

# الملاحق

## تنظيم الوقت

من الأخطاء الكبيرة للطلاب عدم تنظيم وقتهم فهم يمارسون كل أنشطتهم الدراسية والترفيهية بدون تنظيم واضح لهذه الأنشطة أي لابد لفعاليتهم وأنشطتهم زمان ومكان معين. وفيما يلي جدول لتوضيح أداء يوم دراسي كامل ويفترض الجدول المكان والزمان للأنشطة على سبيل المثال فقط للمقولة وجعلنا الليل لباسا والنهار وعاشا.

التوقيت	الزمن المخصص	المكان المخصص	النشاط والفعالية
6:30	10 دقائق	المنزل	الاستيقاظ من النوم
6:40	10 دقائق	المنزل	تناول وجبة الشاي
6:50	10 دقائق	المنزل	إرتداء الملابس
8	8-2 أو 7-4 ساعة	الجامعة	اليوم الجامعي
قيد المحاضرات الجامعية	30 دقيقة	المنزل	تناول وجبة الغداء
	ساعة	المنزل	استراحة الغداء
5-6 مساء	ساعة	المنزل	مراجعة الدروس
6-7 مساء	ساعة	المنزل	أداء واجب جامعي
-		المنزل	
7-9 تلفزيون	1-2 ساعة	مكان آخر	فعاليات حرة
9-10	ساعة	المنزل	تحضير دروس الغد
10 مساء	-	المنزل	النوم

## تطوير عادات المذاكرة

مقدمة:

كثيراً وفي أغلب الأحيان تكون الطرق المتبعة في عادات المذاكرة خاطئة الأمر الذي يؤدي إلى تدني في التحصيل الدراسي ومن ثم ظهور نوع هذه الانفعالات أو التوترات نهاية العام أو مع بداية الامتحانات إذ تلعب هذه الانفعالات دوراً هاماً في تشتت معلومات الطالب التي حصل عليها بعادات دراسية خاطئة ولدت عدم الثقة بالنفس بكيفية أداء الامتحانات. من خلال هذا اللقاء سنتناول الطرق الصحيحة لعملية المذاكرة من خلال:

1- كيفية استثمار الوقت أو ما يسمى بمهارة إدارة

تنظيم الوقت.

2- مهارة المذاكرة الناجحة.

3- مهارة الاستعداد للامتحان.

### **مهارة إدارة وتنظيم الوقت:**

هي قدرة الطالب الذاتية أو بمساعدة الآخرين والأهل

المربين على رسم مخطط زمني ينتظم فيه أداء الطالب الدراسي ونشاطه الاجتماعي والترفيهي سواء كان التخطيط من أجل يوم أو أسبوع أو شهر أو حتى لعام دراسي كامل. ولكي يتم هذا التنظيم لابد من إيجاد نقطة تركيز بعيدة المدى لنجاح إدارة الوقت وتنظيمه وتتمثل في الآتي:-

1/ حدد هدفك في الحياة بناء تسلسل للوصول للهدف.

2/ حول كل تحد في حياتك لنجاح.

من الأهمية أن ننظر إلى جدول تنظيم الوقت على اعتباره الخطوط العريضة الواجب السير على منوالها. وعلى الطالب أن يتمرس على أداء الجدول بمرونة.

بحيث أن هناك العديد من المواقف التي تفترض سير

اليوم الدراسي بالنسبة للطالب. فكلما كان الجدول مرناً كان تنظيم الوقت ذو فعالية أكثر والمرونة لا تعني التسبب والإهمال وإنما قبول الطوارئ والمتغيرات والأخذ بها. ويعمل بالجدول كأنه ملزم به: التزامه تولد نوع من التعصب أو التمسك بهذه البنود مما يولد نوع الانفعال والعصبية وربما الغضب إذا ما مارس الطالب جدولاً يومياً.

## نصائح مهمة لتنظيم الوقت:

- 1- عدم إهمال الطالب الوقت المخصص لوجبة الإفطار أو الوجبات الأخرى، وهي وجبة أساسية ومهمة بالنسبة للطالب، لأنها تعطي الجسم طاقة مناسبة خلال اليوم الدراسي. فالعضلات تحتاج لطاقة لتعمل بنشاط والدماغ يحتاج إلى طاقة ليعمل على نحو صحيح.
- 2- الأخذ بمبدأ المرونة قدر الإمكان عند تنفيذ جدول تنظيم الوقت.
- 3- استغلال فترة الصباح الأولى وفترة المساء للمذاكرة الفاعلة ففيها يكون الذهن في أقصى حالات استيعابه للمعلومات.
- 4- الأخذ بدافع الجدية عند تطبيق جدول تنظيم الوقت وتنفيذ محتوياته فالإصدار الذاتي هو الذي يحقق المعجزات الدراسية للطالب.

## إدارة الوقت : (استثمار في الوقت والبحث عن الجديد)

عندما نقول أن اليابان نموذج لدولة متفوقة علمياً وتقنياً أي قد حققت ثورتها العلمية خلال نصف قرن. الأمر الذي لم تستطيع دول كثيرة بلوغ ما بلغته اليابان خلال نفس الفترة الزمنية إذ تشير تجربة اليابان في إدارة الوقت والاستثمار الناجح له. ويعود ذلك إلى التربية اليابانية إذ أن الأسرة اليابانية تغرس في نفوس أبنائها مفهوم إدارة الوقت النوعي منذ الطفولة المبكرة. والسؤال اليومي من الأسرة لأبنائها وهم عائدون من دور العلم ما هو الجديد الذي تعلمته اليوم في الجامعة. ويدخل الشاب إلى الميدان العملي حاملاً معه ما هو جديد. وبذلك سنعكس على أداؤه ضمن العمل ومن ثم يتابع البحث عن الجديد وعلى حد قول شاعرنا العربي: كل يوم يمر من العمر \*\*\* إذ لم تعشه لحظة كفاح

## إدارة الوقت وعادة التسويف :-

يقول أحد الفلاسفة: "أن العادة أما أن تكون أفضل خادم أو أن تكون أسوأ سيد"

في الحقيقة أن عادة التسويف: هي أسوأ سيد يتحكم بوقت الطالب بحيث تؤدي إلى الفشل والإخفاق على الصعيدين الشخصي والجامعي. وعلى الرغم من أن تراثنا الثقافي مملوء بقواعد التوجيه نحو اغتنام المناسب وعدم تأجيل أعمالنا ومنها القول السائد: "الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك"، و "لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد" والتسويف هو عدم إنجاز نشاط أو واجب معين كأن يقوم الطالب بتأجيل إنجاز الواجبات الجامعية الشخصية في وقتها الراهن إلى وقت آخر غير معلوم.

### **أساليب التخلص من عادة التسويف:**

1- علم نفسك عبارة (لا تؤجل ولا تسوف) أي عبارة هذه اللحظة".

أ أن الطالب حين يعتاد على إنجاز الواجبات الجامعية على أسلوب "هذه اللحظة" يتسلق سلالم التفوق بكل سهولة وذلك للاعتبارات التالية:

أ- لن يكون مثقلاً بالمذاكرة عند قدوم الامتحانات "فصلية - نهائية".

ب- إعطاء الطالب القوة والمعرفة غالبية المناهج تبنى على نحو تكاملي أي كل يؤثر على الذي يليه.

ج- أسلوب (هذه اللحظة) يمنح الطالب القدرة النفسية على تنظيم وقته.

د- أسلوب (هذه اللحظة) يعطي الطالب شعوراً بالرضا عن الذات مما يدفعه نحو الإنجاز بشكل مستمر.

هـ- سجل المكافأة التي ستحصل عليها في حال الانتهاء من مذكراتك.

وتعتبر المكافأة بمثابة تعزيز إيجابي بدعم العمل لدى

الطالب بشكل مستمر وعلى سبيل المثال.

- رضا الله والوالدين.

- الحصول على درجات تقديرية عالية أمام زملائه.

- الحصول على جائزة التفوق الدراسي.

وهذه التصورات تمنحه القدرة الذاتية على إنجاز واجباته المدرسية في وقتها على المدى القريب وتمنحه الثقة بالنفس والتفوق على المدى البعيد وفي أثناء تأدية الامتحانات.

## الاحتفاظ بسجل خاص تكتب فيه واجباتك

### الجامعية اليومية.

ومن أهم مميزات السجل الخاص بالواجبات المدرسية اليومية هي:

- الدقة في تسجيل الواجبات وعدم النسيان.
  - إعطاء صورة مثالية للطالب والمجد والمثابر أمام أساتذته وأسرته.
  - يمثل قاعدة تنظمه ينطبق منها الطالب حين يبدأ إنجاز واجباته اليومية.
- وفيما يلي نقدم صفحة افتراضية لسجل الواجبات الجامعية وعليه ان يقوم بتوعيته وفق واجباته المطلوبة منه وبين التاريخ وساعة إنجاز الواجب كما هو موضح في الجدول الآتي:

<b>الحكمة لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد</b>	
التاريخ 15/6/2003م	تنجز الواجبات في الساعة
اسم الواجب	هذه اللحظة
- حل مسائل رياضيات	- اليوم - الساعة 6 مساء
- قراءة دروس الفلسفة	- اليوم - الساعة 7 مساء
- مراجعة دروس العربي	- اليوم - الساعة 8 مساء
- حفظ مصطلحات إنجليزية	- اليوم - الساعة 8.30 مساء
- تحضير المذاكرة الفعلية	- اليوم - الساعة 9 مساء
- كتابة بحث جامعي	- غداً - الساعة 6 صباحاً

### الوقت بالأرقام :

إن الناس على اختلاف ظروفهم الغني- الفقير / الفاشل- المتفوق / الكبير- الصغير / يمتلك كل منهم 168 ساعة أسبوعية للعمل والنشاط الذي يتوقف الفرق هنا بين هؤلاء الناس على استراتيجية كل منهم على إدارته لهذه الساعات.

