

تاريخ الاستلام: 2022/09/13 تاريخ القبول: 2023/05/02 تاريخ النشر: 2023/06/18

أمال شعيبين<sup>\*1</sup>

جامعة 08 ماي 1945 – قالمة (الجزائر)

Email : lamelammola528@gmail.com

مليكة العافري<sup>2</sup>

جامعة 08 ماي 1945 – قالمة (الجزائر)

Email: melafri@yahoo.fr

### الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فاعلية تقنيات الإرشاد النفسي في خفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي لدى عينة مكونة من (10) تلاميذ يعانون من قلق الامتحان، وتحقيقا لهذا الغرض تم تطبيق المنهج شبه التجريبي، كما طبقت أدوات متمثلة في مقياس ساراسون لقلق الامتحان في القياس القبلي والبعدي، وتقنيات الإرشاد النفسي (العصف الذهني، التحصين التدريجي، وقف الأفكار، الاسترخاء الذاتي). وقد أسفرت النتائج على فاعلية هذه التقنيات في خفض مستوى قلق الامتحان لدى المجموعة التجريبية، حيث تم تسجيل انخفاض في درجات قلق الامتحان في الاختبار البعدي إلى درجات طبيعية ودرجات متوسطة بعد ما كانت درجات مرتفعة في الاختبار القبلي.

الكلمات المفتاحية: تقنيات الإرشاد النفسي، قلق الامتحان، التلميذ.

### Abstract:

The current study aimed to verify the effectiveness of psychological counselling techniques in reducing exam anxiety among second-year secondary pupils in a sample of (10) pupils suffering from exam anxiety, In order to achieve the goal quasi-experimental method was applied, and tools represented in the Sarason scale of exam anxiety were applied in tribal and distance measurement, psychological counselling techniques (brainstorming, gradual immunization, cessation of thoughts, self-relaxation), The results showed the effectiveness of these techniques in reducing exam anxiety in the trial group, where a decrease in exam anxiety scores was recorded in the distance to normal and medium test after high scores in the tribal test.

Keywords: psychological counselling techniques, exam anxiety, pupil.

## المقدمة

إن العالم المعاصر، يعرف بعصر التكنولوجيا والتقدم العلمي الذي طبع حياة الأفراد وسهل سبل التواصل بينهم، لكن التكنولوجيا بقدر ما لها من إيجابيات لها كذلك سلبيات أثرت على حياة البشر وفتحت أبواب جديدة للقلق والضغوط النفسية، الأمر الذي أتاح المجال لظهور الإرشاد النفسي بمختلف أساليبه وتقنياته من أجل مساعدة الفرد على تجاوز مشكلاته النفسية، خاصة في الأوساط التربوية، إذ أصبح تطبيقه في مختلف المراحل التعليمية ضرورة لا بد منها لاسيما في مرحلة التعليم الثانوي والتي تعتبر مرحلة تعليم بارزة تتوافق مع مرحلة المراهقة.

ولما كانت مرحلة التعليم الثانوية من المراحل المتميزة في حياة التلاميذ الدراسية وجب الاهتمام بهذه الشريحة وبمشاكلهم النفسية والتربوية في المحيط المدرسي، والتي تتسم عادة بحالات انفعالية وصراعات تتجسد في الخوف، التوتر، القلق... هذا الأخير له تأثير سلبي بالنسبة للتلميذ خاصة في مجالاته التعليمية، وقد أصبحت مختلف الدراسات التربوية والنفسية تهتم بمشكلة القلق الذي يظهر على أداء التلميذ في المواقف التقييمية ولاسيما الامتحانات، التي تمكن من معرفة قدرات التلاميذ المعرفية في إطار التحصيل الدراسي، إلا أنها تصبح عقبة حقيقية عندما تكون مرتبطة بمشكلة القلق والتي يطلق عليها قلق الامتحان، وهو "حالة نفسية تعترى التلاميذ قبل وأثناء أدائهم للامتحانات التحصيلية وتكون مصحوبة بتوتر وخوف وحدة انفعال وانشغالات عقلية سالبة تتداخل مع التركيز المطلوب أثناء أداء الامتحان مما يؤثر سلبا على مهام التلاميذ في الامتحان. (الحري والإمامي، 2011، ص258) ومنه فقد أصبح قلق الامتحان مشكلة حقيقية وظاهرة نفسية للعديد من التلاميذ لدوره السلبي في تحصيلهم الدراسي.

وتتفق العديد من البحوث حول العلاقة السلبية بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي، نذكر على سبيل المثال بحث "ساعد وردية" في دراستها حول علاقة قلق امتحان البكالوريا بالتحصيل الدراسي حيث توصلت إلى أن تحصيل التلاميذ ذوي قلق الامتحان المنخفض أحسن من تحصيل التلاميذ ذوي قلق الامتحان المرتفع. (ساعد، 2003، ص103). فالعديد من

البحوث تؤكد على أن ارتفاع قلق الامتحان بالضرورة يخفض من التحصيل الدراسي والأداء في الامتحان الذي يحدد من خلاله مصيرهم بالنجاح أو الفشل ويتخذ أهمية نظرا لارتباطه الشديد بمستقبلهم، كما نجد لقلق الامتحان آثار سلبية تؤدي إلى غياب التلاميذ عن أداء الامتحان، حيث أوضح بحث "اعتدال عباس" (1996) أن نسبة 20% من الطلبة الذين يعانون من مستوى مرتفع من القلق تسربوا، في حين قلت نسبة التسرب لدى التلاميذ الذين تنخفض لديهم درجة القلق، وبالتالي فقد أصبح قلق الامتحان موقفا ضاعطا يسبب للتلميذ المعاناة والشعور بالعجز، هذا ما يؤدي إلى هروب العديد من التلاميذ وتسربهم من المدرسة بصورة واضحة نظرا لعدم قدرتهم على تجاوز مواقف الامتحان باعتباره أحد أساليب التقييم المحددة للنجاح. (ساجي، 2004، ص09).

إن هذه المؤشرات تؤكد على الحاجة الماسة لمواجهة هذه المشكلة والحد أو الخفض من آثارها السلبية والتفكير في تقنيات وأساليب للتكفل بها والتي من شأنها أن تقلل من حدة القلق، والمتمثلة في تقنيات الإرشاد النفسي والتي تشمل في هذا البحث "تقنية العصف الذهني" من خلال توليد أكبر عدد ممكن من الأفكار حول الامتحان لدى التلاميذ، وتقنية "التحصين التدريجي" أو خفض الحساسية التدريجي والتي تتضمن مواجهة قلق الامتحان تدريجيا، وتقنية "وقف الأفكار" من خلال محاولة وقف الأفكار السلبية لدى التلاميذ، ثم "تقنية الاسترخاء" التي تعتمد على التنفس والتركيز من أجل التخلص من الشحنات السلبية والشعور بالراحة قبل أداء الامتحان.

هنا تبرز أهمية هذا البحث في كونه يتعرض لمشكلة تمس مرحلة عمرية حساسة، ويفتح المجال للاهتمام بمختلف تقنيات الإرشاد النفسي لمساعدة التلاميذ على التخلص من مشكلاتهم النفس تربوية. من هنا نطرح التساؤل التالي: ما مدى فاعلية تقنيات الإرشاد النفسي في خفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي؟ وانطلاقا من هذا التساؤل وضعنا فرضية عامة مفادها: لتقنيات الإرشاد النفسي فاعلية في خفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، وفرضيتين إجرائيتين مفادهما:

- كلما خضع التلميذ لتقنيات الإرشاد النفسي كلما تحصل على درجة طبيعية على سلم قلق الامتحان.

- كلما خضع التلميذ لتقنيات الإرشاد النفسي كلما تحصل على درجة متوسطة على سلم قلق الامتحان.

## موضوع البحث

### 2. مفاهيم البحث:

1.2. الفاعلية: تستخدم لوصف فعل معين باستخدام أساليب تساعد في تحقيق معايير محددة مسبقا، وتحدد درجة هذه الفعالية بمدى تحقيق هذه النتيجة. (عوتو، 2016/2015، 34) وفي هذا البحث نقصد بالفاعلية مدى قدرة تقنيات الإرشاد النفسي على تحقيق الهدف المتمثل في خفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

2.2. الإرشاد النفسي: يهتم بالفرد السوي لمساعدته في التغلب على مشكلاته النفسية التي تواجهه، والتي لا يستطيع التغلب عليها بمفرده، وذلك لتبصيره بذاته وفهمه لمشكلاته والتغلب على الصعوبات التي تواجهه باستخدام مجموعة الأساليب والتقنيات. (الزعبي، 2005، 16) وفي هذا البحث يتم تطبيق بعض تقنيات الإرشاد النفسي على تلاميذ السنة الثانية ثانوي الذين يعانون من قلق الامتحان والذين تتراوح أعمارهم ما بين (16-19).

