الجمهورية الجزائرية الديموقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم: علم النفس

الرقم التسلسلي:

مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في:

دور الإرشاد النفسي في التخفيف من القلق المدرسي لتلاميذ المرحلة المتوسطة

شعبة :علوم التربية

تخصص: توجيه وإرشاد

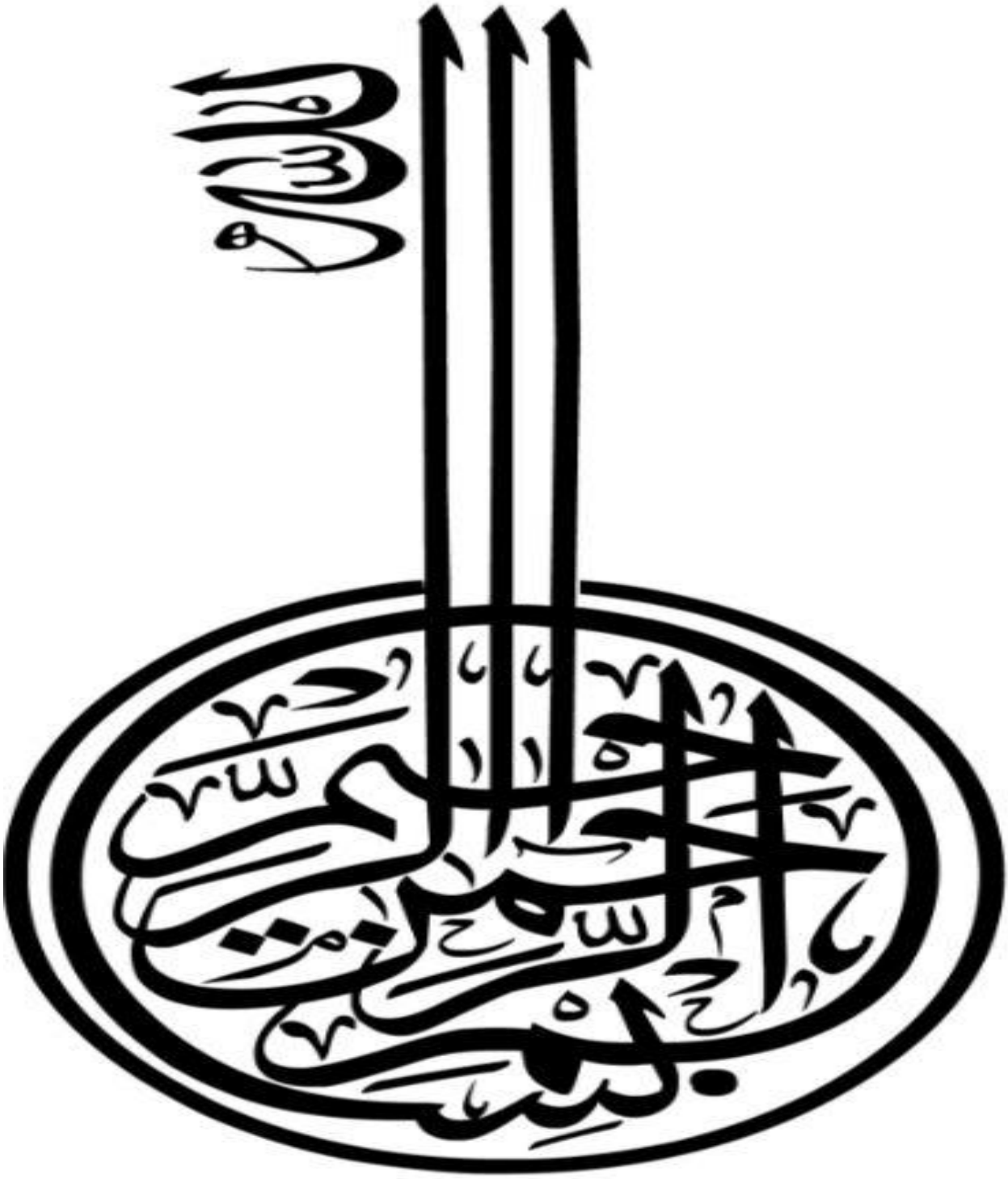
إعداد الطالبات:

- بوقرة قمير
- غلاب أسماء
- بن عيسى صارة

إشراف الأستاذ (الدكتور):

سمير مرزوقي

السنة الجامعية 2022/2021



الشكر و التقدير

الحمد لله رب العالمين حمدا طيبا مباركا فيه كما ينبغي لوجهه و عظيم سلطانه، و صلي و سلم على اشرف المرسلين محمد بن عبد الله، أما بعد

نشكر أولا و أخيرا الله سبحانه و تعالى على نعمته العظيمة و نحمده على فضله علينا بإتمام هذه الدراسة

و نرجو أن ينفع بها كل من اطلع عليها

و يسرنا بان نتقدم بأوفر و ابلغ معاني الشكر و العرفان لكل من ساعدنا من قريب أو من بعيد في إعداد هذا العمل المتواضع و نخص بالذكر الأستاذ الكريم، المشرف مرزوقي سمير و الذي أعطى هذه الدراسة حقها و كان خير مرشد و دليل لنا منذ بداية هذه الدراسة حتى إتمامها بشكل نهائي.

وفي الأخير نتمنى التوفيق لنا و لكل الزملاء و الزميلات

إهداء

إلى من قال فيهما الله تعالى : "وقل رب ارحمهما كما ربياني صغير"

سورة الإسراء الآية ٢٤

إلى الزملاء و الأصدقاء و كل من ساهم في نجاح هذ العمل المتواضع من قريب أو بعيد

إليكم نهدي تمرة النجاح

ملخص الدراسة

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة :

دور الإرشاد النفسي في التخفيف من القلق المدرسي لتلاميذ المرحلة المتوسطة

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن دور الإرشاد النفسي و فعليته في التخفيف من القلق المدرسي لتلاميذ المرحلة المتوسطة .

وقد حاولنا من خلال هذه الدراسة الإجابة عن التساؤلات التالية :

- هل للإرشاد النفسي دور في التخفيف من القلق المدرسي؟
- هل للإرشاد النفسي دورالتوجيه في التخفيف من القلق المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟
- هل للإرشاد النفسي دور التقويم في التخفيف من القلق المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟
- هل للإرشاد النفسي دور الوقاية في التخفيف من القلق المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟

و للإجابة على هذه التساؤلات اقترحنا الفرضيات التالية :

- للإرشاد النفسي دور في التخفيف من القلق المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.
- للارشاد النفسي دور التوجيه في التخفيف من القلق المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.
- للارشاد النفسي دور التقويم في التخفيف من القلق المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.
- للارشاد النفسي دور الوقاية في التخفيف من القلق المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

و لقد تمت الدراسة وقف المنهج الوصفي ، باعتباره الأنسب لوصف الظاهرة و جمع المعلومات عنها و متابعتها في الميدان للحصول على بيانات حقيقية ، و تم ذالك بواسطة تطبيق استبيان مكون من ثلاث محاورالمحور الأول دور التوجيه في الإرشاد النفسي في التخفيف من القلق المدرسي والمحور الثاني دور التقويم في الإرشاد النفسي في التخفيف من القلق المدرسي أما المحور الثالث فتناول دور الوقاية في الإرشاد النفسي في التخفيف من القلق المدرسي على عينة قوامها 40 مستشارا على مستوى ولاية المسيلة .

وبعد جمع المعلومات و معالجتها إحصائيا توصلنا إلى النتائج التالية :

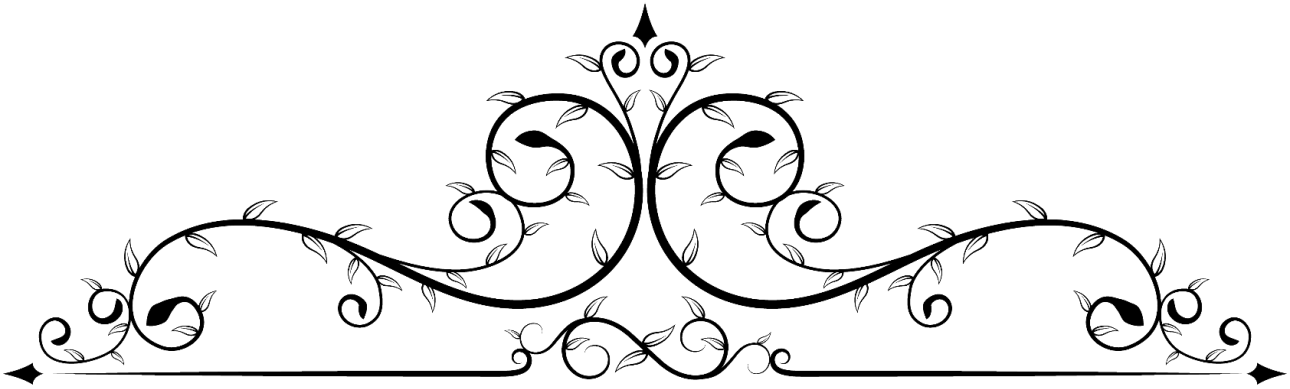
_أن للإرشاد النفسي دور التوجيه في التخفيف من القلق المدرسي.

_أن للإرشاد النفسي دور التقويم في التخفيف من القلق المدرسي.

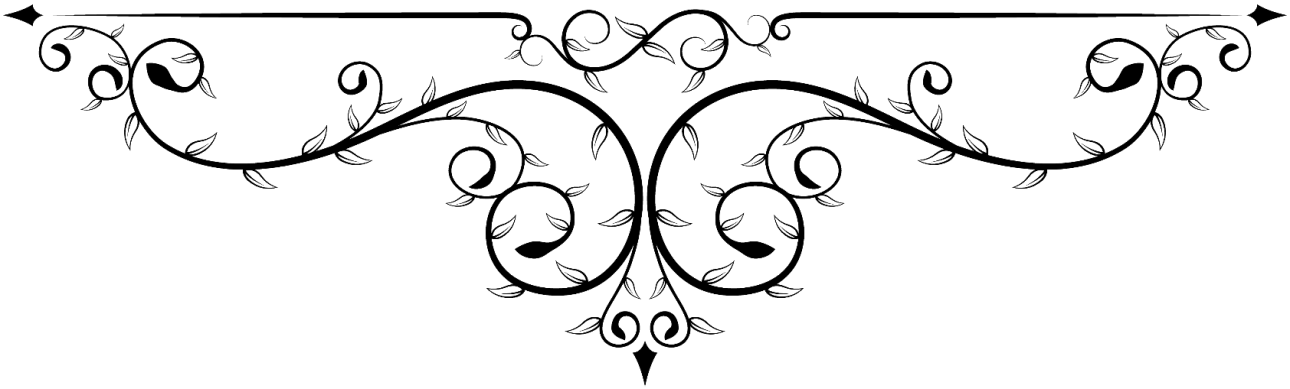
_أن للإرشاد النفسي دور الوقاية في التخفيف من القلق المدرسي.

و بعدها تمت مناقشة النتائج في ضوء الجانب النظري و الدراسات السابقة و المتعلقة بالموضوع و اختتمت الدراسة بجملة من التوصيات و الاقتراحات .

www.psdgraphics.com



فهرس المحتويات



فهرس المحتويات

الموضوع	الصفحة
شكر و تقدير	
اهداء	
ملخص الدراسة	
فهرس المحتويات	
فهرس الجداول	
فهرس الأشكال	
مقدمة	12
الجانب التمهيدي	
الإطار العام للدراسة	
1/إشكالية الدراسة	17
2/فرضيات الدراسة	19
3/أهداف الدراسة	19
4/أهمية الدراسة	20
5/تحديد مفاهيم الدراسة	21
6/الدراسات السابقة	22
الجانب النظري	
الفصل الأول : الإرشاد النفسي	
1/ تعريف الإرشاد النفسي	32
2/ النظريات المفسرة للإرشاد النفسي	33
الفصل الثاني :القلق	
1/ تعريف القلق	39
2/ النظريات المفسرة	40
الباب الثالث: الجانب التطبيقي	
الفصل الأول: الطرق المنهجية للدراسة	

1/ الدراسة الاستطلاعية	47
2/ منهج الدراسة	48
3/ أدوات الدراسة	48
4/ مجتمع و عينة الدراسة	49
5/ الأساليب الإحصائية	50
الفصل الثاني: تحليل و مناقشة النتائج	
1/ عرض نتائج الدراسة	57
2/ تحليل ومناقشة نتائج الفرضيات	60
3/ مناقشة نتائج الدراسة	62
استنتاجات	64
خاتمة	66
التوصيات و الاقتراحات	67
المراجع	69
الملاحق	71

فهرس الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
01	يوضح معامل ألفا كرونباخ لاستبيان دور الإرشاد النفسي في التخفيف من القلق المدرسي لتلاميذ المرحلة المتوسطة.	47
02	يمثل تحديد مستوى درجات الاستبيان	50
03	يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغير محل الدراسة	52
04	يوضح ترتيب عبارات المحور الأول حسب درجة تشبعها عن طريق استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة	53
05	يوضح ترتيب عبارات المحور الثاني حسب درجة تشبعها عن طريق استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة	55
07	يوضح مسوى دور التوجيه في التخفيف من القلق المدرسي	58
08	يوضح مستوى دور التقويم في التخفيف من القلق المدرسي	59

09	يوضح مستوى دور الوقاية في التخفيف من القلق المدرسي	60
10	يوضح مستوى دور الارشاد النفسي في التخفيف من القلق المدرسي	61

فهرس الأشكال

رقم الشكل	العنوان	الصفحة
01	يوضح التوزيع الطبيعي لبيانات متغير دور الارشاد النفسي في التخفيف من القلق المدرسي	53

www.psdgraphics.com

مقدمة

المقدمة:

شهد العالم تغيارت سريعة مست جميع مجالات الحياة خاصة العلمية منها، أثر ذلك بشكل واضح على التربية والتعليم باعتبار أن التربية هي أداة لتطوير المجتمع،

وقد عملت كل الأنظمة السياسية على تغيير سياستها التربوية، وذلك من خلال تقديم بارمج متعددة منها برنامج التوجيه والإرشاد والمتابعة النفسية الذي يهدف إلى مساعدة المتعلم وتلبية حاجاته الاجتماعية والتربوية والنفسية. فالإرشاد النفسي المدرسي يشغل مكانة كبيرة في التربية الحديثة التي جعلت التلميذ محوار للعملية التعليمية التعلمية وحولت المدرسة الحديثة من الاقتصار على مجال تدريس مناهج ومقرارت إلى رعاية التلميذ وتكوينه وفق قدارته وميوله وأدى هذا التحول إلى زيادة دور المعلم في تنمية الصحة النفسية للتلاميذ، وأصبحت وظيفة المرشد النفسي من الوظائف الأساسية في المدرسة الحديثة، التي تهدف إلى مساعدة التلاميذ على تنمية أنفسهم ووقايتهم من مختلف المشاكل التي تواجههم خاصة النفسية منها، مما جعل مهمة المرشد لا تقل أهمية عن مهمة المعلم في المدرسة الحديثة. وتعتبر المرحلة المتوسطة أهم مرحلة يحتاج فيها التلميذ إلى خدمات التوجيه والإرشاد لأنه يمر خلال هذه الفترة بأزمات ومشاكل نفسية وذلك بسبب ادراسة والخوف من الفشل وتصاحبها مشاكل أخرى كالقلق والاكتئاب، وهذا ما يتطلب تدخل مستشار التوجيه لإيجاد الحلول من أجل مساعدتهم على تخطي هذه المشاكل وجعلهم يواجهون الواقع بايجابية وتفاؤل.

