتعرف مشكلة قلق الامتحان بأنها حالة انفعالية مؤقتة سببها إدراك المواقف التقويمية على أنها مواقف تهديدية للشخصية، مصحوبة بتوتر، وتحفز وحدة انفعالية و انشغالات عقلية سالبة تتداخل مع التركيز المطلوب أثناء الامتحان، وهو ما يؤثر سلبا على المهام العقلية والمعرفية لكثير من التلاميذ في موقف الامتحان (Labrecque, 2005).

وتتمثل أعراض هذه الحالة في مظاهر عدّة مثل الشعور بالضيق، وخفقان القلب عند تأدية الامتحان، والتوتر والقلق أثناء ليالي الاختبار وكثرة التفكير في الامتحان، والانشغال الشديد قبل وأثناء الاختبارات ونتائجها المرتقبة، هذه السلوكيات والتغيرات الفيزيولوجية والانفعالية والعقلية تربك الفرد وتعيقه عن المهام الضرورية للأداء الجيد في الامتحان.

وهنا يبرز دور مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي من خلال المهام التي يجب عليه القيام بها لتقديم خدمات إرشادية، وهي وسيلة لنجاح التلميذ في البيئة المدرسية، وتحقيق أهداف العملية التعليمية والتغلب على المشكلات التربوية. لذا سنحاول من خلال الدّراسة الحالية معرفة دور مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي في التخفيف من قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي.

أولا: الاشكالية

التربية غاية في حد ذاتها تهدف بالدرجة الأولى إلى مساعدة الفرد على تحقيق ذاته و تنمية قدراته وتزويده بالقيم و المعايير اللازمة لنجاحه في حياته الشخصية و الاجتماعية بوجه عام، ونتيجة لكون التربية متعددة الجوانب، فان ذلك يقتضي وجود مؤسسة تعليمية تعتني بالأجيال الصاعدة حاضرا ومستقبلا، إذ تعتبر المؤسسة التعليمية أي المدرسة بمثابة المؤسسة الثانية بعد الأسرة، من حيث التأثير في تربية الأجيال، فلها دور في تكوين الأفراد وإعطائهم النموذج الصحيح للشخصية.

وقد أعطت التربية الحديثة الاهتمام للمتعلم، فلم يعد الاهتمام يقتصر على الجانب المعرفي، وإنما أصبح يشمل الجوانب النفسية والاجتماعية للمتعلم، من أجل إنشاء أجيال تتمتع بالصحة النفسية و الكفاءة العلمية، ولهذا أصبح التوجيه و الإرشاد جزء من العملية التربوية، حيث يعتبر من أهم الخدمات البيداغوجية التي تقوم بها المدرسة الحديثة بهدف إيجاد التلاؤم والتوافق النفسي والاجتماعي والمهني والتربوي للتلاميذ، والوصول بهم إلى أقصى غايات النمو، من خلال مساعدتهم على بناء مشروعهم الدراسي وفقا لإمكاناتهم وقدراتهم العقلية وميولهم التربوية بأسلوب يشبع حاجاتهم، ويحقق تصورهم لذاتهم، وتكيفهم مع مجتمعهم.

وقد ازدادت الحاجة إلى التوجيه و الإرشاد المدرسي خاصة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي الذين يمرون بمرحلة المراهقة، وهي أصعب مرحلة في حياة الناشئين، حيث يتطلب الأمر الاهتمام بهم ورعايتهم رعاية خاصة تتلاءم مع الأزمات و التغيرات النفسية و الجسدية التي يمرون بها، مما يجعلهم أكثر حساسية للمواقف التي يمرون بها، ومن بين المساهمين في العملية التربوية نجد مستشار التوجيه وهو المسؤول والمختص الأول

عن العمليات الرئيسية في التوجيه و الإرشاد، وهو الشخص الذي يقع على عاتقه عبئ مساعدة جميع الطلبة و مقابلة احتياجات نموهم وما يصادفونه من مشاكل في حياتهم.

وهو أيضا أحد موظفي قطاع التربية و التعليم الذي يسهر على تنفيذ برنامج التوجيه والإرشاد المدرسي المسطر من طرف مديرية التقويم والتوجيه والاتصال، وهو المسؤول الأول عن عملية تنفيذ التوجيه المدرسي والمهني، ويعتبر من أقدر الإطارات على جمع المعلومات حول التلميذ المراد توجيهه، باعتماد مبادئ وتقنيات علم النفس، فهو يهتم بمتابعة التلاميذ في مسارهم الدراسي، ويعتني في نفس الوقت بتذليل الصعوبات التي تعترض سبيلهم في هذا المضمار، إضافة إلى مرافقة التلميذ وبناء تمثلاته لذاته ولمحيطه ولمستقبله وفق مشروع مبني على توجيه سليم قاعدته القدرة والكفاءة، وذلك عن طريق مساعدة التلاميذ في اختيار ما يناسبهم من تخصصات على حسب قدراتهم ومكتسباتهم، دون إهمال رغباتهم وميولهم الشخصية.

