

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

† . ⓄⓂ. Ⓜⓧ† ⓂⓈⓃ ⓂⓃⓃ Ⓜ. † ⓂⓂⓃ Ⓞ

كلية العلوم الاجتماعية و الانسانية
قسم علوم التربية



دور مستشار التوجيه و الإرشاد المدرسي في التخفيف
من حدة القلق لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم التربية
تخصص إرشاد و توجيه

تحت إشراف الأستاذ:

مزيود أحمد

من اعداد:

بلعيدي ليلية

خالدي ويزة

Ⓞ ⓄⓂⓂ. Ⓞ ⓄⓂ. Ⓜ. Ⓜ :2023/2024

الإهداء

أهدي هذا العمل الذي أختتم به مسار الدراسة
الجامعية التي دامت خمس سنوات إلى أعز الأفراد
في حياتي: أبي و أمي اللذان ساعدوني و دعموني
و شجعوني لبلوغ هذا المستوى.
أهدي كذلك هذه المذكرة العلمية إلى اخواتي و اخواني
و إلى كل العائلة الكريمة لأنهما مصدر قوتي و الهامي.

بلعدي ليلة.

خالدي ويزة.

كلمة الشكر

نشكر أستاذنا المشرف "مزيود احمد " الذي زودنا بالتوجيهات

و الارشادات اللازمة لإنهاء هذا العمل، نشكر كذلك

الأستاذة "شريك ويزة" التي ساعدتنا في شق العمل

الاحصائي للمذكرة، و جميع من ساهم في استكمال هذا

العمل في جانبه الميداني و على الخصوص أفراد عينة الدراسة.

خالدي و يزة.

بلعيدي ليلى.

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة دور مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي في التخفيف من حدة القلق لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

تم استتعار هذا الدور من خلال الاستجابات التي صرح بها أفراد عينة الدراسة الذين تشكلوا من 20 تلميذا استفادوا من حصص ارشادية قصد تجاوز مشكلاتهم الخاصة بالقلق.

أظهرت نتائج الدراسة بأن هذه الحصص التي استفاد منها هؤلاء التلاميذ ساهمت في التخفيف من حدة القلق لديهم.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد النفسي - العمل الارشادي - القلق.

Résumé de l'étude:

L'étude actuelle visait à découvrir le rôle du conseiller d'orientation et de conseil scolaire dans la réduction de l'anxiété chez les collégiens.

Ce rôle a été ressenti à travers les réponses exprimées par les membres de l'échantillon de l'étude, composé de 20 étudiants ayant bénéficié de cours d'orientation afin de surmonter leurs problèmes d'anxiété.

Les résultats de l'étude ont montré que les cours dont bénéficiaient ces étudiants contribuaient à atténuer leur anxiété.

Mots-clés : conseil psychologique - travail de conseil - anxiété.

فهرس المحتويات

الإهداء

كلمة شكر

ملخص الدراسة

المقدمة

الجانب النظري: الإطار العام للإشكالية

الفصل الأول: الفصل التمهيدي

03	اشكالية الدراسة.....
07	فرضية الدراسة.....
07	هدف الدراسة.....
07	أهمية الدراسة.....
07	أسباب اختيار الموضوع.....
08	حدود الدراسة.....
08	المفاهيم الأساسية.....
	الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع
10	الدراسة.....

الفصل الثاني: العمل الإرشادي

21	أهداف العمل الإرشادي.....
21	الأهمية التربوية للإرشاد و العمل الإرشادي المدرسي.....

22.....	خصائص العمل الارشادي
23.....	مراحل العمل الارشادي
25	المبادئ التي يقوم عليها العمل الارشادي
26	مجالات العمل الارشادي
30.....	العوامل المؤثرة في العمل الارشادي
30	أخلاقيات العمل الارشادي
31.....	صعوبات أو معوقات العمل الارشادي

الفصل الثالث: القلق

34.....	أسباب القلق
35.....	أعراض القلق
36	مستويات القلق
37.....	النظريات المفسرة للقلق
40.....	قياس القلق و علاجه
41.....	الأساليب الإرشادية المدرسية للتخفيف من القلق

الفصل الرابع: الاتجاهات

44.....	أهمية الاتجاهات في حياة الأفراد
44.....	أنواع الاتجاهات
47.....	خصائص الاتجاهات

48.....	وظائف الاتجاهات
49.....	تكوين الاتجاهات
57	قياس الاتجاهات

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس: منهجية الدراسة، عرض و تحليل النتائج

63	التذكير بفرضية الدراسة.
63.....	الاجراءات المنهجية.
63.....	عينة البحث.
64.....	أداة جمع البيانات
64.....	الأساليب الاحصائية المستخدمة
65	عرض و تحليل النتائج
67.....	تفسير و مناقشة النتائج

الخاتمة

قائمة المراجع

الملاحق

مقدمة

تعد المدرسة بمثابة الأسرة الثانية التي تحتضن التلاميذ و ترعاهم و تساعدهم على بلوغ الأهداف النمائية المختلفة، بحيث يكاد لا يختلف دورها عن دور العائلة التي تسهر على ضمان شروط تنمية شاملة و كاملة للطفل، إما على المستوى التربوي أو الجسدي أو النفسي.

تتكفل المدرسة الحديثة إضافة إلى الدور التربوي الذي كانت تقوم به في العهود الماضية، بالحرص على اكتشاف العلل و الإصابات و الأسقام و الشكاوي التي قد يعاني منها الأطفال المتمدرسون، و ذلك عن طريق تقديم سلسلة من الفحوصات الدورية المتخصصة التي يجريها الأطباء و النفسانيون للتلاميذ، لاكتشاف ما قد يشكون منه من علل جسمية أو مشكلات نفسية، بهدف معالجتها و تجاوزها.

يتم في هذا القبيل التكفل بمشكلات التلاميذ النفسية في المؤسسات التربوية الجزائرية من طرف الاخصائيين النفسانيين، أو من قبل مستشاري الإرشاد و التوجيه مثلما تنص عليه مهامهم في القرارات التنظيمية. و هذا ما لاحظناه و شهدناه و لمسناه في إطار سلسلة الحصص التربوية التي أجريناها في المؤسسات التربوية في إطار دراستنا الجامعية. لذلك نضجت لدينا فكرة دراسة دور مستشار التوجيه في التخفيف من حدة القلق لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، التي شكلت صلب و محور هذه المذكرة التي قسمناها إلى أقسام و فصول.

يتكون القسم النظري من خمسة فصول.

يتمحور الفصل الأول من الفصل التمهيدي الذي يتضمن: اشكالية الدراسة، فرضية الدراسة، هدف الدراسة و أهمية الدراسة، أسباب اختيار الموضوع، حدود الدراسة، المفاهيم الأساسية و أخيرا الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة.

أما الفصل الثاني يتمحور حول العمل الإرشادي، أهدافه، أهميته في المنظومة التربوية خصائصه، مبادئه، مجالاته والعوامل المؤثرة في العمل الإرشادي، أخلاقياته ومعوقاته.

و يتناول الفصل الثالث مستويات القلق، أعراضه، أسبابه، النظريات المفسرة له وطرق قياس القلق وعلاجه، و الأساليب الإرشادية المتبعة للتخفيف منه.

يتطرق الفصل الرابع إلى أهمية الاتجاهات في حياة الفرد، أنواع الإتجاهات، خصائص الاتجاهات، وظائف الاتجاهات و تكوين الاتجاهات و كيفية تغيير الاتجاهات و قياس الاتجاهات.

أما الجانب التطبيقي فيتضمن:

الفصل الخامس منهجية، عرض و تحليل النتائج، حيث عرضنا فيه التذكير بالفرضية، مجتمع البحث، ومنهج البحث، وعينة البحث و أدوات جمع البيانات، الأساليب الإحصائية المستخدمة و تحليل نتائج الدراسة، و تفسير مناقشة النتائج.

وفي الأخير ختمنا بحثنا بخاتمة و قائمة المراجع المعتمدة والملاحق.

الجانب النظري

الفصل التمهيدي: الإطار العام للإشكالية

اشكالية الدراسة.

فرضية الدراسة.

هدف الدراسة.

أهمية الدراسة.

أسباب اختيار الموضوع.

حدود الدراسة.

المفاهيم الأساسية.

الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة.

اشكالية الدراسة:

يمثل القلق أحد الاضطرابات النفسية المنتشرة كثيرا في وقتنا الحالي، بحيث تشير المنظمة العالمية للصحة بأن 301 مليون نسمة كانوا يشتكون من هذا الاضطراب سنة 2019 (<https://www.who.int/fr2024>) و يؤثر هذا الاضطراب سلبيا على حياة الناس، بحيث يتسبب في ظهور مشكلات نفسية و جسدية كالخوف و التوتر و ارتفاع ضغط الدم (<https://www.who.int/fr>). إلى درجة أن أصبح يوصف وقتنا الحالي، بعصر القلق (Renata Salecl, journal le temps 2012).

يتمثل القلق حسب منظمة الصحة العالمية في أحاسيس الخوف و القلق المصحوبة بالتوتر التي يشعر بها الأشخاص و يصعب عليهم التحكم فيها و هي تصطبب بأعراض جسدية و نفسية و سلوكية و تسبب ضغطا نفسيا بالغا

[https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-](https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders)

disorders ، ولئن كان القلق المرتبط بوضعيات و ظروف مقلقة آنية عابرة، أمر عادي يمس كل الأشخاص من دون استثناء، فإن حدته قد تتفاقم و يتعاضم شأنها لتعرقل الحياة اليومية لبعض الأفراد، فتؤثر سلبا على جوانب متعددة من حياتهم: من الناحية الجسدية، قد يعاني المصابون بالقلق من مشاكل الجهاز التنفسي و الجهاز الهضمي و الغثيان و الصداع و الألم في المعدة.

أما من الناحية النفسية فنتفاحم لديهم مشاعر الخوف و الفزع، والتوتر و التهيج العصبي، وتضعف قدرتهم على التركيز و الانتباه، فتقل حيويتهم و فعاليتهم ويضعف مردودهم المهني و المدرسي. (http://www.helpguide.org/mental/anxiety_type). (09.2014 press.2012p56)

يؤكد بعض المختصون (Viaur,1995) بأن ظاهرة القلق تعد من أكثر المشكلات التي يعاني منها الأطفال و المراهقين، و أن هذه الظاهرة منتشرة في الأوساط المدرسية، و تعيق سيرورة تدرس التلاميذ الذين يشتكون من هذا الاضطراب النفسي. فيقل تحصيلهم الدراسي و تتدنى علاماتهم، و تسبب لهم مشكلات تربوية مختلفة و عسيرة كصعوبة التعلم، و صعوبة التوافق الاجتماعي و المدرسي، الذي قد يبدو على المستوى الاجتماعي على شكل تدني علاقة التلميذ برفاقه أو بالمعلمين أو بأفراد الجماعة التربوية، و على المستوى التربوي على شكل فشل ورسوب و إخفاق أو تسرب مدرسي.

جاء في مقال نشره (Viaur,1995) بأن قلق التلاميذ الحاد يضر بتمدرسهم، ويأن 10 ملايين تلميذ يشتكون من هذا الاضطراب في الولايات المتحدة، و بأن تلميذين على الأقل يخفقان في الأقسام العادية نتيجة لهذا الاضطراب. و هذا ما يفرض حسب الباحث دراسة الظاهرة ليس من جانبها النفسي فحسب، و لكن كذلك من جانبها التربوي، المتمثل في البحث عن الطرق و الآليات التي تسمح و تمكن من التخفيف من حدة هذا الاضطراب لدى

المتدرسين، من أجل التخفيف من عواقبه السلبية. و هو المنطق الذي يسجل في إطاره هذا العمل.

إن أحد أهم الآليات التي استحدثتها النظم التعليمية للتكفل بمشكلات التلاميذ النفسية و المدرسية، تتمثل في توظيف مختصين نفسانيين و تربويين في المؤسسات التعليمية، لرعاية التلاميذ الذين يحتاجون إلى مساعدات من هذا النوع. تتوقف هذه الدراسة على شق المختصين التربويين فقط. تم في الجزائر التأسيس للوظيفة التربوية المنوطة بمستشار التوجيه و الإرشاد المدرسي و حددت مهامه من خلال منشور وزارة التربية الوطنية (القرار الوزاري رقم 827 المؤرخ في 13 نوفمبر 1991) .

تتعدد مهام مستشار التوجيه المدرسي التي يمكن أن يتكفل بها في داخل المؤسسات التعليمية و تشمل مجالات مختلفة. تتمثل حسب المنشور السالف ذكره في أربعة ميادين: نشاطات الاعلام، نشاطات التوجيه، نشاطات المتابعة النفسية و البيداغوجية، و نشاطات الإرشاد. تهتم هذه الدراسة بشق الإرشاد و المتابعة النفسية والتربوية التي تحدها المادة 13 من القرار في "القيام بالإرشاد النفسي و التربوي قصد مساعدة التلاميذ على التكيف مع النشاط التربوي. و إجراء الفحوص النفسية الضرورية قصد التكفل بالتلاميذ الذين يعانون من مشاكل خاصة".

يوضح مضمون نص المادة بأن مستشار التوجيه و الإرشاد المدرسي، كفيل بأن يقوم بتفحص التلاميذ من الناحية النفسية من أجل اكتشاف المشكلات النفسية التي قد يعاني منها

بعض المتدربين، و التكفل بهم نفسيًا من أجل تجاوزها أو التخفيف من حدتها، حتى لا تشكل عائقًا، يعيق سلامة و سيرورة تدرسيهم.

يؤكد في هذا الصدد (سلاف مشري، 2014، ص 23) بأنه "غالبا ما تساعد هذه الرعاية و المساعدة التي يقدمها المستشارون في المؤسسات التعليمية التلاميذ على تجاوز مشكلاتهم".

لا حظنا في إطار التربصات الميدانية التي قمنا بها في المؤسسات التربوية، بأن مستشار التوجيه يتكفل فعلا بالتلاميذ الذين يشتكون من مشكلة القلق، فدفعنا الفضول إلى دراسة "دور مستشار التوجيه و الإرشاد المدرسي في التخفيف من حدة القلق من وجهة نظر تلاميذ التعليم المتوسط". الذي يشكل أحد أنماط تقويم العمل الإرشادي الذي يقوم به هؤلاء الموظفون، لمعرفة مدى فعاليته في التخفيف من حدة القلق لدى أفراد عينة تلاميذ الدراسة الذي يتابعون لهذا الغرض. تقويم هذا العمل يمكن أن يتم عبر أليات و سبل مختلفة، اخترنا أن يكون في حال هذا العمل، توجهات التلاميذ و آرائهم و تقديرهم لمدى مساهمة الحصص الإرشادية التي خضعوا لها، للتخفيف من حدة القلق لديهم. بمعنى آخر يمكن أن نعتبر الدراسة نوع من تقويم مدى رضا أفراد العينة على العمل الإرشادي الذي خضعوا له. نتساءل إذن الدراسة إن كانت الحصص الإرشادية التي يخضع لها التلاميذ تساهم في التخفيف من حدة القلق لديهم؟ بمعنى كيف يقيم أفراد العينة مفعول الحصص الإرشادية التي خضعوا لها؟ و هل ساعدتهم في التخفيف من حدة القلق لديهم أم لا؟

② فرضية الدراسة.

تفيد مضامين النصوص الواردة في الفصل الخاص بالإرشاد و العمل الإرشادي بأن هذا الأخير يساعد المتدرسين في تجاوز مشكلاتهم النفسية و التربوية و التقليل من حدتها. و بالتالي فإننا نفترض أن ينطبق هذا المنطق على عينة دراستنا، بمعنى أننا اشتقنا الفرضية من المضامين النظرية و نصوغها على النحو التالي: تساهم الحصص الإرشادية التي يقدمها مستشار التوجيه في التخفيف من حدة القلق لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

③ هدف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة أساسا إلى معرفة دور مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي في التخفيف من حدة القلق لدى التلاميذ المتدرسين في المتوسطات التي أجرينا فيها الدراسة. بمعنى معرفة إن كانت الحصص الإرشادية التي يخضع لها تلاميذ العينة المدروسة تساهم في تخفيف من حدة القلق لديهم.

④ أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في كونها تمثل فرصة علمية لاختبار مصداقية مضامين النصوص النظرية المتبناة و التي اشتقنا منها فرضيتنا، و هي تسمح لنا بالإطلاع على آراء التلاميذ وتصوراتهم بخصوص دور الحصص الإرشادية في التخفيف من حدة القلق لديهم. يشكل محتوى الفصول النظرية من جهة أخرى فرصة تسمح بمطالعة متغيرات مهمة و أساسية في مجال الإرشاد النفسي.

⑤ أسباب اختيار الموضوع:

شكلت من جهة الحصص التربوية التي أجريناها في المؤسسات التربوية و التي أشرف فيها علينا مستشار التوجيه و الإرشاد المدرسي أهم عامل حفزنا و دفعنا إلى الخوض في موضوع الدراسة، هناك عوامل أخرى كان لها أثر في اختيار الموضوع كارتباطه

بتخصصنا الأكاديمي، و الاهتمامات الشخصية بموضوع القلق، و فضولنا الخاص بدور
مستشار التوجيه في حل المشكلات النفسية للتلاميذ.

⑥ حدود الدراسة:

المجال المكاني: أجريت الدراسة بولاية تيزي وزو، بلدية بوغني، بمتوسطة بنوة محمد
السعيد.

المجال الزمني: تم اجراء الدراسة ما بين 30- 04 - 2024 إلى غاية 02 - 05 - 2024.
المجال البشري: تم تطبيق الدراسة على عينة تتكون من 20 تلميذ من متوسطة بنوة محمد
السعيد ببوغني. هذا العدد يمثل مجموع التلاميذ الذين شخصوا في المؤسسة التعليمية بأنهم
يشكون من مشكلة القلق، و توبعوا على الأقل لمدة سنة دراسية من طرف مستشار التوجيه
و الإرشاد من أجل تجاوز هذه المشكلة النفسية.

⑦ المفاهيم الأساسية:

مفهوم الإرشاد النفسي: هو عملية وقائية و نمائية علاجية تتطلب تخصصا و اعدادا
و كفاءة و مهارة. يسعى فيها المرشد على مساعدة المسترشد على تحقيق توافقه النفسي.
(الحفني 1978 ص 69)

يعرف كوري 1996 الإرشاد النفسي بأنه عملية ذات توجه تعليمي تجري بين شخصين
يسعى المرشد المؤهل بالمعرفة و المهارة إلى مساعدة المسترشد باستخدام طرائق و أساليب
الملائمة لحاجاته و متفقة مع قدراته. (الفتي حامد 1981 ص 52)

مفهوم العمل الإرشادي:

هو عملية مهنية تتم بين المرشد و المسترشد, في حدود و معايير اجتماعية بهدف مساعدته على حل مشاكله. ويستخدم فيها التقنيات و النهج لمساعدته على تحقيق التغيير المطلوب في حياته. (عمر محمد 1984ص63) .

عرف محمد محروس العمل الإرشادي على أنه تلك الخطوات أو المراحل المتابعة التي يعمل فيها المرشد والمسترشد ابتداء من إحالة المسترشد إليه حتى اقفال الحالة والتحقق من الوصول إلى الأهداف العامة للإرشاد. (الشناوي 1960 ص 79) .