ومن هذا المنطلق جاءت فكرة دراسة هذا الموضوع لدينا و الذي يهدف إلي الكشف عن دور الإرشاد النفسي في التخفيف من القلق المدرسي لتلاميذ المرحلة المتوسطة وإستجابة للمتطلبات الموضوع تم تقسيم البحث علي النحو التالي:

الجانب التمهيدي: يشمل فصل واحد

الفصل الأول: خصص للإطار العام لإشكالية الدراسة وتحديدها ووضع فرضيات التي عملنا على تحقق منها إضافة إلى أهداف وأهمية الدراسة والإشارة إلى أهم

المفاهيم المتعلقة بموضوع الدراسة إضافة الى الدراسات السابقة التشابهة والمرتبطة كما حدد اهميتها ومدى الإستفادة منها. وقد شملت دراستنا بابين

الباب الأول الجانب النظري: والذي يشمل فصلين

الفصل الأول: وهو الفصل الخاص بخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة تطرقنا فيه إلى النظريات المفسرة للإرشاد النفسي

الفصل الثاني: وهو الفصل الخاص القلق حيث تطرقنا فيه إلى اهم النظريات المفسرة للقلق،

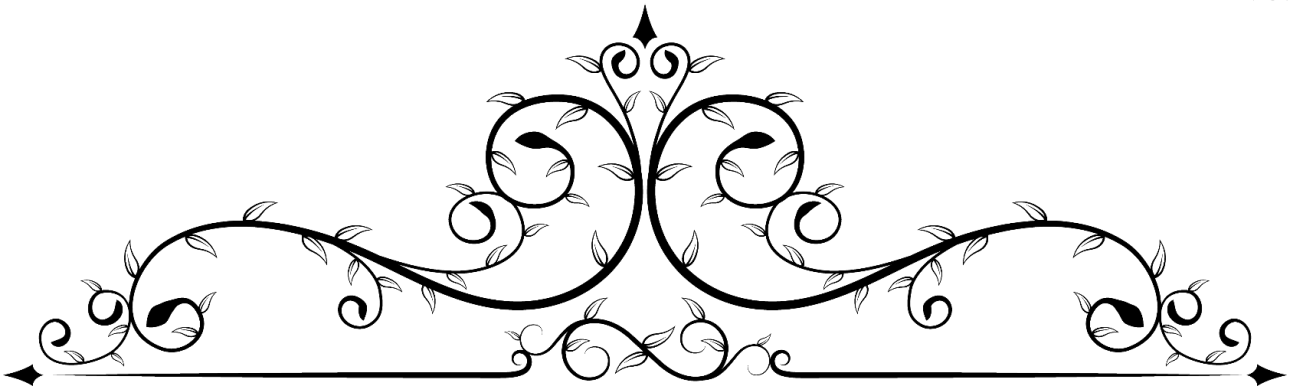
الباب الثاني: وهو الجانب التطبيقي يشمل فصلين:

الفصل الأول: وهو الفصل الخاص بالطرق المنهجية المتبعة بدءا بالدراسة الاستطلاعية وأهدافها، بعدها المنهج المتبع في الدراسة والأداة المستخدمة لجمع المعلومات، بعدها مجتمع و عينة الدراسة و خصائصها، و اختتم الفصل بتقديم الأساليب الإحصائية المطبقة في الدراسة.

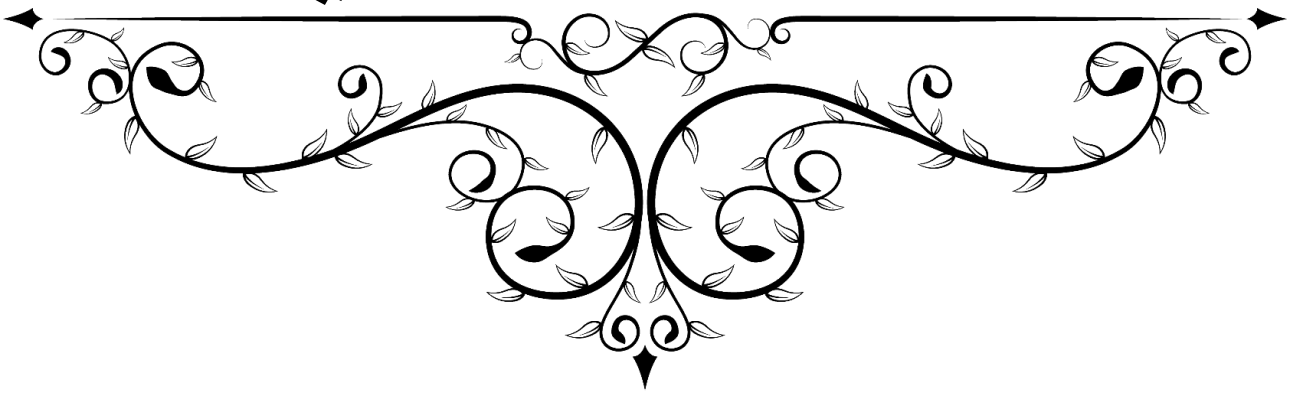
الفصل الثاني: وهو الخاص بتحليل و مناقشة النتائج المتوصل إليها من خلال الجداول المرفقة و مناقشة فرضيات الدراسة علي ضوء نظريات الدراسة و الدراسات السابقة المطروحة.

وفي النهاية قمنا بوضع خاتمة أدرجنا فيها مختلف النتائج التي توصلت إليها الدراسة ووضع استنتاجات المستخلصة من الدراسة وأنهيناها بإعطاء بعض التوصيات و الاقتراحات التي يمكن أن تفيد في دراسات أخري لنختمها بإدراج المراجع و الملاحق التي تم الاعتماد عليها لانجاز هذه الدراسة.

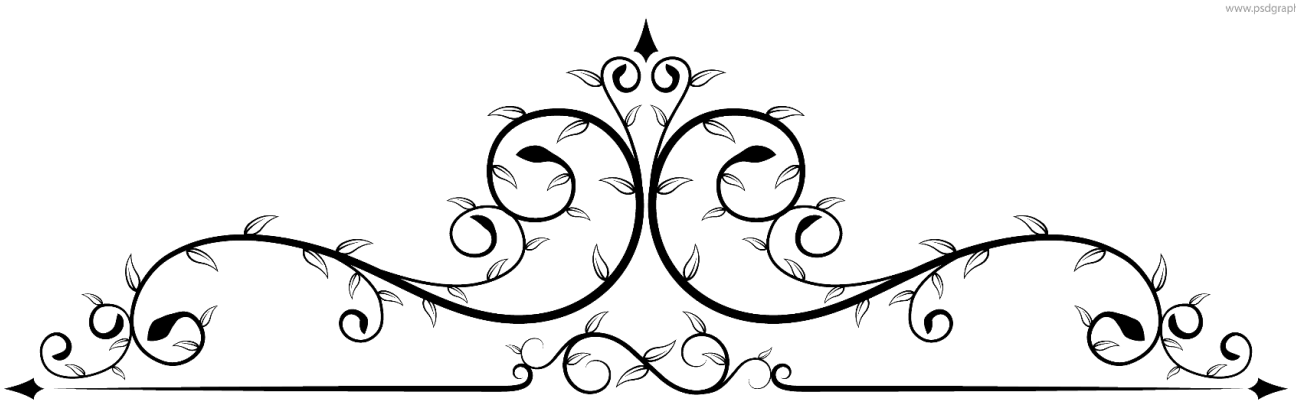
www.psdgraphics.com



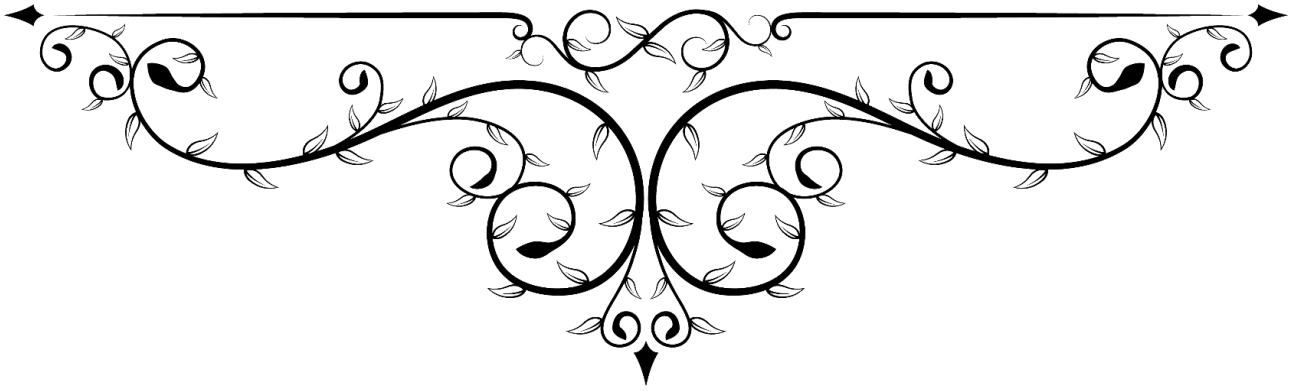
الجانب التمهيدي



www.psdgraphics.com



الفصل الأول الإطار العام لدراسة



1. إشكالية الدراسة
2. فرضيات الدراسة
3. أهداف الدراسة
4. أهمية الدراسة
5. تحديد مفاهيم الدراسة
6. الدراسات السابقة

1.إشكالية الدراسة :

تعد المؤسسات التعليمية مؤسسات رسمية حكومية تهتم بالمتعلمين وتزويدهم بخبارت ومعارف ما يساعدهم على النمو الاجتماعي والنضج العقلي، مهملين في ذلك الجوانب النفسية التي من المفروض أن تحظى بالعناية والاهتمام لتحقيق التفاعل السوي بين المتعلمين خاصة مرحلة متوسطة التي تعتبر من أصعب المراحل العمرية.

وتعد عملية التوجيه والإرشاد النفسي المدرسي من أهم العمليات التي تحصل داخل المؤسسات التربوية خلال مرحلة المتوسطة نظار لدورها في تقديم المساعدة للتلاميذ وتوجيههم وجهة صحيحة لاختيار التخصص الذي يتماشى مع قدارتهم العقلية ورغباتهم وميولهم النفسية، وهذه الأخيرة أهم جانب في هذا المجال غايته تقديم الحلول لمختلف المشكلات النفسية التي يعاني منها تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

إن المشكلات النفسية إحدى المشكلات التي يعاني منها التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط، والتي تؤثر على تحصيلهم الدارسي من جهة وعلى علاقاتهم سواء داخل الأسرة أو داخل المؤسسة التعليمية من جهة أخرى، وهذا تازمنا مع مرحلة المراهقة والتي هي من أهم المراحل العمرية في حياة الإنسان، فالمارهق يتعرض إلى تغيارت جسمية، نفسية، إنفعالية، إذ يعقب هذه التغيارت مشكلات نفسية كالقلق، الخوف، والاكتئاب، وقد أشار " إيريكسون ERECKSON" إلى مرحلة المارهقة بأنها' ازمة الهوية التي يحتاج فيها التلميذ الى بناء هوية مستقلة...."

لذالك يعمل الإرشاد النفسي على معالجة المشاكل النفسية للتلاميذ من أهمها القلق الذي أصبح عنوان للعديد من الدارسات النفسية سواء القلق الذي يتعلق بالسلوك

المضطرب لدى الفرد اوقلق الامتحان او القلق المدرسي للتلاميذ ، وأكدت الكثير من الدارسات بأن القلق المدرسي يؤثرعلى التحصيل الدراسي بالسلب.

لذا فهم بحاجة لمن ويوفر لهم كل حاجة في ظل هذه التغيارت، كي يتسنى لهم عبور هذه المرحلة بسلام بهدف تحقيق التكيف مع البيئة الاجتماعية التي يعيشون فيها، وكذلك بمساعدتهم على حل التساؤلات التي تشغل بالهم وفهم ذاتهم ومنحهم الثقة بالنفس حتى لا ينحرفون عن القيم والأخلاق وقوانين المجتمع.

إن القلق المدرسي حالة من التوتر الشامل يعانى منها التلاميذ وتؤثر فى العمليات العقلية كالإدراك والتفكير والانتباه والتذكر وهذه العمليات تعتبر من متطلبات النجاح فى الدراسة وبالتالى فإن حالة التوتر والقلق هذه تؤثر فى تحصيل التلاميذ تأثيراً سلبياً، وأنه من الطبيعي للتلاميذ القلق فى بعض الأوقات خلال الدراسة ومن الطبيعي أيضاً التعبير عن انفعال القلق مرة عالياً ومرة منخفضاً تبعاً للمهام الموكلة لهم، ولكن إذا وصل القلق إلى حالة يشعر فيها التلميذ بالعجز من ضغوط الدراسة هنا يصبح القلق معوقاً ويقلل من العمل بفعالية وكفاءة.

ومن هنا نطرح التساؤل التالي:

تساؤلات الدراسة:

التساؤل العام:

هل للإرشاد النفسي دور في التخفيف من القلق المدرسي؟

الساؤلات الجزئية: .

1. هل للإرشاد النفسي دورالتوجيه في التخفيف من القلق المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟

2. هل للإرشاد النفسي دور التقويم في التخفيف من القلق المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟

3. هل للإرشاد النفسي دور الوقاية في التخفيف من القلق المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟

2. فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة:

. للإرشاد النفسي دور في التخفيف من القلق المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

الفرضيات الجزئية:

1. للارشاد النفسي دور التوجيه في التخفيف من القلق المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

2. للارشاد النفسي دور التقويم في التخفيف من القلق المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

3. للارشاد النفسي دور الوقاية في التخفيف من القلق المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

3. أهداف الدراسة

يهدف البحث إلى تحقيق الأهداف التالية:

الهدف العام:

– التعرف على دور الإرشاد النفسي داخل المؤسسة في التخفيف من مستوى قلق الدراسة المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

- التعرف على دور التوجيه في التخفيف من القلق المدرسي المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.
- التعرف على دور التقويم في التخفيف من القلق المدرسي المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.
- التعرف على دور الوقاية في التخفيف من القلق المدرسي المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

4. أهمية الدراسة :

. التوعية والتحسيس لفئة المتمدرسين بأهمية الإرشاد النفسي في التخفيف من قلق الدراسة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

– تتضح أهمية الدارسة من خلال المساهمة في إثارء حول دور الإرشاد النفسي في الحد من مشكلة القلق المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

– تسليط الضوء على أهمية الإرشاد النفسي التي من شانها مساعدة الطلبة في التخفيف من القلق المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

– كما تنبع أهميتها أيضا في كونها تقوم بإلقاء الضوء على فئتين :مستشار التوجيه والإرشاد، وتلاميذ المرحلة المتوسطة باعتبارها فترة المارهقة وهي مرحلة حرجة من مارحل النمو النفسي والاجتماعي يحتاج فيها إلى مساعدة واهتمام.

– كما انه موضوع جدير بالاهتمام والذي ينظر إليه على انه مشكلة تربوية أكثر من انه مرض نفسي حيث يعتبر متغيارهاما وفعالا في العملية التعليمية، وهو مشكلة حقيقة تواجه الكثير من التلاميذ في جميع المارحل التعليمية.

5. تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا:

تعريف اللارشاد النفسي:

الإرشاد هو العملية التي يتعين فيها مساعدة أو تقديم العون للأفارد حتى يتمكنوا من تحقيق الفهم اللازم لأنفسهم وتوجيههم وكذا تقديم المساعدة للطالب في التغلب على أي صعوبة قد تعترض مساره الدارسي وتحسين إمكانية واكتشاف قدارته ورفع مستوى الوعي لديه، ومساعدته في التكيف مع بيئته الدارسية والاجتماعية.

تعريف القلق:

هو حالة توتر شامل ومستمر، نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث ، ويصاحبه غموض وأعراض نفسية وجسمية .

تعريف القلق المدرسي:

هو قلق متعلق بالدراسة نتيجة بعض الصعوبات التي تعترض الدراسة وتؤدي الى قصور يمكن ارجاعه الى المناهج او طرق التدريس او المعلم او الطالب او المناخ او غيرها .

التلميذ:

إن مصطلح التلميذ يعني مزاول للتعليم الابتدائي أو المتوسط أو الثانوي، والتلميذ ركن هام في العملية التربوية فهو مبدأها وهدفها(عبد الرحمان محمد الهاشمي،1985،ص77).

مرحلة المتوسط:

تقع مرحلة المتوسط ما بين المرحلة الابتدائية التي تمثل بداية سلم التعليم العام و المرحلة الثانوية و التي تمثل نهايتة ، ويلتحق بها التلميذ بعد الحصول على شهادة إتمام الدراسة الإبتدائية ، ومدة الدراسة في هذه المرحلة اربع سنوات، يحصل الناجح

في هذه المرحلة على شهادة التعليم المتوسط و التي تؤهله للإلتحاق بإحدى مدارس التعليم الثانوي او المهني.

6/الدراسات السابقة:

الدراسات المشابهة:

. دارسة زهران (1999):

بعنوان مدى فاعلية برنامج إرشادي مصغر للتعامل مع قلق الدارسة وقلق الامتحان بأسلوب الموديلات والمناقشة الجماعية ،هدفت الدارسة إلى معرفة فعالية برنامج الإرشاد المصغر المقترح في التعامل مع مشكلتي قلق الامتحان وقلق الدارسة ،وتكونت عينة الدارسة من (360) طالبا من طلاب الصف الثالث الإعدادي وتم تطبيق مقاييس قلق الدارسة ومقاييس قلق الامتحان على أفراد العينة ،وتم استخدام الباحث لعلاج فروض الدارسة وأساليب إحصائية كثيرة منها : النسب المئوية ومعاملات الارتباط واختباارت(ت) واختبار تحليل التباين وأظهرت الدارسة وجود علاقة إرتباطية موجبة على مقاييس قلق الدراسةوقلق الإمتحان، كما أظهرت أن هناك فروق دالة احصائيا لصالح القياس البعدي الأمر الذي يؤكد فعالية البرنامج الموضوع للدارسة.

. دارسة صالح (1997):

بعنوان مدى فعالية الإرشاد السلوكي في خفض قلق الامتحان وتحسين مستوى الأداء الدارسي في امتحان أخر العام وتكونت عينة الدارسة من (60) طالبا من الباقين لإعادة في الثانوية العامة قسمو على (04) مجموعات تجريبية وتم جمع المعلومات باستخدام قائمة قلق الاختبار واستخدم الباحث النسب المئوية واختبار (ت) واختبار تحليل التباين الحادي لمعالجة الفروض وأظهرت نتائج

الدارسة انه توجد فروق دالة بين متوسطي درجات أفارد المجموعات التجريبية لصالح الإرشاد الجماعي المباشر .

. محمد جواد الخطيب (1989):

بعنوان " العلاقة بين مستوى القلق والتحصيل الدارسي لدى المارهقين الفلسطينيين وتصميم برنامج إرشادي للتخفيف من حدة القلق"، رسالة دكتواره ، جامعة القدس ،كلية التربية ، هدفت الدارسة إلى الكشف عن مستوى القلق لدى المارهقين الفلسطينيين وتصميم برنامج إرشادي، وقد استخدم الباحث مقياس القلق (حالة ،سمة) من وضع سبيليرجر وزملائه واعده للعربية أحمد عبد الخالق، ومقياس دافعية الإنجاز للأطفال والمرشدين من وضع هيرمانز ومن إعداد فاروق عبد الفتاح موسى ومقياس الذكاء العالي من إعداد فاروق عبد الفتاح موسى ومقياس الذكاء العالي من إعداد السيد محمد خيري واستفتاء مشاكل الشباب حيث طبقت تلك المقاييس على عينة قوامها(120) مراهقا من الذكوة و (120) مرهقا من الإناث وعولجت البيانات إحصائيا بإستخدام الإنحراف المعياري و مقاييس النزعة المركزية فيما بين مستوى القلق ومستوى التحصيل الدارسي لدى المارهقين الفلسطينيين وكذلك علاقة ارتباطية سالبة بين مستوى القلق ومشكلات الشباب لدى المرهقين الفلسطينيين وكذلك وجود علاقة ارتباطية سالبة بين مستوى القلق ودافعية والذكاء والمستوى الاقتصادي.

الدراسات المرتبطة:

أولا : الدراسات المتعلقة بالإرشاد النفسي:

. دارسة سمية قرفي (2014):

بعنوان"خدمات التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني لتلاميذ التعليم الثانوي من وجهة نظر طلبة الإرشاد والتوجيه "، هدفت الدارسة للكشف عن خدمات التوجيه

والإرشاد الم وجهة لتلاميذ التعليم الثانوي من وجهة نظر طلبة التوجيه والإرشاد، اعتمدت هذه الدارسة على المنهج الوصفي الاستكشافي المقارن، وقد شملت عينة الدراسة(102) طالبا من طلبة التوجيه والإرشاد قسم العلوم الاجتماعية والإنسانية.

. دراسة كامل عمران (2005):

بعنوان "أهمية التوجيه في العملية التربوية "، تعرض الدارسة مفاهيم التوجيه والإرشاد الاجتماعي والنفسي ، بوصفهما عملية واعية مستمرة للبناء ومخططة تهدف إلى مساعدة الفرد وتشجيعه لكي يعرف ذاته ويدرس شخصية جسميا وعقليا واجتماعيا ويفهم خبارته ويحدد مشكلاته وحاجاته.

كما تعرض الدراسة أهمية الدور الإرشاد الاجتماعي والنفسي المتمثل في تحقيق الذات ،وتحقيق التوافق الشخصي والتربوي والصحة النفسية ،وتوثيق الروابط والتعاون والعمل على توعية المجتمع المدرسي (الطالب ،المدرس، المدير) على أهمية التوجيه داخل المؤسسة التربوية.

– دارسة نجانو شيرل (1999) :

بعنوان" دور المرشدين التربويين في المدارس الثانوية من منظورالطلبة "هدفت الدارسة إلى بناء مقياس لتحديد دور المرشدين التربويين في المدارس الثانوية من وجهة نظر الطلبة في ضوء تعليمات جمعية المرشدين الأمريكية وتوجيهات قسم التربية بجامعة "هاواي "وبلغت (31) طالبا من طلبة جامعة هاواي وتوصل الباحث إلى بناء عينة الدارسة التي طبق عليها مقياس مكون من أربعة أعداد وهي :خدمات الاستشارة والتنسيق والإرشاد المباشر والخدمات النفسية خدمات التوجيه والإشارف وخدمات الإرشاد المهني، واستخدم الباحث اختبار "ت"وتحليل التباين لدارسة الفروق بين استجابات الطلبة في متغيارت المستوى الدارسي والأصل العرضي المعدل التاركمي، وعدد مارت زيادة الطلب للمشرد خلال العام الدارسي.

. دراسة الأسمري (1990):

بعنوان "دور التوجيه والإرشاد النفسي في الوقاية من الانحارف" والتعرف على أهم المشكلات التي تواجه الطلاب في المرحلة الثانوية وأهم مشكلات المرشد في التعامل مع الطلاب.

اعتمد الباحث على المنهج الوصفي وعلى أداة الاستبيان وطبقهما على عينة تتألف من (200) طالب و(25) مرشدا، ودلت النتائج على وجود علاقة بين المشكلات الصحية وتدني معدل التحصيل للتلاميذ ، كما دلت على أن المشكلات النفسية تؤثر كثيرا على المعدل التحصيلي، وأوضحت أيضا على أن دور المرشد في الثانويات غير موجود.

. دارسة زهران (1989):

بعنوان "التوجيه والإرشاد الطلابي نماذج من التجارب العالمية "هدفت هذه الدارسة لمعرفة الواقع الفعلي لبرنامج الإرشاد والتوجيه الطلابي، شملت عينة الدارسة (45)فرد ممن يعملون في مجال الإرشاد الطلابي ثم تطبيق استبانة مكونة من (88) سؤال عن عدد المهام الرئيسية لتوجيه الطلاب في المدرسة وانخفاض مستوى مشاركة المرشد في خدمات وبرنامج النشاط المدرسي، كما بينت الدارسة عدم توفر الإمكانات اللازمة لأداء توجيه الطلاب وارشادهم.

ثانيا: دراسات متعلقة بالقلق:

. دارسة منى خالد حسن عبد القادر(2014):

بعنوان " مفهوم الذات و علاقته بالقلق الاجتماعي والتحصيل الدارسي لدى تلاميذ الحلقة الثالثة بمرحلة الأساس" ، بحث مقدم لنيل درجة الماجستير في التربية، هدفت هذه الدارسة إلى استخلاص العلاقة بين مفهوم الذات وارتباطه بالقلق الاجتماعي والتحصيل الدارسي لدى التلاميذ الحلقة الثالثة بمرحلة الأساس بمدينة

شندي، وقد استخدمت المنهج الوصفي التحليلي مستخدمة في ذلك استبانة لتلاميذ الصفين السابع والثامن بمدارس مدينة شندي بحيث قامت الباحثة بتحليل البيانات وتوصلت إلى النتائج والتوصيات التالية :

. تدعيم المناهج المختلفة والأنشطة المتنوعة التي تحث على السلوك الاجتماعي والبحث عن أفضل السبل التي تسهم في تنميتها وتطويرها .

الاستفادة من التلاميذ الذين يتمتعون بمستوى عال جدا من السلوك الاجتماعي في قيادة مختلف الأنشطة الاجتماعية داخل المدارس .

. تشجيع التلاميذ على الإسهام في أنشطة المختلفة وذلك بهدف تنمية العلاقات الاجتماعية القائمة على الحب والتعاون والعطاء و انكار الذات بما يخدم أهدافهم وأهداف مجتمعهم بشكل عام .

. زيادة تلاميذ مرحلة الأساس وذلك من خلال مساعدتهم للتعرف على مشاكلهم وصعوباتهم إيجاد الحلول لها وتجاوزها بهدف تحقيق طموحاتهم بما يعزز من مفهوم الذات لديهم ويصل بهم إلى مستوى عال من السلوك الاجتماعي .

. دراسة مجادي حسيبة (2009):

بعنوان "علاقة قلق الامتحان باستارتيجيات المقاومة وأثره على نتائج امتحان شهادة الباكالوريا عند تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي"، رسالة ماجستير ، علوم التربية جامعة الجزائر2 كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية يدور بحث هذه الدارسة حول أثر "المقاومة "على سلوك الطلبة في المستوى الثانوي وخاصة على أهم امتحان لديهم والمتمثل في امتحان الباكالوريا كما كان التطرق للاستارتيجيات شيئ ضروري خاصة في تفاعل التلاميذ مع مثل هذه الظاهرة ومدى نفاعلهم معها فضلا على الصحة النفسية المترتبة عن ذلك . فقد اجريت على (604)من هؤلاء التلاميذ المقبلين على هذا الامتحان حيث طبق عليهم امتحان القلق واختبار المقاومة

وجمعت نتائج الباكالوريا بعد اختيارهم لها، لنخلص إلى أن استارتيجيات المقاومة تكون فعالة إذا سمحت للفرد بالتحكم أو التخفيف من الضغط الانفعالي وبالتالي تحقق له توافقه النسبي.

. دارسة توفيق زكريا أحمد(1989):

بعنوان "تأثير القلق في التحصيل الدارسي لدى طلاب ذوي قدارت عقلية مختلفة"، هدفت الدارسة للتنبؤ في ضوء نظريتي الدافع والقلق (حالة وسمة) بمصدر واتجاه التأثير أو العلاقة السببية والأداء لدى طلاب مختلفي القدرة العقلية واستخدم الباحث اسلوب جديد للتعرف على العلاقة السببية لمتغيارت الدارسة، واختيرت العينة العشوائية للدارسة من طلاب كلية التربية حيث بلغت(75) طالبا واستخدم الباحث قائمة (حالة . سمة) القلق لسبيلبيرجر،حيث دلت النتائج التي توصل إليها الباحث أن العلاقة بين القلق والتحصيل الدارسي قد تكون عكسية وأن سمة القلق تؤثر في التحصيل لدى الطلاب ذوي القدارت العقلية المنخفضة وعدم تأثيرها على الطلاب ذوي القدارت العقلية المرتفعة.

نقد الدراسات السابقة:

اولا: نقد الدراسات السابقة المتعلقة بالدراسات المشابهة:

أغلب الدارسات اتبعت المنهج الوصفي وذالك لملائمته الدارسات بحيث تشابهت بعض الدارسات في استخدمها للأساليب الإحصائية كما ان دراسة وأشارت معظم الدارسات إلى أن للإرشاد المدرسي دور فعال في تخفيف من القلق ،كما أشارت بعض الدارسات إلى أهمية مستشار التوجيه داخل المؤسسة التعليمية في

إحداث تغيير ايجابي داخل التلاميذ وخاصة ، الذين يعانون من القلق و أوضحت إلى أهميته الكبيرة في تحقيق التوافق النفسي والمدرسي

ثانيا: التعليق على الدارسات السابقة المتعلقة بالتوجيه والإرشاد:

من خلال الدارسات السابقة لاحظنا أن الأداة المستخدمة بكثرة هي الاستبيان والمنهج المتبع هو المنهج الوصفي.

اختلفت هذه الدارسة من حيث الأهداف، فمنها من هدفت إلى معرفة دور المرشد داخل المؤسسات التربوية وكيفية تخطيطه للبرنامج الإرشادي ومنها من هدفت إلى بناء مقياس لتحديد دور المرشدين في المدارس الثانوية، وأخرى كان هدفها معرفة الواقع الفعلي لبرنامج الإرشاد والتوجيه الطلابي.

بحيث ان دارسة الأسمري كانت عن المشكلات التي تواجه الطلاب في المرحلة الثانوية وكيفية الوقاية منها، أما دارسة سمية قرفي فقد هدفت إلى الكشف عن خدمات التوجيه والإرشاد الموجهة لتلاميذ التعليم الثانوي.