ويكمن تدخل مستشار التوجيه في حل المشاكل التربوية ، بهدف تحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي للتلميذ، والتخلص من القلق والضغوطات النفسية التي تؤثر سلبيا على شخصية التلميذ، والمساعدة على تحقيق أقصى غايات النمو السوي والاهتمام به في جميع الأطوار التعليمية، بحيث تظهر الحاجات الضرورية للتلميذ منذ التحاقه بالمدرسة الابتدائية، وتتطور تلك الحاجات وتزداد أهميتها من مستوى لآخر، وفي المرحلة الثانوية تظهر مواقف جديدة جد معقدة تواجه التلميذ وتجعل نجاحه على المحك، من أبرزها على لإطلاق اختيار التخصص وفترة الامتحان كما أن موقف الامتحان وخاصة الامتحانات الرسمية و المعيارية عادة ما تسبب لكثير من التلاميذ شعورًا عارما بالقلق، وهذا ما يطلق عليه بقلق الامتحان .

وتعرف مشكلة قلق الامتحان بأنها حالة انفعالية مؤقتة، سببها إدراك المواقف التقويمية على أنها مواقف تهديدية للشخصية مصحوبة بتوتر تحفز وحدة انفعالية انشغالات عقلية سالبة تتداخل مع التركيز المطلوب أثناء الامتحان (زهران،2000).

وهو ما يؤثر سلبا على المهام العقلية والمعرفية لكثير من التلاميذ في موقف الامتحان ، وبما أن الامتحان ظاهرة تربوية إجبارية يمر بها الفرد المتعلم، فهو بمثابة تقييم له وجسر انتقال من مرحلة تعليمية لأخرى، فهي تثير قلق وخوف لدى العديد من التلاميذ وهذا القلق الذي يشعر به التلميذ إزاء الامتحان هو انفعال مطلوب خاصة إذا كانت درجاته معتدلة حيث يحفز التلميذ على مراجعة دروسه والاستعداد الجيد للامتحانات إلا أنه قد يصبح مشكلة تستدعي تدخل المختصين إذا ارتفعت درجته، ذلك لما يولده من استجابات غير محبذة للتلاميذ، كتشتت الانتباه ونسيان المعلومات وغيرها، كما يحد من قدرة التلميذ على الأداء الجيد لذا، فإن قلق الامتحان يتخذ أهمية خاصة نظرا لارتباطه الشديد بتحديد مصير التلميذ ومستقبله الدراسي والعملي ومكانه في المجتمع.

وهنا يكمن تدخل مستشار التوجيه لمساعدة التلميذ على تجاوز هذه المشكلة، وهذا ما تؤكده بعض الدراسات من بينها، دراسة أبوعطية والرفاعي (1988) التي توصلت إلى أن 90% من المسترشدين أكدوا أن المرشد يعمل على تحقيق النشاطات الإرشادية الأكاديمية والمهنية والنفسية التي تحقق النمو الشامل المتكامل لطلاب المرحلة الثانوية. كما نجد دراسة روزفلت و نيلسون (1996) بعنوان تقييم دور مستشار التوجيه في المدارس الثانوية وتوصلت الدراسة إلى أن مستشاري التوجيه يقومون بتحقيق الأهداف التربوية بدرجة كبيرة.

وبالتالي يعتبر مستشار التوجيه المؤهل بالدرجة الأولى للقيام بهذه المهمة، وبناء على ذلك برزت مشكلة البحث بطرح التساؤل التالي:

- هل لمستشار التوجيه والإرشاد المدرسي دور في التخفيف من قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي؟

ويتفرع منه التساؤلين التاليين:

- هل توجد فروق بين الجنسين بالنسبة لدور مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي في التخفيف من قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي؟

- هل توجد فروق بين تلاميذ التخصصين (علوم / آداب) بالنسبة لدور مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي في التخفيف من قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي؟

1. الفرضيات:

1.1. الفرضية العامة:

لمستشار التوجيه و الإرشاد المدرسي دور في التخفيف من قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.

2.1. الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق بين الجنسين بالنسبة لدور مستشار التوجيه و الإرشاد المدرسي في التخفيف من قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي .

- توجد فروق بين التخصصين (علوم / آداب) بالنسبة لدور مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي في التخفيف من قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي .

2.الأهداف:

- التعرف على دور مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي في التخفيف من قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي.

- التعرف على الفروق بين الذكور والاناث بالنسبة لدور مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي في التخفيف من قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي.

- التعرف على الفروق بين التلاميذ تبعا لمتغير التخصص الدراسي (أدبي – علمي) بالنسبة لدور مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي في التخفيف من قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي.

3. الأهمية

1.3. الأهمية النظرية:

تعد الامتحانات أحد الأساليب الرئيسية المستخدمة في تحديد النجاح أو الرسوب، والتي لا يمكن الاستغناء عنها، فهي البوابة الأساسية للانتقال إلى قسم أعلى، لذا ينبغي التأكيد على الهدف من الامتحانات لمساعدة التلاميذ على التهيؤ لها، حيث أن إرشاد المتعلمين وتدريبهم على كيفية الاستعداد للامتحان قد يعمل على خفض القلق لديهم، ومن ثم يمكن تحسين نتائجهم و الأداء بشكل أفضل في هذه المرحلة الانتقالية.

وإن الاهتمام بتلاميذ التعليم الثانوي خاصة تلاميذ السنة الأولى ثانوي مهم جدا، لأن هذه المرحلة هي المرحلة الأولى للانتقال إلى مرحلة اجتياز شهادة البكالوريا، كما تظهر أهمية الدراسة كونها تعد نقطة وصل بين الإرشاد النفسي المدرسي وعلم النفس المعرفي السلوكي، من خلال محاولة الاستفادة من النظريات الحديثة في مجال علم النفس المعرفي السلوكي لمعالجة بعض المشاكل المدرسية، والتي من بينها استخدام مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي الاستراتيجيات والبرامج الإرشادية الفعالة للتخفيف من قلق الامتحان.