□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□

□□□□□□□□

فالتالاب لابه يومياً /16/ ساعة للنشاط الفعلي وهنا يتوقف الأمر على قدرة الطالب لهذه الساعة التي يلزمها هدف ومخطط حتى تستثمر. وفيما يلي مخطط يوضح توزيع الوقت إلى ساعات ومنها يستطيع الطالب تحويل كل خلية في المخطط إلى ساعة عمل. يخصصها لأداء واجب دراسي أو اجتماعي. المهم أن ينجز الطالب خلال الساعة المحددة واجباً دراسياً أو عملاً مهماً ذو منفعة وفائدة عالية.

## إدارة الوقت بالأرقام

8 ساعات : نوم

16 ساعة :  
نشاط

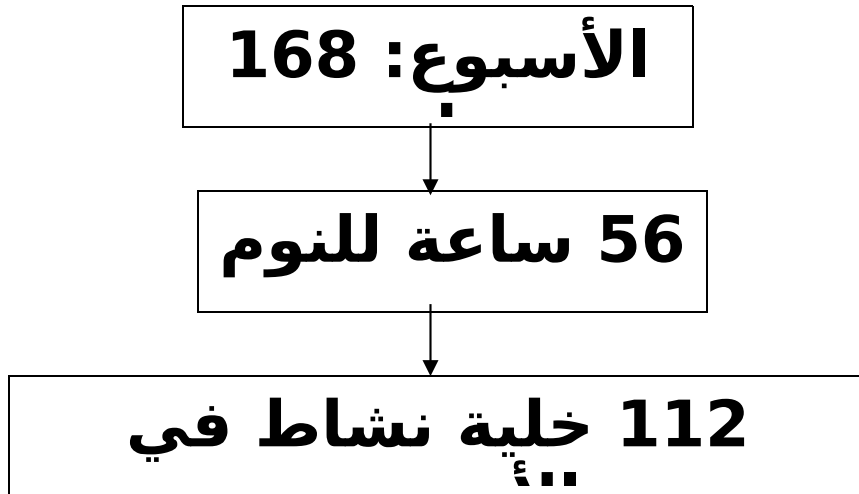
نشاط	نشا	نشا	نشا	نشا	نشا
	ط	ط	ط	ط	ط

نشاط	نشا	نشا	نشا	نشا	نشا
	ط	ط	ط	ط	ط

نشاط	نشا ط	نشا ط	نشا ط

**مخطط يوضح توزيع الوقت إلى ساعات  
ومنها يستطيع الطالب تحويل كل خلية  
في المخطط إلى ساعة عمل.**

وينطبق إدارة ساعات اليوم على إدارة ساعات الأسبوع  
والتي يكون مجموع الساعات لدى الطالب (112) ساعة  
أسبوعية للنشاط. كما هو موضح في الجدول الآتي:-



**جدول يوضح توزيع الوقت إلى ساعات  
النشاط والفعاليات اليومية في الأسبوع  
الواحد**

لقد أثبتت هذه الطريقة فعاليتها في إيصال العديد من الطلاب والباحثين إلى دفة النجاح ولقد تحدث العالم (أولو سميث) عالم جيوفيزيائي عن تجربته مع إدارة الوقت بالأرقام بأنه كان يملئ خلايا اليوم المخصصة للنشاط بالعمل والإنتاج وكان يشعر بأنها لا تكفي لتحقيق حلمه المستقبلي مما اضطره إلى تقليص ساعات النوم إلى 5-6 ساعة يومياً وقد أصبح عالماً مشهوراً ويمكن للطالب أن يحدد زمن مخصص لفعاليته من خلال

النوم	الجماعة	تلفاز	حمام استراحة	دروس	أمور أخرى	مجموع الساعات
8 ساعة	5 ساعة	2 ساعة	2 ساعة	4 ساعات	3 ساعات	24 ساعة

جدول بسيط لضبط عملية هدر الوقت كما هو موضح بالفعاليات اليومية والأسبوعية الواجب القيام من قبل الطالب من خلال تحديد زمان تحقيق نشاطه من أجل ضبط هدر الوقت.

مقدار الوقت (24) ساعة أو (168) ساعة في

**الأنشطة والفعاليات الواجب**

### نصائح تنظيم الوقت

- 1/ عدم إهمال الطالب لوجبة الإفطار "أساسية".
- 2/ مبدأ المرونة عند تنفيذ الجدول.
- 3/ استغلال فترتي الصباح والمساء للمذاكرة الفعلية.
- 4/ الأخذ بدافع الجدية عند تنظيم الوقت وتنفيذ محتوياته.

### أسلوب التخلص من عادة التسويف

- 1/ علم نفسك عبارة لا تؤجل "لا تسوف" عبارة هذه اللحظة.
- 2/ تخيل المكافأة التي ستحصل عليها.



3/ الاحتفاظ بسجل الواجبات المدرسية.

### **استثمار الوقت**

**1/ عبارة لا تؤجل هذه اللحظة.** تسلق سلام

التفوق بسهولة وذلك للاعتبارات التالية:-

أ/ لن يكون مثقلاً بالذاكرة عند قدوم

الامتحانات/فصلية نهائية

ب/ إعطاء الطالب القوة المعرفية، غالبية المناهج

تبنى متكاملة كلُّ يؤثر في الذي يليه.

ج/ يمنح الطالب القدرة النفسية على تنظيم وقته.

د/ يعطي الطالب شعوراً بالرضا عن الذات مما يدفعه

نحو الإنجاز بشكل مستمر.

**2/ تخيل المكافأة التي ستحصل عليها.**

أ/ رضا الله والوالدين.

ب/ الحصول على درجات تقديرية عالية أمام

زملائه.

ج/ الحصول على جائزة التفوق الدراسي.

**3/ الاحتفاظ بسجل الواجبات المدرسية.**

ومن أهم مميزات السجل الخاص بالواجبات المدرسية

اليومية:-

أ/ الدقة في تسجيل الواجبات وعدم النسيان.

ب/ يتمثل في قاعدة تنظيمية ينطلق منها الطالب.

ج/ إعطاء صورة مثالية للطالب المجد والمثابر أمام

أساتذته وأسرته.

### **مهارة المذاكرة الناجحة:**

مقدمة عن المذاكرة: مقولة "الرأس المحكم الصنع ..

نجد من الرأس المائة" مفتيني

كثيراً من الطلاب يشكون من أنهم يقضون وقتاً طويلاً في

الدراسة والتحضير للامتحانات لكنهم يفاجئوا وأسرهم

بتدني درجاتهم ويسألون

هل السبب انخفاض نسبة الذكاء؟

عدم القدرة على الفهم والاستيعاب؟

الحاجة إلى زيادة إضافية لعدد ساعات المذاكرة؟  
أم هناك طرق دراسية تساعد على زيادة الفهم والاستيعاب  
ولم يتعلمها؟

في الحقيقة أن مدارسنا التقليدية ظلمت هؤلاء  
الطلبة بتقديمها السمك جاهزاً ولم تعلمهم كيف  
يصطادون السمك وعلى العكس أن المثل الياباني  
القائل: خير لك أن تتعلم صيد السمك بدلاً من الحصول  
عليه جاهزاً وإلا ستقضي بقية حياتك جائعاً.

### **مفهوم مهارة المذاكرة الناجحة:-**

هي القدرة التنظيمية التي يكتسبها الطالب ذاتياً  
والتي يستطيع من خلالها الطالب برمجة أدائه الدراسي.  
والذي يشمل طرائق تنظيم مذاكرته وواجباته المدرسية  
على نحو مدروس ومخطط له وفق الظروف البيئية  
والاجتماعية والاقتصادية للطالب. بحيث يحصل الطالب  
من خلال هذه المهارة على درجات دراسية بجهد ذاتي  
منظم وفق مسار زمني مبرمج وهادف.

وهذا النوع من المذاكرة موجهة لكل الطلبة بجميع  
المراحل التعليمية (ابتدائية-ثانوية-جامعية) ولفاعلية هذه  
المذاكرة فقد أجريت دراستها في جامعة استانفورد على  
مجموعتين من الطلبة مجموعة خابطة وأخرى تجريبية.  
فازدادت الدرجات التحصيلية لدى المجموعة التجريبية.

### **العوامل المؤثرة في التعليم :**

**(1) عوامل ذاتية : وتتمثل في الآتي:-**

أ/ الذكاء.

ب/ التعليم السابق: إن الذي يجيد العزف على البيانو من  
السهل العزف على الكمان.

ج/ العوامل الجسمية: سلامة أعضاء الإحساس الخارجي،  
فالعمى والصم مثلاً يؤثران على عملية التعلم.

د/الحالة الانفعالية: أنه في حالة القلق والاكتئاب يقل  
استعداد الفرد على التعلم والعكس صحيح في الحالة  
الانفعالية السوية إذ تزيد القدرة على المعرفة والتعلم.

هـ/ الدافع : وهو من ضرورات التعلم فهو يزيد من انتباهنا ويجعلنا نحطم كل الصعوبات والعواقب مثال اللذين يعملون صباحاً ويتعلمون مساءً فإن الدافع يعطيه القوة.

