

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: علم النفس

الرقم التسلسلي:

رقم التسجيل: 06064093791 / 07075100070

دور مستشار التوجيه المدرسي في التخفيف من قلق امتحان
الرياضيات لدى تلاميذ البكالوريا

-دراسة ميدانية بثانوية قطوش خليفة بلدية برهوم ولاية المسيلة-

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في علوم التربية
تخصص: ارشاد وتوجيه

إشراف الاستاذ:

أ/د/ كتنفي عزوز

من إعداد الطالبتين :

- هبوب اسمهان

- يوسف حنان

أعضاء لجنة المناقشة:

الرقم	الاسم واللقب	الرتبة	الجامعة	الصفة
01	د.حيمر الكاملة	أستاذ التعليم العالي	جامعة محمد بوضياف بالمسيلة	رئيسا
02	أ.د.كتفي عزوز	أستاذ التعليم العالي	جامعة محمد بوضياف بالمسيلة	مشرفا ومقررا
03	د.طيبابة نادية	أستاذ التعليم العالي	جامعة محمد بوضياف بالمسيلة	مناقشا

السنة الجامعية 2025/2024

ملخص:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن دور مستشار التوجيه في التخفيف من قلق امتحان الرياضيات (بأبعاده الأربعة) لدى تلاميذ البكالوريا (تدخل ارشادي مقترح) -دراسة ميدانية بثانوية قطوش خليفة بلدية برهوم ولاية المسيلة-، حيث اعتمدنا المنهج الوصفي التحليلي بالطريقة الاستكشافية في مجريات الدراسة، واخترنا عينة عشوائية قدرت ب (70) تلميذا وتلميذة، وتم الاستعانة بمقياس عدنان وإبراهيم (1994) لجمع البيانات، وإعداد برنامج ارشادي للتخفيف من قلق امتحان الرياضيات، وللتحقق من صحة الفرضيات استخدمنا الأساليب الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، التكرارات، T-test لحساب الفروق. وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- مستوى قلق امتحان الرياضيات مرتفعا لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- مستوى القلق المرتبط بمحتوى تعلم الرياضيات مرتفعا لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- مستوى القلق المرتبط بحصة الرياضيات وأداء الواجبات مرتفعا لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.
- مستوى القلق المرتبط بالامتحان وتبعاته مرتفعا لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- مستوى القلق المرتبط بالاستجابات الفسيولوجية والانفعالية المصاحبة لقلق امتحان الرياضيات متوسطا لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

الكلمات المفتاحية: مستشار التوجيه، قلق امتحان الرياضيات، برنامج ارشادي مقترح، تلاميذ البكالوريا.

Abstract:

The study aimed to investigate the role of the guidance counselor in reducing mathematics exam anxiety among baccalaureate students (a proposed counseling intervention) – a field study conducted at Katoush Khalifa Secondary School, Barhoum Municipality, M'sila Province.

The descriptive-analytical method was employed using an exploratory approach. A random sample of 70 male and female students was selected. The Adnan & Ibrahim (1994) scale was used for data collection, and a counseling program was developed to alleviate mathematics exam anxiety. To verify the hypotheses, the following statistical methods were used: arithmetic means, standard deviations, frequencies, and the T-test for measuring differences.

The study yielded the following results:

- The level of mathematics exam anxiety is high among third-year secondary school students.
- The level of anxiety related to the content of mathematics learning is high among third-year secondary school students.
- The level of anxiety related to mathematics class and completing assignments is high among second-year secondary school students.
- The level of anxiety related to the exam and its consequences is high among third-year secondary school students.
- The level of anxiety related to physiological and emotional responses associated with mathematics exam anxiety is moderate among third-year secondary school students.

Keywords: Guidance Counselor, Mathematics Exam Anxiety, Proposed Counseling Program, Baccalaureate Students.

شكر وعرهان

بسم الله وكفى والصلاة والسلام على الحبيب المصطفى، والحمد لله الذي بنعمته تتم
الصالحات.

بداية نحمد الله ونشكره على توفيقه لنا لإتمام وإنجاز هذا العمل العلمي
ونسأله أن ينفع به كل طالب علم .

نتقدم بجزيل الشكر والتقدير الى الأستاذ المشرف البروفيسور

" كتفي عزوز "

على كل ما قدمه لنا من توجيهات ومعلومات قيمة ساهمت في إثراء موضوع دراستنا في
جوانبها المختلفة، ونشكره لما قدمه من جهد ووقت وتشجيع.

والشكر موصول أيضا لكل طاقم قسم علم النفس بدون استثناء
وكل الأساتذة الذين رافقونا في مشوارنا الجامعي وإنجاز مذكرتنا
وكل زملاء الدفعة

الإهداء:

إلى

الأب الغالي

إلى الوالدة العزيزة

إلى الزوج الكريم والأبناء

إلى كل من قدم لنا معروفا

وأسدى إلينا بنصيحة

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
	المحتوى
أ	ملخص
ب	شكر وعرفان
ج	الاهداء
د-هـ	فهرس الجداول
ط-ي	مقدمة
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
12	1-مشكلة الدراسة
13	2-فرضيات الدراسة
13	3-أهداف الدراسة
14	4-أهمية الدراسة
14	5-المفاهيم الإجرائية
15	6-الدراسات السابقة
22	7-الخلقية النظرية لمنغبرات الدراسة
أولاً: مستشار التوجيه	
22	1-تعريف مستشار التوجيه والإرشاد المهني
23	2-أهداف التوجيه المدرسي
24	3-أسس التوجيه المدرسي
27	4-خصائص مستشار التوجيه
28	5-مهام مستشار التوجيه
29	6-العوامل التي تساعد على نجاح التوجيه المدرسي
30	7-أهمية التوجيه المدرسي
ثانياً: قلق الامتحان	
31	1-مفهوم قلق الامتحان
32	2-أعراض قلق الامتحان

33	3-أسباب قلق امتحان الرياضيات
35	4-مظاهر قلق الامتحان في مادة الرياضيات
35	5-الأساليب الارشادية لتقليل من قلق امتحان الرياضيات
36	6-النظريات المفسرة لقلق الامتحان
39	خلاصة الفصل
الفصل الثاني: الإطار المنهجي للدراسة	
40	1-منهج الدراسة
40	2-الدراسة الاستطلاعية
49	3-الدراسة الأساسية
50	4-الأساليب الإحصائية المستخدمة
52	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها	
53	1-عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة
54	2-عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة
55	3-عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الأولى
56	4-عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثانية
58	5-عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثالثة
59	6-عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الرابعة
60	7-عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الخامسة
62	8-الاستنتاج العام
62	الخاتمة
64	قائمة المراجع
68	الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
43	توزيع عينة الدراسة	1
45	ارتباط بنود محور القلق من محتوى الرياضيات ودرجة البعد التي تنتمي إليه	2
46	ارتباط بنود القلق من حصة الرياضيات وأداء الواجبات مع البعد الذي تنتمي إليه	3
47	ارتباط بنود محور قلق الامتحان وتبعاته ودرجة البعد التي تنتمي إليه	4
47	ارتباط بنود الاستجابات الفسيولوجية والانفعالية لقلق الرياضيات والبعد التي تنتمي إليه	5
48	ارتباط بنود دور مستشار التوجيه في تخفيف قلق الرياضيات والبعد التي تنتمي إليه	6
49	معاملات ثبات الاستبيان	7
50	توزيع عينة الدراسة الاساسية في الثانوية	8
51	مجالات تصنيف درجة الفرد وفق المتوسط الفرضي	9
53	يوضح اعتدالية التوزيع لدرجات عينة الدراسة	10
54	البيانات الوصفية لدرجات أفراد العينة على استبيان قلق امتحان الرياضيات	11
55	البيانات الوصفية لدرجات أفراد العينة على محور القلق من محتوى الرياضيات	12
57	البيانات الوصفية لدرجات أفراد العينة على محور حصة الرياضيات وأداء الواجبات	13
58	البيانات الوصفية لدرجات أفراد العينة على محور الامتحان وتبعاته	14
59	البيانات الوصفية لدرجات أفراد العينة على محور الاستجابات الفسيولوجية والانفعالية	15
61	الفروق بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي لاستبيان قلق الرياضيات	16

مقدمة

تُعدّ الامتحانات من أهم المحطات في حياة التلميذ المقبل على شهادة البكالوريا التي تُثير قلقه وتزيد في توتره، بسبب ما تتطلبه من تركيز واستيعاب وتطبيق دقيق للمعلومات التي درسها، فضلاً عنما تمثله درجات الامتحانات من أهمية مرتبطة بنجاح التلميذ أو رسوبه فينتابه التوتر على مستقبله، فقلق الامتحان هو حالة نفسية أو ظاهرة انفعالية أو توتر شامل تصيب الفرد حينما يقف في موقف الامتحان حيث تكون قدراته موضع فحص وتقييم. وذلك ما أكدته دراسة Eysenck (1979)) عن أثر قلق الامتحان على الفرد، وأشارت نتائجها إلى أن القلق يقلل من مستوى التركيز والانتباه اللذين يعتبران من العوامل الهامة في أداء الامتحان بنجاح.

ويعد قلق الامتحان من أنواع القلق التي تناولها علماء النفس بالدراسة والتجريب، وقد ظهر الاهتمام بدراسته كشكل محدد من القلق المرتبط بالمواقف التقويمية، حيث تزداد درجة قلق الامتحان لدى التلميذ كلما تقدم في مستويات الدراسة والتعليم ابتداء من المرحلة الابتدائية ثم المرحلة المتوسطة، ثم ينتقل إلى المرحلة الثانوية التي تنتهي بدورة شهادة البكالوريا التي تحدد مصيره، وقد أظهرت العديد من الدراسات التربوية والنفسية أن قلق الامتحان، لا سيما المرتبط بمادة الرياضيات يعدّ من أبرز العوائق التي تحول دون تحقيق الأداء الأمثل لكون هذه المادة أساسية في تأثيرها على معدل النجاح خاصة للشعب العلمية، من هنا جاءت حاجة التلميذ للمساعدة على تجاوز هذه المشكلة بطريقة علمية صحيحة وفعالة. (أبو أسعد، 2003)

وفي هذا السياق يظهر دور مستشار التوجيه وما يمتلك من مهارات للتعامل مع قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا، وهما الجانب النظري المتمثل في الإطار المعرفي الذي يتبناها المرشد كخلفية وقاعدة علمية ينطلق منها المرشد في عمله، والجانب التطبيقي المهاري المتمثل في العديد من المهارات الأساسية سواء من الناحية الشخصية أو من الناحية المهنية أثناء تفاعله مع المسترشد.

من هنا تبرز أهمية الدور الإرشادي والوقائي لمستشاري التوجيه في مرافقة التلميذ خلال هذه المرحلة عبر برامج إرشادية تهدف إلى مساعدته على إدارة القلق، وتعزيز الثقة بالنفس. ولتحقيق هذا الهدف حاولنا من خلال هذه الدراسة الوقوف على دور مستشار التوجيه المدرسي والمهني في التخفيف من قلق امتحان الرياضيات لدى تلاميذ البكالوريا (تدخل إرشادي مقترح)

دراسة ميدانية ببعض الثانويات والكشف على أبرز التحديات النفسية التي يواجهها التلميذ المقبل على البكالوريا وما يقدمه مستشار التوجيه من حلول، وفي هذا الصدد سنتناول هذه الدراسة جوانب مختلفة للإلمام بهذا الموضوع حيث اعتمدنا على خطة من ثلاثة فصول رئيسية، وتتمثل فيما يلي:

- الفصل الأول: الإطار العام للدراسة، والذي يشتمل على ما يلي: إشكالية الدراسة، والتساؤلات والفرضيات، ثمّ تحدثنا عن أهداف الدراسة وأهميتها، وعن المفاهيم الإجرائية لها، والدراسات السابقة. توظيف الجانب النظري لمتغيرات الدراسة.

- الفصل الثاني: الإطار المنهجي للدراسة الذي تناول العناصر التالية:

منهج الدراسة، الدراسة الاستطلاعية، أدوات الدراسة، عينة الدراسة الأساسية، الأساليب الإحصائية المستخدمة.

- الفصل الثالث: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها والذي يحوي العناصر التالية: عرض نتائج الدراسة، مناقشة نتائج الدراسة، لنختم الدراسة باستنتاج عام ومقترحات على ضوء النتائج.

الفصل الأول:

الإطار العام

للدراسة

1. إشكالية الدراسة:

يعتبر امتحان البكالوريا محطة دراسية حاسمة ومصيرية في مسار تلميذ التعليم الثانوي، حيث يُعدّ تنويجًا لسنوات من الجد والاجتهاد والمثابرة، إلا أن هذه المرحلة غالبًا ما تكون مصحوبةً بقدر كبير من الضغوط النفسية، خاصةً في مادة الرياضيات التي تتطلب مهارات تحليلية متقدمة. يواجه العديد من التلاميذ قلقًا شديدًا أثناء التحضير للامتحان، مما قد يؤثر سلبيًا على أدائهم التحصيلي، ويُضعف قدرتهم على التركيز والاستيعاب. وتتنوع أسباب هذا القلق بين الضغوط الاجتماعية، والتوقعات المرتفعة، والخوف من الفشل، مما يجعله عائقًا أمام تحقيق نتائج مرضية.

ويُعرف قلق الامتحان بأنه حالة انفعالية مؤقتة تنشأ عندما يدرك الطالب أن الموقف الامتحاني يمثل تهديدًا له، مما يؤدي إلى توتر وانشغالات معرفية سلبية قد تعيق أداءه أثناء الامتحان.

(Labreque, 2005) وتنعكس هذه الحالة في مظاهر متعددة؛ مثل: خفقان القلب، التوتر، التفكير المتكرر في الامتحان ونتائجه وصعوبة التركيز، مما قد ينعكس سلبًا على الأداء المعرفي والأكاديمي للتلميذ (مقدم، 2023).

ونظرًا لأهمية الامتحانات باعتبارها أداة لتقييم التحصيل الدراسي وجسرا للانتقال بين المراحل التعليمية، فإنها غالبًا ما ترتبط بمستويات عالية من القلق والخوف لدى الطلاب خاصة عند اقتراب موعد الامتحان. وقد أظهرت بعض الدراسات، مثل دراسة

(Merrett & Tam 2012) أن التدخلات الإرشادية التي تتضمن تعليم تقنيات الاسترخاء، تحسين مهارات إدارة الوقت، وتقديم الدعم النفسي، تُسهم في تقليل قلق الامتحانات وتعزيز الأداء الأكاديمي.

وانطلاقًا من هذه المعطيات يتبين لنا بشكل جلي الدور الكبير لمستشار التوجيه المدرسي في تقديم الدعم النفسي والإرشادي لتلاميذ البكالوريا، خصوصًا في ظل الضغوط النفسية والاجتماعية والبيداغوجية التي يواجهونها. فالمستشار لا يقتصر دوره على التوجيه فقط بل يمتد ليشمل تقديم استراتيجيات إرشادية تُساعد التلاميذ على تجاوز قلق الامتحانات بصفة عامة وقلق الرياضيات بصفة خاصة، وتعزيز ثقتهم بأنفسهم وتحسين أدائهم، وعلى ضوء ذلك تبرز التساؤلات التي من خلالها سنجيب عن ودور مستشار توجيه في تخفيف من قلق الامتحان لدى عينة الدراسة؛ وهي على النحو التالي:

- ما مستوى قلق امتحان الرياضيات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟

التساؤلات الفرعية حسب المحاور:

- ما مستوى القلق المرتبط بمحتوى تعلم الرياضيات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟

- ما مستوى القلق المرتبط بحصة الرياضيات وأداء الواجبات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟

- ما مستوى القلق المرتبط بالامتحان وتبعاته لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟

- ما مستوى القلق المرتبط بالاستجابات الفسيولوجية والانفعالية المصاحبة لقلق امتحان الرياضيات

لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟

2. فرضيات الدراسة: تتوقع مجموعة البحث الاجابات التالية على تساؤلات الدراسة

- مستوى قلق امتحان الرياضيات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مرتفعا.

الفرضيات الفرعية:

- مستوى القلق المرتبط بمحتوى تعلم الرياضيات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مرتفعا.

- مستوى القلق المرتبط بحصة الرياضيات وأداء الواجبات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مرتفعا.

- مستوى القلق المرتبط بالامتحان وتبعاته لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مرتفعا.

- مستوى القلق المرتبط بالاستجابات الفسيولوجية والانفعالية المصاحبة لقلق امتحان الرياضيات

لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي متوسطا.

3. أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى قلق امتحان الرياضيات لدى عينة الدراسة.

- قياس مستوى القلق المرتبط بمحتوى تعلم الرياضيات لدى عينة الدراسة.

- الكشف على مستوى القلق المرتبط بحصة الرياضيات وأداء الواجبات لدى عينة الدراسة.

- التعرف على مستوى القلق المرتبط بالامتحان وتبعاته لدى عينة الدراسة.

- الكشف عن الاستجابات الفسيولوجية والانفعالية لدى عينة الدراسة.

- التعرف على اتجاهات تلاميذ البكالوريا نحو دور مستشار التوجيه من تخفيف قلق امتحان

الرياضيات.

4. أهمية الدراسة.

1.4. الأهمية النظرية:

-تسليط الضوء على مرحلة المراهقة التي يمر بها تلاميذ البكالوريا وفهم الأسباب المؤدية إلى القلق المرتبط بامتحانات مادة الرياضيات.
-الاسهام في تعزيز فهم دور المستشار التربوي في التأثير الإيجابي على الأداء التحصيلي للتلاميذ بما يساعدهم على تجاوز عقبات امتحان الرياضيات بكفاءة.
- تكتسب الدراسة أهمية خاصة في ظل الأوضاع النفسية التي يعاني منها تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وهي مرحلة يتحدد فيها مصير التلاميذ في نجاحهم او فشلهم في اجتياز شهادة بكالوريا.