2.3. الأهمية العملية:

تبرز الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في:

- مساعدة مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني على معرفة مستويات قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي لأجل الاستعداد لمواجهة هذه المشكلة ببناء برامج إرشادية للتدخل السريع في هذا الموقف.

- يمكن أن تكون الدراسة بداية لدراسات أخرى للكشف عن المتغيرات المختلفة المرتبطة بقلق الامتحان.

- يمكن أن تفتح هذه الدراسة أفاقاً لبناء برامج إرشادية لخفض قلق الامتحان وترشيده لدى التلاميذ في مختلف المستويات الدراسية.

3.3. تحديد المفاهيم:

الدور: كلمة مأخوذة من دور الشيء، أي جعله مدورا، وجمع الدور أدوار(حيران، 1992، ص 343). **واصطلاحا**، يعرفه (بدوي، 2001، ص 286) بأنه السلوك المتوقع من الفرد في الجماعة، الجانب الدينامكي لمركز الفرد، حيث يشير المركز إلى مكانة الفرد في الجماعة في ضوء توقعات الآخرين منه، وهذه التوقعات تتأثر بفهم الفرد والآخرين للحقوق والواجبات المرتبطة بمركزه الاجتماعي وحدود الدور تتضمن تلك الأفعال التي تتقبلها الجماعة في ضوء مستويات السلوك في الثقافة السائدة.

أما **إجرائيا** فهو مجموعة من الوظائف التي يقوم بها مستشار التوجيه المدرسي والمهني من أجل التخفيف من قلق الامتحان.

قلق الامتحان: يُعرّف على أنه شعور المتعلم بالتوتر والانزعاج من الأرقام، وحل المسائل الرياضية ذات العلاقة بمناحي الحياة اليومية أو الأكاديمية (صوالحة، 2008، ص 15). وحسب "زهران"، فهو نوع من القلق المرتبط بمواقف الامتحان، حيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالانزعاج والانفعال، وهو حالة انفعالية وجدانية مكدرة تعتري الفرد في الموقف السابق للامتحان ذاته، وتتسم هذه الحالة بالشعور بالتوتر والخوف من الامتحان (أبوعزب، 2008، ص 58). ومن الناحية المعرفية يعرف قلق الامتحان على أنه حالة من التوتر الشامل تصيب المتعلم وتؤثر على العمليات العقلية لديه كالتذكر والانتباه والتفكير، والتي تعتبر من المتطلبات الرئيسية للنجاح في الاختبار (يعقوب،1994، ص 262).

إجرائيا: هو حالة من الخوف والتوتر الذي يصيب المتعلم فتؤثر سلبا على تركيزه وتفكيره أثناء الامتحان، وبالتالي على أدائه.

تلاميذ المرحلة الثانوية: هم التلاميذ المتمدرسين في السنة أولى من التعليم الثانوي، تتراوح أعمارهم بين 15 و18 سنة.

مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي: يعرفه "ديفون" بأنه المسؤول الأول عن العمليات الرئيسية في التوجيه، وبدون المستشار يكون من الصعب تنفيذ برامج التوجيه (زهران، 1997، ص 11). أما "موريس ركلان" فيعرفه بأنه المسؤول الأول عن تنفيذ عملية التوجيه المدرسي و المهني، وهو مختص في التوجيه، ويعتبر أقدر الناس وأكثرهم كفاءة على جمع كافة المعلومات على الطالب المراد توجيهه باعتماد مبادئ وتقنيات علم النفس(زهران، 1997، ص 11).

إجرائيا: مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني هو المورد البشري، وأحد موظفي قطاع التربية والتعليم، والذي تسند إليه بعض المهام (الإعلام، التقويم والمتابعة)، وذلك لمساعدة التلميذ على بناء مشروعه الدراسي والمهني، والكشف عن مشاكله الدراسية، وإيجاد حلول لها وفق أسس علمية.

ثانيا: الطريقة والاجراءات

1. المنهج:

وفقا لطبيعة الدراسة الحالية والأهداف التي تسعى إلى تحقيقها، فان المنهج الوصفي يتناسب مع هذه الدراسة، حيث أنه يهتم بوصف الواقع كما هو وصفا دقيقا من خلال التعبير النوعي الذي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها، والتعبير الكمي الذي يعطي وصفا رقميا يوضح مقدار وحجم الظاهرة.

2. العينة:

تعتبر عينة الدراسة محطة رئيسية للباحث في دراسته، حيث يستلزم على الباحث أن يختار عينة تمثل مجتمع البحث بغرض تحقيق أهداف البحث، والتي تساعد في الوصول إلى نتائج منطقية. قمنا باختيار عينة البحث التي تكونت من (100) تلميذ وتلميذة في المرحلة الثانوية لإجراء الدراسة، حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. وقد توزعت عينة الدراسة حسب متغيرات الجنس والتخصص والسن كما تم توضيحها في الجداول (1) و(2) و(3).

الجدول1: توزيع أفراد العينة حسب الجنس

الجنس	عدد الأفراد	النسبة المئوية
ذكر	51	% 51
أنثى	49	% 49
المجموع	100	% 100

نلاحظ من خلال الجدول رقم (1) أن عدد الذكور يُمثل أغلبية أفراد العينة، بنسبة مئوية (51%)، في حين نجد أن الإناث قد بلغت (49%).