المفهوم الاجرائي: نقصد بالعمل الإرشادي في عملنا هذا تلك الحصص الإرشادية التي أجراها مستشار التوجيه و الإرشاد مع أفراد عينة دراستنا في متوسطة بنوة محمد سعيد من أجل محاولة مساعدتهم على تجاوز مشكلة القلق لديهم.

مفهوم القلق: يتمثل القلق حسب منظمة الصحة العالمية في أحاسيس الخوف و القلق المصحوبة بالتوتر التي يشعر بها الأشخاص و يصعب عليهم التحكم فيها و هي تصطب بأعراض جسدية و نفسية و سلوكية و تسبب ضغطا نفسيا بالغا

<https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>

عرف أحمد عبد الخالق (1987): القلق بأنه انفعال غير سار وشعور مكرر بتهديد أو وهم دائم، وعدم الراحة والاستقرار وهو كذلك أساس التوتر والخوف الدائم الذي لا مبرر له من الناحية الموضوعية وغالبا ما يتعلق بالخوف من المستقبل.

(أحمد عبد الخالق 1987 ص 27)

المفهوم الاجرائي: نقصد بالقلق في دراستنا هذه أحاسيس الخوف و القلق التي يشعر بها أفراد عينتنا المصحوبة بالأعراض التي أوردناها في استبيان الدراسة، دون غيرها.

مفهوم الاتجاهات:

إن الاتجاهات مفهوم متعدد المعاني حيث اختلف العلماء والمفكرين في تعريفه ويعود هذا الاختلاف من حيث الرؤية عليه معرفيا وإجتماعيا، ويعتبر الاتجاه من أهم ميادين علم النفس الإجتماعي وفيما يلي نستعرض أهم المفاهيم والتعريفات.

إن الاتجاه هو مفهوم ثابت نسبيا يعبر عن درجة استجابة الفرد لموضوع معين، إما بالإيجاب أو الرفض. نتيجة لتفاعل مجموعة من العوامل المعرفية والوجدانية والاجتماعية والسلوكية تشكل في مجملها خبرات الفرد ومعتقداته وسلوكه نحو الأشياء و الأشخاص المحيطة به. (محمد السيد صديق 1993).

تعريف البورت: أن الاتجاه حالة من الاستعداد أو التأهب العصبي النفسي تنظم من خلاله خبرة الشخص وتكون ذات تأثير توجيهي أو دينامي على استجابة الفرد لجميع الموضوعات والمواقف التي تستثير الاستجابة. (محمد إبراهيم 2005 ص 74).

⑧ الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة:

1 - الدراسات التي تناولت الاتجاهات:

تتمثل فيما يلي:

- دراسة رجب 1977:

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تقبل طلبة المرحلة الثانوية لعملية الارشاد التربوي ولدور المرشد. و تكونت عينة الدراسة من (556) طالبا وطالبة من مجموعتين من المدارس الثانوية المجموعة الأولى من المدارس التي يوجد فيها مرشد وتقدم خدمات إرشادية، والمجموعة الثانية من المدارس التي لا يوجد فيها مرشد و لا تقدم خدمات إرشادية.

أشارت النتائج إلى:

أن 62 % من الطلبة لديهم مستوى متوسط أو مرتفع من التقبل و أن 38% من الطلبة لديهم مستوى منخفض من التقبل.

ظهرت النتائج أن متوسط أداء الإناث في المدارس التي لم تتوفر فيها خدمات إرشادية، أعلى منه في المدارس التي فيها هذه الخدمات في حين ظهر العكس عند الذكور.

- دراسة هوانغ 1996:

هدفت الدراسة إلى تفحص اتجاهات طلاب المدارس الثانوية من المهاجرين من جنوب شرق اسية نحو الإرشاد المدرسي، وتكونت عينة الدراسة من (403) طلاب. و أشارت نتائج الدراسة أن المجموعة الرئيسية من جماعة جنوب شرق آسيا كانت أكثر استعدادا للتعامل مع الإرشاد بهدف حل المشكلات وكانوا أكثر ميلا لمناقشة مشكلات ذات طبيعة شخصية وعاطفية.

كما أن الجماعة من جنوب شرق آسيا أكثر ميلا للبحث عن الإرشاد في مواضيع ذات طبيعة مهنية أكاديمية منه عن قضايا يمكن أن تكون عاطفية أو تتطلب افصاحا عن الذات.

دراسة ديك 2002 (Deák)

أجريت دراسة حول اتجاهات طلبة المدارس الثانوية المراهقين نحو الإرشاد. حيث أُجريت الدراسة على عينة من (232) طالبا من مدرسة متعددة الثقافات في ولاية كاليفورنيا. و أشارت النتائج إلى أن:

اتجاهات الطلاب كانت ايجابية بالمتوسط نوعا ما نحو الإرشاد. وكانت اتجاهات الإناث بشكل دال أكثر ايجابية من اتجاهات الذكور نحو الإرشاد. وكان الطلاب الذين لديهم آباء مطلقين أكثر ايجابية من الذين يعيشون بأسر كاملة، وكانت اتجاهات الطلاب الذين تحمل أمهاتهم تعليما جامعا أو دراسات عليا أكثر ايجابية نحو الإرشاد من الأطفال الذين لدى أمهاتهم تعليم أقل.

- دراسة عوض (2003 ص 137)

هدفت الدراسة على التعرف على اتجاهات مديري المدارس الحكومية بمحافظات غزة نحو الإرشاد التربوي وعلاقتها بأداء المرشدين التربويين.

وقد توصل الباحث إلى النتائج التالية:

إن اتجاهات مديري المدارس الحكومية نحو الإرشاد التربوي هي اتجاهات إيجابية مع عدم وجود فروق دالة إحصائية في اتجاهات مديري المدارس الحكومية بمحافظات غزة نحو الإرشاد التربوي تُعزى لمتغير النوع وسنوات الخبرة في الإدارة المدرسية ومستوى المدرسة والمديرية مع وجود علاقة ارتباطية إيجابية ضعيفة بين اتجاهات مديري المدارس الحكومية نحو الإرشاد التربوي وأداء المرشدين التربويين.

- دراسة حميدات 2003:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية في مدارس محافظة

أردن نحو الإرشاد التربوي وتألفت عينة الدراسة من 111 طالبا وطالبة.

وقد أشارت النتائج أن هناك اتجاها إيجابيا نحو الإرشاد التربوي حيث شكل البعد الثاني الاتجاه نحو العملية الإرشادية المرتبة الأولى وتلاه البعد الأول الاتجاه نحو المرشد، أما البعد الثالث الاتجاه نحو المسترشد، فقد جاء في المرتبة الثالثة حيث كانت اتجاهاتهم محايدة.

و أظهرت النتائج تأثير اتجاهات الطلبة بمكان السكن، إذ تفوق الطلبة من سكان القرى على الطلبة من سكان المدن. كما تأثرت اتجاهاتهم بالخبرة الإرشادية السابقة وذلك لمصلحة الذين تعرضوا لها، في حين لم تتأثر اتجاهات الطلبة بمتغيري الجنس والمعدل الدراسي للسنة الماضية.

و أجرى التوجيهي 2004:

هدفت الدراسة إلى معرفة اتجاهات المعلمين لبرامج التوجيه والإرشاد الطلابي وعمل المرشد الطلابي وتكونت عينة الدراسة من معلمي المدارس في المراحل التعليمية المختلفة للتعليم العام في الرياض.

وكانت النتائج كما يلي:

إن اتجاهات المعلمين لدور المرشد في برامج التوجيه والإرشاد الطلابي يتصف بالإيجابية.

إن اتجاهات معلمي المدارس المتوسطة أكثر إيجابية من مدرسي المدارس الابتدائية والثانوية. إن اتجاهات المعلمين نحو برامج التوجيه والإرشاد الطلابي ودور المرشد أقرب إلى الإيجابية.

- دراسة مهدي (2011 ص 136)

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على اتجاهات المعلمين والمعلمات نحو تطبيق الإرشاد المدرسي في المدارس الابتدائية في محافظة ديالى تكونت عينة الدراسة من (750) معلما ومعلمة.

و أشارت النتائج أن اتجاهات المعلمين والمعلمات نحو تطبيق الإرشاد المدرسي كانت ايجابية.

مع عدم وجود فروق في اتجاهات المعلمين والمعلمات نحو تطبيق الارشاد المدرسي في المدارس. (مهدي 2011 ص 136)

- دراسة أبو عزيز 2014:

تناولت الدراسة الاتجاه نحو العملية الإرشادية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني. تكونت عينة الدراسة من (25) مستشارا ومستشارة يعملون بالثانويات ومركز التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني.

وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ضعيفة بين الاتجاه والدافعية للإنجاز لدى مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي و المهني، مع تميز مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني باتجاهات ايجابية نحو عملهم الإرشادي. ولا توجد فروق بين الجنسين في الاتجاه نحو العملية الإرشادية لدى عينة الدراسة مع تميز مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني نحو العملية الارشادية بدافعية إنجاز مرتفعة وعدم وجود فروق بين الجنسين في الدافعية للإنجاز لدى عينة الدراسة.

- دراسة نصيرات وحسين 2015:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن الاتجاهات الثقافية والمهنية نحو التربية الموسيقية من وجهة نظر طلبة الفنون الموسيقية في الجامعة الأردنية. وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

إن الاتجاهات الثقافية والمهنية موجبة بشكل عام مع عدم وجود فروق دالة في الاتجاهين الثقافي والمهني تعزى لمتغيرات الجنس والمستوى الثقافي ومكان الإقامة والتخصص في الاتجاه الثقافي مع وجود فروق في الاتجاه المهني تعزى لمتغير التخصص.

- دراسة منوفي (2018 ص 136):

هدفت الدراسة إلى معرفة اتجاهات طلاب تخصص علم النفس نحو العمل الإرشادي. تم تطبيقها على عينة من (180) طالبا وطالبة وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:
تتسم الاتجاهات نحو العمل الإرشادي لدى طلاب أقسام علم النفس بالإيجابية مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية نحو العمل الإرشادي.
تبعاً لمتغير النوع لصالح النوع (الذكور) وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي.

التعليق على الدراسات:

من خلال العرض للدراسات السابقة يتبين أن دراسة (منوفي 2018) ودراسة (ديك 2002) ودراسة (هوانغ 1996) و دراسة (حميدات 2003) ودراسة (رجب 1977) هدفت إلى التعرف على اتجاهات الطلاب نحو العمل الإرشادي وتطبيقه في المدارس ودور المرشد في المدارس.

و أشارت النتائج أن اتجاهات الاناث نحو الإرشاد أكثر إيجابية من اتجاهات الذكور نحو الارشاد كما أكدت الدراسات على اتجاهات إيجابية للمعلمين والمعلمات نحو تطبيق الإرشاد المدرسي في المدارس (مهدي 2001) ودراسة (التويجري 2004).
كما اختصت دراسة (نصيرات وحسين 2015) بالاتجاهات الثقافية والمهنية نحو التربية الموسيقية من وجهة نظر طلبة الفنون الموسيقية وكانت موجبة بشكل كبير.

2 - الدراسات التي تناولت العمل الإرشادي:

- دراسة ريف (2001 ص 20)

هدفت الدراسة إلى تطبيق برنامج إرشادي لعلاج السلوك الانسحابي و العزلة الاجتماعية لدى عينة من الأطفال بلغ عددهم 23 طفلا من خلال الاندماج في السلوك الاجتماعي و توصلت نتائج الدراسة إلى اكتساب الأطفال سلوكيات اللعب الجماعي و التعاون و البعد عن العزلة و الانسحاب.

دراسة زيد الوريكات (2010 ص 209):

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج ارشادي في ضبط الغضب و تنمية الاهتمام الاجتماعي و خفض الاكتئاب لدى الأفراد تألفت عينة الدراسة من 40 فرد.
و أسفرت نتائج هذه الدراسة إلى وجود فروق ذات دالة احصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى القدرة على ضبط الغضب و الاهتمام الاجتماعي و تعزى البرنامج الارشادي لصالح المجموعة التجريبية.

دراسة أبو غزلة (2012):

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج التدريبي لتنمية بعض الجوانب الايجابية للشخصية، من بينها الثبات الانفعالي و تكونت عينة الدراسة من 40 طالب.
و أظهرت النتائج بعد انتهاء البرنامج تحصل الثبات الانفعالي بصورة دالة لدى عينة الدراسة.

دراسة نوهي و برهاني (2013 ص15):

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج الإرشاد في تنمية الثقة بالنفس لدى عينة من الطلاب التمريض في منطقة إزاد في إيران. تكونت عينة الدراسة من 60 طالبا تم تقسيمهم بشكل عشوائي إلى مجموعتين: 30 طالب في المجموعة التجريبية التي تم إخضاعها للبرنامج الإرشادي و 30 طالبا في المجموعة الضابطة تم جمع البيانات من خلال مقياس الثقة بالنفس المكون من 10 أسئلة و الذي تم تطبيقه على المجموعتين قبل و بعد التدريب. تم تحليل البيانات باستخدام اختبارات و تحليل التباين الأحادي أظهرت النتائج أن مستويات الثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي كانت أعلى من مستويات لدى أفراد المجموعة الضابطة. و بالتالي استخلصت النتائج أن البرنامج الإرشادي يوفر الفرصة للطلاب لتعزيز ثقتهم بأنفسهم.

- دراسة مقدم صافية (2023 ص 701 - 713)

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور مستشار التوجيه و الإرشاد المدرسي في التخفيف من قلق الامتحان لدى تلاميذ التعليم الثانوي، و التعرف على الفروق بين الذكور و الإناث و بين العلمين و الأدبين في دور مستشار التوجيه و الإرشاد المدرسي في التخفيف من قلق الامتحان. تكونت عينة الدراسة على 100 تلميذ و تلميذة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، الذين طبق عليهم استبيان لجمع البيانات مكون من 25 بندا توصلت الدراسة إلى أن مستشار التوجيه و الإرشاد المدرسي له دور في التخفيف من قلق الامتحان لدى التلاميذ سنة أولى ثانوي.

التعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح من عرض الدراسات السابقة التي أثبتت أن لمستشار التوجيه و الإرشاد دور مهم في التخفيف من مشاكل التلاميذ سواء النفسية أو السلوكية كالعزلة، الغضب، نقص الثقة بالنفس و كذلك قلق الامتحان، كدراسة (مقدم صافية 2023) و دراسة (زيد الوريكات 2010) و (نوهي و برهاني 2013) و (أبو غزلة 2012) أوضحت فعالية مستشار التوجيه في حل و مساعدة التلاميذ في مشاكلهم.

3 - الدراسات التي تناولت القلق:

- دراسة سيد أحمد حجاج (1992ص45)

هدفت الدراسة إلى التعرف على القلق لدى الأطفال وعلاقته بضغط الوالدية.

و تكونت عينة الدراسة من (200) طفلاً في مرحلة التعليم الأساسي، بلغ متوسط أعمارهم الزمنية (9 - 10 سنة) جرى تقسيمهم إلى أربع مجموعات تبعا للجنس (ذكور و إناث) و المستوى التعليمي للأمهات المتعلقات و غير المتعلقات بواقع 50 طفلاً لكل مجموعة، استخدم الباحث اختبار الذكاء من اعداد أحمد زكي صالح و مقياس القلق للأطفال من اعداد فيولا البيلوي (1987).

و أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين القلق لدى الأطفال و الضغوط الوالدية. كما وجدت فروق دالة احصائية بين متوسطات درجات القلق لدى الذكور والإناث لصالح الإناث.

- دراسة سبنس Spence (1997 ص 40):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أعراض القلق لعينة من الأطفال الذين تم تشخيصهم

على أنهم يعانون من أعراض القلق.

تكونت عينة الدراسة من (698) طفلاً (273) من الذكور و (425) من الإناث ممن تراوحت

أعمارهم الزمنية من (8 - 12 سنة) بالمرحلة الابتدائية من المستويات الاجتماعية الاقتصادية

المتوسطة والمنخفضة. واستخدمت الباحثة مقياس القلق للأطفال لسبنس Spence (1997).

و أسفرت نتائج الدراسة عن وجود ستة عوامل مرتبطة بأعراض القلق، والتي تَظَهَرُ بصورة

واضحة في كل من عاملي الهلع والخوف من الأماكن المتسعة والمخاوف الاجتماعية،

وقلق الانفصال والوسواس القهري والقلق العام والخوف من الأذى الجسمي. وأن أكثر

أعراض القلق شيوعاً لدى الأطفال، هي المخاوف الاجتماعية و أقلها شيوعاً الوسواس

القهري والهلع و الخوف من الأماكن المفتوحة. كما أوضحت نتائج الدراسة أن الإناث أكثر

إظهار لأعراض الستة المرتبطة بالقلق من الذكور.

- دراسة دجلاش و آخريين (1997 ص 28):

دراسة إكلينيكية لمجموعة من الأطفال والمراهقين القلقين و المكتئبين، حيث بحثت

الدراسة الأحكام الذاتية المحتملة التي يركز عليها الأطفال المكتئبون والقلقون لأحداث

المستقبل.

وتكونت عينة الدراسة من (70) طفلاً من الذكور و الإناث، ممن تراوحت أعمارهم

الزمنية من 9 - 18 سنة. و قد استخدم الباحثون مقياس القلق الظاهر للأطفال "الرينولد"

و"ريتشموند" Reynolds & Richmond (1978)، و المقياس الذاتي للاكتئاب برلسون Birlson (1981) و استبيان الشخصية من اعداد الباحثين.

تناولت دراسة جمال تفاحة (2002 ص 26) الحاجات النفسية وعلاقتها بمشاعر القلق والاكتئاب لدى أطفال البدو بشمال سيناء.

بحيث تكونت عينة الدراسة من (110) تلميذا وتلميذة من أطفال البدو بشمال سيناء بالصف الثالث الاعدادي. واستخدام اختبار تكملة الجمل للحاجات النفسية.

أسفرت نتائج الدراسة عن أن الإناث أعلى من الذكور في بعد الجانب الجسمي للاكتئاب، في حين كان الذكور أعلى من الإناث في كل من العدوان والسيطرة والاستعراض والجنسية لغيريه، الإدراك والاستتجاد.

أسفرت نتائج الدراسة: أن مجموعة الأطفال والمراهقين المكتئبين يعتقدون بأن الأحداث سوف تحدث لهم، بينما أظهرت مجموعة الأطفال والمراهقين القلقين والمجموعة العادية أن الأحداث السلبية سوف تحدث للآخرين أكثر من حدوثها لهم.

التعقيب على دراسات القلق:

إن هذه الدراسات أوضحت تأثير القلق على المراهقين والأطفال و أعراضه عليهم.

و هذه الدراسات (أحمد تفاحة 2002) و (دجلاش واخرين 1997) و (سبنس 1997)

و (سيد احمد حجاج 1992) حاولت الوصول و التعرف على الحاجات النفسية و أهم

الضغوط التي تواجه التلاميذ و الأفراد في مراحلهم العمرية. فهناك من الباحثين من إفتترض

أن القلق يؤثر عليهم وعلى حياتهم وهناك من أهتم بمشاكل المراهق التي تؤثر على دراستهم

او على حياتهم النفسية ومن بين هذه المشكلات (مفهوم الذات، ضغوط الامتحانات،

الاكتئاب والضغوط الوالدية لهؤلاء المراهقين سواء الإناث أو الذكور).