و/ الصحة العامة : التعلم يعتمد على الصحة ونقص الفيتامينات والحمى واضطراب الغدد يؤدي إلى خفض الاستيعاب.

## (2) العوامل الموضوعية: وتتمثل في الآتي: -

أ/ التعلم كموضوع: بعض الأفراد يشعرون بأن من السهل تعلم بعض المواد الأخرى لا. وذلك باختلاف تذوق الأفراد للمادة.

ب/ طريقة التعلم: يختلف كل فرد في الطريقة التي يتبعها في تعلمه فالبعض يعتمد على التعلم البصري أو السماعي أو بالكتابة أو عن طريقة التسجيل.

(3) العوامل الخارجية: ويتمثل في الآتي: الإضاءة - التهوية - درجة حرارة الغرفة - المنبهات المشتتة للأفكار.

(4) دور الأستاذ : ويتمثل في الآتي: يلجأ الأستاذ الناجح إلى قواعد خاصة لتعليم تلامذته من إثارة الدافع إلى تفسير هدف العلم. إلى حث التنافس إلى تعزيز موقف الطلبة المجدين.

## مهارة المذاكرة الناجحة العضوية: -

### (1) مشكلة السرحان: مشكلة تواجه العاقل

(الطالب الناضج- والمسئول):-

السرحان أو عدم المقدرة على التركيز أو تشتيت الانتباه له أسبابه المتعددة ومظاهره المختلفة مما يؤدي إلى تدهور الطفل وفشل الطالب وإهمال الناضج وازدراء المسئول.

قبل مناقشة السرحان لابد نعرف ما هو التركيز: هو القدرة على الانتباه إلى موضوع واحد وطرد كل الحواشي والأفكار والقضاء على أحلام اليقظة وتحتاج عملية التركيز إلى يقظة ونشاط في مركزين في المخ:-

## التكوين الشبكي والقدرة المخية

**التكوين الشبكي:** مجموعة من الخلايا العصبية موزعة في جذع المخ ووظيفتها إعطاء إشارات منشطة لقشرة المخ لعملتي اليقظة والتركيز. فان تعطل التكوين الشبكي أصاب الإنسان الكسل والخمول والنعاس وكذلك النوم. ويتأثر التكوين الشبكي بعوامل بيئية وبيولوجية وعلى هذا الأساس فان أي خلل في التكوين الشبكي قشرة المخ تؤدي إلى السرحان وتشتت الانتباه.

### **الأسباب التي تؤدي إلى السرحان:**

أ/ عضوية: الأنيميا - فقر الدم - نقص الحديد في الجسم وينتشر ذلك عند النساء أثناء فترة الخصوبة لأن الطمث يفقد الأنثى كمية من الحديد اللازم لكرات الدم الحمراء لنقل الأكسجين إلى الجسم والمخ. وبذلك تكون الأنثى معرضة لصعوبة التركيز - أمراض الغدد الصماء - خاصة نقص إفراز الغدة الدرقية - والغدة فوق الكلوية والغدد جارات الغدة الدرقية. الأسباب العضوية المهمة: الإرهاق - قلة ساعات النوم - عدم الانتظام في وجبات الطعام - ارتفاع درجة الحرارة وأي مرض يؤثر في تغذية المخ.

ب/ الظواهر النفسية للسرحان: أهم هذه الظواهر **أحلام اليقظة** : لا يستطيع الإنسان العيش دون أحلام اليقظة لأنه يعبر أثناء هذه الأحلام عن كل مظاهر الكبت ويحقق أثناءها كل طموحه ورغباته وصراعاته.

وتعطي الفرد قوة الدفع وروح الكفاح والأمل في النجاح والمستقبل وهي مستمرة من الطفولة حتى الشيخوخة دون توقف. مما يؤكد أن هذه الأحلام لهما قيمتها ودلالاتها النفسية وفائدتها الوقتية ولكنها أحياناً تأخذ كل أوقات الدراسة أو العمل بحيث تؤثر على إنتاج الفرد وتجعله في عزلة عن الواقع مما يؤدي إلى تدهوره التام في كل مجالات النشاط وأن التمادي في أحلام اليقظة يؤدي إلى :-

1/ ضعف الشخصية وعدم الثقة بالنفس.

2/ عجز الفرد عن التوافق والتكيف.

ومن هنا يتحتم على الفرد أن يتبين قدراته ويحاول استغلالها في حدود إمكانياته.

النوم يعطي فرصة للمنج عندما يكون مزحوم بأن تتداخل الأفكار أثناء النوم وهذا أحد أوجه النشاط أثناء النوم.

أسباب النوم: العجيب في الأمر ليس النوم وإنما الاستيقاظ من مركز التكوين الشبكي يتحكم في حالة اليقظة فإذا تعرض هذا المركز على حد العوامل المذكورة سابقاً بهذا نحن في النعاس والنوم هو حالة الكف عن العمل بمعنى إذا ما كف المركز عن العمل. اخذ النوم سبيله إلينا. ولذلك فمن الممكن أن يغزونا النوم بطرق مختلفة. ونحن نستيقظ في حالة وصول منبه والي مركز اليقظة والتكوين الشبكي.

### **العوامل المؤثرة في الاحتفاظ بالمعلومة:**

الدروس المتشابهة تصعب عملية الاستدعاء في التذكر. يميل الناس إلى تذكر المواد إذا أخذوا أقساطاً متكررة قصيرة من الراحة أثناء دراستهم. أي لا يستذكر لمدة ثلاث ساعات ثم يستريح لمدة ساعة ومن الأفضل أن يستذكر لمدة ساعة ويستريح ثلاثة دقائق.

\* مسبب النعاس والخمول وتأثير بعض العقاقير المهدئة في سهولة نسيان المادة المدروسة، وهذه العوامل أيضاً تؤثر في عملية استدعاء المعلومة.

وهذه العوامل المؤثرة في عملية الاحتفاظ من التداخل والتكرار المتقطع وتأثير النوم والنعاس ممكن تفسيره لعملية التوعية Conso adation ولكن نستطيع أن نتذكر وتستدعي المعلومة يجب على هذه المواد أن تثبت في المخ.

\* عوامل تساعد على الاستدعاء بشكل واضح سواء كان التراب وجدانياً أو تلقائياً أو من خلال أحداث خاصة وكثيراً ما نلاحظ هذه الظاهرة عندما يتخلف الممثل أو الطالب عن تذكر بعض المواد فإذا ذكرناها بجملة أو حتى كلمة واحدة فإن عملية المذاكرة تساعده مساعدة فعالة في استدعاء المعلومة أو جميع المعلومات.

**الإحساس الكيميائي الفسيولوجي للتحكم في التذكر:-**

لاحظ الأطباء أن أي عطب في المخ أو تلف يصيب  
الفصل الصدغي سيؤدي إلى اضطرابات الذاكرة.

## الإحساس الجزئي للتذكر:-

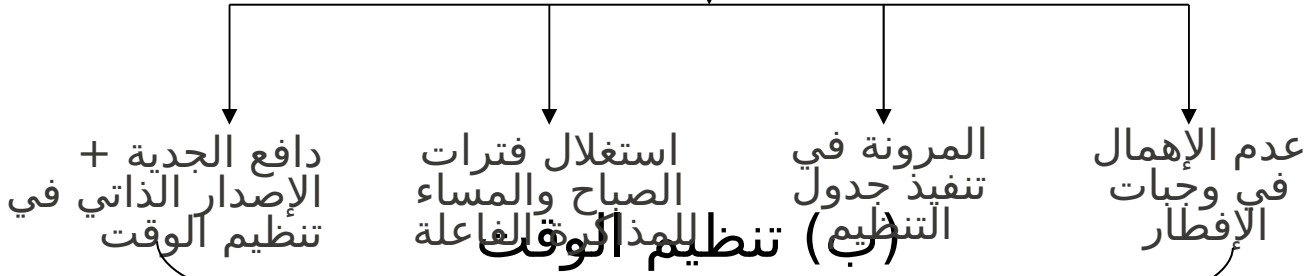
دلت الأبحاث الحديثة أن الذكريات تختزن في المخ  
على هيئة تغيرات جزيئية في بروتينات الخلايا ولقد أجرى  
الباحث (ماكونل) تجاربه على الديان المسطحة المسماة  
(بلانريا) وتحتوي هذه الديان جهازاً عصبياً بدائياً مكوناً من  
الخلايا العصبية وتمتد هذه الديان عند تعرضها للضوء  
وتنكمش عند تلقيها صدمة كهربائية خفيفة.  
وإذا توالى التمدد والانكماش أثر صدمات كهربائية  
حوالي مائة مرة فان ذلك يؤدي إلى توليد انعكاس شرطي.