الجدول2: توزيع أفراد العينة حسب التخصص

التخصص	عدد الأفراد	النسبة المئوية
آداب	28	% 28
علوم	72	% 72
المجموع	100	% 100

من خلال الجدول رقم (2) نجد أن أغلبية أفراد العينة كانوا من شعبة العلوم، حيث بلغت نسبتهم (72%)، أما شعبة الآداب قد بلغت (28%).

الجدول3: توزيع أفراد العينة حسب السن

فئات العمر	عدد الأفراد	النسبة المئوية
15 سنة	46	% 46
16 سنة	39	% 39
17 سنة	5	% 5
18 سنة	10	% 10
المجموع	100	100%

يتضح من الجدول (3) أن نسبة التلاميذ الذين أعمارهم (15 سنة) بلغ (46%)، والذين أعمارهم (16 سنة) بلغت (39%)، في حين نجد فقط نسبة التلاميذ ذوي (18 سنة) بلغ (10%)، وأخيرا الذين أعمارهم (17 سنة) بلغ (5%).

3. أداة جمع البيانات:

تعد أدوات جمع البيانات مفتاح كل باحث لجمع المعلومات حول دراسته وفي بحثنا هذا قمنا بالاعتماد على الاستبيان، حيث أنه يعتبر من أكثر الأدوات شيوعا في جمع البيانات خاصة في العلوم الإنسانية

والاجتماعية، وأيضا في البحوث التربوية والنفسية بشكل خاص، نظرا لفاعلية هذه الأداة ومردودها في النتائج، ونظرا لملائمة هذه الأداة لدراستنا وموضوع بحثنا فقد تم الاعتماد عليها بشكل أساسي.

لقد قمنا بتصميم الاستبيان من قسمين هما: القسم الأول تضمن هذا القسم البيانات الشخصية وهي: الجنس، التخصص، السن. والقسم الثاني تضمن هذا القسم على (25) عبارة لدور مستشار التوجيه و الإرشاد المدرسي في التخفيف من قلق الامتحان. وقد طلب من المبحوثين في هذا الاستبيان بوضع علامة (x) عند الإجابات الثلاث التي تعبر عن رأيه. وقمنا بتحديد الدرجات وفقا للإجابات حيث يعبر الرقم (3) عن أعلى درجة (دائما)، بينما الإجابة (أحيانا) يعبر عنه بـ (2) وإما (غالبا) يعبر عنه (1).

إن التحقق من صحة عبارات وبنود الاستبيان هي ضرورة للسير في تحقيق أهداف الدراسة والتأكد من فعالية الأداة في تحقيق النتائج المراد الوصول إليها، حيث تم التحقق من الصدق الظاهري ويعرف أيضا بصدق أراء المحكمين حيث تم عرض الاستبيان على مجموعة من المحكمين في التخصص، وقد استجبنا إلى آرائهم وقمنا بإجراء ما يلزم من حذف وتعديل في ضوء المقترحات المقدمة وبالتالي تمكنا من تصميم استبيان في صورة نهائية تحترم منهجية البحث.

من أجل التأكد من مدى ملائمة الاستبيان والعينة، قمنا بتوزيعه على عينة الدراسة الاستطلاعية المقدرة بـ (30) تلميذ وتلميذة من أجل حساب صدق وثبات المقياس، وذلك باستعمال التجزئة النصفية ومعامل سبيرمان براون بإيجاد درجة ثبات الاستبيان اعتمادا على معامل الارتباط بيرسون بين البنود الفردية والبنود الزوجية، حيت تقدر قيمته (0.77)، وقد تم تصحيح معامل الارتباط باستخدام معامل سبيرمان براون (0.87)، أما صدق المقياس فيقدر بـ (0.93). وتم حساب ثبات الاستبيان بطريقة التجزئة النصفية، ومن هذا يتبين أنها تمثل قيم جيدة لثبات الاستبيان.

4. الحدود الزمانية والمكانية:

تم إجراء الدراسة بثانوية الإخوة ظريف بولاية بومرداس التي تم إنشاؤها بتاريخ 23/09/1985 ذات بناء صلب تقدر مساحتها ب 1500م ، 2000 م منها مبنية 1300 م غير مبنية، وهذه الثانوية ذات نظام نصف داخلي كما تحتوي هذه المؤسسة على قاعات للتدريس الذي يبلغ عددها 20 قاعة، و6 مخابر، وورشة تقنية، وملعب ومكتبة ومدرج بالإضافة إلى المطعم، المطبخ، المرقد و11 مكتب إداري و3 مخازن، وتحتوي كذلك على 6 سكنات وظيفية. وقد أجريت الدراسة في شهر ماي2022.

5. الأساليب الاحصائية:

بعد استرجاع الاستبيانات، قمنا بفرزها وتفريغها في برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS لغرض معالجتها، وقد تم استخدام الأساليب الإحصائية التي تمثلت في معامل سبيرمان براون لتقدير ثبات الاستبيان، والنسب المئوية والتكرارات لبيان خصائص العينة وفق بعض المتغيرات، والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لحساب مستويات استجابات التلاميذ على عبارات الاستبيان، واختبار "ت" لدلالة الفروق بين عينتين مستقلتين للتحقق من الفروق في دور مستشار التوجيه والارشاد المدرسي حسب متغيري الجنس والتخصص.

