



فاعلية اسلوب التنفيس العميق لخفض القلق الامتحاني لدى طلاب المرحلة الاعدادية

وهاج عبد سعد *

مديرة تربية القادسية

ملخص	معلومات المقالة
هدف البحث الى بناء برنامج ارشادي لخفض القلق الامتحاني باسلوب التنفيس العميق المنهج التجريبي ملائمته وطبيعة البحث واستحل مجتمع البحث طلاب الصف الرابع اعدادي في مديرية تربية القادسية الادادية المركزية للعام الدراسي (2018- 2019) والبالغ عددهم (8605) اما عينه البحث فكانت هي نفسها مجتمع البحث بعد استبعاد المرحلة الخامس والسادس اعدادي وعينه التجربة الاستطلاعية وتم تقسم عينه البحث الى مجموعتين مجموعة تجريبية وعدد افرادها (15) طالب وتبين (5) تم اختيارهم بصورة عشوائية من مجتمع البحث ومجموعة ضابطة وعدد افرادها (15) طالب ايضا وبنفس نسبة المجموعة التجريبية من مجمع البحث بعد تطبيق المعاملات العلمية عليه وقام البحث بتجديد مدة البرنامج (3 اسابيع) وبواقع حلتين ارشادية خلال الاسبوع مدة الجلسة (45) دقيقة وتم استخدام المعالجات الاحصائية المتمثلة (الوسط الحسابي ، النوال ، معامل الالتواء ، معادلة سيرمان براون ، الانحراف المعياري ، اختبارت) العنيتين مستقلتين للفروق بين المجموعات ، ومعامل (الف) لحساب الثبات . وقد توصل الباحث الى الاستنتاجات الاتية . ان اسلوب التنفيس العميق المعد من قبل الباحث قد عمل على خفض درجة القلق من الامتحان لدي المجموعة التجريبية وبفروقات معنوية بين الاختيار القبلي والبعدي . ان المجموعتين الضابطه والتجربة كانا متكافئتين في القلق الامتحاني قبل اعطاء الاسلوب للمجموعة التجريبية. ان درجة ومعدل القلق الامتحاني لدى المجموعة الضابطه بقي على حالة ولم ينخفض في الاختيار البعدي عند مقارنة بالاختيار القبلي . تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطه في انخفاض معدل القلق الامتحاني لديها وبالتالي تحسن وتطور مستوى الاداء من خلال تحسين درجات التحصيل لديهم .	تاريخ المقالة : تاريخ الاستلام: 2021/ 4/15 تاريخ التعديل : 2021/ 7/15 قبول النشر: 2021/ 8/ 1 متوفر على النت: 2021/12/30 الكلمات المفتاحية : اسلوب التنفيس العميق خفض القلق الامتحاني طلاب المرحلة الاعدادية

© جميع الحقوق محفوظة لدى جامعة المنيا 2021

المقدمة:

مشكلة البحث

الشحن لمواجهة مشكلة القلق اثناء اداء الامتحان بينما يؤدي القلق الى زيادة التوتر والشعور بعدم الراحة والاضطراب وعدم القدرة على التركيز والاستمرار نتيجة ذلك فمثلت مشكلة البحث في محاولة للوصول بالطلاب الى مستواه الطبيعي من خلال لبرنامج ارشادي على كيفية استخدام اسلوب التنفيس العميق عند شعوره بالقلق الامتحاني .

بعد القلق الاقحاني من الاسباب التي تؤدي الى انخفاض المستوى العلمي والتحصيلي لطلاب الاعدادية وقد يكون له اثار كبيرة ومباشرة على مستواهم . وهو بلا شك انفعال مركب من التوتر والخوف وتوقع الخطر ويشعر به الطالب بعدم الامان والاسترخاء هو انسحاب مؤقت من النشاط غايته اعادة

*الناشر الرئيسي : E-mail : wahababd8374@gmail.com

اهمية البحث .

بعد القلق من المتغيرات الرئيسة في علم النفس بصورة عامة والارشاد النفسي بوجه خاص لماله من تأثير على اختلاف الوظائف النفسية والجسمية والاعراض وقد اكد العديد من الباحثين الى ان القلق الامتحاني بعد بمثابة انذار او اشارة لتعبئة قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها (السيد ، 1999 ، 1) ويعد قلق الامتحان من اهم الانفعالات المتصلة بالتحصيل الدراسي ويتفق معظم علماء النفس على ان درجة مناسبة من القلق تدفع بالطلاب اما اذا زاد معدل القلق عن تلك الدرجة اصبح عائقا للتحصيل والتعلم فالقلق المعتدل يساعد الطالب على الاستذكار والاجتهاد بينما القلق الزائد يؤدي الى حالة من الارتباك والتشتت المعرفي وايضا انعدام القلق يؤدي الى ضعف الاداء والانجاز ويلعب اسلوب التنفيس الانفعالي لتقليل اضطرابات القلق ونوبات الهلع والخوف وتوتر العضلات والصداع والتعب وحبس التنفس او فرط التنفس وبرودة اليدين والقدمين . وان اداء التنفيس العميق يكون نتيجة عدم استجابة جزء من قشرة الدماغ للألم اثناء اداء تلك التمارين . ويساعد اسلوب التنفيس العميق كذلك في ادارة الغضب وفي حين ان الغضب ردة فعل طبيعيه فهو يمكن ان يحدث مشاكل اذا لم يتم التعامل معه بطريقة جيدة . وقد اقترح (ارنفسكي Rrenofky) طريقة للتهديته من خلال تمارين التنفيس العميق حيث يمكن تعلم الافراد تمارين التنفيس العميق قبل محاولة الدخول في حل صرعات وبذلك تزيد فرصة الحلول السلمية وبينما اشار مسح اجراه (ليسيل وراسيل Laseie – RusseH) الى ان عمل المرشدين مع الطلبة لم يتضمن اسلوب التنفيس العميق مع ان هذا الاسلوب يمكن ان يكون نافعا بالنسبة الكثير من الافراد الشباب فبتعلم الطلاب لهذه التمارين الاسترخاء المتضمنة التنفيس العميق يمكن للمرشدين المساعدة في الجد من عدد المشكلات السلوكية والصراعات المدرسية وقد اثبت تعلم

تمارين الاسترخاء فانها اكثر فاعلية في خفض خط عمل القلب بطريقة غير التبادلية كاشارة الى نقص تروية عضلة القلب وعند متابعة الدراسة اثبت ان الافراد الذين تعلموا لساليب الاسترخاء لم يمروا بمشكلات قلبية قدر الاخرين . يشكل عام يعتبر اسلوب التنفيس العميق اسلوب شائع الاستخدام من قبل المرشدين مع مسترشدتهم لعدة اغراض متنوعة ولعل احدها لاسباب لشيوع استخدام هذا الاسلوب هو سهولة وسرعة اجراءه بالاضافة الى امكانية ممارسة في اي مكان ودون ان يلاحظ الاخرين ذلك واخيرا يمكن القول ان اسلوب التنفيس العميق يعتبر تمرين اسرخاء ذا قيمة عالية حيث انه بسيط ويمكن لاي فرد ان يتعلمه .

اهداف البحث :-

1. بناء برنامج ارشادي باسلوب التنفيس العميق لطلاب المرحلة الاعدادية .
2. أثر برنامج الارشاد باسلوب التنفيس العميق لتخفيض القلق الامتحاني لدى طلاب المرحلة الاعدادية .
3. اثر البرنامج الارشادي على درجة التحصيل الدراسي لطلاب المرحلة الاعدادية .

فرضية البحث :-

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة القلق الامتحاني لدى طلاب المرحلة الاعدادية .