الفصل الثاني: العمل الإرشادي

أهداف العمل الإرشادي.

الأهمية التربوية للإرشاد و العمل الإرشادي المدرسي.

خصائص العمل الإرشادي.

مراحل العمل الإرشادي.

المبادئ التي يقوم عليها العمل الإرشادي.

مجالات العمل الإرشادي.

العوامل المؤثرة في العمل الإرشادي.

أخلاقيات العمل الإرشادي.

معوّقات العمل الإرشادي.

① أهداف العمل الإرشادي:

- يساعد المسترشد على تحقيق ذاته.
- تحقيق التوافق النفسي و التربوي و المهني و الاجتماعي للفرد.
- التوافق الشخصي: أي تحقيق السعادة مع النفس و الرضا عنها و إشباع الحاجات الأولية الفطرية و العضوية.
- التوافق التربوي: وذلك عن طريق مساعدة الفرد في اختيار أنسب المواد المدرسية والمناهج في ضوء قدراته و ميوله.
- التوافق المهني: متضمن اختيار مهنة مناسبة و الاستعداد لها عمليا، قد يكون الفرد منجزا وكفؤا فيشعر بالرضا و النجاح. (محمد ابراهيم 2002 ص16).
- التوافق الاجتماعي: ويتضمن مساعدة المسترشد للسعادة مع الآخرين و الالتزام بأخلاقيات المجتمع، و مسايرة التعابير الاجتماعية و قواعد الضبط الاجتماعي، تقبل التغيير الاجتماعي و التفاعل الاجتماعي السليم. تحقيق الصحة النفسية و تحسين العملية التربوية عن طريق إثارة الدوافع لتعلم الاهتمام بالفروق الفردية و إلقاء الضوء على مشكلات التلميذ التعلّمية و محاولة حلّها و توجيه التلاميذ.

② الأهمية التربوية للإرشاد والعمل الإرشادي المدرسي:

- دعم النمو الشخصي و الاجتماعي: يساعد الإرشاد التربوي الطلاب في فهم أنفسهم و تطوير هويتهم الشخصية، في بناء العلاقات الايجابية مع الاخرين و تنمية مهارات التواصل و التعاون.
- تعزيز التحصيل الأكاديمي: يقدم الارشاد المدرسي دعما أكاديميا و مهنيا للطلاب من خلال توجيههم في اختيار المسارات الدراسية و المهنية المناسبة، مساعدتهم في التغلب على صعوبات التعلم. (الالوسي 1988 ص145)

- تعزيز السلوك الايجابي: يعمل الارشاد على تعزيز السلوكات الإيجابية و تقليل السلوكيات الضارة مثل "التنمر، التحرش" من خلال برامج توعية و تثقيفية و استراتيجيات توجيهية.

- تقديم الدعم العاطفي و النفسي: يساعد الطلاب في التعامل مع التحديات النفسية و العاطفية مثل "الضغوط الدراسية، القلق من خلال تقديم الاستشارات النفسية و التوجيه العاطفي.

- تحسين بيئة التعلم: يعمل الإرشاد المدرسي على خلق بيئة تعليمية مشجعة و موجهة نحو النجاح من خلال توفير الدعم اللازم للطلاب و المعلمين، تنظيم انفعاليات التربوية وورش العمل. (الحياني 1989ص147)

- تعزيز الثقة بالنفس: يعمل الإرشاد المدرسي على بناء الثقة بالنفس لدى الطلاب و تعزيز مهارات التفكير الايجابي و التفاعل الاجتماعي الإيجابي الصحي.

- التوجيه المهني: يساعد الإرشاد المدرسي الطلاب في استكشاف خياراتهم المهنية و توجيههم نحو المسار المهني المناسب لهم، مما يساهم في اتخاذ قرارات مدروسة بشأن تعليمهم و مستقبلهم المهني.

- التفاعل الايجابي: يساعد الإرشاد المدرسي في تعزيز التفاعل الإيجابي بين الطلاب و المعلمين و المجتمع المدرسي مما يؤدي إلى بيئة تعليمية أكثر دعماً و تعاوناً. (جودت عزت 1990ص21)

③ خصائص العمل الإرشادي:

تتميز بمجموعة من الخصائص التي توضح معالمها وتمييزها عن غيرها من أساليب التدخل و هي:

- الإرشاد عملية تتميز بالتفاعل بين المرشد و المسترشد يتحمل فيها كل منهما دوره و مسؤوليته في إنجاز الأهداف و إحداث التغيير المنشود. (يوسف قطامي 1941 ص 38).

- إنّ أساس نجاح العملية الإرشادية يعتمد بدرجة كبيرة على العلاقة الإرشادية التي أساسها التّقبّل و الاحترام و التّقدير، حق المسترشد في التّعبير عن أفكاره و مشاعره، مراعاة ظروفه و قدراته، امكانياته الشّخصيّة و البيئيّة.

- إنّ الهدف من العملية الإرشادية هو اكتشاف جوانب القوّة في شخصيّة المسترشد و بيئته و الاستفادة منها في انجاز أهداف العملية الإرشادية و إحداث التّغيير المطلوب.

- إنّ العملية الإرشادية عملية مهنية تتطلب شخصا مؤهّلا يمتلك المعرفة بالسلوك الإنساني و أساليب التّغيير و الخبرة و المهارة التي تساعد في أداء عمله بصورة صحيحة. (نفس المرجع السابق 1941ص39).

- إنّ العملية الإرشادية تتم من خلال علاقة الوجه لوجه نظرا لما تنتجه هذه العلاقة من فرص لكل من المرشد و المسترشد لفهم بعضهما البعض، دراسة المشكلة بدقّة و الوقوف على السلوك اللفظي و غير اللفظي لكل منهما و الاتّفاق على جميع عمليات الإرشاد و رسم الأهداف و من ثم تحقيقها.

- إنّ التّدخل الإرشادي يعطي أهمية بالغة للقيم و المبادئ، العادات و معتقدات المجتمع الذي يتم فيه كما يراعي الثقافة الفرعية للمسترشد.

④ مراحل العمل الإرشادي:

1 - مرحلة الإعداد للعملية الإرشادية:

تعد مرحلة الإعداد للعملية الإرشادية خطوة ضرورية للبدء بالعملية الإرشادية فبعد استقبال المسترشد يقوم المرشد بالخطوات التالية:

- الاستعداد للعمل و التّخطيط الدقيق و التّحضير المدروس للعملية الإرشادية، فلا بد من استعداد المرشد للعملية الإرشادية و يتوقف نجاح عملية الإرشاد، على الإعداد الجيد لها و يتضمّن ذلك استعداد المرشد و تهيئة ظروف العملية الإرشادية و متطلّباتها.

(زهرا ن حامد 1955ص51).

- إعداد المسترشد لتقبّل الخدمة الإرشادية و يتطلّب ذلك تحقيق الثقة مع المسترشد في بداية العملية، التّرحيب به و تعريفه لموضوع الإرشاد و الاستعداد لمساعدته و حثه على التعاون و تأكيد السريّة لأنه من الصّعب على المسترشد تقبل خدمة من المرشد لا يثق به.

إنّ أساس عملية الإرشاد النفسي هو الاقبال و التقبّل من قبل المسترشد أمر هام جدا أو ضروري لنجاح عملية الإرشاد، و أفضل مسترشد هو الذي يقبل على عملية الإرشاد بنفسه.

2 - مرحلة بدء العملية الإرشادية:

إنّ بناء العلاقة الإرشادية خطوة ضرورية لبناء ثقة المسترشد حيث يأتي المسترشدون للإرشاد و لديهم خوف من ثلاثة أشياء: الحاجة إلى فهم نفسه، الحاجة إلى التشجيع، التخلص من الانفعالية و السلبية. و هناك ما يميز العلاقة الإرشادية عن غيرها أنها علاقة مهنية لا يجوز أن تتطور إلى علاقة صداقة أو علاقة عاطفية.

- **العلاقة الإرشادية:** تكون العلاقة الإرشادية واضحة عندما يكون المرشد أكثر رسميّة و تحديد الأهداف و يضع حدود العلاقة الإرشادية، حيث تكون العلاقة الإرشادية سرية.

(نفس مرجع 1955ص52 53).

3 - مرحلة التّشخيص و تحديد المشكلة:

- **تحديد السياق الذي تحدث فيه المشكلة:** و يتضمن ذلك تحديد الأفكار و الانفعالات و مظاهر السلوكية التي تحدث أثناء المشكلة عن طريق طرح أسئلة مختلفة.

- **تحديد السّوابق و اللّواحق:** يقصد به أفكار و مشاعر و أهداف خارجية التي تعمل على زيادة تخفي المشكلة أو الإبقاء عليها مؤقتا.

- **تحديد المكاسب الثّانويّة لسلوك و المشكلة:** و هي خطوة ضرورية تجنّب المرشد تقديم حلول أو استراتيجيات أثبت فشلها و عدم فعاليتها أي قد تخلق مشاكل جديدة و يمكن تحديد الحلول المسبّقة عن طريق طرح الأسئلة على المسترشد و تحديد طريقة تعامله مع المشكلة.

- **تحديد أو إدراك المسترشد بمشكلته:** وقوفه نحو طبيعتها و أسبابها، يساعد معرفة ذلك المرشد على تجنب استخدام استراتيجية قد يقاومها المسترشد و يمكن تحديد إدراك المسترشد عن طريق طرح سؤال واحد أو أكثر:

صف لي المشكلة بكلمة واحدة؟

كيف تفسّر هذه المشكلة؟

تحديد شدّة و زمن درجة تكرار المشكلة:

من خلال طرح الأسئلة: هل القلق الذي تعاني منه كثيرا أو قليلا؟

هل يحدث لك ذلك كل وقت أم في جزء من الوقت؟

كم مرّة يحدث لك؟ (حسن طه 2004 ص 130)

⑤ مبادئ التي يقوم عليها العمل الإرشادي:

- إنّ النّاس يملكون القدرة على اتخاذ القرار و الاختيار، كما أنّهم قادرون على توجيه حياتهم أكثر ممّا يعتقدون.
 - مساعدة النّاس تستلزم مسؤولية مساعدتهم إلى أقصى حد ممكن لكي يعتمدوا على أنفسهم و يستغلوا جميع طاقتهم و جوانب القدرة فيهم.
 - السلوك الانساني هو سلوك هادف و موجّه.
 - النّاس قادرون على تعلّم سلوكيات جديدة و أنّ مسؤولية المعالج تتركز حول مساعدتهم لاكتشاف قدراتهم و الاستفادة منها لإحداث التغيير.
 - إنّ التّمور النفسي عبارة عن مجموعة من الخبرات و التجارب التي ينبغي الاستفادة منها في مواجهة المشكلات.
 - إنّ أسلوب تدخّل علاجي يستخدمه المرشد لإحداث التّغيير المنشود، ينبغي أن يراعي كرامة المسترشد و قيمه و حرّيته في اتّخاذ القرار و خصوصياته.
- بالإضافة إلى:

- الوعي بالنفس هي الخطوة الأولى لفهم و إدراك و معرفة النفس.
- من خلال الحصول على المعلومات و تعلّم المهارات الجيدة يستطيع الناس حل مشكلاتهم و التغلب على الصّعوبات التي تواجههم. (الخطيب صالح 2002 ص 63).
- للناس الحقّ في اختيار قيمهم و مبادئهم اتجاهاتهم و ليس لأحد الحقّ في فرض قيم أو سلوكيات عليهم.

⑥ مجالات العمل أو الخدمة الإرشادية:

- البطاقة المجمّعة (Accumulative card):

هي بطاقة يقوم المرشد بتوزيعها على الطلبة في حصّة الإرشاد، و يطلب منهم تعبئتها بحسب ما تتطلبه من جمع معلومات عن الطالب مثل: اسم الطالب، تاريخ ميلاده، صفّه الدراسي، ترتيبه في الأسرة، معلومات عن أولياءه... الخ.

- المقابلات و الاستشارات:

المرشد يستطيع أن يرشد الطالب في مجالات كثيرة منها ما هو دراسي أو اجتماعي أو صحي أو نفسي، انفعالي أو حالة علاقته بالرفاق أو المعلمين أو بالمهن، بالنشاطات المختلفة أو النظام الدراسي.

و يستطيع المرشد التعريف بالخدمات التي يقدّمها للطلبة عن طريق الحصص الإرشاد الجماعي التي يتحدث فيها عن مهام عمله. (سعيد سفره 2003 ص 70)

في مجال المقابلات و الاستشارات يحدّد المرشد وقتاً مخصّصاً يتفق مع الطلاب من أجل مقابلتهم و الالتقاء بهم في غرفة الإرشاد لمناقشة المشكلة التي يعاني منها الطالب، و عند دخول المسترشد إلى غرفة الإرشاد يجب أن يتعرّف على المستشار و عمله و أن يفصح الطالب عمّا يعانيه من مشكلات، و يجب على المرشد أن يكون على وعي و ادراك بمشكلة الطالب و أن لا يقلل من أهمية المشكلة، و منها يبرز دور المرشد في قدرته على تبصير بمشكلة الطالب و العمل على مساعدته على تخطي مشكلته.

- فنيات المقابلة:

- الإدراك أو الامتناع الفاعل: يجب على المرشد عند دخول مسترشد إلى غرفة الإرشاد من أجل المقابلة ألا يعبث بأي شيء أمامه، لأن ذلك يكون لدى المسترشد مفهوم أن المرشد غير مهتم به. يجب أن يُصْغِي للمسترشد و هو يتحدث و يحاول فهم لغة الجسد و تعابير وجهه و حركاته و يؤدي عدم إصغاء المرشد للمسترشد إلى عدم فهم مشكلته.

- التنفيس: تعتبر نصف العملية الإرشادية و العلاجية، إذ يجد الطلاب في التنفيس فرصة للتعبير عن مشاعرهم الايجابية و السلبية.

- عكس المشاعر: هذه الفنية تساعد المرشد على فهم طبيعة مشكلة المسترشد من ناحية و تساعده على رسم استراتيجيات العلاج من ناحية أخرى.

- الفهم و التعاطف: إن التعاطف لا يعني أن يبكي المرشد إذا بكى المسترشد و أن يتأوه إذا تأوه، إن هذه الفنية تساعد المرشد على فهم طبيعة مشكلة كما هي تماما دون زيادة أو نقص.

- المواجهة الحريضة: الهدف منها هو إظهار التناقضات اللفظية و العاطفية و النفسية والاجتماعية في كلام المسترشد كي لا تصبح سمة من سمات شخصيته.

- الصمت: قد يصمت المرشد أثناء المقابلة ليعطي المسترشد فرصة التفكير في المشكلة، فهو عبارة عن هدنة يعطيها المرشد للمسترشد لينتقط أنفاسه و يعيد ترتيب قدراته و إمكانياته.

- دراسة الحالة (case study): تعتبر دراسة الحالة من أدوات الإرشاد الهامة التي تساعد المرشد للحصول على معلومات لفهم المسترشد (هيفاء 1980 ص 73).

المعلومات التي تشملها دراسة الحالة:

- محيط أسرته و مجتمعه.
- وضعه الأسري و المادي.
- وضعه الدّراسي.
- علاقاته مع الآخرين.
- المشكلات التي يعاني منها.
- معلومات شخصية عن المسترشد.
- سبب الإحالة.
- دور الأسرة في حدوث المشكلة.
- مستوى المشكلة.
- نواتج المشكلة.
- البيانات العلاجية التي سبق أن تلقاها المسترشد.
- تقييم مدى التحسن.
- تقييم المرشد لأدائه.
- توصيات المرشد.

خطوات دراسة حالة:

- جمع معلومات عن الحالة.
- قبول الإحالة.
- بناء العلاقة الإرشادية مع المسترشد.
- تحديد أهداف المسترشد.
- تحدد استراتيجيات العلاج.

- تقييم أداء المسترشد.

- تقييم أداء المرشد.

الإرشاد الجماعي الإرشادي:

يجمع المرشد أسماء الطلبة الذين يرغبون في الاشتراك في البرنامج وفق الشروط التالية:

- أن يكونوا يعانون من نفس المشكلة.

- أن يكونوا من نفس العمر.

- أن يكونوا من نفس الجنس.

- أن يكونوا من مستوى عقلي واحد.

- أن تكون لديهم رغبة حقيقية في تغيير و تعديل سلوكياتهم.

- تفاعل أثناء الجلسات.

- أهداف الإرشاد الجماعي العلاجي:

- تعلّم الثقة بالنفس و الآخرين.

- تطوير الاحساس بالذات

- تطوير أو السعي وراء الاستقلالية و تحمّل المسؤولية.

- وعي الاختيارات.

- رسم خطط لتغيير السلوكات غير المحبوبة.

- تعلّم مهارات و عادات اجتماعية جيدة.

- تفهّم احتياجات الآخرين.

- توضيح القيم الشخصية و كيف يمكن تعديلها.

7 العوامل المؤثرة في العمل الإرشادي:

- متغيرات مرتبطة بالمرشد: وتشتمل عوامل مثل السمات الشخصية لدى المرشد و أفكاره و نظرتة إلى العالم حول طريقة الارشاد و خبراته السابقة في الارشاد.
- متغيرات مرتبطة بالمسترشد: و تشتمل على عوامل مثل نظرة المسترشد إلى العالم و مدى استعدادة للتغيير و توقعاته من العملية الارشادية و مشكلاته الحالية و مستوى الضغوط لديه.
- متغيرات مرتبطة بما يجري في العملية الارشادية: متغيرات مرتبطة بالعلاقة الإرشادية و مراحل الارشاد. (سعيد 2001ص80)
- متغيرات مرتبطة نتيجة التفاعل المتابع: يتواصل التفاعل لحظة بلحظة أثناء الجلسة الإرشادية و يحدث التغير بشكل التفاعل و نحيطه بين طرفين.(المرشد و المسترشد).
- متغيرات مرتبطة بالعالم الخارجي للمسترشد: مثل الأصدقاء و الأسرة و الأزواج عاملا مساعدا في تقدم العملية الإرشادية و في أحيان أخرى يكون عاملا معيقا لتقدم تلك العملية.
- متغيرات مرتبطة بالنتائج: بجميع متغيرات ذكرت سابقا، إبتداء مرتبطة بالمرشد و عوامل خارجية للمسترشد لتحدد نتيجة العملية الارشادية، فإنّ هذه النتيجة تتأثر بكثير من العوامل و استجابات الأفراد لمختلف عناصر العملية الإرشادية. (نفس المرجع 2001ص81).

8 أخلاقيات العمل الإرشادي:

- أخلاقيات مهنة الإرشاد النفسي و هي مجموعة من القواعد و المبادئ الأخلاقية التي تحدد قواعد السلوك المهني السليم و التي تنظم هذه المهنة و نستخلصها فيما يلي:
- احترام المسترشد: و هو التزام المرشد بالاهتمام بالمسترشد و تقبله تقبلا غير مشروط.
- السريّة التامة: إذ يلتزم المرشد بحفظ أسرار المسترشد وعدم البوح بها أو اطلاع الآخرين عليها.