2.4. الأهمية التطبيقية:

-جاءت هذه الدراسة لتقترح مقياسا يقيس قلق امتحان الرياضيات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي لتشخيص حالتهم النفسية ومستوى القلق لديهم وخاصة وهم مقبلون على هذا الامتحان المصيري وخاصة في مادة الرياضيات.
- مساعدة التلاميذ في تجاوز عقبة صعوبات امتحان الرياضيات وما تلحقه من آثار سلبية على نتائج الامتحانات المصيرية.
-محاولة تقديم اقتراح برنامج ارشادي لمستشار التوجيه يساعده على أداء مهامه في التخفيف من الآثار السلبية على القدرات العقلية للتلاميذ قبل وأثناء الامتحان.

5. المفاهيم الإجرائية للدراسة:

نظرا لطبيعة الدراسة النفسية المركبة لمفاهيم الدراسة الحالية، وفي ضوء متغيراتها ومجالها يمكننا تحديد التعاريف الإجرائية للمصطلحات الأساسية، وذلك لتجنب أي لبس أو اختلاف في الفهم أو التطبيق. وبناء عليه، سيتم تحديد المصطلحات الإجرائية التالية :

تعريف مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني اجرائيا: هو أحد موظفي قطاع التربية والتعليم، يسهر على تنفيذ برنامج التوجيه المدرسي المسطر من طرف مديرية التقويم والتوجيه والاتصال، وهذه الأخيرة هي أحد هياكل وزارة التربية الوطنية، ويعدّ المسؤول الأول على تنفيذ عملية التوجيه المدرسي والمهني، وهو مختص في الإرشاد والتوجيه.

تعريف قلق امتحان الرياضيات اجرائيا: هو حالة التوتر والخوف من امتحان الرياضيات ترافقه تغيرات نفسية وفيزيولوجية تصيب التلميذ قبل وأثناء عملية الامتحان وبعده نقيسها بمقياس قلق امتحان الرياضيات المعد لهذا الغرض.

تعريف البرنامج الإرشادي اجرائيا: هو البرنامج المقترح من طرف الطالبين الموجه لمستشار التوجيه المدرسي لتدريبه عن كيفية التخفيف من الضغوطات النفسية والاجتماعية والبيداغوجية من أجل التخفيف من توتر وقلق التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا أثناء امتحانات الرياضيات.

6. الدراسات السابقة:

دراسة العطية (2002): التي جاءت تحت عنوان "برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض بعض اضطرابات القلق الشائعة لدى عينة من الأطفال بدولة قطر".

هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض بعض اضطرابات القلق الشائعة لدى عينة من الأطفال بمرحلة الطفولة المتأخرة بدولة قطر.

وتكونت عينة الدراسة من (746) طفلة من بعض المدارس الابتدائية للبنات بمدينة الدوحة بقطر، ممن تراوحت أعمارهم ما بين (9-12) سنة، وقد تم اختيار (40) طفلة منهن ممن حصلن على درجات مرتفعة على مقياس اضطرابات القلق المستخدمة في الدراسة، حيث تم تقسيم العينة الكلية إلى مجموعتين الأولى المجموعة التجريبية وتتكون من (20) طفلة طبق عليها البرنامج الإرشادي، والمجموعة الثانية الضابطة وتتكون من (20) طفلة لم يطبق عليها البرنامج، و من الأدوات التي تم استخدامها : استمارة البيانات الأولية (إعداد الباحثة) ، اختبار رسم الرجل (تقنين فؤاد أبو حطب وآخرون 1979)، ومقياس اضطرابات القلق للأطفال (إعداد الباحثة)، واختبار الكات الإسقاطي لـ (بيلاك) ، و من الأساليب الإحصائية المستخدمة : التحليل العاملي للتحقق من الصدق العاملي لمقياس اضطرابات القلق ، ومعامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس، اختبار ويلكوكسون، اختبار مان ويتني، وأشارت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض اضطرابات القلق لدى الأطفال عينة الدراسة، واستمرار أثر هذا البرنامج بعد تطبيقه لمدة شهر من المتابعة.

دراسة سايجي (2004): التي جاءت تحت عنوان " فاعلية برنامج إرشادي لخفض قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي".

هدفت الدراسة إلى تخطيط إعداد برنامج إرشادي وتطبيقه على أفراد عينة البحث والتحقق من مدي فاعلية برنامج إرشادي في تخفيض مستوى قلق الامتحان الذي ينتاب تلميذات السنة الثانية ثانوي أثناء وبعد الامتحانات خوف من النتائج الغير متوقعة، ومن ثم فاعليته في تحسين مستوى التحصيل الدراسي، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة تكونت من (28) تلميذة منهن (14) تلميذة في المجموعة الضابطة و (14) في المجموعة التجريبية في ثانويتي المبارك الملي، وعلى ملاح بورقلة، واستخدمت الباحثة في هذه الدراسة مقياس قلق الامتحان، والبرنامج الإرشادي ومقياس المصفوفات المتتابعة المقنن للذكاء بالإضافة إلى استمارة المستوى الاقتصادي والاجتماعي، وتمت معالجة البيانات المحصل عليها باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبارات، ومعامل ألفا كرو نباخ، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- عدم وجود فروق دالة إحصائية في قلق الامتحان والتحصيل الدراسي لدى أفراد المجموعة الضابطة بين نتائجهم في القياسات (القبلي والبعدي والتتبعي).

- وجود فروق دالة إحصائية في قلق الامتحان والتحصيل الدراسي لدى أفراد المجموعة التجريبية بين نتائجهم في القياسين (القبلي والبعدي) -

- عدم وجود فروق دالة إحصائية في قلق الامتحان والتحصيل الدراسي لدى أفراد المجموعة التجريبية في نتائجهم في القياسين (البعدي والتتبعي).

- عدم وجود فروق دالة إحصائية في أبعاد قلق الامتحان والتحصيل الدراسي بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي، ووجود فروق دالة إحصائية في أبعاد قلق الامتحان والتحصيل الدراسي بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياسين البعدي والتتبعي.

دراسة أبو عطية والرافعي (2008): التي جاءت تحت عنوان " دور المرشد التربوي بعنوان دور

المرشد التربوي في تحقيق أهدافه العلمية والمهنية والنفسية في المرحلة الثانوية بالكويت"
هدفت هذه الدراسة إلى معرفة آراء المديرين والمرشدين في المدارس الثانوية، وذلك من خلال مساهمة المرشد التربوي في تحقيق أهداف النشاطات الإرشادية وحاجة الطالب من هذه النشاطات، وقام الباحثان بتصميم استبيان بعد الاطلاع والتحليل لقدرات وزارة التربية والتعليم الكويتية الخاصة بتحديد

أهداف الإرشاد و مهام المرشد التربوي والتقارير السنوي لإدارة الخدمة النفسية والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع البحث" واشتملت هذه الدراسة بشكلها النهائي على (26) فقرة صنفت إلى ثلاثة مجالات تتفق مع أهداف البرنامج الإرشادي، وهي المجال الأكاديمي والمجال المهني والمجال النفسي، وقد توصلت الدراسة للنتائج التالية:

- أن (90%) من المرشدين أكدوا أن المرشد يعمل على تحقيق النشاطات الإرشادية الأكاديمية والمهنية والنفسية التي تحقق النمو الشامل المتكامل لطلاب المرحلة الثانوية.

- يرى المديرون أن نسبة مساهمة المرشدين في النشاطات الأكاديمية قد بلغت، (91%) بينما يرى المرشدون أن درجة مساهمتهم في النشاطات الإرشادية هي (92%).

- أشارت النتائج أن درجة مساهمة المرشد التربوي في المجال المهني قد بلغت، (89%) بينما يرى المرشدون أن درجة مساهمتهم في هذا المجال بلغت (91%).

دراسة صياد (2013): تحت عنوان برنامج إرشادي لتعديل خصائص نمط السلوك (أ) في تخفيض قلق الامتحان لدى عينة من طلاب البكالوريا".

هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج إرشادي من طرف الباحثة ويشمل هذا البرنامج 86 طالبا وطالبة مقبلين على شهادة البكالوريا يتراوح سنهم بين (17-19) من ثانويات الجزائر العاصمة، قسموا إلى مجموعتين الأولى تجريبية تضم 43 طالبا والثانية ضابطة تضم 43 طالب، وقد تم مراعاة المجانسة بين المجموعتين على بعض المتغيرات الأكثر تأثيرا على ضبط التصميم التجريبي والمتمثلة في متغير العمر الزمني، ومتغير مستوى الانجاز، ومتغير عادات الدراسة، ومتغير مركز التحكم، وقد تم تطبيق عدة أدوات وتقنيات في هذه الدراسة أهمها: المقاييس السيكولوجية، ومقياس مركز التحكم، ومقياس مستوى الانجاز، ومقياس عادات الدراسة، ومقياس قلق الامتحان، ومقياس استراتيجيات المقاومة، والبرنامج الإرشادي واستعملت الباحثة استراتيجيات تحضير وأداء امتحان البكالوريا، وقد أثبتت نتائج هذه الدراسة الإسهام الايجابي للبرنامج الإرشادي المقدم وتحقيق فعاليته في النجاح في البكالوريا، حيث تم تعديل وتطوير الأفكار، وتغيير التصور الخاطيء لامتحان البكالوريا لدى الطلبة، ورفع الدافعية وتحفيز الطالب للمواجهة، وتقديم الدعم النفسي والمعرفي، واسترجاع الثقة بالنفس، ومنح الطلبة فرصة للتعبير والتفريغ الانفعالي.

دراسة أتشي (2018): التي جاءت تحت عنوان " برنامج إرشادي مقترح لتخفيف مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ النهائي-دراسة شبه تجريبية بثانوية المدية".

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

دراسة ابراهيمي (2018): التي جاءت تحت عنوان " اقتراح برنامج إرشادي رياضي لخفض مستوى القلق أثناء اختبار التربية البدنية وانعكاسها على مستوى الأداء الرياضي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي".

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى فعالية البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح في خفض من مستوى القلق أثناء اختبارات التربية البدنية وانعكاسها على الأداء الرياضي لدى تلاميذ ثلاثة ثانوي بوصفه متغير يشير إلى الانزعاج والانفعالية المصاحبين لأداء الاختبار. معرفة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على وذلك من خلال مستوى قلق الاختبار والأداء الرياضي من جهة أخرى، والقياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، ومعرفة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي أي قبل تطبيق البرنامج المقترح، ثم في القياس البعدي أي بعد تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية فقط مع تحديد اتجاه الفروق. وتكونت عينة الدراسة من 24 تلميذة اخترن من بين (60) تلميذة كعينة كلية، تراوحت أعمارهن ما بين (17-19 سنة)، ممن حصلن على درجات مرتفعة على مقياس قلق الامتحان المستخدم، وهو قائمة قلق امتحان الخاصة باختبار التربية البدنية، بحيث قسمت العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وكل مجموعة تضم (12) تلميذة، وبعد التأكد من تجانس المجموعتين من خلال عملية الضبط التجريبي، تم تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح على المجموعة التجريبية، بينما المجموعة الثانية الضابطة فلم يطبق عليها البرنامج.

وأدوات الدراسة التي تم استخدامها هي: مقياس قلق الامتحان المستخدم المتمثل في قائمة قلق الامتحان لسبيل برجر، والتي تقيس بعدي الانفعالية والانزعاج، وذلك بعد تعديله ليصلح لقياس قلق اختبار التربية البدنية موضوع الدراسة، وتحكيه من طرف المتخصصين والتأكد من ثبات وصدق المقياس إحصائياً في الدراسة الاستطلاعية، والأداة الثانية هي البرنامج الإرشادي الرياضي الذي تم اقتراحه، وتطبيقه على المجموعة التجريبية بعد عرضه على المحكمين. وتم استخدام الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل ألفا كرونباخ، معامل ارتباط بيرسون، واختبار "ت"، والتي تم حسابها بواسطة برنامج الحزمة الإحصائية SPSS وأظهرت نتائج الدراسة ما يلي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة في مستوى قلق امتحان التربية البدنية قبل تطبيق البرنامج وبعده أي بين القياسين القبلي والبعدي.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في مستوى قلق امتحان التربية البدنية قبل وبعده تطبيق البرنامج أي بين القياسين القبلي والبعدي.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الأداء الرياضي لتلاميذ المجموعة الضابطة قبل وبعد تطبيق البرنامج.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة وأي في القياس المجموعة التجريبية في مستوى قلق امتحان التربية البدنية قبل تطبيق البرنامج القبلي.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في مستوى قلق امتحان التربية البدنية بعد تطبيق البرنامج أي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الأداء الرياضي لتلاميذ المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي.
- وتخلص هذه النتائج إلى أن تطبيق البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح يؤدي إلى خفض مستوى القلق أثناء اختبارات التربية البدنية مع تحسن طفيف في الأداء الرياضي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مما يثبت فعاليته في خفض مستوى قلق اختبار التربية البدنية.

1.6. التعليق على الدراسات السابقة

اتاحت الدراسات السابقة الاطلاع على المناهج التي وظفت للإجابة على التساؤلات والتحقق من الفرضيات، وكيفية اختيار العينات المستهدفة والأساليب الإحصائية المتبعة والخلفية النظرية للمتغيرات المرتبطة بدور مستشار التوجيه وقلق الامتحان والبرامج الإرشادية، كما أتاحت التعرف على خطوات تصميم الاستبيانات وتحديد مؤشرات متغيرات الدراسة وعلى ضوء ذلك يمكننا التعليق على أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية على النحو التالي:

_من حيث الهدف: اتفقت أغلبية الدراسات السابقة في الهدف من حيث أنها ركزت على دور مستشار التوجيه المدرسي في التخفيف من قلق امتحان بصفة عامة دون تناول قلق امتحان الرياضيات، والتي استفردت به الدراسة الحالية، كما أن أغلبية الدراسات قامت بتصميم برامج إرشادية للتكفل بتلاميذ السنة الثالثة ثانوي (البكالوريا) فيما يخص خفض من حدة قلق الامتحان، ماعدا دراسة أبو عطية والرافعي (2008) اکتفت فقط بالبحث على دور المرشد التربوي في تحقيق أهدافه العلمية والمهنية والنفسية.

_من حيث المنهج: استخدمت الدراسة الحالية ودراسة أبو عطية والرافعي (2008) المنهج الوصفي في كل خطوات البحث، بينما استخدمت بقية الدراسات المنهج التجريبي.

_من حيث عينة الدراسة: اتفقت الدراسة الحالية من حيث العينة (عينة تلاميذ السنة الثالثة ثانوي) مع أغلبية الدراسات السابقة، ما عدا دراسة العطية (2002) كانت عينة الدراسة من الأطفال.

_من حيث الأدوات: لم تتفق الدراسات في استخدام مقياس واحد لقياس قلق الامتحان بل استخدم كل باحث مقياس خاص به إما من تصميمه الخاص أو الاستعانة بمقاييس من دراسات أخرى، كما أظهرت الدراسات تصميم برامج إرشادية لكل دراسة لتخفيف قلق الامتحان بطرق مختلفة.

_من حيث الأساليب الإحصائية: اتفقت غالبية الدراسات بما فيها الدراسة الحالية في استخدام بعض الأساليب الإحصائية الاستدلالية في التحقق من الفرضيات بحساب الفروق (T-test، التبيان الأحادي، مان ويتي ويلكو كسون)، حساب الثبات عن طريق الفا كرونباخ، بينما استخدمت الدراسة

الحالية للتحقق من بعض فرضياتها ودراسة أبو عطية والرافعي (2008) الإحصاء الوصفي مثل (التكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية).

2.6. أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

-تحسين الاستبيان: يمكنك الاستفادة من الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة مثل مقياس استراتيجيات المقاومة ومقياس مركز التحكم لتحسين استبيانك.

-تصميم البرنامج الإرشادي: يمكن الاستفادة من استراتيجيات التحضير النفسي وتحفيز الدافعية التي استخدمتها صياد (2013) في تخفيف قلق الامتحان، كما يمكن دمج بعض الأساليب الإرشادية المستخدمة في البرامج المعرفية السلوكية (مثل تلك في دراسة العطية، 2002) لزيادة فاعلية البرنامج.

-المعالجة الإحصائية: يمكننا التوسع في التحليلات الإحصائية من خلال استخدام معاملات الأثر التي تم استخدامها في دراسة أتشي (2018).

-التفسير والتوصيات: يمكن الاستفادة من النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة في دعم الفرضيات، وتقديم تفسيرات أكثر عمقا للنتائج المتوصل إليها.

7. الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة

المتغير الأول: مستشار التوجيه.

1. تعريف مستشار التوجيه والإرشاد المهني والمدرسي :

التعريف اللغوي: تشتق كلمة مستشار من لفظة استشار أي طلب المشورة (أما كلمة التوجيه، فمصدرها في اللغة فعل مضاعف وهو وجّه، ويعني إدارة شيء معين والانتقال به من حال إلى آخر والسير به في وجهة معينة. (القاضي وآخرون، 2002، ص.43)

وجاء في معجم الوجيز المستشار هو: "العليم الذي يؤخذ رأيه في أمر هام علمي، أو فني، أو سياسي، أو قضائي، أو نحوه". فالجذر اللغوي للاستشارة يفيد التدخل الإنساني المحض للتأثير الفعّال في الوعي قصد تغيير سلوك فرد ما (بن صاولة، 1999، ص.41).