حدود البحث :-

طلاب المرحلة الادادية للعام الدراسي (2018- 2019) في مديرية تربية القادسية الاعدادية المركزية .

تحديد المصطلحات .

فاعلية :

عرفه يدوي 1977 القدرة على تحقيق النتيجة طبقا لمعايير محددة مسبقا وتزاد الكفاية كلما امكن تحقيق النتيجة كاملا (1977 : 53)

اسلوب :

عرفه المان (1978) هو نمط خاص الاكتساب المسترشدين المعلومات والسلوك (Aleman . 1978: 569)

التنفيس العميق .

اسلوب لتقليل اضطرابات القلق ونوبات الهلع والخوف وتوتر العضلات والصداع والتعب وحبس التنفس او فرط التنفس وبرودة اليدين والقدمين واداء التنفس العميق يكون استجابة جزء من قشرة الدماغ اثناء اداء تلك التمارين .

القلق الامتحاني / عرفه (الهواري واشفاوي ، 1987)

بأنه متغير من المغيرات التي تؤثر في تحصيل الطلاب وفي سلوكهم الدراسي بصفه عامه.

المرحلة الاعدادية :

تعريف وزارة التربية 1981

هي مؤسسة تربوية تقبل الطلبة بعد اجتيازهم الامتحانات الوزارية المتوسطة بعد الدراسه فيها ثلاث سنوات بعد الدراسة المتوسطة ومبه هذه المؤسسة تمكين الطلبة من بلوغ مستوى علي اعلى من معرفه والمهارة مع تنوع بعض الميادين الفكرية والتطبيقية وتؤهلهم للدخول في الجامعات .(وزارة التربية : 1980: 4)

الاطار النظري والدراسات السابقة:-

الاطار النظري :

يعمل المرشدون في مجال الارشاد النفسي عن قرب مع المجتمع المحلي ومنظّماته والاستشارا مع الوالدين والمعلمين وهيئة التدريس لتقديم خدمات حل هذه المشكلات التي يواجهها الطلاب وغيرها ويمكن الارشاد النفسي المدرسي في كونه حساسا للفروق الفردية وتبنيه للتنوع كفرصه لتوسيع الافاق التعليمية (Michae .2015)

ويمكن للمرشدين التقنيين تكيف منهجهم الارشادي من خلال استخدام الاستراتيجيات الحديثه مثل العلاج النفسي باللعب

(1993. Campbell) والعلاج بالموسيقى والعلاج بالرمال

(Carmichael . 1994)

اما فيما يتعلق بالبرامج الارشادية وفقا (الجيسبرس) فأن البرنامج الارشادي الشامل يحتاج الى دعم كافي حيث طبق برنامجه على (75) مدرسه في ميسوري بين عام (1984 الى 1988) ولعب دور مؤثر في تنمية النودج القومي الحديث للارشاد النفسي المدرسي (2005. 2003 . Asea) الذي دمج الاطار العلمي التنظي للتخطيط الفردي ومنهج التوجيه والخدمات المستحبيه ودعم النظام واشتمل على تأكيده على المسؤولية التربوية للبرنامج .

وضع ينكروج ورفاقه (1993) نموذجا نمائيا للارشاد النفسي المدرسي والتوجيه وهذا النموذج دعمته الجمعية الامريكه للارشاد النفسي وهو نموذج بسيط ومع ذلك مرن يمكن للمرشدين النفسي في الارشاد المدرسي استخدام لمخاطبة الحاجات الخاصه للطلاب الذين يقومون بخدمتهم وهو على تطبيق التدخلات التي تتناغم مع المهام النحائية للطلاب . وهو نموذج نشط يؤكد بشكل رئيسي على تعزيز التعلم والنمو لكل الطلاب وكذلك مساعدة الافراد (الطلاب) في المشكلات والهموم الخاصة (. 1993. 338 . Neukrug) قامت دراسة اجراها بيرجين ورفاقه (1990) بتعتيم نموذج توجيه نمائي يسمى بناء المهارات للمستقبل (قسم التربية بأوكلاهوما 1988) ويطبق في الدارس الفرديه وجدت الدراسة ان البرنامج قد اظهر اسجابات موجبه من الوالدين والمعلمين وقادة المجتمع . اما الدعم الاخر نموذج الارشاد المدرسي النمائي الشامل فقد اتى من مسح لاتجاهات الطلاب والمعلمين والوالدين نحو برنامج التوجيه لمسوري (1993 . Hughey Et Al) اشارت النتائج الى ان المرشدين النفيس في مجال الارشاد والنفسي المدرسي قد نظر الهم على انهم افراد مهتمون ويقدمون الرعاية ويذهب طلابهم بحربة في طلب المساعدة في المهنة والتخطيط الجامعي والارشاد والفردي والجمعي . بالاضافه الى ذلك يعتقد الوالدان والطلاب

المتبعه في وصف المجتمع والعينه بنوعها (عينة التحليل الاحصائي وعينة البحث التجريبي) حما يتضمن عرضها للتصميم التجريبي وادوات البحث وكيفية بنائها وتطبيقها والوسائل الاحصائية المستعمله فيها .

اولا :- التصميم التجريبي : Experimental Design

يقصد بالتصميم التجريبي وضع الهيكل الاساس التجريبي ما يتضمن وصف الجماعة التي يتكون فيها افراد التجربة وتحديد الطرف التي يتم اختيار عيناتها (العيسوي ، 2000 ، 80) ويتوقف التصميم التجريبي على طبيعة الدراسة والظروف التي تجري فيها لذا توجد نماذج متعدد من التصميمات التجريبية ينبغي على الباحث اختيار التصميم المناسب لاختيار صحة النتائج المستنبطة من الفروض (عبدالحفيظ وباهي ، 2000 : 112) ولأجل تحقيق الاهداف المؤخاة من هذا البحث اتبع الباحث التصميم التجريبي ذو المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية (335 . 1973 . Kelinger) واعتمد الباحث هذا التصميم لانه ذو ضبط حكم يسمح بضبط عدد من العوامل التي قد تؤثر في الصدق الداخلي (رؤوف، 2000، 186) وهذا يوفر درجة عالية من الضبط التجريبي يمنح الباحث قدرا مضبوذا من الثقة (نيل وليبرت 1982، 750)

ثانيا - مجتمع البحث.

يشتمل مجتمع البحث على:

طلاب المرحلة الاعدادية (الذكور فقط) للدراسة الصباحية لمديرية تربية القادسية (المركز) وقد بلغ عدد الطلاب لمركز المحافظة (8605) موزعين على (14) مدرسة والجدول (1) يبين ذلك.

جدول (1) يوضح اعداد مجتمع البحث

اسم المدرسة	عدد طلاب الكلي	عدد طلاب الخامس علي	عدد طلاب الخامس الادبي
ع . الجمهورية للبنين	237	38	16
ث . النهضة للبنين	922	64	-

والمعلمون ان المدارس تشغل مرشدين تعيينين آخرين . لقد واجه المرشدون الفسيون في مجال الارشاد النفسي المدرسي صعوبة في تطبيق البرامج الشمولية لانهم لايفهمون بوضوح المفهوم ولديهم صعوبة في ترجمة هذه الافكار الى ممارسة (Ley 1995 - Borders -) حيث تقوم هذه البرامج على النظرية النمائية (بما في ذلك فهم كيف يحدث التغيير) والالفة مع البرامج مثل برنامج مساعدة الولاء الذي عزز التنمية بشكل ناجح والوعي بالستراتيجيات الفاشئة مثل الملائمة بين الفرد والبيئة وتشتمل المهارات على استخدام النظرية النمائية في التقنيتم لتحديد التدخلات المناسبة والتشاور مع الوالدين والمعلمين اما المهارات الاخرى فتشتمل على استخدام مناقشات ذات طبيعة خلافة لمساعدة الطلاب على استكشاف المواقف الصعبة والاستدلال الذي يستدمونه في عمل اختباواتهم (paisley - Benshoff: 1996) لذا يرى والباحث ان استخدام البرامج الارشادية و باساليب معينة تساعد الطلاب والمرشدين في تجاوز كثير من الصعوبات التي تواجههم اثناء عملهم وقد عمل على بناء برنامج ارشادي باسلوب التنفيس العميق لتجاوز حالة القلق الامتحاني عند طلاب المرحلة الاعدادية لما المرحلة من اهمية كبيرة في اعداد رجال المستقبل والهقوء لدخول الحياة الجامعية واعداد جيل ذو شخصيات متمكنة في مواجهه الصعوبات .