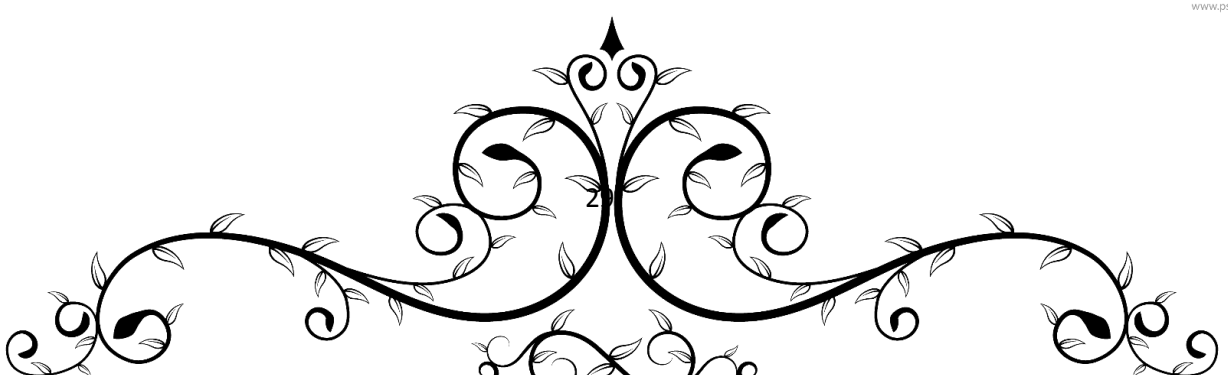
ثالثا: التعليق على الدراسات المتعلقة بالقلق :

اختلفت هذه الدراسات من حيث المنهج والاهداف والادوات المستعملة فنجد ان دراسة مجادي حسيبة استخدمت امتحان اختبار القلق بينما دارسة منى خالد حسن عبد القادرفقد استخدم الاسبيان.

مدى الاستفادة من الدراسات السابقة :

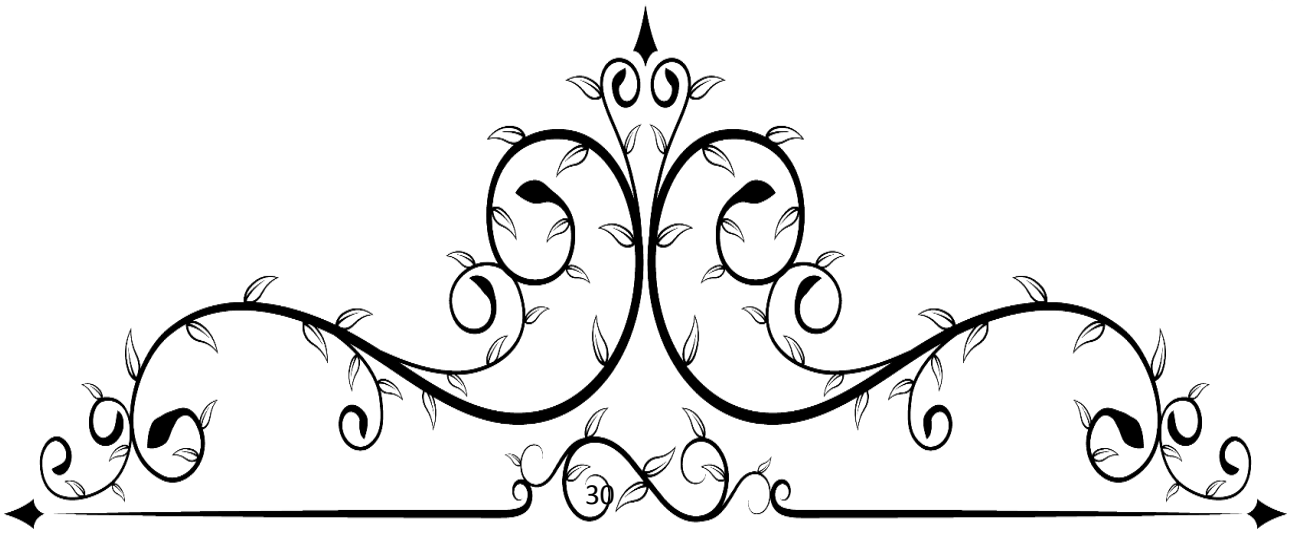
تتشابه دارستنا بالدارسات السابقة في الاطلاع على دور الارشاد النفسي و معرفة ظاهرة القلق وكيفية إيجاد الحلول المناسبة للتخفيف من حدته، كما ساعدتنا على اختيارعنوان موضوع المذكرة واختيار المنهج المطبق وهو المنهج الوصفي الاطلاع على نتائج الدارسات وكسب الخبرة منها مما يساعد الباحث بإعداد الدارسة الحالية واستخدام نتائجها للغرض العلمي.

www.psdgraphics.com



الجانب النظري

www.psdgraphics.com



الفصل الاول:الإرشاد النفسي

1/تعريف الإرشاد النفسي :

. الإرشاد لغة:

ورد في لسان العرب لابن منظور (الرشد والرشد والرشاد :نقيض الغي، رشد بالفتح يرشد رشادا، بالضم، ورشد بالكسر، يرشد رشدا، ورشادا فهو ارشد ورشيد وهو نقيض الظلال، الإرشد اسم فاعل من رشد يرشد رشدا، وأرشدته أنا، ورشد أمره:رشد فيه، وأرشده الله وأرشده إلى الأمر ورشده :هداه، واسترشده طلب منه

الرشد، ويقال استرشد فلان لأمره، إذا اهتدى له وارشد ومرشد ورشيد ورشد ورشاد).

وارشاد الضال أي هدايته للطريق، والإرشاد :الهداية والدلالة، وفي أسماء الله تعالى الرشيد :هوالذي أرشد الخلق إلى مصالحهم أي هداهم ودلهم عليها. (صالح بن عبد الله أبو عباد،2000 ،ص22،23).

. الإرشاد اصطلاحا:

- **تعريف حامد عبد السلام زهران:**

هو عملية واعية مستمرة ، بناءة و مخططة ، تهدف الى مساعدة الفرد وتشجيعه لكي يعرف نفسه ، ويفهم ذاته ويدرس شخصيته جسميا وعقليا وإنفعاليا وإجتماعيا ويفهم خبراته ويحدد مشكلاته وحاجاته. (صالح حسن الداهري 1999، ص20).

- **تعريف روجرز:**

بأنه العملية التي يحدث فيها تعديل لبنية الذات لدى العميل في إطار الأمن الذي يتوفره العلاقة مع المرشد والتي يتم فيها إدارك الخبارت المستعبدة في ذات جديدة (طه عبد العظيم حسني،2015،ص 14،15).

- **تعريف براون بيدر:**

الإرشاد النفسي هو المساعدة أو العون الذي يقدمه شخص ذو صفة مهنية وشخص اخر يمر بمحنة او أزمة ، ويقوم الشخص المهني في هذه العلاقة بمساعة الأخر في فحص وتبيين طبيعة الأزمة ومشكلاته ، كما يساعده أيضا في زيادة فهمه لنفسه و تقبله لها .(إيمان فؤاد محمد كاشف ، 2001 ، ص64).

- **تعريف فادلر:**

الإرشاد النفسي علاقة طوعية مقبولة بين شخصين أحدهما أصابه القلق من مشكلة أو مشاكل تتعلق بمصير توازنه والآخر هو الشخص الذي يفترض عليه تقديم المساعدة ويجب أن تكون العلاقة بصورة مباشرة وجها لوجه، والطريقة المتبعة في هذا المجال هو أسلوب الكلام (صبحي عبد اللطيف المعروف،2012،ص11).

. التعريف الإجرائي:

الإرشاد النفسي هو فرع من فروع علم النفس التطبيقي يقوم على بناء علاقة إرشادية بين المرشد والمسترشد ، هدفه مساعدة الفرد على حل المشكلات التي يعجز عن حلها ، ومن ثم يعمل على تنمية إمكانيات الفرد خلال معرفته ، وقد ينفذ عدة طرق أثناء قيامه بعملية الإرشاد ، كما أنه يقدم للأشخاص الأسوياء ذوي الإضطرابات النفسية البسيطة .

2/النظريات المفسرة للإرشاد النفسي:

لاشك أن المرشد النفسي يجب أن يعمل في ضوء نظرية، وهي بمثابة دليل أو خريطة يهتدي بها المرشد في عمله، تقوم على مسلمات وافتارضات علميّ ة موضوعية، وتهدف النظرية إلى اكتشاف العلاقات التجريبية الثابتة بين المتغيرات، وفيما يلي بعض من نظريات التوجيه والإرشاد النفسي الهامة التي ترتبط ارتباطا مباشرا بطرق الإرشاد النفسي:

1.2- نظرية التحليل النفسي :

تعتبر نظرية التحليل النسي من أقدم النظريات وأبرزها التي أفسحت المجال للكثير من علماء النفس للدارسات النظرية والتجريبية ويعتبر فرويد "FREUD " أول المؤسسين لنظرية التحليل النفسي عام 1881فقد أرى أن التحليل النفسي عبارة عن عملية يتم من خلالها استكشاف الماضي (خبرات) اللاشعور، من أحداث وذكريات مؤلمة، فضلا عن الصارعات والدوافع والانفعالات الشديدة التي تؤدي في

النهاية الى الإضطراب النفسي ،وأن التحليل النفسي هو عملية استدارج هذه الخبارت المؤلمة من منطقة اللاشعور وذلك عن طريق التعبير الحر التلقائي والتنفسي الانفعالي، ومساعدة المريض في حل مشاكله.

وقد قسم فرويد الشخصية الإنسانية إلى ثلاث مستويات وهي:

- **الأنا :**

ويعتبر مركز الشعور والإدارك الحسي الخارجي والداخلي، ويحتل مكان أوسط بين الهو والأنا الأعلى.

- **الهو :**

هو منبع الطاقة الحيوية النفسية ومستودع الغارئز والدوافع الفطرية، حيث يمثل عالم الخبارت الداخلية للفرد ويعمل على تحقيق الرغبات دون الاهتمام بالقيم أو العادات.

- **الأنا الأعلى :**

ويعتبر مستودع المثاليات والأخلاقيات والقيم الاجتماعية والدينية، والضمير، ويعتبر الرقيب النفسي للإنسان (نادر،فهمي الزيود،2008 ،ص 19،20،21).

لقد تعرضت نظرية فرويد إلى العديد من الانتقادات، تتمثل في:

– تركيز فرويد على الميول الجنسية حيث لوحظ من نظريته أن الغريزة الجنسية هي الأساس لأكثر العمليات العقلية عند الفرد.

– لقد أكد فرويد على أن الحياة النفسية للطفل تقوم على وجود الميول الجنسية المنظمة في نفسه وجسمه مع أن الدارسات البيولوجية تنفي ذلك.

– لقد ركز فرويد على اللاشعور ويعتبر أن كل أنواع السلوك التي تصدر عن الفرد تعود إلى ما هو في أعماقه ويوجه نشاطه دون وعي منه (المرجع السابق ص 42،43).

كما لاقى هذا الاتجاه معارضة ونقدا شديدين في ميدان الإرشاد على أساس:

– أن التحليل النفسي يهتم بالمرضى والمضطربين أكثر من اهتماماه بالأسوياء والعاديين.

– أنه عملية طويلة وشاقة ومكلفة في الوقت والجهد والمال ويحتاج إلى خبرة واسعة.

– أن هناك خلافات نظرية ومنهجية بين طريقة التحليل النفسي الكلاسيكي وبين طرق التحليل النفسي الحديث و المعدل (زهران حامد عبد السلام،1977،ص 41).

وأخيار بالرغم من الانتقادات التي توجه لنظرية فرويد إلا أن هذه النظرية لها من الأثر ما يجعلها ثابتة ومثيرة للاهتمام، وقد أثارت هذه النظرية جدلا ليس له مثيل في ميدان علم النفس والإرشاد النفسي وكانت المحرك الأكبر لولادة عدد من النظريات التي خرجت ردا على الأفكار التي طرحها فرويد، ولكن لا أحد يستطيع أن ينكر الدور الذي لعبته هذه النظرية في تقدم علم النفس والإرشاد النفسي والإضافات التي قدمها إلى هذه الميادين.

2.2–النظرية السلوكية:

السلوكية اتجاه في علم النفس يشمل كل نظام يبدل فيه الجهد لإحلال المعطيات الموضوعية والمنهج العلمي العام والملاحظة المباشرة محل المعطيات الذاتية ومنهج الاستبطان، تشكل النظرية السلوكية أحد الأساليب العلاجية التي تستخدم مبادئ ونظريات التعلم التي تم إثباتها تجريبيا في علاج المشكلات النفسية

بطريقة موضوعية خاصة من هذه النظرية، ومن روادها :ايفان بافلوف، جون واطسن، إدوارد ثورندايك ...(كمال يوسف بلان،2015،ص109).

يطلق على هذه النظرية اسم المثير والاستجابة، واهتمامها الرئيسي حول كيفية تعلم السلوك وكيفية تغييره، وهو نفس الاهتمام للعملية التوجيهية والإرشادية، وترتكز هذه النظرية على مفاهيم وسمات، ومبادئ مختلفة، وعمليات التعلم، ويؤكد أصحاب النظرية أن معظم السلوكيات الإنسانية مكتسبة ومتعلمة ويمكن تغييرها وتعزيزها.

وتفسر النظرية السلوكية المشكلات السلوكية بأنها أنماط في استجابات خاطئة أو غير سوية بارتباطها بمثيارت منفردة، ويحتفظ بها الفرد لفعاليتها في تجنب مواقف وخبارت غير مرغوبة.

2. 3. نظرية الذات:

نظرية الذات لـ"كارل روجرز "هي أحدث وأشمل نظريات الذات، وذلك لارتباطها بطريقة من أشهر طرق الإرشاد والعلاج النفسي وهي طريقة العلاج المتمركز حول العميل، وهذه النظرية بنيت أساسا على دارسات وخبرة روجرز في العلاج والإرشاد النفسي، حيث اتضح أول معالمها في كتابه "الإرشاد والعلاج النفسي"سنة 1924.

وهناك مكونات رئيسية في نظرية الذات لكارل روجرز وهي:

- **الذات :**

حيث تعتبر كينونة الفرد، وتنمو وتنفصل عن المجال الإداركي، وتتكون بنية الذات نتيجة للتفاعل مع البيئة وتشمل الذات المدركة، والذات الاجتماعية والذات المثالية، وتسعى للتوافق والاتازن والثبات وتنمو نتيجة للنضج والتعلم.

- **مفهوم الذات :**

تكوين معرفي منظم ومتعلم للمذكارت الشعورية والتصوارت والتقييمات الخاصة بالذات يبلوره الفرد، ويعتبره تعريفا نفسيا لذاته.

- **الخبرة :**

يمر الفرد في حياته بخبارت كثيرة، والخبرة هي شيء أو موقف يعيشه الفرد ويتفاعل الفرد معها وينفعل بها، والخبرة متغيرة ويحول الفرد خبارته إلى رموز يدركها ويقيمها في ضوء مفهوم الذات وفي ضوء المعايير الاجتماعية أو يتجاهلها.

- **المجال الظاهري :**

هو عالم شخصي ذاتي يتضمن المدركات الشعورية للفرد في بيئته، ويتفاعل الفرد على المجال الظاهري كما يخبره وكما يدركه، ويعتبر من جهة الفرد واقعا وحقيقة (حامد عبد السلام زهران ،1977،ص120).

حدد روجرز هدف الإرشاد في نظريته بأنه مساعدة المسترشد على النمو النفسي السوي واحداث التطابق بين مفهوم الذات الواقعي وبين مفهوم الذات المثالي والذات الاجتماعي، أي أنه يركز على تغيير مفهوم الذات بما يتطابق مع الواقع، واذا تطابق السلوك مع هذا المفهوم الأقرب إلى الواقع كانت النتيجة هي التوافق النفسي.

وجهت لنظرية الذات بعض الانتقادات ومن بينها ما يلي:

– أن النظرية لم تبلور تصوار كاملا لطبيعة الإنسان، وذلك لتركيزها الكامل على الذات ومفهومها.

