

دور الإرشاد الجمعي في التخفيف من مشكلة قلق الامتحان لدى الطلبة الجامعيين إقتراح حصة توجيه جمعي

The role of group counseling in alleviating the problem of exam anxiety among university students

نوال بوضياف¹، خيرالدين بن خورور²

¹ جامعة المسيلة (الجزائر)، n_boudiaf2010@yahoo.fr

² جامعة البليدة 2 (الجزائر)، khirou1982@hotmail.fr

تاريخ النشر: 2021/10/14

تاريخ إنعقاد الملتقى: 2020/02/19

ملخص:

تنبثق أهمية هذه الورقة البحثية من محاولتها الكشف عن إحدى فنيات الإرشاد الجماعي المطبقة لتجنب المشكلات الأكاديمية لدى الطلبة الجامعيين و المتعلقة بالتحصيل الأكاديمي لديهم وما يعترى ذلك من خوف وفشل وهدر، و بيان واقع الحصص التوجيهية المتعلقة بدور الإرشاد الجمعي في التخفيف من قلق الامتحان لدى الطلبة الجامعيين، ومن أجل كل ذلك قام الباحثان بالاطلاع على العديد من الدراسات ذات العلاقة، وتم التمثيل لذلك باختيار موضوع البرنامج الإرشادي الجمعي الذي يهدف الى التقليل من قلق الامتحان لدى الطلبة الجامعيين وكقراءة تحليلية في الموضوع: فالهدف من هذا البرنامج التخفيف من القلق لتحسين الأداء الأكاديمي لدى الطالب الجامعي، فقد تكون البرنامج في صورته الأولى من من (11) جلسة زمن كل جلسة (45) جلسة بمعدل جلستين كل أسبوع، حيث استهل البرنامج بجلسة افتتاحية للتعرف وبناء الثقة بين المرشد والعملاء، بغية تحديد إجراءات العمل وتحديد دور كل مسترشد فيها، في حين الجلسات المتبقية ركزت على فنيات الإرشاد الجمعي وتضمنت فحواها تعليم المسترشدين مهارات الثقة وضبط الذات وإدارة الغضب في المواقف الضاغطة، وكذا استخدام استراتيجية النمذجة المحاضرة والمناقشات الجماعية الواجبات المنزلية، وخلصت هذه الورقة البحثية إلى مقترحات للتأسيس العلمي للإرشاد الأكاديمي في الجامعة. كلمات مفتاحية: قراءة البرنامج، الاستشارة، القلق من الامتحان، الجامعة.

ABSTRACT:

The importance of this research paper stems from its attempt to reveal one of the collective counseling techniques applied to avoid academic problems among university students and related to academic achievement and fear, failure and waste, and the reality of the guiding sessions on the role of collective counseling in alleviating the exam anxiety in university students. For this, the researchers looked at several related studies, and were represented by choosing the subject of the collective counseling program, which aims to reduce the anxiety of the exam in university students and analytical reading in the subject: The program is to reduce the anxiety to improve the academic performance of the university student, the program may be in the initial form of (11) sessions time each session (45) sessions at a rate of two sessions each week, where the program initiated an opening session of acquaintance and confidence-building between the mentor and customers, in order to determine Working procedures and determining the role of each mentor in them, while the remaining sessions focused on the techniques of collective counseling and its content included teaching counselors skills confidence and self-control and anger management in stressful situations, as well as the use of strategy modeling lecture and group discussions homework

Keywords: Program Reading, Counseling, Exam Anxiety, University.

1- مقدمة:

يعتبر القلق من المظاهر السلبية في الحياة العصرية يندر من لا يعانيه، وقد يتمثل القلق في الشعور بالخوف والحذر والتوتر وعدم الارتياح، ويتفق العديد من الباحثين في وصفهم للعصر الحديث بأنه عصر القلق؛ وذلك لتعدد الحياة فيه، وزيادة متطلباته، وتنوع مثيراته، لهذا احتل موضوع القلق موقعا مهماً في الدراسات النفسية؛ وذلك لما يسببه القلق من ضغوط نفسية على الافراد في مختلف مراحلهم النمائية سواء كان ذلك في مراحلهم التعليمية أم المهنية أم الحياتية (زينب، 2018، صفحة 731). فقلق الاختبار هو أحد أشكال المخاوف المرضية التي تتطلب الإرشاد النفسي بل وحتى العلاج النفسي أحيانا ، فعدد غير قليل من الحالات التي تتردد على المرشدين في المدارس والجامعات يعانون مثل هذه الحالة ، وقد أشار كل من (دويك وهيل) إلى الآثار السلبية المترتبة على قلق الامتحان لضعف الدافعية وضعف التحصيل والعجز عن مواجهة مواقف التقييم بمختلف صورها وتقدر الدراسات المختلفة القديم منها والحديث أن حوالي 20% من طلبة المدارس يعانون من قلق الاختبار بدرجات متفاوتة ، حيث تلعب الامتحانات دوراً هاماً في حياة الطلاب وهي أحد أساليب التقييم الضرورية إلا أنها قد يرتبط بها ما يجعل منها مشكلة مخيفة ومقلقة. ويتخذ قلق الامتحان أهمية خاصة، نظرا لارتباطه الشديد بتحديد مصير الطالب ومستقبله الدراسي والعملي، ومكانته في المجتمع، ولذلك فهو يعتبر دراسة حقيقية لكثير من الطلاب وأسرهم أيضا، بل والنسبة للمجتمع، مما حدا بكثير من الأخصائيين في هذا المجال للاهتمام بدراسة قلق الامتحان (حورية، 2015، صفحة 15).

وعلى ضوء ما سبق جاءت فكرة هذه الورقة البحثية للبحث عن البعض الطرائق والاستراتيجيات الإرشادية المعتمدة في الإرشاد الأكاديمي باختيار برنامجا إرشاديا جمعيا للتخفيف من مشكلة قلق الامتحان لدى الطلبة من أجل تحسين مخرجات العملية التعليمية وتجويدها والرفع من مردودها التربوي ، ومن خلال تدريسنا لمقياس أساليب التوجيه والإرشاد في طور الماستر وتناولنا لعدة استراتيجيات وتفحصنا للأدب التربوي والنفسية الذي تناول عدة استراتيجيات إرشادية للتخفيف من المشكلات التربوية الذي يعانيها الطلاب في مؤسساتهم التربوية وعلى رأسها قلق الامتحان المتعلق بالاختبارات التحصيلية ، وعليه فقد لفت انتباهنا موضوع : دور الإرشاد الجمعي في التخفيف من مشكلة قلق الامتحان لدى الطلبة الجامعيين الذي يدخل في إطار الإرشاد الأكاديمي بالجامعة. وجاءت هذه الورقة البحثية كقراءة تحليلية للبحث في هذا الموضوع الإرشادي.