ثالثا: النتائج

1. عرض نتائج الفرضية العامة:

للتحقق من الفرضية العامة تم تقدير المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات مستشاري التوجيه والارشاد المدرسي على عبارات الاستبيان،

الجدول6: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدور مستشار التوجيه في التخفيف من قلق الامتحان

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة	الرتبة
1	العبارة الأولى	2.22	0.41	متوسط	2
2	العبارة الثانية	2.63	0.48	عالي	18
3	العبارة الثالثة	2.30	0.46	متوسط	4
4	العبارة الرابعة	2.47	0.50	عالي	10
5	العبارة الخامسة	2.80	0.40	عالي	25
6	العبارة السادسة	2.60	0.49	عالي	15
7	العبارة السابعة	2.53	0.50	عالي	11
8	العبارة الثامنة	2.58	0.49	عالي	14
9	العبارة التاسعة	2.16	0.36	متوسط	1
10	العبارة العاشرة	2.66	0.47	عالي	20
11	العبارة الحادي عشر	2.46	0.50	عالي	9
12	العبارة الثانية عشر	2.42	0.49	عالي	8
13	العبارة الثالثة عشر	2.76	0.42	عالي	23
14	العبارة الرابعة عشر	2.76	0.47	عالي	24
15	العبارة الخامسة عشر	2.31	0.46	متوسط	5
16	العبارة السادسة عشر	2.39	0.49	عالي	7
17	العبارة السابعة عشر	2.34	0.47	عالي	6
18	العبارة الثامنة عشر	2.63	0.48	عالي	19
19	العبارة التاسعة عشر	2.67	0.47	عالي	21
20	العبارة العشرون	2.62	0.48	عالي	16
21	العبارة الواحد و العشرون	2.53	0.50	عالي	12
22	العبارة الثاني و العشرون	2.23	0.42	متوسط	3
23	العبارة الثالث و العشرون	2.62	0.48	عالي	17
24	العبارة الرابعة و العشرون	2.55	0.50	عالي	13
25	العبارة الخامسة و العشرون	2.73	0.44	عالي	22

يبين لنا الجدول رقم (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدور مستشار التوجيه، حيث يتضح أن العبارات رقم (5،13،14،25) جاءت درجاتها عالية و بمتوسطات حسابية متقاربة يتراوح بين 2.73 و2.80 بانحرافات معيارية متقاربة تتراوح بين0.40 و0.44 ،

وأيضا جاءت العبارات ذات الأرقام (4،7،21،24،8،6،20،23،2،18،19،10) درجاتها عالية، وبمتوسطات حسابية متقاربة يتراوح بين 2.53 و2.67 بانحرافات معيارية متقاربة، تتراوح بين 0.50 و0.48، بالإضافة إلى العبارات رقم (4،11،12،16،17) جاءت درجاتها عالية، وبمتوسطات حسابية متقاربة، يتراوح بين

2.47 و 2.34 بانحرافات معيارية متقاربة تتراوح بين 0.50 و0.47، أما العبارات رقم (15،3،22،1،9) جاءت درجاتها متوسطة، وبمتوسطات حسابية متقاربة تتراوح بين 2.16 و2.31 بانحرافات معيارية متقاربة تتراوح بين 0.36 و0.47.

2. عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

للتحقق من هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق بين عينتين مستقلتين للكشف عن دلالة الفروق بين الذكور والإناث حول دور مستشار التوجيه في التخفيف من قلق الامتحان.

الجدول7: دلالة الفروق بين الذكور والإناث حول دور مستشار التوجيه في التخفيف من قلق الامتحان

العينة	الجنس	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	القيمة المرافقة	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
100	ذكور	51	62.78	4.97	0.183-	0.855	0.05	غير دالة
	إناث	49	62.95	4.55				

انطلاقا من القراءة الإحصائية للجدول رقم (7) الخاص باختبار الفرضية التي مفادها توجد فروق بين الجنسين بالنسبة لدور مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي في التخفيف من قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي، حيث بلغ عدد الذكور (51) المتوسط الحسابي قدر بـ (62.78) وبانحراف معياري قدر(4.97)، أما فيما ويخص إناث فقد بلغ عددهم (49) حيث يقدر المتوسط الحسابي بـ (62.95) بانحراف معياري (4.55).

يتضح أن المتوسطات أظهرت فرقا بين الإناث والذكور في متغير دور مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي في التخفيف من قلق الامتحان ، لذلك أرفقت هذه النتائج بحساب اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات لأجل التحقق من مدى صحة الفرضية حيث تم إيجاد قيمة "ت" والتي تقدر حسب الجدول ب (0.183-) وبعد مقارنة القيمة المرافقة التي تساوي (sig = 0.855) بمستوى الدلالة (0.05) يتبين لنا أن قيمة sig أكبر من مستوى الدلالة (0.05) نستطيع القول بأنه لا توجد فروق بين الجنسين بالنسبة لدور مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي في التخفيف من قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي ، وبالتالي الفرضية لم تحقق.

2. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

للتحقق من الفرضية الجزئية الثانية تم استخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق بين عينتين مستقلتين للكشف عن دلالة الفروق بين العلميين والأدبيين حول دور مستشار التوجيه في التخفيف من قلق الامتحان.