3.2. قلق الامتحان: يعبر عنه "ساراسون" بأنه استجابات متداخلة حين يواجه الفرد المواقف التقويمية والناجحة عن تراكم خبرات معرفية أثرت على الفرد وعلى علمه. (الجلالي، 2011، 291) ويعرف قلق الامتحان إجرائيا حسب هذه الدراسة بأنه الحالة التي يشعر بها تلاميذ السنة الثانية ثانوي في مواقف الامتحان والمعبر عنها بمجموع الدرجات التي يحصل عليها هؤلاء التلاميذ في مقياس "ساراسون" لقلق الامتحان، حيث يتم تصنيف درجاته كالتالي:

- 75 درجة فما فوق درجة القلق طبيعية.

- من 76-104 درجة القلق متوسطة.

- من 105 فما فوق درجة القلق مرتفعة وذلك يستدعي المتابعة والعلاج.

4.2. التلميذ: في دراستنا هذه ركزنا على تلاميذ السنة الثانية ثانوي الذين يزاولون الدراسة بمتقن "عبد السلام بودبزة" خلال العام الدراسي 2019/2018 والذين يعانون من قلق الامتحان.

### 3. الدراسات السابقة:

يتفق المنشغلون بالبحث العلمي على أهمية الإطلاع على الدراسات السابقة لأنها تلقي الضوء على كثير من المعالم التي تفيد الباحث في دراسته، كما أنها تعد واحدة من أهم مراحل البحث العلمي، لأنها توفر الإجابة العلمية لبعض الأسئلة التي تعد أساسية في وضع الدراسة الحالية في مكانها الملائم في إطار التراكم المعرفي، وقد تناولنا عددا من الدراسات السابقة المشابهة لموضوع الدراسة الحالية وهي كالتالي:

#### 1.3. دراسة "سليمة سايجي" 2004

بعنوان "فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي"، هدفت الدراسة إلى معرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي (مهارات الامتحان) في تخفيض مستوى قلق الامتحان لدى عينة من تلاميذ السنة الثانية ثانوي، حيث تكونت العينة من 28 تلميذة من تلميذات الصف الثاني ثانوي من بعض ثانويات مدينة ورقلة تم اختيارهم من بين 109 تلميذة تحصلوا على درجات مرتفعة على مقياس قلق الامتحان وقسموا إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية. وتوصلت الدراسة إلى نتائج مفادها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة في المقياس القبلي والبعدي على أبعاد مقياس قلق الامتحان، كما توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في المقياس القبلي والبعدي على أبعاد مقياس قلق الامتحان والفروق لصالح المقياس البعدي، وبالتالي أهمية هذا البرنامج الإرشادي في خفض قلق الامتحان.

### 2.3. دراسة "نائل إبراهيم أبو عزب" 2008

تحت عنوان "فعالية برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة"، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر بعض المتغيرات النفسية والديمقراطية على مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة بمحافظة غزة في ضوء سبع متغيرات (الجنس، التخصص، المستوى التعليمي للأب والأم، مكان السكن، الترتيب الولادي للطلاب، وحجم أفراد الأسرة)، كما هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فعالية برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة بمحافظة غزة، استخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد تم تطوير استبيان من 52 فقرة لقياس مستوى الطلبة في امتحان الثانوية العامة، كما تم توزيع هذا المقياس على عينة عشوائية طبقية بلغت 542 طالب وطالبة على مدارس الثانوية العامة بفرعها العلمي والأدبي، وتم اختيار من هذه العينة الطلبة الذين سجلوا أعلى الدرجات على هذا المقياس وبلغ العدد 30 طالب وزعوا على مجموعتين ضابطة وتجريبية حيث شملت المجموعة التجريبية 15 طالب وشملت المجموعة الضابطة 15 طالب. وأهم النتائج المتوصل إليها وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في مستوى قلق الامتحان بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

### 3.3. دراسة "شافية موقاي بناني" 2014

بعنوان "أثر برنامج إرشادي للتخفيف من قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي"، دراسة ميدانية بثانويات مبارك الملي بمدينة ورقلة، هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر البرنامج الإرشادي في التخفيف من حدة قلق الامتحان، وتم الاعتماد على المنهج التجريبي حيث تكونت عينة الدراسة من 74 تلميذ وتلميذة أخذت بطريقة عشوائية، طبق عليها استبيان قلق الامتحان في القياس القبلي والبعدي، ثم طبق البرنامج الإرشادي على العينة التي سجلت درجات مرتفعة على استبيان قلق الامتحان والتي بلغ عددها 20 تلميذ وتلميذة. وتوصلت الدراسة إلى نتائج مفادها وجود فروق في القياس القبلي والبعدي للبرنامج الإرشادي، بالتالي تحقيق الفرضية التي تشير إلى أثر هذا البرنامج الإرشادي في خفض

مستوى القلق لدى عينة الدراسة مما أدى إلى التحسن الملحوظ في درجات التلاميذ في القياس البعدي لاستبيان قلق الامتحان.

#### 4.3. دراسة "حفيظة ناذر" و"نزيهة عمامرة" 2015

بعنوان "مدى فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي مقترح من أجل خفض درجة قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على اختبار شهادة البكالوريا"، هدفت الدراسة إلى استقصاء فعالية البرنامج المعرفي السلوكي في خفض قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا بثانوية معاملة الجديدة بمدينة زرالدة بالجزائر العاصمة، وقد تم تطبيق المنهج التجريبي على عينة مقصودة من ذوي قلق الامتحان المرتفع والتي بلغ عددها 10 تلاميذ. وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق الامتحان بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

#### 4. الإجراءات المنهجية للدراسة:

##### 1.4. منهج الدراسة:

المنهج "هو مجموعة من الإجراءات والطرق المنتظمة التي يتبعها الباحث في معالجة الموضوعات التي يقوم بدراستها إلى أن يصل إلى نتيجة معينة". (مُجَد، 1982، ص09)، وبناء على طبيعة الدراسة الحالية ومشكلتها التي تهدف إلى التعرف على مدى فاعلية تقنيات الإرشاد النفسي في خفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، فقد اتبعنا إجراءات المنهج التجريبي وفق التصميم شبه التجريبي باعتبارها دراسة تجريبية في العلوم الاجتماعية تفتقر إلى المقوم الأساسي للتجريب الحقيقي وهو الاختيار العشوائي لأفراد العينة "فإن مثل هذه الدراسات أطلق عليها من قبل "كامبل" و"ستانلي" (1963) الأبحاث شبه التجريبية وذلك للدلالة على أن التخصيص العشوائي للمفحوصين إلى مجموعات المعالجة لم يتحقق" (عباس وآخرون، 2014، ص53)

وعليه فقد اعتمدنا في هذه الدراسة على تصميم المجموعة الواحدة وفق المعاينة القصدية بمقياسين قبلي وبعدي حيث تتعرض المجموعة التجريبية إلى اختبار قبلي وبعدي (مقياس

ساراسون لقلق الامتحان) بعد التحقق من خصائصه السيكومترية من أجل معرفة مدى فاعلية "تقنيات الإرشاد النفسي" كمتغير مستقل في خفض مستوى "قلق الامتحان" كمتغير تابع، لدى المجموعة التجريبية (تلاميذ السنة 2 ثانوي).

#### 2.4. مجتمع وعينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الحالية من عشرة (10) تلاميذ يعانون من ارتفاع في مستوى قلق الامتحان تم اختيارهم بطريقة قصدية، ممن تحصلوا على درجات مرتفعة على سلم قلق الامتحان خلال الاختبار القبلي. وقد تم اختيار عينة الدراسة كما يلي:

- تم انتقاء 15 تلميذ من السنة الثانية ثانوي المتمدرسين بمتقن "عبد السلام بودبزة، باقتراح من مستشارة التوجيه وانطلاقاً من متابعتها لهم وتسجيلها لمجموعة من الملاحظات تدل على أنهم يعانون من مشكلات في اجتياز موقف الامتحان، موزعين على التخصصات التالية: (علوم تجريبية، آداب وفلسفة، لغات، هندسة كهربائية).

