

(برنامج إرشادي مقترح لتخفيف مستوى قلق الإمتحان لدى تلاميذ النهائي – دراسة شبه تجريبية بثانوية المدية –)

د/ عادل أنشي

جامعة المدية

ملخص: يعاني الكثير من تلاميذ النهائي من قلق الامتحان تحسبا للمصير إما إتمام الدراسات العليا أو التوجه نحو المجال المهني، وتتناول الدراسة الحالية شبه تجريبية باقتراح برنامج إرشادي لتخفيف قلق الامتحان لدى هذه الفئة بثانوية بولاية المدية، عدد أفرادها 30 منهم 15 أنثى، طبق عليهم مقياس قلق الامتحان في مرحلة أولى ثم تم تعريضهم للبرنامج الإرشادي، وفي مرحلة ثانية تم إعادة تطبيق المقياس، ومقارنة النتائج باستخدام اختبار "ت" للفروق وحساب معامل الأثر، وأسفرت النتائج عن وجود دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصالح الاختبار الثاني وأن معامل الأثر مرتفع، وأيضا فروق دالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لكلا الجنسين على حده، ودوما كانت النتائج لصالح الاختبار البعدي، ومنه إثبات فعالية البرنامج الإرشادي في تخفيف قلق الامتحان لدى تلاميذ النهائي.

كلمات مفتاحية: برنامج إرشادي، قلق الإمتحان، تلاميذ البكالوريا

Résumé : Cette étude expérimentale contient une proposition d'un programme de counselling au lycée à la wilaya de Médéa avec la participation d'un échantillon des élèves niveau terminal (15 filles, 15 garçons) pour but d'abaisser l'émotion négative de l'angoisse de l'examen, la procédure c'est de passer un examen avec un outil destiner à évaluer cette émotion avant et après le programme, en phase finale c'est de comparer les résultats, l'étude a conclu qu'il existe des comparaisons significatives entre les deux opérations en faveur de la seconde application, et il existe un coefficient élevé de l'influence, ainsi le même résultat entre les filles – filles, garçon-garçon en faveur de la seconde application, laquelle implique l'efficacité du programme proposé.

1- الإشكالية:

القلق حالة انفعالية تنتاب الإنسان أثناء مواجهته للمواقف المختلفة في الحياة اليومية، ويعاني المجتمع الحديث ارتفاع مستوى هذه الظاهرة نتيجة تغير نمط الحياة بيئيا واجتماعيا ومهنيا وصناعيا، وتعرض الفرد لساعات طويلة في اليوم أمام أجهزة التلفاز والكمبيوتر، وتعقد حياة الإنسان في المجتمع وخاصة المتطلبات المتغيرة يوميا مما يخلق انعدام التوازن، ويضيف الكثير من المختصين محتوى الأخبار اليومية التي توجه للفرد مما يتفاعل معها قلقا من الموت ومن الفقر جراء تدهور الاقتصاد وارتفاع أحداث الحروب، ومن جانب آخر التعرض للامتحانات والاختبارات المتكررة في مجالات الترقية والتعليم وتحسين المستوى المعيشي وتغيير منصب العمل (Marcel Rouet, 2010, p20-33).

وكل هذه المتغيرات تكون عاملا مباشرا في اضطرابات السلوك، ومنه لا يمكن التحكم في التصرف فهو عامل يزيد من اختلال التوازن البيولوجي والنفسي، وعندما نفسر تعقد الحياة اليومية فإنها تزيد من مستوى الخدمات المطلوبة في التعامل وتتطلب معارف وأداءات وظيفية يكتسبها الفرد من التكوين والتعليم، ويظهر لدى الفرد القلق المرتفع جراء المواجهة مع الحياة ومواقف البحث عن النجاح والتفوق وخاصة في المجال التعليمي، ويعرف سهير أحمد "القلق أنه خبرة وجدانية غير سارة يمكن وصفها بأنها حالة من التوتر والاضطراب وعدم الاستقرار والخوف وتوقع الخطر، وينشأ عنه منبه يكون بمثابة نذير بفقدان التوازن بين الفرد والبيئة، فيقوم بسلوك يهدف إلى إعادة التوازن" (سهير أحمد 2000، ص 387)

ولا يتوقف القلق عند اضطراب الفرد نفسيا واداليا بل ينعكس في الحياة اليومية أثناء معاملته مع الآخرين وأثناء مواجهته للمواقف المختلفة التي يتعرض لها، وبالعودة إلى تغير نمط الحياة "أصبح الفرد في المجتمع يحاول النجاح في حياته باتباع مسار تعليمي وتكويني طيلة حياته، والملاحظ أن التعليم للفرد يستمر من سن مبكرة قد تكون من سن الثلاث أشهر بالتقريب للأمم العاملة

لغاية ثمانية عشر سنة وفق القانون الدولي" (<http://www.la-laddh.org/spip.php>) أي ما يوازي بالتقريب ثلث الحياة تعليم إذا توقف عند هذا الحد ويمكن أن يستمر في التعليم لمدة أطول، وتحليل البرنامج التعليمي الجزائري يوضح أنه يحتوي على نشاطات بيداغوجية أغلبها فكرية تعتمد على التذكر بالدرجة الأولى ثم الجلوس والاستماع، دون النشاطات الأخرى التي تعتمد على حركية الجسم والعضلات أو حتى الأعمال اليدوية بكل أنواعها الدقيقة، حتى نوع البرنامج التعليمي وقوانينه يؤكد على عدم التحرك وتغيير مكان الجلوس، ويحتم الجلوس أكثر من ستة ساعات على الطفل أو المراهق، وبالموازاة أصبح هناك ضرر جسي على الفرد لعدم تحركه، كارتفاع الضغط الدموي، وتشنج العضلات وضمورها وعجزها، وعسرة الإستقلاب وغيرها من المظاهر الاختلالية الفيزيولوجية والتنفسية.