- معرفة المرشد بحدود قدراته وامكانياته: على المرشد أن يعرف قدراته و امكانياته في التعامل مع مشكلة ما أو مسترشد ما.
- تزويد المسترشد بشروط الارشاد: على المرشد أن يعرف المسترشد بشروط الإرشاد النفسي و ما هي واجبات المرشد و المسترشد. (فاخر عاقل 1995ص102).
- التزام المرشد بدوره المحدد: وهو مساعدة المسترشد في التوصل إلى حلول لمشكلته بنفسه فلا يحقّ للمرشد أن يجبر المسترشد على حل صعب لمشكلته.
- عدم فرض قيم المرشد على المسترشد: على المرشد أن يحترم قيم المسترشد حتى لو لم تتسجم أو تتفق مع قيمه الخاصة، فلا يجوز للمرشد أن يقلل من قيم المسترشد أو اتجاهاته أو اهتماماته أو يسخر منها.
- احترام مهنة الإرشاد: على المرشد أن يحترم مهنته و لا يقوم بأيّ عمل يسيء إليها أو يشوّه حقائقها، و يتطلّب ذلك من المرشد امتلاك الخبرة و الكفاءة و التّقة بالنفس.

⑨ صعوبات أو معوقات العمل الإرشادي:

- لما كان العمل الارشادي يقدم للطلبة، و لما كان يقدم ضمن المؤسسة التربوية و هي المدرسة، فإنّه من الأكيد أن يواجه المرشد التربوي صعوبات في التّعامل مع الطلبة و مدرّسيهم و ذويهم و أفراد المجتمع المحلي.
- صعوبات مصدرها المرشد ذاته: إنّ المرشدين التربويين ليس كلّهم سواء من حيث سماتهم الشّخصيّة و من حيث قدراتهم المهنية والتّدرسيّة خاصّة من يعملون في حقل الإرشاد متعدّد التّخصّصات أنّ أكثرهم يواجهون صعوبات مع من ليس من تخصص الإرشاد. و لم يتلقوا التّدريب الكافي و لم يكونوا بشكل لائق، و أمّا من تحصلوا على شهادة في عمل الإرشاد من ضمن تخصصه فهم يكون أدائهم المهني أفضل من غيرهم. (عبد المجيد 1987ص120).
- صعوبات مصدرها مدير المدرسة: بعض مديري المدارس لا يؤمنون بالإرشاد و بدوره في مساعدة الطلبة و يؤمنون فقط بالأساليب التّقليديّة كالنّصح و العقاب و التّهديد لأنهم لا

يعرفون مكانة المرشد التربوي في منظوماتهم و يعتقدون أنّ عمل المرشد مثل عمل الإداريين في المؤسسة.

- صعوبات مصدرها الطلبة: عدم وضوح دور المرشد التربوي في أذهان الطلبة، عدم تعاونهم معه في تنفيذ ما هو مطلوب منهم ,و عدم ايمانهم بالإرشاد.

- صعوبات مصدرها الأهل و المجتمع المحلي:

- عدم معرفتهم بطبيعة عمل المرشد التربوي.

- تدني توقعاتهم عن الخدمات التي يقدمها المرشد.

- عدم اقتناعهم بالعمل الإرشادي.

- عدم التعاون مع المرشد التربوي في حل قضايا الطلبة. (نفس المرجع 1987ص121).

- صعوبات مصدرها نقص الامكانيات المدرسيّة: يعيّن المرشد التربوي في أيّ مدرسة دون

الرجوع إلى مسؤول الإرشاد في مديرية التربية و مدارس ليس سواء من حيث إمكانيّتها

و قدراتها المالية. فقد يعاني المرشد التربوي من عدم وجود غرفة له لعمل مكتبه و قد يمكنه

الجلوس مع المقتصد أو غرفة الاساتذة لأداء عمله، و هذا يعتبر من أكبر الصعوبات لأنّ

مستشار التوجيه يحتاج إلى مكتب خاص به و حاسوب و الطابعة و مقابلات إرشادية

وانتقال أولياء التلاميذ اليه. وهذا كلّه يتشكّل لديه صعوبات في مزاوله عمله بشكل جيّد

و سليم.

الفصل الثالث: القلق

أسباب القلق

أعراض القلق.

مستويات القلق.

النظريات المفسرة للقلق.

قياس القلق و علاجه.

الأساليب الإرشادية المدرسية للتخفيف من القلق.

① أسباب القلق:

للقلق عدة أسباب و هي:

- **الاستعداد الوراثي:** تعد الوراثة من أهم الأسباب التي تؤدي إلى القلق حيث، تؤكد بعض الأبحاث الحديثة أثر العوامل الوراثية في ظهور القلق.

ومن بين هذه الأبحاث تلك التي أجريت على التوائم حيث تبين أن التشابه في الجهاز العصبي اللاإرادي و الاستجابة للمنبهات الخارجية و الداخلية بصورة متشابهة يؤدي إلى ظهور أعراض القلق لدى التوأمين.

كذلك أظهرت دراسة الأسر بأن 15 % من أبناء و إخوة مرضى القلق يعانون من نفس المرض.

و قد وُجِدَ أن نسبة الشبه في التوائم تصل إلى 50% و أن 65% منهم يعانون من بعض سمات القلق. و قد يكون ذلك مؤشرا إلى أن الوراثة تلعب دورا كبيرا في الاستعداد للإصابة بمرض القلق. (فيولا البيلايوي 1990ص151)

- **العمر:** تعد المرحلة العمرية أحد العوامل التي تؤثر في نشأة القلق، حيث يزداد القلق مع عدم نضج الجهاز العصبي في الطفولة، و كذلك ضموره لدى المسنين، فيظهر القلق لدى الأطفال بأعراض مختلفة مقارنة بالراشدين، فيكون القلق لدى الأطفال على شكل خوف من الظلام و من الحيوانات. أما القلق في المراهقة فيكون بشكل الشعور بعدم الأمن و الخجل.

- الاستعداد النفسي العام: تساعد بعض الخصائص النفسية على ظهور القلق، ومن ذلك الضعف النفسي العام و الشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي الذي تفرضه بعض الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد و أهدافه، و التوتر النفسي الشديد، و الشعور بالذنب و الخوف من العقاب و توقعه يعود الكبت بدلا من التقدير الواعي لظروف الحياة، كما يؤدي فشل الكبت إلى القلق و ذلك بسبب طبيعة التهديد الخارجي الذي يواجهه الفرد أو لطبيعة الضغوط الداخلية التي تسببها رغبات الفرد.

- العوامل الإجتماعية: تعتبر العوامل الاجتماعية وفقا لغالبية نظريات علم النفس من المثير الأساسي للحدوث القلق، إذ تؤكد أهمية هذه العوامل.

و لا شك أن حصر مثل هذه الأسباب أمر مستحيل لتعددتها، ومن بين هذه العوامل نجد الأزمات الحياتية، الضغوط الحضارية، الثقافية و البيئية المشبعة بعوامل الخوف و الحرمان و عدم الأمان و اضطراب الجو الأسري و تفكك الأسرة و أساليب المعاملة الوالدية القاسية.

(نفس المرجع 2004 ص 152)

② أعراض القلق: يمكن تقسيم هذه الأعراض إلى أعراض جسدية و أعراض نفسية و هي:

- الأعراض الجسمية: وتظهر هذه الأعراض على أعضاء متعددة جدا، فتشمل القلب و ارتفاع في نبضاته و تقلصات مؤلمة له، و ارتفاع ضغط الدم، كما تشمل الجهاز الهضمي و التنفسي فيشعر المصاب بالقلق بصعوبة في البلع و الإحساس بغصة بالإضافة

الى ضيق التنفس أو سرعته. كما يشعر باضطراب معوي مما قد يحدث غثيانا أو إسهالا أو إمساكا، كما يؤثر على الجهاز العضلي حيث تحدث تقلصات عضلية مؤلمة في الساقين و الذراعين و آلام في الصدر، بالإضافة الى إحساس جلدي بالحرارة و التعرق و التتميل، و كذلك برودة الأطراف و اضطرابات في النوم و الصداع و فقدان الشهية، و تجدر الإشارة إلى أنه كلما زادت حدة القلق زادت هذه الأعراض و تعددت.

- **الأعراض النفسية:** و أولها الخوف و هو مقترن تماما مع القلق، و قد يتجاوز الى خوف مفرط، حين يشتد القلق و يصاب المريض بالتوتر و التهيج العصبي و سرعة الانفعال و الغضب، و توقع الأذى و المصائب، و عدم الثقة و الطمأنينة و الرغبة في الهرب عند مواجهة أي موقف من مواقف الحياة، بالإضافة لهذا كله تحدث بعض الأعراض العقلية مثل ضعف التركيز و النسيان و الأوهام المرضية الجسمية، و في الحالات الحادة ينتاب المريض شعور بانفصال الجسد عن البيئية. (محمد شعلان 1979ص73).

③ مستويات القلق:

تشير دراسات عديدة إلى و جود القلق في حياة الإنسان بدرجات مختلفة، تمتد ما بين القلق البسيط الذي يظهر على شكل خشية و انشغال البال، و القلق الشديد الذي يظهر على شكل رعب و فزع و يوجد هناك ثلاث مستويات للقلق هي:

- **المستويات المنخفضة للقلق:** يحدث حالة التنبيه العام للفرد و يزداد تيقظه و ترتفع لديه الحساسية للأحداث الخارجية، كما تزداد قدرته على مقاومة الخطر و يكون الفرد في حالة

تحفز لمواجهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها و لهذا يكون القلق في هذا المستوى إشارة وإنذار لحدوث الخطر .

- **المستويات المتوسطة للقلق:** يصبح الفرد اقل قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك مرونته و تلقائيته يستولي الجمود بوجه عام على تصرفات الفرد في مواقف الحياة تكون و استجابته و عاداته هي تلك العادات الأولية الأكثر ألفة، و بالتالي يصبح كل شيء جديد مهددا، و تنخفض القدرة على الابتكار و يزداد الجهد المبذول للمحافظة على السلوك المناسب في مواقف الحياة المتعددة.

- **المستويات العليا من القلق:** يحدث انهيار للتنظيم السلوكي للفرد، و يحدث نكوص الى أساليب أكثر بدائية و ينخفض التآزر و التكامل و يحدث انخفاضا كبيرا في هذه الحالة.

(أحمد عكاشة 1989 ص 145)

5 النظريات المفسرة للقلق:

- **نظرية التحليل النفسي:** كان فرويد من أكثر علماء النفس استخداما لمصطلح القلق، بل أن إذاعة هذا المصطلح و شيوعه يعود في جزء كبير منه إليه. فكان فرويد ينظر للقلق باعتباره إشارة إنذار بخطر قادم يمكن أن يهدد الشخصية. ولقد كان اهتمامه بظاهرة القلق من ناحيتين، فمن الناحية الأولى يرى أن الاعتماد العاجز للطفل الصغير على حب ورعاية والديه له يجعله مستهدفا لقلق الانفصال، فالمواقف التي يترك فيها وحيدا تعني له غياب الشخص الذي يستمد منه الإحساس بالسند و الأمان، ومن ناحية أخرى يعتبر القلق

نتاج صراع لا شعوري بين محفزات الهو و القيود المفروضة عليها بواسطة الأنا الأعلى.

(فيولا الببلاوي 1987 ص 7-8).

كما أوضح فرويد أن القلق يكون بداية للأمراض العصابية والذهنية.

(سيغموند فرويد, 1983 ص 12).

فالفرد عندما يشعر بالقلق يواجه موقفا يود التخلص منه بسرعة فهو يعيش التوتر الذي لا يستطيع تحمله لفترة طويلة ومن هنا فإنه يلجا إلى كبت الصراع ثم النكوص إلى مرحلة من مراحل طفولته حيث يستخدم الحيل الدفاعية المميزة لهذه المرحلة، ومن ثم تتولد لديه الأعراض العصابية تبعا للمرحلة التي يتم النكوص فيها.

- النظرية السلوكية: يعد القلق من وجهة نظر المدرسة السلوكية سلوكا متعلما من

البيئة التي يعيش وسطها الفرد تحت شروط التدعيم الإيجابي أو التدعيم السلبي، وهي وجهة

نظر مخالفة تماما لوجهة نظر التحليل النفسي فالسلوكيون لا يؤمنون بالدوافع اللاشعورية ولا

يتصورون الديناميات النفسية، أو القوى الفاعلة في الشخصية على صورة منظمات الهو

و الأنا الأعلى كما فعل التحليليون. بل أنهم يفسرون القلق في ضوء الاشتراط الكلاسيكي،

وهو ارتباط منبه جديد بالمنبه الأصلي و يصبح هذا المثير الجديد قادرا على استدعاء

الاستجابة الخاصة بالمنبه الاصلي (دافيد شيهان 1988 ص 349).

فالسلوكيون يعتبرون القلق بمثابة استجابة خوف تستثار بمثيرات ليس من شأنها ان تثير هذه

الاستجابة، غير أنها اكتسبت القدرة على إثارة هذه الاستجابة نتيجة لعملية تعلم سابقة

فاستجابة القلق اذن استجابة إشرطية كلاسيكية تخضع لقوانين التعلم التي تحددت عنها، ويعتبر حدوث هذه الاستجابة أمرا طبيعيا، إلا اذا حدثت في مواقف لا يستجيب فيها الآخرون باستجابة القلق، أو اذا بلغ الفرق بين شدة استجابة القلق عند فرد معين من موقف معين وشدتها عند الآخرين قدرا كبيرا بحيث تعتبر في هاتين الحالتين استجابة مرضية ليس هناك فرق بين استجابة الطبيعية و استجابة القلق المرضية من حيث التكوين و النشأة فكلاهما استجابة مكتسبة. (عبد الغفار عبد السلام 2000 ص 124)

ومن هنا نجد أن القلق من وجهة نظر المدرسة السلوكية عبارة عن استجابة شرطية لمثير لا يدعو للخوف أو القلق، ولكن تكرار هذه الاستجابة يؤدي الى تضمينها حسب الاستعداد الشخصي للفرد.

- النظرية الانسانية: لقي القلق اهتماما كبيرا يفوق بمراحل اهتمام مدرستي التحليل النفسي و السلوكية فهو ليس مجرد خبرة انفعالية يمر بها الانسان تحت ظروف خاصة أو استجابة يكتسبها أثناء عملية التعلم، إنما هو جوهر طبيعة النفس الإنسانية، فالإنسان هو الكائن الحي الوحيد الذي يستشعر القلق و يعانيه كخبرة يومية مستمرة تبدأ مع بداية حياته و لا تنتهي إلا مع آخر أنفاسه الحية، فمصدر القلق هنا ليس الماضي أو المستقبل، وإنما مصدره الحياة في ماضيها و حاضرها و مستقبلها. (إيمان فوزي 1996 ص 95-96).

فيرى "ماي" أن القلق حالة ذاتية يدرك الفرد فيها ان وجوده يمكن أن يتحطم و أنه يمكن أن يفقد نفسه و عالمه و أنه يصبح عدما و هو عكس الخوف الذي يشعر به الفرد الذي لا

يهدد حضوره الوجودي، فالقلق هو تهديد للحضور الوجودي للفرد يرجع الى التصادم الأساسي أو الجوهرى بين الوجود و التهديد بعدم الوجود (الفناء).

(محمد السيد 1997، ص447-448).

فأصحاب هذا المذهب يرون أن القلق ينشأ من الخوف من المستقبل وما قد يتوقع أن يحمله المستقبل من أحداث قد تهدد و جود الانسان أو تهدد إنسانية الفرد، فالإنسان هو الكائن الحى الوحيد الذى يدرك أن نهايته حتمية، وأن الموت قد يحدث فى لحظة، و أن توقع فجائية حدوث الموت هو المثير الاساسى للقلق عند الانسان و حرصه على وجوده هو ما يثير قلقه و الموت هو الصورة المطلقة للاوجود ولذا هو المثير الاساسى للقلق.

(عبد السلام عبد الغفار، 1990، ص127).

⑥ قياس القلق و علاجه:

- **قياس القلق:** احتاج المعالجون النفسانيون إلى أداة تساعدهم فى التعرف على وجود القلق و درجته لدى مرضاهم، فجاءت محاولات عديدة و كانت بداية حركة القياس للقلق المقياس الذى أعدته "جانيت تايلور" سنة 1951م.

ثم نشطت بعد ذلك البحوث و الدراسات حول القلق فقد أحصى "سبيلبرجر" 1500 بحث و أداة و مقال و كتاب نشرت بين سنة 1950م و 1963م، و 2064 بحث و أداة و مقالة و كتابا نشرت بين سنة 1970م و 1974م مما يدل على النشاط العلمى حول هذه الظاهرة. و أعد "كانتل" مقياسا للقلق و لكنه تعرض لانتقادات عديدة. (حامد عبد السلام 1997 ص156).

- علاج القلق:

- العلاج النفسي و يقصد به الجلسات النفسية و التشجيع و الإيحاء و التوجيه.

- العلاج البيئي و الاجتماعي و ذلك بإبعاد المريض عن المجالات التي تسبب له الصراع النفسي.

- العلاج السلوكي و يوجه للفئة ذات القلق المرتبط بالخوف المرضي من الناس و الحيوانات و الأماكن العامة أو الضيقة، و ذلك بإعطاء المريض جلسات استرخاء و تعلم الشرطي.

- العلاج الأسري و الإرشادي و حل المشكلات يفيد في تعليم المريض كيف يحل مشكلاته و يهاجمها دون الهرب منها.

- العلاج الاجتماعي و الرياضي و الرحلات و العلاج بالموسيقى.

- العلاج الطبي للأعراض الجسمية المصاحبة للقلق و تطمئن المريض أنه لا يوجد لديه مرض عضوي.

- الاسترخاء عامل فعال في اختزال التوتر. (عثمان فاروق 2001 ص 180).

⑦ الأساليب الإرشادية المدرسية لتخفيف من القلق لدى التلاميذ:

- المساحات الآمنة و الداعمة و هي توفير بيئة مدرسية يشعر فيها الطلاب بالأمان والدعم، حيث يشعرون بأنهم يمكنهم التعبير عن مشاعرهم و الحصول على المساعدة عند الحاجة.

- برامج التوعية الصحية النفسية و هي تنظيم برامج و أنشطة توعوية حول الصحة النفسية و كيفية التعامل مع الضغوط الدراسية و الحياة اليومية.
- التدريب على مهارات الاسترخاء و التأمل أي تعليم الطلاب تقنيات الاسترخاء و التأمل التي يمكنها مساعدتهم في التحكم في التوتر و القلق.
- الدعم الفردي و هو تقديم الدعم الفردي للطلاب الذين يعانون من مشاكل نفسية معينة عبر الاستشارات الفردية مع مستشارين مدرسين مختصين.
- للأنشطة الرياضية و الفنية و هي تساعد في تحسين الصحة النفسية و تخفيف التوتر و الضغط.
- تقديم الدروس حول إدارة الوقت اي تعليم الطلاب وكيفية تنظيم و إدارة وقتهم بشكل فعال لتقليل الضغط النفسي لديهم.
- توفير بيئة داعمة و تشجيع الطلاب على التحدث عن مشاكلهم و الشعور بالراحة في البيئة المدرسية.
- تعزيز الوعي الذاتي عن طريق تعليم الطلاب كيفية التعرف على مشاعرهم و أفكارهم و كيفية التعامل معها بشكل إيجابي. (عدس عبد الرحمن 1986ص86 87).