التعريف الاصطلاحي: ويعرف مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني أنه: "المورد البشري الذي من خلال وظيفته يستطيع تقديم قدر من الرضا لاحتياجات التلاميذ، فهو يساعدهم على إعداد مشاريعهم الدراسية والمهنية. (بن حدو، 2015، ص. 47)

كما عرف (وناس، 2016) مستشار التوجيه المدرسي والمهني بأنه المرشد والموجه المسؤول في المؤسسة التعليمية على حل المشكلات التي تواجه التلاميذ النفسية والاجتماعية، وخاصة تلاميذ الأقسام النهائية، ومشكلة الخوف من الامتحان النهائي التي تعترضهم. (وناس، 2016، ص.15)

ويمكن أن نعرفه على ضوء ما سبق: هو أحد موظفي قطاع التربية والتعليم يعمل على تنفيذ برنامج التوجيه المسطر من طرف الإدارة المدرسية، فهو المسؤول الأول على تنفيذ عملية التوجيه المدرسي والمهني، فهو بشكل عام يساعد المتمدرس على بلوغ الأهداف المحددة.

2. أهداف التوجيه المدرسي:

إن للتوجيه المدرسي أهدافا يسعى إلى تحقيقها في حياة الأفراد والجماعات، وهذه الأهداف قد تكون أهدافا عامة يسعى الجميع إلى تحقيقها، وقد تكون أهدافا خاصة لها خصوصية تتعلق بنفس الفرد الذي يسعى إليها بحيث تحقق له الرضا النفسي والرضا الاجتماعي ومن بين الأهداف التي يسعى التوجيه المدرسي إلى تحقيقها ما يلي:

✓ **تحقيق الذات:** يأتي تحقيق الذات في أعلي هرم "ماسلو" للحاجات الإنسانية لدى كل البشر الأسوياء ولا يمكن الوصول إليه إلا بعد أن يكون الفرد قد حقق أ أو شبع بعض الحاجات الأساسية لبقائه، مثل حاجاته إلى الطعام والأكل والشرب واللباس، وبعد تحقيق هذه المتطلبات يبدأ الفرد في تكوين هوية ناجحة عن ذاته ويرغب في أن يحتل مكانة اجتماعية مهنية لائقة

يحقق من خلالها سعادته وقيمه كإنسان يحب ويحب وينظر إلى نفسه نظرة أمل وتفاؤل وسعادة وثقة. (عبد العزيز وعطيوي، 2004، ص.12)

✓ **تحقيق الصحة النفسية للفرد:** إن الصحة و العقل من المتطلبات الأساسية لكل فرد في المجتمع، فإن صح عقل الإنسان وجسمه، استطاع العيش مع أفراد بيئته في أمن وتوافق، وإذا اعتلت صحته النفسية، اضطربت سلوكياته، وساءت أعماله، وهذا ما يجعله يفقد الرضى عن نفسه وعن الآخرين، ويهدف التوجيه إلى تحرير الفرد من مخاوفه ومن قلقه وتوتره، ومن الإحباط و الاكتئاب ومن العصاب والدهان ومن الأمراض النفسية التي قد يتعرض لها بسبب تعامله مع البيئة التي يعيش فيها، والتوجيه يساعد الفرد على حل مشكلاته، ويتم ذلك بمعرفة أسباب وطرق الوقاية منها.

✓ **تحسين العملية التعليمية:** إن التوجيه المدرسي لا يمكن فصله عن العملية التعليمية، حيث نجد هذه العملية بحاجة إلى خدمات التوجيه، ويرجع ذلك إلى الفروق بين الطلاب، واختلاف المناهج، وزيادة عدد الطلبة والمشكلات الاجتماعية، وضعف الروابط الأسرية، وانتشار وسائل التربية الموازية كالإذاعة والتلفزيون، وذلك لإيجاد جو نفسي وصحي في المدرسة بين التلميذ والمعلم والإدارة والأهل، وتشجيع كل منهما على احترام الطالب كشخص له إنسانية، وله حقوق وعليه واجبات، ليتمكن من الانجاز الناجح والابتعاد عن الفشل ويعتمد التوجيه لإنجاح العملية التربوية على عدة أمور نذكر منها: (بلقاسم، 2011، ص.43)

- إثارة الدافعية للطلبة نحو الدراسة واستخدام أساليب التعزيز، وتطوير خبرات الطلبة تجاه دروسهم.
- مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين الطلبة أثناء التعامل من قضاياهم الدراسية و الأسرية والتربوية ومراعاة المتوسطين والمتفوقين والمتخلفين منهم تحصيليا وتوجيه كل منهم وفق قدراته واستعداداته.
- إثراء الجانب المعرفي لدى الطلبة بالمعلومات الأكاديمية والمهنية والاجتماعية التي تساعدهم في تحقيق توافقهم النفسي .

- حل المشكلات التي يتعرض لها الطلاب والتي تؤثر على مستقبلهم الدراسي.
- تصنيف الطلبة وفقا لاستعداداتهم وقدراتهم وميولهم الفردية.
- مساعدة الطلبة على اختيار نوع الدراسة المالية والمستقبلية.

3.أسس التوجيه المدرسي:

إن التوجيه والإرشاد يعتمد على مجموعة من الأسس المنبثقة من دراسة الطبيعة البشرية وأبرز هذه الأسس: الأسس الفلسفية، النفسية التربوية، الاجتماعية، الاقتصادية، وهي كالتالي:

3. 1. الأسس الفلسفية: وتشتمل على:

- إن لكل مرشد فلسفة ضمنية أو صريحة من عدة فلسفات تقف وراء كل ما يقوم به من ممارسات إرشادية وتوجه أعماله وتحرك سلوكه.
- يقوم التوجيه على الديمقراطية، أي على إتاحة الفرصة للطلاب أن يقرر مصيره بنفسه فيختار من المواضيع ما يريد ومن المهن ما يرى أنها أنفع له، و ذلك في ضوء فهمه لنفسه وقدراته وميوله . (الفسفوس،2007، ص.13)
- كرامة الفرد وقيمه فوق كل اعتبار.
- يجب أن يهدف الإرشاد إلى مساعدة الفرد على تحقيق ذاته في مختلف المجالات، أنو يدفع بقدراته إلى أقصى حد ممكن لتحقيق أهدافه .

3. 2. الأسس النفسية التربوية:

- والتي تعتمد على مجموعة من الأسس النفسية التربوية والتي تتضمن ما يلي:
- **الفروق الفردية** : حيث يتشابه الأفراد بعضهم البعض الآخر في جوانب كثيرة، أن إلا هناك فروقا واضحة بين الأفراد من مظاهر الشخصية كافة ، حيث لا يوجد اثنان في صورة واحدة طبق الأصل حتى التوائم المماثلة تختلف عن بعضها البعض، لذا ينبغي وضع الفروق الفردية في الحسبان و في عملية الإرشاد على سبيل المثال يجب على المرشد أن يعرف ما يتصل بأسباب المشكلات النفسية مثلا، أن إذ بعض العوامل قد تسبب مشكلة عند فرد ما، ولا تسبب مشكلة لدى فرد آخر.(عثمان،2013، ص.25)

- **مطالب النمو** : لكل مرحلة من مراحل النمو التي يمر بها الفرد مطالب لابد من تحقيقها، ل يتم نمو الفرد بشكل صحيح وسليم، وان لم تتحقق هذه المطالب فإنه يشعر بالتعاسة والفشل في حياته، ومطالب النمو مرتبطة ومتكاملة بين المراحل المختلفة للنمو ويركز الإرشاد على تحقيق مطالب نمو كل مرحلة فمطالب النمو في الطفولة هي تعلم المشي والمهارات الأساسية وتحقيق الأمن الانفعالي والثقة بالنفس والآخرين.

وأما في المراهقة فتختلف مطالب النمو حيث تتميز بتقبل التغيرات الجسمية والفيزيولوجية والتكيف معها واختيار نوع الدراسة أو المهنة المناسبة والاستعداد لذلك ومعرفة السلوك الاجتماعي المقبول. (عثمان، 2013، ص. 25)

-**الفروق بين الجنسين** : إن الفروق بين الجنسين واضحة في الجوانب الفيزيولوجية والجنسية والاجتماعية والعقلية والانفعالية، وهذه الفروق تعود إلى عوامل بيولوجية أصلاً، وإلى عوامل التنشئة الاجتماعية التي تبرز هذه الفروق أو تقلل من أهميتها، لذا فعملية الإرشاد ليست واحدة لكلا الجنسين لأن ما ينطبق على الذكور قد لا ينطبق على الإناث فالفروق لها أهميتها لاسيما في ميدان الإرشاد التربوي و المهني والأسرى (العوم، 2013، ص. 211)

-**الفروق الفردية في الفرد الواحد**: لا تشمل قدرات الفرد واستعداداته وميوله من حيث درجة قوتها او ضعفها، بل هي تختلف من خاصية إلى أخرى فالخصائص الجسدية قد لا تتوافق مع الخصائص الانفعالية او العقلية، فقد يتقدم النضج العقلي على النضج الاجتماعي. (عثمان، 2013، ص. 26)

3.3. الأسس الاجتماعية:

يقوم التوجيه في بعده الاجتماعي على اعتبار الفرد عضواً في جماعة ينبغي توجيهه لضمان مجتمع قوى، وتعتبر المدرسة وسطاً فعالاً لا يضاهاها مكان آخر للتوجيه السليم وذلك لما تنتجه من فعاليات في مشاركة التلاميذ واستشارة نشاطهم الذاتي وإبراز الفروق الفردية.

ويعتقد المختصون في التوجيه المدرسي والمهني أن هذه العملية تمتد خارج المدرسة، وتشمل إلى جانب المؤسسة التربوية، نوادي الرياضة والمؤسسات الثقافية والوسط الأسري، وهي عمل مشترك تقوم به الأوساط بأنواعها من أجل اكتشاف قدرات التلاميذ أو تدعيمها أو رعايتها.

ويعمل المجتمع بصورة عامة مسؤولية التوجيه من حيث تقديم النموذج القيم والتصورات بخصوص وظيفة المدرسة وقيمتها العلمية والمكانة التي يمنحها للمهن، وكلها عوامل تؤثر في امتيازات المتعلم وإدراكه وتوجيهه، وأما التوجيه المدرسي والمهني نجده يهدف إلى مساعدة الفرد على فهم ذاته وتقبلها إمكانياته الحقيقية، في ضوء خصوصيات مجتمعه فإنه يرمي إلى إعداد أفراد متكيفين متجاوبين مع وسطهم الاجتماعي، وفي ذلك كله يكمن الأساس الاجتماعي للتوجيه. (حناش وبن يحيى، 2011، ص 56)

4.3. الأسس الاقتصادية : أن توسع رقعة التربية وارتباطها بالتنمية، والنظر إلى التعليم على أنه استثمار في العنصر البشري ووسيلة لإعداد اليد العاملة، وظهور أفكار ومفاهيم في مجال التكوين المهني مثل مفهوم التأهيل ومفهوم الكفاءة، أو تقتضى ضبط مدخلات التربية ومخرجاتها و متابعة أنشطتها وتقويم نتائجها، ويتدخل التوجيه والإرشاد المدرسي لتدعيم هذا العمل التربوي، فالتوجيه يقوم على أساس تنبؤات وتوقعات الدولة إلى اليد العاملة المؤهلة والاستغلال الفعال للمتعلمين واحتواء طاقاتهم بصورة تتسجم وهذه متطلبات التنمية (حناش وبن يحيى، 2011، ص 57).

4. خصائص مستشار التوجيه:

أولاً: الخصائص النفسية

- الثقة بالآخرين وبقدراتهم على حل مشكلاتهم وإتاحة الفرصة أمامهم لتطوير إمكانياتهم إلى أقصى حد ممكن.
- الاهتمام بالآخرين والرغبة في تقديم المساعدة لهم.
- التقبل غير المشروط للمسترشد بصرف النظر عن سلوكه.
- القدرة على فهم ذاته وفهم الآخرين.

- ثقة المرشد بنفسه واحترامه لها وتحريها من القلق.
- لا يفرض قيمة الخاصة على المسترشدين.
- مثقف وواسع الاطلاع، يعرف قدراته، ودود ومحبوب ومرح صادق وأمين ويعترف بنواحي القصور في عمله ويتقبل تجاوزها .
- الثبات الاتزان الانفعالي وعدم التهور والاندفاع في مواجهة المواقف الطارئة.

ثانيا: الخصائص الاجتماعية:

- القدرة على إقامة علاقات اجتماعية جيدة مع الآخرين خاصة المسترشد.
- القدرة على القيادة وتوجيه الآخرين والتعاون معهم.
- الفهم الصحيح لقيم المجتمع الذي ينتمي إليه المسترشد ومعاييره .
- الشعور بمسؤولية تجاه المجتمع الذي يعيش فيه.
- حبه للعمل الخيري والتطوعي لمساعدة الآخرين.
- القدرة على تكوين صداقات بسهولة والانسجام مع الآخرين .
- ديمقراطي ويهتم بمظهره العام اللائق والمناسب. (قصار ومرابط، 2022، ص.32)

ثالثا: الخصائص المهنية:

- الإخلاص في العمل وإنجازه على أكمل وجه دون تقصير أو إهمال
- الالتزام بأخلاقيات المهنة وأخلاقيات المجتمع وقيمه.
- الموضوعية والحياد في الإرشاد.
- المحافظة على أسرار المسترشد وعدم البوح بها.
- الطموح المستمر من أجل التقدم والتجديد في مجال العمل
- الشخصية الإرشادية: الشخصية الإرشادية هي شخصية المسؤول بصفة عامة في التوجيه والإرشاد والتي يجب وضعها في الحساب في اختيار وإعداد وتدريب المسؤولين عن التوجيه والإرشاد، إن العمل الإرشادي ينتمي إلى المهن المساعدة حيث تتطلب هذه المهن من القائم

بها أن يضع شخصه داخل هذا العمل على أن يكون مستعدا للعطاء والتحمل والصبر والمثابرة دون كلل أو ملل وهذا يتطلب أن يتمتع الشخص القائم على تقديم الخدمات الإرشادية ببعض الصفات والمهارات والفنيات الخاصة. (قصار ومرابط، 2022، ص.33)

5. مهام مستشار التوجيه المدرسي والمهني:

إن أول ما يمكن قوله أو التأكيد عليه في هذا المقام هو أن النشاط الذي يقوم به مستشار التوجيه المدرسي والمهني في المؤسسات التعليمية يندرج في إطار نشاطات الفريق التابع للمؤسسة وهذا ما تؤكد دائما المناشير الوزارة المختلفة، حيث نرى أنه إلى يمكن فصل مهام مستشار التوجيه عن بعضها البعض لأنها متكاملة ومتداخلة في وقت واحد إذ أن كل نشاط يمكن أن يكون وسيلة أو أداة لتحقيق الأهداف لنشاطات أخرى ضف إلى ذلك إمكانية القيام بأكثر من نشاط في فترة واحدة لكن ضرورة العرض تقتضي فصل هذا المهام وفق المحاور التالية: (زعيوب، 2011، ص.174)

✓ الإعلام.

✓ التقويم.

✓ التوجيه .

✓ المتابعة

ومن مهامه أيضا ما يلي: القيام بعملية المسح الشامل للمشكلات النفسية.

- دراسة الحالات الغير طبيعية كالانطواء والخجل.
- التعرف على ميول واتجاهات الطلبة وقدراتهم.
- مساعدة الطلبة لمواجهة مشكلات مرحلة المراهقة.
- العمل على رسم برامج عمل منظمة بالتعاون مع الإدارة.
- التعاون مع الإدارة لحل مشكلات الطلبة و العلاقة بين الإدارة والمرشد علاقة طيبة.
- إقامة عالاقات ودية مع الطلبة لزيادة الثقة.
- تنظيم جلسات تخص الإرشاد التربوي.
- المحافظة على سرية المعلومات.

- المساهمة في تنظيم ندوات مع أولياء أمور الطلبة .
 - تنظيم زيادة عملية للجامعات والمعاهد.
 - استضافة محاضرين وأساتذة من الجامعات.
 - التحري عن الظروف التي تؤدي إلى هروب وتسرب من الدوام المدرسي.
 - الاهتمام بالطلبة غير العاديين والمتفوقين والمتأخرين.
 - جمع البيانات المتعلقة بالطلبة وتنظيمها.
- ويمكن ان تحديد مهام مستشار التوجيه المدرسي والمهني، في أنه يقوم بمساعدة التلاميذ على تفهم أنفسهم وتحقيق التكيف المدرسي (التكيف النفسي والاجتماعي مع الفعل التربوي)، وتعريفه على قدراته واستعداداته وميولاته لكي يستطيع اخذ القرار الصائب في مستقبله الدراسي.