والمتابعة الميدانية للمتعلّم بينت نوع مضاف لرصيد القلق من الحياة اليومية، وهو نوع شديد يسيطر على الممتحنين خاصة الامتحانات المصيرية وذات الطابع الوطني، كامتحان الشهادات، ومن أهمها البكالوريا التي تقدم فرصة واحدة كل سنة دراسية تعتمد على زمن محدد بثلاثة أو أربع أيام حسب التخصص، مما أفرز مستويات قلق الامتحان متفاوتة الدرجات حسب الفئات، ويقرر فيها إما التوجه خارج المؤسسة لميادين أخرى مهنية أو خدمية، أو متابعة الدراسات العليا (الموقع الرسمي لوزارة التربية الوطنية <http://www.edu-dz.com/2016/12/Calender-Baccalaureat.html>) فنسبة النجاح لا تتعدى 50% أي النصف من عدد المترشحين ويقدر عددهم حوالي 200000 ناجح والنصف الآخر يواجه لميادين أخرى، وهو الذي يسمح بالعبور إما للدراسات العليا أو الاتجاه نحو التعليم والتكوين المهني، وننبه أيضا لتغير موقف الامتحان ماديا وبشرياً أثناء إجراء رسمياً، حيث يصبح أفراد الأمن بشتى أنواعه داخل مؤسسات الإجراء، ويوزع التلاميذ ألياً في قاعات ومع أعداد مغايرة غير معتادة مرتبة حسب الإسم، ووجود كلا الجنسين داخل قسم واحد، مع تعداد المراقبين من الأساتذة وتوافد الزيارات للمسؤولين، والمراقبة المستمرة لكل الأغراض، بالإضافة لتواجد الشرطة وأعوان الحماية والإسعاف، وهي صور جديدة تنبؤ بوجود بيئة أو موقف جديد وكل هذه الظروف تؤدي لاختلال التوازن النفسي التي لا يفهمها التلميذ وتعود سلباً عليه لأنه يعتقد أنها لمراقبته وليس لضمان سير الامتحان، ويضاف عامل السن حيث يكون المترشح النظامي في فئة المراهقة المتأخرة ما بين 16 و18 سنة مما يؤثر على الحالة الفيزيولوجية والنفسية كما بينته إحدى الدراسات "مرحلة المراهقة حيث تمثل أكثر المراحل النمائية، والتي تتميز بتغيرات فيزيولوجية ونفسية من شأنها أن تولد لدى الفرد العديد من الضغوط والصراعات والاضطرابات، كالشعور بالخوف، القلق والتوتر، وهي بمثابة مرحلة انتقالية حرجة يلونها القلق على المستقبل والخوف من المجهول" (عبدوني عبد الحميد، صبياد نعيمة 2013 ص 247) وأجريت العديد من الدراسات والبحوث في أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية حول موضوع قلق الإمتحان عند التلاميذ في مختلف المراحل التعليمية، وذلك لتبيان ومعالجة القصور الأكاديمي، وخاصة عند تلاميذ ذوي القلق المرتفع أو المعسر في الامتحانات" فالقلق يحرك عند بعض المتعلمين اضطرابهم ويزيد تشتتهم بحيث يقومون باستجابات غير مناسبة، مثل التوتر والخوف من الفشل، أو الإحساس بعدم الكفاءة وتوقع العقاب، بل تتوقف عند بعضهم القدرة على الاستمرار في الموقف الاختباري وإتمام الامتحان، الأمر الذي يؤدي بدوره إلى الإنجاز السيئ". (سيد الطواب، 1991، ص 150)

ولقلق الإمتحان دور مهم في عدم تحصيل التلاميذ أو أدائهم الأكاديمي المنخفض أثناء إجراء الامتحان حيث تتوقف طبيعة هذا الأداء حسب مستوى القلق، وهذا ما أكده دودسون ويركس Odson&Yerkes 2008 بقولهما "بأن إثارة القلق أثناء المواقف التعليمية أو الامتحانية قوية جداً فإن الأداء يتدهور وإذا كان بدرجة منخفضة فإن أداء الفرد يكون قوياً".

تظهر أثناء إجراء امتحان البكالوريا تظهر زيادة حالات عدد كبير من الطلبة بكثرة الشكاوي العضوية خاصة الصداع والإحساس بالإرهاك مع صعوبات في التركيز واضطرابات النوم والخوف من الفشل في الامتحان أو من عدم الحصول على معدل مقبول يسمح لهم بالالتحاق بالتخصص المرغوب أو الانتقال لمستوى أعلى بمعنى الجامعة، خاصة إذا عرفنا أن هذا الامتحان يتمشى لفترة المراهقة عند الطالب و ما يصاحبها من تغيرات فيزيولوجية ونفسية، ويعد القلق المتزايد له تأثير سلبي على مهارات الدراسة وعلى الأداء أثناء الامتحانات، وعلى الإدراك والسلوك (Brewin&Beaton,2002,p923)

ويذكر عبد اللطيف عبادة ونبيل الزهار أن بعض أنواع قلق الإمتحان تدفع إلى زيادة الإثارة لتحقيق الأداء، ويكون هذا الأداء مرتفعاً إذا كان ملازماً لإثارة مناسبة، إلا أن التطرف في الإثارة والانفعال يتعارض مع الأداء العادي ومن ثم يكون التحصيل منخفضاً. (علاء الدين كفاقي وآخرون، 1990، ص 580)

من هنا تبرز أهمية إعداد البرامج الإرشادية التي تمثل أحد أساليب الوقائية والعلاجية للتخفيف من حدة قلق الامتحان، والذي أصبح موقفاً ضاغطاً لا يستطيع التلميذ تحمله، ويسبب له المعاناة حيث يشير مون Moon 1986 أنه "من الضروري تزويد الطلبة الذين يعانون ويشعرون بالعجز من القلق بفنيات دراسية متطورة وبطرق استكشافية فعالة لحل المشكلات لتحل محل الاضطرابية والانفعالية المعوقة للإنتاجية، بحيث يتحسن الأداء بشكل كبير، وهذه الفنيات ذات فاعلية في اختزال قلق الامتحان (عبد الله الصافي 2002، ص 7)، وهي نفس الدراسات التجريبية التي قام بها أبوتني وأبوتني Aponte & Aponte 1978، ودراسة مريفاء أبو غزالة 1971، ودراسة أشرف عبد القادر وإسماعيل بدر. (أشرف عبد القادر وآخرون، 2001، ص 17)

ويسعى الكثير من الأولياء لإتباع برنامج تدريبي أو توجيهي في الوسط المفتوح غير المضبوط أي في المعاملة اليومية ويبحث التلاميذ عن كيفية المراجعة الفعالة وكيفية التعامل مع الاضطرابات المشوشة وخاصة القلق، وتسعى بعض المؤسسات التربوية بتنظيم أيام دراسية وملتقيات مع المختصين في شتى المجالات وتعرض المتعلمين لإجراءات وقائية قبل الامتحانات كتحضير نفسي وأدائي، ومنها ما يقدم من طرف الإعلام أو المدرسين كنصائح، وغرضها تجاوز قلق الإمتحان المصيري لشهادة البكالوريا. وسعى من المختصين لمساعدة هذه الفئة وتماشياً مع الدراسات الحديثة ستقدم الدراسة الحالية اقتراح تصميم برنامج إرشادي في خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ النهائي، ونحاول تطبيقه على الواقع وملاحظة مدى تأثيره للتحكم في هذا الانفعال، وعلى ضوء الدراسات السابقة مما سبق نطرح الإشكالية الآتية:

هل يؤدي تطبيق برنامج إرشادي إلى تخفيف قلق الإمتحان لدى تلاميذ البكالوريا في ثانوية مدينة المدية ؟

هل هناك معامل أثر مرتفع لتطبيق برنامج إرشادي في تخفيف قلق الإمتحان لدى تلاميذ البكالوريا في ثانوية مدينة المدية ؟

هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس قلق الامتحان لكل من الإناث والذكور في القياسين القبلي و البعدي بعد تعرضهم للبرنامج الإرشادي ؟

2- الفرضيات :

الفرضية الأولى :-يؤدي تطبيق البرنامج الإرشادي إلى تخفيف قلق الامتحان لدى طلبة البكالوريا.