الفصل الرابع: الاتجاهات

أهمية الاتجاهات في حياة الأفراد.

أنواع الاتجاهات.

خصائص الاتجاهات.

وظائف الاتجاهات.

تكوين الاتجاهات.

قياس الاتجاهات.

① أهمية الاتجاهات في حياة الأفراد:

تعد الاتجاهات ذات صلة وثيقة بحياة الإنسان وبأفكاره وقيمه وثقافته وسلوكه. لكل إنسان اتجاهاته الخاصة به نحو القضايا السياسية الاجتماعية الاقتصادية والسلوكية، وهذه الاتجاهات جاءت بعد مراحل التنشئة الاجتماعية والظروف الخاصة التي مر بها الإنسان وبعد خبراته السابقة وطبيعة المجتمع الذي نشأ فيه.

فالالاتجاهات هي التي تحدد طريق سلوك الفرد كما تنظم له العمليات الدافعية الإدراكية والمعرفية عن بعض النواحي الموجودة في المجال الذي يعيش فيه الفرد. وتيسر له القدرة على اتخاذ القرارات في المواقف الاجتماعية والنفسية المتنوعة، لتحقيق التكيف الاجتماعي له، كما تنعكس الاتجاهات في سلوك الفرد في أقواله أفعاله وتفاعله مع الآخرين.

(حسين صديق 2012 ص 299)

② أنواع الاتجاهات: لقد تعددت وتتنوعت تقسيمات الاتجاهات.

- على أساس الموضوع: الاتجاهات العامة والاتجاهات الخاصة.

الاتجاه العام: يتناول الظاهرة التي تعتبر موضوع الاتجاه من جميع جوانبها، حيث يشمل كليتها دون التعرض لجزيئاتها، ولا البحث في تفاصيلها وبغض النظر عن أي خصائص أخرى تميزها عن غيرها. وهو أكثر ثباتاً واستقراراً.

أما الاتجاه الخاص: يتناول جزئية واحدة فقط من جزئيات الظاهرة ككل، وبغض النظر عن علاقتها بغيرها من الجزئيات الأخرى التي تتضمنها هذه الظاهرة.

- على أساس الأفراد: الاتجاهات الجماعية و الاتجاهات الفردية .

الاتجاهات الجماعية: وهو الاتجاه الذي يشترك بين عدد كبير من الناس فيما يتعلق بموضوع من الموضوعات.

أما الاتجاهات الفردية: فهي ذاتية تتعلق بذات الفرد دون سواه فيما يتعلق بظاهرة معينة. فالإنسان يُكوّن اتّجاهه من خلال إطاره المرجعي المتضمن أسلوب حياته الخاص والمميز له عن غيره من الناس.

- على أساس الوضوح: الاتجاهات العلانية و الاتجاهات السرية.

الاتجاهات العلانية: وهي الاتجاه الذي يعلنه الفرد ويتحدث عنه أمام الناس وبحيث لا يتعرض الفرد من خلال إعلانه إلى أي ضغوطات تسبب له الضرر والحرج والخوف.

أما الاتجاهات السرية: فهي الاتجاهات التي يشعر بها الفرد بالحرج والضيق من إعلانها ويحاول أن يخفيها عن الناس ويحتفظ بها لنفسه، بل إنه قد ينكر حين يسأل عنها وذلك لأنها مرفوضة من قبل غالبية الناس وتسبب له الخجل.

على أساس القوة: الاتجاهات القوية و الاتجاهات الضعيفة:

الاتجاهات القوية: تكون فردية عند الفرد نحو موضوع ما. عندما ينعكس ذلك في سلوكه الذي يتجلى في قدرته على إحداث التغييرات المطلوبة في ذلك الموضوع فالشخص الذي يرى الخطأ ويثور ضده ويحاول إبعاده بكل ما أمكن، يكون ذلك بسبب ما كوّن من اتجاه قوي ضد الخطأ.

أما الاتجاهات الضعيفة: هو الاتجاه الذي يكمن وراء السلوك المترخي و المتردد، الاتجاه الضعيف سهل التغيير والتعديل.

- على أساس الهدف: الاتجاهات الموجبة والاتجاهات السالبة:

الاتجاهات الموجبة: تكون اتجاهات إيجابية عند الفرد عندما تتحو به نحو شيء معين، كما ترتبط هذه الاتجاهات بتأييد كل ما يتعلق بها من جميع جوانبها، مما يجعل ذلك ينعكس في سلوك الفرد على شكل دفاع وتصدد ودعوة لهذا الاتجاه.

- أما الاتجاهات السلبية: فهي التي تبتعد بالفرد عن موضوع معين مما يجعله يرفض كل ما يتعلق بهذا الموضوع والتشهير به والدعوة لمحاربتة.

(المعاينة 2007 ص 158 159 162 160)

③ خصائص الاتجاهات:

تلعب الاتجاهات دورا كبيرا في حياة الفرد فهي تمثل دافعا لسلوكياته طيلة مراحل حياته، وفيما يلي نلخص خصائص الاتجاهات:

- للاتجاه علاقة بين الفرد وموضوع ما من موضوعات البيئة وقد يكون هذا الموضوع شخصا أو فكرة أو حادثا أو موضوع.

- الاتجاهات تكوينات فرضية يستدل عليها من السلوك الظاهري للفرد، فالطالب الذي يملك اتجاها إيجابيا نحو مادة دراسية معينة يبذل المزيد من الجهد والوقت لدراستها.

- الاتجاهات يكتسبها الفرد عبر عملية التنشئة وقد يتم تعلم بعض الاتجاهات على نحو لا شعوري أو غير قصدي.

- الاتجاهات تتعدد وترتبط بمثيرات ومرافق اجتماعية ويشترك عدد من الأفراد أو الجماعات فيها.

- الاتجاهات نتاجا للخبرة السابقة وترتبط بالسلوك الحاضر وتشير إلى السلوك في المستقبل.

- الاتجاهات لها صفة الثبات الاستمرار النسبي، ولكن من الممكن تعديلها وتغييرها تحت ظروف معينة.

- الاتجاه تغلب عليه الذاتية أكثر من الموضوعية من حيث محتواه.

- الاتجاهات تتعدد وتختلف قد تكون سلبية أو موجبة وقد تكون قوية أو ضعيفة نحو شيء

أو موضوع معين ويتفاوت وضوحها، فمنها ما هو واضح المعالم ومنها ما هو غامض

حسب المثيرات التي ترتبط بها.

- الاتجاهات قابلة للقياس بأدوات وأساليب مختلفة. (جابر 2004ص271).

④ وظائف الاتجاهات:

- الوظيفة الوسيطة التلاؤمية النفعية (المنفعة التكيفية):

تحقق الاتجاهات الكثير من أهداف الفرد وتزوده بالقدرة على التكيف في المواقف المتعددة التي يواجهها، إنشاء علاقات سوية و تكيفية في مجتمعه.

- وظيفة الدفاع عن الأنا (الوظيفة الدفاعية):

وفيها يحمي الفرد نفسه عن الاعتراف بأشياء حقيقية عن نفسه أو عن الوقائع المرة في عالمه الخارجي ويقوم الفرد بتكوين اتجاهات لتبرير فشله أو عدم قدرته على تحقيق أهدافه للاحتفاظ بكرامته الاعتزاز بنفسه.

- وظيفة التعبير عن القيم (وظيفة تحقيق الذات):

يتبنى الفرد اتجاهات تحدد سلوكه وهويته ومكانته في المجتمع وفيها يجد إشباعا بالتعبير عن اتجاهاته التي تتناسب القيم التي يتمسك بها وفكرته عن نفسه ويسعى صراحة للتعبير عن التزاماته الاعتراف بها.

- الوظيفة المعرفية (الوظيفة التنظيمية):

أي اتساق السلوك في المواقف المختلفة بحيث يسلك تجاهها على نحو ثابت. ويمكن

إجمال اهم وظائف الاتجاهات فيما يلي:

- الاتجاه يحدد طريق السلوك ويفسره.

- الاتجاه ينظم العمليات الدافعية و الانفعالية الإدراكية، المعرفية حول بعض النواحي الموجودة في المجال الذي يعيش فيه الفرد.

- الاتجاهات تنعكس في سلوك الفرد وفي أقواله و أفعاله وتفاعله مع الآخرين في الجماعات المختلفة التي يعيش فيها.

- الاتجاهات تيسر للفرد القدرة على تعديل السلوك و اتخاذ القرارات في المواقف المختلفة.

- الاتجاهات تبلور وتوضح صورة العلاقة بين الفرد وبين عالمه الاجتماعي.

- الاتجاه يحمل الفرد على أن يحس ويدرك ويفكر بطريقة محددة حول موضوعات البيئة.

(نفس المرجع 2007 ص 162 - 163).

5 تكوين الاتجاهات:

إن تكوين الاتجاهات يتأثر بعدة عوامل مختلفة تعتمد على خبرات الفرد السابقة عن الموضوع أو الموقف أو الشخص. فتعمل على تكوين مشاعر ومقتضيات وتقديرات لدى الفرد نحو الموضوع، تلك المعتقدات والمشاعر تجعل الفرد يستجيب سلبا أو إيجابيا للموضوعات المختلفة حسب مالها قيمة إيجابية أو سلبية بالنسبة له.

أما شريفى فيذكر أن الاتجاهات ليست غريزية أو فطرية أو موروثة بل أنها متعلمة معرفية يكتسبها الفرد عبر التنشئة الاجتماعية، و لذلك فإن الاتجاهات توصف بأنها إحدى نتائج

التعلم . (سلامة 2007 ص 63)

- مكونات الاتجاهات: تنطوي الاتجاهات على 3 عناصر رئيسية:

- العنصر الفكري (المعرفي).

- المكون العاطفي (الوجداني).

- المكون السلوكي (الميل للفعل).

العنصر الفكري (المعرفي): يتضمن كل ما لدى الفرد من عمليات إدراكية ومعتقدات وأفكار

تتعلق بموضوع الاتجاه ويشمل ما لديه من حجج تقف وراء تقبله لموضوع الاتجاه، فإن هذه

العملية تتطلب بعض العمليات الفعلية كالتميز الفهم.

المكون العاطفي: يستدل عليه من خلال مشاعر الشخص ورغباته نحو الموضوع من إقباله

عليه أو نفوره منه أو حبه أو كرهه له.

المكون السلوكي: هو مكون الأداء أو النزعة أي الفعل ويتضح المكون السلوكي في

الاستجابة العملية نحو الاتجاه بطريقة ما. فالاتجاهات تعمل كموجهات سلوك للإنسان فهي

تدفعه إلى العمل على نحو سلبي عندما يمتلك اتجاهات سلبية لموضوعات أخرى.

(المعاينة 2007 ص 147-148).

- العوامل المؤثرة في تكوين الاتجاهات:

- **أثر الخبرات في تكوين الاتجاهات:** تتكون لدينا الاتجاهات نحو موضوعات مختلفة إذا

كانت لدينا معلومات كافية أو خبرات سابقة عنها، فالإنسان في حالة تفاعل مستمر مع غيره

من الأفراد الآخرين، فهو يدخل معهم في علاقات تفاعل متشابكة، وهذه العلاقات

و التفاعلات التي يكوّنها الفرد مع الآخرين، يكتسب من خلالها خبرات واسعة قد تكون سارة أو مؤلمة، و لهذا يؤكد "كالنيجر" أن الأفراد يميلون إلى تكرار الأحداث التي يمرون بها إن كانت سارة لهم، مما يجعلهم يكوّنون اتجاهات إيجابية نحوها كما أنهم يكوّنون اتجاهات سلبية نحو الأشياء، إذا تركت لديهم خبرات ضارة و مؤلمة، وقد يميل الشخص إلى تعميم خبرته السابقة السارة أو المؤلمة نحو أحداث متشابهة للأحداث التي مرّ بها سابقا و التي تكوّن نحوها هذه الاتجاهات. ولهذا يكون للتجارب الشخصية التي يمر بها الأفراد في المواقف الاجتماعية المختلفة دورا هاما في تكوين الاتجاهات الاجتماعية.

- **الأسرة:** لعلّ أقوى العوامل المباشرة التي تعمل على تكوين اتجاهات الفرد هي الوالدان وسائر الأعضاء الأخرى في الأسرة، فالطفل يتأثر في بداية حياته بالاتجاهات نحو موضوعات معينة أو أشخاص معينين أو أعمال معينة، ممّا يؤدي إلى إكسابه لهذه الاتجاهات أو بعضها عن طريق التقليد والتعلّم.

- **عضوية الجماعة في تكوين الاتجاهات:** كلّ فرد هو عضو في جماعة معينة، وقد يكون الفرد عضوا في أكثر من جماعة ولهذا فإنّ اتجاهات أيّ فرد تعكس معتقدات جماعة ومعاييرها إذا كانت هذه الجماعة متماسكة. ولهذا فإنّ ضغط الجماعة على الفرد عامل هام في تكوين اتجاهاته.

- **أثر شخصية الفرد في تكوين الاتجاهات:** تلعب سمات شخصية الفرد دورا هاما في تكوين اتجاهاته و تنميتها، فالإنسان يميل إلى تعديل الاتجاهات التي تتفق مع سمات شخصية ويدعم وجودها باستمرار ويرفض الاتجاهات التي تتعارض مع هذه السمات.

أثر العوامل الثقافية في تكوين الاتجاهات:

تلعب العوامل الثقافية والحضارية بما تشمله من نظم دينية وسياسية اقتصادية دورا هاما في تكوين الاتجاهات لدى الأفراد، فالعوامل الثقافية السائدة في مجتمع من المجتمعات تلعب دورا بارزا في تنمية الاتجاهات السائدة فيه وتطويرها في مسارها الإيجابي أو السلبي.

فالثقافة بما توفره من معلومات كثيرة تشكّل التراث المعرفي للإنسان من خلال وسائلها المتعددة والموجودة في المجتمع سواء أكانت عن طريق الأسرة، المدرسة أو جماعة الأقران أو وسائل الإعلام المختلفة في تنمية الاتجاهات وتطورها. وبما أنّ المؤثرات الثقافية عديدة ومتنوعة في المجتمع فإنّ ما تقدّمه من معلومات قد يكون متضاربا أو متناقضا، ممّا يؤدي إلى تكوين اتجاهات إيجابية عند بعض الناس و اتجاهات سلبية عند البعض الآخر ولهذا لا بدّ للفرد أن يختار الاتجاه الذي يتفق مع إطاره المرجعي سواء كان إيجابيا أو سلبيا حول أيّ موضوع من الموضوعات. (المعاينة 2007 ص 156 – 158).

ويرى (مرعي وبلقيس) أنّ العوامل المؤثرة على تكوين الاتجاهات هي:

الوالدين: يلعب الوالدان دورا أساسيا في عملية التنشئة الاجتماعية للطفل وإكسابه الاتجاهات الفردية، وذلك بحكم سيطرتها على العوامل الأساسية في تكوين الاتجاهات وهي:

الثواب والعقاب (الحلويات والألعاب و الابتسامات والقبول والرفض والعبوس وغيرها).

الإعلام و المعلومات: التي تصل الطّف في مراحل نموّه الأولى، فالطّف يسعى إلى والديه للحصول على الإجابة عن كلّ تساؤلاته اليوميّة الحياتيّة التي تشكّل أساس الاتجاهات والمعتقدات والقيم والمفاهيم التي يكتسب الطّف من خلالها الخير والشرّ وغيرها.

المدرسة: تلعب المدرسة دورا هاما في تطوير وتكوين الاتجاهات لدى المتعلّمين من خلال تفاعلهم مع المتعلّمين، ومما لا شكّ فيه أن الآفاق الجديدة في المدرسة توفّر للطّف معلومات جديدة من مصادر جديدة.

المجتمع: المجتمع بعاداته وتقاليده وقيمه السائدة والعوامل المؤثّرة فيه تلعب دورا بارزا في تكوين الاتجاهات.

الوراثة: للوراثة أثر كبير في عملية تكوين الاتجاهات وذلك من خلال الفروق الفرديّة الموروثة كـ بعض السمّات الجسدية والدّكاء. (سلامة 2007 ص 66).

- النظريات المُفسّرة لتكوين الاتجاهات:

النّظرية الوظيفية:

تتلخّص هذه النّظرية كما أشار كلّ من "كيتز" و "ستوتلاند" أنّ الأساس الدّافعي للاتجاه هو بمثابة مفتاح فهم تغيّر الاتجاهات ومقاومتها للتّغيير، كما أنّ العوامل الوقفية و الاتصالية الموجّه نحو تغيير الاتجاهات لها تأثيرات مختلفة متوقّفة على الأساس الدّافعي للاتجاهات، فمن خلال تغيّر الفرد عن ذاته بالاتجاهات فإنّه يستمدّ الإشباع عندما تكون الاتجاهات

متسقة مع مفهومه عن ذاته وقيمها لشخصية. وقد تعمل الاتجاهات لحماية الشخص من الاعتراف بالحقائق غير السارة عن ذاته، أو عن الحقائق المؤلمة في بيئته.

نظرية العوامل الثلاثة:

تتلخص هذه النظرية كما أشار "كيلمان" في أن تغيير الاتجاه من الممكن حدوثه عن طريق التوحد أو التقمص، عندما يتبنى شخص معين السلوك الصادر من شخص آخر أو جماعة ما، لأن هذا السلوك يرتبط بإشباع تحديد الذات الذي بهذا الشخص أو بهذه الجماعة ولتدعيم مفهوم الذات الذي هو جزء من العلاقة المرغوب فيها مع شخص آخر أو جماعة معنية وللمحافظة على هذه العلاقة. (M.Rookeoch.1968-p455)

النظرية السلوكية:

تؤكد نظرية الاشرط الكلاسيكي للعالم الروسي الشهير إيفان بافلوف على دور كل من المثبر الشرطي والمثبر الطبيعي في إمكانية إحداث السلوكات الإيجابية بدلا من السلوكات السلبية وعن طريق تعزيز وتدعيم المواقف الإيجابية كلما ظهرت لدى الفرد. أما نظرية الإشرط الإجرائي للعالم الأمريكي الشهير سكينر فيقوم تعلم على أساس اعتمادها على مبدأ التعزيز، إذ يرى أن سلوك الفرد أو استجاباته التي يتم تعزيزها، يزيد احتمال حدوثها أكثر من الاتجاهات التي لا يتم تعزيزها.

النظرية المعرفية:

وتقوم هذه النظرية على مساعدة الفرد على إعادة تنظيم معلوماته حول موضوع الاتجاه وإعادة تنظيم البنى المعرفية المرتبطة به في ضوء المعلومات والبيانات المستجدة حول موضوع الاتجاه ويسير هذا ضمن المراحل التالية:

- تحديد الاتجاهات المراد تكوينها وتعديلها.
- تزويد الأفراد بالتغذية الراجعة حول الاتجاه المستهدف.
- إبراز التناقض حول محاسن الاتجاه المرغوب فيه ومساوئ الاتجاه غير المرغوب فيه.
- تعزيز الاتجاه المرغوب فيه.