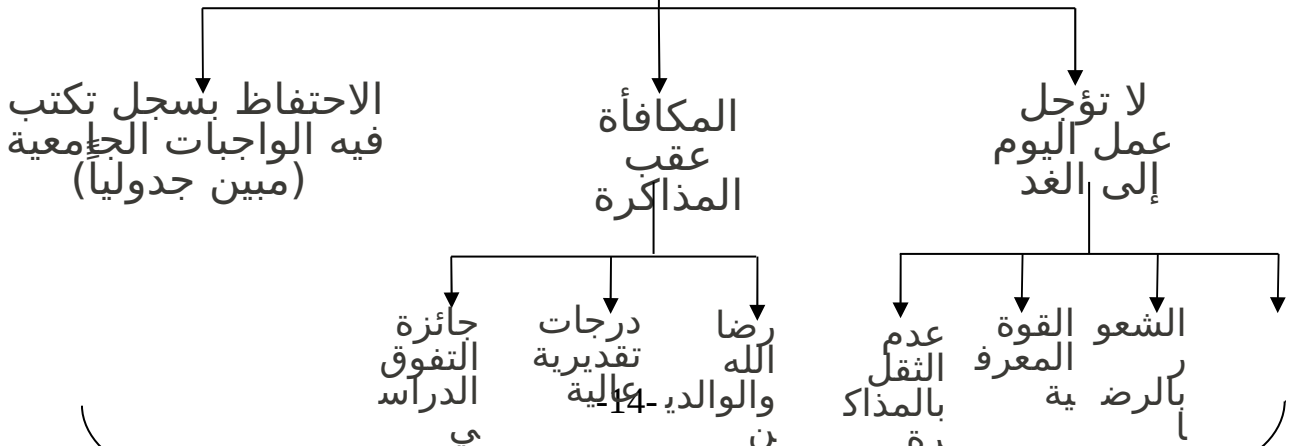
### (أ) استثمار الوقت

### إدارة تنظيم الوقت

من خلال الجدول النشاط  
الموضح



### (ج) إدارة الوقت بالتخلص من عادة التسويف



إدارة الوقت بالأرقام كما موضح الجداول المبينة  
الي

## كيف تتفوق في الامتحان:-

### أولاً: قلق الامتحانات:

#### قبل الامتحانات:

- 1/ كن جاهزاً وادرس كل المواد بشكل كامل.
- 2/ ممارسة الرياضة تساعد على شحن الذهن.
- 3/ خذ قسطاً كافياً من النوم يوم الامتحان.
- 4/ اسمح لنفسك وقتاً مبكراً ومن غير عجلة، استرخ قبيل الامتحان، لا تحاول أن تراجع كل شيء في اللحظة الأخيرة قبل الامتحان.
- 5/ لا تذهب إلى الامتحان ومعدتك خاوية، خذ معك قطعة من الحلوة أو البسكويت وما شابه لتساعدك على نسيان القلق.
- 6/ واجه الامتحان بثقة تامة واعتبره فرصة لعرض ما ذاكرته، استخدم وقت الامتحان بدقة.

#### خلال الامتحان:

#### اقرأ الأسئلة والتعليمات بدقة.

- أجلس بشكل مريح.  
إذا واجهت سؤالاً صعباً، انتقل إلى سؤال آخر.  
إذا كان الامتحان صعباً، اختر أحد الأسئلة وأبدأ الكتابة ذلك  
قد يعيد إلى ذاكرتك ما نسيته.  
لا تقلق عندما ترى الطلبة الآخرين يسلمون أوراقهم، فليس  
هناك جائزة لمن ينتهي أولاً.  
تذكر كل المراكز الممكنة والمصادر الموجودة في مدينتك  
التي يمكن أن تقدم مساعدة لك.

#### ثانياً- تخمين الامتحانات:

- \* لاحظ بعناية أي إرشادات دراسية يوزعها المدرس قبل  
الامتحانات أو في بداية الفصل مثلاً. النقاط الرئيسية، فصول  
محددة أو أجزاء منها، أوراق عمل.

- \* أسأل المدرس: إذا لم يتطوع هو بإعلامكم، عما سيغطيه ويركز عليه الامتحان.
- \* لاحظ بعناية النقاط التي يركز عليها المدرس في الصف قبل الامتحان.
- \* اكتب مجموعة من الأسئلة كما لو كنت أنت المدرس الذي سيحضر أسئلة الامتحان، ثم حاول إجابة هذه الأسئلة.
- \* راجع أسئلة الامتحانات السابقة للمدرس نفسه.
- \* اجتمع مع زملائك وحاولوا تخمين محتوى الامتحانات
- \* لاحظ بعناية تلميحات المدرس للنقاط التي تفصح عن أسئلة الامتحان

خاصة عندما يقوم المدرس بالآتي:

- يكرر نقطة معينة عدة مرات.
- يكتب معلومات على السبورة.
- يتوقف لمراجعة مذكراته.
- يطرح أسئلة للطلبة.
- عندما يقول "هذا سيأتي في الامتحان".

### **ثالثاً : التحضير للامتحان:-**

- لتحسن أدائك في الامتحان, يجب أولاً أن تتعلم المادة وتستوعبها, ثم تعاود المراجعة قبل الامتحان.
- هذه بعض الطرق لتحسين فهمك للمواد:**
- \* التعلم والاستيعاب:-
- \* دون ملاحظتك بشكل جيد في الحصة الصفية من الكتاب المقرر.
- \* راجع مذكراتك بعد الحصة مباشرة.
- \* راجع بشكل سريع مذكراتك قبيل الحصة التالية.
- \* حدد وقتاً نهاية الأسبوع لمراجعة مطولة للمادة.
- \* المراجعة:-
- دون ملاحظتك بشكل مجيد حول ما يخبرك المحاضر عن الامتحان.
- \* نظم كتبك ومذكراتك وواجباتك, وكل ما يلزمك من مواد وذلك حسب ما يتطلب الامتحان.
- \* قدر الوقت اللازم لمراجعة المواد.
- \* ضع جدول لتحديد ساعات المراجعة والمواد المطلوبة.
- \* اختبر نفسك في المواد.
- \* حاول أن تنهي مذكراتك قبل الامتحان بيوم واحد على الأقل.
- رابعاً : تقديم الامتحانات:-**
- \* كن مستعداً واذهب إلى الامتحان مبكراً.



\* احضر كل المواد التي تحتاجها مثل الأقلام والحاسبات الآلية والقواميس وساعة وما شابه.

\* كل ذلك سيساعدك على التركيز على الاختبار .

\* حافظ على استرخائك وثقتك :-

لا تترك نفسك فريسة للقلق, لا تتحدث مع الطلبة قبيل الاختبار فالقلق يعدي بدلاً عن ذلك, ذكر نفسك أنك مستعد وإنك ستقدم امتحاناً جيداً.

**\* كن مسترخياً وكن يقظاً أيضاً:-**

اختر مكان جيداً للجلوس أثناء الاختبار تأكد أن لديك مكاناً كافياً للعمل.

حافظ على استقامة ظهرك وراحتك على الكرسي.

\* تصفح الامتحان (إذا كان هناك متسع من الوقت)

خصص 10 بالمائة من وقتك لقراءة الامتحان بدقة وعمق

وتحديد الكلمات المهمة وتقسيم وقتك لحل الاختبار

خطط لحل الأسئلة السهلة أولاً والصعبة لاحقاً.

وأنت تقرأ الأسئلة, اكتب ملاحظتك وأفكاراً تستخدمها لاحقاً لحل الأسئلة.

\*جاوب الأسئلة حسب الأهمية.

ابدأ بحل الأسئلة السهلة والتي تعرفها. ثم حل الأسئلة التي لها :-

أعلى علامات.

آخر الأسئلة التي تجيبها هي الأسئلة الصعبة.

أو تأخذ أكبر وقت لكتابتها أجوبتها, أو لها علامات اقل.

\* في امتحانات الخيارات المتعددة, اعرف متى تخمن.

أحذف الأجوبة التي تعرف أنها خاطئة أولاً.

خمن إذا كنت لا تخسر علامتك للتخمين .

لا تخمن إذا لم يكن عندك سبب للتخمين, أو إذا كنت ستخسر

علامات لذلك عادة ما يكون التخمين الأول صحيحاً. لا تبدل

الإجابة إلا إذا كنت متأكد من صحة الإجابة الجديدة.

في الامتحانات الكتابية, فكر قبل أن تبدأ الإجابة.

اكتب الخطوط العريضة لأجابتك ببضع كلمات تشير إلى الأفكار التي تريد

مناقشتها. بعد ذلك رقم الأفكار حسب التسلسل التي تريد عرضه.

اكتب النقطة الرئيسية في أول جملة.

استخدم المقدمة لرسم خريطة شاملة عن الموضوع.

ناقش بالتفصيل النقاط الرئيسة في بقية الموضوع.

لتدعيم النقاط الرئيسية استشهد بإحصائيات ومصطلحات وتعريفات في كل نقطة

خصص 10 بالمائة من الوقت لمراجعة إجاباتك.  
راجع الإجابات وقاوم الرغبة لتسليم ورقة الامتحان قبل باقي الطلبة وفور الإجابة على كل الأسئلة.  
تأكد أنك أجبت على كل الأسئلة.  
اعد قراءة إجاباتك للتأكد من صحة اللغة كالإملاء والقواعد والتنقيط وغيرها. تأكد من صحة إجاباتك في الرياضيات, وافحصها لتلافي الأخطاء الناجمة عن إهمال في كتابة وترتيب الأرقام.  
كل امتحان تجتازه يساعذك على الاستعداد للامتحان القادم. استخدم الاختبارات القديمة

### **خامساً : طريقة الفهرسة للمذاكرة**

هذه الطريقة الدراسية تعطيك فهماً صحيحاً عما تعرفه عن المادة، وتجبرك على التفكير فيها بدلاً من تخطيطها وإهمالها راجع دفاترك وكتبك باستمرار حتى تظل المادة حاضرة في ذهنك.

أكتب أسئلة عما تذاكر خلال قراءتك للكتب أو الدفاتر. تصور أنك مدرس للمادة وتخيل الأسئلة التي ستسألها في الامتحان.