الفرضية الثانية :-هل هناك معامل أثر مرتفع لتطبيق برنامج إرشادي في تخفيف قلق الإمتحان لدى تلاميذ البكالوريا في ثانوية مدينة المدية ؟

الفرضية الثالثة:-توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة لكل من الإناث والذكور في القياسين القبلي والبعدي على مقياس قلق الامتحان بعد تعرضهم للبرنامج الإرشادي .

3-أهداف البحث :

- تطبيق برنامج إرشادي والتأكد من فعاليته
- محاولة مساعدة التلاميذ للتخفيف من قلق الامتحان.
- مقارنة الإجراء القبلي والإجراء البعدي لقلق الامتحان وتطبيق البرنامج الإرشادي للتأكد من تحقيق تخفيف قلق الامتحان.
- مقارنة مستوى القلق بين الذكور والإناث قبل وأثناء وبعد البرنامج الإرشادي .
- تستكشف الدراسة الحالية فعالية برنامج إرشادي مقترح لمساعدة التلاميذ طور النهائي على تخفيف قلق الامتحان .
- محاولة التعرف على الفروق بين الجنسين لتلاميذ النهائي في فعالية البرامج الإرشادية وأهميتها لدى الجنسين .

4 - أهمية البحث :

- تنادي الدراسة بضرورة التكفل وتصميم برامج توجيهية وإرشادية لمساعدة التلاميذ البكالوريا على التوازن النفسي والنجاح الأكاديمي.
- تسعى الدراسة الحالية للتنويه بضرورة تضافر الجهود وإدماج برامج تتبعية نفسية اجتماعية لمرافقة التلاميذ في المسار التعليمي التعليمي .
- إثراء المكتبة الجامعية وخاصة للمختصين لتقديم نماذج حول فعالية البرنامج الإرشادي المساهمة في رفع دور المختص النفسي في مساعدة التلاميذ على مواجهة الصعوبات الانفعالية وخاصة أمام الامتحانات الرسمية والمصيرية .
- توجيه أنظار المسؤولين عن التعليم بضرورة الاستعانة بالمختصين النفسيين للتعامل مع مشاكل المراهقة والتعليم وصعوبات التكيف الانفعالية

5- تحديد المفاهيم :

أ-البرنامج الإرشادي يعرف صباح باقيرة بأن " البرنامج الإرشادي مخطط ومنظم في ضوء أسس عملية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة ، سواء فرديا أو جماعيا لجميع من تضمهم المدرسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي، والقيام بالاختيار الواعي المتعلق بتحقيق التوافق النفسي داخل المدرسة و خارجها و يقوم بتخطيطه وتقييمه لجنة و فريق من المسؤولين المؤهلين" (صباح باقيرة وآخرون ، 2001، ص 140)

أما التعريف الإجرائي فهو برنامج إرشادي جماعي يتضمن مجموعة من الإجراءات التي يتم تخطيطها على أسس علمية، والتي تهدف إلى تقديم المساعدة لأفراد عينة البحث ذوي قلق الإمتحان المرتفع بهدف تخفيضه ، ويتحقق ذلك من خلال تلك التدريبات المنظمة والأنشطة والمهارات التي تقدم لهم وفقا للبرنامج موضع التدخل الذي طبق في الفترة المحددة، وفي جلسات والتي تساعدهم على التعامل بكفاءة مع مواقف الإمتحان، ويعتمد على استخدام أسلوب المحاضرات وأفلام الفيديو والمناقشات الجماعية والتدريب حول استراتيجيات التخطيط والتنظيم والتعامل مع مواقف الإمتحان، ويقدم بشكل مباشر في تسع جلسات منظمة بهدف تبصير أفراد عينة البحث بمشكلاتهم وتدريبهم على اكتساب مهارات التحضير والتعامل مع مواقف الامتحان بطريقة فعالة وإيجابية ، كما يهدف لتنمية بعض المهارات الايجابية لمساعدتهم على خفض قلق الامتحان من خلال استخدام الإرشاد الجماعي"

ب-قلق الامتحان: هو نوع من القلق المرتبط بمواقف الإمتحان حيث تثير هذه في الفرد شعورا بالانزعاج و حالة انفعالية وجدانية مكدره تعترى الفرد في الموقف السابق للإمتحان، أو موقف الامتحان ذاته و تتسم هذه الحالة بالشعور بالتوتر و الخوف من الامتحان. (رشاد عبد العزيز وآخرون 2000 ص 98)

-التعريف الاجرائي: هو استجابة أفراد عينة البحث - تلاميذ المستوى النهائي- على الفقرات والمجاور التي يتكون منها مقياس قلق الامتحان المصمم في الدراسة، ويحددون إجاباتهم أمام الفقرة وتحت الخانة التي تعبر عن مدى شعورهم بالقلق حول مواقف الامتحان، ويعبر عنه وترجم وتقيم بالدرجات الكلية التي يتحصلون عليها ، ومنه تحديد مستوى قلق الامتحان.

6-الدراسات السابقة :

هناك الكثير من الدراسات التي وجهت نحو البرامج الإرشادية بمختلف التقنيات والأدوات لغرض تخفيف قلق الامتحان للطلبة أو المتعلمين، وقد أثبت الكثير منها فعاليتها في تخفيف هذا الانفعال غير المستحسن، ومنها دراسات مشابهة لدارستنا ومنها ما هو مقارب من حيث العينة والمستوى الدراسي، ونذكر منها :

أ-دراسة هريفاء أبوغزالة 1971: أشارت استخدام فنية تقليل الحساسية التدريجي المتضمن فنية الاسترخاء العضلي لخفض قلق الامتحان لدى الطلاب، وأظهرت النتائج الفعالية الفنية في وجود فروق في التحسن بين مجموعة الاسترخاء العضلي ومجموعة

تقليل الحساسية التدريجي لصالح المجموعة الأخيرة ، وأن هذه الفنية لها فعالية في تخفيف الحساسية اتجاه الامتحان. (أشرف عبد القادر وإسماعيل بدر، 2001، ص 17)