- تم تطبيق الاختبار القبلي المتمثل في مقياس "ساراسون" لقلق الامتحان على التلاميذ، حيث تم استدعاء التلاميذ المعنيون إلى مكتب مستشارة التوجيه وتهيئتهم لتطبيق الاختبار القبلي من خلال عزل مختلف المتغيرات الدخيلة (كالفوضى، دخول أحد الأفراد أثناء تطبيق الاختبار...) وشرح محتوى المقياس وعباراته وكيفية الإجابة عليها.



الجدول 1: مجموع الدرجات المتحصل عليها في الاختبار القبلي

| التلاميذ   | مجموع الدرجات | درجة القلق |
|------------|---------------|------------|
| التلميذ 01 | 137 درجة      | مرتفعة     |
| التلميذ 02 | 64 درجة       | طبيعية     |
| التلميذ 03 | 111 درجة      | مرتفعة     |
| التلميذ 04 | 109 درجات     | مرتفعة     |
| التلميذ 05 | 134 درجات     | مرتفعة     |
| التلميذ 06 | 100 درجة      | متوسطة     |
| التلميذ 07 | 70 درجة       | طبيعية     |
| التلميذ 08 | 152 درجة      | مرتفعة     |
| التلميذ 09 | 137 درجة      | مرتفعة     |
| التلميذ 10 | 118 درجة      | مرتفعة     |
| التلميذ 11 | 82 درجة       | متوسطة     |
| التلميذ 12 | 109 درجات     | مرتفعة     |
| التلميذ 13 | 107 درجات     | مرتفعة     |
| التلميذ 14 | 75 درجة       | طبيعية     |
| التلميذ 15 | 120 درجة      | مرتفعة     |

تعليق: وبالتالي فمجموع التلاميذ الذين تحصلوا على درجات مرتفعة على مقياس قلق الامتحان هو (10) تلاميذ من مجموع (15) تلميذ، والذين يمثلون المجموعة التجريبية.

### 3.4 أدوات الدراسة:

#### 1.3.4 مقياس ساراسون لقلق الامتحان:

هو مقياس من إعداد الدكتور "ساراسون" لقلق الامتحان يهدف إلى قياس مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ الثانوية، يحتوي على (38) عبارة حول ما يفكر أو يشعر به التلميذ في مواقف معينة من الامتحان، كما يتضمن تعليمات تتمثل في تعريف المقياس، والهدف منه، من خلال مجموع درجات استجابة التلاميذ المرتبطة ببعض المواقف التي تعرض عليهم بطريقة مكتوبة. (الختاتنة، 2013، ص ص 54-60). ويحتوي المقياس (3) أبعاد هي:

- البعد المعرفي: ويضم الفقرات التالية: 1-2-4-7-10-12-14-15-17-18-20-21-22-23-25-28-29-30-31-32-33-36-38.

- البعد السلوكي: ويضم الفقرات التالية: 3-11-24-27

- البعد الجسمي ويضم الفقرات التالية: 5-6-8-9-13-16-19-26-34-35-37

كما يحتوي المقياس على أربع بدائل وهي (أوافق بشدة، أوافق، لا أوافق، لا أوافق بشدة) حيث يقوم التلميذ باختيار أحد البدائل لكل عبارة، ووفقا لهذا الاختيار، إذا كانت العبارة المختارة في اتجاه السلوك أو في عكس اتجاهه، فإنها تقدر درجة معينة تنحصر ما بين 1-4 درجات حيث تجمع الدرجات لنحصل في الأخير على الدرجة الكلية للمقياس والتي تتراوح ما بين (38-152) درجة، على اعتبار أن الأوزان المعطاة للفقرات بالنسبة لهذا المقياس قدرت بما يلي:

- البديل أوافق بشدة: يأخذ 4 درجات.

- البديل أوافق: يأخذ 3 درجات.

- البديل لا أوافق: يأخذ 2 درجات.

- البديل لا أوافق بشدة: يأخذ درجة واحدة.

حيث تم تصنيف درجات المقياس على أساس المفتاح التالي:

- 75 درجة فما دون: درجة القلق طبيعية.

- 76-104 درجة: درجة القلق متوسطة.

- 105 فما أكثر: درجة القلق مرتفعة وذلك يستدعي المتابعة والعلاج.

\* الخصائص السيكومترية للمقياس:

- الصدق: يعتبر الصدق من أهم الشروط الواجب توفرها في أي اختبار، وأبسط معنى لصدق الاختبار أن يقيس ما وضع لقياسه، وقد تم حساب معامل صدق المقياس من خلال طريقة الاتساق الداخلي:

الجدول 2: يوضح نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الفقرة والدرجة الكلية

| الدرجة الكلية | معامل الارتباط | الدلالة الإحصائية | ال فقرات | معامل الارتباط | الدلالة الإحصائية |
|---------------|----------------|-------------------|----------|----------------|-------------------|
| 1             | 0.442**        | 0.000             | 20       | 0.440**        | 0.000             |
| 2             | 0.425**        | 0.000             | 21       | 0.442**        | 0.000             |
| 3             | 0.483**        | 0.000             | 22       | 0.371**        | 0.000             |
| 4             | 0.501**        | 0.000             | 23       | 0.403**        | 0.000             |
| 5             | 0.476**        | 0.000             | 24       | 0.403**        | 0.000             |
| 6             | 0.502**        | 0.000             | 25       | 0.445**        | 0.000             |
| 7             | 0.517**        | 0.000             | 26       | 0.410**        | 0.000             |
| 8             | 0.509**        | 0.000             | 27       | 0.345**        | 0.000             |
| 9             | 0.475**        | 0.000             | 28       | 0.514**        | 0.000             |
| 10            | 0.553**        | 0.000             | 29       | 0.445**        | 0.000             |
| 11            | 0.500**        | 0.000             | 30       | 0.424**        | 0.000             |
| 12            | 0.532**        | 0.000             | 31       | 0.415**        | 0.000             |
| 13            | 0.408**        | 0.000             | 32       | 0.459**        | 0.000             |
| 14            | 0.469**        | 0.000             | 33       | 0.449**        | 0.000             |
| 15            | 0.476**        | 0.000             | 34       | 0.457**        | 0.000             |
| 16            | 0.564**        | 0.000             | 35       | 0.496**        | 0.000             |
| 17            | 0.545**        | 0.000             | 36       | 0.488**        | 0.000             |
| 18            | 0.469**        | 0.000             | 37       | 0.363**        | 0.000             |
| 19            | 0.390**        | 0.000             | 38       | 0.423**        | 0.000             |

الدال عند 0.01\*\*

تعليق: يتضح من خلال الجدول 2 أن جميع معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، ويحقق هذا تمتع الفقرات بدرجة مرتفعة من الصدق الداخلي.

الجدول 3: يبين معامل الارتباط بين البعد والدرجة الكلية

| الأبعاد       | معامل الارتباط بين البعد والدرجة الكلية | الدلالة الإحصائية |
|---------------|---|-------------------|
| البعد المعرفي | 0.974**                                 | 0.000             |
| البعد السلوكي | 0.741**                                 | 0.000             |
| البعد الجسمي  | 0.908**                                 | 0.000             |

تعليق: يتضح من خلال الجدول 3 أن جميع معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مند مستوى (0.01) ويحقق هذا تمتع الأبعاد بدرجة مرتفعة من صدق الاتساق الداخلي في قياس قلق الامتحان.

- الثبات: يعتبر من الخصائص السيكومترية المهمة للمقاييس النفسية ويشير إلى دقة واتساق درجاته في قياس ما يجب قياسه وإعطاء نتائج مماثلة أو متقاربة إذا كررت عملية القياس على الأفراد أنفسهم باختلاف العوامل والظروف الخارجية. (الأنصاري، 2000، ص 114) وقد تم حساب معامل ثبات المقياس من خلال طريقتين: التجزئة النصفية، وألفا كرونباخ.