أما عن أهداف الورقة البحثية فهي: قراءة تحليلية في التخصص للتعرف على الدور الذي يلعبه الإرشاد الجمعي في التخفيف من قلق الامتحان، وهذا من خلال مقترح برنامج إرشادي يهدف إلى التخفيف من هذا المشكل بتوجيه جماعي .

ويمكن تحديد أهمية الورقة البحثية في مستويين :

-الأول: يتعلق بإظهار كيفية تطبيق فنيات الإرشاد الجماعي في التخفيف من قلق الامتحان لدى الطالب الجامعي لمواجهة المواقف المثيرة للقلق والتوتر والخوف من الامتحان وتوقع الفشل فيه وفقدان السيطرة على النفس حتى يتمكن من السيطرة على ذاته وتعديل أفكاره والوصول إلى أقصى حد ممكن من الصحة النفسية التي تضمن له التكيف والتوافق مع الحياة الجامعية في جوانبها الأكاديمية والاجتماعية ... الخ .

-الثاني: ويتعلق بترشيد الباحثين والممارسين في مجال الإرشاد النفسي والتربوي والقائمين بتقديم الخدمات النفسية والإرشادية والتربوية في المراكز الجامعية كمركز اليقظة والمساعدة النفسية بالجامعات الجزائرية من وضع البرامج الإرشادية المعرفية والسلوكية وحتى الانفعالية تستند إلى استراتيجيات تعديل الأفكار اللاعقلانية وحل المشكلات المتعلقة بالتحصيل الأكاديمي للطلاب وما يعتره من مشكلات نفسية أو تربوية في شكل برامج تدريبية قابلة للتطبيق والاستمرارية في متابعتها سواء داخل المراكز أو خارجها .

2- الإرشاد الجمعي:

1-2- مفهوم الإرشاد الجمعي:

تنطلق فلسفة الإرشاد الجماعي من أن كل فرد يشترك سلوكيا مع غيره في كثير من خصائص السلوك وأنماطه فرغم أنه فريد في بعض أنماط سلوكه إلا أنه مثل غيره في بعض أنماط السلوك الأخرى

فمفهوم الإرشاد الجمعي : هو إرشاد عدد من العملاء ممن تتشابه مشكلاتهم واضطراباتهم معا في جماعات صغيرة مثل مجموعة ارشادية أو فصل دراسي، وقد تكون المشاكل التي يعاني منها أفراد المجموعة مشاكل مستمرة أو مؤقتة. (جاسم، 2010، صفحة 127)، وعرفه (الخالدي، 2009، صفحة 13) بأنه إرشاد مجموعة من المسترشدين الذين تتشابه مشكلاتهم واضطراباتهم معا في جماعات صغيرة، وهو إحدى الوسائل التي يعتمد عليها الإرشاد النفسي حيث يركز الإرشاد على المجموعة كلها.

كما عرفه (سيف، 2011، صفحة 32) نقلا عن (Meyer&Henry) بأنه عملية مساعدة تتم في إطار الجماعة، وتهدف إلى تغيير سلوك أفرادها بحيث يعمل كل عضو من أعضاء الجماعة على كجزء من كل متكامل، وبذلك تذوب فردية كل فرد من أفراد الجماعة لصالح الجماعة ككل مع المجتمع الأكبر الذي تتحرك في إطاره والمجتمع.

أهداف الإرشاد الجماعي : أكدت (سمير، 2011، صفحة 41) أن الإرشاد الجماعي يهدف إلى تحقيق جملة الأهداف التالية:

- تعليم أعضاء المجموعة مهارات الاتصال والتواصل.
- توعية أعضاء المجموعة بالتخصصات المختلفة لاسيما منها الجديدة، وأنواع المهن التي يرغب فيها المجتمع ويحتاج لها سوق العمل.
- تعليم أعضاء المجموعة طرق حل المشكلات والتعامل مع المواقف الصعبة وتعديل سلوكياتهم بطرق غير مباشرة.
- تدريب الجماعة على التكيف مع الآخرين والتعاطف معهم كالأصدقاء والأصدقاء والأسرة.
- تعليم الجماعة طرق التفاعل الاجتماعي والتكافل واحترام الآخرين.
- تعليم أفراد الجماعات كيفية الاعتماد على النفس وتنمية روح القيادة وأدب الحوار وإدارة الذات، وتحمل المسؤولية.
- تعليم أفراد الجماعة كيفية الانضباط الوظيفي وأخلاقيات المهنة والالتزام بالأنظمة والقوانين واحترامها.
- مساعدة الفرد على بناء شخصيته وتقديم الدعم العاطفي والمعنوي له، وكذلك التغذية الراجعة الإيجابية التي تساعده على تشكيل سماته الشخصية.
- تعليم الافراد كيفية اتخاذ القرارات المختلفة.
- مساعدة المسترشدين على استكشاف وتفتيح الفرص أمامهم في تكوين حياة جديدة . (أحمد، (1976) ، صفحة 269)
- مساعدة الأفراد في اشباع حاجاتهم النفسية مثل الشعور بالطمأنينة والأمن والاحترام، التقبل، والانتماء، والتقدير وتحقيق الذات.

2-2- أسس الإرشاد الجماعي :

- حدد (راشد، 2014، صفحة 63) الأسس النفسية والاجتماعية للإرشاد الجمعي فيما يلي
- الانسان كائن اجتماعي لديه حاجات نفسية واجتماعية لا بد من اشباعها في إطار اجتماعي مثل الحاجة إلى الأمن النجاح والاعتراف، والتقدير والمكانة الشعور بالانتماء
 - تتحكم المعايير الاجتماعية التي تحدد الأدوار الاجتماعية في سلوك الفرد وتخضعه للضغوط الاجتماعية.

- يعتبر تحقيق التوافق الاجتماعي هدفا من أهداف الإرشاد النفسي.
 - تعتبر العزلة الاجتماعية سببا من أسباب المشكلات التي تؤدي في النهاية إلى شكل من أشكال الاضطرابات النفسية.
 - تعتمد الحياة في العصر الحاضر على العمل في جماعات ،وتطلب ممارسة أساليب التفاعل الاجتماعي السوي واكتساب مهارات التعامل مع الجماعة.
- 3-2- موضوعات الإرشاد الجماعي :

تتحدد موضوعات الإرشاد الجماعي في النقاط التالية:

- مشكلات دراسية : وتتمثل في التأخر الدراسي ، الرسوب ، غياب عن المدرسة ، تسرب ، هروب من الحصص ، عادات سيئة مثل عدم الاستذكار والمراجعة وسوء إدارة الوقت وتنظيمه.
- مشكلات نفسية : سلوكية ، خجل ، انطواء ، قلق ، عدوانية ، التخريب ، الإحباط ، الغيرة ، السرقة ، العناد ، التدخين ، التعاطي ، الإدمان ، المخاوف الزائدة.
- مشكلات اجتماعية أسرية : تفكك أسري بسبب طلاق الوالدين ، أو انفصالهما الطالبات المقبلات على الزواج ، الطالبات المنزوجات ، سوء التوافق الأسري ، سهر خارج المنزل ، عقوق الوالدين ، الرفقة السيئة ، تعصب ديني قبلي ، رياضي ، حزبي.
- مواقف يومية طارئة متكررة : التأخر عن تمارين الصباح ، النوم داخل الفصل ، السرحان ، أحلام اليقظة ، عدم انجاز الواجبات...إلخ.