ب-دراسة برودي Brody 1976: كما أختبر Brody فعالية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض مستوى القلق على عينة شملت 48 تلميذا بالمرحلة الابتدائية قسمت إلى أربع مجموعات ثلاثة تجريبية وواحدة ضابطة وأظهرت النتائج تحسنا واضحا في المجموعات التجريبية التي طبقت عليها البرامج العلاجية لتخفيف قلق الامتحان، والفروق كانت ذات دلالة احصائية لصالح المجموعة التجريبية التي عرضت للبرنامج العلاجي، وأن معامل الأثر كان مرتفعا لصالح المجموعات التجريبية، فالبرنامج العلاجي العقلاني له فعالية موجبة في تخفيف قلق الامتحان (ماهر الهواري ومحمد الشناوي، 1987، ص 176)

ت-دراسة كاظم ولي آغا 1988: وفي نفس السياق السابق توصل الباحث في دراسة أجريت على 180 طالبا في الصف الثالث الإعدادي ذكورا وإناثا إلى وجود ارتباط عكسي دال احصائيا بين القلق والتحصيل، فكلما ارتفع مستوى القلق انخفض بالمقابل مستوى التحصيل فذوي القلق العالي يحققون تحصيلًا متدنيا ، وأن انخفاض مستوى القلق يؤدي لتحصيل متوسط (كاظم ولي آغا 1988 ، ص 9)

ث-دراسة بيجز وفيلتون (Biggs & Folton) 1976 : استخدمت في هذه الدراسة برامج الإرشاد التعليمي وأثبتت فعاليتها في علاج قلق الامتحان إثر تقدير فاعلية برنامج دراسي حول الدافعية والاستذكار في خفض قلق الإمتحان لدى الطلاب، وتبين أن التدريس جزء من الدافعية والإستذكار عندما يقدم في إطار أكاديمي ، له تأثير على الطلاب ذوي القلق العالي والتحصيل المنخفض ، وسعى الكثير من المسؤولين والآباء لتخفيفه باستشارة المختصين وتحسين مستوى التحصيل الدراسي، وشاركوا في عمليات متكررة لهذا البرنامج

ح-دراسة كمال مرسي 1976 : النتيجة التي توصلت إليها دراسته مع 317 طالبا وطالبة من طلاب الثانوي لكل المستويات ، وجود العلاقة السلبية الدالة احصائيا للقلق التي تزداد بزيادة أهمية الإمتحان، وتظهر بمستوى مرتفع أثناء المتحان النهائي في السنة ، وأثناء الامتحان المصيري، وأن الارتباط السالب أقوى في حالة حساب التحصيل بدرجات امتحان آخر السنة الدراسية . (كمال مرسي، 1982، ص 159-179)

خ-دراسة فضل عودة 1988: وتوصل أيضا هذا الباحث في دراسته التي أجريت على 327 طالبا وطالبة لأثر مهارة حكمة الإمتحان من إعداد الباحث على كل من قلق الإمتحان والتحصيل والذكاء، وطبق عليهم مقياس قلق الإمتحان/لوسون ، واختبار الذكاء/كاتل ، واختبار تحصيلي في مادة العلوم من إعداداه أيضا، ووجد ارتباط موجب بين حكمة الإمتحان والذكاء والتحصيل وارتباط سالب بين حكمة الإمتحان وقلق الإمتحان. (أنيسة دوكم ، 1996 ، ص 234)

د-دراسة عبد العزيز الوحش (1991) : يتفق هذا الأخير مع ما توصلت إليه الدراسات السابقة، التي أجريت على 180 طالب وطالبة من الشعب العلمية والأدبية من الصف الثالث الثانوي، حيث بنى فرضياته أن المستوى المتوسط من القلق له أثر موجب على التحصيل، في حين أن المستويين المرتفع والمنخفض يؤثران بشكل متعاكس على التحصيل، وتوصل إلى وجود فرق بين ذوي القلق المرتفع و المنخفض لصالح ذوي القلق المنخفض في ارتفاع درجات التحصيل دون أثر للتخصص، فذوي القلق المرتفع لديهم تحصيلًا متدنيا، ووجود فروق بين متوسط درجات الطلبة ذوي القلق المتوسط من جهة وكل من ذوي القلق المرتفع والمنخفض من جهة أخرى لصالح ذوي القلق المتوسط دون أثر للتخصص. (أنيسة دوكم ، 1996 ، ص 19)

ذ-دراسة جانيس (Janice 1996) وفي نفس المنهج توصل Janice في دراسته التي أجريت على 103 طالبا وطالبة من المدارس الثانوية الموهوبين أكاديميا، حيث طبق عليهم مقياس قلق الامتحان في بعده الاضطرابي والانفعالي، ووجد أن الطلاب الذين يعانون من قلق الإمتحان المرتفع كان أداؤهم الأكاديمي منخفضا ، وأن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين النوعين ، فالقلق الانفعالي هو عامل أو حافز للعمل المستمر والتحضير للامتحان ، وفي حالة القلق الاضطرابي فإن النتائج تكون عكسية فيبيب علاقة ارتباطية مرتفعة بينهم وبين التحصيل للامتحانات حيث يكون هذا الأخير منخفضا واستجاباتهم أثناء الامتحان تكون متشتتة من حيث الانتباه والاجابة غير منظمة وغير مفهومة . (Janice , 1996 ,p 151)

ر-دراسة محمد حامد زهران 1999 : أسفرت دراسة محمد زهران عن تأثير برنامج إرشادي يتضمن مهارات الدراسة، ومهارات الإمتحان باستخدام النماذج ومشاهدة الفيديو، والمناقشة الجماعية، في ترشيد قلق الدراسة، وترشيد قلق الإمتحان، وأن التعرض لهذا البرنامج يؤدي لارتفاع مستوى التحكم في الذات وفي التعامل مع الانفعال السلبي الناتج عن قلق الإمتحان، وأن العينة الضابطة التي لم تتلقى البرنامج كانت التعامل مع قلق الإمتحان مرتفعاً وكان سبباً في عدم الشعور بالراحة وعدم القدرة على الإجابة على المواضيع المطروحة (محمد حامد زهران، 2000، ص 323-333)

ز-دراسة اعتدال عباس 2000 : وتذكر/عتدل عباس أن 20% من الطلبة الذين يعانون من مستوى مرتفع من قلق الإمتحان تسربوا، في حين قلت نسبة التسرب لدى الطلاب منخفضي قلق الإمتحان وهذا الانفعال غير المرغوب يؤدي إلى هروب الكثير من التلاميذ وتسربهم بصورة واضحة أو لا مبالاتهم بالتعليم ويزيد من فشلهم وتزيد عدد غياباتهم. (عبد الله الصافي، 2002، ص 7). س-أما دراسة ساب Saap 1996 بينت ثلاث أنواع من العلاج لتخفيض قلق الإمتحان وقارن بين طلبة الجامعة في مستويات دنيا والدراسات العليا، واستخدم معهم ثلاث أنواع من العلاج لتخفيض قلق الإمتحان بمؤشرات الانفعالية والانزعاج وهذه الأنواع هي: العلاج المعرفي السلوكي، العلاج بالاسترخاء، الاستشارة الداعمة، وأظهرت النتائج: فاعلية كل من العلاج المعرفي السلوكي والاسترخاء بدلالة إحصائية في تخفيض قلق الإمتحان لدى طلبة الجامعة والدراسات العليا مقارنة بأسلوب الاستشارات الداعمة (Cathrine Blaya, 2010, p79)