6.العوامل التي تساعد على نجاح التوجيه المدرسي:

- هناك عوامل عديدة ومتنوعة تساعد على نجاح التوجيه المدرسي يمكن إيجازها فيما يلي:
- أن يتولى المعلمون والمرشدون ومديرو المدارس إعداد قوائم بالمشكلات التي تواجه التلاميذ ووضع الخطط اللازمة للمساعدة على حلها.
 - أن يؤمن مديرو المدارس ببرنامج التوجيه ويخلقوا الشعور في نفوس المعلمين والمرشدين أن لهم مطلق الحرية في مناقشة أية مشكلة من مشكلات التلاميذ.
 - تدريب القائمين على برنامج التوجيه المدرسي.
 - توفير الإمكانيات والموارد اللازمة.
 - التعاون بشكل جيد بين القائمين على التوجيه في المدرسة والمنزل والهيئات الأخرى في المجتمع.
 - استخدام المقاييس النفسية اللازمة وذلك للمساعدة على فهم التلاميذ فهما كاملا وتدريب المختصين على استخدام هذه المقاييس. (عبد العزيز وعطيوي،2014، ص.24)

7.أهمية التوجيه المدرسي:

- يسمح مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي للتلاميذ للتعبير عن طموحاتهم وآمالهم والمخاوف التي يخفونها، كما يسمح لهم أيضا بمشاركة بعضهم بعضا هذه الهموم والمخاوف وكذلك تبادل الخبرات كما يساعدهم على معرفة قدراتهم وبهذا الصدد يرى "دالفر" (1984) أنه على التوجيه والإرشاد المدرسي أن يساعد التلميذ على تحقيق ما يلي:
- تقويم استعدادات وميول التلاميذ الدراسية والمهنية وتحصيله الدراسي وسماته الشخصية المتعلقة بالدراسة بواسطة الاختبارات النفسية التي تجرى عليه .
- التعرف على الإمكانيات التربوية ومساعدته في اختبار المدارس أو الكليات أو المراكز التي تتلاءم مع اختياره الدراسي والمهني الملائم.
- تحديد جوانب القصور لدى المتعلم والعمل على علاجها وتعويضها وذلك باستخدام الاختبارات الشخصية والوسائل الأخرى الطبيعية والصحية.
- تحقيق التوافق مع الجو المدرسي والأسري والاجتماعي حتى يستطيع أن يواجه إمكاناته نحو تحصيله الدراسي.
- أهمية اقتصادية من حيث أنه يوفر على الدولة المصاريف ويوفر الوقت والجهد في إتباع نوع معين من التعلم.
- إعداد الفرد للحياة الدراسية والمهنية ليكون ناجحا في المستقبل.
- تزويد مختلف المؤسسات بالموارد البشرية اللازمة. (زعبوب، 2011، ص.150)

فأهمية مستشار التوجيه تكمن في كونه يقوم بإرشاد ومرافقة المتمدرسين في مسارهم التعليمي والمهني وفق رغباتهم في النجاح الدراسي والتطور المهني، بحيث يعمل كل ما بوسعه لتحقيق جو من التوازن النفسي والتكيف المدرسي والتفوق الدراسي للتلاميذ.

المتغير الثاني: قلق الامتحان.

1. مفهوم قلق الامتحان:

هناك مفاهيم عديدة لقلق الامتحان :

يعرف قلق الامتحان في موسوعة علم النفس والتحليل بأنه حالة من التوتر والخوف تصيب الفرد نتيجة لموقف اختبار يطبق عليه، سواء لتقلبه إلى سنوات دراسية أعلى، أو لمعرفة مدى صلاحيته لعمل معين أو غيرها ويؤثر ارتفاع مستوى القلق عن التخفيف المعتدل على خفض درجات الامتحان حيث يقلل كفاية الفرد في أدائه. (طه وآخرون، 2003، ص.03)

وأشار إليه شعيب (1987) بأنه تلك الحالة التي يصل إليها الطالب نتيجة الزيادة في درجة التوتر أو الخوف من أداء الاختبار، وما يصاحب هذه الحالة من اضطراب لديه في النواحي العاطفية والمعرفية والسيولوجية. (أبو فوده، 2011، ص.17)

وعرفه أيضا عثمان (2001) إلى مفهوم قلق الاختبار، باعتباره حالة نفسية يمر بها الطالب، وتصاحبها ردود فعل نفسية وجسمية غير معتادة نتيجة لتوقعه الفشل في الاختبار أو سوء الأداء فيه أو الخوف من الرسوب ومن ردود فعل الأهل، أو لضعف ثقته بنفسه، أو لرغبته في التفوق على الآخرين، وأن قلق الاختبار هو نوع من التوتر الذي ينتاب الطالب بسبب الموقف الاختباري.

كما اعتبره زهران (2005) بأنه حالة تتأثر بردود الفعل العاطفية والتي تنتج عن الاستجابات غير المناسبة للمواقف المتصلة بها. وغالبا ما يعبر قلق الامتحان عن حالة موقفية رهينة مثير وهو الاختبار. (طه وآخرون، 2003، ص. 3)

2. أعراض قلق الامتحان:

- الخوف والرغبة من الامتحان.
- الخوف من الاختبارات الشفوية والمفاجئة.
- توقع تقديرات منخفضة أو الرسوب في الامتحان.
- الشعور بقصور الاستعداد للامتحان
- التوتر والأرق وفقدان الشهية، وتسلب بعض الأفكار الو سواسية قبيل وأثناء لياالي الامتحان .
- كثرة التفكير في الامتحانات والانشغال قبل وأثناء الامتحان في النتائج المترتبة عليه.
- تسارع خفقان القلب مع جفاف الحلق والشفوتين وسرعة التنفس وتصيب العرق، وألم البطن والغشيان.

- الشعور بالضيق التنفسي الشديد قبيل وأثناء تأدية الامتحان.
- الخوف والرغبة من الامتحان والتوتر قبل الامتحان.
- اضطراب العمليات العقلية كالانتباه والتركيز والتفكير.
- الارتباك والتوتر ونقص الاستقرار والأرق ونقص الثقة بالنفس
- تشتت الانتباه وضعف القدرة على التركيز واستدعاء المعلومات أثناء أداء الامتحان.
- الرعب الانفعالي الذي يشعر فيه الطالب بأن عقله صفحة بيضاء، وأنه نسي ما ذاكر بمجرد الاطلاع على ورقة أسئلة الامتحان.
- تأثر بعض الأفكار السلبية في عدم النجاح لدى الممتحن يؤدي إلى تدهور المردود الدراسي .

2. نستنتج مما سبق ذكره من مظاهر وأعراض قلق الامتحان بان كل النقاط المذكورة تعتبر مؤشرات تظهر على التلاميذ الذين لديهم خوف وقلق من الامتحان وهذا يجب الاعتبار بها والأخذ بها كمؤشرات. (نخلة، 2019، ص.14)

3. أسباب قلق امتحان الرياضيات:

تعرضت بعض الأدبيات التربوية لأسباب قلق امتحان الرياضيات ومصادره، وفي هذا الصدد يرى المنوفي أن أسباب قلق الرياضيات التي يمكن أن تسهم فيه يمكن أن تكون: طبيعة الرياضيات ودقتها وتركيزها على حل المسائل، تجعل منها مصدرا لإثارة والقلق لدى المتعلمين، حيث يعتبر المتعلمين أن الرياضيات على أنها مادة تمتاز على غيرها من المواد بالدقة والصرامة ما يجعل التعامل معها بالأمر الصعب وموضوعاتها لا يستطيع التعامل معها سوى البارع جدا وهذا راجع إلى عدة أسباب نذكر منها:

-معلم الرياضيات:

فالمعلمون وطرق التدريس، قد يكونان سببا من بين أسباب القلق في امتحان مادة الرياضيات لدى المتعلمين، فيضطر المتعلمون في المرحلة الابتدائية، التعامل مع الرياضيات تحت إشراف

معلمين لم يتدربوا تدريباً كافياً على تدريس الرياضيات، كما أنهم يعانون أيضاً من قلق الرياضيات، ولنا أن نتصور ما يمكن أن يفعله معلم يعلم الرياضيات وهو مكره عليها، كما يرغب هؤلاء المعلمون أطفالهم على التمكن من حقائق رياضية تحت ظروف الضغط، كما يحضرون المتعلمين ويتوعدونهم من عدم التمكن من تلك الحقائق، وتحت هذه الشروط فإن الفشل مضمون والشعور بعدم الكفاءة أمر حتمي، ولسوء الحظ فإن الكثير من المتعلمون لا يحموا أنفسهم من الآثار النفسية السلبية للفشل و الخطأ في امتحان مادة الرياضيات حيث أن هذا الأثر السلبي يبقى مصاحبهم حتى المراحل المتقدمة من التعليم . (بوراس وبلعريف، ص.166)

-أسباب أخرى تتعلق بالمجتمع:

حيث يشير أشخاص لهم مكانة في المجتمع، أو ممن لديهم قيمة لدى التلاميذ إلى أن الرياضيات صعبة ومخيفة، كما يشيرون في نفس الوقت إلى أن المهارات في الرياضيات مهمة للنجاح في المستقبل.

الآباء: من المحتمل أن يكون باء هؤلاء المتعلمين لديهم خبرة سلبية في الرياضيات وبالتالي فهم يدعمون قلق أبنائهم وخوفهم من الرياضيات، مما يترتب عليه القلق أثناء الامتحان.

-العوامل المرتبطة بالمادة وخصائص المتعلم :

نجدها ضمن نتائج دراسة "زهران وخضراوي" حول قلق الرياضيات لدى المتعلمين في المرحلة الثانوية (زهران، خضراوي، 1990، ص.98) عوامل مرتبطة بالمتعلم وبالمادة وأكبر نسبة كانت الخوف من الحرج وملاحظات وأفعال الوالدين أو المعلمين ونقص الوقت المخصص للتدريس وطبيعة الاختبارات في المادة وها ما سبق واستخلصه hummer (1998).

-العوامل المساهمة في تكوين قلق امتحان الرياضيات لدى المتعلمين حسب "برد" (Byrd):

صنفها في ثالث مجموعات:

المجموعة الأولى: عوامل تتعلق بشخصية الفرد وميوله ورغباته وثقته بنفسه، وتتعلق بقدراته في الرياضيات واتجاهاته نحوها، وثقته بقدراته العقلية، وقدرته على الانجاز ومستوى رضاه عن نفسه.

المجموعة الثانية: تتعلق بالبيئة المدرسية والمواقف التعليمية وتضم الطريقة التي اتبعت في تدريس الرياضيات وشخصية المعلم، والعوامل المدرسية، قلق الامتحان.

المجموعة الثالثة: فهي مجموعة العوامل الاجتماعية والوالدية. (يعقوب، 1996، ص. 88)

3. مظاهر قلق الامتحان في مادة الرياضيات:

إن قلق الامتحان في مادة الرياضيات لدى طلبة المرحلة الثانوية يظهر على حათهم النفسية والجسمية ونذكر من بين هذه المظاهر ما يلي:

- شعور الطلبة بالتوتر في الفترة التي تسبق اختبار الرياضيات.
- شعور الطلبة بالتوتر عند سماع كلمة اختبار رياضيات.
- شعور الطلبة بالتعب الجسدي في الفترة التي تسبق اختبار الرياضيات.
- مواجهة الطلبة لصعوبات بالتفكير بشكل سليم في الفترة التي تسبق اختبار الرياضيات.
- معاناة الطلبة من الصداع في الفترة التي تسبق اختبار الرياضيات.
- درجة معاناة الطلبة من تشنج العضلات في الفترة التي تسبق اختبار الرياضيات تعد مرتفعة.
- ميل الطلبة للجلوس وحدهم في الفترة التي تسبق اختبار الرياضيات.
- امتناع الطلبة عن حضور المناسبات الاجتماعية في الفترة التي تسبق اختبار الرياضيات.
- شعور الطلبة بالرغبة بتأجيل اختبار الرياضيات قبل الخضوع له.
- مواجهة الطلبة لصعوبات في استيعاب الدروس في الفترة التي تسبق اختبار الرياضيات، والإحساس بكثافة الدروس.
- التخوف من نسيان أو الخطأ في الجزئيات البسيطة أثناء حل موضوع الامتحان والذي يترتب عليه عدم الوصول إلى النتيجة، مما يجعل التلميذ في حالة توتر وعدم الثقة بنفسه.
- نسيان الطلبة للمعلومات أثناء أداء اختبار الرياضيات بسبب التوتر.

- تسارع خفقان القلب مع جفاف الحلق والشفتين وسرعة التنفس وتصبب العرق، وألم البطن والغثيان. (عضيات، 2021، ص.59)

4. الأساليب الإرشادية لتقليل من قلق امتحان الرياضيات:

✓ نشر الوعي ما بين أولياء الأمور الطلبة في مختلف المراحل الدراسة حول كيفية التعامل مع الطلبة أثناء فترة الاختبارات من اجل العمل على تخفيض مستوى قلق الاختبار لديهم، ويمكن نشر الوعي من خلال تزويدهم بالدورات، ومن خلال تزويدهم بالمعلومات أثناء اجتماع أولياء الأمور

✓ تزويد الطلبة بكتيبات تحتوي على معلومات حول تمارين الاسترخاء وتمارين رياضية التي يمكن القيام بها أثناء فترة الاختبارات من اجل تخفيض مستوى قلق امتحان الرياضيات.

✓ القيام بدورات تدريبية حول كيفية التعامل مع قلق الاختبار والخوف من الرسوب.

✓ قيام وزارة التربية والتعليم الجزائرية بتصميم برامج إرشادية تعمل على دعم الطلبة نفسيا اثناء فترة الاختبارات وإرشادهم لكيفية التعامل مع قلق الاختبار، والضغوط المرافقة لفترة الاختبارات.

✓ تدريب التلاميذ على كيفية الأداء في الامتحان وتسيير وقت امتحان الرياضيات.

✓ تخفيف ضغط التلاميذ بتوعيتهم أن مادة الرياضيات ماهي إلا مادة من بين العديد من المواد، ويمكن تعويض الإخفاق فيها.

✓ الاسترخاء العقلي والنفسي والعضلي.

✓ تعزيز سلوك عدم الخوف.

✓ تقليل تناول المشروبات الغازية والمنبهات.

✓ إشراك أستاذ مادة الرياضيات في زرع الطاقة الايجابية لدى التلاميذ أثناء الامتحان.

توجيه المراقبين في الامتحانات إلى أساليب المراقبة المناسبة وعدم إثارة الخوف في التلاميذ. (نخلة،

2019، ص.17)

6. النظريات المفسرة لقلق الامتحان :

1.6. النظرية المعرفية :

حسب هذه النظرية الجانب المعرفي هو المسؤول عن نقص الأداء عند التلاميذ القلقين في وضعية التقويم، وبالرغم من أن الجانب الانفعالي يظهر عند التلاميذ القلقين لكن بشكل مختلف، هذا يعني أن الانفعالات عند التلاميذ القلقين تكون أقوى واشد مما هي عليه عند التلاميذ غير القلقين. والصعوبات التي يواجهها التلميذ في وضعية الامتحان والتي تعيق أداءه ناتجة عن عمليات معرفية مختلفة كالانزعاج بسبب الأفكار السلبية التي تدور في ذهن التلميذ وكذلك بسبب مشاكل في الانتباه والتركيز، ويندرج ضمن هذه النظرية المعرفية ما يلي:

أ. النظرية الانتباهية :

حسب واين (1982) وسار سن (1980) أن التلاميذ القلقين يقضون قسطاً من وقت الامتحان في التركيز على مثيرات ليست لها علاقة بالمهمة المطلوب انجازها (الامتحان)، فهؤلاء التلاميذ يقضون معظم وقت الامتحان في طرح أفكار نقد ذاته، الإيمان بفرص قليلة للنجاح في الامتحان، فانتباه التلميذ إذن مقسم بين الأفكار الانتقادية والمهمة الواجب تأديتها والتي في الحقيقة تتطلب كل الانتباه والتركيز.

يمكن تقديم النظرية المعرفية (الانتباهية) لقلق الامتحان في ثلاث محاور أساسية :

- الوصف الذاتي السلبي: أي يتميزون التلاميذ القلقين بنقص الثقة في النفس وفي قدراتهم ومؤهلاتهم، والشعور بعدم الرضى على ما يقدمونه عكس التلاميذ غير القلقين.
- تقليص الانتباه: التلاميذ القلقين يوجهون انتباههم نحو أنفسهم عكس التلاميذ غير القلقين الذين يوجهون انتباههم نحو المهمة المطالبين بإنجازها.

▪ ارتباط الانزعاج بالمهمة : بينت دراسات "شبير" (1984) ووالز" (1994) أن درجة من

التركيز حول الذات قد يؤدي إلى خلل وظيفي معرفي الذي قد يسبب صعوبة في استعمال

الموارد المعرفية واستخدام المعلومات اللازمة للإجابة على أسئلة الامتحان.

ب.نظرية مشنيوم وبولتر: يرى أصحاب هذه النظرية أن التلاميذ القلقين يختلفون عن غيرهم من

التلاميذ غير القلقين في حديثهم الداخلي، سلوكهم، وردود أفعالهم، وكل الجانب المعرفي لهؤلاء

مختلف عن غيرهم .

بالنسبة "لمشنيوم"التخفيث الداخلي للتلاميذ القلقين يكون عبارة عن أفكار شعورية حديثة او يكون

منشأ، أي يمكن أن يعبروا عن شعورهم الداخلي بنفس الطريقة.

أما الجانب السلوكي فالتلميذ القلق يختلف عن غيره في طريقة المذاكرة والمراجعة والتحضير للامتحان

وحتى في طريقة الإجابة عن أسئلة الامتحان.

2.6. النظرية الانفعالية :

قلق الامتحان لا يختلف عن الأشكال الأخرى للقلق والفوبيا، إلا أن موضوع الخوف واضح

فقلق الامتحان يظهر كرد فعل انفعال أقل شدة من الخوف، بالنسبة للنظرية الانفعالية، قلق الامتحان

سببه نشاط كبير للجهاز العصبي الإعاشي فرد فعل الجسم والإعراض المذكورة سابقا هي نتاج

نشاط الجهاز العصبي المستقل، أي بصيغه أخرى السلوكات الناتجة عن القلق تعتبر كنتيجة مباشرة

لنشاط الفيزيولوجي الذي يعتبر كمسبب لأخطاء معرفية.