4-2- دور المرشد في الإرشاد الجماعي:

يتحدد دور المرشد في هذا الأسلوب فيما يلي:

- يقوم بتهيئة الجو المناسب للإرشاد خلق جو من الحرية والاصغاء للعملاء ، والاهتمام بمشكلاتهم في المناقشة وإدارة الحوار وتفسير بعض السلوكيات وتقديم التفسيرات ، كما تقع على عاتقه أيضا مسؤولية تكوين الجماعة الإرشادية وتحديد الهدف من الجلسات الإرشادية وعدد الجلسات والإجراءات الإرشادية المستخدمة وتوجيه بعض الأسئلة إلى أعضاء الجماعة الإرشادية مما يساعدهم على التعبير عن مشاعرهم وتشجيعهم وعلى المناقشة.
- يقوم بدور النصح والتوجيه للجماعة حفاظا على تماسكها وتفاعلها.
- يقوم بتلخيص الأفكار والآراء التي تتوصل إليها المجموعة ، مما يساعده ذلك على بناء علاقة إرشادية مهنية مع الجماعة الإرشادية تقوم على أساس من الدفء والفهم المتبادل بينه وبين أعضاء المجموعة.
- ومن بين المواقف التي يتدخل فيها المرشد هي:
- عندما يتدخل الفرد باسم الجماعة.
- عندما يتكلم الفرد نيابة عن الآخر.
- عندما يقول أحد الأفراد " لن أصرح برأي فأنا لا أريد أن أرح شعور فلان ". (العظيم، 2004، صفحة 232)

3- قلق الامتحان:

1-3- مفهوم قلق الامتحان:

يعرف (الحجازي، 2011، صفحة 10) قلق الاختبار بأنه "أحد مصادر القلق العام وغالبا ما يعبر قلق الاختبار عن حالة موقفية مؤقتة سببها المثير وهو الاختبار ، وهو الحالة التي يصل إليها الطالب نتيجة الزيادة في درجة التوتر أو الخوف من أداء اختبار وما يصاحب هذه الحالة من اضطراب لديه في النواحي العاطفية والمعرفية والفيزيولوجية "

كما يعرفه أيضا (الحميد، 2013، صفحة 11)" بأنه حالة شعور الطالب بتوتر وعدم ارتياح نتيجة حصول اضطراب في الجوانب المعرفية والانفعالية ، ويكون مصحوبا بأعراض فيزيولوجية ونفسية وبيئية وقد تظهر عليه أو يحس بها عند مواجهته لمواقف الامتحان أو تذكرها".

وفي السياق ذاته عرفه (القثيبي، 2018، صفحة 659) بأنه " الحالة الانفعالية التي تلازم الطالب في موقف الامتحان نتيجة خوفه من الفشل في أداء الامتحان "

وأشار (زهران، 2000، صفحة 96) أيضا " بأنه نوع من القلق المرتبط بموقف الاختبار حيث تشير هذه المواقف في الفرد الشعور بالانزعاج والانفعالية ، وهي حالة وجدانية مكدره تعترى الفرد في المواقف السابقة للاختبار أو في الاختبار ذاته ، وتتسم هذه الحالة بالشعور بالتوتر والخوف من الاختبار وقلق الامتحان هو مجموع الاستجابات النفسية والفيسيولوجية للمثيرات التي يربطها الفرد بخبرات الامتحان ، وهو عبارة عن حالة خاصة من القلق العام الذي يتميز بالشعور العالي بالوعي بالذات مع الإحساس باليأس الذي يظهر غالبا في الانجاز المنخفض للامتحان وفي كل المهام المعرفية والاكاديمية بصفة عامة ، ويتكون قلق الامتحان من عاملين أساسيين هما :

— عامل القلق ويتضمن إدراك الذات .

— عامل الانفعالية ويشير الى الحالة الوجدانية والنفسية المصاحبة (الخطيب، 2009، صفحة 242)

2-3- مصادر قلق الامتحان:

من خلال البحث في الأدب التربوي المتعلق بمصادر قلق الامتحان فقد أجمع التربويون أن لقلق الامتحان مصادر متنوعة ومتعددة وحصرها (الركابي، 2018، صفحة 340) فيمايلي :

— طموحات وتوقعات واهتمامات الأسرة.

— استعداد الطالب نفسه.

— المعلم وطرائق التدريس.

— طرائق التقويم النفسية.

— عادات الدراسية الجديدة.

وعليه قد تكون مصادر القلق كثيرة لدى الطلبة وخصوصا بعد التطور النفسي والتكنولوجي ونتيجة المشتقات الفكرية التي أصبحت أكثر في الوقت الحالي لزيادة متطلبات التعليم ، فنلاحظ الطلبة يضيعون الوقت ولا يستطيعون التركيز في الامتحانات ويعانون من الفشل والاحفاق من تجاوز الامتحانات نتيجة الظروف الحياتية الكثيرة المتعلقة بعدة جوانب منها السياسية والاقتصادية والاجتماعية.

2-3- أعراض ومظاهر قلق الامتحان:

- يمكن تلخيصها فيما يأتي:
- التوتر والأرق وفقدان الشهية .
- تسلط الأفكار الوسواسية قبيل وأثناء لياالي الامتحان.
- كثرة التفكير في الامتحان والانشغال قبل واثناء الامتحان في النتائج المترتبة عنها.
- تسارع خفقان القلب مع جفاف الفم والشفتين وسرعة التنفس وتصبب العرق .
- ألم البطن والغثيان.
- الشعور بالضيق النفسي الشديد قبل وأثناء تأدية الامتحان (الحميد ا.، 2003، صفحة 221)
- الخوف والرهبية من الامتحان والتوتر قبل الامتحان .
- اضطراب العمليات العقلية كالانتباه والتركيز والتفكير.
- الارتباك والتوتر ونقص الاستقرار والارق ونقص الثقة بالنفس .
- تشتت الانتباه وضعف القدرة على التركيز وصعوبة استدعاء المعلومات أثناء أداء الامتحان .
- الرعب الانفعالي الذي يشعر فيه الطالب بأن عقله صفحة بيضاء ، وأنه نسي ما ذكر بمجرد الاطلاع على أسئلة الامتحان.
- تداخل معرفي يتمثل في أفكار سلبية غير مناسبة عن الامتحانات ونقص إمكانية المعالجة المعرفية للمعلومات

