

## اقترح برنامج إرشادي للتخفيف من مستوى القلق لدى أمهات التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا. (دراسة تطبيقية على ثانوية سيدي أعجاز بولاية غرداية الجزائر)

جمعة أولاد حيمودة

قسم العلوم الاجتماعية || شعبة علم النفس || جامعة غرداية || الجزائر

المخلص: هدفت الدراسة إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي للتخفيف من مستوى القلق لدى أمهات التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ، ولتحقيق أهداف الدراسة تم اختيار عينة تكونت من (35) أما من أمهات التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا بثانوية سيدي أعجاز بولاية غرداية الجزائر، الحاصلات على أعلى الدرجات على مقياس القلق ، اختبرت (06) أمهات وافقن على حضور جلسات البرنامج الإرشادي ، وقد استخدمت الباحثة أداتين وهما: مقياس القلق من إعداد تايلر، تم إعادة قياس خصائصه السيكومترية، إضافة إلى برنامج إرشادي للتخفيف من مستوى القلق من إعداد الباحثة، والذي تألف من (07) جلسات إرشادية على مدى أربعة أسابيع، مدة الجلسة تراوحت بين (50-90) دقيقة ، وللإجابة على تساؤلات الدراسة استخدم اختبار مان وتني ، وبعد التحليل الإحصائي توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مجموعة الأمهات على مقياس القلق قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح القياس البعدي.

الكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشادي -القلق-التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

### المبحث الأول: أساسيات البحث

#### 1-مقدمة:

تعد ظاهرة القلق من الظواهر الإنسانية التي تناولها العديد من الباحثين في ميدان علم النفس ، ومن أوائل الباحثين الذين ساهموا في تفسير وتحليل القلق سيجموند فرويد Freud.S رائد التحليل النفسي ، فقد أشار إلى أن : " القلق يمثل نوعاً من الانفعال السار يكتسبه الفرد ويكونه خلال المواقف التي يصادفها (علي شعيب ، 1987 ، ص296)

ولقد تركزت أبحاث القلق ودراساته العديدة حول القلق العام ، إلا أنه بجانب الاهتمام الكبير بالقلق العام ، ظهر أيضا الاهتمام النسبي بدراسة أنواع أخرى مثل قلق الامتحان ، كشكل محدد من القلق المرتبط بمواقف التقويم ، حيث يشير أحمد عبد الخالق إلى أن " قلق الامتحان يعد نوعاً من أنواع القلق العام ، وأن بعض التلاميذ بحكم تكوينهم النفسي للقلق العام يكونون أشد إحساساً من غيرهم بقلق الامتحان . " ( هشام مخيمر وعمر ، 1999 ، ص67).

وبالتالي أصبح قلق الامتحان مشكلة حقيقية تواجه الكثير من التلاميذ ، وتزداد نسبة انتشاره بين هؤلاء في مختلف المراحل التعليمية ، حيث أكدت دراسات كل من دينياتو Denato (1995)، وهمبري Hembree (1997) أن " قلق الامتحان ينمو طردياً بتقدم سنوات الدراسة". ( أشرف عبد القادر، سماعيل بدر، 2001، ص2).

ومن هنا بدأ التفكير في الإجراءات التي يمكن اتخاذها والطرق التي يمكن استخدامها لعلاج مشكلة القلق. ويعتبر الإرشاد النفسي أحد أهم هذه الطرق التي استخدمت من قبل الباحثين في دراسات كثيرة لعلاج هذه

المشكلة، وجاءت الدراسة لاقتراح برنامج إرشادي لأهميات التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا واللواتي يعانين من القلق.

## 2-مشكلة الدراسة

إن الإقبال على امتحان شهادة البكالوريا يتطلب الكثير من الجهود المادية والمعنوية إضافة إلى الحرص على المواظبة في التنظيم والتخطيط طيلة العام الدراسي ولكل المواد المقررة ، والتي في غالبيتها تكون مكثفة ومطولة ، الأمر الذي يخلق عند التلميذ صعوبات تؤثر على توافقه المدرسي، بحيث ينعكس هذا سلباً على تحصيل التلميذ و أدائهم خلال فترة الامتحان ، مما يؤدي إلى توقف طبيعة هذا الأداء بنسبة كبيرة وذلك حسب مستوى القلق. وهذا ما أكده دودسون ويركس(1908) بقولهما : " بأن إثارة القلق عندما تكون منخفضة أو غائبة فإن أداء الفرد يكون ضعيفاً ، و إذا كانت الإثارة قوية جداً فإن الأداء يتدهور. " (علاء الدين كفاي وآخرون ، 1990 ، ص580).