- سجل أي مصطلحات وتعريفات تحتاج لمعرفتها.  
- اكتب كل سؤال أو مصطلح على الوجه الخلفي لبطاقة الفهرسة.

- اكتب الإجابة أو شرح للسؤال أو المصطلح على الوجه الأمامي للبطاقة. استعن بدفترك والكتاب عند الحاجة ولكن اكتب الإجابة بكلماتك الخاصة ولا تنسخ من الكتاب أو الدفتر حرفياً.

غير ترتيب البطاقات حتى لا تتذكر الإجابات من خلال ترتيبها في حزمة البطاقات.

انظر إلى حزمة البطاقات علي حقيبة البطاقة. حاول أن تجيب السؤال أو شرح المصطلح أو التعريف. إذا كنت تعرف الإجابة أو الشرح، ضع البطاقة في أسفل الحزمة. إذا كنت لا تعلم الإجابة، انظر إلى الإجابة وضع البطاقة في وسط الحزمة حتى ترجع لها ثانية بعد وقت قصير.

ذاكر البطاقات كلها حتى تنتهي من استيعاب كل المعلومات.

### **بعض النقاط:**

أحمل بطاقتك معك دائماً. استثمر الوقت الضائع خلال اليوم لمراجعة البطاقات. وأنت تنتظر في صف أو وأنت تركب الباص وغيره.

إذا كنت لا تعلم الإجابة، ولكن لا تستطيع وضعها في صيغة جملة مفيدة فمعناه أنك لا تعرف الإجابة بشكل كافي. القدرة على شرح المعلومات هي الطريقة الفضلى لمعرفة أنك تستوعبها. وأيضاً هي الطريقة المثلى لتجنب قلق الامتحانات.

فكر في امتحان نفسك في مكان خال من الغير (حتى لا يظن أنك مجنون) وردد الإجابة بصوت مسموع. هذه الطريقة تضمن أنك قادر على شرح الجواب.

ذاكر مع زميل من الفصل لمساعدتك على هضم المعلومات وفهم المصطلحات. وذلك يساعد على التدريب على شرح الأفكار للآخرين بصورة صحيحة ويزيد من فهمك لها.

### **سادساً : وسائل المراجعة:**

اكتب قائمة للمذاكرة لمساعدتك على تحديد النقاط المهمة والتي سيغطيها الامتحان سجل الملاحظات، المعادلات، المصطلحات والأفكار الرئيسية. والواجبات المهمة لمراجعتها بشكر مستمر. وهذه القائمة ستساعدك على تجزئة شاملة خالية من القلق.

شكل خرائط تسجيل فيها الأفكار المهمة من المادة والعلاقة المتداخلة بين هذه الملخصات يجب أن تتضمن قوائم متسلسلة للأفكار. تساعدك على استرجاع المعلومات بسهولة.

سجل ملاحظاتك ومقاطع مهمة من الكتاب على شريط تسجيل صوتي حتى يمكنك المراجعة عبر مسجل محمول. الشريط سيجعل لك مراجعة المعلومات المهمة وأنت تمشي أو تقود السيارة مثلاً.

أعمل بطاقات فهرسة للمصطلحات والمعادلات والقوائم التي تحتاج لحفظها. اكتب اسم الموضوع على جهة واحدة من البطاقة والأسئلة على الجهة الأخرى.

بطاقات الفهرسة ستساعدك ليس فقط على اختبار قدرتك على تحديد المعلومات المهمة وإنما أيضاً على قدرتك على استرجاع المعلومات بحد ذاتها.

وأخيراً تذكر!!! إن الأهم من هذا كله: "هو عون الله لك وتوفيقه،  
وإنما هذه أسباب والأمر لله من قبل ومن بعد ، الدعاء إذا صعب  
عليك الأمر:

(اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلاً، وأنت تجعل الحزن  
إذا شئت سهلاً).

## خطوات المذاكرة الناجحة



## كيف نستعد للامتحان وندع القلق

### ما هو القلق:

هو حالة من التحسر الذاتي يدركها المرء علي شكل شعور من الضيق وعدم الارتياح مع توقع وشيك لحدوث الضرر والسوء. إذ أن القلق هو عاطفة عامة طبيعية وضرورية في حياة الإنسان وتوجد في الناس علي درجات والاختلاف بينهم هو الاختلاف في القدر لا علي النوع وان هناك تفاوتاً بين قدرة الناس علي تحمل قسطهم الطبيعي من القلق اختلافاً في الظروف التي تقلل أو تزيد في قابليتهم علي تحمله. نسأل متى يبدأ القلق؟ وما هي أسباب وجوده بالأصل وما هي العوامل التي تساعد على إظهاره أو تغيير صورته إلى حاله أخرى كلها تساؤلات في حين النظر أو التخمين.

### تحليل القلق :

- 1- هو حالة نعانيها في مساحة شعورنا.
- 2- حاله انفعالية الصيغة : أي توتر انفعالي يضغط علينا بالداخل.
- 3- هي حالة مكدره انه مؤلم ومزعج ومضايق ويظهر هذا في الفرد للتخلص منه والعادة عن نفسه فأحياناً تنقذه الوسائل الدفاعية.
- 4- انه حادثه يعمل في إيجاد عامل مباشر واكثر وهذا العامل ليس واضح دائماً.
- 5- يليه شده أو ضيق وتظهر هذه الشدة كأنها المنبه أو المثير.
- 6- القلق مرتبط بخبرة الشخص ارتباطاً وثيقاً.
- 7- القلق مصحوب بمجموعة من الاحساسات والتغيرات الجسدية وبخاصة منها الاضطراب الذي يصيب التنفس وضربات القلب.
- 8- يظهر القلق في شكل عمليات تفرغ فتنتقل من مسالك معينة ويبدو فيها توترات يعاني الفرد منها.

### أعراض القلق : وتتمثل في الآتي:

### الفيزيولوجية:

أ/ يستطيع الفرد الشعور بها (سرعة ضربات القلب + جفاف الحلق + ضيق التنفس + الصداع + التقيؤ والإسهال + الإغماء)  
ب/ أعراض لا يستطيع الفرد الشعور بها: إذ يظهر الجسد وكأنه يعمل لمواجهة الظروف الجديدة عن طريق تعديل خاص يجديه في أجهزة الإفراز الأساسية ومنها زيادة الأدرينالين والهرمونات التي تأتي من الأدرينالين وتدفع الكبد لزيادة الجلوكوز المدفوعة إلى الدم فتزود الجسم بالطاقة اللازمة محركات المفاجئة المرافقة للقلق.

### **الشخصية القلقة:**

أهم مظاهره: زيادة الانتباه-الحذر-التوقع-الخوف من النتائج أو ما هو متوقع في المستقبل (حريص-أمين-مخلص في عمله أي يتصف بضمير حي يتجنب ما يخل بعلاقاته مع غيره التتبع أو الخروج عن جادة القواعد والقواميس الاجتماعية ويتفادى المواقف التي تقلل من تصوره خاصة المتعلقة بالاحترام والتقدير.

### **أنواع القلق :**

1/ **قلق طبيعي:** هو الذي يحدث قبل الامتحانات أو قبل مواقف جديدة يمر بها الفرد كالوقوف أمام جمهور - الخطابة الخ .....

2/ **قلق المرضي:** هو الخوف المستمر عن الحاضر والمستقبل وتفخيم الأمور التافهة والتشاؤم والخوف من الأمراض المختلفة مثل مرض القلب- الأمراض الخبيثة والسبب هو إجهاداً في البيئة مع الاستعداد الوراثي في الجهاز العصبي يؤدي إلى اضطرابات في الجهاز العصبي اللاإرادي وعادة ما ينتج العلاج إلى فهم العوامل البيئة وإعطاء مضادات للقلق.

### **فوائد الانفعال (القلق):-**

#### **القلق المعتدل أو النشط فيه بعض الفوائد:-**

1- الناحية الوجدانية المصاحبة للقلق تزيد من عمل الشخص وتزوده بدوافع ورغبات تدفعه إلى مواصلة العمل على تحقيق أهدافه.

- 2- للقلق قيمة اجتماعية إذ تكون التغيرات المصاحبة للانفعال ذات قيمة تعبيرية تربط بين الأشخاص وتزيدهم من فهمهم لبعض من الناحية الشعورية.
- 3- القلق مصدر للسرور فكل إنسان يحتاج إلى درجة معينة منه إذا زاد أثره على سلوكه وتفكيره وإذا قلت إصابته بالملل.
- 4- مضار القلق يهيئ الفرد للمقاومة من خلال تنبيه الجهاز العصبي ألا إرادي والجهاز الغدي خاصة جزع وقشرة الغدة فوق الكلوية.

### **مضار القلق :-**

- 1- يؤثر على التفكير فيمنعه من الاستمرار ويجعله غير واضح ويجعل التفكير بطيئاً
- 2- يقلل من قدرة الشخص على النقد وإخضاع التصرفات لرقابة الرقابة مما يؤدي إلى تصرفات عشوائية مشوهة.
- 3- يساعد على تفكك المعلومات الدقيقة والمكتسبة حديثاً فتغلب المعلومات الغريزية الآلية على التفكير والسلوك.
- 4- يؤثر القلق على الذاكرة فيما يختص بالحوادث التي تتم أثناء فترة الانفعال.
- 5- إذا توالى القلق بشكل مستمر دون أن تنتهي المواقف المسببة لها نهائياً استمرت التغيرات الفسيولوجية المصاحبة للانفعالات.