النظرية الاجتماعية:

فسر "ألبرت باندورا" عملية تكوين الاتجاهات وفقا لعملية التعلّم بالملاحظة، فعندما نلاحظ شخصا بطريقة معينة ونلقي إثابة عن سلوكه فمن المحتمل جدًا أن نقوم بتكرار هذا السلوك، أمّا إذا اتّبعت سلوك ما بعقاب، فالاحتمال الأكبر ألا نقوم بتكراره وتقليده. ويركّز هذا على دور الأسرة وجماعة اللّعب ووسائل الإعلام في تكوين الاتجاهات من خلال ما تقدّمه من مواقف اجتماعية وما ترويه من قصص وحكايات.

- مراحل تكوين الاتجاهات:

يمرّ الاتجاه أثناء تكوّنه بالمراحل الآتية:

المرحلة الإدراكية المعرفية: وفيها يدرك الفرد مثيرات البيئة ويتصرّف بموجبها، فيكتسب خبرات ومعلومات تكون بمثابة إطار معرفي له.

المرحلة التّقويمية: وفيها يتفاعل الفرد مع المثيرات وفق الإطار المعرفيّ الذي كوّنه عنها، فضلا عن الكثير من أحاسيسه ومشاعره التي تتّصل بها.

المرحلة التّقديرية: وفيها يصدر الفرد القرار الخاص بنوعية علاقة بهذه المثيرات و عناصرها، فاذا كان القرار موجبا فإنّ الفرد كوّن اتجاهها ايجابيا نحو ذلك الموضوع، أمّا إذا

كان القرار سالبا فيعني أنّه كوّن اتجاهها سلبيا نحوه. (جابر 2004 ص 273).

- **العوامل التي تجعل تغيير الاتجاه سهلا:**

- ضعف الاتجاه وعدم رسوخه.

- وجود اتجاهات متوازية أو متساوية في قوتها.

- توزيع الرّأي بين اتجاهات مختلفة.

- عدم تبلور ووضوح اتجاه الفرد أساسا نحو موضوع الاتجاه.

- عدم وجود مؤثرات مضادة.

- وجود خبرات مباشرة تتّصل بموضوع الاتجاه.

- سطحية أو هامشية الاتجاه.

- **العوامل التي تجعل تغيير الاتجاه صعبا:**

- قوّة الاتجاه القديم ورسوخه.

- زيادة درجة وضوح معالم الاتجاه عند الفرد.

- الاقتصار في محاولة تغيير الاتجاه على الأفراد، إذ ليس على الجماعة ككل، حيث تنتج الاتجاهات أصلاً من الجماعة.
- الجمود الفكري وصلابة الرأي عند الأفراد.
- محاولة تغيير الاتجاه رغم إرادة الفرد.
- الدوافع القويّة عند الفرد تعمل على مقاومة تغيير الاتجاهات. (زهران 1972 ص196)

⑥ قياس الاتجاهات

- أهمية قياس الاتجاهات:
- من أهم أسباب قياس الاتجاهات أنّ قياسها ييسّر التنبؤ بالسلوك و يلقي الأضواء على صحة الدّراسات النظريّة، و يزوّد الباحثين بالميادين التجريبيّة المختلفة بالمعلومات، و معرفة العوامل التي تلامس الاتجاه و استقراره، و ثبوته و تحوّل و تطوّره، و تغييره البطيء أو السريع في الميادين المختلفة كالتربية و التّعليم و المسائل الأخرى الخاصّة بالحياة العامّة و غيرها. (كامل أحمد 2008 ص81).

- طرق قياس الاتجاهات:

- طريقة بوجارودس (مقياس البعد الاجتماعي):
- ظهرت طريقة "ايموري بوجار و دس" لقياس البعد الاجتماعي أو المسافة الاجتماعية بين الجماعات القوميّة أو العنصريّة المختلفة. ويحتوي مقياس البعد الاجتماعي على وحدات أو عبارات تمثّل بعض مواقف الحياة الحقيقيّة للتعبير عن مدى البعد الاجتماعي أو المسافة

الاجتماعية لقياس تسامح الفرد أو تعصّبه، وتقبّله أو نفوره، وقربه أو بعده بالنسبة لجماعة عنصريّة أو شعب معيّن.

- طريقة ثير ستون (مقياس الفترات متساوية الظهور):

اقترح "لويس ثيرسون" طريقة لقياس الاتجاهات نحو عدد من الموضوعات، وأنشأ عدّة مقاييس وحداتها معروفة البعد عن بعضها البعض أو متساوية البعد. ويتكوّن المقياس من عدد من الوحدات أو العبارات لكل منها وزن خاص وقيمة معبّرة عن وضعها بالنسبة للمقياس ككل.

ويستغرق هذا المقياس وقتاً وجهداً في إعداده وأوزانه قد تتأثّر بالتحيّزات الشخصيّة للمحكمين خاصّة المتطرفين في تحييزهم، وقد تكون العبارات المتساوية البعد في نظر الحكّام ليست كذلك في الواقع بالنسبة للمفحوصين، وقد يقترب متوسط التّقدير للفرد من متوسط التّقدير لفرد آخر مع اختلاف دلالة كل من المتوسطّين.

- طريقة ليكيرت (التّقديرات المجملة):

ابتكر "رئيسيليكيرت" طريقة لقياس الاتجاهات وانتشر لقياس الاتجاهات نحو شتى الموضوعات. وتختار عبارات هذا المقياس من عدد كبير من العبارات التي يمكن جمعها من اختبارات أخرى ومن الدّوريات والكتب وتختار العبارات بحيث تكون محدّدة المعنى واضحة غير غامضة وبحيث توضح إمّا الاتجاه الموجب أو الاتجاه السّلبى. ويفصل عدد متساوي من العبارات الموجبة والعبارات السّالبة. ويجب أن تكون كلّ العبارات في المقياس مرتبطة بموضوع الاتجاه، ويفضّل أن يقتصر المقياس على موضوع واحد،

ويجب أن تظهر العبارات فروقا فردية في الاستجابة لها، أي أنه يجب ألا يضم المقياس عبارات يوافق عليها جميع الناس أو يعارضها جميع الناس.

– طريقة جلتمان (المقياس التجمعي المتدرج):

حاول جلتمان إنشاء مقياس تجمعي متدرج يحقق فيه شرطا هاما هو أنه إذا وافق المفحوص على عبارة معينة فيه فلا بد أن يعني هذا أنه قد وافق على العبارات التي هي أدنى منها، ولم يوافق على كل العبارات التي تعلوها. ودرجة الشخص هي النقطة التي تفصل بين كل العبارات السفلى التي وافق عليها، والعليا التي لم يوافق عليها، وهكذا لا يشترك فردان في درجة واحدة على هذا المقياس إلا إذا كان قد اختار نفس العبارات.

- الاختبارات الإسقاطية: تستخدم هذه الاختبارات في قياس الاتجاهات من بينها:

الإختبارات المصوّرة: وفيها تعرض على المفحوص بعض الصّور في طلب منه ذكر أو كتابة ما تعبّر عنه كل صورة من وجهة نظره.

والأساليب اللفظية ومنها (تداعي الكلمات - تكلمة الجمل - تكلمة القصص - الأسئلة الإسقاطية - أساليب اللعب-تمثيل الأدوار الاجتماعية). (نفس المرجع 2008 ص81-84).

⑧ طرق تغيير الاتجاهات:

تتعدّد طرق تغيير الاتجاهات وتعديلها وفيما يلي أهم الطرق الشائعة في تغيير الاتجاهات:
- تغيير الجماعة الرّجعية: وتعرف الجماعة المرجعية بأنها الجماعة التي يرتبط الشخص بقيمها وأهدافها ومعاييرها أي يمثلها فإذا انتقل الفرد إلى جماعة جديدة ذات اتجاهات جديدة

وانتمى إلى هذه الجماعة فإنه بمرور الوقت يميل إلى تعديل وتغيير اتجاهاته القديمة بما يناسب ومبادئ وقيم الجماعة الجديدة.

- **تغير في موضوع الاتجاه:** يحدث تغير في الاتجاه الفرد عندما يتغير موضوع الاتجاه نفسه ويدرك الفرد هذه التغيرات.

- **تغيير قسري في السلوك:** قد يحدث تغيير قسري في السلوك نتيجة ظروف اضطرارية وهذا يؤدي إلى تغيير في الاتجاهات إما ايجابيا أو سلبيا. (خير الله 1974 ص 284).

- **تغيير المواقف:** تتغير اتجاهات الفرد والجماعة بتغيير المواقف الاجتماعية.

- **الاتصال المباشر بموضوع الإتجاه:** إن الاتصال المباشر بموضوع الاتجاه قد يؤدي إلى تغيير اتجاه الفرد نحوه ولعلّ السبب في ذلك يرجع إلى عدّة أمور منها أنّ اتصال الفرد بالموضوع اتّصالا مباشرا يسمح للفرد أن يتعرّف على جوانب جديدة للموضوع.

- **أثر وسائل الإعلام والاتصال الجمعي:** تقوم وسائل الاعلام المختلفة بتقديم المعلومات والحقائق والأخبار والأفكار والآراء حول موضوع الاتجاه وهذا يساعد بطريقة مباشرة على تغيير الاتجاه إما إلى الايجابية أو السلبية.

- **تزويد الفرد بالمعلومات عن موضوع الاتجاه:** وهذا يتم إما عن طريق الوالدين أو المدرسين أو الأخوة أو جماعة الرفاق أو الكتب والمراجع.

- تأثير رأي الأغلبيّة ورأي الخبراء والقادة المسؤولين: تتأثّر الاتجاهات وتتغيّر بالإقناع عن طريق رأي الأغلبيّة ورأي الخبراء المشهورين والقادة والزعماء حيث يثق الناس في آراء هؤلاء بدرجة كبيرة. (سلامة وعبد العقاد 1972ص123-124).

الفصل الخامس:

منهجية الدراسة عرض و تحليل النتائج

التذكير بفرضية الدراسة.

الاجراءات المنهجية.

عينة الدراسة

أداة جمع البيانات.

الأساليب الاحصائية المستخدمة.

عرض و تحليل النتائج

تفسير و مناقشة النتائج

① التذكير بفرضية الدراسة:

تساهم الحصص الإرشادية في التخفيف من حدة القلق لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

② الإجراءات المنهجية:

يمكن دراسة دور مستشار الإرشاد و التوجيه في التخفيف من حدة القلق لدى التلاميذ بطرق و منهجيات مختلفة، لأن الأمر يتعلق بشكل من أشكال تقويم هذا الدور، بمعنى إن كان يأتي نتائج أم لا؟ من بين الإجراءات المنهجية الممكنة نذكر مثلا الملاحظة. لكن الإجراء المنهجي الذي اخترناه في الدراسة الحالية يتمثل في تصميم استبيان أوردنا فيه مجموعة من الأعراض التي أثبت الطب النفسي و العقلي بأنها تصاحب مشكلة القلق. أستجوبنا بعدها عينة من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط الذين تناولوا حصص إرشادية على يد مستشار التوجيه و الإرشاد، لمعرفة رأيهم بخصوص تقديرهم للمنفعة التي جنوها من هذه الحصص، بمعنى إن كانت هذه الحصص أفادتهم و خففت من حدة القلق لديهم أم لا؟

③ عينة الدراسة

تتكون عينة الدراسة من تلاميذ متوسطة بنوة محمد سعيد ببوغني و لاية تيزي وزو الذين يعانون من مشكلة القلق. يبلغ عدد أفراد العينة 20 تلميذا و تلميذة. طبقنا استبيان الدراسة على مجمل التلاميذ الذين يعانون من القلق في هذه المؤسسة و يتابعون حصص إرشادية لدى مستشار التوجيه و الإرشاد بغض النظر عن مستواهم و جنسهم و عمرهم و انتماءاتهم. عينتنا غير احتمالية اخترناها عن طريق القصد و الصدفة في آن واحد، مثلما يظهر من خلال تصريحات الباحث (DEPELTEAU 2011) الذي يصرح

« Un échantillon accidentel se compose simplement des unités rencontrées au hasard »

و هو الحال في عينتنا، بمعنى أن تلاميذ عينتنا التقيناهم بالصدفة التامة و لم نخترهم من بين مجتمع كبير ممن يعانون من مشكلة القلق.

« L'échantillon intentionnel...se fonde sur le choix raisonné fait par le chercheur. Ce dernier veut orienter sa recherche sur un type de phénomène ou d'individus qui se distinguent des autres selon certaines caractéristiques » P226

و هو الحال في عينتنا، بمعنى أننا اخترنا تلاميذ متميزين عن غيرهم بخاصية القلق

④ أداة جمع البيانات

تتمثل أداة جمع بيانات الدراسة في الاستبيان الذي يعتبر من الوسائل الشائعة الاستعمال للحصول على معلومات وحقائق تتعلق بآراء واتجاهات الجمهور حول موضوع معين أو موقف معين. (عودة احمد 1992ص78).

يتكون استبيان دراستنا من 17 بنداً، كل بند يخص عرض من الأعراض التي أثبت الطب النفسي و العقلي بأنها تصاحب القلق، صممه وحررناه تحت رعاية الأستاذ المشرف، ثم عرضناه على مجموعة من الأساتذة من أجل التأكد من مدى وضوح عباراته و سلامة لغته. احترمنا آراء هؤلاء الأساتذة و انقدنا لإرشاداتهم، ثم استخرجنا النسخة النهائية للاستبيان

⑤ الأساليب الإحصائية المستخدمة:

● المتوسط الحسابي (المتوسط المرجح): من أحد المقياس الوصفية الإحصائية البسيطة والأكثر استخداماً في البحوث. ويطلق عليه أحيانا المتوسط التوقعي والمتوسط الغرضي والمتوسط المرجح. (نوال بنت محمد 2008ص78)

● النسبة المئوية: هي قياس يستخدم لتمثيل نسبة جزء من المائة من العدد الاجمالي للعنصر المراد تمثيله يتم تحويل النسبة إلى عدد عشري عن طريق قسمة النسبة على 100.

التذكير بنص الفرضية:

تساهم الحصص الإرشادية التي يقدمها مستشار التوجيه في التخفيف من حدة القلق لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

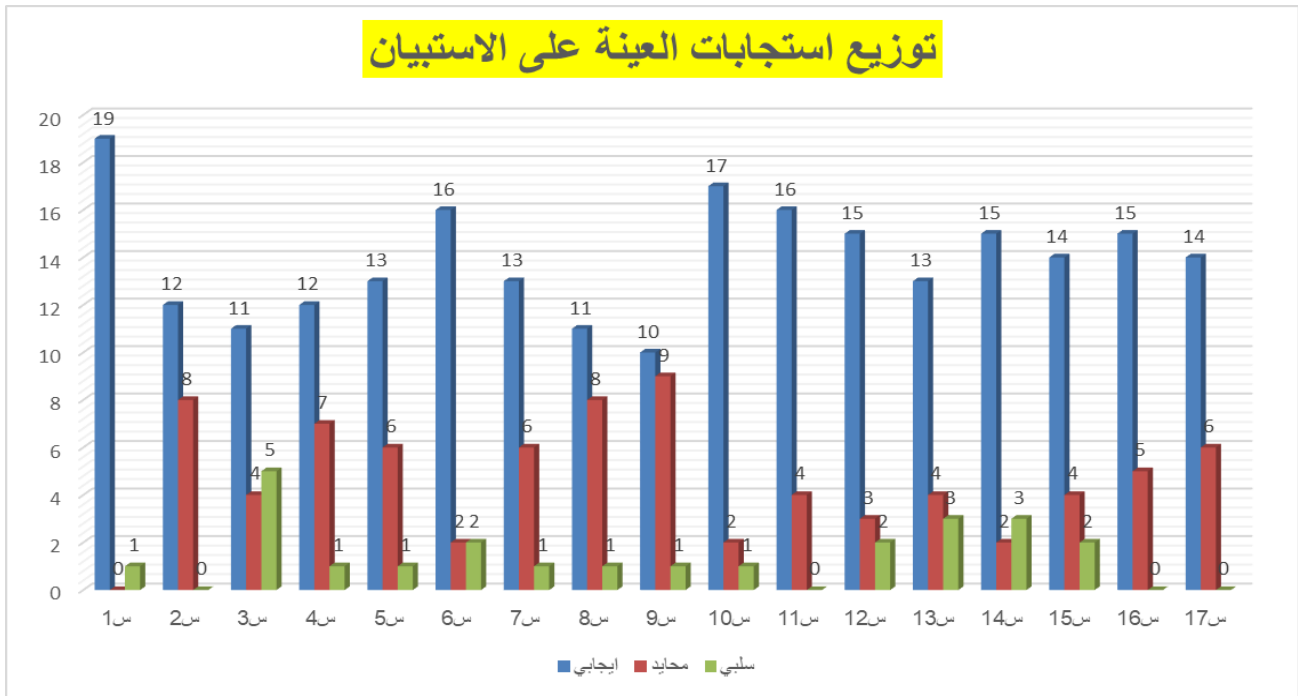
① عرض و تحليل النتائج.

تم اختبار الفرضية عن طريق حساب المتوسط المرجح لكل سؤال، ثم حساب النسبة المئوية مع تحديد اتجاه العينة وترتيب الفقرات حسب النسبة المئوية للموافقة حسب قانون التوزيع في فئة أوزان الفقرات الثلاثي التدرج حيث حددت الفئة (سلبية 1 - 1.66 ، محايد 1.67 - 2.33 ، ايجابي 2.34 - 3) .

الجدول رقم(1) يعرض البيانات الإحصائية الخاصة باستجابات أفراد العينة

الفقرات	التقدير	ايجابي	محايد	سلبية	المتوسط المرجح	النسبة %	اتجاه العينة	رتبة الفقرة
س1	التكرار	19	0	1	2,90	96	ايجابي	1
	النسبة %	95,0	0	5,0				
س2	التكرار	12	8	0	2,60	86	ايجابي	8
	النسبة %	60,0	40,0	0				
س3	التكرار	11	4	5	2,30	76	ايجابي	17
	النسبة %	55,0	20,0	25,0				
س4	التكرار	12	7	1	2,55	85	ايجابي	13
	النسبة %	60,0	35,0	5,0				
س5	التكرار	13	6	1	2,60	86	ايجابي	8
	النسبة %	65,0	30,0	5,0				
س6	التكرار	16	2	2	2,70	90	ايجابي	5
	النسبة %	80,0	10,0	10,0				
س7	التكرار	13	6	1	2,60	86	ايجابي	8
	النسبة %	65,0	30,0	5,0				
س8	التكرار	11	8	1	2,50	83	ايجابي	14
	النسبة %	55,0	40,0	5,0				
س9	التكرار	10	9	1	2,45	81	ايجابي	16

				5,0	45,0	50,0	النسبة %	
2	ايجابي	93	2,80	1	2	17	التكرار	10س
				5,0	10,0	85,0	النسبة %	
2	ايجابي	93	2,80	0	4	16	التكرار	11س
				0	20,0	80,0	النسبة %	
7	ايجابي	88	2,65	2	3	15	التكرار	12س
				10,0	15,0	75,0	النسبة %	
14	ايجابي	83	2,50	3	4	13	التكرار	13س
				15,0	20,0	65,0	النسبة %	
8	ايجابي	86	2,60	3	2	15	التكرار	14س
				15,0	10,0	75,0	النسبة %	
8	ايجابي	86	2,60	2	4	14	التكرار	15س
				10,0	20,0	70,0	النسبة %	
4	ايجابي	91	2,75	0	5	15	التكرار	16س
				0	25,0	75,0	النسبة %	
5	ايجابي	90	2,70	0	6	14	التكرار	17س
				0	30,0	70,0	النسبة %	



الشكل رقم (2) يعرض البيانات الإحصائية الخاصة باستجابات أفراد العينة

② تفسير و مناقشة النتائج:

نذكر قبل الخوض في تفسير و مناقشة نتائج دراستنا، إلى أن عبارات استبيان الدراسة استقيناها من مجمل الاعراض التي أثبت الطب النفسي و الطب العقلي بأنها تصاحب مشكلة القلق، بمعنى أننا نحكم في هذه الدراسة على تراجع حدة القلق لدى تلاميذ أفراد العينة من خلال تراجع حدة مختلف أعراض القلق التي وردت في بنود الاستبيان.