**طريقة التجزئة النصفية:** قمنا بتقسيم الدرجات إلى نصفين: النصف الأول يمثل الفقرات ذات الأرقام الفردية، والنصف الثاني يمثل الفقرات ذات الأرقام الزوجية، وتم بعد ذلك استخراج معاملات الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات النصفين، ثم تصحيحها بمعادلة (سبيرمان - براون) مثلما هو موضح في الجدول 4:

الجدول 4: يوضح نتائج معامل الثبات باستخدام التجزئة النصفية

| معامل الثبات بيرسون بين نصفي الاختبار | معامل الثبات بعد التصحيح باستخدام معادلة سبيرمان - براون |
|---------------------------------------|--|
| 0.54                                  | 0.70   |

تعليق: من خلال الجدول 4 وباستخدام طريقة التجزئة النصفية تم تسجيل معامل الارتباط بين نصفي المقياس بقيمة (0.54) وبعد تصحيحه بمعادلة سبيرمان براون أصبحت قيمته (0.70) مما يدل على وجود معامل ثبات مرتفع.

**طريقة ألفا كرونباخ:** تم حساب معامل الثبات لألفا كرونباخ لمقياس "ساراسون" لقلق الامتحان، والجدول 5 يوضح ذلك:

الجدول 5: نتائج معامل الثبات لألفا كرونباخ

| عدد الفقرات | معامل الثبات لألفا كرونباخ |
|-------------|----------------------------|
| 38          | 0.90                       |

تعليق: من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة معامل الثبات لألفا كرونباخ كانت (0.90) وهذا ما يدل على وجود معامل الثبات مرتفع.

### 2.3.4. تقنيات الإرشاد النفسي:

بعد الاطلاع على الجوانب النظرية المتعلقة بمشكلة قلق الامتحان وكذا الأطر النظرية للإرشاد النفسي وتقنياته، اتقينا مجموعة من التقنيات التي من شأنها أن تساهم في خفض قلق الامتحان حسب ما أفادت به العديد من البحوث والدراسات السابقة، وهي كالآتي:

- **تقنية العصف الذهني:** من أهم التقنيات لحل المشكلات ولاسيما النفسية منها، تهدف إلى توليد الأفكار، وتعتمد على أسلوب التفكير الجماعي والمناقشة في مجموعات صغيرة بهدف إثارة الأفكار التي يمكن أن تؤدي إلى حل للمشكلة. (غزال، 2016، ص22)
- **تقنية التحصين التدريجي:** تقوم على تشجيع الفرد على مواجهة مواقف القلق تدريجياً بهدف إلغاء الحساسية المبالغ فيها نحو تلك المواقف من خلال التعرض لمواقف القلق مع إحداث استجابات مضادة للقلق. (غزال، 2016، ص79)
- **تقنية وقف الأفكار:** تقوم على التركيز لمدة زمنية على الأفكار غير المرغوبة والسلبية التي تقود إلى القلق والتوتر ثم إيقافها فجأة وإبعادها عن العقل. (حجازي، 1997، PDF)
- **تقنية "شولتز" الاسترخاء الذاتي:** مضمونها أن يقوم الفرد بالاسترخاء وتكرار مع نفسه عبارة معينة حتى يبدأ بالفعل بالشعور بتلك العبارة بهدف تنقية العقل والوصول إلى حالة تتميز بالهدوء والتحكم في الانفعالات. (موساوي، 2016، ص46)
- تم تطبيق هذه التقنيات على مدى ثمانية أسابيع، في شكل جلسات بلغ عددها 17 جلسة، حيث تطبق أسبوعياً من جلسة إلى ثلاثة جلسات.
- **المدة الزمنية للجلسة الواحدة:** من 40-60 دقيقة.
- **مكان انعقاد الجلسات:** قسم دراسي بمتن عبد السلام بودبزة ببلدية سكيكدة.
- **قواعد وقوانين الجلسات:**
  - معرفة الأهداف من تطبيق تقنيات الإرشاد النفسي.
  - التأكيد على السرية والمحافظة على المعلومات.
  - التأكيد على الالتزام بالمواعيد والمواظبة على الحضور في الأوقات المحددة.
  - تنمية الثقة والاحترام المتبادل بين أفراد الجماعة.

الجدول 6: يوضح رقم الجلسة وعنوانها-أهداف الجلسة-الخطوات الإجرائية للجلسة

| رقم الجلسة  | أهداف الجلسة  | الخطوات الإجرائية للجلسة  |
|---|---|---|
| الجلسة (1):<br>التعرف وبناء<br>العلاقة<br>الإرشادية           | - التعارف وبناء الألفة.<br>- بناء العلاقة الإرشادية.<br>- توضيح أهداف الجلسات والتقنيات المتبعة.<br>-تزويد التلاميذ بعدد الجلسات ومواعيدها والتأكيد على الالتزام بالمواعيد والمواظبة عليها. | الترحيب بالتلاميذ وشكرهم على الحضور، ثم تعرف الباحثة بنفسها وتفتح المجال ليقدم كل تلميذ(ة) معلومات شخصية عنه، وتحاول الباحثة خلق جو من الألفة وتبديد الشعور بالغرابة، ثم تقوم بشرح التقنيات المتبعة في الجلسات القادمة والهدف منها، ثم إجراء تعاقد معنوي يضم مختلف القواعد التي ينبغي الالتزام بها.   |
| الجلسة (2)،<br>(3) الحاجات<br>الإرشادية                       | -معرفة الحاجات الإرشادية لدى أفراد العينة.  | في الجلسة (2) تم الترحيب بالحضور وفتح مجال للنقاش والحوار وخلق جو من الانسجام من خلال التعرف على أهدافهم وميولهم الدراسية وذلك من أجل معرفة حاجاتهم الإرشادية. وفي الجلسة (3) تم اختيار موضوع للتحاور حوله بواسطة الخريطة التداعوية، وقد توصلت الباحثة إلى تحديد الأسباب المشتركة بين التلاميذ المؤدية لقلق الامتحان.   |
| الجلسة (4)،<br>(5)، (6)<br>تطبيق تقنية<br>العصف<br>الذهني     | - توليد الأفكار باستخدام تقنية العصف الذهني.  | توليد الأفكار والتقديرات السلبية لدى التلاميذ ومناقشتها من أجل التعرف على مختلف الأعراض النفسية والفيزيولوجية التي تظهر على التلاميذ قبل وأثناء وبعد الامتحان.  |
| الجلسة (7)،<br>(8)، (9)<br>تطبيق تقنية<br>التحصين<br>التدريجي | - إبعاد التلميذ عن جو التوتر والقلق من خلال تعريضهم لمواقف القلق بطريقة تدريجية.<br>- التخلص التدريجي من الأفكار والتقديرات السلبية.  | تدريب التلاميذ على تقنية الاسترخاء وتعريضهم لمواقف القلق تدريجيا بدءا بالمواقف الأقل إثارة للقلق وصولا إلى المثير الحقيقي للحالة الشديدة للقلق، ثم مناقشة هذه المثيرات ومساعدة التلاميذ على زيادة الأفكار والمشاعر الإيجابية بدلا من المشاعر السلبية، ومساعدتهم على التخلص التدريجي للقلق بأن يعيش المواقف المثيرة للقلق تدريجيا، وختم الجلسات بواجبات منزلية.  |
| الجلسة (10)،<br>(11)، (12)<br>تطبيق تقنية<br>وقف الأفكار      | وقف الأفكار السلبية.  | الترحيب بالتلاميذ، ومراجعة الواجبات المنزلية، ثم تقديم شرح موجز لمحتوى وأهداف هذه الجلسات.<br>تطلب الباحثة من التلاميذ التخيل والانغماس في فكرة تسبب له القلق وتوتره، وبعد الانغماس فيها تصرخ بصوت عالي (قف)، ثم تطلب منهم التفكير بشيء سار ومحبي ويريحهم.<br>بعدها تعيدهم إلى التفكير بأمر مزعج حتى يندمج فيه ويقول لنفسه (قف).<br>وتكرر العملية حتى يصل التلاميذ إلى التوقف عن التفكير بالأفكار السلبية تلقائيا والانتقال إلى التفكير بالأفكار الإيجابية، مع إمكانية الجمع بين إيقاف الفكرة من خلال الصرخة (قف) وتمارين الاسترخاء بالتنفس.<br>وذلك أن التخلص من التفكير السلبي هو أن تحل الأفكار الإيجابية محل الأفكار السلبية.<br>وتختم الباحثة كل جلسة بواجب منزلي تطلب فيه من التلاميذ |