### **معلومات :-**

#### **أ/ القلق والقلب :-**

- في بعض التجارب التي أجريت على الطلبة وجد أن قوة اندفاع الدم من القلب قبل الامتحان يزيد لتران في الدقيقة عنه بعد الامتحان وبين لنا ذلك اثر القلق على القلب.
- إننا نحب ونكره بالمخ وليس بالقلب لان ما نحسه من ضربات قلب وسرعة دقاته ما هو إلا تنبيه للعصب السيماطوري المغذي للقلب.

## **ب/القلق والكليتان :-**

تتغير وظائف الكلية ونسبة الماء في الجسم تغير الحالة الانفعالية فأثناء مراحل القلق والتوتر يقل إفراز الماء والأملاح وبالتالي يكثر البول. إما في حالة القلق الشديد تزيد نسبة التبول ويكثر إفراز الصوديوم والبوتاسيوم في الجسم.

## **ج/القلق والتنفس:-**

ينقطع التنفس برهة من الزمن في حالات الدهشة ويصبح اصطلاحياً متقطعاً أثناء البكاء والضحك ويسرع التنفس أو يبطئ ويزداد عمقاً أو سطحياً تبعاً للحالة الانفعالية ولنظام حركات التنفس أثناء الانفعال اثر بليغ في تغير نبرات الصوت وسرعة الكلام وشدته.

## **آثار القلق على التعلم :-**

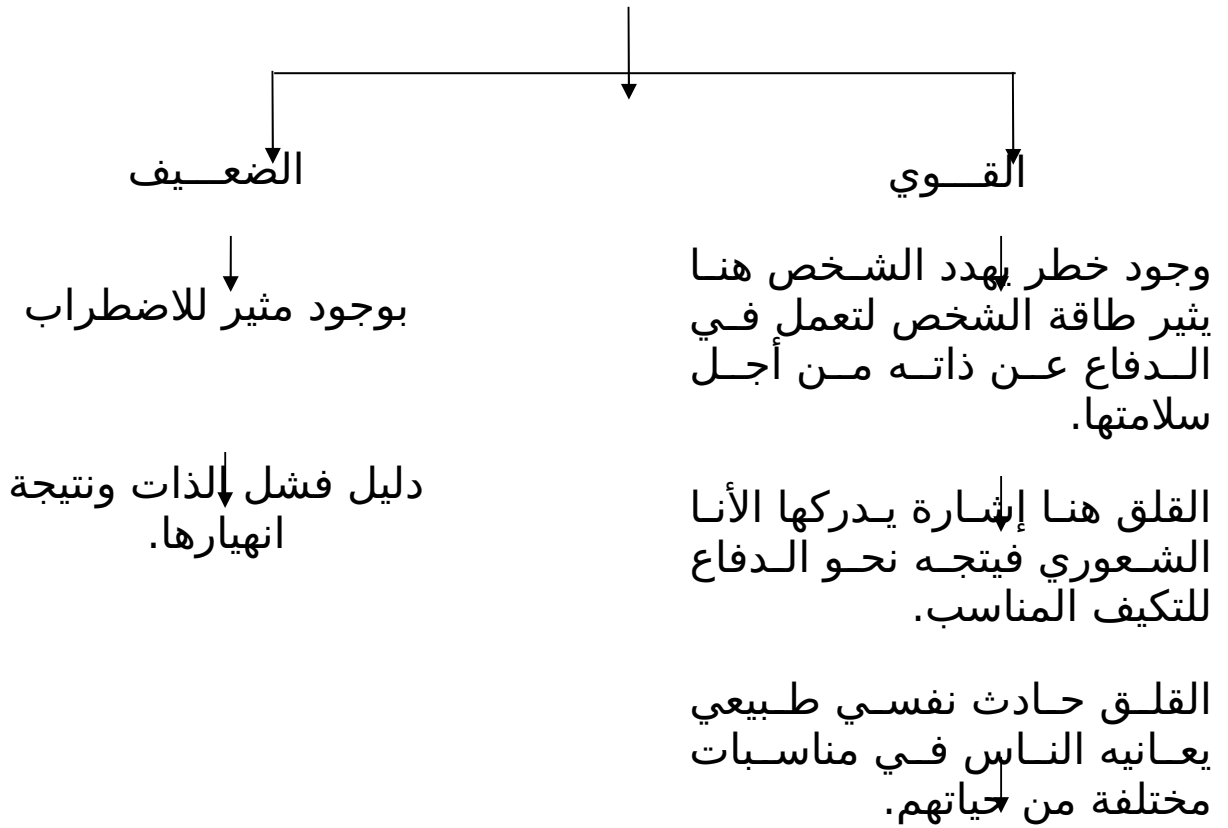
أحياناً يقول الطلبة القلقون بأنهم عجزوا وتعثروا في الإجابة على الامتحانات ولم يستطيعوا استرجاع بعض المعلومات التي يحفظونها. فالقلق يؤثر على التعلم في مراحل مختلفة ويؤثر على استقبال واسترجاع والمعلومات في الذاكرة وهذه التأثيرات على عملية الذاكرة ليس من السهل فصلها عن بعضها, فالأفراد القلقون لدرجة كبيرة يعطون نتائج هزيلة عند الإجابة على الأسئلة الصعبة أو الغامضة والتي يمكن أن يساء فهمها أو قراءتها ويكون أدائهم سيئاً جداً في المواقف التي يتعرضون فيها إلى ضغوط أو إرهاق كالامتحانات الهامة. وأثبتت الدراسات أن القلق الزائد لدى بعض الأفراد قد يجعلهم يجدون صعوبة في استقبال المعلومات وهذه الصعوبات أولاً في كيفية إدخال المعلومات من و إلى الذاكرة ومتوقع أن يكون أداء الطلبة القلقون ضعيفاً وللتحقق اكتشف عالم النفس



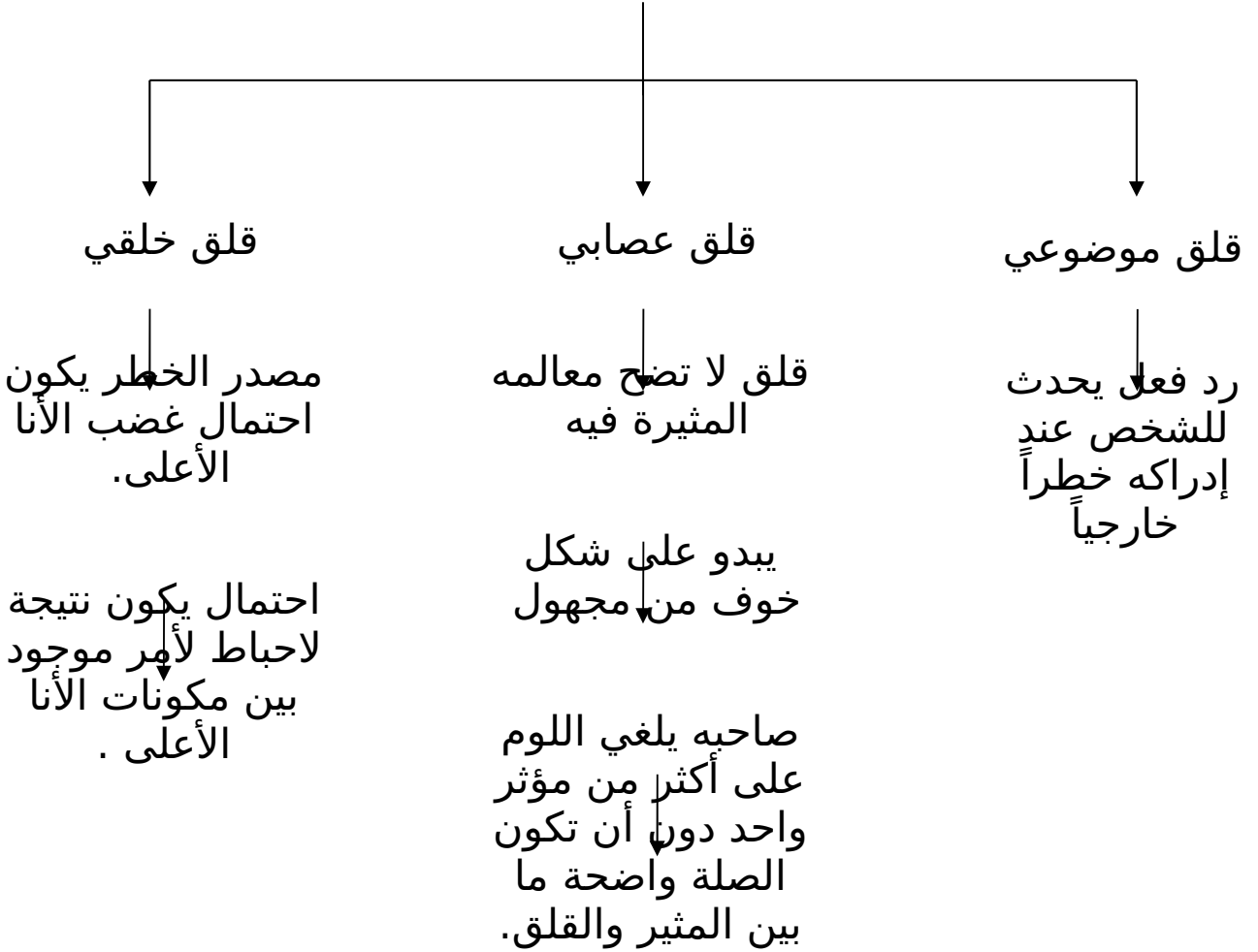
شارلز سبلدجر أن القلق الزائد يؤثر سلباً على الطلاب القلقين إذ يحصلون على درجات متدنية. وهناك عدد من الوسائل تساعد الأفراد على التعامل مع التوتر. إذ قدم رتشارد ومعاونوه خدمة إرشادية لطلاب جامعيين من ذوي القلق المرتفع في مجموعات لزيادة درجة تحكمهم في الفصل وقد ركز علماء النفس على الموضوعات العلمية مثل الدراسة. الإعداد للامتحان- التقلب على الصعوبات الأكاديمية الفردية وكيفية الحياة في القسم الداخلي واختيار المهنة وأدى هذا البرنامج إلى رفع درجات الطلبة القلقين بما يساوي نقطة ونصف في المتوسط واللجوء إلى الاسترخاء والتفكير في خبرات سارة وذلك لتقليل التوتر.