يظهر من خلال الجدول رقم (1) والشكل رقم (2) اللذان يعرضان البيانات الإحصائية الخاصة باستجابات أفراد عينة الدراسة، بأن البند الأول من استبيان الدراسة «ساهمت الحصص الإرشادية في التخفيف من حدة القلق لديك» نال 19 إجابة إيجابية، أي أن نسبة 95 % من أفراد العينة يرون بأن الحصص الإرشادية التي خضعوا لها على يد مستشار الإرشاد و التوجيه ساهمت في التخفيف من حدة القلق لديهم. يرتب البند بهذه النسبة في صدارة البنود التي نالت أكبر عدد من الإجابات الإيجابية، ولم ينكر دور هذه الحصص في التخفيف من حدة الظاهرة المدروسة إلا فرد واحد من أفراد العينة أي نسبة 5 % من أفراد العينة الاجمالي. توافق هذه النتائج افتراض الدراسة و يتماشى منطقتها مع ما توصلت إليه (دراسة مقدم صافية 2023) التي أكدت بأن مستشار التوجيه و الإرشاد المدرسي يساهم في التخفيف من حدة قلق الامتحان لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

أما البند الثاني "ساهمت الحصص الإرشادية في التقليل من نوبات القلق لديك" فقد حظي ب 12 إجابة إيجابية أي أن نسبة 60 % من أفراد العينة يرون بأن الحصص الإرشادية التي خضعوا لها على يد مستشار الإرشاد و التوجيه ساهمت في التخفيف من حدة القلق لديهم. يُرتب البند بهذه النسبة في المرتبة الثامنة من بين البنود التي نالت أكبر عدد من الإجابات الإيجابية، ولم ينكر دور هذه الحصص في التخفيف من نوبات القلق أي فرد من

افراد العينة أي نسبة 0 % من أفراد العينة الاجمالي. لكن نجد 8 أفراد من بين 20 أجابوا بالحياد، رغم وضوح عبارة البند التي لا يشوبها أي غموض. توافق أيضا هذه النتائج افتراض الدراسة و يتماشى منطقتها مع ما تؤكدته دراسة (بوزيد شهرة 2014) ان الحصص الارشادية المطبقة ضمن البرنامج الارشادي كانت ايجابية.

نال البند الثالث "ساهمت الحصص الارشادية في التخفيف من نقص ثقتك بنفسك" على 11 اجابة ايجابية أي بنسبة 55% من أفراد العينة يرون بأن الحصص الارشادية التي خضعوا لها على يد مستشار التوجيه ساهمت في التخفيف من نقص الثقة بأنفسهم. يرتب البند بهذه النسبة في المرتبة السابعة عشر من بين البنود التي نالت أكبر عدد من الإجابات الايجابية, ولم ينكر دور هذه الحصص في التخفيف من عرض نقص ثقتهم بأنفسهم الا 5 افراد من افراد العينة. أي نسبة 25% من افراد العينة الاجمالي, لكن نجد 4 افراد من بين 20 اجابوا بالحياد, رغم وضوح عبارة البند التي لا يوجد فيها غموض . توافق أيضا هذه النتائج افتراض الدراسة ويتماشى منطقتها مع ما توصلت اليه دراسة (الرشيدي 2011م) إلى فعالية برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتنمية الثقة بالنفس .

تحصل البند الرابع "ساعدتك الحصص الارشادية على التخفيف من حدة الغضب لديك" على 12 اجابة ايجابية، بمعنى ان 60% من أفراد العينة يرون بأن الحصص الارشادية التي خضعوا لها على يد مستشار الارشاد والتوجيه ساهمت في التخفيف من حدة الغضب لديهم. يرتب البند بهذه النسبة في المرتبة الثالثة عشر من بين البنود , ولم ينكر دور هذه الحصص في التخفيف من حدة الغضب الا فرد واحد من افراد العينة أي بنسبة 5% من افراد العينة الاجمالي. لكن نجد 7 افراد من بين 20% اجابوا بالحياد ,رغم وضوح عبارة البند التي لا يشوبها أي غموض .توافق أيضا هذه النتائج افتراض الدراسة

ويتماشى منطقتها مع ما تؤكدته دراسة عبد الحكم عبد الحكيم (2013) على فعالية برنامج ارشادي بالواقع لإدارة الغضب .

جاءت نتائج البند الخامس "قللت الحصص الإرشادية من عدد نوبات الغضب لديك" كما يلي 13 إجابة ايجابية أي أن 65 % من أفراد العينة يرون بأن الحصص الإرشادية التي خضعوا لها على يد مستشار الإرشاد والتوجيه ساهمت في التقليل من عدد نوبات الغضب لديهم. يُرتب البند بهذه النسبة في المرتبة الثامنة من بين البنود التي نالت أكبر عدد من الإجابات الايجابية، ولم ينكر دور هذه الحصص إلا فرد واحد من أفراد العينة، أي نسبة 5% من أفراد العينة الاجمالي. لكن نجد 6 أفراد من بين 20 أجابوا بالحياد، رغم وضوح عبارة البند التي لا نجد فيها غموض. توافق أيضا هذه النتائج افتراض الدراسة ويتماشى منطقتها مع ما توصلت إليه دراسة طارق وريكات (2010) إلى قدرة البرنامج الإرشادي على تحسين مستوى ضبط الغضب.

بخصوص البند السادس "مكنتك الحصص الإرشادية من سهولة التفاعل مع زملائك" كان عدد الاجابات الايجابية 16 إجابة أي أن 80% من أفراد العينة يرون بأن الحصص الإرشادية التي خضعوا لها على يد مستشار الإرشاد والتوجيه مكنتهم من سهولة التفاعل مع الزملاء. يُرتب البند بهذه النسبة في المرتبة الخامسة من بين البنود التي نالت أكبر عدد من الإجابات الايجابية، ولم ينكر دور هذه الحصص في تسهيل التفاعل مع الزملاء إلا فردين من أفراد العينة أي نسبة 10% من أفراد العينة الاجمالي، لكن نجد فردين من بين 20 أجابوا بالحياد، رغم وضوح عبارة البند التي لا يحدث فيها غموض. تُوافق أيضا هذه النتائج ما توصل إليه المقال الذي نشره (حود امجيدل 2019) بحيث يركز مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي على أهمية تفاعل التلاميذ فيما بينهم .

أما البند السابع "مكنتك الحصص الارشادية من التخفيف من مستوى التوتر لديك" نال 13 إجابة ايجابية أي أن 65% من أفراد العينة يرون بأن الحصص الإرشادية التي خضعوا

لها على يد مستشار الإرشاد والتوجيه مكنتهم من التخفيف من مستوى التوتر لديهم. يرتب البند بهذه النسبة في المرتبة الثامنة، من بين البنود التي نالت أكبر عدد من الإجابات الايجابية، ولم ينكر دور هذه الحصص في التخفيف من مستوى التوتر إلا فرد واحد من أفراد العينة أي نسبة 5% من أفراد العينة الاجمالي، لكن نجد 6 أفراد من بين 20 أجابوا بالحياد. رغم وضوح عبارة البند التي لا نجد فيها غموض. توافق أيضا هذه النتائج افتراض الدراسة ويطماشى منطقتها مع ما توصلت إليه دراسة (عظوم وسام 2017) أن الإرشاد المدرسي له دور كبير في علاج المشكلات النفسية .

تحصل البند الثامن "الحصص الارشادية ساعدتك على التخفيف من حدة الخوف لديك" على 11 إجابة ايجابية، أي أن 55% من أفراد العينة يرون بأن الحصص الإرشادية التي خضعوا لها على يد مستشار الإرشاد والتوجيه ساعدت في التخفيف من حدة الخوف لديهم. يرتب البند بهذه النسبة في المرتبة الرابعة عشر من بين البنود التي نالت أكبر عدد من الإجابات الايجابية، ولم ينكر دور هذه الحصص في التخفيف من حدة الخوف إلا فرد واحد من أفراد العينة، أي نسبة 5% من أفراد العينة الاجمالي، لكن نجد 8 أفراد من بين 20 أجابوا بالحياد. رغم وضوح عبارة البند التي لا نجد فيها غموض.

توافق أيضا هذه النتائج افتراض الدراسة و يطماشى منطقتها مع ما توصلت اليه دراسة (عبد الحميد إبراهيم 2024) على فاعلية برنامج ارشادي للحد من المخاوف المرضية.

جاءت نتائج البند التاسع "ساعدتك الحصص الارشادية على ضبط حالتك النفسية" على 10 اجابة ايجابية اي ان 50% من افراد العينة يرون بأن الحصص الارشادية التي خضعوا لها على يد مستشار الارشاد والتوجيه ساعدت على ضبط حالتهم النفسية. يترتب البند بهذه النسبة في المرتبة 16 من بين البنود التي نالت أكبر عدد من الإجابات الايجابية، ولم ينكر دور هذه الحصص الافردا واحدا من افراد العينة أي نسبة 5% من افراد العينة الاجمالي، لكن نجد 9 افراد من بين 20 أجابوا بالحياد رغم وضوح عبارة البند التي لا نجد فيها غموض.

توافق أيضا هذه النتائج افتراض الدراسة و يتمشى منطقتها مع ما توصلت إليه دراسة (عائشة مصلح 2002) بأن مستشار التوجيه والإرشاد يساهم في ضبط الحالة النفسية للفرد.

نال البند العاشر "ساهمت الحصص الإرشادية في التخفيف من تشتت انتباهك" على 17 إجابة ايجابية أي 85% من أفراد العينة يرون أن للحصص الإرشادية التي خضعوا لها ساهمت في التخفيف من تشتت الانتباه لديهم. ويرتب البند بهذه النسبة في المرتبة الثانية من بين البنود التي نالت أكبر عدد من الاجابات الايجابية، أي لم ينكر دور هذه الحصص الأفراد واحدا بنسبة 5% من أفراد العينة الاجمالي، لكن نجد فردين من بين 20 أجابوا بالحياد رغم وضوح عبارة البند التي لا يشوبها أي غموض. توافق هذه النتائج افتراض الدراسة و تتمشى مع منطقتها و هذا ما أكدته دراسة (أمينة إبراهيم 2009) التي أكدت أن لبرنامج الإرشادي أثر فعال في تخفيف من تشتت الانتباه.

أما البند الحادي عشر "الحصص الارشادية ساهمت في التخفيف من انعزاليتهك" فقد حظي بـ16 إجابة ايجابية أي بنسبة 80% من أفراد العينة يرون أن الحصص الإرشادية التي خضعوا لها ساهمت في التخفيف من انعزاليتهم. يُرتب البند في المرتبة الثانية من بين البنود التي نالت أكبر عدد من الإجابات الايجابية. ولم ينكر دور هذه الحصص الإرشادية أن فرد من أفراد العينة أي بنسبة 0% من أفراد العينة الاجمالي. لكن نجد 4 أفراد من بين 20 أجابوا بالحياد، رغم و وضوح عبارة البند التي لا يشوبها أي غموض. تُوافق هذه النتائج افتراض الدراسة و تتمشى مع منطقتها و هذا أكدته دراسة (المزاهرة 2002) أن لبرنامج الإرشادي أثر فعال في خفض العزلة لدى التلاميذ.

جاءت نتائج البند الثاني عشر "مكنتك الحصص الارشادية من تخفيف حدة شعورك بالأمن" بـ15 إجابة ايجابية أي بنسبة 75% من أفراد العينة يرون أن الحصص الإرشادية التي خضعوا لها على يد مستشار التوجيه و الإرشاد المدرسي خففت من حدة الشعور

باللأمن، ترتب هذه النسبة في المرتبة السابعة من بين البنود و لم ينكر دور هذه الحصص إلا فردين من أفراد العينة بنسبة 10% من عدد أفراد العينة الاجمالي. لكن نجد ثلاثة أفراد من بين 20 أجابوا بالحياد، رغم وضوح عبارة البند التي لا يشوبها أي غموض. توافق هذه النتائج افتراض الدراسة و يتمشى منطقتها مع ما توصلت اليه دراسة (مصباح فوزية 2021) أي أن لمستشار التوجيه و الارشاد المدرسي دور في تحقيق الامن النفسي لهم.

حظي البند الثالث عشر "خفت الحصص الارشادية من حدة نوبات هيجانك " بـ13 إجابة ايجابية بنسبة 65% أي أن فراد العينة يرون أن مستشار التوجيه و الإرشاد المدرسي يساهم في تخفيف من حدة نوبات الهيجان، و ترتب هذه النسبة في المرتبة 14 من بين البنود و لم ينكر دور الحصص الإرشادية سوى ثلاثة أفراد من أفراد العينة بنسبة 15% من أفراد العينة الاجمالي، لكن نجد 4 أفراد من بين 20 أجابوا بالحياد، رغم وضوح عبارة البند التي لا نجد فيها غموض. توافق هذه النتائج افتراض الدراسة و يتمشى مع منطقتها ما بينته دراسة (فواز المؤمني 2020) التي أكدت أن للبرنامج الإرشادي أثرٌ فعال في خفض نوبات الهيجان .

نال البند الرابع عشر "قللت الحصص الارشادية من عدد نوبات هيجانك " على 15 إجابة ايجابية، أي بنسبة 75% من أفراد العينة يرون أن الحصص الإرشادية ساهمت في التقليل من عدد نوبات الهيجان. و يرتب هذا البند برتبة الثامنة من بين البنود. ولم ينكر دور الحصص الإرشادية إلا ثلاثة أفراد من أفراد العينة بنسبة 15% من أفراد العينة الاجمالي، لكن نجد فردين من بين 20 اجابوا بالحياد، رغم وضوح عبارة البند توافق هذه النتائج افتراض الدراسة و يتمشى مع منطقتها و هذا ما أكدته دراسة (عبد الحميد 1996) و التي أكدت أن للبرنامج الإرشادي أثر في تقليل مستوى الهيجان.

نال البند الخامس عشر "خففت الحصص الإرشادية من سرعة انفعالك" على 14 إجابة إيجابية بنسبة 70% فرد من أفراد العينة يرون أن الحصص الإرشادية التي خضعوا لها ساهمت بشكل ايجابي في تخفيف من سرعة الانفعال، و يرتب هذا البند برتبة الثامنة من بين البنود. و لم ينكر دور الحصص الارشادية إلا فردين من أفراد العينة بنسبة 10 % من أفراد العينة الاجمالي. لكن نجد 4 أفراد من بين 20 أجابوا بالحياد، رغم وضوح عبارة البند التي لا يشبوها أي غموض.

توافق عدد النتائج افتراض الدراسة و يتماشى مع منطقتها و هذا ما بينته مقال (الهام غنيم 2018) أن للمرشد النفسي دور في تحقيق النضج الانفعالي و التقليل من سرعة الانفعال.

نال البند السادس عشر "خففت الحصص الارشادية من حدة انفعالك" على 15 إجابة ايجابية بنسبة 75% من أفراد العينة يرون أن الحصص الإرشادية التي خضعوا لها ساهمت بشكل ايجابي في التخفيف من حدة الانفعال و يرتب هذا البند برتبة الرابعة من بين البنود. ولم ينكر دور الحصص الإرشادية أي فرد من أفراد العينة بنسبة 0% من أفراد العينة الاجمالي. لكن نجد 5 أفراد من بين 20 أجابوا بالحياد، رغم وضوح عبارة البند التي لا نجد فيها أي غموض. توافق هذه النتائج افتراض الدراسة و يتماشى مع منطقتها و هذا ما أكده مقال (محرز سلطاني 2018) أن للمرشد النفسي دور في أقدار التلميذ على ضبط النفس في المواقف التي تثير الانفعال و تعويده الرصانة الانفعالية و عدم التذبذب و التقلب لأسباب تافهة.

وردت في البند السابع عشر "قللت الحصص الارشادية من وتيرة انفعالك" ب 14 إجابة ايجابية بنسبة 70 % من أفراد العينة يرون أن الحصص الإرشادية التي خضعوا لها على يد مستشار التوجيه و الإرشاد المدرسي ساهمت في التقليل من وتيرة الانفعال لديهم، و يرتب هذا البند برتبة الخامسة من بين البنود. ولم ينكر دور هذه الحصص أي فرد من أفراد العينة

أي بنسبة 0% من أفراد العينة الاجمالي، لكن نجد 6 أفراد من بين 20 أجابوا بالحياد، رغم وضوح عبارة البند التي لا يشوبها أي غموض. توافق هذه النتائج افتراض الدراسة و يتمشى مع منطقتها و هذا ما أكدته دراسة (سلامات ابو غزلة 2012) أن للحصص الإرشادية دور في التقليل من الانفعال.

التفسير الاجمالي:

يظهر من خلال عرض هذه النتائج أن 9 بنود من بنود الإستبيان من بين 17 نالوا إجابات إيجابية بنسبة تفوق 70% بمعنى أن غالبية أفراد العينة يؤكدون أن للحصص الإرشادية التي خضعوا لها على يد مستشار التوجيه و الإرشاد دور فعّال في التخفيف من القلق. و الأعراض تراجعت بفضل عدة أساليب و تقنيات التي يستخدمها المرشد النفسي لتغلب على مشاكلهم و على تحقيق النمو السوي لديهم، و هذا ما أكدته الدراسات التي اعتمدنا عليها سابقا بحيث أكدت أن للبرنامج الإرشادي دور كبير جدا لتخطي مشكلات التلاميذ أي كانت نفسية أو اجتماعية أو مدرسية.

أما البنود التي نالت إجابات سلبية لم يتعد عددها 7 بنود من بين 17 بند إيجابية سلبية بنسبة 5% أي أن فئة قليلة من أفراد العينة نكروا دور الحصص الإرشادية و ذلك ناتج عن حدة القلق التي يعاني منها بعض أفراد العينة، و بسبب نقص عدد الجلسات الإرشادية المقدمة من طرف مستشار التوجيه و الإرشاد المدرسي و ذلك راجع لضيق الوقت أو عدم

تقبل المسترشد لنصيحة المستشار و التقيد بها مما يؤدي إلى عدم استجابة الأفراد و للتغلب على مشاكلهم.