|   |   |   |
|---|---|---|
| تكرار العملية مع كتابة ملاحظات حولها لمناقشتها في الجلسة القادمة.   |   |   |
| - بعد التدريب على تقنية وقف الأفكار من خلال الواجب المنزلي، أعادت الباحثة في هذه الجلسة تطبيق التقنية وقف الأفكار بنفس خطوات الجلسة السابقة لكن دون استخدام عبارة (قف) أو الضرب على الطاولة، بل تركهم يتوقفون من تلقاء أنفسهم بعد الانغماس في الفكرة السلبية.   | - التدريب أكثر على تقنية وقف الأفكار من أجل تكمن كل تلميذ من وقف الأفكار السلبية بنفسه وبدون أي مساعدة.   | الجلسة: (13)<br>إعادة تطبيق تقنية وقف الأفكار                     |
| - اختيار مكان هادئ بعيداً عن الضوضاء ومصادر الإزعاج مع الحرص أن لا تكون الإضاءة خافتة جداً ولا شديدة جداً.<br>- الترحيب بالتلاميذ، ومراجعة الواجب المنزلي حول التدريب على تقنية وقف الأفكار، ومناقشة مختلف الملاحظات مع التلاميذ ومدى الاستفادة من هذه التقنية.<br>- شرح وجيز لأهداف ومحتوى هذه الجلسة والمتمثل في التدريب على تقنية الاسترخاء، وإعلامهم بأنه سيتم تطبيقها في جلستين متتاليتين من أجل التدريب عليهما أكثر والحصول على نتائج أفضل.<br>- اختيار وضعية الجسم وهي الجلوس على كرسي بسيط وطلب من التلاميذ إسناد الذراعين على الفخذين بحيث تستريح الذراعين دون ضغط مع ثني الرقبة بحيث تستريح على الصدر.<br>- تطلب الباحثة من التلاميذ إغماض أعينهم والتنفس بعمق ومحاولة ترك الذهن خالياً من الأفكار والتشبع بفكرة الهدوء (أنا هادئ).<br>- الإحساس بالثقل في الأطراف العلوية والسفلية باستخدام عبارة: "ذراعي الأيمن ثقيل" ثم الذراع الأيسر والأطراف السفلية مع تكرار هذه العبارة من 5-6 مرات.<br>- الإحساس بالحرارة بنفس المنطق ونفس التدرج.<br>- مراقبة دقات القلب والشعور بها واستعمال عبارة: "قلبي يدق بهدوء".<br>- الإحساس بالحرارة في منطقة البطن على مستوى الضفيرة الشمسية.<br>- فكرة البرودة في الجبهة: "جبهتي باردة".<br>- وبعد تمارين الاسترخاء وللعودة للنشاط الطبيعي للجسم تطلب الباحثة من التلاميذ تحريك اليدين ثم الرجلين ثم كل الجسم ثم التنفس بعمق لمرتين أو ثلاث.<br>- تقويم الجلسة من خلال جمع آراء التلاميذ حول هذه التقنية وإعطاء واجب منزلي من خلال محاولة إعادة التدريب عليها في المنزل. | - التخلص الفوري من التعب والتوتر.<br>- تدريب العقل على العمليات الحيوية كالتنفس وضربات القلب والسيطرة على التفكير.<br>- التحكم في الانفعالات والقضاء على أعراض القلق. | الجلسة: (14)،<br>15، (16)<br>تطبيق تقنية "شولتز" للاسترخاء الذاتي |
| - الترحيب بالتلاميذ ومراجعة الواجب المنزلي.<br>- إعادة تطبيق تقنية "شولتز" للاسترخاء بنفس خطواتها السالفة الذكر.<br>- إعطاء مجموعة من التوجيهات للتلاميذ حول كيفية المذاكرة وتنظيم الوقت.<br>- إجراء تقويم للجلسة.  | - تدريب التلاميذ أكثر على هذه التقنية خاصة وأن هذه الجلسة تسبق امتحان الثلاثي الثالث بيومين وبالتالي محاولة لهدئة أذهان التلاميذ والتخفيف من القلق.                   | الجلسة: (17)<br>إعادة تطبيق تقنية "شولتز" للاسترخاء الذاتي        |

## 5. تطبيق الاختبار البعدي:

بعد تطبيق تقنيات الإرشاد النفسي تم اعتماد نفس المقياس المستخدم في الاختبار القبلي (مقياس "ساراسون" لقلق الامتحان) وتطبيقه كاختبار بعدي على المجموعة التجريبية (10 أفراد) ثم جمع الدرجات المتحصل عليها، والنتائج كما يلي:

الجدول 7: يوضح نتائج الاختبار البعدي

| المجموعة التجريبية | مجموع الدرجات | درجة القلق |
|--------------------|---------------|------------|
| الفرد 01           | 83 درجة       | متوسطة     |
| الفرد 02           | 60 درجة       | طبيعية     |
| الفرد 03           | 51 درجة       | طبيعية     |
| الفرد 04           | 87 درجة       | متوسطة     |
| الفرد 05           | 94 درجة       | متوسطة     |
| الفرد 06           | 97 درجة       | متوسطة     |
| الفرد 07           | 71 درجة       | طبيعية     |
| الفرد 08           | 58 درجة       | طبيعية     |
| الفرد 09           | 62 درجة       | طبيعية     |
| الفرد 10           | 66 درجة       | طبيعية     |

## 6. عرض نتائج الدراسة:

تمت هذه الدراسة حول "فاعلية تقنيات الإرشاد النفسي في خفض قلق الامتحان" على (10) من تلاميذ السنة الثانية ثانوي والذين يعانون من قلق امتحان مرتفع حسب ما أوضحته نتائج الاختبار القبلي حيث تراوحت الدرجات ما بين 107-152 درجة على مقياس "ساراسون" لقلق الامتحان، وبعد تطبيق تقنيات الإرشاد النفسي في جلسات إرشادية والتي بلغ عددها (17) جلسة، وبعد تطبيق الاختبار البعدي تحصلنا على النتائج التالية:

الجدول 8: يوضح درجات قلق الامتحان في الاختبار البعدي

| النسب المئوية | التكرارات | درجة قلق الامتحان على المقياس |
|---------------|-----------|-------------------------------|
| 60%           | 06        | أقل من 75 طبيعية              |
| 40%           | 04        | 104-76 متوسطة                 |
| 00%           | 00        | 105 فما فوق مرتفعة            |
| 100%          | 10        | المجموع                       |

تعليق: يتضح من خلال الجدول 8 أن (04) من أفراد المجموعة التجريبية تحصلوا على درجة قلق متوسطة على المقياس البعدي (مقياس قلق الامتحان) وذلك بنسبة 40% بينما تحصل (06) أفراد على درجة قلق طبيعية بنسبة 60% في حين لم نسجل أي فرد تحصل على درجة قلق مرتفعة.



والنتائج المعروضة في الجدول 9 تبين انخفاض في درجة قلق الامتحان لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بنتائج الاختبار القبلي ويمكن توضيح ذلك من خلال الجدول التالي:

**الجدول 9: يوضح الفرق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي**

| المجموعة التجريبية | نتائج الاختبار القبلي         | نتائج الاختبار البعدي       |
|--------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| الفرد 01           | 137 درجة (درجة القلق مرتفعة)  | 83 درجة (درجة القلق متوسطة) |
| الفرد 02           | 111 درجات (درجة القلق مرتفعة) | 60 درجة (درجة القلق طبيعية) |
| الفرد 03           | 109 درجة (درجة القلق مرتفعة)  | 51 درجة (درجة القلق طبيعية) |
| الفرد 04           | 134 درجة (درجة القلق مرتفعة)  | 87 درجة (درجة القلق متوسطة) |
| الفرد 05           | 152 درجة (درجة القلق مرتفعة)  | 94 درجة (درجة القلق متوسطة) |
| الفرد 06           | 137 درجات (درجة القلق مرتفعة) | 97 درجة (درجة القلق متوسطة) |
| الفرد 07           | 118 درجة (درجة القلق مرتفعة)  | 71 درجة (درجة القلق طبيعية) |
| الفرد 08           | 109 درجة (درجة القلق مرتفعة)  | 58 درجة (درجة القلق طبيعية) |
| الفرد 09           | 107 درجة (درجة القلق مرتفعة)  | 62 درجة (درجة القلق طبيعية) |
| الفرد 10           | 120 درجة (درجة القلق مرتفعة)  | 66 درجة (درجة القلق طبيعية) |

**تعليق:** من خلال الجدول 9 نلاحظ انخفاض درجات قلق الامتحان لدى أفراد المجموعة التجريبية من المرتفع إلى المتوسط والطبيعي بعد تطبيق تقنيات الإرشاد النفسي، ويمكن تدعيم هذه النتائج بمقارنة معدلات كل فرد من أفراد المجموعة التجريبية في الثلاثين (الأول والثاني) (قبل تطبيق التجربة) بمعدلاتهم في الثلاثين الثالث (بعد تطبيق التجربة).

