



عمادة البحث العلمي
DEANSHIP OF SCIENTIFIC RESEARCH

مجلة العلوم التربوية
Journal of Educational Sciences
Journal homepage:
<http://Scientific-journal.sustech.edu/>



دور الإرشاد النفسي في تخفيف سوء التوافق النفسي لدى طالبات الصف الثالث الثانوي بمدرسة القبس
الدبلوماسية - الخرطوم

رهام أنور محمد حسن ، هادية مبارك حاج الشيخ
كلية التربية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

المستخلص:

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر الإرشاد النفسي في خفض سوء التوافق النفسي لدى طالبات مدرسة القبس الدبلوماسية بمؤسسة الخرطوم للتعليم الخاص بولاية الخرطوم. استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي لإجراء هذه الدراسة. بلغت العينة (20) طالبة تراوحت أعمارهم بين (15-17) سنة استخدمت الباحثتان مقياس التوافق النفسي المعدل عن مقياس هيو. م. بل للتوافق العام وكذلك تم اعداد برنامج الإرشاد النفسي بواسطة الباحثتان. وتم استخدام عدد من المعالجات الإحصائية منها الوسط الحسابي ، النسبة المئوية ، الانحراف المعياري ، اختبار الفا كرونباخ ، اختبار (ت) T test التحليل التبايني بواسطة الحاسب الآلي وفقاً لنظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) و توصلت الدراسة الى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي و القياس البعدي في مستوى التوافق النفسي لطالبات الصف الثالث الثانوي بمدرسة القبس الدبلوماسية لصالح القياس البعدي. و لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى التوافق النفسي وفقاً لمتغير المساق و لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى التوافق النفسي وفقاً لمتغير العمر.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد النفسي، التوافق النفسي، طالبات المرحلة الثانوية

ABSTRACT:

This aim of this study was to identify the effect of psychological counseling in reducing the psychological maladjustment to the third grade student's secondary school in Alqabas Diplomatic School in Khartoum Private Teaching institution in Khartoum State. The researcher used the experimental method to conduct the subject matter of sample reached 20 female students, their ages range between 15 to 17. This was reached via measuring the psychological adjustment that varies from the general adjustment measurement conducted be Huembell and The psychological counseling program that has been prepared by researcher. The researcher used some important statistical performances such as the mathematical mean, Percentage mean deviation, T. Test. The computer in accordance with the social statistical method (SPSS). finally study reached the following conclusions: There are differences of statistical significance between the averages calculated before and after the measurements in the level of psychological adjustments and was found at the benefit of the after measurements .and .There are no differences of statistical significance between the averages calculated before and after the measurements in the level of psychological adjustments in accordance to the specialization variable (science or arts) finally there are no differences of statistical significance between the averages calculated before and after the measurements in the level of psychological adjustments in according to age

المقدمة :

مما لا شك فيه أن دراسة مشكلات الفرد المعاصر من الأهمية بمكان ذلك لأننا في عصر تزداد فيه الضغوط النفسية وتتفاقم فيه التوترات العصبية وفي نفس الوقت يرتفع فيه مستوى طموح الفرد ويتطلع إلي مستويات أعلى من المعيشة كما أن طبيعة التقدم التكنولوجي تلقي بأعباء عقلية على الفرد لذا كان الاهتمام يتزايد بالعلوم الإنسانية وعلى رأسها علم النفس و شملت كافة مجالاته و فروعه و في النصف الأول من القرن العشرين نشأت في أمريكا حركة

التوجيه والإرشاد النفسي وقد تطور الإرشاد النفسي من مجرد وسيلة لتوجيه الطلاب نحو الاختيار الأمثل و الملائم و التركيز على المجالات الإرشادية المختلفة إلى الإرشاد الوقائي و الإرشاد الصحي . فالإنسان في حوجه ماسة إلى الإرشاد النفسي في كل مراحل نموه بدءاً من الطفولة إلى المراهقة ثم الرشد (الشباب) ثم الشيخوخة و لكن تعد مرحلة المراهقة من أهم المراحل التي تحتاج إلى إرشاد نفسي نسبة لما في هذه المرحلة من تغيرات فسيولوجية و نفسية تعترى المراهق مما يؤدي الي زيادة التوترات الانفعالية و الضغوط النفسية و ظهور مشكلات سوء التوافق النفسي نتيجة لعدم التوازن بين الفرد و بيئته و هذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد و تحقيق متطلبات البيئة و يتضح هنا دور الإرشاد النفسي بتعريف الفرد بإمكاناته و السعي لي إشباع حاجاته على حسب إمكانياته محققاً بذلك التوافق النفسي و الصحة النفسية .