الفصل الثالث

اجراءات البحث ومنهجية:-

سوف يتم للاجراءات التي قام بها الباحث لتحديد مجتمع البحث ولنيتته واعداد اداة تتسم بالموضوعية من صدق وثبات ومن ثم استعمال الوسائل الاحصائية المناسبة المناسبة لتحليل البيانات الخاصة بالبحث واستخراج نتائجه.

منهجية البحث :

لقد اتبع الباحث التصميم التجريبي في اختبار فرضيات هذا الفصل بالشرح والايضاح من تفصيل الاجراءات العلمية

طبق مقياس قلق الامتحان على عينة في صفوف الخامس العلمي والادبي بلغت (110) طالب كما موضح في الجدول (2)

جدول (2)

يمثل عينة التحليل الاحصائي

اسم المدرسة	عدد الطلاب
ع . الصديدين للبنين	40
ع . قتيبة للبنين	40
ع . المركزية للبنين	30
المجموع	110

2. لغرض التكافؤ بين مجموعتين التجريبية والضابطة

ج - اختيار الذين ظهر لديهم قلق امتحاني عالي

د - وزعت العينة البالغة (30) طالب على مجموعتين (تجريبية وضابطة) بواقع (15) طالب لكل مجموع استعمل الباحث الطريقة العشوائية البسيطة في عملية التوزيع اذ كتب الاسماء عشوائيا والجدول (3) يوضح ذلك

جدول (3)

يوضح توزيع عينة البحث على المجموعتين

المجموعة	عدد طلاب ع . الصديدين	عدد طلاب ع . قتيبة	عدد طلاب ع . المركزية	المجموع
تجريبية	5	7	3	15
ضابطة	7	6	2	15
				30

رابعا : التكافؤ بين المجموعتين

ان توفر التكافؤ بين المجموعتين امر ضروري لتصميم البحث (ابو غلام ، 1989 : 114) اذ يسعى الباحث الى ان تكون مجموعتين البحث متكافئة حتى لاتكون الفروق في ادائها راجعه الى الفروق بين المجموعتين ولهذا كوفئ افراد المجموعتين في المتغيرات الاتية والتي لها تأثير في المتغير التاسع .

(درجات الطلاب على مقياس القلق الامتحاني ، مستوى تحصيل الدراسي للاب والام والترتيب الولادي والعمر) وذلك لانه من خلال اطلاع الباحث على ادبيات مثل دراسة (ظافر 2005) وجد

ع . الصديدين للبنين	668	131	45
ع . الكرامة للبنين	422	20	43
ع . قتيبة للبنين	1110	286	49
ع . ابن النفيس للبنين	483	88	
ع . الديوانية للبنين	425	65	14
ع . المركزية للبنين	910	198	
ع . ابي تراب للبنين	378	96	.
ث . الغدير للبنين	646	78	.
ع . الجواهري للبنين	410	50	30
ع . الثقلين للبنين	421	54	42
ث . المتميزين للبنين	454	57	
ع . الزيتون للبنين	719	128	37
المجموع	8605	1409	276

*تم الحصول على بيانات من التخطيط والاحصاء في مديرية تربية القادسية

ثالثا - عينتا البحث

1) عينة التحليل الاحصائي

لفرض التحليل الاحصائي لمقياس قلق الامتحان اختار الباحث عينة نسبة عدد افرادها الى عدد الفقرات (5:1) نانالي (IVunally) اديرباختيار عينة التحليل الاحصائي يجب ان لاتقل عدد افرادها الى عدد الفقرات (5:1) (1972,262,IVunally) لذا اختير افراد العينة بالطريقة العشوائية قد بلغت عينة التحليل الاحصائي (20) طالب

عينة البحث التجريبية

لغرض اختيار عينة البحث اختبرت ثلاث مدارس (عشوائية) تقع في رقعة جغرافية واحدة وهي مركز المحافظة في المديرية العامة لمديرية القادسية وذلك للاسباب التالية:

ا- قرب المدارس من محل سكن الباحث الامر الذي يسهل في عملية وصوله والتزامه

ب- امكانية ايجاد مجموعتين متكافئتين لمجرد قلق الامتحان

ان متغير التحصيل الدراسي للوالدين له أثر مهم في سلوك الرهق .

ان التناقض في سلوك المهرق وعدم استقراره والتزامه بسلوك ثابت محدد وعدم ثقته بنفسه قد يعكس في الواقع الوسط الثقافي في الذي يعيش فيه (الحافظ ، 1981 : 87) وكذلك لمتغير تأثير العمر واضح في نمو السمات السلوكية واختلافاتها من عمر الى اخر (ابو جادو ، 2000 : 265)

واكد (ادلر) على اهمية الترتيب الولادي وعده احد المؤثرات الاجتماعية المهمة التي يخلف منها الفرد اسلوب حياته (شلتز : 1983 : 81)

خامسا : ادوات البحث

لغرض تحقيق اهداف البحث تطلب قياس المتغيرات المبحوثة ومن ثم بناء برنامج ارشادي باسلوب (التنفيس العميق) مما يلي

- 1- تبني مقياس قلق الامتحان ا سارسون ، 2017
- 2- البرنامج الارشادي (سيتم عرضه مفصلا في الفصل الرابع)

(حسب اسلوب التنفيس العميق

عرض اجراءات مقياس قلق الامتحان للباحث سارسون سنة 2017 والمتكون ت (38) فقرة يتضمن هذا الاختبار مجموعة من العبارات حول ماتفكره او تشعر به في مواقف معينة علما بان مشاعر كل انسان تختلف عن الاخر لذا فانه ليس هناك اجابات صحيحة واجابات خاطئة لان كل اجابه تعبر عن مشاعر واحاسيس خاصة تقدير الدرجات في المقياس العلامة الكلية للمقياس تتراوح بين (38- 152) على اعتباران التقدير:

من (1) الى (4) قليلة

- اوافق بشدة (4) درجات

- اوافق (3) درجات

- لا اوافق (2) درجات

- لا اوافق بشدة (1) درجة

75 فما دون/ درجة القلق طبيعية

76 – 104/درجة القلق متوسطة

اكثر من 104/درجة القلق مرتفعة وذلك يستدعي المتابعة والعلاج

لذا تم دمج الفقرات لمقياس قلق الامتحان واخذ عناوين لملاحظات الارشاد الجماعي بعد عرضها على مجموعة من الخبراء ثم الاتفاق على (6) عناوين لملاحظات الارشاد الجماعي وباستخدام اسلوب التنفيس العميق لخفض قلق الامتحان لدى طلاب المرحلة الاعدادية.