3-3- أسباب قلق الامتحان:

- حدد (زهرا، الارشاد النفسي المصغر ، 2000، صفحة 99)العديد من أسباب قلق الامتحان من أبرزها:
- قلة المعرفة بالموضوعات الدراسية
- ضعف الرغبة في النجاح والتفوق
- صعوبة تعلم المعلومات او تنظيمها او مراجعتها قبل الاختبار
- قصور في الاستعداد للاختبار كما يجب
- التمرکز حول الذات ، ونقص الثقة في النفس
- الاتجاهات السالبة لدى الطلاب والمعلمين والوالدين نحو الاختبارات
- الضغوط البيئية وخاصة الاسرية لتحقيق مستوى طموح لا يتناسب مع قدرات الطالب
- الضغوط المباشرة حيث يتعرض الطالب للتهديد أو يواجه الفشل .

4-3- مكونات قلق الامتحان:

- يشير المهتمين أن قلق الامتحان يتضمن مكونين أساسين هما كالتالي:
- المكون المعرفي: أو الانزعاج حيث يشغل الفرد بالتفكير في تبعات الفشل، مثل فقدان المكانة والتقدير وهذا يمثل سمة القلق.
- المكون الانفعالي:(الانفعالية) حيث يشعر الفرد بالضيق والتوتر والهلع من الامتحانات بالإضافة الى مصاحبات فيزيولوجية وهذا يمثل حالة القلق . (جميل، 2001)

4- برنامج الإرشاد الجمعي للتخفيف من قلق الامتحان لدى الطلبة الجامعيين :

4-1- العنوان الفرعي الأول:

للإجابة عن التساؤل المتعلق : ما دور الإرشاد الجمعي في التخفيف من قلق الامتحان لدى عينة من الطلبة ، اقترح حصة توجيهية من أجل إرشاد الطلبة المقبلين على امتحان والذين لديهم قلق الامتحان وقد قام الباحثان بإعداده من أجل تطبيقه في جلسات جماعية ، وعليه يمكن اعداد البرنامج او الحصة من خلال مايلي :

أولا : تقوم فكرة البرنامج على أساس التخفيف من قلق الامتحان لدى الطلبة الجامعيين بتطبيق فنيات الإرشاد الجماعي والاستفادة منها في تحسين أدائهم الأكاديمي ، والاستفادة من الأدب التربوي الذي تحدث عن تعديل الأفكار اللاعقلانية والإرشاد الجمعي بصفة عامة

ثانيا الهدف من البرنامج : من خلال الاطلاع على الأهداف التي قامت عليها بعض الدراسات التي سارت في نفس منحنى الدراسة المتعلقة الإرشاد الجمعي السلوكي في التخفيف من قلق الامتحان ، وعليه فاغلب أهداف جلسات البرنامج على النحو التالي :

- التعرف بطبيعة البرنامج وأهدافه .
- التعرف الى مفهوم قلق الامتحان .
- التعرف الى الاعراض المصاحبة لقلق الامتحان .
- التعاون المتبادل بين فريق الباحثان و الطلبة لتحقيق أهداف البرنامج فيما يتعلق بالواجبات المنزلية وغيرها من الأنشطة.
- يتعرف على آليات خفض مستوى قلق الامتحان .
- يتعرف على مهارات واستراتيجيات تطبيق الامتحان

ثالثا : مصادر اعداد التصور : يعتمد التصور على الإرشاد الجمعي في التخفيف من مستوى قلق الامتحان لدى الطلبة الجامعيين، بالاطلاع على العديد من الدراسات والبحوث المتعلقة الإرشاد الجمعي وقلق الامتحان، بالإضافة الى بعض الأدبيات التربوية التي بحثت في المجال نفسه ، فمن هذه الدراسات دراسة (حمادنة ، 2017) ، (بدويوي ، 2018) ،

رابعا: محتوى التصور :

أ-أسس اختيار محتوى التصور :

- أن يكون متناسقا مع الأهداف .

- أن يكون قابلا للتقويم .

- أن يكون متنوعا.

- أن يحقق نمو الهدف المنشود ل

ب- موضوعات التصور :

- مهارات

- مهارات الثقة بالنفس

- مهارات استرجاع المعلومات .

- مهارات إدارة الوقت وحسن استغلاله .

- خامسا : تعليمات خاصة بالمسترشدين : يتم التعرف على الطلبة المشاركين في البرنامج من خلال تعريفهم بالبرنامج وتحديد الهدف العام منه ، وإعطاءهم بعض التعليمات المتعلقة بسي وتنفيذ البرنامج والمتمثلة في النقاط التالية :
- يسمح لكافة المشاركين في البرنامج بتبادل المقاعد والجلوس وحرية الجلوس في أي مقعد يختار المدرب .
 - السماح لكافة المشاركين بتناول المشروبات والمياه المعدنية .
 - يلتزم المتدربين بالسرية التامة في سير الجلسات .
 - الإشارة الى مبدا احترام الآخرين وعدم السخرية من بعضهم البعض ا مقاطعة الزملاء أصناء الحديث .
 - كل مشارك هدف التخلص من قلق الامتحان وهذا هو الدافع الأول لحضور هذه الجلسات التدرجية .
- سادسا : تعليمات متعلقة بإجراءات تنفيذ البرنامج :
- احترام الوقت وتوزيعه بالتساوي فيما بين جلسات البرنامج المعدة .
 - احضار ما يتطلبه البرنامج من أدوات كالأوراق أو المطويات الأقلام ...إلخ .
 - احترام فترات الاستراحة والاسترخاء بين المناقشة والانتها من الجلسات المقدمة في حدود 20 دقيقة .
 - ثامنا : أهداف البرنامج : الهدف العام للبرنامج : التخفيف من قلق الامتحان لدى عينة من الطلبة .
 - الأهداف الإجرائية للحصة: تتحدد الأهداف الإجرائية فيما بين والمعرفية وجدانية ومهارية ويمكن ادراجها فيما يلي :
 - تعريف الطلبة بقلق الامتحان ، مع شرح أسبابه وأعراضه الشائعة.
 - اندماج الطلبة مع البعض من أجل التخفيف من حجم المعاناة والاستفادة من تجاربهم الشخصية.
 - تدريب الطلبة على الثقة في النفس من أجل مواجهة الامتحان في نفسية مستقرة .
 - تنمية مهارات التواصل مع الآخرين .
 - رفع معنويات الطلبة من أجل التعامل الجيد مع الامتحان .
 - التقنيات والوسائط المستخدمة في الحصة : الحاسوب – الداتا شو – أقلام – أوراق
 - تاسعا: مضمون الفنية المستخدمة في الحصة :
- جلسات البرنامج :
- الجلسة الأولى : موضوع الجلسة : التهيئة للبرنامج والتعرف على الطلبة المتدربين فيما بينهم .
- أهداف الجلسة : تكوين العلاقة من خلال التعرف على الطلبة لبناء الثقة والتهيئة للبرنامج وإعطاء بعض التعليمات المتعلقة به ودور كل طالب فيه ، وتحديد مكان إجراء الجلسات التدريبية ، مثلا مركز المساعدة النفسية بالقطب الجامعي على سبيل التحديد .