ش-دراسة خلف مبارك 2001: واهتم خلف مبارك بالتعرف على فاعلية العلاج السلوكي المعرفي والتدريب على مهارات التعلم في خفض قلق الإمتحان وتحسين الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، وشملت العينة التجريبية على 44 طالب، 16 ذكراً، و 28 أنثى بكلية التربية ويرتفع لديهم قلق الإمتحان، وقسمت إلى 4 مجموعات بواقع 11 فرداً بالتقريب، وشملت الأولى مجموعة ضابطة، والثانية التعرض للعلاج السلوكي المعرفي، والثالثة تعرضت للتدريب على مهارات التعلم، والرابعة تدرّبت على الائتلاف العلاجي التدريبي، واستغرقت البرامج الثلاثية 12 جلسة بمدة 90 دقيقة، طبق عليهم اختبار قلق الإمتحان لسبيلبرج 1978 (تعريب محمد الطيب طبعة 1997) وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الإمتحان قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح التطبيق البعدي، وأظهر برنامج العلاج السلوكي المعرفي، والتدريب على مهارات التعلم، والائتلاف العلاجي التدريبي فاعلية دالة في خفض قلق الإمتحان، وأيضاً في تحسن الأداء الأكاديمي لدى الطلبة. (عاشور أحمد، 2001، ص 202) ع-دراسة خالد عسل 2005 : قدمت هذه الدراسة فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تعديل بعض خصائص النمط السلوكي (أ) لدى طلاب الجامعة، وأجريت الدراسة على 200 طالب من كلية التربية ذكور تتراوح أعمارهم 19 و 20 سنة وعددهم 16 طالب قسموا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة ممن حصلوا أعلى درجات على مقياس النمط السلوكي (أ) وهو من إعداد محمد السيد عبد الرحمن 1996، كما طبق عليهم البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي ويتضمن جلسات تدور حول نمط السلوك (أ) وخصائصه ونظرياته، والتنقيص عن الغضب والإحساس بالضغوط، والمبالغة التنافسية، وانعدام التفكير الموضوعي وسوء الظن، والشعور بالذنب، و مدة الجلسة بين 50 و 90 دقيقة وأظهرت النتائج: أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 وبين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس النمط السلوكي (أ) قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح التطبيق البعدي، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس نمط السلوك (أ) في القياسين البعدي والتتبعي. (خالد محمد عسل ، 2005، ص 121)

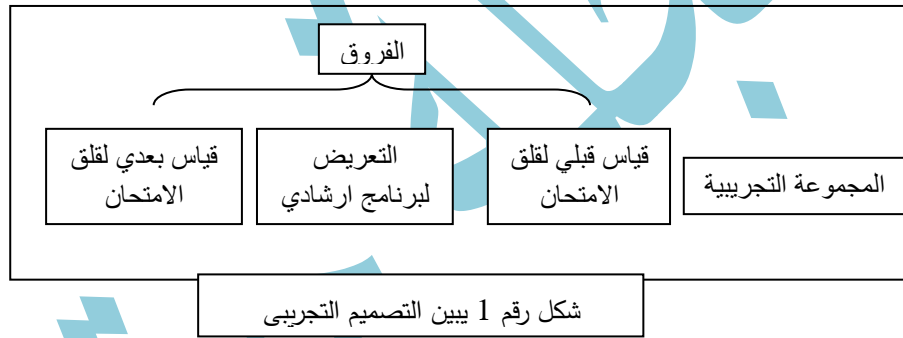
7-ملخص الدراسات السابقة:

هناك الكثير من نقاط التقاطع التي تناولتها الدراسات السابقة ومن أهمها :
العينة : تضمنت الدراسات عينة متقاربة اما من طلبة الثانوي وطلبة المستوى الجامعي ، ومست كلا الجنسين.
الأدوات : من أهمها مقاييس القلق الإمتحان التي تعددت حسب الدراسات والبيئة التي استخدمت فيها من بلدان عربية وأخرى أجنبية .

البرنامج الإرشادي : وهو مقارب للبرنامج العلاجي حيث من استخدم الارشاد مع الحالات العادية في العليم ومواجهة قلق الامتحان وتحت نظريات مختلفة كالمعرفية أو السلوكية أو غيرها، وتضمن ايضا التقنيات الاستراتيجية وأخرى نشاطات تعليمية وهناك من استعمل البرامج العلاجية في تخفيف الحالات المرضية مثل السلوك النمط أ الذي يعاني من فرط السلوكيات التي تثير القلق في كل مواقف الحياة، وقسم البرنامج الإرشادي إلى أساليب المذاكرة أو المراجعة والتعامل مع الامتحانات وتناولت الدراسات العلاقة السلبية بين قلق الامتحان والرسوب والتسرب المدرسي، والعلاقة الموجبة بين البرنامج الإرشادي وفي فعاليته في تخفيف وتعديل سلوك المتعلم .

8- إجراءات البحث :

شملت الدراسة الحالية مجموعة من الخطوات ومن أهمها تناول النظري من أجل إعداد أدوات الدراسة ، فقدم الباحث التصميم التجريبي الذي شمل ثلاث عمليات متتالية ، الأولى القياس القبلي باستخدام مقياس قلق الامتحان ، الثانية تعريض أفراد العينة للبرنامج الإرشادي في تسع جلسات ارشادية جماعية، والخطوة الثالثة القياس البعدي ومقارنة نتائج أفراد العينة بين القياسين وملاحظة مدى تفاوت النتائج بين القياسين ونوضحه في التصميم التجريبي:



9- المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي وذلك ببناء برنامج إرشادي يعتمد على أساليب التعامل مع قلق الامتحان في محاوره الثلاث (قبل -أثناء بعد)، ثم التعرف إلى فاعلية هذا البرنامج المقترح "هو المنهج الذي يعني تغيير معتمد و مضبوط للشروط المحددة للواقع أو الظاهرة التي تكون موضوع الدراسة، وملاحظة ما ينتج عن هذا التغيير من أثر، ويتصف هذا المنهج بالدقة العلمية، لأن نتائجه كمية ودقيقة ، ولهذا المنهج خطوات عملية منها: وضع تصميم تجريبي يحتوي على جميع النتائج وعلاقتها وشروطها (عبيدات ، 1998، ص290).