الفصل الرابع

البرنامج الارشادي

اسلوب التنفيس العميق

يمكن ان يعرف البرنامج الارشادي كما يشير حامد زهران (1998) بانه برنامج مخطط ومنظم في ضوء اسس علمية لتقديم الخدمات الارشادية المباشرة وغير المباشرة فرديا وجماعيا لجميع من تضمهم المؤسسة (المدرسة مثلا) بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو (حسين ، 2008 : 283)

تم تحويل جميع فقرات المقياس بمثابة مشكلة يصاغ عنها موضوع يمكن ترجمته الى اهداف سلوكية قابلة للتطبيق .

اولا:تحديد الاحتياجات Need Assessment

لتحديد الاحتياجات لافراد العينة اعتمد الباحث على عدد المعطيات لضياغة موضوعات الحلقات الارشادية وكما ياتي :

- 1- اعداد قائمة بالفقرات من خلال تحليل فقرات مقياس قلق الامتحان الذي اعدة الباحث (سارسون 2017) لتحديد ما يقابلها ان الحاجات الارشادية لانه فهم حاجات المسترشدين تساعد الباحث على توضيفها في تصميم البرنامج
- 2- نتائج مقياس قلق الامتحان الذي طبق على عينة تجريبية وفيه الدرجات رتبت تصاعديا و احتسبت الدرجات التي تقع اكثر من درجة القطع والبالغة (2) مشكلة يصاغ عنها موضوع يمكن ترجمته الى اهداف سلوكية والجدول (4) يوضح ذلك

جدول (4) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لفقرات
مقياس قلق الامتحان طبق على عينة (100)

ت	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	اشعر بالضيق عند كل سؤال يطرح العلم على ليتأكد من استفادتي وتعلمي للدرس	4,6914	066412
2	اشعر بالقلق حول ما اذا كنت سارفع من صفي الحالي الى الصف الذي يليه في نهاية العام	4.7778	0.50000
3	اشعر اشعر بالتوتر اذا ما طلب مني العلم الوقوف والقراءة بصوت مرتفع	4.6543	0.57360
4	عندما يطلب مني العلم حل بعض المسائل على اللوح فاني اتمنى ببني وبين نفسي ان يطلب ذلك من غيري وليس مني	4.5962	0.60782
5	اثناء نومي احلم كثيرا بالامتحانات	4.4568	0.70798

ت	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
6	تزداد دقات قلبي عندما يقترب موعد الامتحانات	4.0494	0.9340
7	اشعر بالقلق الشديد عند استعدادي للنوم نتيجة تفكيري بما سيكون عليه اواني في امتحان غد	4.6790	0.7040
8	ترتجف يدي التي اكتب بها عندما يطلب مني المعلم الكتابة امام الطلاب في الصف	4.5926	0.6666
9	اشعر بالتوتر عند اقتراب موعد الامتحان بدرجة اكثر من زملائي الطلاب	4.5309	0.8229
10	عندما اكون في البيت وافكر في دروس الغد اشعر بالخوف من اني سوف اعطي اجابات خاطئه	4.7901	0.5638
11	اذا تغيبت عن المدرسة نتيجة مرض اشعر بأن اواني في الدروس سوف لا يكون مقبولا	4.2963	0.843

12	عندما افكر بدروس اليوم التالي اشعر بالقلق بأن اواني للواجبات المدرسية سوف يكون اقل درجة من الآخرين	4.1111	0.9354
13	اشعر بالغبث والارتجاف والدوار عندما يسأل المعلم سؤالاً يهدف تحديد مدى ماتعلمت من الدرس	4.000	1.1245
14	اشعر بالارتباك والتوتر اذا وجه المعلم الي سؤالاً وابته عليه اجابه خاطئة	4.7284	0.5480
15	اشعر بخوف من كل موقف فيه امتحان	4.4444	1.2145
16	اشعر بطييق شديده قبل دخولي الامتحان	4.2716	0.9619
17	بعد الانتهاء من الامتحان اشعر بالتوتر حول اواني في هذا الامتحان	4.2346	0.8699
18	اشعر احيانا ان اواني في الامتحان الذي قدمته كان سيئا مهما كنت قد درست وتحضرت له	4.4568	0.8223
19	اشعر ان يدي التي اكتب بها اثناء الامتحان ترتجف بعض الشي	4.5679	0.6880
20	اخاف في الفشل في ادائي اذا ما علمت ان المعلم سيعطينا امتحان	4.6420	0.5317
21	اشعر اني في الامتحان كثير من المعلومات التي كنت اذكرها قبل بدئه	4.4444	0.6892
22	اتمنى لو اني لا اشعر بضيق من الامتحان بهذه الدرجة	4.3333	0.8366
23	اشعر بالقلق اذا اجزني المعلم انه يريد يعطينا امتحان	3.5556	1.3322

ت	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
24	اشعر بأن ادائي سوف يكون سيئا اثناء الاجابة على الامتحان	3.3704	1.5037
25	اخاف احيانا عندما اكون في طريقي الى المدرسة ان يعطينا المعلم امتحان فجائي	4.6173	0.6435
26	اشعر بصداق شديد قبل واثناء الامتحان	4.7531	0.5131
27	خوفي من الرسوب يعيق ادائي وتقدمي في	4.481	0.7923

ورهبته		
تعلم فنيات الاسترخاء قبل البدء بالامتحان	9	38-37-36-35-34

البرنامج الارشادي باسلوب التنفيس العميق

الجلسة الاولى الافتتاحية مندة الجلسة 45 دقيقه

الموضوع	الافتتاحية
الحاجات المرتبطة بالموضوع	1-التعارف المتبادل بين المرشدين من جهة اخرى 2-الاتفاق على موعد الجلسات الارشادية والوقت والمكان المخصص لتنفيذ البرنامج
الهدف العام	تهيئة المسترشدين للبرنامج الارشادي
الاهداف السلوكية	1-ان يتعرف المسترشدين على المرشد والتعارف فيما بينهم 2-ان يتعرف المسترشدين على اهمية الالتزام بالمواعيد وسرية الجلسة الارشادية 3-ان يتعرف المسترشدين على بعضهم البعض من اجل كسر الحاجز النفسي وبناء علاقات ايجابية بين المرشد والمسترشدين
النشاط المقدم	1-الالتقاء مع المسترشدين والترحيب بهم من المرشد 2- تقديم المسترشدين اسمائهم فردا فردا 3-يقدم المرشد الحلوى بجو من الالفه والمحبة لأواله الجواجز النفسية 4-فتح باب الحوار بجو من الحرية والاستقلال واحترام والاجابه عن كل سؤال يقدمه المرشد 5-تشجيع المسترشدين على استمرار الحضور الى الجلسات الارشادية
التقويم	يوجه المرشد الاسئلة الاثنية للمسترشدين لغرض التقويم س- 1 هل يوجد طالب لايرغب الاستمرار في الجلسات الارشادية س- 2 هل يوجد طالب لايعرف اسماء زملائه في المجموعة الارشادية س- 3 هل هناك صعوبات تواجههم للحضور الى الجلسات الارشادية
التدريب البتي	يطلب الباحث من افراد المجموعة التجريبية كتابة ملاحظاتهم واحضارها في الجلسة الارشادية القادمة