مدة الجلسة : تتراوح غالبية الجلسات ما بين 45-90د

الفنيات المستخدمة : الحوار والمناقشة

مضمون الجلسة : تسهل الجلسة من خلال حضور كل من أطراف العملية الارشادية المتمثلة في المرشد والمسترشدين (الطلبة) ، بحيث يترك لهم حرية الجلوس بشكل يسمح بالتواصل البصري مع المرشد كالجلوس في شكل دائري ، ثم يقوم بالترحيب بالطلبة و شرحه لمضمون الجلسات والعمل الارشادي الجمعي ، وكذا إعطاء فرصة للتعرف بين الطلبة من خلال التعريف بأنفسهم أي ذكر المعلومات الشخصية لديهم ، ثم يتف الاتفاق على قواعد العمل وحقوق المشاركين في هذا البرنامج ،

وكذا ذكر الأهداف المتوخاة من هذا البرنامج وعدد جلساته ومضمونها وإجراءات وفنيات تطبيق هذا البرنامج، وأخيرا نتوصل بالاتفاق المحدد للجلسة المقبلة وموضوعها، وترك مجال آخر لأي تعليق أو إضافة من قبل المشاركين على نقطة تم مناقشتها خلال فترة الجلسة الأولى.

تقييم الجلسة: يتم تقييم هذه الجلسة من خلال تفاعل الطلاب وكذلك رأي الطالب وانطباعاته عن الجلسة وبطاقات التقييم المرحلي للجلسات .

النتائج المتوقعة :

- تكوين علاقات إيجابية بين المرشد والمسترشدين وفيما بين المسترشدين أنفسهم.
- فهم دور الإرشاد الجمعي في هذا البرنامج.
- الواجب المنزلي : يطلب من الطلب تحديد أهدافهم توقعاتهم نحو البرنامج .
- الجلسة الثانية : موضوع الجلسة : تعريف قلق الامتحان .
- أهداف الجلسة : تتحدد أهداف هذه الجلسة فيما يلي :
- إعادة التعارف بين المشاركين .
- التعرف الى توقعات المسترشدين من البرنامج ودورهم فيه .
- التعرف على معنى قلق الامتحان وماهيته .
- المكان : يحدد بمركز المساعدة النفسية بالقطب الجامعي على سبيل التحديد .
- مدة الجلسة : تتراوح غالبية الجلسات ما بين 45-90
- الفنيات المستخدمة : الحوار والمناقشة – مطويات – مادة نظرية تتحدث عن قلق الامتحان
- مضمون الجلسة : يقوم الباحثان في هذه الجلسة بتقييم تشخيصي لما تام الحديث عنه في الجلسة السابقة من أجل ربط الخبرات السابقة بالخبرة الحالية وما يتم عرضه في جلسة اليوم ، ثم قامت الباحثة بطرح بعض الأسئلة تتعلق بعرض القلق بصفة عامة ثم قلق الامتحان ، من خلال الاستماع لآراء الطلبة حول تعريفهم لهذا المفهوم من خلال استشارتهم ببعض الأسئلة .
- تقييم الجلسة : يتم تقييم هذه الجلسة من خلال تفاعل الطلاب وكذلك رأي الطالب وانطباعاته عن الجلسة.

النتائج المتوقعة :

- أن يكون الطالب أكثر فهما ووعيا بموضوع قلق الامتحان .
- بناء أسس الثقة في المجموعة الإرشادية .
- أن يحس الطلبة بالفرق بين حالة القلق وحالة الاتزان .
- الجلسة الثالثة :
- موضوع الجلسة : التطرق إلى أسباب القلق وأعراضه الفيزيولوجية الشائعة.
- أهداف الجلسة : تتحدد أهداف هذه الجلسة فيما يلي :
- التعرف أسباب قلق الامتحان .
- التعرف على الأعراض الفيزيولوجية المصاحبة لقلق الامتحان .
- المكان : يحدد بمركز المساعدة النفسية بالقطب الجامعي على سبيل التحديد .

مدة الجلسة : تتراوح غالبية الجلسات ما بين 45-90د

الفتيات المستخدمة : الحوار والمناقشة – مطويات – مادة نظرية تتحدث عن قلق الامتحان
مضمون الجلسة : يقوم الباحثان كالعادة بتقييم ما تم استعراضه في الجلسة السابقة لربطه بالجلسة الحالي حول مفهوم
قلق الامتحان ، للتعرف على أسباب قلق الامتحان ، وذكر بعض الاعراض الفسيولوجية المصاحبة له .وأخيرا ينهي المرشد الجلسة
بعمل تلخيص شامل لما دار خلالها، ومن ثم الاتفاق على موعد الجلسة القادمة وموضوعها.
تقييم الجلسة : يتم تقييم هذه الجلسة من خلال تفاعل الطلاب وكذلك رأي الطالب وانطباعاته عن الجلسة ، وكذا
بطاقات التقييم المرحلي .

النتائج المتوقعة :

- أن يكون الطالب أكثر فهما ووعيا بأسباب قلق الامتحان .
- أن يكون الطالب أكثر ووعيا بالأعراض الفسيولوجية المصاحبة لقلق الامتحان .
- واجب منزلي : اذكر اهم الاعراض النفسية الفيزيولوجية التي تنتابك أثناء الامتحان
الجلسة الرابعة : موضوع الجلسة: تنمية الثقة بالنفس
أهداف الجلسة : تتحدد أهداف هذه الجلسة فيمايلي:
- مساعدة الطلبة على تحديد الفرق بين الثقة بالنفس وتقدير النفس .
- توضيح سمات الشخص الواثق بنفسه
- مناقشة أسباب تدني الثقة بالنفس في الامتحان
- تمكين الطلبة من تنمية الثقة بالنفس بأنفسهم عرض الأسلوب أو الفنية المتبناة
المكان : يحدد بمركز المساعدة النفسية بالقطب الجامعي على سبيل التحديد.