(خزايرية، 2018، ص.31)

على ضوء هذه النظريات فيمكن القول أنّ قلق الامتحان يعد من بين أهم المشكلات الدراسية

التي تواجه تلاميذ المدارس في كل المراحل التعليمية، وينتج عن طريق عملية التفاعل بين عوامل

الموقف الاختباري، وبين العوامل الشخصية للفرد، وتجتمع هذه العوامل لتدعم المكونات المعرفية

التي بدورها تحفز المكونات الانفعالية، بالإضافة إلى ظهور بعض المظاهر النفسية، وتصاحبه

بعض المظاهر الفسيولوجية، وبالتالي فهو يمثل ظاهرة سلوكية وعقلية تجمع بين النمطين السلوكي

الظاهر والعقلي المستتر، وله جانبين أحدهما إيجابي ومحفز يدفع الفرد إلى تحقيق أداء أفضل ، وبهذا فهو يعمل كدافع وظيفته استثارة الاستجابات المناسبة لموقف الامتحان. والجانب الآخر سلبي يعيق الفرد لبلوغ أهدافه، وبهذا فهو يعمل كمعوق لسلوك الفرد ويثير استجابات غير مناسبة لموقف الامتحان. وهذا النوع الأخير يحتاج إلى تدخل إرشادي متخصص للتعامل معه وترشيده وعلاجه، للتقليل من آثاره على مستوى أداء وإنجاز الفرد.

خلاصة الفصل:

في هذه الدراسة، يُسلط البحث الضوء على تأثير قلق امتحان الرياضيات على أداء تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، حيث يُنظر إلى الامتحان كبوابة انتقالية حاسمة تتوجّ سنوات من الدراسة والجهد، وتزداد التحديات أثناء فترة التحضير نتيجة للضغوط النفسية والاجتماعية والمادية. وقد تبين أن هذه الضغوط تتبع من توقعات عالية من الأسرة والمجتمع، بالإضافة إلى الطبيعة التحليلية الدقيقة لمادة الرياضيات، ما يؤدي إلى ظهور أعراض جسدية ومعرفية تعيق التركيز والأداء الأمثل في الامتحان.

كما يستعرض البحث الدور الحيوي لمستشار التوجيه المدرسي في تقديم الدعم النفسي والإرشادي، حيث يُعدّ من الركائز الأساسية لمساعدة التلاميذ على تجاوز مخاوفهم وتحسين مستويات أدائهم الدراسي من خلال تطبيق برامج إرشادية متكاملة. وتشير الدراسات السابقة إلى أن التدخلات الإرشادية، كتعليم تقنيات الاسترخاء وتنظيم الوقت، تُساهم بشكل كبير في خفض مستوى القلق وزيادة الثقة بالنفس لدى الطلاب.

بوجه عام، يُبرز الفصل النظري أهمية فهم طبيعة قلق الامتحان، أسبابه ومظاهره، مع تسليط الضوء على أهمية التدخل الإرشادي الذي يُمكن أن يكون له أثر إيجابي في تقليل ضغوط الامتحان وتحسين النتائج الدراسية، مما يمثل خطوة استراتيجية لمواجهة التحديات النفسية المصاحبة للمراحل الحرجة في المسار التعليمي.

الفصل الثاني:

الإطار المنهجي

لِلدِّرَاسَةِ

تمهيد

يعد الإطار المنهجي للبحث من الركائز الأساسية التي لا يمكن لأي باحث الاستغناء عنها، إذ يسهم بشكل مباشر في تنظيم عملية البحث وترجمة أهدافه إلى واقع علمي منهجي. ويتضمن هذا الإطار تحديد المنهج المستخدم في الدراسة، واختيار العينة والمجتمع المستهدف، بالإضافة إلى الحدود المكانية والزمانية والبشرية للبحث. كما يشمل الأداة البحثية المعتمدة في جمع البيانات، والمتمثلة في استبيان قلق امتحان الرياضيات.

1. منهج الدراسة: اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي بالطريقة الاستكشافية ، نظرا لملاءمتها لطبيعة البحث وأهدافه، حيث يهدف إلى التعرف على دور مستشار التوجيه المدرسي في التخفيف من قلق امتحان الرياضيات لدى تلاميذ البكالوريا (تدخل ارشادي مقترح) دراسة ميدانية بثانوية قطوش خليفة بلدية برهوم ولاية المسيلة.

2. الدراسة الاستطلاعية

1.2. أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تهدف الدراسة الاستطلاعية عموما إلى استطلاع الظروف المحيطة بالمشكلة المراد دراستها والتقرب من مجتمع الدراسة التعرف على خصائصه ومميزاته؛ بما يساهم في إجراء دراسة معمقة ما يساعد على التحليل والربط والتفسير، بالإضافة إلى أن الدراسات الاستطلاعية إما أنها تتناول موضوعا جديدا وإما لندرة المعلومات عنه أو جهل الباحث بأبعادها وجوانبها. أما في هذه الدراسة فقد هدفت إلى:

- مدى وضوح التعليمات ومحتوى الفقرات الواردة في الاستبيان وطريقة الإجابة عنها من طرف التلاميذ.

-التأكد من إمكانية إجراء الدراسة ميدانيا.

-التأكد من الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لأداة الدراسة.

واستنادا لما سبق ولتحقيق اهداف الدراسة الاستطلاعية قمنا بعمل ميداني بثنائية قطوش خليفة بلدية برهوم.

2.2. إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

- تم تطبيق أداة الدراسة: والمتمثل في الاستبيان المُعد لقياس قلق امتحان الرياضيات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وقد تم اختيار عينة عرضية من مختلف الشعب، تكونت هذه العينة من (35) تلميذا وتلميذة، وذلك لغرض التأكد من مدى وضوح البنود، والذي اتضح من خلال محاورة بعض أفراد العينة أن البنود واضحة وسهلة الفهم.

- تصميم البرنامج الإرشادي: يهدف هذا البرنامج المقترح إلى معرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي كمتغير مستقل في خفض مستوى قلق امتحان الرياضيات كمتغير تابع لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي يتم اختيارهم من ذوي مستوى القلق المرتفع. يتطلب تطبيق هذا البرنامج تصميم المجموعة الواحدة بتطبيق قياس قبلي قبل إجراء البرنامج، وقياس بعدي بعد إجراءه، ولبلوغ ذلك يتم ما يلي:

- اختيار عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

- يوزع مقياس قلق امتحان الرياضيات على العينة.

- يتم اختيار أفراد العينة حسب تقارب درجة مستوى قلقهم، يراعى في ذلك تكافؤ الأفراد (العمر

الزمني، السن، تقارب درجات التحصيل، الفئة الغير معيدة، نفس البيئة (الإقامة في نفس

البلدية).

- إدخال المتغير التجريبي البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية لمدة سبعة حصص بمعدل حصتين في الأسبوع.

- إجراء القياس البعدي على المجموعة التجريبية.

إجراء المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي.

متغيرات البحث:

-المتغير المستقل: البرنامج الإرشادي.

-المتغير التابع: قلق امتحان الرياضيات.

-البرنامج الإرشادي المقترح:

إن من بين الأهداف التي تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيقها هو: اقتراح برنامج إرشادي يهدف إلى مساعدة أفراد العينة على التخفيف من قلق امتحان الرياضيات لديهم. وقد تم تخطيط هذا البرنامج وتأكيد أهمية محتواه بناءً على نتائج البحوث والدراسات السابقة، وعلى خصائص ومواصفات عدد من برامج عادات الاستذكار ومهارات الامتحان، بالإضافة إلى نتائج الاستبيان الذي يهدف إلى معرفة مدى اكتساب أفراد العينة التجريبية لمهارات خفض قلق الامتحانات المرتبطة بالرياضيات. وعليه سيتم التركيز على جملة من مهارات الامتحان لخفض مستوى قلق الامتحان.

أهداف البرنامج:

1-تخفيض مستوى قلق امتحان الرياضيات لدى أفراد العينة التجريبية، كما يحدده مقياس قلق امتحان الرياضيات.

2-تعليم أفراد العينة مهارات اجراء الامتحان وكيفية التعامل مع الأسئلة السهلة والصعبة.

3-تعزيز الصحة النفسية، والتكفل بمشكلة قلق امتحان الرياضيات التي يعاني منها أفراد العينة، باستخدام أسلوب الإرشاد الجماعي المصغر.

تتحدد أهداف البرنامج فيما يلي:

-المساهمة في تكوين اتجاهات إيجابية نحو امتحان الرياضيات.

-المساهمة في التكفل والإرشاد الوقائي لمواجهة مشكلة قلق امتحان الرياضيات.

إعداد البرنامج المقترح:

في سبيل إعداد البرنامج الإرشادي تم جمع المادة العلمية الخاصة بعادات الاستذكار ومهارات الامتحان منها: كتب مثل: كتاب زهران (2005) الارشاد النفسي الذي تم الاعتماد عليه

في تحديد محتوى البرنامج الإرشادي، والاسترشاد بالطريقة التي أتبعها الباحث في تطبيق البرنامج وأيضا بعض توجيهات مستشار التوجيه المدرسي والمهني وأساتذة الرياضيات بالثانوية موضع الدراسة وبعض المراجع الإلكترونية. تم إعداد هذا البرنامج في صورته المبدئية وعرضه على الأستاذ المشرف الذي قدم بعض الملاحظات والخطوات الإجرائية الواجب توفرها لأعداد البرنامج وتطبيقه وقد تم أخذها بعين الاعتبار فعلا، وافضت العملية إلى تصميم برنامج إرشادي مقترح بخطوات واضحة. نظر ملحق 8.

2.2. نتائج الدراسة الاستطلاعية

1.2.2. حدود الدراسة لاستطلاعية:

- **المجال المكاني:** أجريت الدراسة الميدانية بثانوية قطوش خليفة بلدية برهوم ولاية المسيلة.
- **المجال الزمني:** تم إجراء هذه الدراسة من بداية شهر مارس إلى غاية 20 مارس من السنة الجارية 2025.

- **عينة الدراسة الاستطلاعية:** اختيرت عينة الدراسة الاستطلاعية من بين كل تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بطريقة عشوائية بسيطة والتي تم توزيع الاستبيان عليها. ووزعت العينة على النحو التالي:

جدول (1) توزيع عينة الدراسة والاستطلاعية

الرقم	اسم المؤسسة	حجم المجتمع الإجمالي	حجم عينة الدراسة الاستطلاعية
1	قطوش خليفة	179	35

يتبين من الجدول أعلاه اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية من المجتمع الأصلي بطريقة عشوائية بسيطة والتي قدرت ب (35) تلميذا وتلميذة.

3.2. **أداة الدراسة:** لجمع البيانات في الدراسة الحالية تم الاستعانة بمقياس أعد من طرف عدنان وإبراهيم (1994) والمطبق في البيئة الأردنية (1992)، والذي نشر في "مجلة دراسات" عن جامعة اليرموك، 31(01) ص 388-417 والمتكون من (28) بندا. انظر ملحق 9

وقد تم تكييف بعض بنود هذا المقياس (8،9،10،11،12،18) الذي هدف إلى قياس "قلق امتحان الرياضيات لتلاميذ المرحلة المتوسطة لتتفق مع مستوى عينة الدراسة الحالية المتمثلة في تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، حيث تم اعتماده بعد سلسلة من مراجعة بعض الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث، وكذا بعض المراجع التي تناولت هذا المتغير، ولضبط الاستبيان قمنا بالخطوات العلمية التالية:

- مراجعة أدوات الأبحاث والرسائل العلمية المعتمدة في الدراسات السابقة المتعلقة بمتغير قلق امتحان الرياضيات وهي دراسات شحيحة.
- تحديد الهدف من الاستبيان.
- تحديد أبعاد الاستبيان وبنوده وتحديد بدائل الإجابة.
- تصميم الاستبيان في صورته الأولية وعرضه على المشرف من أجل اختيار مدى ملائمة البنود والمحاوور لجمع المعلومات من أفراد عينة البحث.
- عرض الاستبيان على عدد من المحكمين ذوي الاختصاص من أعضاء الهيئة التدريسية في قسم علم النفس وعلوم التربية من أجل تحكيمه من حيث:
 - مدى ملائمة بنود الاستبيان للغرض الذي أعد من أجله ومدى انتماء البنود إلى المحور.
 - توضيح البنود وسلامة صياغتها.

صدق المحكمين:

تم عرض الاستبيان في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس المختصين في مجال علوم التربية وعلم النفس لتحكيمه من حيث ملائمة البنود لموضوع الدراسة، ومدى انتمائها لأبعادها، وقياس السمة المراد قياسها، مع إبداء الرأي حول الاستبيان شكلا ومضمونا، وقد اتفق المحكمون في إعادة النظر في صياغة كل البنود وإضافة بعض البنود التي تقيس قلق امتحان الرياضيات، وحذف بعض البنود الأخرى لعدم ملائمتها لموضوع الدراسة، مع إعادة ترتيب البنود ضمن محاورها، بحيث يحوي كل محور مؤشرات محددة ترتبط بقلق امتحان الرياضيات، وعلى ضوء ذلك تم النظر من جديد في محتوى الاستبيان ومراجعة كل ملاحظات المحكمين وإجراء التعديلات في ضوء مقترحاتهم لتحوز على الصدق الظاهري الذي

من شأنه يضيف الصلاحية على الاستبيان. وبناءً على ذلك تم تقسيم الاستبيان إلى خمسة محاور وجاءت على الشكل التالي:

-المحور الأول: القلق من محتوى الرياضيات ويتكون من 8 بنود (من البند 1 إلى 8).

-المحور الثاني: القلق من حصة الرياضيات وأداء الواجبات ويتكون من 7 بنود (من البند 9 إلى 15).

- المحور الثالث: القلق من الامتحان وتبعاته ويتكون من 8 بنود (من البند 16 إلى البند 23).

-المحور الرابع: الاستجابات الفسيولوجية والانفعالية لقلق الرياضيات ويتكون من 5 بنود (من البند 24 إلى البند 28).

-المحور الخامس: دور مستشار التوجيه في تخفيف قلق الرياضيات ويتكون من 4 بنود (من البند 29 إلى البند 32).

تم توزيع الاستبيان في صورته النهائية على أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية لجمع البيانات للتأكد من صلاحية الاستبيان. أنظر ملحق 9

وضع مفتاح تصحيح الاستبيان بإعطاء الأوزان (3) لا، (2) قليلاً، (1) كثيراً.

4.2. الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات):

وللتأكد من صلاحية الأداة قمنا بحساب صدق وثبات الاستبيان، حيث كانت النتائج كالتالي:

1.4.2. صدق الاتساق الداخلي بين البنود والمحاور التي تنتمي إليها:

جدول رقم (2) ارتباط بنود محور القلق من محتوى الرياضيات ودرجة البعد التي تنتمي إليه.

رقم البنود	معامل الارتباط	رقم البنود	معامل الارتباط
1	**0.433	5	**0.373
2	*0.328	6	**0.421
3	*0.310	7	**0.359
4	*0.200	8	**0.529

يوضح جدول (2) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات البنود ودرجة محور القلق من

محتوى الرياضيات ككل جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) في كل من

البنود (1،5،6،7،8) بحيث تراوحت قيم معاملات ارتباطها مع الدرجة الكلية ما بين (0.359)

كأدنى قيمة و(0.529) كأعلى قيمة، كما جاءت كل من البنود (2،3،4) دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا ما يؤشر على تجانس البنود مع بعضها التي تنتمي إليه.

جدول (3) ارتباط بنود القلق من حصة الرياضيات وأداء الواجبات مع البعد الذي تنتمي اليه

معامل الارتباط	رقم البنود	معامل الارتباط	رقم البنود
**0.399	14	**0.521	9
**0.642	15	**0.514	10
		**0.458	11
		**0.466	12
		**0.508	13

يتضح من الجدول رقم (3) أن قيم معاملات ارتباط بنود محور القلق من حصة الرياضيات وأداء الواجبات مع الدرجة الكلية للمحور التي تنتمي إليه جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) في كل البنود بحيث تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (0.399) كأدنى قيمة و(0.642) كأعلى قيمة، وهي قيم تدل بشكل عام على الاتساق الداخلي والتجانس بين البنود والمحور.

جدول (4) ارتباط بنود محور قلق الامتحان وتبعاته ودرجة البعد التي تنتمي اليه

معامل الارتباط	رقم البنود	معامل الارتباط	رقم البنود
**0.366	21	**0.324	16
*0.287	22	**0.513	17
**0.640	23	**0.377	19
		**0.438	20

يتضح من الجدول رقم (4) أن قيم معاملات ارتباط بنود محور قلق الامتحان وتبعاته مع الدرجة الكلية للمحور نفسه جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) في أغلب البنود بحيث تراوحت قيم معاملات ارتباطها مع الدرجة الكلية ما بين (0.354) كأدنى قيمة و(0.640) كأعلى قيمة، بينما جاء البند رقم (22) دال عند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يؤشر على صدق البناء بشكل عام والتجانس بين درجة البنود والدرجة الكلية للمحور.

جدول (5) ارتباط بنود الاستجابات الفسيولوجية والانفعالية لقلق الرياضيات والبعد التي تنتمي اليه

رقم البنود	معامل الارتباط	رقم البنود	معامل الارتباط
24	**0.333	28	**0.400
25	**0.401		
26	**0.380		
27	**0.378		

يتضح من جدول (5) أن قيم معاملات ارتباط بنود محور الاستجابات الفسيولوجية والانفعالية لقلق الرياضيات مع الدرجة الكلية للمحور جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) في كل البنود بحيث تراوحت قيم معاملات ارتباطها مع الدرجة الكلية ما بين (0.333) كأدنى قيمة و(0.401) كأعلى قيمة، وهذا يؤشر على صدق البناء وتجانس البنود والدرجة الكلية للمحور.