الجدول7: دلالة الفروق بين العلميين والأدبيين حول دور مستشار التوجيه في التخفيف من قلق الامتحان

العينة	التخصص	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	القيمة المرافقة	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
100	آداب	28	64.03	3.10	1.907	0.060	0.05	غير دالة
	علوم	72	62.41	5.19				

انطلاقا من القراءة الإحصائية للجدول رقم (8) الخاص باختبار الفرضية التي مفادها توجد فروق بين تلاميذ شعبة الآداب والعلوم بالنسبة لدور مستشار التوجيه و الإرشاد المدرسي في التخفيف من قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي، حيث بلغ المتوسط الحسابي لتلاميذ شعبة الآداب (64.03) بانحراف معياري (3.10)، أما فيما يخص شعبة العلوم فقد بلغ المتوسط الحسابي (62.41) وبانحراف معياري (5.19)،

يتضح لنا أن المتوسطات قد أظهرت فرقا بين شعبتي العلوم و الآداب، لذلك أرفقت هذه النتائج بحساب اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات لأجل التحقق من مدى صحة الفرضية تم ايجاد قيمة

"ت" والتي تقدر بـ (1.907) وبعد مقارنة القيمة المرافقة التي تساوي (0.060 = sig) بمستوى الدلالة (0.05) يتبين لنا أن قيمة sig اكبر من مستوى الدلالة (0.05). وبالتالي لا توجد فروق بين تلاميذ شعبة الآداب والعلوم بالنسبة لدور مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي في التخفيف من قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي، وبالتالي الفرضية لم تتحقق.

رابعاً: المناقشة

1. مناقشة نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة على وجود دور لمستشار التوجيه و الإرشاد المدرسي في التخفيف من قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي، حيث يظهر من خلال النتائج التي توصلنا إليها و الموضحة في الجدول رقم (05) أن مستشار التوجيه له دور كبير في التخفيف من قلق الامتحان، فهو يقوم بدوره على أكمل وجه، كما يقوم بنشاط تربوي بالغ الأهمية في قطاع التربية و التعليم، وذلك لتحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية والفكرية للتلميذ ومتطلبات الفروق التكوينية والمهنية لمساعدة التلميذ للتعرف على ذاته ومحيطه وتحقيق مشروعه المهني لأن هذا التناسق من شأنه أن يضمن تكيف التلميذ الدراسي من جهة والتغلب على مختلف الصعوبات الدراسية من جهة أخرى. وهذا ما أكدت عليه دراسة (روزفلت ونيلسون، 1996) أن مستشاري التوجيه يقومون بتحقيق الأهداف بدرجة عالية و أنهم يقومون بدورهم على أحسن وجه.

فدور مستشار التوجيه هو متابعة مسار المتعلمين في جميع مراحلهم التعليمية، ومساعدتهم على حل مشاكلهم واتخاذ قراراتهم و تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي من أجل تهيئة المناخ المناسب للتلميذ لإكمال دراسته، إضافة إلى علاقته الجيدة معه، والجو الذي يضفيه في الحصص الإعلامية التي يقدمها من حين لآخر، يعرفهم فيها عن التخصصات والحرف والمنافذ المهنية المتوفرة في عالم الشغل، ومتابعة التلاميذ نفسياً وتربوياً، وتعريفهم بالنتائج السلبية التي تنتج عن قلق الامتحان، وآثاره غير المرغوبة.

فالمرشد يصبو إلى الوصول بالتلميذ إلى أرقى مستوى من التعليم وتحقيق التوافق النفسي والتوازن في شخصيته، فهو من سطر هدفه منذ بداية السنة الدراسية و وضعه لبرنامج سنوي يتبعه يركز فيه على عدة مشاكل قد تواجه التلاميذ وتعيقهم عن تحقيق مستوى دراسي جيد، منها مشكلة قلق الامتحان، فموقف الامتحان أصبح يشكل هاجسا للتلاميذ، فهم يرون أنه موقف مصيري يحدد من خلاله الانتقال أو إعادة السنة، وهنا يعمل مستشار التوجيه على إيجاد حلول مناسبة لهذه المشكلة عن طريق الجلسات الإرشادية الفردية التي يقدمها للتلاميذ الذين يعانون من قلق امتحان مرتفع، لأن الجانب النفسي والانفعالي له دور كبير في بناء الشخصية السوية، وهذا ما يركز عليه المرشد عن طريق بناء علاقة إرشادية تسودها الثقة والتعاون، فالعلاقة الإرشادية الجيدة هي أساس نجاح العملية الإرشادية.

2. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية على وجود فروق بين الجنسين بالنسبة لدور مستشار التوجيه المدرسي في التخفيف من قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي، حيث يظهر لنا من خلال ملاحظة النتائج المبينة في الجدول رقم (06) أنه لا توجد فروق بين الجنسين بالنسبة لدور مستشار التوجيه في التقليل من قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي، وهذا راجع لديناميكية تعامل مستشار التوجيه المدرسي مع كلا الجنسين فهو يراعي الفروق العقلية الموجودة بينهما.

حيث أن مستشار التوجيه يقوم بعمله دون التفريق بين الذكور والإناث فهو يقوم بحصص إعلامية في الأقسام مع كلا الجنسين، ويقوم بمساعدتهم على وضع خطط مراجعة من أجل التخلص من القلق الذي يسبق الامتحان، كما يقوم باستدعاء التلاميذ سواء الذكور أو الإناث في حين تراجع نتائجهم الدراسية و

معرفة المشكل الذي تسبب لهم في ذلك. كما يعمل مستشار التوجيه على تفهم ميول ورغبات الذكور والإناث في اختياراتهم لتخصصاتهم من خلال الشعب المتاحة في السنة الثانية ثانوي، والعمل على تقويمهم في نهاية السنة الدراسية و تنظيم دروس استدراك للذين يعانون من قلق الامتحان، فهدفه الرئيسي هو مساعدة جميع التلاميذ في التغلب على قلق الامتحان و تحسين مستواهم الدراسي.