الامتحان			
28	اشعر بالقلق اثناء اعلان المعلم كم تبقى من وقت لانهاء الامتحان	4.814	0.4216
29	اشعر بالخوف اثناء انتظار توزيع اوراق اسئلة الامتحان	4.6420	0.5547
30	اشعر اثناء الامتحان بأن لايفني الوقت للاجابه	4.580	0.6095
32	اشعر بالخوف من المدرسة لانها تذكرني بالامتحانات	4.489	0.596
33	اشعر بعدم الارتياح اثناء تحدث الطلاب بالساحة عن امتحان قادم	4.477	0.578
34	يزداد افراز العرق في يدي اووجهي اثناء الامتحان	4.465	0.5554
35	اشعر بالتوتر والارتباك اثناء استعدادي لامتحان يومي	4.444	0.5444
36	غالبا ما اشعر بالقلق اثناء استعدادي للامتحان النهائي	4.433	0.5433
37	اشعر دائما بالتوتر والارتباك عند استعدادي الامتحان النهائي	4.366	0.4988
38	اشعر بالقلق عند استماعي للمعلم وهو يعلن مواعيد عن الامتحانات القادسية	4.337	0.4888

جدول (5)

دمج فقرات المقياس وكتابة عنوان المحاضرت

الفقرات المقياس	ت . الجلسة	عنوان الجلسات
4-3-2-1	1	كيفية الوقاية من قلق الامتحان
7-6-5	2	الوقعية والموضوعية في مواجهة القلق
11-10-9-8	3	التفاؤل في توقع النتائج
15-14-13-12	4	التحضير الجيد للامتحان
20-19-18-17-16	5	الاهتمام بالصحة
25-24-23-22-21	6	كيفية التخلص من قلق الامتحان
29-28-27-26	7	
33-32-31-30	8	طريقه التخلص من الامتحان

الجلسة الارشادية الاولى

موضوع الجلسة الافتتاحية:-

- يرحب المرشد بالمجموعة التجريبية ويعرفهم على نفسه وطبيعته وعمله وتخصصه في مجال الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

- يقوم كل مسترشد نفسه للمرشد ولأفراد المجموعة التجريبية وذلك بعد ذكر اسمه والمرحلة والدراسة

- يقوم المرشد بتوزيع الحلول على افراد المجموعة التجريبية لاضافة جومن اللفة وازالة الحواجز النفسية بين المرشد وافراد المجموعة

- تهيئة جو مناسب فيه الاندماج واللفة بين المرشد افراد المجموعة التجريبية واعطاء الحرية لهم في التعبير عن ارائهم والاستماع اليهم

- يبلغ المرشد افراد المجموعة التجريبية بأن البرنامج الارشادي سيستمر لمدة (6) جلسات ارشادية وسيكون اللقاء مرتين في الاسبوع وان هناك عدة مواضيع سوف تطرح خلال هذه الجلسات وان قاعة الجاسوب في المدرسة ستكون المكان المخصص لهذه الجلسات الارشادية .

- يتفق المرشد مع افراد المجموعه التجريبية على تحديد ايام الجلسات الارشادية وهي (يومي الاحد - الثلاثاء) من كل اسبوع والوقت المخصص لكل جلسة (45) دقيقة وكذلك تحديد الزمان المتفق عليه لبداية كل جلسة ارشادية سيكون الساعة (9) صباحا في كل يوم (الاحد - الثلاثاء) من ايام الاسبوع وبالاتفاق مع ادارة المدرسة .

- بعد تعريف المسترشدین بضوابط والتعليمات الخاصة بالجلسات الارشادية ثم يقوم بكتابتها على السبورة ويطلب من كل طالب ان يدونها في دفتر الملاحظات وهي :-

1. المحافظة على سرية ما يحدث داخل الجلسة الارشادية

2. كل مسترشد له الحق في الحصول على وقت كاف للحدث

3. كل طالب له الحق بالانسحاب من البرنامج ولكن ليس له

الحق بأن يحضر يوم يغيب يوم اخر

4. ضرورة الاحترام فيما بينهم والمشاركة الايجابية

5. ضرورة الالتزام بالحضور بانتظام للبرنامج الارشادي يوجه المرشد مجموعة من الاسئلة

أ. هل يوجد طالب لا يرغب الاستمرار في الجلسات الارشادية

ب. هل يوجد طالب لا يعرف اسماء زملائه في المجموعة

ج. هل توجد صعوبات تعيق الحضور في الوقت المحدد يودع الباحث الطلاب مؤكدا عليهم الالتزام بالضوابط التي تم الاتفاق عليها مسبقا .

البرنامج الارشادي بأسلوب التنفيس العميق

الجلسة الثانية / كيفية الوقاية من قلق الامتحان
مدة الجلسة /45 دقيقة

الموضوع	كيفية الوقاية من قلق الامتحان
الحاجات المرتبطة بالموضوع	1. ان يتمكن الطلاب من تجاوز القلق الزائد الذي يشعرون قبل الامتحان 2. معرفة المسترشدین لاسباب القلق وكيفية الوقاية منه
الاهداف لسلوكية	ان يتعرف المسترشدین على 1. معنى القلق الامتحاني 2. اهمية تجاوز قلق الامتحان 3. اساليب تجاوز قلق الامتحان
الاستراتيجيات	التنفيس العميق - الحوار والناقشة
النشاط المقدم	1. الترحيب بأفراد والمجموعة لحضورهم الجلسات في الموعد المحدد 2. متابعة التدريب البيئي 3. تنمية اسلوب التنفيس العميق من خلال مايشعرون به قبل واثناء الامتحان 4. مساعدة المسترشدین على كشف المعلومات الضرورية لتحديد وتغيير واحد او اكثر من الماهيم الخاطئة لديهم اثناء الامتحان 5. مساعدة المسترشدین على كشف خصائصهم للآخرين وما يشعرون به من قلق قبل واثناء امتحان
التقويم البنائي	يطلب المرشد من المسترشدین بيان ارائهم حول الجلسة وهل استفادوا منها ام كانت غير مفيدة

التدريب البيئي

- يطلب المرشد من المسترشدين تحديد هل ما يظهر عليهم من قلق هو طبيعي ام لا
- العمل في البيت على التدريب عن كيفية التخلص من قلق الامتحان بما تعلموه اليوم

محاضرة ارشاد جمعي عن قلق الامتحانات

موضوع المحاضرة / قلق الامتحان

الهدف المحاضرة / ارشاد الطلاب الى خفض حالات التوتر والقلق الشديد الي تعوق الاداء في الامتحانات .

- تعريف الطلاب خطورة القلق المفرط

- توجيه الطلاب الى بعض السلوكيات التي يجب اتباعها في فترة الامتحان

التفاصيل

القلق عموما انفعال غي سار ينتج عن الاحساس بوجود تهديد او خطر متوقع حدوثه وهذا هو القلق الموضوعي اي المعروف سببه وقلق الامتحان هو من القلق الموضوعي فهو حالة انفعاليه ناتجه عن الخوف من الفشل من الامتحانات الحد الأدنى من القلق امر صحي لاينبغي الخوف منه لانه يمثل قوة دافعه الى المزيد من التحصيل والانجاز وبذل الجهد واثبات الذات وتحقيق الطموحات لكن المشكلة في القلق المبالغ فيه الذي يمثل معوقا للانجاز.

اعراض ومخاطر القلق

عدم القدرة على النوم المتصل وفقدان الشهية بتسارع ضربات القلب - جفاف الحلق - سرعة التنفس - تصيب العرق - ارتعاش الاطراف - الغثيان - عدم القدرة على التركيز - النسيان المؤقت للمعلومات - تسلط الافكار الوساسية - كثرة التفكير في الامتحان - انخفاض معدل الاداء وتقليل الدافع الى الانجاز.

العوامل المؤدية الى ظهور الاعراض

- الشخصية القلقه والتي تظهر في جميع المواقف الضابطة .
- عدم استعداد الطالب للامتحان

- عدم الثقة بالنفس والافكار والتصورات الخاطئة عن الذات
- التصورات الخاطئة عن الموقف الامتحاني والمادة الدراسية .
- التعليم الاجماعي حيث يكتسب الطالب القلق من الاخرين .
- الرغبة في التفوق والمنافسه .