### تحليل القلق صفحة أفقية

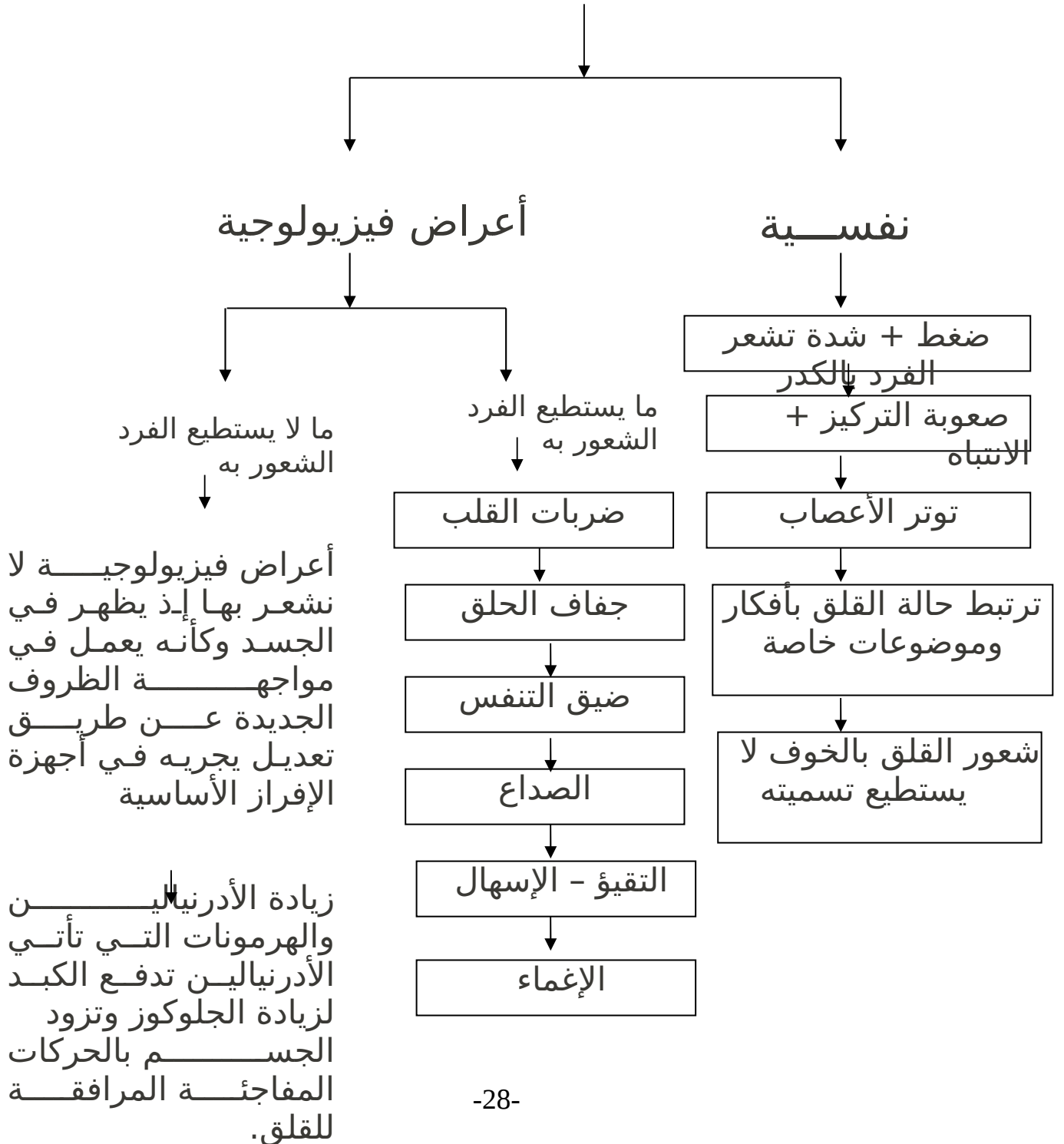
## مستويات القلق



## أنواع القلق



# أعراض القلق



## الإرشاد النفسي وأهميته في إثراء العملية التعليمية

### مقدمة :

إن مفهوم الإرشاد النفسي هو عملية تشجيع العميل على أن يعرف نفسه ويكتشف قدراته ويصل إلى فهم كامل لذاته بحيث يستطيع أن يعمل شيئاً لنفسه ويتعامل مع فرص الحياة بواقعية منطلقاً من قدراته لإمكاناته.

وهو المساعدة المتاحة من فرد مختص متمرن لآخر. من إلى فترة من فترات حياته ليتمكن بذلك من أن يراعي شؤون حياته وينمي وجهات نظره وتصرفه في دوره ويتحمل تبعاته.

### دور الإرشاد في مؤسساتنا التعليمية:-

يهتم الإرشاد بالطلاب الذين يعانون من اضطرابات اجتماعية والذين يواجهون صعوبات دراسية فردية وصعوبات شخصية واجتماعية وبذلك يحقق الإرشاد الدراسي وظيفة نفسية واجتماعية ووقائية هامة.

### تعدد وظائف الإرشاد في المؤسسات التعليمية فمنها ما يلي:-

- 1/ تقويم استعدادات الطلاب العقلية وميولهم المهنية والدراسية والسمات الشخصية لمنطقة الدراسة.
- 2/ اختيار المدارس والكليات أو المعاهد التي تلائم اختياره الدراسي.
- 3/ تحديد نواحي النقص في شخصيته التي تؤدي إلى عدم نجاحه في دراسته والعمل على تلافيتها وإصلاحها.
- 4/ التوافق مع الجو الأسري والمدرسي والاجتماعي حتى يستطيع أن يركز جهوده الذهنية في الدراسة.

\* نحن دوماً في حوجة إلى التوجيه والإرشاد لكي نصنع مستقبلاً زاخراً بالنجاح والتقدم لأجيالنا إذاً لذي حوجتنا إلى الإرشاد فيما يلي:-

### الحاجة إلى الإرشاد النفسي:

الغد في الجماعة بحاجة إلى الإرشاد في مراحل نموه المختلفة بسبب التغيرات الأسرية والاجتماعية والتقدم العلمي والتكنولوجي ونتيجة التعقيدات التي طرأت على العمل والمهن علاوة على القلق الذي نعيشه في هذا العصر وسوف نستعرض دواعي الحاجة إلى الإرشاد في الآتي:-

- 1- فترات الانتقال: من خلال مراحل النمو المختلفة.
- 2- التغيرات الأسرية: من خلال تقدم المجتمع وثقافته وإحداث التغيرات في بناء الأسرة.
- 3- ظهور الأسرة الصغيرة: تكون الأسرة مستقلة وضعف العلاقات بين أفرادها واستقلال الأولاد عن الأسرة.
- 4- خروج المرأة إلى العمل للمساعدة في تحسين المستوي الاقتصادي للأسرة أدى إلى ظهور مشكلات عديدة.
- 5- تأخير الزواج والإقلاع عنه أدى إلى وجود حاجات ماسة إلى الإرشاد والتوجيه.
- 6- التغير الاجتماعي ومن أهم ملامحه:-  
أ/ تغير بعض المظاهر السلوكية حيث أصبحت بعض السلوكيات مقبولة بعد كانت مرفوضة.  
ب/ إدراك أهمية القيم في تحقيق المكانة الاجتماعية والاقتصادية.  
ج/ التوسع في تعليم المرأة وخروجها للعمل.  
د/ زيادة ارتفاع مستوي الطموح وزيادة الضغوط الاجتماعية.
- هـ/ ظهور الصراعات بين الأجيال وزيادة الفروق بين القيم وفي الثقافة والفكر.
- 7- التقدم التكنولوجي والتي تتمثل في الآتي:-  
أ/ اكتشاف مقترحات جديدة.  
ب/ الاعتماد على الآلات وانخفاض تشغيل الأيدي العاملة.  
ج/ دخول وسائل اتصالات مختلفة في كل بيت.  
د/ تغير الاتجاهات والقيم والأخلاقيات أسلوب الحياة.

هـ/ تغير النظام التربوي والكليات الاقتصادية والمهني.  
و/ زيادة الحاجة إلى صفوة العلماء لضمان التقدم العلمي.

ز/ زيادة التطلع إلى المستقبل والتخطيط له.

8- تطوير التعليم ومفاهيمه: كان التعليم في السابق محدداً ويقتصر على فئة قليلة من الناس وكانت الأبحاث النفسية والتربوية محددة أما الآن فقد تطور التعليم وتطورت مفاهيمه وتعددت أساليبه وطرق مناهجه وفيما يلي أهم مظاهر هذا التطور.