مدة الجلسة : تتراوح غالبية الجلسات ما بين 45-90د

مضمون الجلسة: تقوم الباحثة في هذه الجلسة بمناقشة الواجب المنزلي مع الطلبة بحيث يعرض كل واحد منه مدى
تصورهم للمشكل وطريقة التفكير الإيجابي أو السلبي نحو إجراء الفحص المتعلق بالمادة ومدى التجاوب مع هذا التقييم بصورتيه
الإيجابية التي تدفعه نحو النجاح الذي يقترن بالجدية والعمل وزيادة الدافعية للإنجاز وتجعله في وضعية متزنة مما تسمح له
بالتجاوب مع الامتحان بالصورة الإيجابية التي تزرع فيه الثقة بالنفس لتحقيق النجاح ، والأخر يعطي تصورا للمشاعر السلبية
والفكر السلبي الذي يثبط نجاحه وعدم الثقة بالنفس وبالتالي توقعاته السلبية في الإخفاق والتحصيل الجيد مما تزرع فيه
ال فشل ، بالتعريف بالثقة بالنفس من خلال استراتيجية التفكير الإيجابي لأن التفكير الإيجابي يني الثقة بالنفس ، وعليه
استنادا على بعض الأمثلة مع الطلبة عن حالات النجاح ومشاعر الإيجابية أثناء تحقيه كالنجاح في مسابقة الدكتوراه مثلا
ومناقشتها مع الطلبة في مدى توقعاتهم في النجاح في مسابقة الدكتوراه بالرغم من الثغرات او معوقات النجاح ومدى تحديات كل
طالب .

تقييم الجلسة : يتم تقييم هذه الجلسة من خلال تفاعل الطلاب وكذلك رأي الطالب وانطباعاته عن الجلسة .

الواجب المنزلي : بعد الانتهاء من الجلسة حاول كلما راودتك أفكار أو مشاعر سلبية نحو النجاح تحقيق العبارات السابقة
أنا قادر أنا طموح لدي أفكار أستطيع أن أتقدم في الفصل بالمراتب الأولى أستطيع أن أكون الأول في الدفعة ... لدي إحساس في
النجاح في مسابقة الدخول الى الدكتوراه ، أنا قادر أن أصبح أستاذا جامعيا وغيرها من العبارات التي تنمي الثقة بالنفس .

النتائج المتوقعة :

- فهم العلاقة بين الثقة بالنفس وقلق الامتحان .
- تنمية مشاعر الرضا والثقة بالنفس والاعتماد عليها.
- تنمية مهارة الثقة بالنفس لدى الطلبة .
- الوعي بوسائل إيجابية كالثقة بالنفس للتخفيف من قلق الامتحان .
- جلسة الخامسة: تطبيق الاستراتيجية في الاستعداد للامتحان.
- الهدف من الجلسة: ان يعرف الطلبة كيف يمكن ان يستعدوا للامتحان بروح إيجابية تفاعلية.
- المكان: يحدد بمركز المساعدة النفسية بالقطب الجامعي على سبيل التحديد.
- مدة الجلسة: تتراوح غالبية الجلسات ما بين 45-90
- الفتيات المستخدمة: الحوار المناقشة الالقاء – النمذجة – مجموعات العمل الجماعي
- مضمون الجلسة: تقوم الباحثة في هذا المقام بالحديث عن مهارة الإجابة عن أسئلة الامتحان والاستعداد للامتحان والمراجعة ، وكذا زيادة الدافعية للإنجاز ، نحقق هذه الجزئية من خلال مناقشة الباحثة لبعض الاعتبارات المهمة مع الطلبة في زرع الامل والتفاؤل لتحقيق النجاح والتفوق في الامتحانات المقبل عليها كعمل ملخصات في نهاية كل محاضرة والالتزام بالحضور وعمل أسئلة التقييم الذاتي من خلال كل محاضرة لتحديد درجة الاستعاب ، والالتزام بتخصيص وقت للمراجعة والالتزام به يوميا ، تحضير الأدوات المستخدمة في الامتحان ، التفاؤل بسهولة الامتحان واخيرا النوم مبكرا قبل يوم اجراء الامتحان .
- تقييم الجلسة: يتم تقييم هذه الجلسة من خلال تفاعل الطلاب وكذلك رأي الطالب وانطباعاته عن الجلسة .

النتائج المتوقعة :

- ان يتدرب الطلبة على بعض مهارات تطبيق الامتحان مهارة قراءة الأسئلة والتفاؤل بالإجابات الصحيحة و ، الثقة بالنفس أثناء الإجابة .
- زيادة وعي الطلبة المتربون بكيفية أداء الامتحان وكيفية الإجابة عليه من خلال التفكير الإيجابي .
- الجلسة السادسة: كيفية الإجابة عن أسئلة الامتحان
- الهدف من الجلسة: ان يعرف الطلبة الطريقة السليمة للإجابة عن الامتحان .
- المكان: يحدد بمركز المساعدة النفسية بالقطب الجامعي على سبيل التحديد.
- مدة الجلسة: تتراوح غالبية الجلسات ما بين 45-90
- الفتيات المستخدمة: الحوار المناقشة الالقاء – التعزيز الإيجابي – النمذجة -مجموعات العمل الجماعي
- مضمون الجلسة: يقوم الباحثان في هذا المقام بمناقشة الواجب المنزلي السابق والحديث عن مهارة الإجابة عن أسئلة الامتحان والاستعداد للامتحان والمراجعة ، وكذا زيادة الدافعية للإنجاز ، ونحقق هذه الجزئية من خلال استعراض إجابات الطلبة حول أسئلة الامتحان ، ويحاول المسترشد في هذه الجلسة استخدام استراتيجيات التعزيز الإيجابي (جيد ، ممتاز ، بارك الله فيك) للإيحاء على الإجابات المرغوب فيها ، وكذا عرض لطريقة الإجابة في الامتحان عن طريق تحليل المطلوب في الامتحان وكيفية قراءة السؤال وفهمه وتحليله واستخراج الكلمات المفتاحية لديه ، ومحاولة فهمها ، لان فهم السؤال نصف الجواب ، وترك الأسئلة غير مفهومة الى حين آخر .
- تقييم الجلسة: يتم تقييم هذه الجلسة من خلال تفاعل الطلاب وكذلك رأي الطالب وانطباعاته عن الجلسة .