– يرى روجرز أن الفرد له وحده الحق في تحقيق أهدافه، ولكنه نسي أن الفرد ليس له الحق في السلوك الخاطئ.

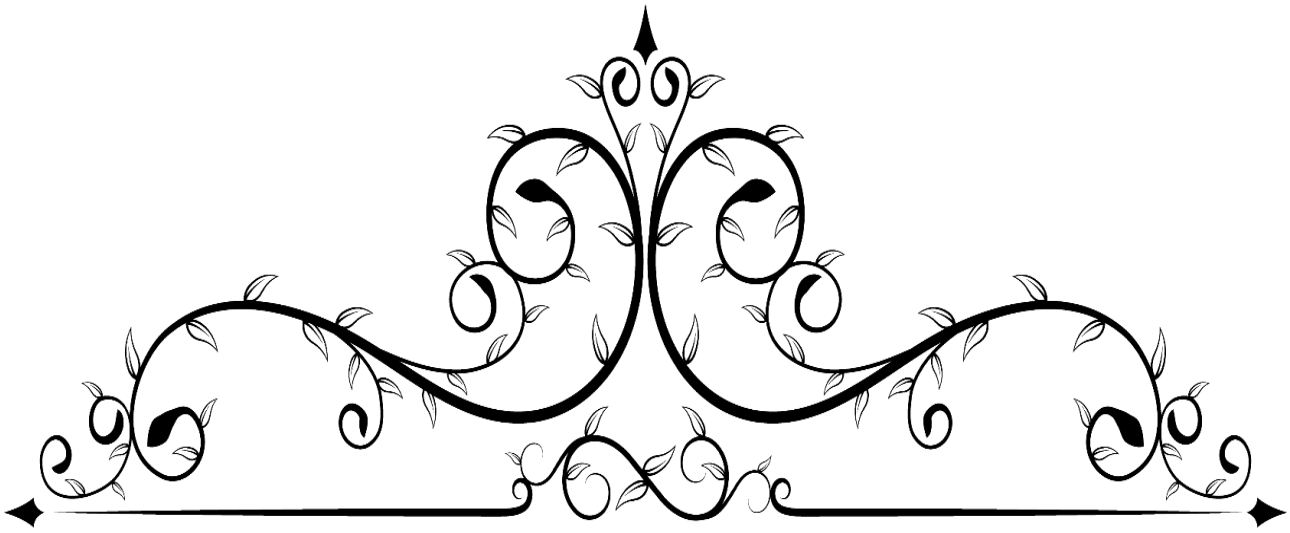
– يضع روجرز أهمية قليلة أو ثانوية للاختباارت والمقاييس كوسيلة لجمع المعلومات ونسي أن على المرشد أن يستخدم جميع الوسائل الممكنة للحصول على أكبر قدر من المعلومات لتحقيق أكبر نجاح لعملية الإرشاد النفسي.

– يركز روجرز على أن الفرد يعيش في عالمه الذاتي الخاص، أي أنه يركز على أهمية الذات، ويركز على الجوانب الشعورية على حساب الجوانب اللاشعورية ونسي أن الإنسان يستطيع أن يصل إلى الحقيقة الموضوعية، وأن الجوانب اللاشعورية لها أهميتها(المرجع السابق ،ص 124).

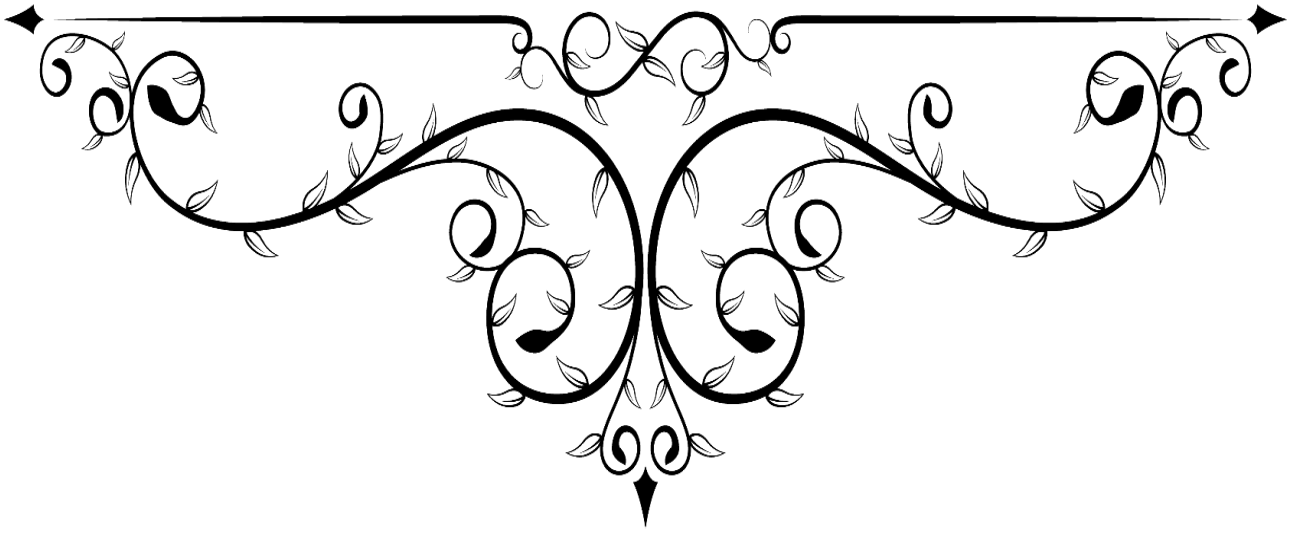
بالرغم من بساطة هذه النظرية وانسانيتها، فإنها تحتاج إلى الخبرة والتمرس لدى المرشد كي يتمكن من إقامة اتصال غير مشروط مع المسترشد كما أن هذه الطريقة في الإرشاد ليست الطريقة المثلى في الإرشاد النفسي فهي لا تتناسب مع كل الاضطاربات.

ومهما قيل في هذه النظرية من سلبيات فإنها نظرت للإنسان بتفاؤل واحترام وساعدته على أن يصبح أكثر نضجا وأن ينمو بطريقة بناءة.

www.psdgraphics.com



القلق



القلق

القلق لغة :

يعني الانزعاج ويعني أيضا الحركة وعدم الاستقارر في مكان واحد .

القلق اصطلاحا:

هو خوف غير محدد مع توتر شديد وتوقعات تشاؤمية يستمر لفترة طويلة تزيد عن ستة أشهر وعرفه أحمد عكاشة(2003 م)بأنه شعور غامض غير سار مصحوب بالخوف والتوجس، والتحفز، التوتر مصحوب عادة ببعض الاحساسات الجسمية، خاصة زيادة النشاط العصبي اللإردي ، ويأتي في شكل نوبات متكررة مثل الشعور بالفارغ في المعدة أو السحبة في الصدر، أو ضيق في التنفس ، وزيادة ضربات القلب ، وعرفه(1995م)عبد الرحمن العيسوي(1962م)بأن القلق هو فشل دفاعات الفرد وتلك الدفاعات تستهدف حماية الفرد من مواجهة مخاوفه وقلق الخبارت الماضية، وذكر محمد عثمان تجاني(1995م)أن فرويد قد عرف القلق بأنه حالة الخوف الغامض الشديد الذي يتملك الإنسان والذي يسبب له الكثير من الكدر والضسق والألم. والشخص القلق يتوقع الشر دائما ويبدو متشائما، وقد يبدو الشخص القلق متوتر الأعصاب مضطربا ، ويضيف عبد الرحمن العيسوي(1988م)أن سان فورد قد عرف القلق بأنه مشاعر معممة من الخوف وترقب حدوث الفشل.(حنان عبد الحميد، 2005،ص 106).

النظريات المفسرة للقلق:

1/ القلق في نظرية التحليل النفسي:

يعتبر"فرويد"رائد مدرسة التحليل النفسي من أوائل من تحدثوا عن القلق في علم النفس ،بل ويرى البعض أن هذا المفهوم لم يشيع استخدامه إلا عندما شاع في كتابات فرويد، حيث يعود الفضل إليه في توجيه علماء النفس إلى الدور الذي يلعبه القلق في حياة الإنسان.

ويميز فرويد بين ثلاث صور للقلق هي القلق الموضعي ، القلق العصابي ، القلق الخلقي :

- **القلق الموضوعي:**

أقرب أنواع القلق إلى السواء ويكون القلق في هذه الحالة وظيفة إعداد الفرد لمقابلة هذا الخطر بالقضاء عليه أو بتجنبه أو بإتباعأساليب دفاعية إزاءه.

- **القلق العصابي:**

ينشأ نتيجة محاولة المكبوتات والإفلات من اللاشعور والنفوذ إلى الوعي ويكون بمثابة إنذار للأنا لكي يحشد دفاعاته لمنع وصول المكبوتات إلى الوعي.

- **القلق الخلقي :**

يأتي هذا النوع من القلق نتيجة تحذير أو لوم)الأنا الأعلى للآنا(، عندما يأتي الفرد أو يفكر في الإتيان بسلوك بسلوك يتعارض مع القيم والمعايير التي يتمثلها جهاز الأنا الأعلى ويتمثل هذا القلق في مشاعر الحزن والإثم والخجل والاشمئازز(علاء الدين الكفافي ، 1999،ص 236 ،237).

. القلق في النظرية التحليلية الوجودية :

يرى أن احتمالية القلق كشيء متأصل أو فطري على الرغم من الأحداث المعنية التي يمكن أن تكون تهديدا اشياء متعلمة و يرى " مي " أن القلق مكثف في ثقافتنا التنافسية العصرية بسبب الإغتارب والعزلة الشخصية والتي ظهرت من نمط

معين ينظر لذات الفرد كشيء وقيمته الذاتية تعتمدعلى انتصاره وتغلبهعلى الاخرين إذ ان القلق عرض آخر لمشكلة التعمق (حفاف ليندة .2017،ص20).

. القلق في النظرية السلوكية :

اما السلوكيون فيرون ان معظم انواع القلق ناشئة عن الاشتراط conditioninig حيث يرتبط "شيئ"من نوع ما ارتباطا عارضا بخبرة تثير القلق وغالبا ما تكون خبرة من النوع الخطأ، وكل من الصارع المعرفي والمواقف الخطرة المحتملة بإمكانه إثارة القلق، ويرى" دولاردDOLLARD " و "ميلرMILLER " أن أساس القلق الصارع الذي يكتسبه الطفل من والديه خاصة، وذلك نتيجة بعض الأخطاء التي يقع فيها الوالدان أثناء معاملتهما لأطفالهما ومن خلال بعض الأساليب المتبعة من قبلهما (بن رابح نعيمة 2012 ،ص66).

. القلق في النظرية المعرفية :

"Beck بيك" الذي يقول أن القلق حالة انفعالية متوترة تتسم بالعصبية والارتعاد وهو متصل يمتد عبر أحد طرفيه من التوتر الخفيف حتى الرعب عند الطرف الأخير، ويسبب سبب حدوثه كاضطارب انفعالي في ضوء الاعتقادات السلبيةالتي يكنها المريض عن نفسه والعالم والمستقبل.

أما "هاري سوليفان 1966" فيرى أن القلق حالة مؤلمة تنجم عن المعاناة في عدم استحسان في العلاقات البيئية الشخصية للفرد وهذه العلاقات هي أساس بناء الشخصية والقلق يرتبط وهو بنائي وهدمي فقليل من القلق يمد الفرد بالحيوية لكن القلق التام يؤدي إلى فقد الحيوية وفقدان الأداء المنتج أو الانسحاب من الموقف كليا (بوعزيزحسين،2015،ص51).

. القلق في النظرية الإنسانية:

أما أصحاب النظرية الإنسانية فيرجعون سبب القلق إلى الخوف من المستقبل المجهول، فالقلق ينشأ من توقعات الإنسان مما قد يحدث ويهدد وجوده، والإنسان هو الكائن الحي الوحيد الذي يذرك أن نهايته حتمية، وأن المـ وت قد يحدث في أي لحظة وتوقع الموتهو مثير أساسي للقلق عند الإنسان .ومن جهة نظر "روجرز "فإن أي يتعارض بين ما يعيش فيه الإنسان وبين مفهومه لذاته يمكن أن يولد قلقا فالقلق مظهر من نشاط الذات عند روجرز والتي ركز جميع الوظائف النفسية وبتقبل الذات للخبارت أو رفضها وفق قيمتها المعنية يتقرر للشخصية أمرين :الهدوء والاستقارر أو إثارة أمن هذه الخبارت و إبعادها عن البناء الذاتي لها فيهتز نشاطها ويصيبها القلق.

. القلق في نظرية الحالة حالة – سمة:

تعد في الوقت الحاضر النظرية الأكثر شيوعا فقد عملت على الاستفادة من جميع النظريات السابقة ولقد لاقت هذه النظرية القبول لدى علماء النفس والطب النفسي المعاصر، فالقلق حسب "سبلبيرجرSPIELBERGER " يتكون من مفهومين:

يتعلق الأول بقلق الحالة STAT OF ANSCIETY ، وهو ينشأ من حالة انفعالية تحدث للفرد، صفاتها أنها مؤقتة ،والثاني السمة القلق TRAIT OF ANSCIETY ويشير إلى الاستعداد المسبق للفرد والميل إلى الاستجابة نحو ما يتعرض له من مواقف تهدده، يؤدي ذلك إلى ارتفاع مستوى القلق (بن رابح نعيمة 2011 ص 66).

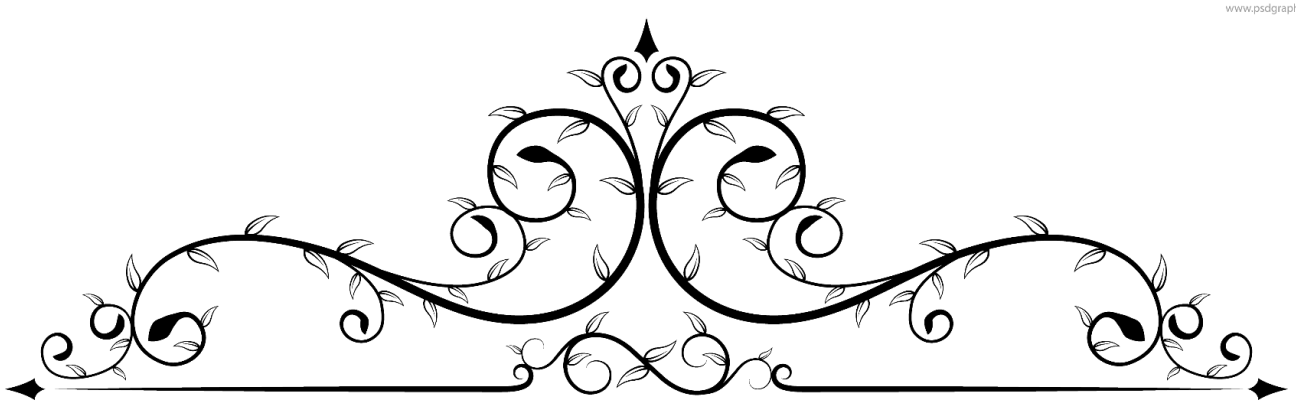
ومن هنا وجدنا أن هذه النظريات والتفسيارت السابقة لا تعمل بمعزل عن بعضها البعض، بل في تكامل وتفاعل مستمرين، فإدارك الموقف وتقييم خطورته

يولد سلسلة من العمليات العقلية والفكرية ثم الانفعالية، التي تنشط بدورها الجوانب الفيسيولوجية الذي تنسب إليه كل الأعارض المصاحبة للقلق.