- مبالغة الاسرة في تقدير امكانيات الابناء .

- المقارنه الدائمة بالآخرين .

- جو التوتر الاسري قبل واثناء الامتحان .

البرنامج الارشادي باسلوب التنفيس العميق

الجلسة الثالثة / الواقعية والموضوعية في مواجهة القلق
مدة الجلسة / 45 دقيقة

الموضوع	الواقعية والموضوعية في مواجهة القلق
الحاجات المرتبطة بالموضوع	1- معرفة المسترشدين معنى الواقعية والموضوع 2- معرفة المسترشدين اهمية الواقعية والموضوعية 3- معرفة المسترشدين اساليب الواقعية والموضوعية
الهدف العام	معرفة المسترشدين اهمية الواقعية والموضوعية وكيفية وتطبيقها في البيت والمدرسة والمجتمع
الاهداف السلوكية	ان يتعرف المسترشدين على : - معنى الواقعية والموضوعية - اهمية الواقعية والموضوعية - اساليب الواقعية والموضوعية
الستراتيجيات	التنفيس الانفعالي الحوار والمناقسة التعزيز الاجتماعي
النشاط المقدم	الترحيب بافراد المجموعة واثناء عليهم مناقشة التدريب البيئي وتكريم المميزين منهم يقوم المرشدة بمساعدة المسترشدين على تحديد المخاوف والقلق لديهم
التقويم	يطلب المرشدين من المسترشدين بيان ارائهم الواقعية والموضوعية حول الجلسة الارشادية ومدى استفادتهم منها
التدريب البيئي	يطلب من المسترشدين تحديد ماهي افكارهم الواقعية والموضوعية في الحياة اليومية

ادارة الجلسة الثالثة :

موضوع الجلسة / الواقعيه والموضوعة

في بداية الجلسة يقوم المرشد بكتابه عنوان الجلسة بخط واضح على السبورة (الواقعية والموضوعة) مع ذكر اليوم والتاريخ .

- يبدأ بمتابعة التدريب البيئي الجلسة السابقة ويقدم الشكر لجميع المسترشدين للالتزامهم العالي في المواعيد المحددة وكذلك يقدم الشكر والثناء لابرز من اهتم في متابعة التدريب البيئي ويقدم هدايا لابرز ثلاث مسترشدين لتحفيزهم معنويا وماديا وكذلك لتحفيز باقي المسترشدين على على متابعة التدريب البيئي

- يذكر المرشد ما المقصود بالواقعية والموضوعة . بعدها يوضح معنى الواقعية والموضوعة ويطلب من بعض المسترشدين تكرار واعادة المعنى . وبعد هذا الحوار والمناقشة معهم يقوم بكتابة تعريف الواقعية والموضوعة الذي مقاداة (من الطبيعي ان لا تسير الامور كما يريد الشخص لان هناك عوامل خارجية عن ارادته تغير ما كان يامل) ثم يطلب منهم كيف نكون واقعيين و موضوعيين في تعاملاتنا اليومية وما هي الاعمال التي قاموا بها وكانوا اكثر واقعية اي التي تناسب قدراتهم ولم تكن اكبر من قدراتهم

- يذكر المرشد بعض الامثلة عن اشخاص اختاروا اهداف يستطيعون تحقيقها وتلائم امكانياتهم العقلية والبدنية وكان اختيارهم موضوعي ولم يشعروا بالقلق والاحباط عندما يصعب تحقيق هذه الاهداف

مثلا - عندما يسعى الطالب الى الحصول على محليات مثل الطبية يجب ان يتمتع يقدرات عقلية مناسبة لامكاناته وان يستطيع تحقيق هذا الهدف لان الفشل في تحقيق ما يغارون به يكون له تاثيرات نفسية كبيرة ويجب ان يكون الطالب واقعي وموضوعي في اختيار الهدف الملائم الذي يستطيع الوصول اليه.

ثم يشرح لهم فنية التنفيس الانفعالي ومجادل تلخيصها على

السبورة ومناقشتها معهم وكيفية تطبيقها في حياتهم اليومية

- ثم يطلب منهم بيان ارائهم حول الجلسة بصورة واقعية ومدى استفادتهم منها

- ثم يطلب منهم تحديد ما هي الافكار الواقعية والموضوعة في حياتهم اليومية وما هي السبل لتحقيقها وجلبها في الجلسة القادمة.

الجلسة الارشادية الرابعة

النظرة التفاضلية للاحداث

الموضوع	النظرة التفاضلية للاحداث
الحجات المرتبطة بالموضوع	- معرفة المسترشدين معنى النظرة التفاضلية - معرفة المسترشدين اهمية النظرة التفاضلية للاحداث - ان يستوعبون الظروف الخارجية وعدم القاء اللوم على انفسهم
الهدف العام	العمل على تحقيق نظرة تفاؤلية وكيفية تطبيقها في الحياة اليومية
الاهداف السلوكية	ان يتعرف المسترشدين على: 1- معنى النظرة التفاضلية 2- اهمية النظرة التفاضلية 3- ما هي الاساليب التي يتخذها لتحقيق نظرة تفاؤلية للاحداث
الاستراتيجيات	- التنفيس الانفعالي - الحوار والمناقشة - التعزيز الاجتماعي
النشاط المقدم	- الترحيب بأفراد المجموعة والثناء عليهم - مناقشة التدريب البيئي - مساعدتهم على مراقبة وتوضيح تصوراتهم وافكارهم - تقديم المعلومات التي لا يملكونها والتي لا يعدونها مهمة - مساعدتهم على طريق النصيح الايجاء واعتمادهم على خبرة المرشد - شد انتباههم الى اشياء غير مهمة عندهم
التقويم البنائي	يطلب المرشد منهم تحديد مواقع الضعف والقوة في جلسة اليوم
التدريب البيئي	يطلب منهم اعادة كيفية التنفيس الانفعالي وكيفية تقويم

- ان يعرف معنى عملية التحضير للدرس او الامتحان	
معرفة المسترشدين اهمية التحضير الجيد قبل الامتحان	الهدف العام
ان يتعرف المسترشدين على مايلى - كيفية التحضير للامتحان - اهمية اتباع الخطوات بصورة صحيحة - الاساليب والتحضيرات التي يتخذها قبل الامتحان	الاهداف السلوكية
التوضيح - الحوار والمناقشة - التعزيز الايجابي	الاستراتيجيات
- الترحيب بالمسترشدين - مناقشة التدريب البيئي - مساعدتهم كيفية التحضير قبل الامتحان - مساعدتهم على التعليم بالانابه - مساعدتهم على عكس المشاعر لتأكيد بعض المعاني التي يعبرون عنها - مساعدتهم على نقل المعلومات عن طريق التركيز والانتباه	النشاط المقدم
يطلب منهم من المسترشدين تحديد مواقع الضعف والقوة في جلسة اليوم	التقديم
يطلب منهم كيفية فحص الذات والتوضيح وكيفية الاستعداد للامتحان بصورة صحيحة	التدريب البيئي

ادارة الجلسة الخامسة

الموضوع كيفية الاستعداد وللامتحان

- يبدأ الرشد بكتابه عنوان الجلسة تحبب واضح على السبورة مع اليوم والتاريخ
- الترحيب بالمسترشدين
- متابعة المسترشدين
- متابعة التدريب البيئي
- يذكر المرشد ماذا تعني بالاستعداد وللامتحان ثم يبدأ ليشرح الخطوات يبدأ الاستعداد للامتحان من خلال التدريب على الاختبارات المشابهة
- تكوين اتجاهات ايجابية نحو الذات وتدعيم الثقة بالنفس
- عدم ترويد عبارات الفشل
- تعلم ان تسترخي لبعض الوقت عند الشعور بالتعب
- على الاسرة توفير جو عائلي يتسم الاستقرار
- عدم ابداء مظاهر الخوف والقلق امام الطلاب

الذات بصورة تفاؤلية اكثر

ادارة الجلسة الرابعة

في البداية يقوم المرشد بكتابة عنوان الجلسة (النظرة التفاؤلية على السبورة مع ذكر اليوم والتاريخ)
- الترحيب بهم وشكرهم على حسن التواصل والحضور بالوقت المحدد

- مراجعة التدريب البيئي .