10- أدوات الدراسة :

أ-مقياس قلق الامتحان هو من إعداد حامد زهران 2000 يتكون من 30 فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد : المحور الأول عبارات قبل الامتحان ، فقراته من 1 إلى 12 – المحور الثاني عبارات أثناء الامتحان ، فقراته من 13 إلى 24 – المحور الثالث عبارات بعد الامتحان فقراته من 25 الى رقم 30، ويتم الإجابة بوضع علامة X تحت الاختيار المناسب للفرد (دائما –أحيانا- نادرا) و تجمع درجاتها حسب الفقرة والمحور للحصول على الدرجة الكلية .

أ-طريقة التنقيط: تمنح العلامة حسب اختيار الفرد للفقرة الواحدة حيث تكون

3- ثلاثة نقاط لكل بند وضعت فيه العلامة أمام دائما، 2-نقطتان لكل بند وضعت فيه العلامة أمام أحيانا. نقطة واحدة لكل بند وضعت فيه العلامة أمام نادرا.

المحاور	عدد البنود	أعلى قيمة	أدنى قيمة	الحد الفاصل	قلق مرتفع	قلق منخفض
قبل الامتحان	12	36	12	24	أعلى أو تساوي 24	أقل من 24
أثناء الامتحان	12	36	12	24	أعلى أو تساوي 24	أقل من 24
بعد الامتحان	6	18	6	12	أعلى أو تساوي 12	أقل من 12
المقياس الكلي	30	90	30	60	أعلى أو تساوي 60	أقل من 60

جدول رقم 1 يبين عدد البنود حسب المحاور والحدود الفاصلة

المحور الأول التحضير قبل الامتحان: أعلى علامة 36 وأدناها 12 والحد الفاصل 24 أي إذا تحصل المتعلم على علامة تساوي أو أعلى من الحد الفاصل فهو يعاني من قلق قبل الامتحان، المحور الثاني القلق أثناء الامتحان: ، أعلى علامة 36 وأدناها 12 والحد الفاصل 24 أي إذا تحصل المتعلم على علامة تساوي أو أعلى من الحد الفاصل فهو يعاني من قلق مرتفع أثناء الامتحان، المحور الثالث القلق بعد الامتحان: أعلى علامة 18 وأدناها 6 والحد الفاصل 12 أي إذا تحصل المتعلم على علامة تساوي أو أعلى من الحد الفاصل فهو يعاني من قلق بعد الامتحان ، أما الدرجة الكلية فتكون أعلى درجة 90 وأدناها 30 والحد الفاصل 60 ، وكل علامة يتحصل عليها المتعلم تكون تساوي أو أكبر من الحد الفاصل تعني وجود قلق، وكل علامة أقل من الحد الفاصل تعني لا وجود لقلق الامتحان .

10-أ-2-الخصائص السيكومترية : استخدم معد المقياس عدة أساليب منها صدق المحكمين والصدق العاملي والاتساق الداخلي، وتمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق ، كما استخدم طريقة ألفا كرومباخ لحساب الثبات ، وكان معامل الثبات 0.96 دال عند مستوى 0,01 مما يؤكد ثبات المقياس (زينبات يوسف دعنا 2009، ص 67)

أما في الدراسة الحالية فقد تم إعادة تمريره على لجنة المحكمين تتكون من ستة أعضاء (أربعة أساتذة جامعيين علوم التربية وعلم النفس واثنتان من أساتذة ثانويين في تخصص الفلسفة كممارسين للعملية التعليمية) ليبدوا رأيهم حول صدق المحتوى وسهولة وسلاسة الألفاظ والبنود والمحاور، وموازاتها مع مستوى العينة وتوافقها في قياس ما صممت لأجله، وقد أبدى الأعضاء موافقتهم، وقدموا بعض التغييرات فيما يخص ترتيب البنود .

ولحساب ثبات المقياس تم تطبيق طريقة التجزئة النصفية بحيث قام الباحث في دراسة استطلاعية بتمرير المقياس على عينة عددها 32 فردا من مستوى السنة الثالثة ثانوي، وقام بتقسيم النتائج إلى مجموعتين فردية وزوجية حسب الترتيب ومنها صار لدينا مجموعتان تتكون كل واحدة من 16 فردا ، وقام البحث بحساب معامل الارتباط بيرسون ، فتحصل على قيمة ارتباط 0,64 وهي قيمة دالة احصائيا تؤثر على وجود ارتباط موجب قوي يمكن اعتماده في الدراسة .

أما بالنسبة للصدق فقد تم استخدام معامل ألفا كرونباخ، وكانت القيم مترابطة بين البنود والبنود والمحاور والمحاور والمقياس الكلي بقيمة تساوي 0,71 وهي قيمة أعلى من القيمة الدنيا 0,62 فالمقياس يتمتع بصدق ويمكن اعتماده في الدراسة

10-ب-الأداة الثانية : البرنامج الإرشادي لتخفيف القلق :

وهو البرنامج الذي اقترحه الباحث بعد تصميمه وعرضه على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص (أربعة اساتذة جامعيين علوم التربية وعلم النفس واثنتان من أساتذة ثانويين في تخصص الفلسفة كممارسين للعملية التعليمية) ليبدوا رأيهم حول صدق البرنامج وسهولة تطبيقه، وموافقته للزمن وعينة البحث، والهدف منه والأدوات المستخدمة، وقد أبدى الأعضاء موافقتهم، وقدموا بعض الاقتراحات والتعديلات، وهو يحتوي على أهداف البرامج الإرشادية للدراسات السابقة، وأخذ ما يلائم البرنامج الحالي، و تم إضافة بعض التقنيات التي تخدم الموضوع كالتدريب للتحضير للإمتحان وأسلوب التعامل قبل وأثناء وبعد الإمتحان

وتم تحديد عدد الجلسات الارشادية و خطوات تنفيذها بتسع جلسات بناء على شروط الارشاد ، وطريقة التقويم للبرنامج، وقد شارك في تطبيق البرنامج ثلاث مختصين علم النفس وعلوم التربية بمافهم الباحث للتحكم في مجريات البرنامج والقيام بالتقارير والحوصلة لكل جلسة والتحضير والتطبيق ، ويوضح الجدول رقم 1 التصميم خطة البرنامج الارشادي ، ينفذ البرنامج لمدة شهر ، بواقع جلستين في الأسبوع مدة الجلسة من 20 إلى 45 دقيقة ، بمجموع تسع جلسات .