وهنا تتدخل خبرة المرشد و مؤهلاته العلمية من خلال قيامه ببحوث و دراسات حول الصعوبات التي تواجه التلاميذ خاصة في السنة الأولى ثانوي، نظرا لتغييرهم للمؤسسة وانتقالهم من المتوسطة إلى الثانوية كذلك تغييرهم لنمط التدريس، مما يشعرهم بقلق و خوف من الامتحان، فالمرشد يتمتع بفن التعامل مع المسترشدين، وهذا ما يستغله في قيامه بلقاءات مع التلاميذ في صفوفهم حسب برامج معدة و مخطط لها من قبل، ليتناقش معهم في جو من الحوار و التفاعل الذي يتفاعل فيه كلا الجنسين، وإعطاء الحرية لهم في التعبير عن رأيهم دون التفريق بين الذكور والإناث، وذلك لتعريفهم بالشروط المعرفية الضرورية لتفتيح مواهبهم، واستغلال قدراتهم و التكيف مع المشكلات، وإيجاد الحلول لها. فحرصه على إنجاز عمله على أكمل وجه جعله يقوم باجتماعات أيضا مع المعلمين والقيام باستدعاء الأهل من أجل جمع أكبر عدد من المعلومات عن التلاميذ القلقين والتي تخدم هدفه.

فالقلق الذي يصيب التلميذ قبل وأثناء الامتحان قد يكون راجع لأسباب عائلية أو نفسية أو تحصيلية أو ترجع لمشكل وقع بين التلميذ والمعلم، لذلك توجب وجود علاقة متواصلة بين المرشد وأهل التلاميذ والمعلمين من أجل تسهيل الوصول إلى حلول تساعد كلا الجنسين في التخلص من مشكلة قلق الامتحان، وتحقيق المستوى المراد الوصول إليه، وبالتالي تحقيق أهدافهم التعليمية.

3. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تنص نتائج الفرضية الثانية على وجود فروق بين التخصصين (علمي/أدبي) بالنسبة لدور مستشار التوجيه في التقليل من قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي. فمن خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (07) اتضح لنا أنه لا توجد فروق بين تلاميذ التخصص (علمي / أدبي) بالنسبة لدور مستشار التوجيه في التخفيف من قلق الامتحان، وهذا راجع لمرافقة مستشار التوجيه والإرشاد للتلاميذ خلال مسارهم الدراسي من خلال توجيههم للشعب المناسبة لهم حسب ميولهم، ورغباتهم، مع مراعاة قدراتهم العقلية والفكرية قصد تحسين تحصيلهم الدراسي.

فالكفاءة المهنية للمرشد مكنته من القيام بدوره في معالجة قلق الامتحان لدى تلاميذ كلا التخصصين، ما يدل أنه لا يفرق بينهما فنفس المهام و الحصص التي يقوم بها مع تلاميذ التخصص العلمي يقوم بها مع تلاميذ التخصص الأدبي، فالمرشد المختص ذو خبرة يتمكن من القيام بمتابعة التلاميذ الذين يعانون من صعوبات من الناحية النفسية والبيداغوجية قصد تمكينهم من مواصلة الدراسة، و ذلك بحكم اختصاص مستشاري التوجيه في مجال علم النفس وعلم الاجتماع، كذلك يعمل على مساعدتهم في اتخاذ قراراتهم، واكتشاف مواهبهم، وإثارة الدافعية لديهم، وتشجيع الرغبة على التحصيل الدراسي بناء على مبدأ الفروق الفردية بين التخصصين لمعرفة نقاط القوة لتعزيزها، ونقاط الضعف لمعالجتها، إضافة لحرصه على العمل مع مدير المدرسة على التخطيط لاجتماعات الآباء والأساتذة من أجل تبادل وجهات النظر حول القضايا والعراقيل التي تخص التلاميذ.

كما أن العلاقة الإرشادية بين المرشد والتلاميذ لها دور فعال في التخفيف من قلق الامتحان، فهو يساعد التلاميذ على حل مشاكلهم الدراسية والاهتمام بقدراتهم على بناء مشروع مهني دراسي ناجح، ومساعدتهم على التخطيط حسب رغبات التلاميذ وإمكانياتهم بالنظر إلى متطلبات الشعبة والتخصص المعين المرغوب فيه والذي يتماشى مع قدراتهم، وميولتهم، وتخصصاتهم، فالمرشد يتصف بالمرونة في التعامل مع

التلاميذ فهو الشخص الوحيد في المدرسة الذي يتقبل التلميذ كما كان، ويعمل على تفهم سلوكاته الانفعالية وتغيراته الفيزيولوجية والعقلية التي تربك التلميذ وتعيقه عن المهام الضرورية للأداء الجيد في الامتحان.

فعمل المرشد لا يقتصر على التعامل و التكفل بالتلاميذ الذين يعانون من المشاكل، بل يهتم أيضا بالتلميذ السوي والعادي في كلا التخصصين سواء العلمي أو الأدبي فيقدم لهم المساعدة في المجال الدراسي والعملي كما يساعدهم على استخدام الإمكانيات المتوفرة لديهم بشكل أكثر فاعلية، وتنمية مواطن التفوق لديهم والارتقاء بها لبلوغ أعلى درجات الفعالية.