يظهر من خلال النتائج أيضا أن 4 بنود من بين 17 بنود كانت إجاباتهم بالحياد بنسبة 15% أي أن أفراد العينة لم يتمكنوا من الإجابة و إبداء رأيهم حول الحصص الإرشادية المقدمة لهم من طرف مستشار التوجيه و الإرشاد و هذا ناتج عن عدم استوعاب النصائح و لم يتمكنوا من التغلب على أعراض القلق و كذلك على حسب حدة الأعراض التي يعانون منها لأن تختلف طريقة العلاج من فرد لأخر و المدة اللازمة للتغلب على مشاكلهم .

الخاتمة

تلعب خدمات الإرشاد والتوجيه دورا حاسما في تخفيف حدة القلق لدى تلاميذ التعليم المتوسط، وهذا ما أظهرته النتائج التي تحصلنا عليها.

تسهم هذه الخدمات بشكل فعال في تعزيز الصحة النفسية للطلاب من خلال توفير استراتيجيات للتعامل مع الضغوط الدراسية وتطوير مهارات أخرى. وبناءا عليه، نوصي بضرورة توسيع نطاق هذه الخدمات وتعزيز قدرات المستشارين التعليميين من خلال برامج تدريب مستمرة لضمان تقديم دعم أكثر فعالية.

كما ينبغي على المؤسسات التعليمية الاستثمار في تطوير برامج ارشادية متخصصة تستجيب لاحتياجات الطلاب النفسية. مما يساهم في خلق بيئة تعليمية داعمة ومحفزة لجميع الطلاب.

قائمة المراجع

- 1- أحمد عكاشة (1989): الطب النفسي المعاصر، ط(8) القاهرة مكتبة الانجلو المصرية.
- 2- أحمد عبد العزيز سلامة وعبد العزيز سلامة وعبد الغفار (1972): علم النفس الاجتماعي، القاهرة دار النهضة العربية.
- 3- الألومي جمال حسن (1988) دليل المرشد التربوي، وزارة التربية مديرية التقويم والتوجيه التربوي.
- 4- إيمان فوزي (1996) :الصحة النفسية، القاهرة مكتبة الزهراء للنشر.
- 5- جلال محمد سري (1990): علم النفس العلاجي: ط1 القاهرة علم الكتب.
- 6- جودة بني جابر (2017) :علم النفس الإجمالي، دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- 7- جودت عزت وسعيد العزة (1990) : مبادئ الإرشاد والتوجيه النفسي، دار الثقافة عمان.
- 8- حامد عبد السلام زهران (1972) : علم النفس الإجمالي، القاهرة عالم الكتب.
- 9- حامد عبد السلام زهران (1997) : الإنسان والصحة النفسية والعلاج النفسي ط2 ، القاهرة عالم الكتب.
- 10- حسين طه عبد العظيم (2004) (الإرشاد النفسي النظرية والتطبيق التكنولوجيا، عمان دار الفكر الطبعة الأولى.
- 11- الحفني عبد النعم (1978) موسوعة علم النفس والتحليل النفسي القاهرة مكتب مديولي.

- 12- الحياتي عاصم محمود (1989) الإرشاد التربوي والنفسي، جامعة الموصل دار الكتب للطباعة والنشر.
- 13- الخطيب صالح أحمد(2002): الإرشاد النفسي في المدرسة، أساسه و نظرياته، الإمارات العربية، دار الكتب.
- 14- خليل عبد الرحمن المعاينة (2007)علم النفس الاجتماعي عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع.
- 15- دافيد شيهان (1988): مرض القلق، ترجمة عزت شعلان أحمد عبد العزيز سلامة، الكويت عالم المعرفة عدد 124.
- 16- زهران حامد عبد السلام (1955) التوجيه والإرشاد النفسي، القاهرة، عالم الكتب، الطبعة السادسة.
- 17- سعيد العزة (2001) : أساليب الإرشاد النفسي، دار الثقافة عمان.
- 18- سعيد العزة (2003): التربية الخاصة للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، دار الثقافة عمان.
- 19- سيغmond فرويد (1983) الكف والمرض والقلق ترجمة سيد عثمان نجاتي، ط 2 القاهرة دار الشروق.
- 20- السفاهه محمد إبراهيم (2002): الأساسيات ف2ي الإرشاد والتوجيه النفسي والتربوي، عمان دار حبت للنشر والتوزيع الطبعة الأولى.
- 21- سيد محمد صيحي (1997): الإنسان والصحة النفسية، القاهرة.
- 22- سهير كامل احمد (2008): علم النفس الاجتماعي بين النظرية و التطبيق، دار الزهراء الرياض للنشر والتوزيع.

- 23- سيد خير الله (1974): سيكولوجية الإنسان، القاهرة علم الكتب.
- 24- الشناوي محمد (1996): العملية الإرشادية، القاهرة دار غريب للطباعة والنشر الطبعة الأولى.
- 25- عبد الحافظ سلامة (2007): علم النفس، دار اليازوري العلمية، للنشر و التوزيع عمان الأردن.
- 26- عبد المجيد منصور (1987): دور الأسرة كالضبط الاجتماعي والمجتمع العربي المركز العربي للمعلومات والتدريب الرياض.
- 27- عبد الغفار عبد السلام (2000): مقدمة في الصحة النفسية، القاهرة دار النهضة العربية.
- 28- عثمان فاروق السيد (2001): القلق وإدارة الضغوط النفسية، القاهرة دار الفكر العربي.
- 29- عقل محمود عطا حسين (1996): الإرشاد النفسي والتربوي الرياضي، دار الخزيمي للنشر و التوزيع.
- 30- عودة احمد وملكاوي فتحي (1992): أساسيات البحث العلمي في التربية و العلوم الإنسانية، ط2 مكتبة الكتابي.
- 31- فاخر عاقل (1985): معجم علم النفس، بيروت.
- 32- الفقي حامد عبد العزيز (1981): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، الكويت دار القلم 1981.
- 33- فيولا البيلاوي (1990): مشكلات السلوك عند الأطفال لعلاج البحوث في تحليل السلوك وتعديل السلوك عند الأطفال، القاهرة مكتبة الأنجلو المصرية.

- 34- محمد إبراهيم عبد (2005): مدخل الى علم النفس، مكتبة الأنجلو.
- 35- محمد شعلان (1979): الاضطرابات النفسية في الأطفال، ج2 القاهرة الجهاز المركزي للكتب الجامعية والمدرجة والوسائل التعليمية.
- 36- محرز سلطاني إذاعة القيمين الانفعالات التلاميذ داخل المدارس 22 أكتوبر 2018.
- 37- مصطفى يوسف عبد المعطي (1998): علم النفس الإكلينيكي، القاهرة دار قباء للنشر والتوزيع.
- 38- النبهت موسى(2000): أساسيات الإحصاء في التربية والعلوم الإنسانية، الاجتماعية ط1 الكويت مكتبة التعلم للنشر والتوزيع.
- 39- هيفاء أبو غزالة (1980): دليل المرشد التربوي، عمان.
- 40- يوسف قطامي ولطفي قطيم ومحمود عطا (1945): الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، الرياض دار المريخ للنشر والتوزيع.
- 41- أمينة إبراهيم شلبي (2009): أثر فعالية برنامج تربوي مقترح لتخفيف من تشتت الانتباه مجلة دار المنظومة العدد ج 69.
- 42- إلهام غنيم (2018): المجلة العربية للعلوم التربوية النفسية.
- 43- التوبجري (2004): اتجاهات المعلمين نحو برنامج التوجيه والإرشاد الطلابي، ودور المرشدين الطلابي في المدرسة السعودية، مجلة علم النفس العدد (59) - (5).
- 44- المزاهرة(2002): مجلة البرامج في التربية وقضايا المجتمع عدد رقم (1).
- 45- حميدات (2003): اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية في محافظة اربد نحو الإرشاد التربوي، رسالة ماجستير عمادة الدراسات العليا، جامعة اليرموك اربد الأردن.

- 46- حمود امجيدل (2019) : تحالف حماية الطفل في العمل الإنساني دليل ارشادي.
- 47- حسين صديق (2012) : الاتجاهات من منظور علم الاجتماع، مجلة جامعة دمشق المجلد 28 العدد (4+3).
- 48- طارق زيد الوريكات (2017): مجلة علوم البيئية معهد الدراسات والبحوث، جامعة عين الشمس.
- 49- عائشة مصلح (2002) : مجلة الطبعة لكلية الرياض الأطفال، جامعة النصورة، المجلد الثاني العدد الأول يوليو 2015.
- 50- عبد الحميد إبراهيم (2024) : مجلة دراسات والبحوث التربوية النوعية، مجلد 8 عدد4.
- 51- فواز الومني وعمر (2020) : مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية مجلد الحادي والعشرون العدد الثاني الأردن.
- 52- المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد السادس، العدد السابع فبراير 2022م.
- 53- عطوم وسام (2017) : دور الإرشاد المدرسي في علاج المشكلات النفسية للتلاميذ مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد 164 ، الجزء الأول، يوليو لسنة 2015.
- 54- كمال عبد الحميد (1996) : فعالية برنامج إرشادي لتحسين السلوك، مجلة تربوية العدد الخامس، كلية علوم التربية، جامعة الطائف.
- 55- مصابيح فوزية (2021) : رقم 1 مجلة الرسالة لدراسات و البحوث الإنسانية.
- 56- مقدم صافية (2023) : رقم 2 مجلة الرسالة للدراسات والبحوث الإنسانية.

57- مهدي (2011) : اتجاهات المعلمين والمعلمات نحو تطبيق الإرشاد التربوي في المدارس الابتدائية، مجلة جامعة ديالى للبحوث الإنسانية، العدد 48، جامعة ديالى العراق.

58- نوهي وبرهاني وهلا لبرجاندي (2013) : المجلة العربية لعلوم التربية و النفسية، المجلد الرابع، العدد 18، أكتوبر 2020.

59- القرار الوزاري رقم 827 المؤرخ في 13 نوفمبر 1991.

60- سهام إبراهيم كامل محمد، رسالة ماجستير في التربية رياض الأطفال جامعة القاهرة.

61- [http://www.helpginde.org/mental/anixity type](http://www.helpginde.org/mental/anixity%20type)
09.2024press.2012p56

62- <https://www.who.int/fr2024>.

63- <https://www.who.int/fr>

64- Renata Salecl, journal le temps 2012.

65- <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>.

70- M.Rookeach ;international Enayclopedia of the Social sciences,newyork1968.

قائمة المراجع

- 1- أحمد عكاشة (1989): الطب النفسي المعاصر، ط(8) القاهرة مكتبة الانجلو المصرية.
- 2- أحمد عبد العزيز سلامة وعبد العزيز سلامة وعبد الغفار (1972): علم النفس الاجتماعي، القاهرة دار النهضة العربية.
- 3- الألومي جمال حسن (1988) دليل المرشد التربوي، وزارة التربية مديرية التقويم والتوجيه التربوي.
- 4- إيمان فوزي (1996) :الصحة النفسية، القاهرة مكتبة الزهراء للنشر.
- 5- جلال محمد سري (1990): علم النفس العلاجي: ط1 القاهرة علم الكتب.
- 6- جودة بني جابر (2017) :علم النفس الإجمالي، دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- 7- جودت عزت وسعيد العزة (1990) : مبادئ الارشاد والتوجيه النفسي، دار الثقافة عمان.
- 8- حامد عبد السلام زهران (1972) : علم النفس الإجمالي، القاهرة عالم الكتب.
- 9- حامد عبد السلام زهران (1997) : الإنسان والصحة النفسية والعلاج النفسي ط2 ، القاهرة عالم الكتب.
- 10- حسين طه عبد العظيم (2004) (الإرشاد النفسي النظرية والتطبيق التكنولوجيا، عمان دار الفكر الطبعة الأولى.
- 11- الحفني عبد النعم (1978) موسوعة علم النفس والتحليل النفسي القاهرة مكتب مديولي.

- 12- الحياتي عاصم محمود (1989) الإرشاد التربوي والنفسي، جامعة الموصل دار الكتب للطباعة والنشر.
- 13- الخطيب صالح أحمد(2002): الإرشاد النفسي في المدرسة، أساسه و نظرياته، الإمارات العربية، دار الكتب.
- 14- خليل عبد الرحمن المعاينة (2007)علم النفس الاجتماعي عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع.
- 15- دافيد شيهان (1988): مرض القلق، ترجمة عزت شعلان أحمد عبد العزيز سلامة، الكويت عالم المعرفة عدد 124.
- 16- زهران حامد عبد السلام (1955) التوجيه والإرشاد النفسي، القاهرة، عالم الكتب، الطبعة السادسة.
- 17- سعيد العزة (2001) : أساليب الإرشاد النفسي، دار الثقافة عمان.
- 18- سعيد العزة (2003): التربية الخاصة للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، دار الثقافة عمان.
- 19- سيغ蒙德 فرويد (1983) الكف والمرض والقلق ترجمة سيد عثمان نجاتي، ط 2 القاهرة دار الشروق.
- 20- السفافه محمد إبراهيم (2002): الأساسيات ف2ي الإرشاد والتوجيه النفسي والتربوي، عمان دار حبت للنشر والتوزيع الطبعة الأولى.
- 21- سيد محمد صيحي (1997): الإنسان والصحة النفسية، القاهرة.
- 22- سهير كامل احمد (2008): علم النفس الاجتماعي بين النظرية و التطبيق، دار الزهراء الرياض للنشر والتوزيع.

- 23- سيد خير الله (1974): سيكولوجية الإنسان، القاهرة علم الكتب.
- 24- الشناوي محمد (1996): العملية الإرشادية، القاهرة دار غريب للطباعة والنشر الطبعة الأولى.
- 25- عبد الحافظ سلامة (2007): علم النفس، دار اليازوري العلمية، للنشر و التوزيع عمان الأردن.
- 26- عبد المجيد منصور (1987): دور الأسرة كالضبط الاجتماعي والمجتمع العربي المركز العربي للمعلومات والتدريب الرياض.
- 27- عبد الغفار عبد السلام (2000): مقدمة في الصحة النفسية، القاهرة دار النهضة العربية.
- 28- عثمان فاروق السيد (2001): القلق وإدارة الضغوط النفسية، القاهرة دار الفكر العربي.
- 29- عقل محمود عطا حسين (1996): الإرشاد النفسي والتربوي الرياضي، دار الخزيمي للنشر و التوزيع.
- 30- عودة احمد وملكاوي فتحي (1992): أساسيات البحث العلمي في التربية و العلوم الإنسانية، ط2 مكتبة الكتابي.
- 31- فاخر عاقل (1985): معجم علم النفس، بيروت.
- 32- الفقي حامد عبد العزيز (1981): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، الكويت دار القلم 1981.
- 33- فيولا البيلاوي (1990): مشكلات السلوك عند الأطفال لعلاج البحوث في تحليل السلوك وتعديل السلوك عند الأطفال، القاهرة مكتبة الأنجلو المصرية.

- 34- محمد إبراهيم عبد (2005): مدخل الى علم النفس، مكتبة الأنجلو.
- 35- محمد شعلان (1979): الاضطرابات النفسية في الأطفال، ج2 القاهرة الجهاز المركزي للكتب الجامعية والمدرجة والوسائل التعليمية.
- 36- محرز سلطاني إذاعة القيمين الانفعالات التلاميذ داخل المدارس 22 أكتوبر 2018.
- 37- مصطفى يوسف عبد المعطي (1998): علم النفس الإكلينيكي، القاهرة دار قباء للنشر والتوزيع.
- 38- النبهت موسى(2000): أساسيات الإحصاء في التربية والعلوم الإنسانية، الاجتماعية ط1 الكويت مكتبة التعلم للنشر والتوزيع.
- 39- هيفاء أبو غزالة (1980): دليل المرشد التربوي، عمان.
- 40- يوسف قطامي ولطفي قطيم ومحمود عطا (1945): الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، الرياض دار المريخ للنشر والتوزيع.
- 41- أمينة إبراهيم شلبي (2009): أثر فعالية برنامج تربوي مقترح لتخفيف من تشتت الانتباه مجلة دار المنظومة العدد ج 69.
- 42- إلهام غنيم (2018): المجلة العربية للعلوم التربوية النفسية.
- 43- التوبجري (2004): اتجاهات المعلمين نحو برنامج التوجيه والإرشاد الطلابي، ودور المرشدين الطلابي في المدرسة السعودية، مجلة علم النفس العدد (59) - (5).
- 44- المزاهرة(2002): مجلة البرامج في التربية وقضايا المجتمع عدد رقم (1).
- 45- حميدات (2003): اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية في محافظة اربد نحو الإرشاد التربوي، رسالة ماجستير عمادة الدراسات العليا، جامعة اليرموك اربد الأردن.

- 46- حمود امجيدل (2019) : تحالف حماية الطفل في العمل الإنساني دليل ارشادي.
- 47- حسين صديق (2012) : الاتجاهات من منظور علم الاجتماع، مجلة جامعة دمشق
المجلد 28 العدد (4+3).
- 48- طارق زيد الوريكات (2017): مجلة علوم البيئية معهد الدراسات والبحوث، جامعة
عين الشمس.
- 49- عائشة مصلح (2002) : مجلة الطبعة لكلية الرياض الأطفال، جامعة النصورة،
المجلد الثاني العدد الأول يوليو 2015.
- 50- عبد الحميد إبراهيم (2024) : مجلة دراسات والبحوث التربوية النوعية، مجلد 8
عدد4.
- 51- فواز الومني وعمر (2020) : مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية
مجلد الحادي والعشرون العدد الثاني الأردن.
- 52- المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد السادس،
العدد السابع فبراير 2022م.
- 53- عطوم وسام (2017) : دور الإرشاد المدرسي في علاج المشكلات النفسية للتلاميذ
مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد 164 ، الجزء الأول، يوليو لسنة 2015.
- 54- كمال عبد الحميد (1996) : فعالية برنامج إرشادي لتحسين السلوك، مجلة تربوية
العدد الخامس، كلية علوم التربية، جامعة الطائف.
- 55- مصابيح فوزية (2021) : رقم 1 مجلة الرسالة لدراسات و البحوث الإنسانية.
- 56- مقدم صافية (2023) : رقم 2 مجلة الرسالة للدراسات والبحوث الإنسانية.

57- مهدي (2011) : اتجاهات المعلمين والمعلمات نحو تطبيق الإرشاد التربوي في المدارس الابتدائية، مجلة جامعة ديالى للبحوث الإنسانية، العدد 48، جامعة ديالى العراق.

58- نوهي وبرهاني وهلا لبرجاندي (2013) : المجلة العربية لعلوم التربية و النفسية، المجلد الرابع، العدد 18، أكتوبر 2020.

59- القرار الوزاري رقم 827 المؤرخ في 13 نوفمبر 1991.

60- سهام إبراهيم كامل محمد، رسالة ماجستير في التربية رياض الأطفال جامعة القاهرة.

61- [Hhttp://www.helpginde.org/mental/anixity type](http://www.helpginde.org/mental/anixity%20type)
09.2024press.2012p56

62- <https://www.who.int/fr2024>.

63- <https://www.who.int/fr>

64- Renata Salecl, journal le temps 2012.

65- <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>.

70- M.Rookeach ;international Enayclopedia of the Social sciences,newyork1968.