- يوضح المرشد ما المقصود بالنظرة التفاؤلية بعد شرح معنى العنوان يطلب منهم المادة هذا التعريف والذي مفادة (ماتعاني منه من تعاسه وقلق بسبب الاحداث الخارجية راجع بالمقام الاول الى جهة نظر وردة فعل المبالغ فيها الاحداث مما يزيد تأجج الاحداث)

- ثم يطلب منهم مراقبة تصوراتهم وافكارهم وماهي نظرتهم عن انفسهم وعن الآخرين وماهي الاحداث والمواقف التي مروا بها ومن هو المسؤول عنها وهل تشخيصهم صحيح ام خطأ وكيف يمكن ان ننظر الى الاحداث بأيجابية وهل هناك علامه للظروف الخارجية فيما يحدث لقاء.

ثم يطلب منهم تعلم طرف جديدة كل مشكلاتهم الانفعاليه والسلوكية وكيف نقوم بتعديل اهدافهم لانها تؤدي الى تعديل السلوك واعتماد تقنيات جديدة باسلوب التنفيس الانفعالي كل ما يواجهونه من صعوبات وقلق بعد شرح واعادة اسلوب (التنفيس الانفعالي)

- ثم يطلب منهم تحديد مدى الفائدة من جلسة اليوم
- ثم يطلب منهم تحديد الاحداث التي مروا بها وابدال نظرتهم السلبية باخرى ايجابية فما يحدث عندها .

التحضير الجيد للامتحان

الجلسة الارشادية الخامسة

الموضوع	التحضير الجيد للامتحان
الحاجات المرتبطة بالموضوع	- ان يتمتع المسترشدين بالقدرة والاستعداد الجيد - ان يكون لديه الوقت الكافي والمنتظم

النشاط المقدم	- الترحيب بالمسترشدين - مناقشة التدريب البيتي - مساعدتهم لمعرفة الاطعمه المهمه والصحة - مساعدتهم على تجنب ما يضرهم من اغذية خصوصا ايام الامتحانات
التقويم	يطلب المرشد منهم تحديد ماهي الاشياء والمعلومات الجديدة لمحاضرة اليوم
التدريب البيتي	ماهي الاغذية التي تناولها لليوم الفائت ومدى استفادتهم المعلومات السابقة في اختياراتهم

الجلسة السادسة

موضوع الجلسة / الاهتمام بالصحة

ان المحافظة على الصحة امر ضروري للغاية فبدون ذلك يقل خطر اصابة الشخص بالعديد من الامراض المشاكل الصحية . ويمكن للفرد المحافظة على صحته البدنية والعقلية والنفسية من خلال قيامه بالعديد من التغيرات على نمط الحياة والغذاء . بالمحافظة على البدنية لابد من تغيرات نمط الحياة وتشتمل تغيرات تساعد على المحافظة على الصحة البدنية مايلي .

- المحافظة على الوزن الصحي . يمكن ان يؤدي زيادة الوزن الى ظهور العديد من المشاكل الصحية مثل ضغط الدم الارتفاع وارتفاع مستوى الكوليسترول ومرض السكري من النوع الثاني وامراض القلب والسكتة الدماغية كما ان السمنة يمكن ان تزيد فرصة الاصابة ببعض انواع السرطان وكذلك امراض المفاصل وكذلك تؤدي السمنة الى مشاكل المفاصل التي تحمل وزن الجسم مثل مفاصل العمود الفقري والوركين او الركبتين وان نقص الوزن الزائد ليس بالامر الصعب اذ يمكن تحقيق ذلك بتقليل كمية الطعام المتناول والحرص على تناول الطعام ببطء بالاضافة على التركيز على تناول الخضار والفواكه وممارسة التمارين الرياضية بانتظام فهو يساعد على علاج العديد من الامراض مثل الاكتئاب وهشاشة العظام وارتفاع ضغط الدم وان ممارسة النشاط البدني لمدة ولو كانت قصيرة افضل من عدم ممارسة اي نشاط بدني

- تدعيم الثقة بالنفس والحث على المثابرة دون توبيخ
- التعامل مع قدراتهم بموضوعية
- عدم المقارنة مع الاخرين
- اجعل لنفسك فترات للراحة وممارسة الهوايات لتحفيز الذاكرة
- النوم مبكرا ليلة الامتحان لجعل الذهن صافي
- الحرص على لانها سبب الاستقرار النفسي والصفاء الذهني
- عند الشعور بنسيان المادة فهذا مؤقت لا يؤثر على الاداء
- عدم تكرار عبارات الفشل بينك وبين نفسك
- اخذ جميع عدة الامتحان
- اقرا ورقة الامتحان بدقة ولا تتعجل في الاجابه
- لا تكتب اجابتين مختلفتين لسؤال واحد ولا تضع الوقت
- خصص لكل اجابه وقت محدد بما يناسبها
- حاول استغلال الوقت المخصص لك ولا تتسرع في تسليم الورقة
- التدريب البيتي . جرب ان تجيب عن اسئلة مشابهه باتباع هذه الخطوات في البيت .

الجلسة السادسة

مدة الجلسة 45 دقيقة

الموضوع	كيفية الاهتمام بالصحة
الحاجات المرتبطة بالموضوع	- ان يتمتع الطالب بالصحة البدنية والنفسية - ان يكون لديه معلومات مهمة عن الاغذية الصحية - ان يعرف ماهي الاغذية المفيدة اثناء الامتحانات
الهدف العام	معرفة المسترشدين اهمية التغذية وكيفية الاهتمام بالصحة العامة
الاهداف السلوكية	- ان يعرف المسترشدين مايلي - ماهي الاغذية المهمة - ماهي الخطوات الاساسية للاهتمام بالصحة - الاساليب التي يتخذها لتهيئة الاغذية الصحية
الاستراتيجيات	نماذج من صور لبعض الاطعمة الحوار والمناقشة . التعزيز

- الاقلاع عن التدخين قد يحتاج الشخص الى محاولات عديدة
قد تصل 6-7 مرات قبل الاقلاع التام عن التدخين .

- اتباع نظام غذائي صحي وتوازن .

هناك العديد من الاطعمة الصحية التي يجدر بالاشخاص
الحرص على تناولها وفي المقابل فأن بعض الاطعمة تعتبر مضرّة
وينبغي تجنبها او الحد من تناولها وخصوصا اثناء الامتحانات
والتركيز على الحبوب والخضراوات والبروتينات ومنتجات
الحليب والالبان والهنون لانها تعد من مصادر الدماغ وتنظيم
الطاقة في الجسم والاعذية الفنيه بالفوسفات والكالسيوم
والفيتامينات .