**الجدول 10: يوضح معدل أفراد المجموعة التجريبية خلال الثلاثينات (1، 2، 3)**

| أفراد المجموعة التجريبية | معدل الثلاثي الأول | معدل الثلاثي الثاني | معدل الثلاثي الثالث | المتوسط الحسابي (المعدل العام) |
|--------------------------|--------------------|---------------------|---------------------|--------------------------------|
| الفرد 01                 | 11.65              | 9.63                | 12.03               | 11.10                          |
| الفرد 02                 | 11.87              | 12.17               | 13.11               | 12.38                          |
| الفرد 03                 | 9.86               | 9.35                | 11.31               | 10.31                          |
| الفرد 04                 | 9.45               | 10.10               | 10.71               | 10.09                          |
| الفرد 05                 | 10.20              | 10.67               | 11.05               | 10.64                          |
| الفرد 06                 | 9.82               | 10.19               | 12.46               | 10.82                          |
| الفرد 07                 | 11.00              | 10.55               | 13.64               | 11.73                          |
| الفرد 08                 | 9.99               | 9.54                | 10.90               | 10.14                          |
| الفرد 09                 | 10.12              | 9.70                | 12.09               | 10.63                          |
| الفرد 10                 | 8.74               | 10.88               | 11.13               | 10.30                          |

**تعليق:** نلاحظ من خلال الجدول 10 تحسن في نتائج أفراد المجموعة التجريبية خلال الثلاثين الثالث بعد تطبيق التجربة (تقنيات الإرشاد النفسي) مقارنة بنتائج الثلاثين الأول والثاني، وهذا يدل على نجاح التجربة وفاعلية تقنيات الإرشاد النفسي في خفض درجة قلق الامتحان عند كل فرد، وما يؤكد ذلك أيضا المعدل العام الذي يدل على نجاح أفراد المجموعة التجريبية وانتقاهم من السنة الثانية ثانوي إلى السنة الثالثة ثانوي.

## 7. مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

انطلاقاً من النتائج المتوصل إليها والتي تم عرضها من خلال تطبيق تقنيات الإرشاد النفسي (تقنية العصف الذهني، تقنية التحصين التدريجي، تقنية وقف الأفكار، وتقنية "شولتر" للاسترخاء الذاتي) يظهر أن مختلف التقنيات قد ساهمت في خفض درجة قلق الامتحان عند التلاميذ (المجموعة التجريبية) من المرتفع إلى المتوسط والطبيعي، حيث سجلت درجات مرتفعة في الاختبار القبلي تراوحت بين 107-152 درجة، وبعد تطبيق تقنيات الإرشاد النفسي سجلت درجات تراوحت ما بين 51-97 درجة في الاختبار البعدي وهي تشير إلى درجات طبيعية ومتوسطة على مقياس قلق الامتحان، وهذا يدل على أن الفرضية العامة القائلة بأن: "لتقنيات الإرشاد النفسي فاعلية في خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي" قد تحققت.

وقد تبينت النتائج بين الطبيعي والمتوسط، وهذا ما ظهر عند الفرد (2) حيث تحصل في الاختبار البعدي على 60 درجة والتي تدل على درجة قلق طبيعية بعد أن كانت 111 في الاختبار القبلي والتي تشير إلى درجة مرتفعة حسب مقياس ساراسون لقلق الامتحان، كما يظهر ذلك عند الفرد (3) حيث تحصل في الاختبار البعدي على 51 درجة وهي درجة طبيعية بعد أن تحصل في الاختبار القبلي على درجة مرتفعة قدرت ب 109 درجات، كما نلاحظ أيضاً أن الأفراد (7) و(8) و(9) و(10) قد تحصلوا على درجات طبيعية في الاختبار البعدي قدرت 71، 58، 6 ف 2، 66، على التوالي بعد أن سجلوا في الاختبار القبلي الدرجات التالية: 120، 107، 109، 118 على التوالي والتي تشير إلى درجات مرتفعة.

وهذا يدل على أن الفرضية الإجرائية الأولى القائلة بأن: "كلما خضع التلميذ لتقنيات الإرشاد النفسي كلما تحصل على درجة طبيعية على سلم قلق الامتحان" قد تحققت عند ستة (6) أفراد من المجموعة التجريبية. كما يظهر عند الفرد (1) والتي تحصل في الاختبار البعدي على درجة 83 وهي درجة متوسطة بعد أن سجل في الاختبار القبلي درجة مرتفعة بلغت 137 درجة، والأفراد (4) و(5) و(6) قد سجلوا في الاختبار القبلي درجات مرتفعة

قدرت ب 134، 152، 137 درجة على التوالي في حين تحصلوا في الاختبار البعدي على درجات قدرت ب 87، 94، 97، على التوالي وهي تشير إلى درجات متوسطة على سلم "ساراسون" لقلق الامتحان، وبدل ذلك على أن الفرضية الإجرائية الثانية القائلة بأن: "كلما خضع التلميذ لتقنيات الإرشاد النفسي كلما تحصل على درجة متوسطة على سلم قلق الامتحان" محققة عند أربعة (04) أفراد من المجموعة التجريبية.

#### 8. مناقشة النتائج في ضوء الدراسات السابقة:

إن الدراسات والبحوث في مجال الإرشاد النفسي كثيرة خاصة إذا ما اقترن هذا المجال بعلاج مختلف المشكلات النفسية والسلوكية، لاسيما في الأوساط التربوية. وقد حظي موضوع المشكلات النفسية في المؤسسات التعليمية وأساليب مواجهتها اهتمام العديد من الباحثين السيكلوجيين والتربويين، خاصة تلك التي تظهر في مرحلة تبلور فيها ملامح الشخصية وتأخذ فيها معالمها طابع الثبات النسبي ألا وهي مرحلة المراهقة، حيث أشارت دراسة "ستانتي" بأنها فترة عواصف وتوتر وشدة والتي تكتنفها الأزمات النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق.

ولا غرابة أن نرى إجماعاً لدى معظم علماء النفس أن القلق هو المحور والمحرك الأساسي لجميع المشكلات النفسية، بل هو أيضاً أساس جميع الإنجازات الإيجابية في الحياة، وقد أدرك علماء النفس أهمية دراسة العلاقة بين القلق والتعلم حيث كشفت كثير من الدراسات النقاب عن أن بعض التلاميذ ينجزون أقل من مستوى قدراتهم الفعلية في بعض المواقف التي تتسم بالضغط والتقويم كمواقف الامتحانات، وأطلقوا على القلق في هذه المواقف تسمية قلق الامتحان باعتباره يشير إلى نوع من القلق العام الذي يظهر في مواقف معينة مرتبطة بمواقف الامتحانات والتقويم بصفة عامة حيث نجد التلاميذ في هذه المواقف يشعرون بالاضطراب والتوتر والضيق.

قد أسفرت نتائج الدراسة الحالية على فاعلية تقنيات الإرشاد النفسي في خفض مستوى قلق الامتحان لدى عينة الدراسة، وتتفق هذه النتائج مع ما أسفرت عليه مجموعة من

الدراسات السابقة، منها بحث "سليمة سايحي" بعنوان "فاعلية برنامج إرشادي في تخفيف مستوى قلق الامتحان لدى عينة من تلاميذ السنة الثانية ثانوي"، والذي توصل إلى أن لهذا البرنامج الإرشادي فاعلية في خفض قلق الامتحان لدى عينة البحث، مما يؤكد أهمية هذا البرنامج.

كما تتماشى ونتيجة دراسة "نائيل إبراهيم أبو عزب" بعنوان "فاعلية برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظات غزة"، حيث توصل إلى أن للبرنامج الإرشادي فاعلية في خفض قلق الامتحان لدى المجموعة التجريبية.