مشكلة البحث: تحتوي مدرسة القيس الدبلوماسية على طالبات نشأن في بلدان أجنبية و عربية مختلفة مما أدى إلى وجود تنوع ثقافي و ظهور مشكلات تأقلم مع المجتمع السوداني و ظهور مشكلة سوء التوافق النفسي فصاغت الباحثتان الأسئلة صياغتها في أنه هل هناك فروق في التوافق النفسي قبل تطبيق البرنامج الإرشادي و بعد تطبيقه و وسط طالبات الصف الثالث الثانوي بمدرسة القيس الدبلوماسية و هل هناك فرق في التوافق النفسي بين الطالبات تعزى إلى العمر و هل هناك فرق في التوافق النفسي بين الطالبات تعزى إلى المساق.

أهمية البحث : تتبع أهمية البحث من الآتي :

الجانب النظري ل أن هذا البحث يعرض إطاراً نظرياً يعد إضافة علمية للمكتبة المتخصصة في هذا المجال . اما الجانب التطبيقي تتبع من أهمية دور الإرشاد في تحقيق التوافق النفسي لطالبات المرحلة الثانوية و لفت الانتباه للإرشاد النفسي كتنقية فعالة في تحقيق التوافق النفسي لطالبات الصف الثالث الثانوي باعتبارهم أهم ركائز العملية التربوية بالبلاد و حجر الزاوية في بناء المستقبل و لأنهم مقبلين على مرحلة جديدة من مراحل التعليم مما يتطلب الإعداد النفسي السليم لمواجهة المشكلات التي تواجههم مستقبلاً .

أهداف البحث : يهدف البحث إلى كشف دور الإرشاد النفسي في دعم التوافق النفسي لطالبات الصف الثالث الثانوي بمدرسة القيس الدبلوماسية الإنجليزية و وضع بعض التوصيات و المقترحات التي يمكن أن تسهم في تنمية شخصية الطالبات بالصف الثالث الثانوي بوصفهم بناء مستقبل البلاد في المهن المختلفة .

فروض البحث : صاغت الباحثتان ثلاث فروض و هي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي (قبل تطبيق البرامج الإرشادي) و القياس البعدي (بعد تطبيق البرامج الإرشادي) في التوافق النفسي لدى طالبات الصف الثالث الثانوي بمدرسة القيس الدبلوماسية لصالح القياس البعدي. و توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي تعزى إلى متغير العمر. و توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي تعزى إلى متغير المساق .

منهج البحث: استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي و ذلك للتعرف على دور الإرشاد النفسي في تخفيف سوء التوافق النفسي لدى طالبات الصف الثالث بمدرسة القيس الدبلوماسية.

الأدوات : تم استخدام مقياس التوافق النفسي لهيو م. بل . و برامج للإرشاد النفسي و برنامج للإرشاد النفسي من تصميم الباحثتان.

حدود البحث :

الحدود المكانية لهذا البحث مدرسة القيس الدبلوماسية الثانوية بالخرطوم .

أما الحدود الزمانية هي الفترة الدراسية الثانية للعام الدراسي 2010م.

مصطلحات البحث :

الإرشاد لغةً : من أرشد يرشد إرشاداً بمعنى هدى و دل . أما الإرشاد اصطلاحاً : هي عملية بناءة تهدف إلى مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته و يدرس شخصيته و يعرف خبراته و يحدد مشكلاته و ينمي إمكانياته و يحل مشكلاته في ضوء معرفته و رغبته و تعليمه و تدريبه لكي يصل الي تحديد و تحقيق أهدافه و تحقيق الصحة النفسية و التوافق شخصياً و تربوياً و مهنياً و أسرياً و زواجياً (زهران , 2005).

يعرف إجرائياً بالآتي : هي التقنية النفسية المقدمة من خلال البرنامج الإرشادي لإحداث التغيير المطلوب في سلوك الفرد محققة بذلك التوافق النفسي.

التوافق النفسي :

التوافق لغةً : مشتقة من الفعل وفق و التي تعني القبول , وفق بين القوم أصلح بينهم , وفق بين الأشياء أي ضمها في تناسق , وفق لله فلان أي ألهمه الخير (جابر، كفاي، 1992م).

التوافق اصطلاحاً : هو تناول السلوك و البيئة الطبيعية و الاجتماعية بالتغيير و التعديل حتي يحدث توازن بين الفرد و بيئته (زهران , 2005).

التعريف الإجرائي : هي الدرجة التي يحصل عليها الفرد نتيجة استخدام المقياس المخصص لقياس التوافق النفسي

المراهقة :

المراهقة لغةً : هو المقارنة فراهقته معناها أدركته و أراهقته تعني دانيتها فراهق الشيء معناها قاربه و راهق البلوغ معناها قارب سن البلوغ و راهق الغلام معناها قارب الحلم (معوض , 2003م).