الجلسات	محتوى الجلسات	الزمن
الجلسة الأولى	تقديم البرنامج ويتضمن :- تعارف وبناء الألفة -التعرف على البرنامج - تقديم محتوى استراتيجيات التعلم في المحاضرة والمناقشة الجماعية	25 دقيقة

الجلسة الثانية	مفاهيم عن المراجعة وتشمل:-تنمية الدافعية للمراجعة - أهمية وفعالية التخطيط للمراجعة- رسم خطة للمراجعة	30 دقيقة
الجلسة الثالثة	التدريب على التنظيم والتخطيط وتشمل : تنظيم وقت المراجعة، تنظيم وتخطيط جدول المراجعة ، تنظيم مكان المراجعة	30 دقيقة
الجلسة الرابعة	كيفية المراجعة ويتضمن:-مهارة المراجعة -إجراءات المراجعة، طريقة المراجعة -تقويم الجلسات السابقة	40 دقيقة
الجلسة الخامسة	الاستعداد للامتحان وتتضمن :-مهارة الاستعداد للامتحان وتشمل: التدريب على بعض نماذج الامتحانات، الاسترخاء التحضير ليلة الامتحان	45 دقيقة
الجلسة السادسة	كيفية التصرف صباح يوم الامتحان وقبل الامتحان ، فنيات الاسترخاء ، طريقة تنظيم الوقت وتحضير الأدوات اللازمة .	30 دقيقة
الجلسة السابعة	أداء الامتحان والاجابة ، مهارة أداء الامتحان -مهارة الإجابة: قراءة الاسئلة توزيع الوقت طريقة الاجابة، فنيات الاسترخاء.	40 دقيقة
الجلسة الثامنة	ترشيد القلق -مابعد الامتحان -ترشيد قلق الامتحان تقويم الجلسات السابقة	35 دقيقة
الجلسة التاسعة	القياس البعدي والإنهاء تبادل التشكرات ، التمنيات بالنجاح-توزيع مقياس قلق الامتحان	30 دقيقة

جدول رقم 2 يبين الجلسات الارشادية ومحتواها

10- عينة البحث :تتكون عينة البحث من 30 تلميذا نظاميا مستوى السنة الثالثة ثانوي أي مترشحين للبكالوريا ، منهم 15 ذكرا ، و 15 أنثى ، سنهم يتراوح بين 16 و 18 سنة ، يدرسون بشكل نظامي شعبة الآداب وفلسفة ، واختيرت بطريقة قصدية ، لتوفر بعض الامكانيات والشروط المطلوبة التي تساعد الباحث .

11-زمان ومكان البحث : تم اجراء تطبيق البحث بالثانوية المختلطة جبارة بوعلام ببلدية وزرة ولاية المدية، وامتدت فترة البرنامج من 2016/04/03 إلى 2016/05/05 .

12-تحليل واختبار الفرضيات :

12-أالفرضية الاولى : هناك فروق دالة احصائية بين الاختيار القبلي والاختبار البعدي

البيانات نوع الاختبار	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة اختبارات	درجة الدلالة	الدلالة الاحصائية	معامل الأثر
إختبار قبلي	30	63.50	10.94	65.8	0.001	دال عند 0,01	0,82
إختبار بعدي	30	60.23	10.83				

جدول رقم 3 يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والدلالة الاحصائية للفروق المشاهدة بين الاختبار القبلي والبعدي لمقياس قلق الإمتحان

وكما هو موضح فقد تحصل الأفراد (30 فردا) على متوسط حسابي قدره 63.5 في درجات المقياس القبلي، أما متوسط الحسابي للمقياس البعدي بعد تعرضهم للبرنامج الإرشادي فقد كانت أقل حيث لم يتجاوز 60,23، وباستخدام إختبارات لحساب الفروق المشاهدة ، وبمقارنة المتوسط الحسابي للعينة في الاختبار القبلي الذي هو أعلى من المتوسط الحسابي للإختبار البعدي نجد قيمة ت المحسوبة تساوي 8,65، وعند الرجوع للدلالة الإحصائية التي مؤشرها 0,0001 وهو أقل من الدرجة الحرجة 0.01 أي دال عند

هذه القيمة الأخيرة ، ومنه قبول الفرضية البديلة أي هناك فروق ذات دلالة إحصائية وأن مستوى قلق الامتحان في الإختبار البعدي منخفض مقارنة بمستوى قلق الامتحان في الإختبار القبلي ورفض الفرضية الصفرية .

12-ب- الفرضية الثانية: وبقراءة معامل الأثر الذي قيمته 0,82 يبين أن البرنامج الإرشادي له دلالة في التأثير المرتفع على أفراد العينة .

12-ت- الفرضية الثالثة هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي حسب الجنس

الجنس	البيانات نوع الإختبار	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة اختبارات	القيمة المعنوية	الدلالة الإحصائية
ذكور	إختبار قبلي	15	59,06	11,51	5,42	0,001	دال عند 0,01
	إختبار بعدي	15	6,535	11,01			
إناث	إختبار قبلي	15	67,93	9,27	5,42	0,001	دال عند 0,01
	إختبار بعدي	15	63,32	8,92			

جدول رقم 4 يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والدلالة الإحصائية للفروق المشاهدة للاختبار القبلي والبعدي لمقياس قلق الإمتحان حسب الجنس

يمثل الجدول رقم 4 نتائج أفراد العينة الذكور على مقياس قلق الإمتحان قبل وبعد التعرض للبرنامج الإرشادي، وباستخدام إختبار ت لحساب الفروق المشاهدة، وبمقارنة المتوسط الحسابي للعينة الذكور في الإختبار القبلي الذي هو أعلى من المتوسط الحسابي للإختبار البعدي نجد قيمة ت المحسوبة تساوي 5.42 ، وعند الرجوع للدلالة الإحصائية التي مؤشرها 0,001 وهو أقل من الدرجة الحرجة 0.01 أي دال احصائيا عند هذه القيمة الأخيرة، ومنه قبول الفرضية البديلة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية وأن مستوى قلق الامتحان في الإختبار القبلي لدى العينة الذكور مرتفع مقارنة بمستوى قلق الامتحان في الإختبار البعدي ورفض الفرضية الصفرية .

يقدم الجدول رقم 4 نتائج أفراد العينة الإناث على مقياس قلق الإمتحان قبل وبعد التعرض للبرنامج الإرشادي، وقد تحصلن على متوسط حسابي قدره 67.93 في الإختبار القبلي ، وكانت نتائجهن في الإختبار البعدي أقل حيث انحصرت في 63.32 . وباستخدام إختبار ت لحساب الفروق المشاهدة، وبمقارنة المتوسط الحسابي للعينة في الإختبار القبلي الذي هو أعلى من المتوسط الحسابي للإختبار البعدي، ونجد قيمة ت المحسوبة تساوي 5.42 ، وعند الرجوع للدلالة الإحصائية التي مؤشرها 0,001 وهو أقل من الدرجة الحرجة 0.01 أي دال عند هذه القيمة الأخيرة ، ومنه قبول الفرضية البديلة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية وأن مستوى قلق الامتحان في الإختبار القبلي لدى عينة الإناث مرتفع مقارنة بمستوى قلق الامتحان في الإختبار البعدي ورفض الفرضية الصفرية .