وتتفق أيضا مع نتائج دراسة "شافية موافي بناني" بعنوان "أثر برنامج إرشادي للتخفيف من قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي"، والتي توصلت إلى أن للبرنامج الإرشادي أثر في خفض مستوى القلق لدى عينة الدراسة، مما أدى إلى التحسن الملحوظ في درجات التلاميذ في القياس البعدي.

ونجد دراسة "حفيظة نادر" و"نزيهة عمامرة" بعنوان "مدى فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي مقترح لخفض قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز اختبار شهادة البكالوريا"، وتتفق مع الدراسة الحالية كون البرنامج الإرشادي تضمن تطبيق مجموعة من التقنيات من بينها تقنية التحصين التدريجي والتي أثبتت فعاليتها في خفض مستوى القلق وهو ما أكدته نتائج الاختبار البعدي.

من خلال عرض نتائج هذه الدراسات نستنتج أن الجهود المبذولة من قبل الباحثين في تطبيق البرامج الإرشادية على التلاميذ الذين يعانون من قلق الامتحان قد عادت بالنفع على هؤلاء التلاميذ من عينات الدراسة، وأن لهذه البرامج فعالية في خفض مستوى قلق الامتحان، إضافة إلى وجود فروق في الدرجات بين القياس القبلي والبعدي على مقياس قلق الامتحان، مما يدل على نجاح هذه البرامج في تحسين مستوى الأداء في الامتحان.

## 9. التحليل العام لنتائج الدراسة:

لقد شملت هذه الدراسة مجموعة تجريبية من تلاميذ السنة الثانية ثانوي والذين يعانون من القلق اتجاه موقف الامتحان، وبالتالي فقد تطرقنا إلى مشكلة نفسية أصبح يعاني منها العديد

من التلاميذ في مختلف المراحل التعليمية ألا وهي قلق الامتحان، إذ يعتبر القلق ظاهرة ككل الظواهر النفسية ويظهر بمظاهر صحية غير مرضية إذا كان في درجاته الطبيعية بحكم أنه من الطبيعي أن يشعر به التلميذ في موقف الامتحان، فإذا اختفى هذا الأخير كلية يمكن أن ينبأ ذلك بوجود مشكلة نفسية في المستقبل كتلبد المشاعر والوجدان.

لكن ما يهمنا في هذه الدراسة هو عندما يصبح القلق غير طبيعي إزاء موقف الامتحان ويرتفع عن مستواه الطبيعي والمألوف، إذ يعتبر في هذه الحالة موقف يتطلب التدخل والتكفل النفسي والإرشادي من خلال تطبيق مختلف تقنيات الإرشاد النفسي للتلاميذ، والتي يمكن أن يكون لها آثار نفسية خصبه بقدر ما تسمح للفرد المراهق أن يدخل في قلب وجوده، حيث يتم الاعتماد على الإرشاد النفسي الذي يعتبر ضرورة لأنه يساعد التلاميذ على اختيار الاستراتيجيات المناسبة لدراساتهم واستذكارهم بما يتوافق وقدراتهم، وتنظيم وقتهم والتحضير الجيد للامتحانات. كما يساعد الإرشاد التربوي هو الآخر على التغلب على مختلف المشكلات النفسية التي تواجه التلاميذ خلال الحياة الدراسية بشكل عام، كضعف التحصيل الدراسي الناتج عن قلق الامتحان وعدم التركيز في المذاكرة، وتدخل الإرشاد فيما يخص قلق الامتحان يكون بدراسة عدة نقاط أهمها: نقص التركيز أثناء المذاكرة أو الامتحان، التوتر والخوف أثناء الامتحان، ومنه فعمل المرشد أثناء مرافقة التلاميذ الذين يعانون من قلق الامتحان هو التدخل في عدة نقاط أهمها: التقليل من التوتر، تنظيم وقت الاستذكار، تشجيع الرغبة في النجاح، تطوير ميكانيزماته الدفاعية، وتعزيز الثقة بالنفس من خلال تقدير الذات والعمل على إزالة الإحباط الذي تعرض له جراء القلق في موقف الامتحان.

وقد وقع اختيارنا على مجموعة من تقنيات الإرشاد النفسي التي أثبتت الأبحاث فاعليتها في حل مختلف المشكلات النفسية ولاسيما مشكل قلق الامتحان، منها تقنية العصف الذهني كونها تفتح المجال لتوليد الأفكار وفك قيود التخيل وتركه حرا في إنتاج الأفكار بطريقة تلقائية ووضع الذهن في حالة الإثارة والجاهزية للتفكير في كل الاتجاهات لتوليد الأفكار حول المشكلة. اعتمدنا هذه التقنية بهدف توليد الأفكار السلبية لدى المجموعة التجريبية

والمتعلقة بمثير النجاح باعتباره الهدف الأسمى الذي تسعى إليه، ومثير الامتحان الذي يعتبر المسبب الرئيسي للقلق وذلك باستخدام الخريطة التداعوية. وهذه التقنية تجعل من السهولة بما كان الفرد المشترك في المجموعة يفكر بوضوح أمام الحالات العصبية وأن يتعامل معها بروح الفرد أحيانا وبروح الجماعة أحيانا أخرى. كما اعتمدنا على تقنية التحصين التدريجي والتي بدورها تشجع الفرد على مواجهة مواقف القلق تدريجياً بهدف إلغاء الحساسية المبالغ فيها نحو موقف الامتحان بدءاً بالمثير الأقل شدة وانتهاءً بالمثير الأكثر شدة وتأثيراً، إضافة إلى تصحيح البنية المعرفية والتخلص من أعراض القلق المعرفية وأخطاء التفكير لدى التلاميذ واستبدالها بأفكار أكثر عقلانية، إضافة إلى تقنية وقف الأفكار والتي مكنت حالات الدراسة من إيقاف الأفكار والتقديرية السلبية المتعلقة بموقف الامتحان وتعويضها بالأفكار الإيجابية والمحبة إليهم، حيث أثبتت فعالية كبيرة في التعامل مع مجموعة من الأفكار السلبية والتي تقود إلى التوتر ونوبات القلق. وتقنية "شولتز" Schultz لاسترخاء الذاتي، حيث يعتبر الاسترخاء إجراءً مضاداً للقلق، حيث تساعد هذه التقنية من تفرغ ما تراكم من شحنات سلبية داخل الفرد، مما يساعد على التركيز أثناء الامتحان والشعور بالراحة.

إن أفراد المجموعة التجريبية وقبل تطبيق هذه التقنيات كانوا في حلقة مفرغة من الأفكار والسلوكيات والانفعالات وسيطرة الأفكار اللاعقلانية، ويظهر عليهم قلق الامتحان بمظاهر عديدة منها: الخوف والتوتر، التعرق وارتعاش اليدين، سرعة نبضات القلب، اضطراب العمليات العقلية كالانتباه والتركيز، وسيطرة الأفكار والتقديرية السلبية، إضافة إلى عامل النسيان أو ما يسمى بالفراغ الفكري لأن في تلك اللحظة تصل الرغبة في النجاح إلى ذروتها حيث يتوتر التلميذ وينفعل مما يزيد من نسيانه، وذلك حسب نتائج الاختبار القبلي (إجابات المجموعة التجريبية على عبارات مقياس "ساراسون" لقلق الامتحان).

ويرجع المختصين في المجال التربوي ومجال الصحة النفسية الأسباب المؤدية إلى هذه المشكلة إلى ثلاثة أسباب رئيسية هي: عدم الثقة بالنفس، الخوف من المستقبل، والوالدين هذا وقد أضافت العديد من النظريات التي تحدثت عن قلق الامتحان كمنظرة التداخل عوامل أخرى تسبب القلق كعدم القدرة على التركيز والانتباه وعدم القدرة على استرجاع المعلومات

وتوظيفها في الإجابة على أسئلة الامتحان، ونظرية تجهيز المعلومات والتي فسرت القلق بعدم قدرة التلميذ على تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الامتحان أو استدعائها في موقف الامتحان. ونظرية القلق المعيق التي تدور حول الانشغال بالتفكير في أسئلة الامتحان. مما يؤثر سلبا على أداء التلاميذ في الامتحان وعلى تحصيلهم الدراسي وهذا ما أكدته العديد من البحوث كبحث "ساعد وردية" بعنوان "علاقة قلق امتحان البكالوريا بالتحصيل الدراسي للتلميذ" الذي أثبت العلاقة السلبية بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي حيث أن قلق الامتحان المرتفع يؤثر على التحصيل الدراسي للتلاميذ، وأن تحصيل التلاميذ ذوي قلق الامتحان الطبيعي أحسن من تحصيل التلاميذ ذوي قلق الامتحان المرتفع. (ساعد، 2003، 103)

وقد سجلنا بعد تطبيق تقنيات الإرشاد النفسي انخفاض في درجات القلق على مقياس "ساراسون" لقلق الامتحان وهو الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي، حيث كانت الدرجات في الاختبار القبلي تتراوح ما بين 107-152 وأصبحت تتراوح ما بين 51-97 حسب ما أوضحه الاختبار البعدي. ومن هنا فقد اكتست هذه الدراسة بأهمية بالغة كونها تمثل جهد تطبيقي لا مجرد وصف للظاهرة.