النتائج المتوقعة:

- أن يتدرب الطلبة على بعض مهارات تطبيق الامتحان مهارة قراءة الأسئلة بالإجابات الصحيحة و ، وتحليل مضمون السؤال ومؤشرات الإجابة الصحيحة للامتحان .
- زيادة وعي الطلبة المتربون بكيفية أداء الامتحان وكيفية الإجابة عليه من خلال استراتيجي النمذجة والتعزيز الإيجابي .
الواجب المنزلي :
اقترح نماذج وصيغ امتحانيه سابقة للإجابة عليها في المنزل .
الجلسة السابعة : عادات الاستذكار
الهدف من الجلسة: التدريب على كيفية تذكر المعلومات ومقاومة النسيان أثناء الامتحان المطلوبة في الامتحان.
المكان : يحدد بمركز المساعدة النفسية بالقطب الجامعي على سبيل التحديد.
مدة الجلسة : تتراوح غالبية الجلسات ما بين 45-90د

مضمون الجلسة : يقوم الباحثان في هذا المقام بمناقشة الواجب المنزلي السابق والحديث عن مهارة استذكار المعلومات ، وكذا التدريب عن أساليب استرجاع المعلومات قبل وأثناء الامتحان ، ونحقق هذه الجزئية من خلال عرض محاضرة حول التذكر ، وأساليب مقاومة النسيان ، ونجسد هذه المهارة مع الجماعة الارشادية من خلال عدم المراجعة الالية للمعلومات عن طريق الحفظ الالي لها ، وعدم المراجعة والطالب في حالة ارهاق تام ، إعطاء النفس راحة تامة والنوم الكافي قبل البدء في المراجعة وذلك لأن الجهاز العصبي ينشط دائما في الفترات الصباحية وكذا استخدام الخرائط الذهنية في عملية المراجعة لأنها تساعد على استرجاع المعلومات واستخدام الون الأحمر في عملية المراجعة لأنه يعمل على تهييج الدماغ وبالتالي يعزز التذكر والقدرة على تخزين المعلومات ومن ثم سهولة استرجاعها .

تقييم الجلسة : يتم تقييم هذه الجلسة من خلال تفاعل الطلاب وكذلك رأي الطالب وانطباعاته عن الجلسة .

النتائج المتوقعة:

- أن يتدرب الطلبة على بعض مهارات تخزين المعلومات واسترجاعها عند الحاجة اليها .
- زيادة وعي الطلبة المتدربون استراتيجيات استرجاع المعلومات وتوظيفها أثناء الامتحان .
- الواجب المنزلي:

المطلوب تذكر حدث مهم مر بك أثناء تأدية الامتحان كنسيان كتابة الاسم اللقب ، نسيان تسليم ورقة الإجابة وغيرها من

المواقف المتعلقة بالامتحان

الجلسة الثامنة : إدارة الوقت وتنظيمه .

الهدف من الجلسة: التدريب على كيفية استغلال الوقت في عملية استرجاع المعلومات المطلوبة في الامتحان .

المكان : يحدد بمركز المساعدة النفسية بالقطب الجامعي على سبيل التحديد.

مدة الجلسة : تتراوح غالبية الجلسات ما بين 45-90د

مضمون الجلسة : يقوم الباحثان في هذا المقام بمناقشة الواجب المنزلي السابق والحديث عن مهارة إدارة الوقت ، وكذا التدريب عن استغلال الوقت في عملية استرجاع المعلومات ، ونحقق هذه الجزئية من خلال عرض مطوية تتعلق بمفهوم استثمار الوقت وحسن استغلاله في الامتحانات الرسمية وتعريف الوقت... الخ ، ونجسد هذه المهارة مع الجماعة الارشادية من خلال بيان الاسبقية في الإجابة عن أسئلة الامتحان ، وتدوينها على شكل رؤوس الأقلام او صياغة الإجابة على شكل خريطة ذهنية في المسودة

، ثم تدوينها في ورقة الإجابة ويحاول المسترشد في هذه الجلسة تقديم نمذجة حية لطلبة متفوقين في طريقته في استثمار الوقت قبل الامتحان وأثناء وفي نهاية الامتحان مستخدماً في ذلك استراتيجيات الحوار والمناقشة مع الجماعة الإرشادية والنموذج المقدم به .

تقييم الجلسة: يتم تقييم هذه الجلسة من خلال تفاعل الطلاب وكذلك رأي الطالب وانطباعاته عن الجلسة .
النتائج المتوقعة:

— ان يتدرب الطلبة على بعض مهارات التخطيط للامتحان وحسن استثمار الوقت، وتوزيعه بين التحليل الإجابة والمراجعة النهائية لورقة الامتحان .

— زيادة وعي الطلبة المتربون بكيفية استثمار الوقت والتخطيط لزمن للإجابة ومراجعة ورقة قبل انتهاء الوقت الرسمي للامتحان .
الواجب المنزلي:

المطلوب قراءة المطوية المتعلقة باستثمار الوقت وإدارته والتخطيط للمراجعة والوقت المحدد للإجابة وتدوين المعلومات .
الجلسة التاسعة: التقييم والانتهاء

الهدف من الجلسة:مراجعة ما تم الاتفاق عليه بجميع الجلسات السابقة وتقييم العمل خلال هذه الجلسات وإنهاء البرنامج الإرشادي.

المكان: يحدد بمركز المساعدة النفسية بالقطب الجامعي على سبيل التحديد.

مدة الجلسة: تتراوح غالبية الجلسات ما بين 45-90د

مضمون الجلسة: تبدأ الباحثة بالتقويم النهائي لمضمون الجلسات السابقة فهي جلسة تمهيدية للجلسة الأخيرة الختامية و ما تم عرضه والاتفاق عليه ، ومحاولة تذكير المتدربين بأهم المحاور الأساسية في هذا البرنامج وتطبيق الاستراتيجية المطبقة في تنمية الجانب الإيجابي كالثقة بالنفس لدى الطلبة للتخفيف من قلق الامتحان ، ونستدل على هذا من خلال ترك الحرية الكاملة لكافة الطلبة المشاركين في البرنامج لا عطاء رأيه في تقييم الجلسات المعروضة في البرنامج ومدى ملاءمتها لاحتياجات المشاركين ، ومدى استيعابهم لهذا الأسلوب الإرشادي للتخفيف من قلق الامتحان وهذا لن يكون الى من خلال تجاوب المرشد مع الطلبة من أجل ضمان سيرورة المتابعة التي يمكن أن نعرضها لاحقاً للتحقق من مدى فعالية البرنامج المقترح لذا المشكل .

تقييم الجلسة: يتم تقييم هذه الجلسة من خلال تفاعل الطلاب وكذلك رأي الطالب وانطباعاته عن الجلسة .

الجلسة العاشرة: تقييم النهائي للبرنامج:

الأهداف الإجرائية:

— مناقشة آراء المشاركين في البرنامج وآرائهم وملاحظاتهم .
— مساعدة الطلبة في التعبير بنجاحهم في البرنامج من خلال بعض الاكراميات واعطائهم كلمة في هذا الاحتفال حول النجاح المحرز في هذا البرنامج .