وتعد مرحلة التعليم الثانوي مرحلة حاسمة بالنسبة للتلميذ وأيضاً لأسرته، نظراً لأهميتها حيث تعد المرحلة التي تحدد في كثير من الأحيان مستقبل التلميذ من خلال التحاقه بالجامعة واختيار تخصص من شأنه أن يلحق هذا التلميذ بوظيفة يؤمن بها مستقبله.توصلت بعض الدراسات إلى أن تلميذ هذه المرحلة يعاني من قلق لعل أبرزها:

قلق الامتحان وأثره على التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في الجمهورية اليمنية ، مؤلف الرسالة عبد العزيز مهيب الوحش ،هدفت الدراسة إلى تبين أثر قلق الامتحان على التحصيل الدراسي لدى طلاب الصف الثالث الثانوي علمي وأدبي شملت عينة الدراسة 180 طالباً من طلاب الشعب العلمية والأدبية في الصف الثالث الثانوي طبق عليهم الباحث مقياس قلق الامتحان ، من بين نتائج الدراسة : -توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلاب ذوي قلق الامتحان المرتفع علمي وأدبي وبين متوسط درجات الطلاب ذوي قلق الامتحان المنخفض (علمي وأدبي) في التحصيل الدراسي لصالح الطلاب ذوي قلق الامتحان المنخفض. (عبد العزيز مهيب الوحش ،1991).

ونجد د/سليمة سايحي اهتم بحثها بدراسة قلق الامتحان من خلال معرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي " مهارات الامتحان " في تخفيض مستوى قلق الامتحان لدى عينة من تلميذات السنة الثانية ثانوي ، ومن ثم فاعليته في تحسين مستوى التحصيل الدراسي . وتكونت عينة البحث من 28 تلميذة من بعض المدارس الثانوية بورقلة ، وتكونت أدوات البحث من مقياس قلق الامتحان والبرنامج الإرشادي ، ومن بين نتائج البحث: توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.01، لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتابعي على أبعاد مقياس قلق الامتحان.( سليمة سايحي2004 )

ركزت الدراسات التي عُرضت على عينة التلاميذ، إلا أنّ الاهتمام بأسرهم أهمل كثيراً ، وتعد البرامج الإرشادية وسائل مهمة للتخفيف من القلق والتوتر ، لهذا جاءت الدراسة القائمة على اقتراح برنامج إرشادي للتخفيف من مستوى القلق لدى أهميات التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

ولم نجد دراسات تناولت برامج إرشادية لأسر التلاميذ ، في حين وجدت الكثير من البرامج الإرشادية لأسر أطفال ذوي الاحتياجات الخاصة مثل:

دراسة ياسمين باشا تناولت موضوع فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى أم لطفل توحدي. ونظرا للحاجة لبرنامج إرشادي ، جاءت الدراسة القائمة على اقتراح برنامج إرشادي لأهميات التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا واللواتي يعانين من القلق، من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

ما مدى فعالية البرنامج الإرشادي المقترح في خفض مستوى القلق لدى أمهات التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا؟ وهل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مجموعة الأمهات على مقياس القلق قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي؟

### 3-أهداف الدراسة :

1. التعرف على الفروق بين نتائج مقياس القلق القبلي و البعدي للمجموعة الواحدة (أمهات التلاميذ عينة الدراسة).

2. إعداد برنامج إرشادي لخفض مستوى القلق لدى أمهات التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

3. تحديد ما إذا كان التخفيف من حدة القلق يساهم في تغيير درجات التلاميذ في الامتحان .

### 4- أهمية الدراسة:

تمثلت في ما يلي:

1. تعد من الدراسات الجديدة التي تناولت القلق لدى أمهات التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

2. التأكد من فعالية البرنامج المقترح تطبيقياً.

3. الاستفادة من البرنامج المقترح في مساعدة الأمهات على مواجهة القلق.

### 5- مصطلحات الدراسة:

حددت مصطلحات الدراسة إجرائياً:

1. البرنامج الإرشادي: برنامج مخطط منظم يتضمن تقديم خدمات إرشادية مباشرة وغير مباشرة لأمهات التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ، لخفض نسبة القلق لديهن.

2. -القلق: الدرجة التي تحصل عليها أمهات التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا على مقياس تايلر للقلق النفسي.

### المبحث الثاني : الإطار النظري للدراسة:

#### 1- تعريف البرنامج الإرشادي:

عرف حامد زهران (1980) البرنامج الإرشادي على أنه برنامج مخطط ومنظم يتضمن خدمات إرشادية مباشرة وغير مباشرة فردية وجماعية لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي وتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها.(حامد زهران ، 1980: 440) وتذكر أيضاً أن عملية تصميم وبناء مضمون برنامج تعليمي تثير العديد من التساؤلات والاستفسارات التي يتعين الإجابة عليها بدقة، حيث إن ذلك يساعد على نجاح البرنامج في تحقيق أهدافه. ومن هذه التساؤلات:

لمن: أي لمن يوجه هذا البرنامج؟

لماذا: الأبعاد التي يستند إليها البرنامج.

ماذا: وتتضمن ما الذي يمكن تقديمه للمستفيدين من هذا البرنامج؟

كيف: تحديد الاستراتيجيات التربوية التي يجب إتباعها في تنفيذ البرنامج.

متى: و يتضمن توضيح الزمن والوقت الذي يستغرق التنفيذ والتاريخ المحدد للبدء والإنهاء من البرنامج" (طه عبد العظيم حسين ، 2004 ، ص: 286)

وللبرنامج أهداف مستنبطة من الإرشاد النفسي بشكل عام وهي كما يلي:

#### 2- أهداف برنامج الإرشاد النفسي:

يستمد البرنامج الإرشادي أهدافه من نفس أهداف الإرشاد النفسي ولعل الهدف الأكبر للبرنامج هو تحقيق أهداف التوجيه والإرشاد النفسي وتحقيق إستراتيجية التنمية والوقاية والعلاج، وتحقيق مستوى أفضل من النمو. ويهدف البرنامج الإرشادي المقترح إلى خفض مستوى القلق لدى أمهات التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

#### 3- خدمات برنامج الإرشاد النفسي:

يراعي المرشد وهو يخطط للبرنامج الإرشادي تقديم الخدمات الأساسية التالية: الاهتمام بالجانب الوقائي والنمائي والعلاجي في التوجيه والإرشاد لمساعدة الطالب على التكيف مع نفسه وأسرته ورفاقه ومجتمعه، ومساعدة الطالب على التغلب على مشكلات النمو العادي مثل المشكلات الانفعالية والاجتماعية، وحل المشاكل النفسية، وضرورة التغلب على المشكلات التربوية الخاصة مثل مشكلة المتفوقين والتخلف العقلي والتأخر الدراسي، تقديم خدمات الإرشاد التربوي والمهني لمساعدة الطلبة على الاختبار المهني الملائم لقدراتهم وقابليتهم للتعاون مع الأسرة المدرسية لمساعدة الطالب في حل المشكلات الأسرية التي تؤثر على سلوكه ونموه". (حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص: 502)

#### 4- تقييم برنامج الإرشاد النفسي:

التقييم عملية مستمرة من أول التخطيط عبر التنفيذ وأثناء وبعد الجلسات والاجتماعات وحتى للمتابعة، ويرى البعض أنه يجب تقييم البرنامج مرة كل ستة أشهر على الأقل، ويستحسن أن يكون مرتين إذا كان البرنامج جديداً" (جودت عبد الهادي، سعيد حسن العزة، مرجع سابق، ص: 151)

#### 5- مصادر بناء محتوى البرنامج الإرشادي:

اعتمد عند إعداد جلسات البرنامج الإرشادي على: مستشارو التوجيه والإرشاد المدرسي وبرامج إرشادية سابقة.

#### 6- الأسلوب الإرشادي المستخدم:

استخدم أسلوب الإرشاد الجماعي في جلسات البرنامج الإرشادي.

#### 7- الفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي:

استخدمت الفنيات الإرشادية التالية:

##### 1. المحاضرة:

يعتمد هذا الأسلوب على أن يقوم قائد المجموعة الإرشادية بإلقاء محاضرة محددة المحتوى وواضحة الهدف ويتداولون الآراء والمناقشات ويكتسبون فيها المزيد من المعارف والأفكار بهدف تغيير الاتجاهات وتعديل الأفكار والمشاعر والسلوك نحو الذات ونحو الآخرين ونحو المجتمع الذي يعيشون فيه. (الشهري 2008 ص 66).

يتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تقديم معلومات مبسطة وعبارات تتناسب مع أمهات التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، والقلق الذي يعترضن وأساليب التغلب عليه. والهدف من استخدام هذه الفنية هو إكتساب الأمهات لمعارف تساعدن في مواجهة هذا القلق.

##### 2. المناقشة:

يتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تبادل الآراء حول موضوع المحاضرة بين الأمهات. والهدف من استخدام هذه الفنية هو- التكوين المعرفي- لأمهات التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

##### 3. التعزيز الإيجابي:

يتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تقديم تعزيزات نفسية لأهميات التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا اعتماداً على الإجابات الصحيحة أثناء النقاش. تهدف هذه الفنية بالرقى بأهميات التلاميذ على المناقشة الجيدة.

#### 4. النمذجة:

ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في عرض نماذج سلوكية على أهميات. والهدف من استخدامها هو تعليم أهميات أساليب جديدة سوية.

#### 5. الواجب المنزلي:

ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تكليف أهميات ببعض الواجبات في ختام كل جلسة. والهدف من استخدام هذه الفنية التأكد من تطبيق ما تعلم في الأسرة.

#### 8- تحكيم البرنامج الإرشادي:

تم عرض البرنامج في صورته الأولية على سبعة من الأساتذة المحكمين في مجال علم النفس. وذلك بهدف التحقق من ملائمة البرنامج لأفراد العينة وصحة الإجراءات التطبيقية للبرنامج، ووفقاً لتعليمات المحكمين أجريت التعديلات المطلوبة ومن ثم إعداد الصورة النهائية للبرنامج الإرشادي.

### المبحث الثالث: الإجراءات التطبيقية أو الميدانية

#### 1- عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من 35 أما من أهميات التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا بثانوية سيدي أعجاز بغرداية، كشف اختبار تايلر أنهم يعانون من مستوى قلق مرتفع، تم اختيار ست أهميات قبلت التعامل مع البرنامج الإرشادي، تتراوح أعمارهن من 45 إلى 60 سنة بمتوسط عمري 60 سنة، تنوع مستواهن التعليمي بين الابتدائي والثانوي والجامعي.

#### 2- المنهج المتبع:

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي. والمنهج التجريبي (تصميم المجموعة الواحدة) لتجريب جلسات البرنامج على عينة الدراسة.

#### 3- أدوات الدراسة:

#### 1-3- مقياس القلق النفسي لتايلر:

اقتبس اختبار تايلور للقلق الظاهر كل من مصطفى فهبي، ومحمد أحمد غالي، وهو يقيس مستوى القلق الذي يعانيه الأفراد عن طريق ما يشعرون به من أعراض ظاهرة وصریحة، وهو يصلح لجميع الأعمار والمستويات، الاختبار مأخوذ ومترجم عن مقياس القلق الصريح، والذي قننته واستعملته (J.A Taylor) عام 1959، وعرف واشتهر باسمها وقد قام مصطفى فهبي ومحمد أحمد غالي بترجمة المقياس، وإعداده في صورته المستخدمة في اللغة العربية. كما قاما أيضاً بإجراء الدراسات اللازمة عن الاختبار بحيث تأكد لهما ثباته وصدقته بدرجة مكنتهما من وضوح هذا الاختبار وصلاحيته للكشف عن القلق الصريح (بيومي، 1993).

#### 2-3 الخصائص السيكومترية للمقياس:

للتأكد من صدق وثبات المقياس تم تطبيقه على 15 أما من أهميات التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا. والنتائج موضحة كما يلي:

أ- الصدق:

### 3. صدق المقارنة الطرفية:

بعد تطبيق الأداة تم التوصل للنتائج التالية:

جدول (1): يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس تايلور

عدد الافراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولة	مستوى الدلالة
8	40.13	3.91	9.36	2.14	دال عند 0.05
8	15.25	6.40			

من الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى 40.13، وقيمة المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية 15.25، وقيمة الإنحراف المعياري للمجموعة الأولى 3.91، وفي المجموعة الثانية 6.40، حيث قيمة (ت) المحسوبة تساوي 9.37 وهي قيمة أكبر من (ت) الجدولة التي تساوي 2.14، عند درجة الحرية 14 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا يعني أن الاختبار صادق.

ب- الثبات:

طريقة التجزئة النصفية: بعد تجزئة النتائج إلى نصفين متساويين، توصلنا إلى ما يلي:

جدول (2): يوضح ثبات مقياس تايلور بطريقة التجزئة النصفية

الاختبار	قبل التعديل	بعد التعديل
اختبار تايلور للقلق	0.88	0.93

يلاحظ من الجدول أن قيمة معامل الارتباط بيرسون قدر ب 0.88 وهو معامل عالٍ وبعد تصحيح هذه النتيجة باستخدام معادلة سبيرمان براون أصبحت تساوي 0.93 وهذه النتيجة تؤكد أن المقياس ثابت.

#### 4- عرض البرنامج الإرشادي:

تم إعداد (7) جلسات إرشادية جماعية، بواقع جلستين أسبوعياً، وتراوحت مدة الجلسة ما بين (50-90) دقيقة حسب طبيعة كل جلسة والموضوعات المطروحة للمناقشة. يمكن توضيحها كما يلي:

الجلسة الأولى: التعريف بالبرنامج الإرشادي ونظام الجلسات. (50 دقيقة)

هدف الجلسة: تعريف الأهميات بالبرنامج الإرشادي والهدف منه، ونظام الجلسات والاتفاق على مواعيد الجلسات وحثهم على ضرورة الالتزام. فنيات الجلسة:- المحاضرة .- المناقشة .- إجراءات الجلسة: اتبعت الخطوات التالية:- الترحيب بالأهميات المشاركات في البرنامج الإرشادي، ثم إعادة التعريف بمطابقة البرنامج، حيث سبق ذلك أثناء تطبيق مقياس القلق النفسي ، وطلب من كل أم تقديم نفسها للمشاركات

-شرح البرنامج الإرشادي من حيث الهدف ونظام الجلسات والموضوعات التي تتضمنها.-مناقشة الأهميات والإجابة عن أسئلتهم ، ثم الاتفاق معهن على مواعيد الجلسات بما يتناسب مع ظروفهن، وحثهن على ضرورة الالتزام بها .

الجلسة الثانية: التعريف بمرحلة البكالوريا.

هدف الجلسة: تزويد الأهميات بمعلومات عن مرحلة البكالوريا.

فنيات الجلسة:- المحاضرة.- التعزيز الإيجابي.- المناقشة.- الواجب المنزلي. إجراءات الجلسة: موضحة كما يلي:- الترحيب بالأهميات المشاركات في البرنامج.-إجراء حوار مع الأهميات حول مرحلة البكالوريا مع الإشادة بالأفكار والأساليب السوية وتعزيزها عن طريق الثناء والمدح.- قامت الأهميات بإعداد واجب منزلي عن أهم المشكلات الناجمة عن المرحلة التي يمر بها أبناؤهن واقتراح حلول أكثر ملاءمةً وواقعيةً لها .

الجلسة الثالثة:القلق لدى الأمهات. (90 دقيقة ) هدف الجلسة: الوقوف على أهم ما تعانيه الأم قبل امتحان ابنها. فنيات الجلسة: -المحاضرة.- التعزيز الايجابي.- المناقشة. - الواجب المنزلي . إجراءات الجلسة: اتبع ما يلي: -شكر الأمهات المشاركات في البرنامج على حضورهن والتزامهن، ثم مراجعة ومناقشة الواجب المنزلي مع إثابة الأفكار والأساليب السوية الإشارة إلى نماذج أمهات تشعرن بالقلق قبل فترة امتحان أبنائهن، وإظهار تأثيره على نفسية الابن . الجلسة الرابعة : عرض أساليب التغلب على القلق.(50دقيقة) هدف الجلسة : في هذه الجلسة وجهت الأمهات لأساليب التغلب على القلق الذي يعاني منه. فنيات الجلسة: المحاضرة - التعزيز الإيجابي المناقشة إجراءات الجلسة: توضح كما يلي: -شكر الأمهات المشاركات في البرنامج الإرشادي على حضورهن والتزامهن. الوصول مع الأمهات لأساليب إيجابية للتغلب على القلق ، من خلال تدوين هذه الأساليب والموافقة عليها من قبل جميع المشاركات.

الجلسة الخامسة: دور الأمهات في التخفيف من قلق أبنائهن.(50دقيقة ) أهداف الجلسة:عرض حالة التلميذ المقبل على شهادة البكالوريا فنيات الجلسة: المحاضرة - التعزيز الإيجابي المناقشة - الواجب المنزلي إجراءات الجلسة: اتبع مايلي: عرضت على المشاركات حالات لتلاميذ مقبلين على شهادة البكالوريا عن طريق جهاز العاكس الرقمي. ظهر لهن حالة القلق التي قد يحس بها التلميذ المقبل على شهادة البكالوريا، وطرح أسئلة تخص كل مشاركة عن حالة ابنها. كواجب منزلي.

الجلسة السادسة: دور الأمهات في التخفيف من القلق لدى أبنائهن. (50دقيقة) هدف الجلسة: في هذه الجلسة تم عرض دور الأم في التخفيف من القلق لدى ابنها المقبل على شهادة البكالوريا. فنيات الجلسة: المحاضرة - التعزيز الإيجابي - المناقشة إجراءات الجلسة: نوضحها كما يلي: -شكر الأمهات المشاركات في البرنامج الإرشادي على حضورهن والتزامهن وعدم تغييبهن، ثم مراجعة ومناقشة الواجب المنزلي . في هذه الجلسة تم التركيز على دور الوالدين في التخفيف من القلق الذي قد يعاني منه ابنهم المقبل على شهادة البكالوريا كما ركز أكثر على دور الأم في هذا المجال. وكل هذا انطلاقاً من المناقشة مع المشاركات في البرنامج. الجلسة السابعة: قياس مستوى القلق وتقييم البرنامج الإرشادي. (50دقيقة) هدف الجلسة: إعادة تطبيق مقياس القلق وتقييم البرنامج الإرشادي وتشجيع الأمهات على الاستمرار في ممارسة ما اكتسب على مدار الجلسات. فنيات الجلسة:

المناقشة التعزيز الإيجابي إجراءات الجلسة: كما يلي: -مناقشة الأمهات فيما اكتسبنهن على مدار جلسات البرنامج وانعكاس ذلك بالإيجاب علمن وعلى أبنائهن، مع الإشادة بالأفكار والأساليب السوية وتعزيزها عن طريق الثناء والمدح. -تطبيق مقياس القلق على الأمهات ( قياس بعدي) . -حدد لقاء مع عينة الدراسة بعد شهرين ( فترة المتابعة ) لتطبيق مقياس القلق على الأمهات.

## المبحث الرابع:النتائج و خلاصة البحث و التوصيات

### 1- نتائج الدراسة:

بعد تطبيق أداة قياس القلق على عينة الدراسة تم رصد درجاتهم في التطبيق القبلي والبعدي مبينة في الجدول الموالي:

جدول (3): يبين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس القلق

العينة	درجة القياس القبلي وشدته	درجة القياس البعدي وشدته
1	( قلق شديد ) 39	( قلق نوعا ما ) 26
2	( قلق شديد ) 29	( قلق بسيط ) 20
3	( قلق شديد ) 39	( قلق نوعا ما ) 52
4	( قلق شديد ) 30	( قلق نوعا ما ) 26
5	( قلق شديد ) 28	( قلق بسيط ) 19
6	( قلق شديد ) 40	( قلق نوعا ما ) 26

ومن خلال الجدول والذي يبين نتائج القياس القبلي والبعدي للقلق لدى أمهات التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا وهذا بعد الانتهاء من جلسات البرنامج الإرشادي، ومن خلال تحليل النتائج العامة لمقياس القلق بعد التدخل الإرشادي، نلاحظ أن كل الأمهات قد انخفضت درجات القلق لديهن مقارنة بما كن عليهن قبل التدخل الإرشادي.

والجدول الموالي يوضح درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على مقياس تايلر.

جدول (4): يوضح الفروق بين درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على مقياس تايلر

الاختبار	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
قبلي	6	9.50	57.00	2.908	0.001
بعدي	6	6.50	21.00		

يتضح من جدول نتائج اختبار مان وتني-MannWhitney لتحديد الفروق بين المجموعة في القياس القبلي والبعدي إلى وجود فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.001 ، كما تبين النتائج إلى أن قيمة "z" بلغت (2.908) عند مستوى دلالة 0.001 ، وهذا ما يؤكد وجود فروق لدى العينة في القياس لصالح القياس البعدي ، وهو ما يبين انخفاض مستوى القلق لدى أمهات التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا بعد تطبيق البرنامج. وفسرت النتيجة كون أن الأمهات قد تأثرن بدرجة واضحة بالبرنامج الإرشادي الذي كان هدفه خفض القلق لديهن، كما أن جلسات البرنامج الإرشادي كانت لها فعالية من خلال انخفاض مستوى القلق لدى العينة. وأن التعليمات والتوجيهات الإرشادية التي تضمنها البرنامج الإرشادي كان لها دورًا فعالًا في خفض مستوى القلق لديهن.

2- خلاصة وتوصيات:

في ضوء ما انتهت إليه هذه الدراسة ومدى فعالية البرنامج في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى أمهات التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا نوصي بضرورة:

1. الاهتمام بتوضيح طبيعة الامتحانات النهائية لأسر التلاميذ.
2. تصميم برامج إرشادية تناسب أسر التلاميذ خاصة بالأباء والأمهات.
3. إجراء المزيد من الدراسات حول هذا الموضوع لمساعدة المرشدين في التعامل مع القلق النفسي والضغوطات النفسية لأسر التلاميذ المقبلين على امتحانات حاسمة، وإعداد برامج توجيهية جماعية لذلك.



## قائمة المراجع والمصادر:

- 1- أشرف أحمد عبد القادر واسماعيل إبراهيم محمد بدر (2001) : فعالية استراتيجية دراسية للتغلب على قلق التحصيل لدى طلاب الجامعة ، مجلة الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، العدد 14 .
- 2- حامد عبد السلام زهران(1998): التوجيه والإرشاد النفسي، عالم الكتب، ط 3 القاهرة.
- 3- الداهري، صالح حسن (2008): الإرشاد النفسي المدرسي أساليبه ونظرياته عمان دار صفاء للنشر والتوزيع.
- 4- الزبادي، أحمد محمد والخطيب، هشام (2001): مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، عمان الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع.
- 5- سعد جلال(1975): التوجيه النفسي والتربوي والمهني دار المعارف، د ط ، القاهرة.
- 6- سليمة سايجي(2004) : فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير، جامعة ورقلة.
- 7- سيد عبد الحميد مرسي (1976): الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي والمهني، مكتبة الخانجي ، القاهرة.
- 8- صالح حسن الداهري، الإرشاد النفسي المدرسي أساليبه ونظرياته، دار صفاء للنشر والتوزيع.
- 9- طه عبد العظيم حسين، الإرشاد النفسي النظرية التطبيق التكنولوجيا، دار الفكر للنشر والتوزيع.
- 10- عبد العزيز مهيوب الوحش (1991): قلق الامتحان واثره علي التحصيل الدراسي لدي طلاب المرحلة الثانوية في الجمهورية اليمنية رسالة ماجستير جامعة الزقازيق.
- 11- علاء كفاي(1999): الإرشاد النفسي الأسري، دارالمعرفة الجامعية، القاهرة، ط 1.
1. علي محمد شعيب (1987): قلق الاختبار في علاقته ببعض المتغيرات المرتبطة بطلاب الثانوية العامة بمدينة، مكة المكرمة مجلة دارسات تربوية، اربطة التربية الحديثة بالقاهرة، المجلد 2، الجزء 8.
- 12- هشام محمد إبراهيم مخيمر وعمرو رفعت عمر (1999) : فاعلية برنامج إرشادي لخفض قلق الموت لدى المسنين المكفوفين والمبصرين ، المؤتمر الدولي للمسنين ، مركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس .

## Abstract :

The study aimed to reveal the effectiveness of a guidance programme to reduce the anxiety level of mothers of the pupils who are going to pass the baccalaureate exam at Sidi A'baz secondary school in the wilaya of Ghardaia, Algeria. To achieve the study objectives, it was selected a sample of 35 mothers that had the highest grades on the scale of anxiety. The study was conducted on a sample of six mothers who accepted to attend the sessions of the guidance programme. The researcher used two tools: The Tyler's anxiety scale whose psychometric properties were remeasured and a guidance programme to reduce the level of anxiety, prepared by the researcher, consisted of seven sessions for four weeks; the duration of the session ranged from 50 to 90 minutes. In order to answer the study questions, it was used the Mann Whitney Test. After the statistical analysis, the study results showed statistically significant differences between the mean scores of the mothers' group in the pre test and the post test on the anxiety scale in favour of the post test.

**Keywords:** Guidance programme-Anxiety-Students who are going to pass the baccalaureate exam.