جدول (6) ارتباط بنود دور مستشار التوجيه في تخفيف قلق الرياضيات والبعد التي تنتمي اليه

رقم البنود	معامل الارتباط	رقم البنود	معامل الارتباط
29	**0.413	32	*0.307
30	**0.376		

31	*0.298
----	--------

يتضح من الجدول رقم (6) أن قيم معاملات ارتباط بنود الاستجابات الفسيولوجية والانفعالية لقلق الرياضيات بالدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) في كل من البندين (30،29) بحيث تراوحت قيم معاملات ارتباطهما مع الدرجة الكلية بين (0.387) كأدنى قيمة و(0.413) كأعلى قيمة، وتراوحت قيم البندين (32،31) على التوالي (0.307-0.298) عند مستوى الدلالة (0.05) وهذا يؤشر على صدق البناء والتجانس بين البنود والمحور.

2.4.2. ثبات الاستبيان:

ثبات الاستبيان: تم حساب معاملات الثبات بمعادلة الفا كرونباخ بواسطة الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS-23) للتحقق من ثبات الاستبيان وجاءت النتائج كما هو مبين في الجدول (8).

جدول (7) معاملات ثبات الاستبيان

الفا كرونباخ	محاور الاستبيان
0.61	المحور الأول: القلق من محتوى الرياضيات
0,66	المحور الثاني: القلق من حصة الرياضيات وأداء الواجبات
0,68	المحور الثالث: القلق من الامتحان وتبعاته (التقويم)
0.59	المحور الرابع: الاستجابات الفسيولوجية والانفعالية لقلق الرياضيات
0.55	المحور الخامس: دور مستشار التوجيه في تخفيف قلق الرياضيات
0.69	الاستبيان

يتضح من جدول (7) أن قيم معاملات الفا كرونباخ لحساب الثبات في كل المحاور جاءت متوسطة القيم إلى مرتفعة وهي مقبولة في العموم، بينما جاءت قيمة الاستبيان ككل جيدة (0.69)، وهي قيم توشر على تمتع محاور الاستبيان والاستبيان نفسه بمعامل ثبات مقبول يتوافق مع خصائص ثبات الاستبيانات الجيدة.

هذه النتائج تعطي لنا صلاحية تطبيق الاستبيان في شكله الحالي في الدراسة الأساسية.

3. الدراسة الأساسية:

- المجال المكاني: أجريت الدراسة الميدانية بثانوية قطوش خليفة ببلدية برهوم.
- المجال الزمني: تم إجراء هذه الدراسة خلال شهر أفريل وماي من السنة الجارية 2025.
- عينة الدراسة الأساسية: يتكون مجتمع الدراسة من كل تلاميذ السنة الثالثة ثانوي لثانوية قطوش خليفة تم توزيع الاستبيان على عينة عشوائية بعد أن تم استبعاد عينة الدراسة الاستطلاعية على النحو التالي:

جدول (8) توزيع عينة الدراسة الأساسية في الثانوية

الرقم	اسم المؤسسة	عدد التلاميذ	العينة
1	قطوش خليفة	144	70
	المجموع	144	70

1.1.3. عينة الدراسة الأساسية: أجريت الدراسة الأساسية على عينة عشوائية من مجتمع الدراسة المحدد في الثانوية المذكورة في الجدول (8) والمقدرة ب (70) تلميذا وتلميذة وذلك بعدما تم استبعاد عينة الدراسة الاستطلاعية.

4. الأساليب الإحصائية المستخدمة: استخدمت الطالبتان الاساليب الإحصائية التالية:

- حساب المتوسط الفرضي للفقرة

$$6=3+2+1$$

$$\text{المتوسط الفرضي: } 2=3/6$$

تحديد مجالات العبارة

$$\text{حساب المدى } 2=1-3$$

$$1=3/2$$

$$1.66=0,66+1$$

المجال الأول للفرد يتراوح بين (1-1.66) درجة منخفضة

$$2.32=0.66+1.66$$

المجال الثاني يتراوح بين (1.66-2.32) درجة متوسطة

$$3 =0,66+2.32$$

المجال الثالث يتراوح بين (3-2.32) درجة عالية

جدول (9) مجالات تصنيف درجة الفرد وفق المتوسط الفرضي

التصنيف	مجال تصنيف الفرد الواحد
منخفض	من 1 إلى أقل من 1.66
متوسط	1.66 إلى أقل من 2.32
عالي	من 2.32 إلى 3

1-استخدام معامل الارتباط (Pearson) للحساب صدق الاتساق الداخلي

2-حساب معامل الفا كرونباخ.

3-اختبار الاعتدالية (كرموجروف-سميرانوف)

4-التكرارات

5-المتوسطات الحسابية

6-الانحرافات المعيارية

7-حساب الفروق (T-test) .

خلاصة الفصل:

يُشكل الإطار المنهجي حجر الأساس لأي دراسة علمية، حيث يُتيح للباحث الإلمام الشامل بالظاهرة محل الدراسة من خلال مجموعة من الإجراءات المنهجية التي تضمن دقة البحث وموضوعيته. في هذه الدراسة، تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي كمنهج ملائم لتحقيق أهداف البحث، إذ تم إعداد استبيان لجمع البيانات وتحليلها، مع تحديد عينة البحث المتمثلة في تلاميذ البكالوريا. كما تم التحقق من الخصائص السيكومترية للأداة لضمان صلاحيتها، مما يمهد لإجراء الدراسة الأساسية واختبار فرضيات البحث بالاعتماد على التحليلين الكمي والكيفي.

الفصل الثالث:

عرض وتحليل نتائج الدراسة

ومناقشتها

تمهيد:

بعد أن استوفينا جميع الإجراءات المنهجية لهذه الدراسة من تحديد الإشكالية وصياغة الفرضيات وضبط الإطار المفاهيمي، والتعرض للخلفية النظرية لمتغير الدراسة، وإجراء الدراسة الاستطلاعية، واختيار أداة جمع البيانات المناسبة، تأتي مرحلة عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها. ويتم من خلالها التحقق من صحة فرضيات الدراسة بناء على البيانات التي تم جمعها. وسنعرض فيما يلي النتائج التي توصلنا إليها، والتي سيتم تحليلها ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، بهدف الإلمام بالموضوع من جوانب مختلفة، واستخلاص الدلالات العلمية المرتبطة بمتغير الدراسة.

1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

قبل البدء في التحقق من صحة الفرضيات سنحاول التأكد من اعتدالية توزيع درجات افراد العينة على الاستبيان لتحديد الأساليب الإحصائية المناسبة في حساب الفروق.

1.1.1. اعتدالية توزيع استبيان قلق امتحان الرياضيات: تم التحقق من اعتدالية التوزيع بواسطة اختبار كولموغوروف سمرينوف (-Kolmogorov Smirnov) باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss-22) وجاءت النتائج على النحو التالي:

دول رقم (10) يوضح اعتدالية التوزيع لدرجات عينة الدراسة

البيانات الوصفية	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نتيجة اختبار كولموغوروف-سميرنوف	الدلالة الإحصائية (Sig)
النتائج	70	78,71	7,65	0,101	0,076

يبين جدول رقم (10) إن قيمة اختبار (كولموجروف-سميرنوف) هي (0.101) وهي القيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.076) وجاءت أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، مما يعني أنها تنتمي للتوزيع الطبيعي وفقاً لاختبار (Smirnov, N V. 1948.) وبناء على النتائج الموضحة في الجدول أعلاه فإن الأساليب الإحصائية المناسبة للتحقق من فرضية الفروق تنتمي إلى الاختبارات البارامترية.

2.1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة التي نصت على ما يلي: مستوى قلق امتحان الرياضيات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مرتفع.
وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام التكرارات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وجاءت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول (11) البيانات الوصفية لدرجات أفراد العينة على استبيان قلق امتحان الرياضيات

البيانات الوصفية	حجم العينة	التكرارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط البند
النتائج	70	5510	78,71	7,652	2.45

تبيننا لنتائج جدول (11) أن المتوسط الحسابي لتكرارات استجابات أفراد العينة على مفردات استبيان قلق امتحان الرياضيات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي جاءت بمقدار (78,71) وانحراف معياري (7,65)، وبلغ متوسط البند (2,45)، وهو يقع ضمن المجال الثالث لجدول تصنيف المتوسط الفرضي رقم (9) الواقع بين (2.32-3) المصنف على أنه عال، وهو ما يتفق مع الفرضية العامة، وتنسجم هذه النتيجة مع دراسة أتشي (2018) التي توصلت إلى وجود مستوى مرتفع من قلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا في إحدى ثانويات مدينة المدية، ما حدا بالباحثة إلى إعداد برنامج إرشادي للتخفيف منه، وقد أثبت هذا البرنامج فعاليته نظراً لحجم الأثر الذي تركه في التخفيف منه، كما أوضحت دراسة صياد (2013)، أن تلاميذ البكالوريا يزداد مستوى قلقهم في الامتحانات، ويزداد أكثر في ظل تحضيرهم المتواصل لاجتياز شهادة البكالوريا وارتفاع الضغوط والتوتر الذي تسببه البيئة المدرسية والأسرية على نفسياتهم، كما تقاطعات هذه النتيجة

مع كل من دراستي العظية (2002) وسايحي (2004) التي انطلقتا من كون تلاميذ البكالوريا لديهم مستويات مرتفعة من قلق الامتحان، مما دفع الباحثين إلى تصميم تدخلات علاجية لمواجهة هذه الظاهرة وتصميم برامج ارشادية في خفض هذا القلق. وهي نفس النتائج التي اسفرت عليها دراسة ابراهيمي (2018)، التي أثبتت وجود مستوى قلق عال أثناء اجتياز اختبارات التربية البدنية للتلاميذ المتقدمين إلى شهادة البكالوريا، مما يعني كما يبدو أن ظاهرة القلق لا تقتصر فقط على المواد العلمية كالرياضيات والعلوم الطبيعية، بل تشمل كذلك الجوانب البدنية لكونها مادة تدخل ضمن الامتحانات التي ينقط عليها، الأمر الذي يبرز طبيعة الضغوط النفسية التي يعيشها التلاميذ المتقدمين لشهادة البكالوريا في مختلف مواد التقييم، وهذا الذي توصلت إليه نتائج الدراسة الحالية التي نصت على أن مستوى قلق امتحان الرياضيات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مرتفع وقد تحققت فعلا.

وهذه النتيجة تتماشى مع المقاربة النظرية الانفعالية التي ترى أن قلق الامتحان لا يختلف عن الأشكال الأخرى للقلق والفوبيا، إلا أن موضوع الخوف واضح، فقلق الامتحان يظهر كرد فعل انفعال أقل شدة من الخوف، فقلق الامتحان سببه نشاط كبير للجهاز العصبي الإعاشي فرد فعل الجسم والإعراض المذكورة سابقا هي نتاج نشاط الجهاز العصبي المستقل، أي بصيغه أخرى السلوكات الناتجة عن القلق تعتبر كنتيجة مباشرة للنشاط الفيزيولوجي الذي يعتبر كمسبب لأخطاء معرفية.

3.1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الأولى التي نصت على ما يلي:

مستوى القلق المرتبط بمحتوى تعلم الرياضيات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مرتفع.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام التكرارات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وجاءت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول (12) البيانات الوصفية لدرجات أفراد العينة على محور القلق من محتوى الرياضيات

البيانات الوصفية	حجم العينة	التكرارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط البند
النتائج	70	1400,07	20,01	2,294	2.50

تبين نتائج جدول (12) أن المتوسط الحسابي لتكرارات استجابات أفراد العينة على مفردات محور القلق من محتوى الرياضيات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي جاءت بمقدار (20,01) وانحراف معياري (2,30)، وبلغ متوسط البند (2,50)، وهو يقع ضمن المجال الثالث لجدول تصنيف المتوسط الفرضي رقم (9) الواقع بين (2.32-3) المصنف على أنه عال، وهو ما ينسجم مع الفرضية الحالية، وقد اتفقت هذه النتيجة مع بعض الدراسات في سياقات متعددة و في بيئات مختلفة التي أكدت أن طبيعة امتحانات شهادة البكالوريا عبر العالم تشهد توترا غير عادي لجميع التلاميذ سواء المتوترين بالعادة أو الهادئين، المجتهدين والمثابرين أو ضعاف المستوى الذين يصاحبهم ضغوط من توقعات الفشل أو الاخفاق، و كثيرا ما تزداد مستويات القلق لدى التلاميذ في المواد الأساسية كمادة الرياضيات وهذا الذي أثبتته دراسة صياد (2023). كما كشفت ذات الدراسة أن التخفيف من قلق الامتحانات من خلال تعديل تصورات خاطئة حول طبيعة الاختبارات وتعزيز مهارات مواجهة الضغوط، وتهيئة التلاميذ لتقبل النتائج كما هي دون خوف، والرفع من استعداداتهم النفسية والمعرفية توجب برامج ارشادية متخصصة وتكفل مستمر طيلة السنة، وهو ما يشير ضمنا أنّ محتوى المادة نفسها هو مصدر قلق وليست فقط أجواء الامتحانات من تسبب ذلك التوتر. وهو ما توصلت له دراسة ابراهيمي (2018)، إذ أثبتت بأن التلاميذ المتقدمين لامتحان التربية البدنية كان لديهم قلق وهو يباشرون هذا الاختبار، والذي يفترض أن يكونون في حالة نفسية مريحة، لكن ظهرت عليهم بوادر التوتر، إذ بينت النتائج أنّ محتوى الاختبار له تأثير مباشر على الأداء، ويعني ذلك أن القلق يرتفع وينخفض مع طبيعة محتوى المادة الممتحنة، وهو الذي يمكن إسقاطه على محتوى الرياضيات بوصفها من بين المواد الأكثر صعوبة بالنسبة للتلاميذ و ويشند خوفهم منها في أوقات الامتحانات، خاصة تلك الشعب التي لا تكون فيها مادة أساسية فتكون أكثر إثارة للقلق لكثير من التلاميذ، خاصة المتقدمين لشهادة البكالوريا. وهو ما توصلت له الدراسة الحالية التي نصت في فرضيتها الفرعية الثانية أن مستوى القلق المرتبط بمحتوى تعلم الرياضيات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي جاء مرتفعا وهو ما أثبتته النتيجة الحالية وتؤكد تحقق الفرضية.

4.1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثانية التي نصت على ما يلي:

مستوى القلق المرتبط بحصة الرياضيات وأداء الواجبات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مرتفع.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام التكرارات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وجاءت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول (13) البيانات الوصفية لدرجات أفراد العينة على محور حصة الرياضيات وأداء الواجبات

البيانات الوصفية	حجم العينة	التكرارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط البند
النتائج	70	1269,8	18,14	2,726	2.59

تُبين نتائج جدول (13) أن المتوسط الحسابي لتكرارات استجابات أفراد العينة على مفردات محور حصة الرياضيات وأداء الواجبات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي جاءت بمقدار (18,14) وانحراف معياري (2,72)، وبلغ متوسط البند (2,59)، وهي قيمة تقع ضمن المجال الثالث لجدول تصنيف المتوسط الفرضي رقم (9) الواقع بين (2.32-3) المصنف على أنه عال، وهي نتيجة تشير إلى أن التلاميذ يحدث لهم قلق وتوتر من حصص الرياضيات وأداء الواجبات وهذا ما أكدته لنا أساتذة ثانوية "قطوش خليفة" في تفاعلنا معهم في العمل التطبيقي أن بعض التلاميذ يغيب عن حضور الحصص لأنه ببساطة لا يحب مادة الرياضيات ويجهر بكرهه لهذه المادة خاصة تلاميذ الشعب الأدبية، واللغات، والتسيير والاقتصاد بشكل أقل، لذلك جاء متوسط الاستجابات على هذا البعد مرتفعاً جداً والانحراف المعياري يثبت انخفاض تباين الاستجابات بين أفراد عينة الدراسة مما يدل على توافق كبير بينهم في مستوى قلقهم من حصة الرياضيات، وأن الواجبات المنزلية تشكل لهم قلقاً وتوتراً كبيراً وهذا الذي أثبتته دراسة صياد (2013) التي تناولت تأثير القلق على الأداء الدراسي لدى تلاميذ البكالوريا. فقد أظهرت النتائج أن القلق لدى عينة الدراسة يرتبط بالتحضير للاختبارات كما يرتبط كذلك على الواجبات المنزلية التي تؤثر بدورها في مستوى التحصيل الذي يجعل التوقعات ترتفع أو تنخفض بحسب نتائج الامتحانات الفصلية، وهذه التوقعات تزيد الشعور بالقلق و وقوع التلاميذ تحت ضغوط نفسية مرتفعة من جراء هاجس التفكير في النجاح والفشل، خاصة إذ اعتبرنا أن مادة الرياضيات مادة أساسية مرتفعة المعامل تحتاج إلى تركيز مستمر وجهد اضافي كبير. وقد دعمت بعض الدراسات الواقع الذي يقول بأن القلق يرتبط بالأنشطة الدراسية المتواصلة مثل الواجبات وحصص المادة وهذا الذي ذهبت إليه دراسة العطية (2002). ومنه يمكن أن نثبت بشكل لا يدع مجالاً للشك أن نتائج الدراسات السابقة والواقع الميداني الذي تفاعلنا معه طيلة مدة العمل الميداني والنتيجة التي اسفرت عليها الفرضية

الثالثة من الدراسة الحالية والتي نصت بأن مستوى القلق المرتبط بحصة الرياضيات وأداء الواجبات لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي جاء مرتفعا، والتي تكون قد تحققت.