مضمون الجلسة :

تعتبر هذه الجلسة الأخيرة ختامية هامة في تنفيذ أي برنامج إرشادي من أجل تقييم جلسات المذكورة سابقاً بصورة متواصلة وهذا من خلال قيام المسترشد ببعض الإجراءات اللازمة في عملية التقييم كتحديد أسئلة التقييم والاجابة عليها ، تحديد

معايير التقييم بالنسبة للبرنامج ، وتحديد طرق التقييم ووسائله لتحديد فاعلية البرنامج ، وأخيرا تحليل عملية التقييم وتفسيرها ، ومتابعة الطلبة في الفترات الموالية بعد تطبيق البرنامج وخصوصا في فترة الامتحانات الموالية .

الفتيات المستخدمة : الحوار والمناقشة .

الجلسة الحادية عشر : اختبار مدى فعالية البرنامج والعمل على الارشادات الموجهة طوال الجلسات المقدمة .

5- الخاتمة:

بعد الاطلاع على العديد من الدراسات حول فنيات الارشاد الجماعي المطبقة لتجنب المشكلات الأكاديمية لدى الطلبة الجامعيين و المتعلقة بالتحصيل الأكاديمي لديهم ، وتم التمثيل لذلك باختيار موضوع البرنامج الارشادي الجماعي الذي يهدف الى التقليل من قلق الامتحان لدى الطلبة الجامعيين وكقراءة تحليلية في الموضوع: فالهدف من هذا البرنامج التخفيف من القلق لتحسين الأداء الأكاديمي لدى الطالب الجامعي، فقد تكون البرنامج في صورته الأولية من من (11) جلسة زمن كل جلسة (45) جلسة بمعدل جلستين كل أسبوع، حيث استهل البرنامج بجلسة افتتاحية للتعارف وبناء الثقة بين المرشد والعلماء، بغية تحديد إجراءات العمل وتحديد دور كل مسترشد فيها، في حين الجلسات المتبقية ركزت على فنيات الإرشاد الجماعي وتضمنت فحواها تعليم المسترشدين مهارات الثقة وضبط الذات وإدارة الغضب في المواقف الضاغطة ، وكذا استخدام استراتيجيات النمذجة المحاضرة والمناقشات الجماعية الواجبات المنزلية، وخلصت هذه الورقة البحثية إلى مقترحات للتأسيس العلمي للإرشاد الأكاديمي في الجامعة من أهمها ما يأتي:

- ضرورة الاهتمام بالبرامج الارشادية ومناهجها الوقائية والنمائية لعلاج مختلف المشكلات الأكاديمية التي تواجه الطالب الجامعي على وجه الخصوص .
- ضرورة تقديم الدعم النفسي للطلبة الجامعي على مستوى مراكز اليقظة التربوية والمساعدة النفسية في الجامعات الجزائرية لتوجيه الطالب في كيفية التعامل مع ورقة الامتحان والاستعداد له .
- ضرورة انجاز مطوية على كل الجامعات الجزائرية تكون ارشادية يعتمد عليها الطلبة في المذاكرة وعادات الاستذكار وكيفية الاستعداد للامتحان واستثمار وقته وغيرها من الارشادات التي تتكفل بها المراكز المختصة على مستوى الجامعات .
- برمجة أيام دراسية تكوينية تتضمن ورشات تدريبية في نهاية كل سداسي لفائدة الطلبة تعتمد على أساليب الارشاد الجماعي أو فنيات أخرى قائمة على تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة قبل الامتحانات وكذا اقتراح برامج ارشادية قائمة على الارشاد السلوكي المعرفي لمحوها .
- إجراء دراسة للمقارنة بين الارشاد الفردي والجماعي في خفض مستوى درجة قلق الامتحان لدى الطلبة الجامعيين .
- توظيف فنيات علم النفس الإيجابي القائمة على عدة استراتيجيات كزرع الامل والتفاؤل والتفكير الإيجابي لدى الطلبة قبل الامتحانات المبرمجة في نهاية كل سداسي بغية إعطائهم نظرة إيجابية حول الحياة المستقبلية الغامضة في مشوارهم الدراسي وما يعترضها من ضغوط نفسية وقلق مهني وغيرها ... الخ

- قائمة المراجع :

- أحمد مصطفى فهدى. (1976) " الصحة النفسية. دراسات في سيكولوجية التكيف ، مكتبة الخانجي، القاهرة.
- بدوي زينب. (2018). فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض قلق الامتحان لدى طالبات كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة البصرة. جامعة بابل العدد38: ص731.
- جاسم، ا. 8. (2010). واقع الإرشاد في جامعة الموصل"، .مجلة دراسات موصلية ، العدد 24.
- الحجازي، ر.ع. (2011). الغش في الامتحانات أسبابه ، نتائجه ، مقترحات للحد منه ، .
- الحريري رافدة ، الأمامي سمير. (2011). الإرشاد التربوي والنفسي في المؤسسات التعليمية ، . ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان .
- حسن طه عبد العظيم. (2004). الإرشاد النفسي – النظرية والتطبيق – التكنولوجيا ، . ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان : الأردن .
- رضوان حامد جميل. (2001). الصحة النفسية . ط1، دار المسيرة عمان ، الأردن .
- زهران حامد زهران. (2000). الإرشاد النفسي المصغر . طبعة عالم الكتب ، القاهرة .
- صبري عبد الله كاظم الركابي. (2018). درجة القلق الامتحان لدى طلبة الخامس اعدادي.
- الضامن منذر عبد الحميد. (2003). الإرشاد النفسي . ط1، مكتبة الفلاح ، الكويت .
- عبد الحميد. (2013). قلق الامتحان لدى طلبة كلية التربية الرياضية ، .
- عبد الرحمان الخطيب. (2009). الخدمات الاجتماعية كممارسة تخصصية مهنية في المؤسسات التعليمية ، . مكتبة الانجلو المصرية للنشر والطباعة ، ط1، القاهرة ، مصر .
- العجبي راشد. (2014). فاعلية برنامج إرشادي جماعي لتحسين مستوى التوافق النفسي والاجتماعي لدى أبناء الاسر المطلقة في المراحل المتوسطة (11-14) سنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية جامعة دمشق .
- العزبي سيف. (2011). فاعلية برنامجي إرشاد جمعي .. كلية العلوم والآداب ، جامعة نزوى ..
- عطا الله الخالدي. (2009). علم النفس الإرشادي – الدليل في الإرشاد الجمعي ، تطبيقات عملية . ص13: ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان : الأردن .
- قدوري خليفة ، عمروني حورية. (2015). "ظاهرة قلق الامتحان بالمدرسة الثانوية – أسبابها وتناولها النظرية ، الإجراءات العملية التعليمية الإرشادية لخفض قلق الامتحان " .مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ، العدد 18: ص78.
- محمد حوال القثيبي. (2018). قلق الاختبار والتحصيل الدراسي في علاقتهما ببعض المتغيرات الديمغرافية لدى عينة من طلاب كلية التربية . المجلة التربوية ، العدد 53.