أ - تركيز التعليم حول الطلاب.

ب- زيادة عدد المواد والتخصصات ترك حرية للطالب للاختيار.

ج- التركيز على استشارة اهتمام التلميذ وجعله أكثر إيجابية.

د- زيادة مصادر المعرفة.

هـ- ظهور اثر التقدم العلمي والتكنولوجي واستخدام التعليم المبرمج في المدارس والجامعات.

و- زيادة إقبال البنات على التعليم.

ز- زيادة الإقبال على التعليم العالي والجامعي.

ح- اشتراك الوالدين بدرجة أكبر في العملية التربوية وزيادة اتصال المدرسة بالبيت.

ط- زيادة اهتمام المدرسة بالإرشاد النفسي ودول خدمات التوجيه والإرشاد إلى المدارس.

9- زيادة أعداد التلاميذ في المدارس: أصبح التعليم حقاً إجبارياً لجميع الطلاب {إلزامية التعليم} مما أدى إلى أن يتضمن التعليم فئات من الطلاب لديهم مشكلات عديدة:

أ / وجود مشكلات انفعالية تعوق عملية التعليم

ب/ وجود فئات من الطلاب المتفوقين والمتخلفين الذين يحتاجون إلى رعاية خاصة.

10- عصر القلق: إن أكثر ما يميز العصر الذي لعيشة الخوف من المستقبل عدم القدرة على التكيف مع صدمة المستقبل التي يمكن اعتبارها مرضاً وقلقاً يهدد حياتنا وحياة الأجيال القادمة (جودت 1999م، )

## **أهداف الإرشاد النفسي:-**

أهداف الإرشاد عديدة نسعى إلى تحقيقها في حياة الأفراد والجماعات وهذه الأهداف قد تكون عامة يسعى الجميع إلى تحقيقها وقد تكون خاصة لها الخصوصية وتتعلق بنفس الفرد الذي اقرها وتتمثل أهداف الإرشاد في الآتي:-

أ/ تحقيق الرضا النفسي والاجتماعي.  
 ب/ تحقيق الصحة النفسية فإذا صح عقل الإنسان وجسمه استطاع أن يعيش مع بني جنسه في توافق ووثام بهدف الإرشاد النفسي إلى تجديد الفرد من مخاوفه ومن قلقه وتوتره زمن الأمراض النفسية التي يتعرض لها خلال مراحل حياته النهائية.

ج/ تحسين العملية التربوية: الإرشاد النفسي لا يمكن فصله من العملية التربوية إذ أن هذه العملية في أمس الحاجة إلى خدمات الإرشاد النفسي وذلك بسبب الفروقات الفردية بين الطلاب واختلاف المناهج وازدياد أعداد الطلبة وازدياد المشاكل الاجتماعية كماً وكيفاً. ويعتمد العملية الإرشادية لإنجاح العملية التربوية على الآتي:-

أ/ إشارة دفاعية للطلاب نحو الدراسة باستخدام التعزيز وتطوير خبرات الطالب.

ب/ مراعاة مبدأ الفروقات الفردية بين الطلاب وأثناء التعامل مع قضاياهم الدراسية- التربوية- الأسرية.

ج/ إثراء الجانب المعرفي لدى الطالب بالمعلومات الأكاديمية والمهنية والاجتماعية التي تساهم في تحقيق توافقهم النفسي.

د/ توجيه وإرشاد الطالب إلى طرق الدراسة الصحيحة وذلك لتحصيل علامات مرتفعة (جودت 1999م، ص 200).

## استبانة التعرف على الطرق الاستذكارية

لا	نعم	العبارة
		1/ أذاكر جالساً على كرسي معتدل.
		2/ أتوقف عن المذاكرة عند التعب والنعاس.
		3/ أتوقف عند الشعور بصعوبة في التركيز
		4/ أتوقف عند الشعور بالجوع
		5/ فترات راحة تتخلل مذاكرتي



	6/ أتناول المسليات (تسالي - لبنان) أثناء المذاكرة.
	7/ اهتم كثيراً بالامتحانات واستعد لها.
	8/ سرحان أثناء المذاكرة.
	9/ ابتداء المذاكرة بالمواد السهلة.
	10/ الشعور بالملل.
	11/ القلق من الامتحان
	12/ يكون مكاني خالي من ما يلفت الانتباه.
	13/ مكاني للمذاكرة جيد الإضاءة والتهوية.
	14/ أذاكر يومياً في نفس المكان.
	15/ أتجنب المذاكرة في أماكن السمر.
	16/ عدد ساعات المذاكرة يومياً 5 ساعات
	17/ وقت مذاكرتي صباحاً ومساءً.
	18/ بداية المذاكرة استعداداً للامتحانات قبل الامتحان مباشرة.
	19/ السهر في المذاكرة ليلة الامتحان.

## جدول يوضح توصيف عينة الدراسة تبعاً لمقياس قلق الامتحان

### القبلي والبعدي للذكور والإناث المدرجة

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الإناث
59	76	1
59	76	2
49	75	3
47	75	4
76	72	5
58	72	6
40	64	7
49	64	8
50	64	9
50	63	10
51	61	11

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الذكور
59	75	1
40	69	2
42	68	3
50	68	4
50	66	5
49	65	6
45	64	7
49	64	8
49	63	9
50	63	10
58	59	11

39	59	12		39	58	12
38	59	13		40	56	13
39	50	14		40	56	14
38	50	15		35	50	15

## اختبار قلق الامتحان

### تعليمات:-

في ما يلي عدد من العبارات التي يستخدمها الأشخاص لوصف ما يشعرون به.

أقرأ كل جملة وضع علامة (✓) أمام الإجابة التي تعبر عما تشعر به عموماً ليست هناك إجابات صحيحة أو خاطئة. لاتقض وقتاً طويلاً في جملة واحدة ولكن اعط الإجابة التي تبدو إنها تصف ما تشعر به على وجه العموم.

الرقم	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	أبداً
1	يزعجني الإعلان عن بدء الامتحانات				
2	رغم استعدادي الجيد للامتحانات إلا أنني اشعر بتوتر شديد				
3	ينتابني الارتباك قبل تقديم ورقة الامتحان				
4	اشعر بالقلق كثيراً قبل الامتحان الهام				
5	اشعر بعدم الثقة والارتياح أثناء الإجابة على الامتحان				
6	أشعر بتوتر أثناء الإجابة على الامتحانات الهامة				
7	ينتابني الخوف عندما أقبل على امتحان ما				
8	يزداد ارتبائي كلما كان أدائي في الامتحان جاداً				
9	أثناء الإجابة على الامتحانات الهامة ينتابني الشعور بالفشل				
10	ينتابني القلق أثناء الإجابة على الامتحان				
11	أثناء الامتحان أجد نفسي أفكر في عواقب الرسوب				
12	تفكيري في أدائي للمادة يؤثر في أدائي في الامتحان				
13	القلق يجعل أدائي في الامتحان سيئاً				
14	الشعور بالقلق أثناء الامتحان يفقدني الكثير من الحقائق التي أعرفها.				

				15	ينتابني الشعور بعدم التركيز والاستيعاب أثناء الامتحان
				16	تزداد نبضات قلبي أثناء الإجابة على الامتحان
				17	ينتابني الشعور بالصداع والإعياء أثناء الإجابة على الامتحان
				18	قبل وأثناء الامتحان أشعر بالام المعدة
				19	تقل شهيتي للطعام أثناء فترة الامتحان
				20	بعد الامتحان أحاول التخلص من القلق ولكن لا أستطيع

الرقم	رقم الفقرة	الفقرة	الوزن المربع
1	4	اشعر بالقلق كثيراً قبل الامتحان.	5.7
2	1	يزعجني الإعلان عن بدء الامتحان.	4.15
3	14	الشعور بالقلق أثناء الامتحان يفقدني الكثير من الحقائق.	3.9
4	2	رقم استعداده الجيد للامتحان إلا أنني أشعر بتوتر شديد.	3.4
5	16	تزداد نبضات قلبي أثناء الإجابة على الامتحان.	3.35
6	3	ينتابني الارتباك قبل تقديم ورقة الامتحان.	3.25
7	6	اشعر بتوتر أثناء الإجابة على الامتحانات الهامة.	31
8	7	ينتابني الخوف عندما أقبل على امتحان ما .	31
9	8	قبل وأثناء الامتحان اشعر بالام المعدة.	2.95
10	20	بعد الامتحان أحاول التخلص من القلق ولكن لا أستطيع.	2.9
11	12	تفكيري في أدائي للمادة يؤثر في أدائي في الامتحان	2.85
12	8	يزداد ارتباكي كلما كان أدائي في الامتحان جاداً	2.8
13	5	أشعر بعدم الثقة والارتياح أثناء الإجابة على الامتحان	2.75
14	11	أثناء الامتحان أجد نفسي أفكر في عواقب الرسوب	2.75
15	13	القلق يجعل أدائي في الامتحان سيئاً	2.65
16	19	تقل شهيتي للطعام أثناء فترة	2.65
17	17	ينتابني الشعور بالصداع والأعباء أثناء الإجابة على الامتحان	2.65

2.64	أثناء الإجابة على الامتحانات الهامة ينتابني الشعور بالفشل	9	18
2.7	ينتابني الشعور بعدم التركيز والاستيعاب أثناء الامتحان	15	19
2.4	ينتابني القلق أثناء الإجابة على الامتحان	10	20