المراهقة اصطلاحاً: هي مرحلة النمو التي تبدأ من سن البلوغ (13) سنة الي سن النضوج أي حوالي الثامنة عشرة و هي سن النضوج الفعلي و الانفعالي و الاجتماعي و تصل إليها الفتاة قبل الفتى بنحو عامين (العيسوي 1993) .
التعريف الإجرائي: هي مرحلة من أهم مراحل نمو الإنسان تبدأ من سن البلوغ و تنتهي بسن الرشد و تتميز بالعديد من التغيرات الفسيولوجية و العقلية والانفعالية و الاجتماعية (و هن طالبات الصف الثالث الثانوي بمدرسة القبس الدبلوماسية للعام الدراسي 2010م)

الإرشاد النفسي: الإرشاد النفسي هو أحد تخصصات علم النفس يساعد ممارسوه الناس على تحسين سعادتهم و إزالة تعاستهم و حل أزمتهم و يعزز قدراتهم في حل مشكلاتهم و مساعدتهم في اتخاذ القرارات المناسبة مستخدمين في ذلك الطرائق العلمية في زيادة كفاءاتهم في حل المشكلات الشخصية و النفسية والاجتماعية والبيئية الخ و هو علم موجود من قديم الزمان و لكنها لم تكن مصبوغة بصبغة علمية إلا في أوائل القرن العشرين في الولايات المتحدة الأمريكية و من أسباب تطور علم الإرشاد النفسي الرغبة المتزايدة نحو تحسين العملية التعليمية و تحسين الظروف المادية و النظر الي الأمام سعياً وراء مستقبل أفضل للأجيال القادمة عن طريق استخدام أسلوب علمي مدروس .
مفهوم الإرشاد النفسي : الإرشاد النفسي هي أحد قنوات الخدمة النفسية التي تقدم للأفراد أو الجماعات بهدف التغلب على بعض الصعوبات التي تعترض سبيل الفرد أو الجماعة و تعوق توافقهم و إنتاجيتهم بهدف إحداث التغيير في النظرة و في التفكير وفي المشاعر و الاتجاهات نحو المشكلة و نحو الموضوعات الأخرى التي ترتبط بها و نحو العالم المحيط بالفرد أو الجماعة و من هنا فإن هدف العملية الإرشادية لا يقف عند حد مساعدة الفرد أو الجماعة في التغلب على المشكلة و لكنه يمتد إلي توفير الاستبصار للفرد و للجماعة في حال الإرشاد الجماعي الذي يمكنه من زيادة تحكمه في انفعالاته و زيادة معرفته بذاته و بالبيئة المحيطة به ، و بالتالي زيادة قدرته على السلوك البناء و الإيجابي .

و تري الباحثان أن عملية الإرشاد النفسي تمكن الفرد من فهم مشكلته و معرفة قدراته و إمكاناته و العمل على توظيفها لحل المشكلة و من ثم تطبيق هذه الطريقة في المشكلات المقبلة و من ثم تحقيق السعادة و الصحة النفسية له و للمجتمع من حوله .

و تري الباحثان أن الحاجة للإرشاد النفسي في تزايد أكثر من ذي قبل و ذلك في ظل الانفتاح الثقافي و التطور التكنولوجي حيث نجد أن العالم أصبح قرية صغيرة و من السهل تناول أكبر كمية من المعلومات دون أن يكون هنالك رقابه أو توجيه لتناول المعلومة الصحيحة و توظيفها التوظيف الأمثل، و للإرشاد النفسي مناهج و استراتيجيات لتحقيق أهداف الارشاد منها المنهج الإنمائي وتتضمن الاجراءات التي تؤدي الى النمو السوي للأسوياء والعاديين حتى يتحقق الوصول بهم الى أعلى مستوى ممكن من الصحة النفسية و التوافق النفسي . والمنهج الوقائي الذي يطلق عليه التحصين النفسي ضد المشكلات و يهتم بالأسوياء الاصحاء قبل اهتمامه بالمرضى . والمنهج العلاجي الذي يتضمن علاج المشكلات والاضطرابات والامراض النفسية من العودة الى حالة التوافق والصحة النفسية (جميل, 2005م) .

و هناك نظريات عديدة ساعدت على معرفة و توضيح العلاقات الموجودة حيث الأشياء أو الظواهر كما تساعد على التنبؤ بهذه الظواهر و من هذه النظريات نظرية التحليل لسيمون فرويد و نظرية الإرشاد المتمركز حول الذات لكارل روجرز و النظرية السلوكية التي ترى أن البيئة هو المحدد الأوحد للسلوك والاهتمام الرئيسي لها هو السلوك وتتضمن عملية تعلم أو محو تعلم واعداد تعلم والشخصية عبارة عن تنظيمات أو أساليب متعلمة ثابتة نسبياً تميز الفرد عن غيره (زهران ، 2005م)

التوافق النفسي: التوافق النفسي هو عملية دينامية مستمرة يحاول فيها الفرد تعديل ما يمكن تعديله في سلوكه و في بيئته الطبيعية و الاجتماعية و قبله ما لا يمكن تعديله فيها حتي تحدث حالة من التوازن و التوفيق بينه وبين البيئة وتتضمن إشباع معظم حاجاته الداخلية ومقابلة أغلب متطلبات بيئته الخارجية (سري, 1982م). أما سوء التوافق فيعني فشل الفرد في تحقيق توافق سوي ناجح ، و من مظاهر سوء التوافق أن يبدو في صورة انحراف خفيف أمر في صورة مشكلة سلوكية و من أسبابه البيولوجية تلف في الجهاز العصبي أو الغدي ، و من الأسباب النفسية والاجتماعية صراعات داخلية و خارجية شعورية و لا شعورية تنجم عن إحباط شديد لحاجات الفرد الأساسية و دوافعه الحيوية (عبد الله , 2008م). و للتوافق معايير مختلفة منها المعيار الاحصائي و المعيار القيمي و المعيار الطبيعي و المعيار الثقافي و معيار النمو الأمثل و المعيار الإكلينيكي (الشاذلي, 2001م) أما عن مجالات التوافق فيشتمل على التوافق العقلي و التوافق الديني و التوافق الأسري و المهني و الاقتصادي و السياسي و الزواجي و

الترويحي والمدرسي (عبد الله , 2008م) و هنالك مؤشرات للتوافق النفسي منها النظرة الواقعية للحياة و مستوى طموح الفرد و هي أن تكون في مستوى امكانياته الحقيقية و الاحساس بإشباع الحاجات النفسية الالوية منها و المكتسبة وتوافر مجموعة من سمات الشخصية والتي تمثل مجموعة من السمات ذات الثبات النسبي و من أهم هذه السمات الثبات الانفعالي و اتساع الافق ومفهوم الذات والمسئولية الاجتماعية والمرونة والاتجاهات الاجتماعية الايجابية (الداهري ، العبيدي، 1999م).

المراهقة: إن كلمة مراهقة (adolescence) مشتقة من الفعل اللاتيني (adolescence) ومعناها التدرج نحو النضج الجنسي و الانفعالي وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة و كلمة بلوغ (puberty) فالبلوغ يقتصر معناه علي النمو الفسيولوجي و الجنسي وهو مرحلة تسبق المراهقة مباشرة فكلمة مراهقة تطلق على مرحلة تبدأ بالبلوغ وتستمر من مرحلة النضج أي بين حوالي (12-20) سنة (معوض، 2003م). و تطلق تسمية مراهقة على تلك الفترة الغامضة من الحياة التي تمتد من نهاية الطفولة الى بداية مرحلة ظهور خصائص الانوثة والرجولة وكلمة بلوغ وهي الحالة البيولوجية لاكتساب النضج في الاعضاء التناسلية والقدرة الوظيفية على التوالد ولكن كلمة مراهقة على نقيضها لأنها تنطوي على كافة التباسات النمو العاطفي والاجتماعي وأنها عملية نفسانية تتراقف بطريقة أو بأخرى بالبلوغ، وهي عملية تختلف من شخص لآخر ومن أسرة إلى أخرى و من مجتمع إلى مجتمع (رمو، 1998م) وتعني المراهقة من الناحية السيكولوجية فترة معينة تترتب عليها مقتضيات في السلوك جديدة لم يألفها الفرد من قبل وقد يصطبغ تصرفه بالتوافق والتكيف الايجابي وتمثل من الوجهة الاجتماعية فترة انتقال دور الطفولة المتصف بالاعتماد على الاخرين الى طور البلوغ مرحلة الانتقال إلى الذات على أنها متميزة عما كانت عليه ايام الطفولة (الجسماني، 1994م).

من خلال التعريفات السابقة تتبنى الباحثتان تعريف المراهقة بأنها من أهم مراحل تطور الانسان تقع ضمن منطقة متداخله بين مرحلة الطفولة و مرحلة الرشد و تتميز بالكثير من التغيرات الفسيولوجية والاجتماعية والانفعالية والعقلية ويكون فيها البحث عن تحقيق الذات و الهوية الشخصية والسير نحو النضج مما يترتب على هذه التغيرات كثير من الاحتياجات المرئية التي لا بد من إشباعها بطرق سليمة لتكوين شخصية متوازنة واذا حدث أي اختلال في هذه المرحلة يؤثر في المراحل النمائية التالية لها .

و قسمت المراهقة الى ثلاث مراحل هي مرحلة المراهقة المبكرة ومرحلة المراهقة الوسطى ومرحلة المراهقة المتأخرة. وللتربية دور في توجيه المسار النمائي للمراهقة مثل تزويد المراهق بالمعلومات السليمة و تبصيره بالمحاذير الصحية وتوفير الدافعية المناسبة لمساعدته على التعلم بكفاءة (عريفج، 1993م). و للمراهق حاجات نفسية عديدة يجب إشباعها كالحاجة الى الأمن والحاجة الى الانتماء والحاجة الى الحب والمحبة والحاجة الى الحرية وتحقيق الذات والانتماء و النجاح و المجاراة والظهور والشعور بقيمة الذات (عبد الرحيم، 2001م). و قد تظهر بعض المشكلات خلال فترة المراهقة مثل السلوك العدواني الذي يكثر انتشاره في هذه المرحلة والجناح وأحلام اليقظة والانطواء الذي يمكن ان تؤثر فيه ثقافة الوالدين والحالة الاقتصادية للأسرة (جبل، 2001م). أما في ما يختص برأي الاسلام في تربية المراهقين فتقوم على أربعة أسس هي تربية الجسم وتربية الروح وتربية النفس وتربية العقل بالإضافة الى الاقتداء بالصالحين. وتعتبر المدرسة الثانوية المؤسسة الأكثر تنظيمياً في حياة المراهقين وأكدت الدراسات على أن طلاب المرحلة الثانوية بالرغم من أن معظمهم قد تعلم المهارات الأساسية الا أن لديهم مشكلات في تطبيق ما يعرفونه لذا كان لا بد من مراجعة النظم التربوية وأساليب التدريس والمناهج الدراسية من أجل إعطاء المراهقين القدرة على الافادة من التطور المعرفي الذي بلغ اوجه في مرحلة المراهقة (جادو، 2007م). و من أهم الخدمات الارشادية التي يحتاج اليها المراهقون الخدمات ذات الطبيعة الانمائية وخدمات التخطيط التربوي والمهني والتحصيل الدراسي والتقبل الاجتماعي وادراك الذات والنمو الجنسي وعوامل أخرى. ونادراً ما تشتمل برامج الارشاد في المدرسة الثانوية على خدمات الإرشاد الجماعي والتوجيه الجماعي (الخطيب، 2003).

الدراسات السابقة

الدراسات التي تناولت موضوع الإرشاد النفسي

دراسة فرح (2005م) بعنوان : (تصميم و تجريب برنامج إرشاد نفسي على طلاب كلية التربية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا). هدفت الى التعرف على المشكلات التي تحتاج إلي التدخل الإرشادي عند الطلاب بكلية التربية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا سواء كانت نفسية أو اجتماعية أو أكاديمية وتصميم وتنفيذ برامج إرشادية توجيهية تناسب طبيعة تلك المشكلات ، وكانت نتائج الدراسة إن 77% من أفراد العينة طرخوا احتياجات فعلية تتمثل في مشكلات نفسية ومادية واجتماعية خاصة طلاب المستويين الأول والثاني . أما دراسة (إسماعيل، 2008م) التي هدفت الى تصميم برنامج للإرشاد والتوجيه النفسي للمرضي المصابين بمرض الإيدز والتعرف على الفروق في التوافق النفسي والاجتماعي بين الأفراد المصابين الذين يخضعون لبرنامج التوجيه والإرشاد النفسي والذين لا

يخضعون لبرنامج التوجيه والإرشاد النفسي وكانت عينة الدراسة (80) فردا و استخدم فيه الباحث مقياس التوافق النفسي والاجتماعي الذي قام بتعديله عن مقياس التوافق العام لهيوم . بل . فكانت نتائج الدراسة أن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث من الأفراد المصابين بمرض الإيدز على مقياس التوافق النفسي والاجتماعي وأنه توجد فروق دالة إحصائية بين الأفراد المصابين بمرض الإيدز من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس التوافق النفسي والاجتماعي بعد تطبيق برنامج الإرشاد النفسي على المجموعة التجريبية جاءت لصالح المجموعة التجريبية . أما دراسة (النور ، 2004م) التي هدفت الي معرفة مدى فعالية الإرشاد الجماعي في خفض قلق الدراسة لدي المراهقين وقد مثلت عينة الدراسة (30) طالبة من طالبات الصف الثالث بمدرسة ام درمان النموذجية الأهلية الثانوية و استخدم مقياس قلق الدراسة و موديل القراءة لبعض المهارات الدراسية و شريط فيديو لبعض المهارات الدراسية التي تساعد على تنمية التحصيل الدراسي و خفض قلق الدراسة كأداة للدراسة وكانت نتائج الدراسة فعالية الإرشاد الجماعي في خفض قلق الدراسة للطلاب المراهقين في المرحلة الثانوية (ذكور). و وجود فروق في كل من عامل كراهية الدراسة وعاملي إهمال الدراسة وقصور المهارات الدراسية لدى المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرامج وبعد تطبيق البرنامج مما يعنى تعديلها للأحسن بفضل البرنامج الإرشادي. أما الدراسات العربية التي تناولت موضوع الارشاد النفسي فمنها دراسة (سليمان، 2000) بعنوان (تصميم برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات عند أطفال المؤسسات الإيوائية في المرحلة العمرية (9-12 سنة) و تمثلت إجراءات الدراسة في استخدام عينة من أطفال المؤسسات الإيوائية (ذكور – إناث) في المرحلة العمرية (9 – 12 سنة) ، بعدد (12) طفل وكانت ادوات الدراسة اختبار الذكاء الغير لفظي لعطيه هنا و اختبار مفهوم الذات للأطفال لعادل عزالدين و توصلت الي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الأطفال (ذكور – إناث) المودعين بالمؤسسات الإيوائية من (9-12 سنة) في مفهوم الذات قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح تطبيقه ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الأطفال الذكور و الإناث المودعين بالمؤسسات الإيوائية في سن (9-12 سنة) في مفهوم الذات بعد تطبيق البرنامج الإرشادي . أما دراسة (أبو علوان، 2009م) والتي هدفت إلى التعرف على دور الإرشاد النفسي في المدرسة وعلى مهام وواجبات المرشد واتجاهات الطلبة نحو مفهوم الإرشاد النفسي واتجاهات الطلبة نحو المرشد وكيفية تعامله مع الطلاب وبلغت عينة الدراسة (12) طالب وطالبة وتوصلت إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات اتجاهات طلبة التعليم الإعدادي نحو مفهوم الإرشاد من حيث البيئة الجغرافية (مدينة / ريف) ووجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات اتجاهات طلبة الصف السابع نحو مفهوم الإرشاد وطلبة الصف السابع ولا توجد فروق دلالة إحصائية بين متوسط درجات اتجاهات الطالبات نحو مفهوم الإرشاد ومتوسط درجات الطلاب. أما الدراسات الأجنبية فمنها دراسة (جاكسون، 1982م) بعنوان استخدام الإرشاد الجماعي من علاج مشكلة الخجل لدي المراهقين وهدف البحث الى علاج مشكلة الخجل لدي عينة من المراهقين باستخدام أسلوب الإرشاد الجماعي في (نادي علاجي للشباب) وحدة التوجيه والإرشاد النفسي وكانت عينه البحث تكونت العينة من (10) مراهقين تتراوح أعمارهم ما بين (18-25) سنة و استخدم أسلوب من أساليب التدريب على المهارات الاجتماعية مع المراهقين الذين يعانون من الخجل وكان أحد هذه الأساليب هو التدريب على ممارسة الأنشطة والمعارات الاجتماعية و لعب الأدوار (Roles) و قد تمت مقارنة هذا الأسلوب بأسلوب المحاضرة والمناقشة الجماعية و استخدمت مقاييس لتحديد المشكلات الاجتماعية واختبار سلوك لعب الأدوار بين المراهقين وكانت نتائج الدراسة أظهرت الدراسة نتائج فعالة كل من الأسلوبين المستخدمين مع المراهقين الخجولين .

أما الدراسات التي تناولت التوافق النفسي :

فكانت دراسة (الطاهر ، 1990) بعنوان : (العلاقة بين اتجاهات طلاب جامعة أم درمان الإسلامية نحو مناهج الجامعة و توافقهم النفسي الاجتماعي . و هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة المتبادلة بين اتجاهات الطلاب نحو مناهج الجامعة وتوافقهم النفسي والاجتماعي بغرض الوصول الي مقترحات عملية لتحسين المناهج وزيادة توافق الطلاب النفسي والاجتماعي وتكونت العينة من (330) طالب وطالبة من جامعة أم درمان الإسلامية من الصفوف الثاني والثالث والرابع وأما ادوات الدراسة فكانت مقياس التوافق النفسي والاجتماعي لهيوم . بل ومقياس اتجاهات طلاب الجامعة من إعداد الباحث. أما دراسة (ابو زيد، 2007م) تحت عنوان (برنامج الإرشاد النفسي الجماعي وأثره في خفض سوء التوافق النفسي والاجتماعي لدي المراهقين) . وهدفت الي معرفة مدى التوافق النفسي والاجتماعي لدي طلاب المرحلة الثانوية . و تكونت عينة الدراسة من (20) طالب يمثلون طلاب الصف الثاني الثانوي، وتوصلت الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدي المجموعة التجريبية في مستوى التوافق النفسي والاجتماعي لصالح القياس البعدي . أما الدراسات العربية فكانت دراسة (بركات، 2008م) التي هدفت الي التعرف على مستوى التوافق النفسي لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى مكة المكرمة والتعرف على تأثير متغيرات (المعدل التراكمي والحالة الاجتماعية والحالة الاقتصادية) في تباين الدرجات التي يحصل عليها جميع

أفراد عينة الدراسة في التوافق النفسي العام. وتكونت عينة الدراسة من (105) طالبة من طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى و استخدمت استمارة للبيانات الشخصية تناولت المتغيرات المرغوب في دراستها المرتبطة بالتوافق و مقياس التوافق النفسي لزينب شقير(2003) و من نتائج الدراسة أن ما يقارب 82% من طالبات كلية التربية لديهم شعور مرتفع بالتوافق النفسي وأن التوافق النفسي العام الذي يتضمن الشعور بالتوافق الشخصي والاجتماعي والصحي والانفعالي والأسرى. أما الدراسات الاجنبية فكانت دراسة (سميث، 1974م) التي هدفت الى التعرف على أثر الإرشاد الجماعي في علاج مشكلات التوافق لدي مجموعة من المراهقين وذلك بمقارنة بالإرشاد الفردي وبخاصة في حل المشكلات الاجتماعية. و شملت عينة الدراسة (236) طالباً بالمرحلة الثانوية مقسمة إلي 25 مجموعة تقدم لهم جلسات مرتين أسبوعياً لمدة عام و استخدم معهم طريقة الإرشاد الخياري الذي يجمع بين كل من الإرشاد الممرکز حول الذات والتحليل النفسي وتم ذلك من خلال مقابلات قام بها إخصائيون مدربون وقسمت المشكلات في سبع مجالات (المشكلات الشخصية والاجتماعية) وتوصلت الى نتيجة أن الإرشاد الجماعي كان تأثيره واضحاً في مجال مشكلات الرفاق، بينما الإرشاد الفردي كان تأثيره أكثر وضوحاً في مجال المشكلات الدراسية. وعقب الباحثان من خلال الدراسات السابقة التي تناولت الإرشاد النفسي والتوافق النفسي والمراهقة أن هناك عدد من الدراسات التي أجريت فيما يختص بتوصيف وتقويم البرامج الإرشادية مع متغيرات أخرى مثل دراسة (النور، 2004) لمتغير القلق و دراسة (سليمان، 2000م) لمتغير مفهوم الذات ودراسة (جاكسون، 1982م) لعلاج مشكلة الخجل ودراسة (فرح، 2005) كما أن هناك بعض الدراسات تناولت موضوع التوافق النفسي مع متغيرات أخرى بالإضافة إلي بعض الدراسات التي تناولت موضوعي الإرشاد النفسي والتوافق النفسي مثل دراسة (اسماعيل، 2008م) التي أجريت على مرضي الإيدز ودراسة جوزيف سميث (1974م) ودراسة (أبو زيد، 2007م) التي أجريت على فئة المراهقين. ومن خلال العرض نلاحظ أن بعض الدراسات أعطت فكرة جيدة عن نوع وطبيعة المشكلات التي تستدعي التدخل الإرشادي ونلاحظ أيضاً أن معظم الدراسات قد استخدمت موضوع الإرشاد والتوافق النفسي وحده وأيضاً استخدمت بعض الدراسات الأفراد من الجنسين كعينة دراسة لها كدراسة (فرح، 2005) ودراسة (أبو علوان، 2009) اتخذت الأخرى منها الأفراد من الذكور فقط مثل دراسة (أبو زيد، 2007م) أو من الإناث فقط كدراسة (النور، 2004).

تعتبر الدراسة الحالية امتداداً للدراسات السابقة تتمثل في إتباع المنهج الوصفي و المنهج التجريبي و هي نفس المناهج البحثية المتبعة في الدراسات السابقة و اختلفت عن الدراسات السابقة في أنها تتناول دور الإرشاد النفس في تحقيق التوافق النفسي لطالبات الصف الثالث الثانوي بمدارس القبس الدبلوماسية.