5.1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثالثة التي نصت على ما يلي:

مستوى القلق المرتبط بالامتحان وتبعاته لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مرتفع.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام التكرارات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وجاءت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول (14) البيانات الوصفية لدرجات أفراد العينة على محور الامتحان وتبعاته

البيانات الوصفية	حجم العينة	التكرارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط البند
النتائج	70	1379	19,70	2,343	2.46

تُبين نتائج جدول (14) أن المتوسط الحسابي لتكرارات استجابات أفراد العينة على مفردات محور الامتحان وتبعاته لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي جاءت بمقدار (19,70) وانحراف معياري (2,46)، وبلغ متوسط البند (2,46)، وهي قيمة تقع ضمن المجال الثالث لجدول تصنيف المتوسط الفرضي رقم (9) الواقع بين (2.32-3) المصنف على أنه عال، وهي نتيجة تشير إلى أن التلاميذ يحدث لهم قلق بعد أداء امتحان الرياضيات، فهم يدخلون في حالة أخرى من التوتر في انتظار ما تسفر عليه النتائج، والخوف من التوقعات وذلك الذي أكدته دراسة سايجي (2005)، حيث بيّنت أن تلميذات السنة الثانية ثانوي يدخلن في حالة مرتفعة من القلق قبيل الامتحانات وخلالها وبعده، حيث أظهرت الدراسة فاعلية التدخل الإرشادي في خفضه وتهيئة التلميذات نفسيا لاجتيازه دون ضغوط أو قلق، الأمر الذي يؤكد أن القلق الامتحان هو ظاهرة مستمرة في حياة التلميذ وليست عابرة، لذلك فهو يحتاج إلى تكفل وعناية خاصة أثناء اجراء الامتحانات، وهذا الذي أثبتته دراسة أتشي (2018) من خلال برنامجها الإرشادي المقترح الذي كان حجم الأثر مرتفعا بين القياس القبلي والبعدي، هذا البرنامج الذي أدى خفض قلق الامتحان لدى التلاميذ المتقدمين لشهادة البكالوريا بثانوية بلدية المدية، مشيرة إلى أن هذا النوع من القلق نابع من الضغوط المتعلقة بمصير التلميذ من ناحية ومن طبيعة الامتحانات الذي يفشل في الإجابة عليها من ناحية أخرى،

فيظل التلميذ تحت طائلة القلق حتى بعد اجراء لامتحانات، وهذا الذي توصلت إليه الفرضية الثالثة للدراسة الحالية التي نصت بأن مستوى القلق المرتبط بالامتحان وتبعاته لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي جاء مرتفعا، وهو ما تحقق من خلال البيانات الوصفية المبينة في الجدول أعلاه.

6.1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الرابعة التي نصت على ما يلي:

مستوى القلق المرتبط بالاستجابات الفسيولوجية والانفعالية المصاحبة لقلق امتحان الرياضيات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي متوسط.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام التكرارات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وجاءت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول (15) البيانات الوصفية لدرجات أفراد العينة على محور الاستجابات الفسيولوجية والانفعالية

البيانات الوصفية	حجم العينة	التكرارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط البند
النتائج	70	774,2	11,06	1,963	2,21

تُبين نتائج جدول (15) أن المتوسط الحسابي لتكرارات استجابات أفراد العينة على مفردات محور الاستجابات الفسيولوجية والانفعالية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي جاءت بمقدار (11,06) وانحراف معياري (1,96)، وبلغ متوسط البند (2,21)، وهي قيمة تقع ضمن المجال الثاني لجدول تصنيف المتوسط الفرضي رقم (9) الواقع بين (1.66 إلى أقل من 2.32) المصنف على أنه "متوسط"، وهي نتيجة تشير إلى أن التلاميذ كانت إجاباتهم على هذا البعد متوسطة، بحيث يظهر الانحراف المعياري تباينا ضعيفا بين افراد العينة مما يوحي أنهم متفقين على مستوى القلق الذي جاء متوسطا في الاستجابات الفسيولوجية والانفعالية التي تنتابهم جراء الامتحانات، وهي سمة مألوفة عند التلاميذ الذين يظهرون توترا أو خوفا من الامتحانات وقد لاحظنا هذه المظاهر الانفعالية في حياتنا اليومية كمشرفين أو كأساتذة أثناء الحراسة في شهادة البكالوريا أو شهادة التعليم المتوسط مثل (التوتر الجسدي، التعرق واحمرار الوجه من خلال تسارع نبضات القلب..) وهي المظاهر نفسها التي أشارت إليها بعض الدراسات كدراسة ابراهيمي (2018) التي كانت عينتها تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المتقدمين إلى اختبار التربية

البدنية لشهادة البكالوريا، حيث لاحظت وجود تأثير فسيولوجي وانفعالي مباشر للامتحان، بما في ذلك الشعور بالانزعاج والضغط أثناء الأداء. وهي النتائج ذاتها التي اثبتتها كل من دراسة سايجي (2004)، ودراسة صياد (2013)، ودراسة أتشي (2018) بأن الردود الانفعالية للامتحان تأتي في شكل استجابات تلاحظ بالعين المجردة كتوتر جسدي تارة، وتسارع نبضات القلب الذي يظهر في تعرق الجبين واحمرار الوجه، وأشكال أخرى كاضطرابات النوم والتبول. ومن خلال نتائج الدراسة الحالية فإن هذه الاشكال من المظاهر الفيزيولوجية لا تكون عامة لدى كل التلاميذ بل تصيب فئة معينة من الافراد وذلك حسب طبيعة الاختبارات وسياقها (مصيري أو غير مصيري) وشخصية الفرد في التحكم في انفعالاته أو لا. وهذا الذي اسفرت عليه هذه الدراسة من خلال الفرضية الرابعة التي نصت على أن مستوى القلق المرتبط بالاستجابات الفسيولوجية والانفعالية المصاحبة لقلق امتحان الرياضيات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي جاء متوسطا، وهو ما تحقق فعلا.

2. الاستنتاج العام: على ضوء التحقق من الفرضيات والنتائج التي توصلنا إليها فإننا نستنتج ما يلي:

- مستوى قلق امتحان الرياضيات مرتفع لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- مستوى القلق المرتبط بمحتوى تعلم الرياضيات مرتفعا لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- مستوى القلق المرتبط بحصة الرياضيات وأداء الواجبات مرتفعا لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.
- مستوى القلق المرتبط بالامتحان وتبعاته مرتفعا لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- مستوى القلق المرتبط بالاستجابات الفسيولوجية والانفعالية المصاحبة لقلق امتحان الرياضيات متوسطا لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

خاتمة

في ضوء ما سبق، فإننا نخلص إلى أن مستشار التوجيه المدرسي والمهني يلعب دوراً أساسياً في دعم تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في مرحلة هي من أكثر المراحل أهمية وخطورة بالنسبة لهم، أين يحتاج التلميذ عناية كبيرة في فترة الامتحانات، التي يكون فيها أشد توتراً خاصة فيما يتعلق بمادة الرياضيات التي تُعدّ من أكثر المواد إثارة للقلق حيث يتوزع هذا القلق عند بعض التلاميذ على مراحل مرتبطة بالمواقف التي يجد نفسه فيها (قلق مرتبط بمحتوى تعلم الرياضيات، قلق مرتبط بحصة الرياضيات وأداء الواجبات، قلق مرتبط بالامتحانات وتبعاتها قلق مرتبط بالاستجابات الفسيولوجية والانفعالية المصاحبة لقلق امتحان الرياضيات). لذلك سعت هذه الدراسة إلى تبني برنامج إرشادي مقترح مبني على أسس نفسية ومعرفية يساعد على تعزيز القدرة على التحكم في القلق، والتعامل الإيجابي مع أوراق امتحانات الرياضيات دون انفعال وارتباك. يمثل البرنامج المقترح خطوة عملية تم تنفيذها في ظرف كان التلاميذ في أشد الحاجة لمثل هذه الارشادات والتوجيهات والتي سعينا من خلالها مع مستشار التوجيه إلى مرافقة عينة من التلاميذ ذوي قلق الرياضيات المرتفع في خفض انفعالاتهم وتوترهم، وتحقيق توازن نفسي ساعدهم في فهم وتشخيص حالتهم ومن ثمّ علاجها.

وبناء على ما توصلت إليه هذه الدراسة تَبَنَّت الطالبتان المقترحات التالية:

مقترحات الدراسة:

- العمل على تصحيح الاتجاهات السلبية نحو مادة الرياضيات من خلال أنشطة لا صفية وتفاعلية تقلل من الخوف او الرهاب المرتبط بهذه المادة.
- تدريب مستشاري التوجيه في تقنيات التعامل مع قلق الامتحان بصفة عامة، والقلق المرتبط بمادة الرياضيات بصفة خاصة.

- برمجة حصص إرشادية دورية ضمن الأنشطة اللاصفية في الثانوية، موجهة لتلاميذ البكالوريا، تركز على خفض القلق واتقان مهارات الاستعداد النفسي للامتحانات الرياضيات.
- تشكيل خلية متابعة بين اسر التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ومستشاري التوجيه لتحضير التلميذ نفسيا واجتماعيا في فترات الامتحانات.
- القيام بجلسات استرخاء ان دعت الضرورة خاصة في أوقات الامتحانات للتلاميذ الذين يعانون من قلق مزمن او لديهم اعراض مثل زيادة معدل ضربات القلب، التعرق، ضيق التنفس...
- تشجيع البحوث العلمية في المجال التربوي لإثراء الممارسات الميدانية بأساليب فعالة لخفض قلق امتحان الرياضيات.

قائمة المراجع

- ابراهيم، محمد يعقوب. (1996). قلق الرياضيات لدى التلاميذ وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية والنفسية والمعرفية، الكويت: مجلة مركز البحوث التربوية.
- ابراهيم، رشيد. (2018). اقتراح برنامج إرشادي رياضي لخفض مستوى القلق أثناء اختبار التربية البدنية وانعكاسها على مستوى الأداء الرياضي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. مذكرة مكملة لنيل شهادة الدكتوراه في الارشاد النفسي والرياضي رسالة غير منشورة، الجزائر 03.
- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (2009). الارشاد المدرسي (ط1). دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- أبو حماد، ناصر الدين. (2006). دليل المرشد التربوي. عمان: عالم الكتب الحديث للنشر والتوزيع.
- أبو يوسف، جدوع محمد. (2008). فاعلية برنامج تدريبي لتنمية المهارات الإرشادية لدى المرشدين النفسيين في مدارس وكالة الغوث بقطاع غزة رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة.
- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (2003) المهارات الإرشادية، الأردن: دار المسيرة.
- أبو فوده، أحمد عبد الله حنان. (2011). العلاقة بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي لدى الطلبة، رسالة ماجستير، جامعة عمان العربية.
- أنتشي، عادل. (2018). برنامج إرشادي مقترح لتخفيف مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ النهائي-دراسة شبه تجريبية بثانوية المدية. مجلة حقائق الدراسات النفسية والاجتماعية. العدد (9)، ج (1)، المدية.
- آيت حمودة، حكيمة. (2012). دور اساليب المعاملة في التعامل مع قلق الامتحان وأثر في النجاح والرسوب في شهادة الثانوية العامة. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، جامعة الجزائر، 10(1).
- بدوي، أحمد زكي. (2001). معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية. مكتبة لبنان.
- بلقاسم، عبد القادر. (2011). مدخل إلى التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- بن حدو، فاطمة. (2015). دليل مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- بن صاولة، أحمد. (2000). العوامل الاجتماعية المؤثرة في التوجيه المدرسي عند نهاية الطور الثالث من التعليم الأساسي، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، قسم علم الاجتماع، جامعة عنابة.
- بوراس، الياس، وبلعريف، صلاح الدين. (ب ت). قلق الرياضيات. مجلة التربية والصحة النفسية، 4(2). جامعة الجزائر 2.
- بولغيتي، رقية، ودليمي، عائشة. (2022). قلق الامتحان وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى تلاميذ طور الثالث ثانوي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية، علم النفس المدرسي، جامعة أدرار.
- الجريدة الرسمية العدد 04 الصادرة بتاريخ 23 يناير 2025).

- جودت، عزت عطوي، وسعيد، عبد العزيز. (2009). التوجيه المدرسي مفاهيمه النظرية، أساليبه الفنية تطبيقاته العلمية. عمان: دار الثقافة للنشر.
- حامد، عبد السلام زهران. (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي(ط.4). القاهرة: علم الكتب.
- حناش، فضيلة، ومحمد، يحيى زكريا. (2011). التوجيه والإرشاد المدرسي من منظور إصلاحات التربية الجديدة. المعهد الوطني لتكوين مستخدمي التربية وتحسين مستواهم الجزائر.
- خزايرية، هاجر. (2018). قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي، رسالة ماستر علم النفس العيادي، جامعة أم البواقي.
- زعبوب، سامية. (2011). التكيف المهني لمستشار التوجيه في ظل الإصلاحات التربوية الجديدة، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم إجتماع التربية، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية، جامعة منتوري قسنطينة.
- زهران، ح. ع. (2005). التوجيه والإرشاد النفسي (ط 3). القاهرة: عالم الكتب.
- زهران، عبد العظيم، وآخرون. (1990). أثر تدريس مهارات التربية الرياضية الأساسية على أداء تلاميذ الصف الثاني ثانوية العامة في مهارات الترجمة المتضمنة في مقررات الرياضيات وعلى تخفيف قلقهم الرياضي. مجلة التربية. العدد الخامس ج2. جامعة أسيوط.
- سايحي، سليمة. (2004). فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ سنة الثانية ثانوي، ماجستير في علم النفس. جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
- سعيد، عبد العزيز، وجودت، عزة عطوي. (2004). التوجيه المدرسي. دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- صياد، نعيمة. (2013). برنامج إرشادي لتعديل خصائص نمط السلوك (أ) في تخفيض قلق الامتحان لدى عينة من طلاب البكالوريا، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة باتنة، العدد 10.
- طه، فرج عبد القادر، وآخرون. (2003). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي(ط.2). القاهرة: دار غريب.
- العتوم، عدنان يوسف (2013). الإرشاد النفسي: أسسه، مهاراته، مجالاته. ط2. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- عثمان، فريد رشدي. (2013). الإرشاد والتوجيه المهني. عمان: دار الراجحة للنشر والتوزيع.
- عدنان، أحمد الفسفوس. (2007). الإرشاد التربوي-مفهومه، أسسه. قواعده الأخلاقية. دون ذكر دار النشر ومكان النشر.
- عدنان، عابد، وإبراهيم يعقوب. (1994). المطبق في البيئة الاردنية عام 1992 والذي نشر في "مجلة دراسات" عن جامعة اليرموك، 31(01) ص 388-417 والمتكون من (28) بندا. انظر الملحق
- عضيبات، زينب رياض محمد. (2021). مستوى القلق في امتحان مادة الرياضيات لدى المرحلة الثانوية في الأردن. المجلة الأكاديمية العالمية في العلوم التربوية والنفسية 2(2). ص(51-64).

- العطية، أسماء محمد عبد الله. (2002). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض بعض اضطرابات القلق الشائعة لدى عينة من الأطفال بدولة قطر، مجلة مركز البحوث التربوي، العدد 21، جامعة قطر.
- فاروق، عثمان السيد. (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية (ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- قصار، مروي، ومرابط، شيماء. (2016). المهارات الإرشادية لمستشار التوجه والإرشاد في الحياة المهنية خلال الأزمات (جائحة كورونا)، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس جامعة تبسة.
- القواسمة، هشام عطية، والحوامدة، صباح خليل. (2010). دليل المرشد التربوي في مجال التوجيه الجمعي في الصفوف، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- لمعان، مصطفى الجلالي. (2011). التحصيل الدراسي. دار الميسرة للنشر والتوزيع.
- مقدم، صافية. (2023). دور مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي في التخفيف من قلق الامتحان لدى تلاميذ السمة الأولى ثانوي. مجلة الرسالة للدراسات والبحوث الإنسانية، 8(2). ص 701-713.
- نخلة، ابتسام. (2019). الخدمات الإرشادية المقدمة من قبل مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني وعلاقتها بقلق الامتحان لدى تلاميذ التعليم الثانوي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة ورقلة.
- وناس، سمية. (2016). دور مستشار التوجيه في التخفيف من ظاهرة الخوف من الامتحان النهائي لدى تلاميذ الأقسام النهائية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم العلوم الاجتماعية جامعة بسكرة
- يوسف، العتوم القاضي، وآخرون. (2002). الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي. دار المريخ السعودية.

- Byrd: A descriptive Study of Mathematics Anxiety: Its Nature and Antecedents, Indiana University, p 194, 1982.
- Eysenck, M. W. (1979). *Anxiety, learning, and memory: A reconceptualization*. Journal of Research in Personality, 13(4), 363–385. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(79\)90001-1](https://doi.org/10.1016/0092-6566(79)90001-1)
- Hummer,A.W . (1998). Mathematics Anxiety in Fourth Fifth and Sixth Grade Student, Origins and Correlates D.A.I? Vol 59, No 3.
- labrecque, L. (2005). Le stress aux examains .Francois- Xavier-Garneau.
- Merrett, F., & Tam, K. (2012). Exam Anxiety in Secondary School Students: Understanding and Reducing Exam Stress.
- Smirnov, N. V. (1948). Table for estimating the goodness of fit of empirical distributions. *The Annals of Mathematical Statistics*, 19(2), 279–281. <https://doi.org/10.1214/aoms/1177730256>

الملاحق

ملحق 1: قائمة المحكمين للاستبيان

الرقم	اسم الاستاذ	الدرجة العلمية	الجامعة
1	سعودي أحمد	أستاذ التعليم العالي	جامعة محمد بوضياف
2	جعلاب نور الدين	//	//
3	براخلية عبد الغني	//	//

ملحق 2: بيانات اختبار اعتدالية التوزيع

Test Kolmogorov-Smirnov pour un échantillon

		الاستبيان_مجموع
N		70
Paramètres normaux ^{a,b}	Moyenne	78,71
	Ecart type	7,652
Différences les plus extrêmes	Absolue	,101
	Positif	,047
	Négatif	-,101
Statistiques de test		,101
Sig. asymptotique (bilatérale)		,076 ^c

- a. La distribution du test est Normale.
b. Calculée à partir des données.
c. Correction de signification de Lilliefors.

ملحق 3: بيانات التحقق من الفرضية العامة

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Somme	Moyenne	Ecart type
الاستبيان_مجموع	70	56	94	5510	78,71	7,652
N valide (liste)	70					

ملحق 4: بيانات التحقق من الفرضية الفرعية الأولى

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
المحتوى_مج	70	13	24	20,01	2,294
N valide (liste)	70				

ملحق 4: بيانات التحقق من الفرضية الفرعية الثانية

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
بالحصة_مج	70	11	21	18,14	2,726
N valide (liste)	70				

ملحق 5: بيانات التحقق من الفرضية الفرعية الثالثة

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
التبعات_مج	70	12	24	19,70	2,343
N valide (liste)	70				

ملحق 6: بيانات التحقق من الفرضية الفرعية الرابعة

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
فيزيولوجيا_مج	70	7	15	11,06	1,963
N valide (liste)	70				

ملحق 8: برنامج إرشادي مقترح

برنامج إرشادي للحد من قلق امتحان الرياضيات لدى تلاميذ البكالوريا

الجلسة الأولى: عنوان الجلسة بناء العلاقة الإرشادية"

الهدف من الجلسة:

- التعارف وكسر الحاجز النفسي بين المرشد والتلاميذ وتوضيح أهداف البرنامج الإرشادي وضبط رزنامة للجلسات.
- توضيح ماهية البرنامج الإرشادي وأهميته وذلك عن طريق مناقشة بين المرشد والتلاميذ، والإجابة على جميع تساؤلات التلاميذ المشاركين بصراحة وصدق.

المدة الزمنية للجلسة:

- دامت مدة الجلسة بين (50-60) دقيقة.

الأنشطة:

- شرح توضيحي للأهداف العامة للبرنامج الإرشادي.
- توضيح أهمية البرنامج الإرشادي في تخفيف مستوى القلق من امتحان الرياضيات.
- المناقشة مع التلاميذ عن مواعيد وعدد الجلسات، وتقسيم المشاركين الى مجموعات صغيرة.

تقييم الجلسة:

تقديم بطاقات التقييم المرحلي للجلسات.

الجلسة الثانية: " مفهوم قلق امتحان الرياضيات أعراضه وآثاره السلبية "

- أهداف الجلسة

- إعطاء تصور واضح وشامل عن مفهوم القلق بشكل عام وقلق امتحان الرياضيات بشكل خاص
- المناقشة والحوار حول أنواع وأشكال قلق امتحان الرياضيات والأعراض الناتجة عن هذا القلق

المدة الزمنية للجلسة:

- يستغرق النشاط في هذه الجلسة (60-70 دقيقة).

الأنشطة:

- مراجعة ما تم التخفيف عنه في الجلسة السابقة.
- التمهيد لموضوع الجلسة.
- الاسئلة والنقاش على مفهوم القلق والأعراض التي يمر بها كل تلميذ في الجلسة.

تقييم الجلسة:

استعمال power point لطرح الأسئلة بطريقة تفاعليه.

الجلسة الثالثة: "التدريب على الاسترخاء "

أهداف الجلسة

- إعداد التلاميذ نفسياً وانفعالياً وجسماً لكي يخوض الامتحان بكفاءة عالية من الثقة بالنفس.
- تعليم التلاميذ مهارة الاسترخاء والهدوء والاتزان الانفعالي وذلك بمناقشة. موضوع الاسترخاء مع المشاركين وتعريفهم عليه، والتدريب على تمارين الاسترخاء.
- مناقشة ملاحظات المشاركين قبل وبعد ممارسة الاسترخاء.

المدة الزمنية للجلسة:

- يستغرق النشاط في هذه الجلسة ما بين (60-70) دقيقة.

الأنشطة:

- التكلم مع أفراد المجموعة بشكل يبعث عن الثقة والاطمئنان.
- التركيز على نقاط القوة عند كل فرد وزرع الثقة بالحث على تخيل الموقف وتدريبه على كيفية الخروج منه باتباع تمارين الاسترخاء والتنفس،
- تدريب التلاميذ على التفكير بإيجابية.

- تقييم الجلسة:

- الاعتماد على تمارين تدريبية.

الجلسة الرابعة: "التدريب على مهارة إدارة الوقت"

- أهداف الجلسة

- التحدث عن كيفية تنظيم الوقت استغلاله بالشكل الأمثل.
- تدريب التلاميذ على إتقان مهارة تنظيم الوقت وملئ وقت الفراغ وذلك بعرض نموذج عملي ثم مناقشته مع التلاميذ.
- تدريبهم على كيفية عمل جدول يومي أو جدول أسبوعي للمذاكرة، بعد ذلك يقوم المرشد بتنفيذ الأمر عملياً من خلال إعطاء التلاميذ فرصة للقيام بعمل جدول تنظيم وقت ومناقشة كل تلميذ في الجدول الذي قام به.

وفي الأخير يقوم المرشد بإعطاء واجب منزلي وهو أن يقوم كل مشارك بتوضيح كيفية تنظيم وقته خلال الأسبوع ويمكن متابعة عمل التلاميذ من خلال مواقع التواصل الاجتماعي.

المدة الزمنية:

- يستغرق النشاط في هذه الجلسة ما بين (60-70) دقيقة.

الأنشطة:

- تقديم عرض حول كيفية عمل جدول يومي وأسبوعي.
- مناقشة إيجابيات وسلبيات كل جد ظل قام به أفراد المجموعات الصغيرة، والتصويت على أحسن نموذج.

تقييم الجلسة:

- متابعة التزام التلاميذ بعد الجلسة من خلال استخدام تطبيقات التواصل الاجتماعي.
- تقديم النسبة المئوية للالتزام لكل فرد.

الجلسة الخامسة: " استخدام سيكودراما "

أهداف الجلسة:

- وهو التمثيل النفسي الاتفاق مع التلاميذ على المشاركة في عمل مسرحي، ثم يتم الاتفاق على مسرحية معينة، الهدف منها تبصير التلاميذ حول كيفية التصرف في المواقف المتعلقة والمزعجة التي تصادفهم في امتحان الرياضيات -بعد الانتهاء من العرض يقوم المرشد بمناقشة أفراد المجموعة والتعرف على التغييرات الحاصلة على كل فرد.

المدة الزمنية:

- يستغرق النشاط في هذه الجلسة ما بين (50-60) دقيقة.

- الأنشطة:

- توزيع الأدوار على التلاميذ المشاركين.
- عرض المسرحية أكثر من مرة بحيث يشارك الجميع.
- توظيف الإرشاد الديني (الصلاة - الاستغفار، الدعاء).

تقييم الجلسة:

من خلال بطلقة التقييم المرحلي للجلسات، والأسئلة الفردية حول مدى التأثير بالعرض المسرحي.

الجلسة السادسة: " التدريب على مهارات واستراتيجيات ما قبل امتحان الرياضيات"

- أهداف الجلسة

زيادة وعي التلاميذ في كيفية الاستعداد للامتحان وكيفية المراجعة له، وذلك بمناقشة الأمور التي يجب مراعاتها عند تطبيق هذه الحالة (مهارة المراجعة أن يقوم بخطة المراجعة -التدرج في حل التمارين من السهل إلى الأصعب، التركيز في حل التمارين كل وحدة على حدى ثم الانتقال لحل المسائل المركبة، مراجعة الملخصات، مراجعة الملاحظة، الالتزام بجدول المراجعة).

المدة الزمنية:

- يستغرق النشاط في هذه الجلسة ما بين (60-70) دقيقة.

الأنشطة:

- عرض فيديو يحتوي على نموذج حي لمهارات الامتحان.

- الحوار والنقاش.

تقييم الجلسة:

تقديم واجب منزلي وهو عبارة عن عمل جدول المراجعة قبل الامتحان.

الجلسة السابعة: "استخدام أسلون توكيد الذات"

- أهداف الجلسة

تعزيز مبدأ الثقة بالنفس والقدرات والإمكانيات، حيث يقوم المرشد يطرح سؤال واحد على التلاميذ وهو " كيف تستطيع أن تحقق وتؤكد ذاتك، ومن ثم كل مشارك من المشاركين يجب على السؤال الرئيسي للجلسة ومن ثم النقاش والحوار.

المدة الزمنية:

- يستغرق النشاط في هذه الجلسة ما بين (50-60) دقيقة.

الأنشطة:

- عرض فيديو يوضح فيه نموذج لشخص استطاع أن يحقق ذاته وما هي المراحل التي مر بها من أجل أن يؤكد ذاته.
- **تقييم الجلسة:**
- من خلال بطاقة التقييم المرحلي للجلسات، الذي يحتوي على أسئلة مختلفة حول موضوع الجلسة.

الجلسة الثامنة: "التدريب على مهارات واستراتيجيات تطبيق امتحان الرياضيات "

- **أهداف الجلسة**
- التدريب على مهارة أداء الامتحان ومهارة الإجابة على أسئلة الامتحان (وقت الإجابة، كيفية جلب أكبر عدد من النقاط من الأسئلة البسيطة
- كيفية الإجابة على حسب نوعية الأسئلة.
- تقسيم المشاركين إلى مجموعات عمل صغيرة يتم من خلالها وبمساعدة أستاذ مادة الرياضيات وضع التلاميذ في نفس ظروف امتحان الرياضيات وتدريبهم على كيفية التعامل مع موضوع الامتحان.

المدة الزمنية:

- يستغرق النشاط في هذه الجلسة ما بين (60-80) دقيقة.

الأنشطة:

- شكر التلاميذ على حسن التزامهم ويطلب من التلاميذ تلخيص ما ورد في الجلسات السابقة.
- مناقشة كل مهارة من مهارات التعامل مع امتحان الرياضيات ومناقشة سلبياتها وإيجابياتها. (مثل كيفية استغلال وطريقة التعامل مع حصص الدعم في التمرن على الحل وليس لهدر الوقت والجهد)

- **تقييم الجلسة:**

- يقدم موضوع رياضيات مطابق لمواضيع البكالوريا، ويصحح من طرف الأستاذ

الجلسة التاسعة:

الهدف من الجلسة:

- تعريف التلاميذ بقواعد وأساليب الاستذكار الجيد.
 - جلسة ختامية وتقويم ما قدم من جلسات، بإعداد بطاقات تقنية لتقويم الجلسات.
- الأنشطة:

- عرض نموذج استفاة من الجلسات في تحسين من نتائج في مادة الرياضيات.

ملحق 9: مقياس قلق امتحان الرياضيات المعدل

جامعة محمد بوضياف

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

عزيزي التلميذ عزيزتي التلميذة:

يهدف هذا الاستبيان إلى قياس قلق امتحان الرياضيات لدى طلبة البكالوريا.

المطلوب هو تحديد مدى تطابق كل عبارة من عبارات الاستبيان على اختيارك، وذلك بوضع علامة (X) في البديل الذي يتفق معك أو لا يتفق، ولعلمك أنه ليس هناك اختيارات صحيحة وأخرى خاطئة بل المطلوب أن تكون الإجابة صادقة فقط، وتأكد أن اجابتك ستظل سرية وستستخدم فقط في البحث العلمي، وتأكد أنك لم تترك أي عبارة دون وضع علامة أمامها.

الجنس: ذكر أنثى

الرقم	المحور الأول: القلق المرتبط بمحتوى تعلم الرياضيات	لا	قليلا	كثيرا
1	يزعجني أن أشتري كتابًا في الرياضيات.			
2	يضايقني أن أستمع لشخص آخر يشرح مسألة رياضية.			
3	يزعجني بدأ موضوع جديد في الرياضيات.			
4	أنزعج حين يُطلب مني حل سلسلة من تمارين الاشتقاق.			
5	ينتابني الخوف لو طُلب مني حل تمارين في الدوال العددية.			
6	أشعر بالتردد لو طُلب مني حل مسائل في الدوال الناطقة.			
7	أشعر بالضيق أثناء حل مسألة في متتالية عددية.			
8	أجد صعوبة في قراءة قانون رياضي في الفيزياء.			
	المحور الثاني: القلق المرتبط بحصة الرياضيات وأداء الواجبات			

			ينتابني التوتر أن أذهب إلى حصة الرياضيات	9
			يقلقني فتح كتاب الرياضيات لحل واجب منزلي.	10
			أتضايق أن أستمع إلى أستاذ الرياضيات في القسم.	11
			أجد صعوبة في رفع يدي لأسأل في حصة الرياضيات.	12
			أجد صعوبة في التركيز عند متابعة أستاذ الرياضيات أثناء حل مسألة على الصبورة.	13
			أجد صعوبة في استخدام الجداول الرياضية في آخر الكتاب.	14
			أشعر بالامتعاض حين يُعطى واجب في الرياضيات للحصة القادمة يحتوي على مسائل صعبة.	15
المحور الثالث: القلق من الامتحان وتبعاته				
			يزعجني التفكير في امتحان الرياضيات قبل يوم من موعده .	16
			أشعر بصعوبة في الاستعداد لدراسة امتحان في الرياضيات .	17
			أعتقد أن علاماتي السيئة في الرياضيات سببها القلق المفرط الذي ينتابني خلال الإجابة.	18
			أشعر بعدم الارتياح والأرق في الليلة التي تسبق امتحان الرياضيات .	19
			أتوتر وأنا أنتظر استلام ورقة الامتحان في الرياضيات .	20
			تنتابني الرجفة وأنا أبأشر الإجابة على امتحان الرياضيات .	21
			أصاب بالقلق وأنا أستمع لزملائي يتحدثون بعد الامتحان عن الإجابة الصحيحة .	22
			تزداد نبضات قلبي قبل أن أستلم الورقة المصححة في امتحان الرياضيات .	23
المحور الرابع: القلق المرتبط بالاستجابات الفسيولوجية والانفعالية المصاحبة لقلق امتحان الرياضيات				
			أشعر بالآم في البطن حين أفكر في الرياضيات وأنا خارج القسم .	24

			أُتصّب عرقاً لو طُلب مني شرح قوانين رياضية.	25
			أشعر بالآلام في الرأس أو دوخة عندما أواجه مسائل رياضية صعبة.	26
			أواجه صعوبة في النوم عندما يكون لدي اختبار في الرياضيات.	27
			أفقد شهيتي أو أشعر بالغثيان قبل امتحان الرياضيات.	28
			المحور الخامس: دور مستشار التوجيه في تخفيف قلق الرياضيات	
			يلعب مستشار التوجيه دوراً في تخفيض قلقي في امتحان الرياضيات.	29
			أشعر بأن مستشار التوجيه يمكنه مساعدتي في تطوير استراتيجيات للتعامل مع قلق الرياضيات.	30
			أعتقد أن جلسات الإرشاد مع مستشار التوجيه تساعدني في الشعور بمزيد من الثقة أثناء حل المسائل الرياضية.	31
			أرى أن مستشار التوجيه يلعب دوراً في توجيهي نحو طرق أكثر فعالية للاستعداد لامتحانات الرياضيات.	32



الجامعة الجزائرية الديمقراطية الشعبية
جامعة محمد بوضياف المسيلة
FACULTY OF HUMANITIES
AND SOCIAL SCIENCES

Faculty of Humanities and Social Sciences
Vice-Deanship of the College for Studies and
Student Affairs

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف المسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila



كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
باية العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالظلمة
الرقم: 2025/

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

انا الممضي (ة) ادناه :

السيد (ة) : هبوب اسمهان

الصفة (طالب، استاذ باحث، باحث دأتم) : طالب

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم : 206835258

الصادرة بتاريخ : 2021-07-07 عن دائرة : مقرة

المسجل (ة) بكلية : العلوم الانسانية والاجتماعية قسم : علم النفس

تخصص : ارشاد وتوجيه تحت رقم التسجيل : 7075100070

والمكلف بإنجاز اعمال بحث (مذكرة التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، اطروحة دكتوراه)

عنوانها : دور مستشار التوجيه في التخفيف من القلق

امتحان الرياضيات لدى تلاميذ البكلوريا

(تدخل ارشادي مقترح)

اصرح بشرفي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة

الاكاديمية المطلوبة في انجاز البحث المذكور اعلاه

المسيلة في : 2025-05-28

امضاء المعني (ة) :

المرجع، القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 28-07-2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila



Faculty of Humanities and Social Sciences
Vice-Deanship of the College for Studies and
Student Affairs

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قيادة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة

وثيقة ايداع مذكرة ماستر

الموضوع:

دور مستشار التوجيه في التخفيف من قلق

امتحان الرياضيات لدى تلاميذ البكالوريا (تدخل ارشادي مفتوح)

دراسة ميدانية بلاتوية قطوش خليفة بلدية برهوم ولاية المسيلة

إعداد الطلبة:

1- يوسف حنان رقم التسجيل: 6064093791

2- هبوب اسمهان رقم التسجيل: 7075100070

القسم: علم النفس الشعبة: علوم تربوية التخصص: ارشاد وتوجيه

إشراف: د. كنفى عزوز الرقبة: أستاذ

أقر بأنني تابعت العمل المذكور أعلاه في جلسات إشرافية طيلة الموسم الجامعي: 2024-
2025 وأسمح بإيداعه على مستوى إدارة القسم للمناقشة والتقييم.

رئيس فريق الاختصاص



موافقة وامضاء الاستاذ(ة) المشرف(ة):

Handwritten signature of the supervisor.

Web site : <http://virtualcampus.univ-msila.dz/facshs> الموقع الإلكتروني
Face book : <https://www.facebook.com/fshs.univ/msila/> الفيسبوك
Tél / Fax : +213 35 35 3044 هاتفنا فاكس