فالتلاميذ في هذه المرحلة يمرون بمرحلة مراهقة فهم يتمتعون بنفس الطموح، فكل منهما (التخصصين) يسعى إلى تحقيق مردود دراسي أفضل، عن طريق إبراز قدراتهم على تجاوز المشكلات وإحداث التوازن بين رغباتهم، ومتطلبات مجتمعهم، مما يتطلب تدخل مستشار التوجيه لمساعدتهم على تحقيق الرضى النفسي و تحقيق التوازن بين ميولهم وقدراتهم العقلية.

خاتمة:

يعتبر موضوع دراستنا من أهم المواضيع في ميدان التربية والتعليم باعتباره يعالج ظاهرة قلق الامتحان، والتعرف على إذا ما كان لمستشار التوجيه والإرشاد دور في التخفيف من قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي، ولأنه عضو مهم في المؤسسة التربوية له تأثير كبير في المسار الدراسي للتلميذ فهو يساهم بشكل كبير في تحقيق النمو السوي له وفق ميوله و قدراته، كما يساعده على النجاح في حياته الدراسية، وتحقيق التوافق النفسي مع نفسه وزملائه ومدرسته .

إذ يعتبر قلق الامتحان من المشكلات التي تواجه التلميذ والتي تتوجب تدخل مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي من أجل مساعدته على تجاوز هذا المشكل الذي له تأثيرات سلبية للتلميذ خاصة إن لم يجد هذا الأخير الرعاية والتوجيهات الإرشادية اللازمة.

وبناء على النتائج التي توصلت إليها الدراسة يمكن تقديم التوصيات والمقترحات التالية:

- ضرورة تدعيم المؤسسات التربوية بمستشار التوجيه و الإرشاد المدرسي في جميع المراحل الدراسية، وذلك من أجل حل الكثير من المشاكل، وتحقيق تكيف التلميذ داخل المؤسسة.
- ضرورة توفير التسهيلات المادية والمعنوية التي من شأنها أن تساعد مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي على القيام بالوظائف الموكل بها على أحسن ما يرام.
- تنظيم دورات تكوينية في مجال التوجيه والإرشاد، ويكون ذلك عن طريق محاضرات، وندوات وتربصات وأيام إعلامية ودورات تكوينية هادفة.
- تشجيع مستشاري التوجيه والإرشاد على القيام بأبحاث تربوية ونفسية ذات صلة بالتوجيه والإرشاد.
- العمل على تخصيص حصص إرشادية لأولياء الأمور من أجل توعيتهم بضرورة توفير البيئة المناسبة لأبنائهم من الدراسة، وتجنب إقحام التلميذ في المشاكل الأسرية.
- تفعيل دور مستشار التوجيه و الإرشاد المدرسي خاصة في مجال التوجيه و الإرشاد لكونه عنصرا فعالا في العملية التعليمية .

الإحالات والمراجع:

1. أبو فوادة، حنان عبد الله. (2011). *العلاقة بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي* . رسالة ماجستير، جامعة عمان العربية.
2. الأسدي، يوسف جاسم. (2005). *فلسفة التربية في التعليم الجامعي والعالي* . عمان: دار صفاء للنشر و التوزيع.
3. بدوي، أحمد زكي. (2001). *معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية* . لبنان: مكتبة لبنان.
4. بوترة، فايزة. (2020). قلق الامتحان و علاقته ببعض المتغيرات لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي. *مجلة العلوم النفسية والتربوية*، 6 (2).
5. جبران، مسعود. (1992). *معجم الرائد (ط 7)*. بيروت: دار الملايين.
6. الخالدي، أديب (2002). *في الصحة النفسية* . عمان:. الدار العلمية للنشر والتوزيع.

7. زهران، حامد عبد السلام. (1997). الإرشاد التربوي في الوطن العربي. *دراسات تربوية*، المجلد2.
8. زهران، حامد عبد السلام. (2000). *الإرشاد النفسي المصغر في التعامل مع المشكلات الدراسية (ط 2)*.القاهرة : دار عالم الكتب.
9. صوالحة، محمد أحمد وعسافة، مريم محمد. (2008). فاعلية استخدام إجراءات التعزيز في حفض مستوى قلق الاختبار في مادة الرياضيات لدى عينة من الطالبات الصف السادس في الأردن، *مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية و النفسية* .العدد2.
10. عواطف، محمد. (2014). *التوجيه والإرشاد التربوي المعاصر*. الأردن: الأكاديميون للنشر والتوزيع.
11. القاضي، يوسف مصطفى وآخرون. (1981). *الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي* . القاهرة: المكتبة الأزهرية للتراث
12. القريطي، عبد المطلب أمين. (1998). *الصحّة النفسي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
13. المعايطة، عبد العزيز والجغيمان، محمد عبيد الله. (2009). *مشكلات تربوية معاصرة*. عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
14. ملاك، نسيمة. (2018). *الضغط النفسي وقلق الامتحان وعلاقة كل منهما في ظهور السلوك العدواني* . رسالة دكتوراه، جامعة تيزي وزو.
15. المنشور الوزاري رقم 91/1241/219، المؤرخ في 18 سبتمبر 1991.
16. النبهان، موسى. (2004). *أساسيات القياس في العلوم السلوكية* . عمان: دار الشروق.
17. يعقوب، إبراهيم. (1994).البناء العاملي لمقياس سويس لقلق لاختبار لدى عينة من الطلاب بالصف العاشر بالتعليم الأساسي .الأردن. *مجلة دراسات تربوية* ، مجلد 10.
18. Labrecque, L. (2005 - .(*Le stress aux examains* .Francois- Xavier-Garneau, Avril 2005.