- ثم يطلب من المسترشدين تلخيص ماتعلموه لهذا اليوم .
الواجب البيتي . ماهي الاطعمة التي تم تناولها في هذا اليوم
ومدى فائدتها للجسم

الجلسة السابعة (انها البرنامج الارشادي)

الموضوع	انها البرنامج الارشادي
الحاجات الرتبطة بالموضوع	- انها جلسات البرنامج الارشادي - تقديم ملخص عن البرنامج الارشادي
الاهداف السلوكية	- تقويم فاعلية البرنامج الارشادي - ان يلتزم افراد المجموعة الارشادية بالنقاط الايجابية المسوحة من جلسات البرنامج - تعين مكان وزمان لاجراء اختبار البعدي لمقياس قلق الامتحان لدى طلاب المرحلة الاعدادية
الاستراتيجيات	المنافسة – الحوار – التعزيز
الانشطة المقدمة	- مناقشة التدريب البيتي للجلسة السابقة - يعلم المسترشدين كيفية الاستفادة من الجلسات الارشادية حياتهم اليومية - يطلب منهم ذكر الموقف السلبية التي لاحظوها في الجلسات ومعرفته وجه نظرهم - اخبار المسترشدين بانها الجلسات الارشادية وهذه الايخير - يقوم الباحث بشكرهم على مشاركتهم بالجلسات
التقويم	تحديد موعد الاجراء اختبار البعدي للمقياس

الجلسة السابعة

نهاية البرنامج الارشادي

يقدم المرشد بالشكر لافراد المجموع على حضورهم جلسات
البرنامج واسهامهم الفاعل من اجل انجاح البرنامج ويتمنى ان
يجنوا ثماره

- متابعه التدريب البيتي واعطاه توجيهاته

- ان يقوم بعرض ماجاء بالجلسات وبصورة مختصره

- يسأل افراد المجموعة اذا كانت سلبيات قد وقعت جراء
البرنامج راجيا منهم الافادة مما تعلمو خلال الجلسات وتجسيد
ذلك عمليا في حياتهم اليومية وينى لهم النجاح والموافقيه في
حياتهم وتحقيق ما يصبون اليه

- بعد شكرهم جميعا وعرض المساعدة حينم يشعرون انهم
بحاجة الى الاتصال به واخذ صورة تذكارية ومصافحتهم جميعا
وترك عنوانه بعد تحديد موعد اجراء الاختبار البعدي .

الفصل الخامس

عرض النتائج وتفسيرها:-

- الاستنتاجات

- التوجيهات

- المقترحات

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي توصل اليها الباحث
وعلى وقف اهداف البحث وفرضيات في الفصل الاول وكمايلي

1. بناء برنامج ارشادي باسلوب التنفيس العميق لطلاب المرحلة
الاعدادية وقد تم بناء البرنامج وقف الخطوات العلمية وتم
تطبيقه على عينه من طلاب المرحلة الاعدادية في مديرية تربية
القادسية للعام 2018-2010

2. اثر برنامج الارشادي باسلوب التنفيس العميق لخفض القلق
الامتحاني لدى طلاب المرحلة الاعدادية

قيمة مان وتي للعينات التوسطه لدلاله الفروق في رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطه في الاختبار البعدي على مقياس قلق الامتحان

المتغير	المجموعة	العدد	مجموع	متوسط	قيمة مان وتي		مستوى الدلالة
					المحسوب	الجدولي	
قلق للامتحان	التجريبية	15	139.5	23	19.50	64	0.05
	الضابطة	15	325.5	8			

التوصيات

في ضوء ماتوصل اليه البحث الحالي من نتائج يوصي الباحث بمايلي :

1- جعل اسلوب التنفيس العميق ضمن مناهج اعداد وتدريب المرشدين التربويين

2- على المرشدين تضمين جلساتهم الارشادية عند تريب المسترشدين من خلال ملاحظة سلوكياتهم اثناء الامتحان ومقارنتها مع السلوك السليم والتفكير قبل التصرف لانها اكثر فعاليه في تجاوز القلق الامتحاني

3- استفاد المرشدين من البرنامج الارشادي الذي اكد الباحث في خفض قلق الامتحان لدى طلاب المرحلة الاعدادية .

المقترحات

1. الافادة من اسلوب التنفيس العميق في جراء دراسة على عينات مختلفة

2. اجراء دراسة تعتمد على فنيات ارشادية اخرى

3. اجراء دراسة مماثلة على طلبات المرحلة الاعدادية من الاناث ومقارنتها مع نتائج هذا البحث

المصادر

- ابو علام ، رداء محمود (1989) : مدخل الى مناهج البحث التربوي ، ط ، مكيبو الفلاح ، الكويت

لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية في متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطه في الاختيار البعدي على مقياس القلق الامتحاني بعد تطبيق البرنامج

ولاختيار صحة هذه الفرضيه استخدم اختيار (كروسكال واليز) لمعرفة دلالة الفروق بين الاختيار البعدي لمقياس القلق . اذ ظهر ان القيمة المحسوبه والتي تساوي (30.403) هي داله احصائيا عند مقارنتها بالقيمة الجدوليه والتي تساوي (5099) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حريه (2)

وهذا يعني والضابطه بعد تطبيق البرنامج والجدول (6) يوضح ذلك

جدول (6)

المجموعات	العدد	متوسط الرتب	درجة الحريه	قيمة عدد سكان واليز		متوسط الدلالة
التجريبية	15	28.53	2	المحسوب	الجدولية	0.05
الضابطة	15	8		30.403	5.99	

وتشير هذه النتيجة الى رفض الفرضيه الصفريه وقبول الفرضيه التي تؤكد وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطان رتب المجموعتين التجريبية والضابطه ولمعرفه الفروق لصالح اي مجموعة من المجموعتين اعتمد الباحث اجراء مقارنته بين المجموعه التجريبية والضابطه بعد تطبيق اسلوب (التنفيس العميق) واختيار صحه هذه الفرضيه باستخدام اختيار (مادتي للعينات المتوسطة) لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعه التجريبية ماسلوب (التنفيس) والضابطه اذظهر بأن القيمه المحسوبه والتي تساوي (صفر) وهي داله احصائيا لصالح المجموعه التجريبية عند مقارنتها بالقيمة الجدولية والتي تساوي (64) عند مستوى دلالة (0.05) وهذا يعني رفض الفرضيه الصفريه وقبول الفرضيه البديله اي توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطه بعد تطبيق البرنامج والجدول (7)

- ابو جادو ، صالح محمدعلي (2000) : علم النفس التربوي ، كلية العلوم التربوية ، ط2، دار المسيرة ، عمان ، الاردن
- رؤوف ، ابراهيم عبد الخلق (2001) :التصاميم التجريبية في الدراسات النفسية والتربوية ، ط ، دار عمان للنشر والتوزيع ، الاردن
- زهران ، حامد عبد السلام (1985) : التوجيه والارشاد النفسي ، ط3 ، القاهرة ، عالم الكتب للنشر
- شلتز ، دوان (1983) : الشخصية ، ترجمة حمدولي الكربولي موفق الحمداني مطبعة جماعة بغداد .
- عبد الحفيظ ، اخلاص محمد عبد وباهي ، مصطفى حسن (2000) : طرف البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة
- حسين ، طه عبد العظيم (2008) تالارشاد النفسي النظرية ، التطبيق . التكنولوجيا ، دار الفكر ، ط2 ، الاردن ، عمان .
- العيسوي ، عبد الرحمن حمد (2000) علم النفس الحديث : التربية النفسية للطفل والمرهق ط ، بيروت .
- سعد ، وهاب عبد (1018) فاعلية اسلوبين ارشاديين (التفهم الواعي) (والتعريض الحيوي) لتعديل الافكار الخاطئة ، اطروحه دكتوراه غير منشور .
- Nunnally.) ,c (1972) .introduction to psychological measurement CN Graw . New york .