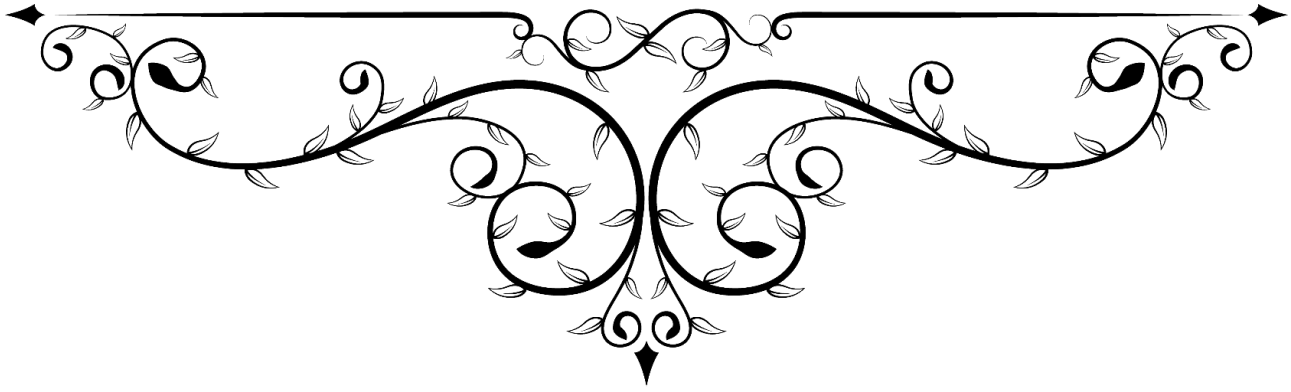
الخلاصة :

ونستخلص من الفصل أن نجاح العمل الإرشادي بالمدرسة يعتمد بدرجة كبيرة على فعالية كما إن تحسين ، المرشد التربوي وترتبط هذه الفعالية بعوامل متعددة وهي مهارة الاتصال ثم إن توفرت كل مطالب مستشار ، فعالية الإرشاد أمر ضروري للعملية التربوية بمجملها التوجيه تعمل على تحقيق نتيجة أفضل للتلاميذ ثم إن عملية التوجيه ضرورية في الوسط المدرسي وذالك لتحقيق التوافق النفسي والمدرسي وتحقيق الصحة النفسية.

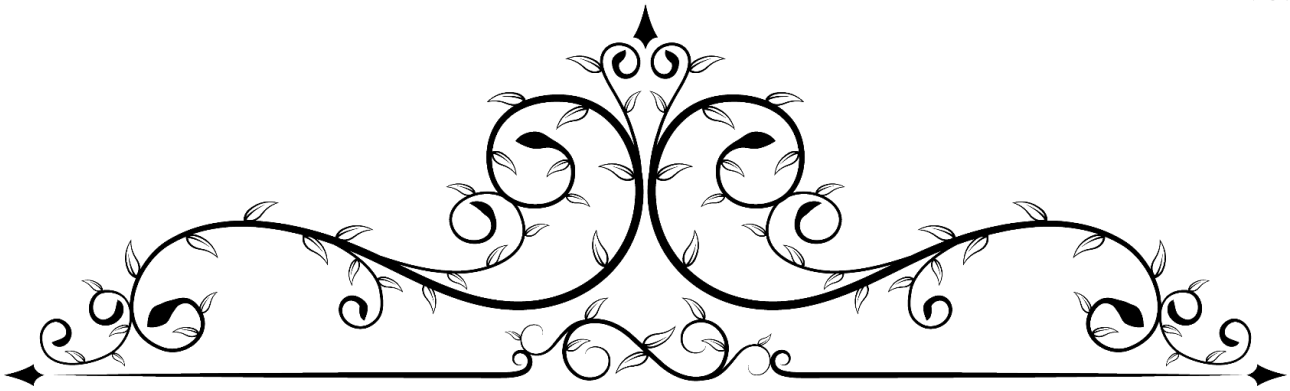
www.psdgraphics.com



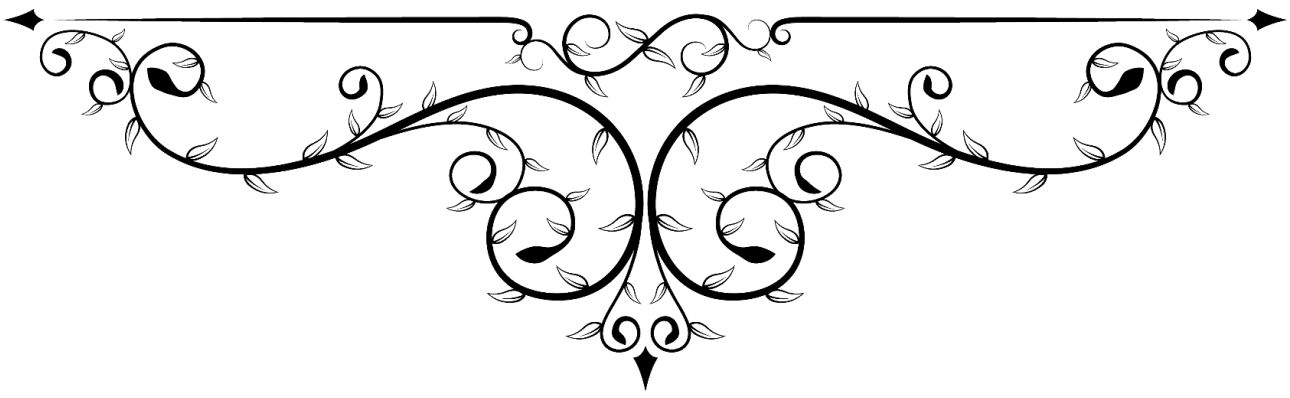
الباب الثالث: الجانب التطبيقي



www.psdgraphics.com



الفصل الأول:الطرق النـهجية للدراسة



1) الدراسة الاستطلاعية:

تم تطبيق الاستبيان على عينة استطلاعية قدر حجمها بـ **40 مستشارا.**

العينة الأساسية قدر حجمها بـ **167مستشارا بولاية المسيلة.**

الصدق والثبات لاستبيان دور الارشاد النفسي في التخفيف من القلق المدرسي :

تم التأكد من ثبات استبيان دور الارشاد النفسي في التخفيف من القلق المدرسي لتلاميذ المرحلة المتوسطة عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ للتناسق الداخلي: تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ لهذا المقياس فتحصلنا على النتيجة التالية:

الجدول رقم (01): يوضح معامل ألفا كرونباخ لاستبيان دور الإرشاد النفسي في التخفيف من القلق المدرسي لتلاميذ المرحلة المتوسطة.

أبعاد الاستبيان والدرجة الكلية	معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات
دور التوجيه في التخفيف من القلق المدرسي	0,653	12
دور التقويم في التخفيف من القلق المدرسي	0,673	6
دور الوقاية في التخفيف من القلق المدرسي	0,633	6
الدرجة الكلية لإستبيان دور الارشاد النفسي في التخفيف من القلق المدرسي	0,907	24

يتضح من الجدول أعلاه أن جميع معاملات ألفا كرونباخ **لأبعاد استبيان دور الارشاد النفسي في التخفيف من القلق المدرسي.** كانت مرتفعة حيث بلغت على التوالي (0,633/0,673/0,653) بينما بلغ معامل ألفا كرونباخ **لاستبيان دور الارشاد النفسي في التخفيف من القلق المدرسي.** (0,907) وهذا يعني أن الاستبيان يمتع بمعامل ثبات قوي مما يجعله صالحا للتطبيق في الدراسة الأساسية.

2) منهج الدراسة:

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي الذي يعتمد على جمع البيانات من عينة الدراسة من أساتذة جامعة المسيلة باستخدام الاستبانة المعدة من طرف الطالبات لأغراض البحث لدراسة وتحليل "**دور الإرشاد النفسي في التخفيف من القلق المدرسي لتلاميذ المرحلة المتوسطة**".

3) أداة الدراسة:

لتحقيق أهداف هذه الدراسة قامت الطالبات ببناء استبيان مكون من (24) فقرة، تم توزيعها على المستشارين.

وتم تطوير الاستبيان من خلال الإطلاع على دراسات سابقة تناولت الإرشاد النفسي كدراسة "**سمية قرفي (2014)**" ودراسة "**دارسة منى خالد حسن عبد القادر(2014)**" ، كما استفادت الطالبات من بعض المقاييس المستخدمة في الدراسات السابقة واخترن بعض الفقرات وأعدن صايغتها، حيث اعتمدت الطالبات ليكارت الثلاثي (موافق، محايد، معارض) وتوزعت فقرات الاستبانة على ثلاثة مجالات هي:

للإرشاد النفسي دور التوجيه وتضمن (12 فقرة).

للإرشاد النفسي دور التقويم وتضمن (6 فقرات).

للإرشاد النفسي دور الوقاية وتضمن (6 فقرات).

- **صدق أداة الدراسة:**

تم عرض الاستبانة بصورتها الأولية على (4 محكمين) من ذوي الخبرة والاختصاص في البحث العلمي بجامعة المسيلة. وذلك بهدف تحكيم فقرات الاستبانة ومعرفة مدى وضوح فقراتها وشموليتها لكافة جوانب دور الارشاد النفسي في التخفيف من القلق المدرسي لتلاميذ المرحلة المتوسطة ، وكذا ملاءمة صياغة الفقرات وإبداء الرأي في طريقة تصحيح الاستبانة، وقد تركزن آراء المحكمين على إعادة الصياغة اللغوية لبعض الفقرات، فقامت الطالبات بتعديل الاستبانة وفق آراء المحكمين.

4)مجتمع وعينة الدراسة:

طبقت هذه الدراسة على عينة مكونة من (40) مستشارا ، حيث تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة المكون من (178)في ولاية المسيلة.

5) الأساليب الإحصائية المستعملة:

– التكرارات والنسب المئوية.

. المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

. المتوسط النظري: تم تحديده بـ الدرجة (3).

– اختبار test–t لعينة واحدة: للحكم على معنوية دورالارشاد النفسي في التخفيف من القلق المدرسي لتلاميذ المرحلة المتوسطة. كما تم تحديد مستويات الاستبيان كما يلي :

– المدى لتحديد طول الفئة= (أعلى درجة– أدنى درجة) / عدد البدائل، وهذا لتحديد مستوياتهم في درجة دورالارشاد النفسي في التخفيف من القلق المدرسي لتلاميذ

المرحلة المتوسطة. ويتحدد طول الفئة باستخدام المدى حيث: 0.66=3/(1.3) حيث نحصل على مجالات كما يلي:

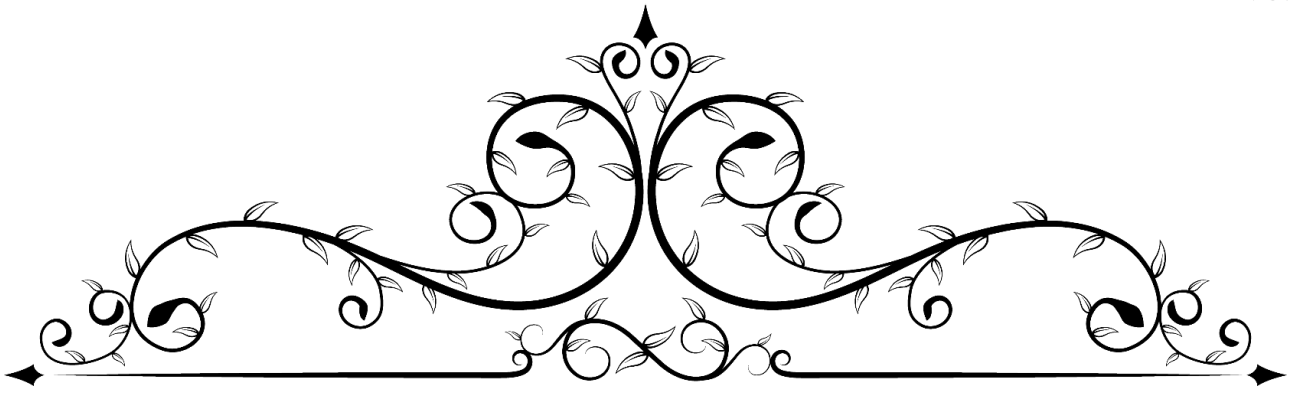
الجدول رقم (02): يمثل تحديد مستوى درجات الاستبيان

مجال المتوسط الحسابي	درجة الموافقة
[1 – 1.66]	درجة ضعيفة
[1.67– 2.33]	درجة متوسطة
[2.34 – 3]	درجة عالية

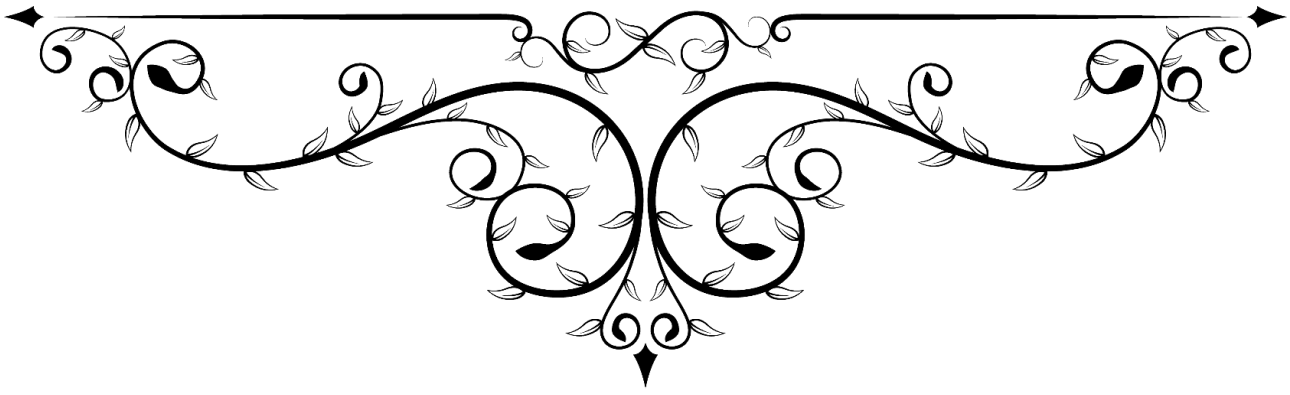
– معامل الفا كرونباخ: لحساب الثبات.