مما سبق يتضح الاهتمام بظاهرة قلق الامتحان لا لكونها ظاهرة نفسية فقط بل لأنها تعدى ذلك ليصبح شكلا من أشكال الاضطراب، ومن هنا لا بد للباحث أن يلفت الانتباه أن قلق الامتحان يعتبر أقرب إلى حالة القلق، ويرتبط بسمة القلق، وفي ضوء النظر إلى القلق كحالة أو كسمة فإن قلق الامتحان يرتبط بقلق الحالة أكثر من ارتباطه بقلق السمة، وعليه يمكن أن يتحول قلق الامتحان كحالة إلى قلق الامتحان كسمة إذا لم نستطع أن نحفض من مستواه ونعمل على ترشيده.

ورغم أن مهمة المدرسة كواقع طبيعي نتيجة المتغيرات المستجدة في المجتمع لن تقتصر على التعليم والتربية بل تتجاوز ذلك لتجد الحلول لهذه المشاكل بصورة عامة، إلا أنه لن ينجح

ذلك إلا بمساعدة وتوجيه من المختصين ومنهم الأخصائي النفسي المدرسي، من خلال تطبيق الأساليب والتقنيات النفسية العلاجية والوقائية حسب ما تتطلبه الحالة.

#### الخاتمة:

أصبح قلق الامتحان أحد المشكلات النفسية التي يعاني منها العديد من التلاميذ في مختلف المراحل التعليمية التعليمية، خاصة وأنه يرتبط بأكثر أساليب التقويم انتشارا ألا وهي الامتحان، إذ أن أداء التلاميذ في هذا الأخير هو الذي يحدد نجاحهم من عدمه، فقد هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى فاعلية تقنيات الإرشاد النفسي في خفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، وذلك من خلال تطبيق بعض من تقنيات الإرشاد النفسي المتمثلة في تقنية العصف الذهني، تقنية التحصين التدريجي، تقنية وقف الأفكار، وتقنية "شولتز" للاسترخاء الذاتي، وذلك ضمن جلسات إرشادية.

وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة على أن لهذه التقنيات فاعلية في خفض قلق الامتحان، حيث لوحظ انخفاض في درجات قلق الامتحان لدى المجموعة التجريبية من المرتفع إلى المتوسط والطبيعي مقارنة بنتائج الاختبار القبلي.

وانطلاقاً من هذه التجربة ونظراً للنتائج الإيجابية المتحصل عليها والتأكد من مدى فاعلية هذه التقنيات في خفض مستوى قلق الامتحان، فإن محاولة تطبيق مثل هذه التقنيات في معالجة مختلف المشكلات النفسية والسلوكية الأخرى والتي يعاني منها التلاميذ في مختلف المراحل التعليمية يجعلنا نتنبأ بفعاليتها وأنها حتما ستعود هي الأخرى بنتائج إيجابية على هؤلاء التلاميذ.

وبالتالي فمعالجة مثل هذه المشكلات النفسية لدى التلاميذ من شأنه أن يحسن من مستواهم وتحصيلهم الدراسي، الأمر الذي يشجع على زيادة الدافعية نحو التعلم والمثابرة أكثر على الدراسة والتقليل من نسب انتشار الرسوب والفشل المدرسيين.

ورغم أن مهمة المدرسة كواقع طبيعي نتيجة المتغيرات المستجدة في المجتمع لن تقتصر على التعليم والتربية بل تتجاوز ذلك لتجد الحلول لهذه المشاكل بصورة عامة، إلا أنه لن ينجح



ذلك إلا بمساعدة وتوجيه من المختصين ومنهم الأخصائي النفسي المدرسي، من خلال تطبيق الأساليب والتقنيات النفسية العلاجية والوقائية حسب ما تتطلبه الحالة. ومن هذا الإطار فقد حاولنا اقتراح مجموعة من التوصيات التي من شأنها أن تساهم في فتح آفاق جديدة لأبحاث مستقبلية:

- تركيز مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني اهتمامهم على مهمة الإرشاد النفسي التلاميذ الذين يعانون من مختلف المشكلات النفسية والتربوية خاصة وأن العديد من البحوث أثبتت غياب الإرشاد النفسي في المؤسسات التربوية.
- تكوين وتدريب المستشارين على كيفية تطبيق تقنيات الإرشاد النفسي.
- القيام ببحوث تجريبية من خلال تطبيق مقاييس واختبارات للكشف عن التلاميذ الذين يعانون من مختلف المشكلات النفسية وتطبيق مختلف تقنيات الإرشاد النفسي لمساعدة هؤلاء التلاميذ على الحفز أو التخلص منها.

المراجع:

الكتب:

- 1- أبو علام، رجاء محمود. (2006). مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية (ط.5). القاهرة: دار النشر للجامعات.
  - 2- الجلاي، لمعان مصطفى. (2011). الإرشاد المدرسي (ط.1). عمان: دار المسير للنشر والتوزيع والطباعة.
  - 3- الحريري، رافدة والإمامي، سمير. (2011). الإرشاد التربوي والنفسي في المؤسسات التعليمية (ط.1). عمان: دار المسيرة.
  - 4- حجازي، مصطفى. (1997). الأفكار والمشاعر، PDF.
  - 5- المختاتنة، سامي محسن. (2013). دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية (ط.1). عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.
  - 6- الزعبي، أحمد مُجّد. (2005). التوجيه والإرشاد النفسي أسسه- نظرياته طرائقه- مجالاته- برامج (ط.2). دمشق: دار الفكر.
  - 7- عباس، مُجّد ونوفل، مُجّد والعبسي، مُجّد وأبو عواد، فريال. (2014). مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس (ط.5). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
  - 8- مُجّد، أحمد السيد. (1982). الدليل إلى منهج البحث العلمي. القاهرة: عالم الكتب.
  - 9- الأنصاري، مُجّد. (2000). قياس الشخصية. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- الأطروحات والرسائل الجامعية:
- 1- أبو عزب، نايل إبراهيم. (2008). فاعلية برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الامتحان لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير. الجامعة الإسلامية، غزة.
  - 2- حفيظة، نادر ونزيهة، عامرة (2015/2014). مدى فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي مقترح من أجل خفض درجة قلق الامتحان لدى المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا. مذكرة لنيل شهادة الماستر جامعة لونيبي، البليدة.
  - 3- ساعد، وردية. (2003). علاقة امتحان البكالوريا بالتحصيل الدراسي للتلميذ. رسالة دكتوراه. جامعة الجزائر.
  - 4- ساجحي، سليمة. (2004). فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي. رسالة ماجستير. جامعة ورقلة.
  - 5- شافية، موافي بناني. (2014/2013). أثر برنامج إرشادي للتخفيف من قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، مذكرة لنيل شهادة الماستر. جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
  - 6- عتوتو، صالح. (2016/2015). فاعلية برنامج إرشادي مبني في ضوء الحاجات التعليمية للطلاب الجامعي للتمييز في التحصيل الدراسي. رسالة دكتوراه. جامعة باتنة.
  - 7- غزال، نعيمة. (2016). أثر تقنية العصف الذهني في خفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. رسالة الدكتوراه. جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
  - 8- موساوي، إيمان زهرة. (2016). دور تقنية شولنز في التخفيف من الإجهاد النفسي عند المرأة المصابة بالتكيسات المبيضية، مذكرة لنيل شهادة الماستر. جامعة مُجّد خيضر، بسكرة.