13- تفسير النتائج ومناقشتها :

انطلق البحث من اشكالية مدى فعالية البرنامج الارشادي الذي يعتمد على استراتيجيات التعلم في تخفيف قلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا، و توصل البحث بعد اختبار الفرضيات لعدة نتائج ، و سيتم مناقشتها حسب تسلسلها وفي ظل نتائج الدراسات السابقة المشابهة والمقاربة .

13-أ- الفرضية الأولى والثانية : يؤدي تطبيق البرنامج الإرشادي إلى تخفيف قلق الامتحان لدى طلبة البكالوريا وتبين الفروق بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي أن الفروق المشاهدة ذات دلالة إحصائية أي أن مستوى قلق الإمتحان انخفض بعد التعرض للبرنامج الإرشادي حيث انخفضت من 63.5 إلى 60,23 ، وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند الدرجة الحرجة 0.01 ، فالبرنامج الإرشادي ساهم في تخفيض مستوى قلق الإمتحان لدى طلبة النهائي، وتبين من خلال حساب معامل الأثر المرتفع الذي قيمته 0,82 أن البرنامج له فعالية في مساعدة المتعلمين على التعامل مع ظاهرة قلق الامتحان ، وهي نفس النتائج التي أسفرت عليها كل من دراسات بوري (1976) Broy ، و/بوتتي وبوتتي 1971 Aponte & Aponte ، وأوستين وآخرون (1981) ، وسليمان الريحاني (1978) وهيفاء أبو غزالة وساب (1996) Saap ، ونيسياس (1995) Nisaise وأوستان (1995) Austin و جريفيين وجريفيين

(1997) Griffin & Griffin، وسود وبرابها (1996) Sud & Brabha، وفضل عودة 1988، ودراسة حامد زهران (1999) واستخداماتها في خفض قلق الامتحان وتحسين مستوى التحصيل الدراسي لدى أفراد المجموعات التجريبية التي طبقت عليها البرامج الإرشادية، والتي استخدمت أساليب إرشادية متنوعة، وأسفرت جميعها على نتائج موجبة وذات فعالية للبرامج الإرشادية أو العلاجية في خفض مستوى قلق الإمتحان، ومنه نستنتج أن البرنامج الإرشادي المقترح في الدراسة له فعالية في تخفيف قلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا، وأن درجة القلق بعد التعرض للبرنامج قد انخفضت، ويفسر الباحث اتفاق هذه النتيجة مع نتائج البحوث والدراسات السابقة الأجنبية والعربية في كون أسلوب إكساب مهارات التحضير والتعامل مع مواقف الامتحان في مراحله الثلاث قبل أثناء وبعده، مكن أفراد المجموعة من الاستعداد الجيد للتعامل مع الامتحان و بفعالية و تحقيق مستوى مقبول في التحكم في شعور القلق، وأن البرنامج يتناسب مع الفئة المدروسة، ويعود التفاعل أيضا للمجموعة التي قد يكون لها مستوى مرتفع من الاهتمام والدافعية لتجاوز المشكلة.

وهناك تصور كبير للتلاميذ حول التعامل وتمثل البرنامج الإرشادي في حياتهم وممارساتهم اليومية وخاصة التعليمية، وأن تصوراتهم حول الظاهرة اتضحت وصارت موجبة وتمكنوا من فك رموز المشاعر السلبية اتجاه الموقف الامتحاني.

13-ب-الفرضية الثالثة: نتائج الفرضية الثالثة في وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة لكل من الإناث و الذكور في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس قلق الامتحان وذلك بعد التعرض للبرنامج الإرشادي حيث انخفض مستواه من 59,06 إلى 56,6 حسب الجدول 3 لدى العينة الذكور، وانخفض من 67.93 إلى 63.32 لدى العينة الإناث الجدول 4، وهي فروق مشاهدة ذات دلالة إحصائية لكلا العينتين ومنه قبول الفرضية البديلة وأنها دالة عند مستوى 0.01، وأن التعرض للبرنامج الإرشادي المقترح للتخفيف من قلق الإمتحان، وهي نفس النتائج التي توصلت اليه دراسات حامد زهران 1999، ودراسة بيجز وفيلتون 1976 Biggs & Felton في تخفيض قلق الامتحان للذكور والإناث بعد تعرضهم للبرامج الإرشادية، وهي نفس النتائج التي توصل اليها البحث الحالي، وقد يكون التقارب في النتائج لدى الجنسين لنمط الثانوية الجزائرية التي في أغلبها تتعامل بالمؤسسات المختلطة، ومنه يدرسون عند نفس الأساندة وفي نفس الظروف، وحتى امتحان البكالوريا يمس الطرفين تحت نفس القاعات، ويعاني كلاهما نفس المشاكل التعليمية والانفعالية، وأن القلق من الامتحان هو سلوك انساني يمر به الفرد في مرحلة الامتحانات المصيرية وخاصة المراهقة المتأخرة.

وننوه ان البرنامج الإرشادي قد يبقى فعالا لغاية اجراء الامتحان النهائي للبكالوريا ولكن يستلزم دراسات تتبعية أخرى تفيد بهذه النتائج المقترحة.

14-الاستنتاج:

المتابع لخطوات البحث يستنتج ان للبرنامج الإرشادي دور فعال في تغيير سلوكات المتعلمين، فيمددهم بالمهارات اللازمة لتخفيف قلق الامتحان والتعامل مع هذه المشاعر السلبية المترتبة عنه بفعالية، ويمكن ان تكون هذه التقنية فعالة لكلا الجنسين واستخدامها في مختلف المؤسسات التربوية لمساعدة هؤلاء الذين يعانون من مستوى عال في قلق الامتحان، وأن الفرضيات التي انطلق منها البحث قد تحققت ويمكن اعتماد هذه النتائج في الدراسات اللاحقة

خاتمة:

خلص البحث إلى فعالية البرنامج الإرشادي في تخفيف قلق الامتحان لدى طلبة النهائي، ومنه توافق نتائجه مع نتائج البحوث الأخرى، ويمكن استغلال التصميم الإرشادي في ثانويات الجزائر أو ثانويات أخرى مشابهة وتطبيقه لتعديل ظاهرة قلق الامتحان وخاصة في هذا المستوى الدراسي، وحتى نضمن مساعدة وتوازن وصحة نفسية للمتعلمين، قد يساعدهم في تجاوز العقبات وإجراء الامتحان في ظروف أحسن، تمكن الطالب من استغلال قدراته المعرفية والنفسية وتوجيهها حسب متطلبات الموقف.

ويمكن اقتراح بعض الاجراءات التي من شأنها مساعدة المؤسسات التعليمية على توجيه التلاميذ، ومن جهة ثانية فتح أبواب الدراسات المقارنة: