

النموذج الإرشادي لقلق الامتحان في الوسط التربوي

أ.روبي محمد

أستاذ مساعد بالمدرسة العليا للأساتذة القبة الجزائر

ملخص المقال:

يعتبر المرشد النفسي شخص يتسم بالفاعلية، من خلال مؤهلاته العلمية التي نال فيها تكويناً نظرياً واسعاً في مجال نظريات الإرشاد النفسي الكلاسيكية والمعاصرة، والتي تحتوي في طياتها مجموعة من الفنيات الإرشادية تساعد المرشد في وسطه التربوي على معالجة الكثير من السلوكيات كالسلوك العدواني، حالات التأخر الدراسي، حالات الرسوب المدرسي حالات سوء التوافق المدرسي، حالات قلق الامتحان..... إلخ كل هذه المشكلات التي يعاني منها التلميذ تؤثر على المردود التربوي بشكل عام و التي تؤدي إلى ما يسمى بالأزمة التربوية، والتي كان بإمكان الأسرة التربوية وعلى رأسها مدير المدرسة تجاوز كل هذا وذلك بتفعيل دور المرشد النفسي في علاج كل هاته الحالات، وليس هذا فحسب بل كيف يستفيد المرشد النفسي من الأطر النظرية في العملية الإرشادية وتبنيها فيعالج المشكلات بصورة فعالة في الوسط التربوي، ولذا نهدف من خلال هذا المقال تقديم هذا الإشكال وتناوله وذلك لإبراز الحالة الماسة للإرشاد بصفة عامة وإرشاد التلاميذ الذين يعانون من أحد أهم المشكلات التربوية و المتمثلة في قلق الامتحان بصفة خاصة.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد - قلق الامتحان - الوسط التربوي.

تهييد:

يعد التوجيه والإرشاد النفسي من بين الآليات التي تم إرسائها في الأنظمة التعليمية سواء في الجزائر أو خارج الجزائر، لأهميته بمكان بل تعددت خدمات الإرشاد إلى عدة مجالات.

ولهذا نتفق جميعاً على أن الإرشاد النفسي في الوسط التربوي ضرورة لا بد منها لكن هذا على المستوى النظري، أما إذا أتينا إلى الجانب العملي الذي يقوم به المرشد النفسي داخل الأوساط الجزائرية لوجدناه عبارة عن جهاز إداري فقط لا يحرك ساكناً وهذا ما أقرته إحدى الدراسات الميدانية على المستوى الشرق الجزائري أن نقص المتخصصين النفسانيين في

المدارس يدفع التلاميذ للعنف حيث جاء في الدراسة أن التلاميذ يعتقدون ذلك بنسبة 58٪ (فوزي بن الدريدي، 2009: 180).

وباعتبار أن دور المرشد النفسي هو الذي يستطيع معالجة المشكلات في الوسط المدرسي، انطلاقاً من رصيده الفني والاستراتيجيات الإرشادية التي أكدت فاعليتها في الميدان الإرشادي. وهذا مانود طرحه على الصعيد النظري والتطبيقي كإحدى المعالجات السليمة لتطوير التوجيه والإرشاد المدرسي في نظامنا التربوي الجزائري.

1. خصائص ومهارات المرشد النفسي:

يمكن أن ننظر للإرشاد على أنه موقف تفاعلي بين مرشد متخصص يمكنه أن يتعرف على القضايا أو المشكلات التي يعرضها المسترشد ويعمل على حلها، وبذلك فإن التفاعل الذي يتم في الإرشاد يشمل على أربعة جوانب:

- شخص ما يبحث عن المساعدة وهو (المسترشد).
- شخص ما يرغب في تقديم المساعدة وهو (المرشد النفسي).
- هذا المرشد مدرب وقادر على تقديم المساعدة وهي (عملية الإرشاد).
- وذلك في موقف يسمح بإعطاء وتلقي المساعدة.

ولذلك فإن الشخص الذي يقدم المساعدة **Helping** في موقف الإرشاد، وهو المرشد، وينبغي أن تتوافر فيه مجموعة من الخصائص الشخصية التي تساعد في عمله، وكذلك مجموعة من المهارات التي يبني عليها العمل، فمن خصائص المرشد نجد:

- **العلم:** الإرشاد كما قلنا على أنه تخصص يقوم به شخص قادر على تقديم العون لشخص آخر بحاجة إلى هذا العون- فالمرشد وهو الذي يقدم العون هو متخصص مدرب على العمل الإرشادي على الأقل في مستوى الدرجة العلمية (الليسانس) وهو يبني عمله الإرشادي على أساس مجموعة كبيرة من النظريات يتلقاها أثناء إعدادة العلمي- فهو يعمل مع إنسان، الأمر الذي يستوجب أن يكون على دراية بطبيعة هذا الإنسان ونموه وارتقائه وخصائصه وسلوكه كفرد مع ذاته وكفرد وسط جماعة ووسط مجتمع، ولأنه يعمل مع إنسان له ظروف أو مشكلات خاصة تجعله ينشد العون عند هذا المتخصص المرشد فإنه يحتاج أن يعرف كيف تحدث هذه المشكلات وكيف تطرأ التغيرات في السلوك مما يدعو إلى التعرف على ما يمكن أن يحدث من اضطرابات نفسية سلوكية، ثم إنه بحاجة إلى أن يواجه هذه الاضطرابات وهذه المشكلات من خلال عملية تعليم للمسترشد في إطار العلاقة الإرشادية.

- **التطابق:** وتعني الأصالة، أي يكون المرشد أميئاً مع نفسه ظاهره كباطنه وسره كعلائنيته، أن يكون عمله مصدقاً لقوله، فتلاميذ المدارس يتعلمون من المرشد، وهم ينظرون إلى عمله بقدر ما يصغون إلى كلامه، فإذا كان المرشد متطابقاً أصيلاً أميئاً، زادت ثقة المسترشدين فيه، بل يكون هو نفسه كشخص نموذجاً يحتذي به الطلاب. (الشناوي، 1996: 29- 34).

ومن بين مهارات المرشد الذي ذكرها **الشناوي (1996)** نجد:

- **التقبل:** حيث يتقبل المرشد المسترشد كما هو، وليس معنى ذلك الموافقة على سلوك المسترشد.
- **الاحترام:** حيث يحاول المرشد أن يجعل المسترشد يشعر بأنه يحترمه، لأنه إنسان ولا يضع شروطاً لاحترامه.
- **المشاركة:** وهنا يحاول المرشد أن يوصل للمسترشد أنه يفهم مشاعره من موقع المسترشد نفسه.

يتبين مما سبق أن الدور الإرشادي الذي يقع على عاتق المرشد النفسي، ليس سهلاً، لأن المرشد شخص يؤثر ويتأثر أثناء العملية الإرشادية باعتباره إنسان له ظروف وخصائص وسمات إنسانية، هذا من جهة.

من جهة أخرى نجد المرشد النفسي تعرض عليه العديد من المشكلات ذات الطبيعة الانفعالية، أو مشكلات مدرسية أو أسرية أو حالات شاذة أو حالات مرضية، قد يصعب إرشادها في معظم الأحيان، ولذلك يجب على المرشد أن يكون ملماً بأهم النظريات الإرشادية، بغية تبني إستراتيجية علاجية، تريحه الوقت والجهد.

وفي هذا الصدد يشير **صبيح عبد اللطيف (1996)**: من الضروري للمرشد التربوي والنفسي من أن يتبع أسلوباً يقوم من خلاله معرفة السلوك السوي وغير السوي، ومن الجدير بالذكر أن الحالات تختلف من فرد إلى آخر ولكن من خلال النظرية الإرشادية يقوم المرشد بوضع الفرضيات عن أسباب السلوك، فمثلاً يضع المرشد فرضية بأن الطفولة المبكرة والتاريخ الذي مر به الشخص أو الطالب في تلك المرحلة جعلت منه يعاني من سلوك معين مما تسبب له سوء العلاقة مع الآخرين فعليه في هذه الحالة أن يعود ويتعمق في نظريات الشخصية والنظريات الإرشادية التي تبحث عن أسباب تصرفات الشخص الكبير ومدى تأثرها بما حدث في طفولته، ومن خلال ذلك يحاول المرشد أن يعمل في كيفية تغيير سلوك العميل، ويشير **صبيح عبد اللطيف** أيضاً: يجب أن تكون للنظرية فائدة عملية، وأن تكون للمرشد النفسي دليلاً للعمل كاستخدام وسيلة معينة مع شخص أو العميل.

وفي السياق نفسه ستناول لاحقاً أهم الأطر النظرية التي أثبتت جدارتها على الصعيد الإرشادي، مع أهم الفنيات الإرشادية التي تحث عليها كل نظرية لإرشاد السلوك الإنساني.

2. الاتجاهات النظرية للإرشاد النفسي:

1.2. الاتجاه السلوكي المعرفي: وضح هذه النظرية هو **دونالد هربت ميكينيوم**، ويذكر أنه قد نجح في تعديل سلوكيات الأطفال الذين يعانون من اندفاعية ونشاط زائد وسلوك العدوانية عن طريق استخدام التعليمات الذاتية **self-instructions** وقد أدى استخدام هذه الطريقة مع طرق الاشراف الإجرائي إلى إعطاء نتائج أفضل وقد خلص ميكينيوم من هذه البحوث إلى التدريب على التعليمات الذاتية

يقوم هذا الاتجاه على فكرة الأحاديث الذاتية، وعلى فرض مؤداه أن الأشياء التي يقولها الناس لأنفسهم تحدد باقي الأشياء التي يفعلونها، فسلوك الإنسان يتأثر بالجوانب المختلفة لأنشطته والتي توجه بتكوينات متنوعة مثل الاستجابات الفيزيولوجية، وردود الفعل الذاتية الوجدانية والمعارف أي الجوانب المعرفية والتفاعلات الاجتماعية الخاصة بالعلاقات مع الآخرين، ويعتبر الحديث الداخلي **Dialogue** أحد هذه الأنشطة أو التكوينات.

- الأساليب الفنية :

أولاً: طريقة التقدير السلوكي المعرفي. **Cognitive-Behavioral Assessment** :

من المعتاد في العمل مع الحالات المضطربة نفسياً، احد أسلوبين لتقدير المشكلات، ذلك باستخدام الاختبارات النفسية، وفي الأسلوب الأول تجري المقارنة بين مجموعة مرضية ومجموعة أخرى ليس لديها اضطرابات، أما في الأسلوب الثاني فإن نتائج الاختبارات ترجع إلى مجموعة معيارية وتبحث عن اضطرابات معينة، ولوجود عيوب في كلا الأسلوبين فإن الإرشاد السلوكي المعرفي يتبنى أسلوباً خاصاً يعرف بالطريقة الوظيفية المعرفية

♦ **الطريقة الوظيفية المعرفية للتقدير السلوكي المعرفي:** يشتمل التحليل الوظيفي للسلوك على تمحيص تفصيلي للمقدمات والنتائج (المثيرات والمعززات) في علاقتها بالاستجابات.

♦ **التطبيق الإكلينيكي لطريقة التقدير السلوكي المعرفي:** تتطلب هذه الطريقة الإجابة

عن سؤالين:

- ماهي الجوانب التي يخفق المسترشد في أن يقولها لنفسه، والتي إن وجدت فإنها تساعد على الأداء الملائم وإلى السلوك التكيفي.

- ما هو محتوى المعارف الذي يشوش على السلوك التكيفي.

توجد عدة وسائل للإجابة عن هذين السؤالين منها: (المقابلة الإكلينيكية ، الاختبارات السلوكية)

ثانياً: إدخال العوامل المعرفية في أساليب السلوكية:

وتتمثل في:- إشارات التخلص من القلق - التخلص المنتظم من الحساسية-

النمذجة.(مفتاح محمد ، 2001: 55 - 62)

2.2.الاتجاه الواقع: ينظر صاحب نظرية الواقع وليام جلاسسرWilliam glasser إلى أهمية أن يعمل المرشد على توجيه المسترشد إلى علاقات مرضية ، وأن يلتزم بتعليم المسترشد طرقا يسير بها وهذه الطرق من المحتمل أن تكون غير مرغوبة أو ان المسترشد غير قادر أن يقوم بها حاليا.

هذان الأمران لن يكونا بالسهولة التي يمكن توقعها لعدة أسباب:

- للمسترشدين طريق واضح يقومون به لحل مشاكلهم وهذا الطريق يعبر عنه بسؤال ما الذي يعرفونه الآن؟

- يشعرون بكمية كبيرة من الألم.

- لا يعرفون الطريق الذين يرغبون العمل به

- هم غير سعداء لأنهم تم إرسالهم إلى المرشد.

فالمرشد الواقعي يعمل كمعلم وهذه المهارة هي أساسية في العلاج لأن العلاج عملية تعليم مستمرة طيلة الحياة ، وكمرشد جيد دائما يظهر بشكل لائق ومناسب وقادر على ربط علاقات جيدة في حياتهم ، وفي هذا السياق ينظر جلاسسر إلى الفرد بشكل كلي ويركز على الحاجات النفسية ودورها في شعور الفرد بالرضا عن نفسه إذا تم إشباعها .وهاتان الحاجتان الأساسيتان هما: الحاجة إلى الحب والحاجة إلى الأهمية ، وقد جمعتهما في حاجة واحدة سماها الحاجة إلى الهوية.

♦ الأساليب الفنية للنظرية الواقعية:

- **التساؤل:** يسأل المرشد أسئلة كثيرة مهمة ليستكشف السلوك الكلي ، ليساعد المسترشد على أن تكون لديه سيطرة أكثر فاعلية.

- **كونه ايجابيا:** يركز المرشد على التخطيط البنائي الايجابي عند المسترشد ويعزز.

- **الدعابة والفكاهة:** ان تبادل المرشد والمسترشد نكتة ، يساعد في تطوير بيئة الصداقة وفي إنماء حاجة أساسية عند المسترشد وهي الشعور بالانتماء.

المواجهة أو المواجهة: تكمن في عدم موافقة المرشد لأعداء المسترشد فالمواجهة حتمية لان المرشد ايجابي ولا ينتقد لكنه يستمر بالعمل لاكتشاف السلوك الكلي وعمل خطط مؤثرة.

تقنيات التناقض: في الإرشاد الواقعي عمل خطط على التزام من المسترشد للخطة يمكن أن يعمل مباشرة، وهناك أوقات نرى المسترشرين فيها يقاوموا تنفيذ الخطط التي عملوها، تعطي تقنيات التناقض تعليمات متعارضة للمسترشد والتغيير الفعلي يمكن أن يكون نتيجة المتابعة لأي بدائل تم إعطاؤها بواسطة المعالج، مثل المسترشرين الذين يكونون قلقين بسبب عدم عملهم أخطاء في العمل ربما يوجهوا إلى عمل أخطاء وتقنيات التناقض تكون غير متوقعة وصعبة للاستخدام ولا بد من التدريب والألفة قبل استخدامها، والارتباط والأمان هي مفاهيم مفتاحية في استخدام التدخلات التناقضية، وهذه التدخلات يجب أن لا تستخدم مع الأفراد الذين لديهم ميل للانتحار(أبو أسعد وعريبات، 2009: 323)

3.2.الاتجاه الإنساني: الإرشاد المركز حول العميل طريقة وضعها روجرز CARL ROGERS تهدف إلى مساعدة العميل على التعبير عن أفكاره ومشاعره وانفعالاته واستبصاره بذاته وبمشكلاته وخبراته في جو نفسي يتسم بالدفء والاهتمام والتعاطف والصدق من جانب المرشد ثم إعادة تنظيم بنية الذات لدى العميل على نحو أفضل، ولقد أطلق روجرز على طريقته في الإرشاد الطريقة غير التوجيهية تميزا لها عن الاتجاهات التي يتبع فيها المرشد طريقة تحكمية وتوجيهية، بينما طريقته تؤكد على قدرة العملاء على حل مشكلاتهم متى توافر لهم المناخ النفسي الملائم، ولقد سميت نظريته في الإرشاد في الوقت الحاضر بالإرشاد المركز حول الشخص، وذلك نظرا لاتساع أفكاره واتساع مجالات استخدامها فقد أصبحت تستخدم في مجالات عدة، كمجال التربية والزواج والأسرة.

◆ الأساليب الفنية:

- **فنية تقبل المشاعر Feelings Acceptance** وتتضمن اتاحة المرشد للعميل الفرصة في التعبير عن مشاعره وانفعالاته وعلى المرشد أن يتقبل هذه المشاعر والانفعالات كما هي سواء كانت ايجابية أو سلبية أو متناقضة دون مدح أو ثناء أو نقد لأي نوع من المشاعر والانفعالات التي تصدر عن العميل.

- **فنية عكس المشاعر Feelings Reflection** وهي تعني أن يقوم المرشد بتكرار وترديد المقاطع الأخيرة التي يقولها العميل أو إعادة محتوى ما يقوله العميل أو تكرار ما يقوله العميل أو جانب ما يقوله بنبرة صوت تنقل للعميل فهم المرشد له دون أي استهجان أو استحسان، أي إعادة صياغة مشاعر العميل في كلمات تعكس جوهرها وهنا يكون دور المرشد بمثابة مرآة

تعكس مشاعر العميل أو يكون المرشد هو عكس اتجاهات ومشاعر العميل سواء كانت هذه الاتجاهات بناءة أو سلبية ، وسواء كانت متسقة مع بعضها البعض أو متناقضة دون نقد أو لوم أو مدح.

تعتبر هذه الفنية استجابة تفسيرية كرد فعل مقصود على ما يمكن للعميل أن يعبر به عن مشاعره وعن نفسه وعن أحاسيسه سواء كان ذلك بصورة لفظية أو غير لفظية ، وكأنه يرى نفسه في مرآة عاكسة لما يتضمنه تواصله اللفظي مع المرشد ، ومن ناحية أخرى تعكس هذه الفنية مقدرة المرشد على مدى استجابته الفعالة و المؤثرة لكل ما يقوله العميل وما يفعله ، ومؤكداً بها مدى فهمه له ومدى إحساسه بمشاعره مما يجعله يرد إليه ما فهمه منه وعنه من خلال إطاره المرجعي الداخلي ومن وجه نظره هو وليس من الإطار المرجعي للمرشد.

وتهدف هذه الفنية إلى المحافظة على أفكار العميل المتدفقة وتنقيتها مما يشوبها ومساعدته على ترجمتها إلى سلوك سوي يرتضيه وترتاح له نفسه وفقاً لنظام القيم الذي يؤمن به في ظل أخلاقيات المجتمع الذي يعيش فيه ، وتهدف هذه الفنية أيضاً إلى مساعدة العميل على رؤية نفسه بنظرة ثاقبة إلى أعماقه حتى يتعرف على مشاعره الدفينة وأحاسيسه العميقة واتجاهاته المضطربة والمتأرجحة بين ما هو صحيح وما هو خطأ وبذلك يمكن تحديد إيجابيات سلوكه فيدعمها وتحديد سلبياته فيتجنبها ويمكن للمرشد أن يستخدم فنية الانعكاس على مستويين هما المستوى الظاهري والمستوى العميق. (عبد العظيم 2004: 107)

- **فنية الإنصات Listening** تعتبر فنية الإنصات قرينة لفنية الصمت على الرغم من أنها تختلف عنها في الهدف والمضمون فهي وسيلة فعالة لتحقيق الفهم المتبادل في كل من المرشد والعميل وعندما يستخدم المرشد فنية الإنصات فإنه يحقق معنى الفهم العميق لكل ما يقوله ، وتحقيق فنية الإنصات تعني كذلك الشعور بالرضا والسعادة لدى العميل لأنه يحس ويشعر بمدى تقبله من المرشد.

ويجب على المرشد النفسي أن يراعي عدداً من القواعد الهامة التي يجب أن تؤخذ في الحسبان عند استخدام فنية الإنصات وهي: الإنصات إلى النقاط الهامة حول الذات والإنصات إلى النقاط المتكررة في حديث العميل ، والإنصات بإيجابية للأمور اللفظية وغير اللفظية والإنصات لفترة كافية من الزمن.

- **فنية توضيح المشاعر Feelings clarification** تتضمن أن يقوم المرشد بعملية توضيح أفكار العميل ومشاعره وفهمها وترديدها دون نقد أو لوم أو استهجان أو تأنيب أو البحث عن تليل أو تبرير لها أو الرد عليه وإنما عليه القبول ، فهذه المشاعر تعبر عن وجود تناقضات أو

مشاعر عدائية أو مشاعر نقص وأياً كان نوعها فعلى المرشد أن يساعد العميل على أن يتقبل هذه المشاعر وتوضيح هذه المشاعر دون تفسيرها، أي هذه الفنية تقتضي توضيح مشاعر العميل، وعندما يختلط الأمر على العميل في محاولته التعبير عن مشاعره فعلى المرشد مساعدته على استيضاح هذه المشاعر حتى يتمكن من التعبير عنها بوضوح، وهي تعتبر بمثابة تغذية رجعية مباشرة من جانب المرشد للعميل لتوضيح بعض النقاط التي تكون غامضة في المناقشة التي تدور بينهما، ويجب أن يراعي المرشد عند استخدام فنية توضيح المشاعر يجب أن تكون كلمات المرشد بسيطة وأن يكون متسامحاً مع العميل، وأن يكون متمتعاً بالثقة في نفسه (عبد العظيم 2004: 108 - 109).

4.2. الاتجاه السلوكي: ظهر الاتجاه السلوكي في أمريكا كرد فعل على النظرية التحليلية وتزعمه واطسون ومن أبرز رواده بافلوف، ثرونديك، سكينر، هل، جاثري وغيرهم، ويطلق على هذه النظرية باسم نظرية المثير والاستجابة، وتعرف بنظرية التعلم، ويهدف الإرشاد النفسي السلوكي إلى تعديل السلوك المرضي أو المختل لدى الفرد وإحلال محله سلوكيات جديدة وبمعنى آخر استبدال الأنماط السلوكية غير المرغوب فيها باستجابات سلوكية أخرى جديدة تعمل على منع الاستجابات القديمة وغير المرغوب فيها من الظهور وهو ما يعرف بالكف بالنقيض أو الكف المتبادل، ومعناه العمل على تكوين استجابة جديدة مرغوب فيها تكون متعارضة لاستجابات الخوف والقلق التي استثيرت لدى الفرد.

◆ الأساليب الفنية:

- **التحصين التدريجي SYSTEMATIC DESENSITIZATION:** وفيه يتم تعريض العميل للمثيرات التي تعمل على استثارة القلق والخوف لديه بشكل متدرج من الأقل إلى الأكثر شدة وإثارة وهو في حالة استرخاء حيث أن الاسترخاء يعمل على كف استجابات القلق ومنعها من الظهور وذلك استناداً إلى مبدأ الكف المتبادل والذي يعتمد في جوهره على فكرة أننا لو إستطعنا أن نحدث استجابة مضادة للقلق في حضور المثيرات الباعثة على القلق، فإن الاستجابات المضادة تعمل على انطفاء استجابة القلق ومنعه من الظهور.

- **التدريب التوكيدي Assrtive Training:** ويعرفه شيلتون Shelton بأنه إجراء يتألف من العديد من فنيات تعديل السلوك ويستهدف مساعدة الأفراد على حماية أنفسهم وحقوقهم دون أية إساءة إلى حقوق الآخرين، فهو طريقة إرشادية مفضلة للأفراد الذين يكون لديهم صعوبة في التعبير المناسب عن انفعالاتهم المختلفة، والأفراد الذين لديهم نقص في الثقة بالنفس.

- **التعاقد السلوكي Contingency contracting**: وهو يقوم على فكرة أنه من الأفضل للفرد أو العميل أن يحدد بنفسه التغيير السلوكي المرغوب ويتم ذلك من خلال عقد يتم بين المرشد والعميل يحصل كل واحد منهما بمقتضاه على شيء من الآخر مقابل ما يعطيه له فمثلاً يقول الأب لأبنيه إذا قمت بحل واجبتك المدرسية سأخذك في رحلة ، وكذلك يقول المعلم للطالب إذا جلست هادئاً في الفصل سوف أعطيك درجة على ذلك. (عبد العظيم: 2004: 74 - 77).

- **التدريب على الاسترخاء Relaxation Training**: تتم مساعدة الأفراد على الوصول إلى حالة من الاسترخاء العضلي، و قد طور **جاكوبس Jacobson** أسلوب الاسترخاء الذي يعتمد على إحداث توتر في مجموعات عضلية للجسد، ويتم توجيه الفرد لاكتشاف الفرق بين حالات الاسترخاء والتوتر (جلال كايد، 2008: 36)

3. إرشاد حالة قلق الامتحان Test Anxiety:

قبل أن نتطرق إلى النموذج الذي يتبناه المرشد النفسي في إرشاد حالة قلق الإمتحان، لابد ان نتعرف على هذه الحالة ومسبباتها ومكوناتها، كإشارات لفهم النموذج في سياقه الشمولي.

أولا مكونات قلق الامتحان:

- **المكون المعرفي الإنزعاج Worry** حيث ينشغل الفرد في التفكير في تبعات الفشل، مثل فقدان المكانة الاجتماعية، ويمثل سمة القلق.

- **المكون الانفعالي أو الانفعالية Emotionality** حيث يشعر الفرد بالضيق والتوتر والهلع من الامتحان بالإضافة إلى المؤشرات الفيزيولوجية المصاحبة له، ويمثل حالة القلق.

ثانيا تحليل القلق:

أما تحليل القلق بشكل عام وقلق الامتحان بشكل خاص فإنه يركز على محاور أربعة هي:

- الموقف الذي يثيره كالامتحان على سبيل المثال، وتوقع النتيجة الخاصة به.
- التغيرات الانفعالية غير السارة التي تلازمه، والتي تأخذ تغيرات عضوية خارجية (كاحمرار الوجه، ارتجاف الأطراف، تصبب العرق) وتغيرات داخلية (ارتفاع ضغط الدم، تسرع نبضات القلب، صعوبة التنفس).
- الجوانب الذهنية والفكرية، أي مجموعة المعتقدات التي يخاطب الشخص بها نفسه خلال اختباره للمواقف الصعبة التي يمر بها.
- المظهر أو السلوك الاجتماعي الذي يصف الشخص القلق في تفاعلاته اليومية، كالتردد، وتجنب الآخرين، الانعزال.

ويخلص باوثن وتوسي bouthn and Tosi بعددا من الدراسات في هذا المجال بالإشارة إلى أن الأفراد الذين يعانون من درجة عالية من قلق الامتحان يقضون كثيراً من وقتهم قبل وخلال الامتحان وهم:

1. منزعجين حول أدائهم، ويفكرون في أداء الآخرين.
 2. يفكرون في البدائل التي يمكن اللجوء إليها في حالة فشلهم في الامتحان.
 3. تتتابههم بشكل متكرر مشاعر العجز وعدم الكفاية.
 4. يتوقعون العقاب، وفقدان الاحترام والتقدير. (العاسمي، 2008: . 234).
 5. تتتابههم ردود فعل واضطرابات فيزيولوجية متباينة.
- وينتج عن هذا كله نوبات من الإضطراب الانفعالي، الأمر الذي يعيق التركيز والانتباه لمهمة الإجابة على أسئلة الامتحان، ويؤدي بالتالي إلى ضعف التحصيل الدراسي.

أسباب قلق الامتحان:

- يعزى قلق الامتحان إلى أسباب عدة أهمها:
- نقص المعرفة بموضوعات الدراسة.
 - نقص الرغبة في الدراسة والتفوق.
 - انخفاض قدرات الطالب.
 - قصور الاستعداد للامتحان.
 - الضغوط البيئية والأسرية
 - ارتباط الامتحان بخبرة الفشل في حياة التلميذ وتكرار مرات الفشل.

مظاهر قلق الامتحان:

تتعدد مظاهر قلق الامتحان النفسية والفيزيولوجية والتحصيلية والبدنية والاجتماعية، ومن أهمها مايلي:

- **المظاهر النفسية:** تشتت الانتباه وصعوبة في التركيز وفي التفكير المنطقي والارتباك والتوتر، وضعف الدافعية.
- **المظاهر المعرفية:** وجود أفكار سلبية غير مناسبة للامتحان، ضعف في معالجة المعلومات.
- **المظاهر الفيزيولوجية:** سرعة ضربات القلب، زيادة معدل التنفس، اضطراب المعدة، وتوتر العضلات، والارتعاش والصداع.

المظاهر التحصيلية: الدرجات التحصيلية المنخفضة، الرسوب في الامتحان.

المظاهر البدنية: ضعف الجسم، اصفرار الوجه، الحركة النمطية الثابتة.

المظاهر الاجتماعية: الانسحاب في المواقف الاجتماعية التي تتناول مسائل الامتحان، صراعات داخل الأسرة (العاسمي، 2008: 234).

ومما سبق عرضه فإن المرشد النفسي في الوسط المدرسي الجزائري، حريٌّ به أن يتبنى إستراتيجية علاجية في وسطه المدرسي، انطلاقاً من الأطر النظرية والأساليب الفنية التي ترتكز عليها كل نظرية إرشادية والتي سبق الإشارة إليها

وإذا رجعنا إلى حالة قلق الامتحان فإنها تعتبر من بين المشكلات التي تعيق سيرورة المخرجات التعليمية في النظام التربوي الجزائري.

ولذلك سنوضح أنموذجاً إستراتيجياً لعلاج هاته المشكلة الدراسية بنوع من التفصيل.

إرشاد حالة قلق الامتحان أنموذجاً:

برنامج إرشادي لخفض قلق الامتحان:

الهدف من البرنامج:

- مساعدة الأفراد الذين يعانون من قلق الامتحان بدرجة واضحة على التحكم الإرادي في وظائفهم الفيزيولوجية اللاإرادية وهي ضغط الدم، ضربات القلب عن طريق فنية الاسترخاء العضلي.
- إظهار أثر فنية التحصين التدريجي بمصاحبة الاسترخاء العضلي - بدون تغذية رجعية بيولوجية - في خفض قلق الامتحان.
- معرفة أثر الإرشاد الممرکز حول العميل بمصاحبة الاسترخاء والتغذية الرجعية البيولوجية في خفض حدة اضطراب قلق الامتحان لدى التلاميذ.

الأطر النظرية التي قام عليها البرنامج:

يمكن القول أن البرنامج صمم وفقاً لمبادئ ومفاهيم النظرية السلوكية ونظرية الإرشاد الممرکز حول العميل.

المستفيدون من البرنامج:

التلاميذ والطلبة الذين يعانون من قلق الامتحان، من 14 سنة فما فوق، حيث يتم اختيارهم بناء على نتائجهم المرتفعة، في مقياس قلق الامتحان، وعلى تقاريرهم الذاتية حول وجود مشكلة حقيقية تواجههم عند الدخول إلى الامتحان.

أدوات البرنامج:

هناك مجموعة من الأدوات السيكومترية والعيادية يمكن الاعتماد عليها في هذا البرنامج بغية التعرف على أثر البرنامج في إحداث التغيير المطلوب على المستوى الانفعالي والنفسي والأدائي وهذه الأدوات هي:

- مقياس قلق الامتحان/ إعداد محمد عبد الظاهر الطيب.
- مقياس القلق الحالة السمة/إعداد سبيلبيرجر.ترجمة عبد الرقيب البحيري.
- مقياس الضبط الذاتي/إعداد عبد الوهاب كامل
- مقياس التحكم الداخلي والخارجي/إعداد صلاح أبو ناهية.
- مقياس مفهوم الذات/إعداد سهير كامل، صفوت فرج.
- مقياس ضغط الدم الإلكتروني
- كرسي الاسترخاء.
- المقابلة العيادية.
- التقارير الذاتية. (العاسمي، 2008: .324).

طريقة تطبيق البرنامج:

يطبق البرنامج بصورة فردية على الأفراد الذين يعانون قلق الامتحان، وذلك لأن المثيرات التي تستدعي القلق لديهم تختلف من فرد لآخر بمعنى آخر وجود فروق فردية في المواقف التي تستدعي قلق الامتحان لديهم، إضافة لذلك من أجل سهولة قياس التغيرات الفيزيولوجية.

خطوات سير وعدد الجلسات ومدتها:

تماشياً مع نتائج الدراسات السابقة وطريقة سيرها في تنفيذ البرنامج الإرشادي الهادف إلى خفض قلق الامتحان لدى التلاميذ، فقد رأى معد البرنامج أن تكون جلساته مؤلفة من(9)جلسات فردية، مدة الجلسة بحدود(45- 60 دقيقة) مضافاً إليه جلسة أولية كقياس قبلي للاختبارات والمقاييس المستخدمة في البرنامج، وجلسة تمهيدية أولية هدفها شرح أهداف البرنامج وطريقة سيره، وجلسة بعد انتهاء البرنامج الإرشادي كقياس بعدي للاختبارات.

وجلسة متابعة بعد مضي فترة شهر أو أكثر من انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي(كقياس تتبعي) هذا، وقد رأى معد البرنامج أن يتسم أفراد العينة الذين يعانون من قلق الامتحان بصورة واضحة، والذين حصلوا على درجة عالية في مقياس قلق الامتحان تقع في المدى الربيعي الثالث وتقسيمهم إلى خمس مجموعات:

- مجموعة تتلقى تدريبات الاسترخاء العضلي بمصاحبة التغذية الرجعية البيولوجية كدقات القلب وضغط الدم، باعتبار أن هذين المؤشرين الفيزيولوجيين من الدلائل الانفعالية لقلق الامتحان.

- مجموعة تتلقى فنية التحصين التدريجي التخيلي للمواقف التي تنشط قلق الامتحان لدى الأفراد بمصاحبة فنية الاسترخاء العضلي.
 - مجموعة تتلقى فنية الإرشاد الممرکز حول العميل فقط.
 - مجموعة تتلقى فنية الإرشاد الممرکز حول العميل بمصاحبة الاسترخاء والتغذية الرجعية البيولوجية لدقات القلب وضغط الدم.
 - مجموعة ضابطة لا تتلقى أي نوع من أنواع التدخل الإرشادي.
- للتأكيد فانه يكتفي معد البرنامج بدمج هذه الفنيات مع بعضها البعض وتطبيقها جميعها مع أفراد العينة الذين يعانون من قلق الامتحان، لأن الهدف من البرنامج تعليمي وليس هدفه إجراء مقارنة بين فعالية الفنيات المذكورة آنفا في خفض قلق الامتحان.

ومن هذا يمكن تقسيم جلسات البرنامج وفق الفنيات المستخدمة على النحو التالي:

- ثلاث جلسات يتلقى فيها أفراد العينة تدريبات الاسترخاء بمصاحبة التغذية الرجعية البيولوجية لدقات القلب وضغط الدم- من الجلسة الأولى وحتى الجلسة الثالثة.(العاسمي، 2008: . 325).

- ثلاث جلسات قائمة على الاسترخاء والتحصين التدريجي من الجلسة الرابعة حتى السادسة.

- ثلاث جلسات قائمة على الإرشاد الممرکز حول العميل- من الجلسة السابعة حتى التاسعة.

الإجراءات التنفيذية للبرنامج:

1- جلسة القياس القبلي:وتتقسم إلى جلستين فرعيتين هما:

- أ- جلسة يتم فيها تطبيق مقياس قلق الامتحان على أفراد العينة الكلية(التلاميذ) ثم تصحيح الاختبار واستخراج النتائج، ثم حصر التلاميذ الذين حصلوا على درجات مرتفعة في هذا المقياس.
- ب- جلسة يتم فيها تطبيق المقاييس الأخرى المتضمنة في البرنامج(متغيرات مستقلة).

2.الجلسة التمهيدية الأولية:

يتحدث المرشد النفسي مع العميل في هذه الجلسة عن الهدف من هذه الفنية على أنها فنية علاجية قائمة على النظرية السلوكية في التعلم الذاتي، والتي تحث على مساعدة الفرد في التحكم الإرادي في وظائفه الفسيولوجية، والتي تتتابه في أوقات الامتحان والذي يسبب له في كثير من الأحيان تشتت الطاقة الفكرية ويبعثها.

كما يوضح المرشد للمسترشد خطوات سير البرنامج تسيروا وفق خطة متفق عليها، قبل الدخول إلى جلسات الإرشاد النفسي الحقيقي، كذلك يجب أن ينوه المرشد بالسرية التامة، كذلك الالتزام بمواعيد الجلسات الأسبوعية، كذلك يقدم المرشد للعميل المعلومات اللازمة حول الفنيات المستخدمة في الإرشاد.

الإجراءات الخاصة بتنفيذ الفنيات:

1- الجلسات الخاصة بالتدريب على فنية الاسترخاء والتغذية الرجعية البيولوجية:

والهدف من هذه الجلسات هو إكساب الفرد وتعليمه مهارة الاسترخاء العضلي لكل عضو من أعضاء جسمه، بغرض خفض التوترات العضلية والتغيرات الفيزيولوجية المصاحبة لقلق الامتحان وفيها ثلاث جلسات:

الجلسة الأولى: يقوم المرشد في بداية هذه الجلسة بالترحيب بالتلميذ وإجلاسه في مكان مريح، ووضع جهاز ضغط الدم في مكان قريب منهما (مرشد - مسترشد) وبشكل يساعدهما لرؤية شاشة الجهاز وقراءة القياسات الفيزيولوجية وهذه في حالة الوضع الطبيعي، وبعد الانتهاء من المحاولات الخاصة بتدريب الفرد على التحكم في العضو أثناء عمليتي الشد والاسترخاء يقوم المرشد بقياس التغيرات الفيزيولوجية في حالة التوتر، مع إعلام الفرد بالدرجة التي حصل عليها من جراء هذا القياس، ثم تسجيل النتيجة في سجل الفرد. (العاسمي، 2008: 326).

وبعد ذلك يبدأ المرشد بتدريب المسترشد على التحكم بأعضاء جسمه بدءاً من الأيدي ثم الرأس. الكفين. الرقبة. الصدر. عضلات البطن. عضلات الحوض. عضلات الفخذين. عضلات الساقين. عضلات القدمين.

وبعد الانتهاء من هذه التدريبات في الجلسة الأولى نطلب من المسترشد التدريب عليها في المنزل لمدة ربع ساعة كواجب منزلي.

الجلسة الثانية: يعيد المرشد النفسي تمارين الاسترخاء على المسترشد مرة أخرى، وتسجيل التحكم الذاتي في المؤشرات الفيزيولوجية المصاحبة لقلق الامتحان، وفي هذه الجلسة يطلب من المسترشد التحكم بالمؤشرات الفيزيولوجية باتجاه الرفع وذلك من خلال أربعة محاولات، ثم التحكم بالمؤشرات الفيزيولوجية باتجاه خفض خلال أربع محاولات، و يقوم المرشد في كل محاولة سواء بالرفع أو خفض بتسجيل هذه النتائج في الجدول الخاص بالتلميذ.

كما يطلب منه أن يقوم بتنفيذ هذه التدريبات في البيت كواجب منزلي، إضافة إلى كتابة تقرير عن حاته النفسية نتيجة لهذا التدريب.

الجلسة الثالثة: يعيد المرشد تدريب المسترشد على فنية الاسترخاء مع التركيز في هذه المرة على خفض تلك التغيرات الفيزيولوجية، وذلك خلال ثمان محاولات، ثم الاستماع إلى تدريب الاسترخاء الذهني أو التخيلي لمواقف أو صور ذهنية تستدعي منه الوصول إلى درجة قصوى من الاسترخاء، كذلك يطلب من المسترشد أن يتدرب على هذه الفنية في المنزل، كواجب منزلي مع كتابة تقرير ذاتي يبين حالته النفسية.

2- الجلسات الخاصة بتدريب العميل على إستراتيجية التحصين التدريجي بمصاحبة الاسترخاء:

بعد أن يقوم المرشد بالجلسة التمهيديّة الأولى بتحديد مدرج القلق لدى العميل، وترتيبه بدءاً من المواقف الأقل إثارة لقلق الامتحان وانتهاءً بالمؤثرات أو المواقف الأكثر إثارة واستدعاءً لقلق الامتحان - فيطلب من المسترشد ما يلي:

- التركيز على الموقف الأقل إثارة في المدرج الهرمي للقلق، والتركيز عليه وتخيل هذا الموقف والعميل في حالة الاسترخاء العضلي المطلوب وهو أثناء الموقف التخيلي لذلك المثير أو الموقف المقلق أن يرفع يده، ثم يطلب المرشد منه أن يركز أكثر فأكثر على ذلك الموقف حتى يصل إلى الاسترخاء المطلوب أثناء تخيله ذلك الموقف المقلق.

- بعد الانتهاء من الموقف الأول، يطلب المرشد منه الانتقال إلى موقف آخر، والقيام بنفس العمل الذي قام به في المرة الأولى وهكذا حتى الانتهاء من جميع المواقف التي تستدعي قلق الامتحان، حيث أصبح يتعامل معها بدون توتر وخوف.(العاسمي، 2008: 327).

جلسة القياس البعدي:

يقوم المرشد بجعل المسترشد يجيب عن المقاييس النفسية مرة ثانية بع انتهاء البرنامج الإرشادي، وكذلك قياس المتغيرات الفيزيولوجية(ضغط الدم- ضربات القلب) وتسجيل نتائج هذه المقاييس في البطاقة الخاصة بالعميل، ثم مقارنتها بنتائج القياس القبلي سواء مستوى كمي أو كيفي.(التقارير الذاتية- المقابلة الشخصية- الاختبارات النفسية).

جلسة القياس التتابعي:

بعد فترة من الزمن يطلب من المسترشد الإجابة على المقاييس السيكمومترية والفيزيولوجية مرة ثالثة، وذلك بهدف التأكد من الأثر الذي تركه البرنامج الإرشادي في خفض حدة قلق الامتحان بشقيه النفسي والفيزيولوجي.(العاسمي، 2008: 334).

خاتمة:

انطلاقاً مما تم عرضه يمكننا القول أن الوسط التربوي يشهد الكثير من المشكلات النفسية والمدرسية، والتي تبقى إن لم تأخذ حقها في الإرشاد النفسي أزمة تربوية تتخر النظام التربوي، ومهما ركزنا على المدخلات والمخرجات التعليمية ومهما طرقتنا باب الإصلاح التربوي، فإننا لا نستطيع تحقيق ذلك بمعزل عن شخصية التلميذ في الوسط التربوي، لأنه وبكل وضوح إذا صلحت واستوت شخصية التلميذ صلحت قدراته العقلية وأصبح فرداً ينظر إلى ذاته على أنها ذات فعالة مما يجعل تحصيله الدراسي يزداد كنتيجة فعلية لبنية شخصية سليمة، وهذا لا يتأتى بمنأى عن تطوير التوجيه والإرشاد النفسي.

ولذلك فإن الإستراتيجيات الإرشادية والبرامج الإرشادية، لا بد أن تتماشى مع المشكلات التي تكثر في الوسط التعليمي بحسب نوعية المشكلة وبحسب نوع المسترشد.

قائمة المصادر والمراجع:

1. أحمد أبو أسعد، أحمد عربيات(2009)، نظريات الارشاد النفسي والتربوي، ط1، دار المسيرة، عمان.
2. جلال كايد ضمرة(2004)، الاتجاهات النظرية في الإرشاد، ط1، دار الصفاء. عمان.
3. طه عبد العظيم(2004)، الإرشاد النفسي النظرية التطبيق التكنولوجيا، : ط1، دار الفكر. عمان.
4. محمد محروس الشناوي،(1996)، العملية الإرشادية والعلاجية، ط1، دار غريب، القاهرة.
5. مفتاح محمد عبد العزيز،(2001) علم النفس العلاجي - اتجاهات حديثة - ، دار قرطبة، القاهرة.
6. نايل رياض العاسمي(2008)، برامج الإرشاد النفسي، ديوان المطبوعات الجامعية. دمشق.
7. صبحي عبد اللطيف المعروف،(2005)، نظريات الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، ط1، مؤسسة الوراق، عمان.
8. فوزي بن الدريدي(2009)، المناخ الدراسي- دراسة ميدانية- ط1، منشورات الإختلاف، الجزائر.