– اختبار كولموغروف سميرنوف (Kolmogorov–Smirnov) واختبار شابيرو ويلك للتأكد من طبيعة توزيع البيانات.

www.psdgraphics.com



الفصل الثاني:عرض وتحليل النتائج



1)عرض نتائج الدراسة:

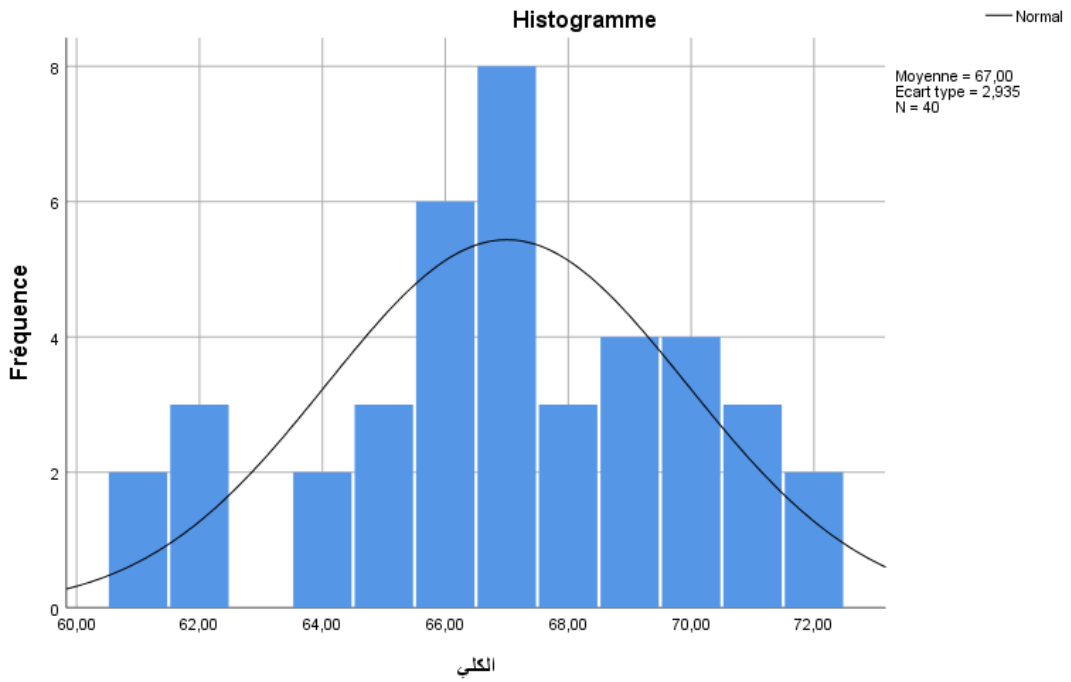
قبل البدء في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الأساليب الإحصائية

المختلفة والملائمة وجب أولا التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغير محل الدراسة الحالية والمتمثل في(دور الارشاد النفسي في التخفيف من القلق المدرسي)، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (03): يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغير محل الدراسة

المتغير	Shapiro-Wilk Kolmogorov-Smirnov[a]						القرار	الحكم
	الإحصاءات	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الإحصاءات	درجة الحرية	مستوى الدلالة		
دور الارشاد النفسي في التخفيف من القلق المدرسي	0,117	40	0,183	0,958	40	0,149	غير دال	البيانات تتوزع توزيع طبيعي

من خلال المعطيات المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ وبناء على قيمة اختبار كولموغروف سميرنوف، بالنسبة للمتغير محل الدراسة وهو متغير (دور الإرشاد النفسي في التخفيف من القلق المدرسي)، حيث نلاحظ ان بيانات المتغير جاءت غير دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.05)، وبالتالي فإن بيانات المتغير تتوزع توزيعا طبيعيا، وبما أن بيانات المتغير تتوزع توزيع طبيعي فإنه يمكن استخدام الأساليب الإحصائية البارامترية في معالجة مختلف فرضيات الدراسة الحالية كما هو موضح في الشكل التالي:



شكل رقم (01): يوضح التوزيع الطبيعي لبيانات متغير دور الارشاد النفسي في التخفيف من القلق المدرسي

أ/ بالنسبة لعبارات المحور الأول (للارشاد النفسي دور التوجيه في التخفيف من القلق المدرسي):

تم ترتيب عبارات المحور الأول حسب درجة تشبعها عن طريق استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة، فكانت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول رقم (04): يوضح ترتيب عبارات المحور الأول حسب درجة تشبعها عن طريق استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة

الرقم	عبارات المحور الأول : للارشاد النفسي دور التوجيه في التخفيف من القلق الدراسي	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معيار الحكم	المستوى	الترتيب

01	أساعد على اثبات قدرات التلميذ داخل الصف	40	2,775	0,530	[3-2.34]	عالي	4
02	اوجههم نفسيا ومعنويا للتخلص من قلق الدراسة.	40	2,6250	0,62788	[3-2.34]	عالي	8
03	اساعدهم على توفير اجواء ملائمة للتخفيف من قلق الدراسة.	40	2,7500	0,54302	[3-2.34]	عالي	5
04	اساعدهم على المواضبة و الاجتهاد.	40	2,7500	0,43853	[3-2.34]	عالي	5
05	اساعدهم على الابتعاد عن كل الظروف المسببة للقلق المدرسي..	40	2,9430	0,87074	[3-2.34]	عالي	2
06	اساعدهم على ايجاد الحلول للمشاكل التي تواجههم.	40	2,5750	0,81296	[3-2.34]	عالي	9
07	اساعدهم على ايجاد طرق المثابرة	40	2,9250	0,26675	[3-2.34]	عالي	3
08	اساعدهم على استغلال وقت الفراغ	40	2,7000	0,64847	[3-2.34]	عالي	7
09	اساعدهم على تعزيز الثقة في النفس	40	2,5000	0,79191	[3-2.34]	عالي	10
10	اساعدهم على زيادة تركيزهم في الدراسة	40	2,9500	0,22072	[3-2.34]	عالي	1
11	اساعدهم على رفع مستوى تقدير الذات لديهم	40	2,7400	0,78312	[3-2.34]	عالي	6
12	ارى ان عملية التوجيه عملية مهمة	40	2,3500	0,81978	[3-2.34]	عالي	11

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المستخرجة من استجابات أفراد عينة الدراسة على كل عبارة من عبارات المحور الأول **(للارشاد النفسي دور التوجيه في التخفيف من القلق الدراسي)**. نلاحظ أن كل العبارات في تشبعاتها عن طريق المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية كانت عالية حيث تنتمي إلى المجال العالي [3-2.34] حيث تراوحت المتوسطات الحسابية للعبارات العالية بين (2,9500) في العبارة رقم (10) والتي نصت على اساعدهم على زيادة

تركيزهم في الدراسة. و (2,9430) في العبارة رقم (05) والتي نصت على: اساعدهم على الابتعاد عن كل الظروف المسببة للقلق المدرسي

وبالتالي يمكن القول بأن **عبارات المحور تراوحت بين المستوى العالي من** وجهة نظر أفراد عينة الدراسة.

ب/ بالنسبة لعبارات المحور الثاني (للارشاد النفسي دور التقويم في التخفيف من القلق المدرسي):

تم ترتيب عبارات المحور الثاني حسب درجة تشبعها عن طريق استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة، فكانت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول رقم (05): يوضح ترتيب عبارات المحور الثاني حسب درجة تشبعها عن طريق استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة

الرقم	عبارات المحور الثاني : للارشاد النفسي دور التقويم في التخفيف من القلق المدرسي	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معيار الحكم	المستوى	الترتيب
13	أساعدهم على تقويم حالتهم النفسية.	40	2,9330	,48810	[3-2.34]	عالي	1
14	أساعدهم على اجراء الاختبارات النفسية.	40	2,9250	,26675	[3-2.34]	عالي	2
15	يساعدهم التقويم على التخفيف من القلق الدراسي.	40	2,6750	,57233	[3-2.34]	عالي	4
16	أساعدهم على الكشف المبكر لحالات القلق الدراسي.	40	2,4500	,87560	[3-2.34]	عالي	6

17	تساعدهم متابعة حاتهم النفسية على تخيف القلق الدراسي.	40	2,8000	,40510	[3-2.34]	عالي	3
18	أرى ان عملية التقويم تساهم في تخفيف القلق الدراسي.	40	2,6250	,62788	[3-2.34]	عالي	5

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المستخرجة من استجابات أفراد عينة الدراسة على كل عبارة من عبارات المحور الثاني **(للارشاد النفسي دور التقويم في التخفيف من القلق المدرسي)** نلاحظ أن العبارات في تشبعاتها عن طريق المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية جاءت كلها محصورة في المستوى العالي .

وبالتالي يمكن القول بأن **عبارات المحور الثاني حصرت في المستوى العالي من** وجهة نظر أفراد عينة الدراسة.

ج/ بالنسبة لعبارات المحور الثالث (للارشاد النفسي دور الوقاية في التخفيف من القلق المدرسي):

تم ترتيب عبارات المحور الثالث حسب درجة تشبعها عن طريق استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة، فكانت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول رقم (06): يوضح ترتيب عبارات المحور الثالث حسب درجة تشبعها عن طريق استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة

الرقم	عبارات المحور الثالث : للارشاد النفسي دور الوقاية في التخفيف من القلق المدرسي	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معيار الحكم	المستوى	الترتيب

19	تساعدهم النشرات والمطويات في تخفيف القلق الدراسي.	40	2,6500	0,86292	[3-2.34]	عالي	2
20	أرغبهم في حضور حصص الدعم النفسي داخل المؤسسة.	40	2,5500	0,76962	[3-2.34]	عالي	3
21	أساعدهم في تخفيف قلقهم على مستقبلهم.	40	2,5250	0,74936	[3-2.34]	عالي	5
22	أراقب حصتهم النفسية.	40	2,3150	0,67889	[2.33-1.67]	متوسط	6
23	أكون على اتصال دائم مع الاهل.	40	2,5460	0,74986	[3-2.34]	عالي	4
24	أرى أن الوقاية تساهم في التخفيف من القلق الدراسي.	40	2,7500	0,73433	[3-2.34]	عالي	1

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المستخرجة من استجابات أفراد عينة الدراسة على كل عبارة من عبارات المحور الثالث (للارشاد النفسي دور الوقاية في التخفيف من قلق الدراسة). نلاحظ أن أغلبية العبارات في تشبعاتها عن طريق المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية كانت عالية حيث تنتمي إلى المجال [3-2.34]

ماعدا العبارة رقم (22) والتي نصت على: (أراقب حصتهم النفسية) جاءت تنتمي إلى المجال المتوسط [2.33-1.6] بمتوسط حسابي قدر بـ (2,3150) وانحراف معياري قدر بـ (0,67889).

وبالتالي يمكن القول بأن أغلبية عبارات المحور الثالث جاءت عالية من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة.

2)عرض نتائج الفرضيات:

عرض نتائج الفرضية الرئيسية: للارشاد النفسي دور في التخفيف من القلق المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

نصت الفرضية العامة على ما يلي: " للارشاد النفسي دور في التخفيف من القلق المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة عالية". وتتفرع عنها الفرضيات الجزئية:

1/1. عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى: نصت الفرضية الجزئية الأولى على: "للارشاد النفسي دور التوجيه في التخفيف من القلق المدرسي لدى تلاميذ المرحلة

المتوسطة عالية"، وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية **(T)** بالنسبة للعينة الواحدة والقائم على أساس تقدير الفرق بين متوسط استجابات أفراد العينة على المحور الأول من الاستبيان والمتوسط النظري له، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (07): يوضح مسوى دور التوجيه في التخفيف من القلق المدرسي

المحور الأول	حجم العينة	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	الفرق بين المتوسطين	T	مستوى الدلالة	القرار	المعيار
الدرجة الكلية	40	02	34,0500	1,23931	39	32,05000	163,560	0.000	دال عند	المجال المتوسط

بعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمحور للارشاد النفسي دور التوجيه في التخفيف من القلق المدرسي ومقارنته بالمتوسط النظري تبين أن متوسط درجات أفراد عينة البحث في المحور الأول بلغ **(34,0500)** درجة وبانحراف معياري قدره **(1,23931)** درجة، وعند إجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق والمتوسط النظري البالغ (2) درجة، حيث أن الفرق بين المتوسطين بلغ **(32,05000)** درجة، [وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وسيلة إحصائية في المعالجة، تبين أن الفرق دال إحصائيا بين كلا الوسطين المحسوب والنظري لصالح المحسوب، وما يؤكد ذلك هو قيمة (t) التي بلغت (163,566) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة **(α=0,000)**. كما أن المتوسط المحسوب ينتمي الى المجال العالي.

وعليه نستنتج أن درجة دور التوجيه في التخفيف من القلق المدرسي عالي .

2/1. **عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:** نصت الفرضية الثانية للدراسة على أن: "للارشاد النفسي دور التقويم في التخفيف من القلق المدرسي "، وللتحقق من

صحة الفرضية تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (T) بالنسبة للعينة الواحدة والقائم على أساس تقدير الفرق بين متوسط استجابات أفراد العينة على المحور الثاني من الاستبيان والمتوسط النظري له، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (08): يوضح مستوى دور التقويم في التخفيف من القلق المدرسي

المحور الثاني	حجم العينة	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	الفرق بين المتوسطين	T	مستوى الدلالة	القرار	المعيار
الدرجة الكلية	40	02	16,4750	1,48475	39	14,47500	61,659	0,000	دال عند ٠,٠٥	١.67- ٢,٣٣ المجال المتوسط

بعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري **لمحور دور التقويم في التخفيف من القلق المدرسي** ومقارنته بالمتوسط النظري تبين أن متوسط درجات أفراد عينة البحث في **المحور الثاني** بلغ **(16,4750)** درجة وبانحراف معياري قدره **(1,48475)** درجة، وعند إجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق والمتوسط النظري البالغ **(02)** درجة، حيث أن الفرق بين المتوسطين بلغ **(14,47500)** درجة، [وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وسيلة إحصائية في المعالجة، تبين أن الفرق دال إحصائيا بين كلا الوسطين المحسوب والنظري لصالح المحسوب، وما يؤكد ذلك هو قيمة (t) التي بلغت **(61,659)** وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة **(α=0,000)**. كما أن المتوسط المحسوب ينتمي الى المجال العالي.

وعليه نستنتج أن درجة دور التقويم في التخفيف من القلق المدرسي عالية".

3/1. **عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:** نصت الفرضية الجزئية الثالثة على: "درجة دور الوقاية في التخفيف من القلق المدرسي عالية". وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (T) بالنسبة للعينة الواحدة والقائم على أساس تقدير الفرق بين متوسط استجابات أفراد العينة على المحور الثالث من الاستبيان والمتوسط النظري له، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (09): يوضح مستوى دور الوقاية في التخفيف من القلق المدرسي

المحور الثالث	حجم العينة	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	الفرق بين المتوسطين	T	مستوى الدلالة	القرار	المعيار
الدرجة الكلية	40	2	16,4750	1,41399	39	14,47500	64,745	0,000	دال عند ٠,٠٥	المجال المتوسط

بعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري **لمحور مستوى دور الوقاية في التخفيف من القلق المدرسي** بالمتوسط النظري تبين أن متوسط درجات أفراد عينة البحث في **المحور الثالث** بلغ **(16,4750)** درجة وبانحراف معياري قدره **(1,41399)** درجة، وعند إجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق (المحسوب) والمتوسط النظري البالغ **(02)** درجة، حيث أن الفرق بين المتوسطين بلغ **(14,47500)** درجة، [وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وسيلة إحصائية في المعالجة، تبين أن الفرق دال إحصائيا بين كلا الوسطين المحسوب والنظري لصالح المحسوب، وما يؤكد ذلك هو قيمة (t) التي بلغت **(64,745)** وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة **(α=0,000)**. كما أن المتوسط المحسوب ينتمي **المجال العالي**

وعليه نستنتج أن درجة تقدير المستشارين لدور الوقاية في التخفيف من القلق المدرسي متوسطة.

4/1. **عرض نتائج الفرضية العامة (الرئيسية):** نصت الفرضية العامة على: "دور الارشاد النفسي في التخفيف من القلق المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة"، وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (T) بالنسبة للعينة الواحدة والقائم على أساس تقدير الفرق بين متوسط استجابات أفراد العينة على الاستبيان والمتوسط النظري له، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (10): يوضح مستوى دور الارشاد النفسي في التخفيف من القلق المدرسي

المحور الرابع	حجم العينة	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	الفرق بين المتوسطين	T	مستوى الدلالة	القرار	المعيار
الدرجة الكلية	40	2	2,1464	0,35990	39	0,14643	3,152	0,000	دال عند	المجال العالي

بعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستبيان دور الارشاد النفسي في التخفيف من القلق المدرسي ومقارنته بالمتوسط النظري تبين أن متوسط درجات أفراد عينة البحث في الاستبيان بلغ (2,1464) درجة وبانحراف معياري قدره (0,35990) درجة، وعند إجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق (المحسوب) والمتوسط النظري البالغ (02) درجة، حيث أن الفرق بين المتوسطين بلغ (0,14643) درجة، [وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وسيلة إحصائية في المعالجة، تبين أن الفرق دال إحصائيا بين كلا الوسطين المحسوب والنظري لصالح المحسوب، وما يؤكد ذلك هو قيمة (t) التي بلغت (3,152) وهي دالة إحصائيا عند

مستوى الدلالة (α=0,000). كما أن المتوسط المحسوب ينتمي إلى المجال المتوسط

وعليه نستنتج عدم تحقق الفرضية البحثية التي نصت على أن درجة دور الارشاد النفسي في التخفيف من القلق المدرسي عالية .

مناقشة نتائج الدراسة:

وفقًا لنتائج الدراسة الحالية، وما تم عرضه من إطار نظري ودراستت سابقة واعتمادًا على البيانات الإحصائية المتحصل عليها من التطبيق الميداني للدراسة، فإنه تم استخلاص النتائج التالية:

اتفقت دراستنا الحالية مع دراسة "**سمية قرفي**" ، حيث أسفرت نتائج دراستنا ونتائج هذه الدراسات على:

- درجة للارشاد النفسي دور التوجيه في التخفيف من القلق المدرسي عالية
- درجة للارشاد النفسي دور التقويم في التخفيف من القلق المدرسي عالية.
- درجة للارشاد النفسي دور الوقاية في التخفيف من القلق المدرسي عالية.

وقد نصت الدراسات السابقة على ضرورة.

واختلفت دراستنا مع دراسة **(دارسة نجانو شيرل)**

حيث بينت داراستنا أن درجة دور الارشاد النفسي في التخفيف من القلق المدرسي عالية، بينما أظهرت الدراسات السابقة أن درجة الدور جاءت متوسطة، ويرجع ذلك إلى اختلاف البيئة و زيارة تلاميذ مرحلة الأساس وذلك من خلال مساعدتهم للتعرف على مشاكلهم وصعوباتهم إيجاد الحلول لها وتجاوزها بهدف تحقيق طموحاتهم بما يعزز من مفهوم الذات لديهم ويصل بهم إلى مستوى عال من السلوك الاجتماعي.

خلاصة :

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل نكون قد أوضحنا النتائج التي توصلنا إليها بعد إجراء الدراسة الميدانية، كما قمنا بمناقشتها في ضوء النظريات و الدراسات السابقة .

www.psdgraphics.com

الخاتمة

إن العناية بمتطلبات وحاجات المتعلم من تنمية قدارته وامكانياته ليست كافية لوحدها لإنجاح التلاميذ وتأمين مستقبلهم بل الأمر يتطلب أيضا توفر خدمات إرشادية لمواجهة تحديات الحياة، فعصرنا اليوم هو عصر قلق وضغوط ومشكلات نفسية، وأصبحنا فيه أكثر اهتماما بالظاهرة النفسية، عصر يحتاج فيه الطالب إلى من يجد فيه معالم الطريق. تستدعي الحاجة إذن العمل على توفير أخصائيين يعملون على تقديم المساعدة للتقليل من المشكلات، ذلك أن تجاوز المشكلات التي يعاني منها المتعلم في الوسط المدرسي مرتبط بجودة الخدمات التي يقدمها المرشد، وأن تأمين هذه الخدمات يقلل الكثير من المشكلات الدارسية التي مازلت الأنظمة التعليمية تعاني منها.

النتائج:

من التحليل أعلاه توصلت الباحثات لعدد من النتائج كالآتي:

- أن للإرشاد النفسي دور في التخفيف من القلق المدرسي لتلاميذ المرحلة المتوسطة.
- أن للإرشاد النفسي دورالتوجيه في التخفيف من القلق المدرسي لتلاميذ المرحلة المتوسطة.
- أن للإرشاد النفسي دورالتقويم في التخفيف من القلق المدرسي لتلاميذ المرحلة المتوسطة.
- أن للإرشاد النفسي دور الوقاية في التخفيف من القلق المدرسي لتلاميذ المرحلة المتوسطة.

التوصيات و المقترحات:

توصى الباحثات بالآتي:

- يجب على القائمين على أمر التعليم توفير الرعاية النفسية في مدارس المرحلة المتوسطة.
- توفير المرشد النفسي في كل المدارس خاصة المرحلة المتوسطة لحل مشاكل التلاميذ النفسية.
- ضرورة الاهتمتم بمرحلة المتوسط.
- ضرورة الأهتمام بتأهيل المعلمين على التعامل مع الحالات النفسية الطارئة بالمدارس.
- تصميم دليل تدريبي حول كيفية التعامل مع التلاميذ الذين يعانون من قلق دراسي مفرط .
- إجراء المزيد من الدراسات و البحوث حول دور الارشاد النفسي في التخفيف من القلق المدرسي.

www.psdgraphics.com

قائمة المراجع والملاحق

قائمة المراجع:

- زهران ،حامد عبد السلام: علم النفس النمو (الطفولة والمراهقة)،دار العودة ،بيروت،(1981).
- زهران ،حامد عبد السلام: الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط1،عالم الكتب ،القاهرة، (1977م.
- عبد الرحمان محمد الهاشمي ،أصول علم النفس العام، ديوان المطبوعات الجامعية،الجزائر،(1985).
- صالح حسن الداهري ، مبادئ الإرشاد النفسي و التربوي ،ط 1، دار الكندي للنشر و التزيع ، الأردن ، (1999).
- ايمان فؤاد محمد كاشف ، الإعاقة العقلية بين الإهمال و التوجيه، دار قباء للطباعة و النشر و التوزيع ، القاهرة ، (2001) .
- صالح بن عبد الله أبو عباد وعبد المجيد بن طاش نازي ، لإرشاد النفسي الاجتماعي ، ط1، جامعة الإسلام محمد بن سعود الإسلامية، الرياض(2000).
- طه عبد العظيم حسين، الإرشاد النفسي، ط2، دار الفكر،عمان، (2015).
- صبحي عبد اللطيف المعروف، (2012)،نظريات الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، ط1 ، دار الوارق، عمان.
- حنان عبد الحميد العنانى،الصحه النفسيه ، دار الفكر للطباعة والنشر و التوزيع، (2005)،عمان.
- كمال يوسف بلان، نظريات الارشاد و العلاج النفسي،ط1،دار المريخ ،عمان،(2015).
- علاء الدين الكافي ،الارشاد و العلاج النفسيو الاسري والمنظورالنفسي الاتصالي ،ط1، دار الفكر العربي، القاهرة،(1999).

- حفاف ليندة ، بعض المشكلات النفسية (القلق ،الاكتئاب ،الخوف)وعلاقتها بمستوى الطموح لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، مذكرة ماستر جامعة محمد بوضياف، المسيلة، الجازئر،(2017).
- نادر فهمي الزيود، نظريات الارشاد و العلاج النفسي، ط2، دار الفكر ،عمان ،(2008).
- بوعزيز حسين،بلعربي حدة ،دراسة العلاقة بين الضغط النفسي والقلق لدى تلاميذ البكالوريا الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية ، مذكرة ماستر ،جامعة عبد الحميد بن بديس ،مستغانم الجزائر(2015).
- بن رابح نعيمة فعالية برامج الدورات التدريبية في التقليل من قلق امتحان البكالوريا ،رسالة ماجيستار،جامعة ابي بكر بلقايد ،تلمسان الجزائر(2012).

قائمة الملاحق:

الملحق رقم (01): استمارة صدق المحكمين

جامعة محمد بوضياف المسيلة

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس

تخصص إرشاد وتوجيه

استمارة صدق المحكمين:

لنيل تكملة شهادة الليسانس تخصص إرشاد وتوجيه يشرفني أساتذتي الكرام أن أضع بين أيديكم استمارة استبيان الخاصة بالمذكرة المكملة لنيل شهادة الليسانس بعنوان: **دور الإرشاد النفسي في التخفيف من القلق المدرسي لتلاميذ المرحلة المتوسط.** من أجل النظر في مدى مطابقتها واستيفائها للغرض المطلوب في الدراسة.

وفي الأخير تقبلوا منا أساتذتي الكرام فائق الاحترام والتقدير ولكم منا جزيل الشكر والامتنان.

إعداد الطالبات: **تحت إشراف :**

- بوقرة قمير. **مرزوقي سمير**
- بن عيسى صارة.
- غلاب اسماء

ضع علامة X في المكان المناسب

البعد	الرقم	العبارة	تقيس	لا تقيس	واضحة	غير واضحة
البعد الأول "التوجيه"	1	يساعد على اثبات قدرات التلميذ داخل الصف.				
	2	يوجههم نفسيا ومعنويا للتخلص من قلق الدراسة.				
	3	يساعدهم على توفير أجواء ملائمة للتخفيف من قلق الدراسة.				
	4	يساعدهم على المواظبة والاجتهاد.				
	5	يساعدهم على الابتعاد عن كل الظروف المسببة للقلق المدرسي.				
	6	يساعدهم على التكيف وإيجاد الحلول للمشاكل التي تواجههم.				
	7	يساعدهم على إيجاد طرق المثابرة وتثمين الوقت واستغلاله.				
	8	يقدم لهم الدعم النفسي بهدف تخفيف القلق الدراسي.				
	9	يساعدهم على استغلال وقت الفراغ.				
	10	يساعدهم على تعزيز الثقة في النفس.				
	11	يساعدهم على زيادة تركيزهم وانتباههم على الدراسة.				
	12	يساعدهم على إيجاد الحلول للمشاكل التي تواجههم.				
	13	يساعدهم في رفع مستوى الذات لديهم.				
	14	أرى ان عملية التوجيه عملية مهمة.				
البعد الثاني "التقويم "	15	يساعدهم على اعداد وسائل حفظ سجلاتهم.				
	16	يساعدهم على تقويم حالتهم النفسية.				
	17	يساعدهم على اجراء الاختبارات النفسية.				
	18	يساعدهم على تحقيق ذاتهم.				
	19	يساعدهم التقويم على التخفيف من القلق الدراسي.				
	20	يساعدهم على الكشف المبكر لحالات القلق الدراسي.				
	21	تساعدهم متابعة حاتهم النفسية على تخيف القلق الدراسي.				
	22	أرى ان عملية التقويم تساهم في تخفيف القلق الدراسي.				
البعد الثالث "الوقاية"	23	يساعدهم النشرات والمطويات في تخفيف القلق الدراسي.				
	24	ترغيبهم في الحضور للندوات داخل المؤسسة.				
	25	يقدم الارشاد النفسي للمدرسين والعاملين بالشكل الصحيح.				
	26	تساعدهم البرامج الارشادية في تقليص قلقهم على مستقبلهم.				
	27	يساعدهم على مراقبة صحتهم النفسية.				
	28	يكون المرشد على اتصال دائم مع الاهل.				
	29	أرى ان الوقاية تساهم في التخفيف من القلق الدراسي.				

الملحق رقم (02): استمارة للمستشارين

جامعة محمد بوضياف المسيلة

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس

تخصص إرشاد وتوجيه

استمارة للمستشارين:

لنيل تكملة شهادة الليسانس تخصص إرشاد وتوجيه يشرفني أساتذتي الكرام أن أضع بين أيديكم استمارة استبيان الخاصة بالمذكرة المكملة لنيل شهادة الليسانس بعنوان: **دور الإرشاد النفسي في التخفيف من القلق المدرسي لتلاميذ المرحلة المتوسط** نرجو من سيادتكم بالإجابة على الأسئلة الموالية ،و التي تهدف إلى دراسة ميدانية للتعرف على استراتيجية الارشاد النفسي التي يعتمدها المرشدين داخل المتوسطة.

وفي الأخير تقبلوا منا أساتذتي الكرام فائق الاحترام والتقدير ولكم منا جزيل الشكر والامتنان.

إعداد الطالبات: **تحت إشراف :**

- بوقرة قمير. **مرزوقي سمير**
- بن عيسى صارة.
- غلاب اسماء

ضع علامة X في المكان المناسب

البعد	الرقم	العبارة	موافق	محايد	غير موافق
البعد الأول "التوجيه"	1	أساعد على اثبات قدرات التلميذ داخل الصف.			
	2	أوجههم نفسيا ومعنويا للتخلص من قلق الدراسة.			
	3	أساعدهم على توفير أجواء ملائمة للتخفيف من قلق الدراسة.			
	4	أساعدهم على المواظبة والاجتهاد.			
	5	أساعدهم على الابتعاد عن كل الظروف المسببة للقلق المدرسي.			
	6	أساعدهم على إيجاد الحلول للمشاكل التي تواجههم.			
	7	أساعدهم على إيجاد طرق المثابرة.			
	8	أساعدهم على استغلال وقت الفراغ.			
	9	أساعدهم على تعزيز الثقة في النفس.			
	10	أساعدهم على زيادة تركيزهم على الدراسة.			
	11	أساعدهم على رفع مستوى تقدير الذات لديهم.			
	12	أرى ان عملية التوجيه عملية مهمة.			
البعد الثاني "التقويم "	13	أساعدهم على تقويم حالتهم النفسية.			
	14	أساعدهم على اجراء الاختبارات النفسية.			
	15	يساعدهم التقويم على التخفيف من القلق الدراسي.			
	16	أساعدهم على الكشف المبكر لحالات القلق الدراسي.			
	17	تساعدهم متابعة حاتهم النفسية على تخيف القلق الدراسي.			
	18	أرى ان عملية التقويم تساهم في تخفيف القلق الدراسي.			
البعد الثالث "الوقاية"	19	تساعدهم النشرات والمطويات في تخفيف القلق الدراسي.			
	20	أرغبهم في حضور حصص الدعم النفسي داخل المؤسسة.			
	21	أساعدهم في تخفيف قلقهم على مستقبلهم.			
	22	أراقب حصتهم النفسية.			
	23	أكون على اتصال دائم مع الاهل.			
	24	أرى أن الوقاية تساهم في التخفيف من القلق الدراسي.			

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف -المسيلة –

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علوم التربية

استمارة موجهة للتحكيم

مستشارينا الكرام

في إطار إعداد مذكرة التخرج لنيل شهادة ليسانس تخصص إرشاد و توجيه ,نرجو من سيادتكم بالإجابة على الأسئلة الموالية ,و التي تهدف إلى دراسة ميدانية للتعرف على استراتيجية الارشاد النفسي التي يعتمدها المرشدين داخل المتوسطة.

إعداد الطلبة:

- بوقرة قمير.
- بن عيسى صارة.
- غلاب أسماء.

إشراف الأستاذ :

مرزوقي سميـــــر

السنة الجامعية 2021-2022

- د. هامس عواطف
- التخصص: علوم التربية
- الرتبة: استاذ محاضر -ب-
- جامعة عنابة