منهج وإجراءات الدراسة

تم استخدام المنهج التجريبي في هذه الدراسة. و يعتبر المنهج التجريبي هو أصلح المناهج لهذا البحث ليقوم على الحكم على دور الإرشاد النفسي في تحقيق التوافق النفسي وذلك عن طريق تجريب برنامج إرشادي مصمم بطريقة علمية وعملية. والتصميم التجريبي الذي تم اختياره هو تصميم المجموعة الواحدة وذلك بتحرير مجموعة تجريبية يطبق عليها قياس قبلي للتوافق النفسي ثم تعرض المجموعة للمتغير المستقل وهو البرنامج الإرشادي ثم إجراء قياس بعدي بعد نهاية البرنامج ثم المقارنة بين القياس (القبلي والبعدي) لمعرفة إن كان هناك فروق أم لا. يكون حجم تصميم المجموعة الواحدة أكثر من ثلاثة ولا يوجد اتفاق محدد على حجم المجموعة وإن كان من الأفضل ألا يزيد عن 20 شخصاً. (سعفان، 2006)

مجتمع البحث : Research Population : يتكون مجتمع البحث من طالبات الصف الثالث الثانوي بمدارس القبس الإنجليزية الثانوية الخاصة بمحلية الخرطوم تأسست المدرسة عام 2001م وهي مدرسة خاصة تتبع لوزارة التربية والتعليم بولاية الخرطوم. عدد المعلمين بهذه المدرسة (11) معلماً وعدد المعلمات (4) معلمات إضافة الي المدير و الوكيل و بها عدد (114) طالبة تمثل الصفوف الأول والثاني والثالث و يوجد بالمدرسة مرشد اجتماعي وقع اختيار الباحثة على هذه المدرسة نسبة لعمل الباحثة في نفس المؤسسة و لقربها من موقع إقامة الباحثة مما يسهل تطبيق البرنامج الإرشادي. و لرغبة و استعداد إدارة المدرسة لإجراء الدراسة التجريبية خصوصاً وأن المدرسة تحتوي على طالبات وافدات من ثقافات مختلفة ودول مختلفة من حيث العمر جميع أفراد العينة تتراوح أعمارهم من (15-17) عام) (مرحلة المراهقة المتوسطة).

عينة البحث: Research Sample : قامت الباحثة بإجراء الدراسة على عينة مكونة من (20) طالبة شاملة للقسمين العلمي والأدبي. حيث أن العدد الكلي للطالبات بالمدرسة في الصف الثالث الثانوي يشمل (44) طالبة منهم (32) طالب بالقسم العلمي و(12) طالبة بالقسم الأدبي وتم اختيار (9) طالبات من القسم العلمي و (11) طالبة من القسم الأدبي لتطبيق الدراسة عليهم.

جدول رقم (1): يوضح أعمار أفراد العينة

العمر	التكرار	النسبة
15 سنة	6	30%
16 سنة	11	55%
17 سنة	3	15%
المجموع	20	100%

أدوات البحث:

لكي تصل هذه الدراسة الي نتائج علمية كان لا بد من استخدام أدوات موضوعية لقياس متغيرات الدراسة وإجراء التجريب عليها وقد تم استخدام الأدوات التالية :

مقياس التوافق النفسي لهيوم . بل: نقله الي العربية محمد عثمان تجاني عام 1960م و يحتوي المقياس في صورته المعربة على(140) سؤال ويتكون من أربعة مقاييس فرعية هي : مقياس التوافق الانفعالي ويشتمل على (35) سؤال ومقياس التوافق الاجتماعي ويشتمل على 35 سؤال ومقياس التوافق الصحي ويشتمل على 35 سؤال ومقياس التوافق المنزلي ويشتمل على 35 سؤال أما طريقة الاستجابة على المقياس تعتمد على استجابتيين هما (نعم - لا).

وصف الصورة الأصلية للمقياس : يتكون المقياس في صورته الأصلية من مجموعة من المشكلات الهامة التي تواجه الفرد في حياته ، حيث تشتمل الصورة الأمريكية منه على (160) سؤال وتحتوي على أربعة مقاييس فرعية وهي : مقياس التوافق الانفعالي ويشتمل على (40) سؤال ومقياس التوافق الاجتماعي ويشتمل على (40) سؤال ومقياس التوافق الصحي ويشتمل على (40) سؤال وأسباب اختيار المقياس : للتحقق من دور برنامج الإرشاد النفسي وتأثيره على التوافق النفسي لأفراد المجموعة التجريبية يقتضي تقييم نتائج الدراسة الاعتماد على مقياس تتوفر فيه الشمولية بحيث يغطي الأهداف التي سبق وضعها في مرحلة التخطيط لبناء البرنامج الإرشادي وتري الباحثان اختبار هيو . م بل الاختبار المناسب والمتعلق بالتوافق النفسي كما أن المقياس قد استخدم في بيانات ومجتمعات مختلفة حيث استخدمه محمد عثمان تجاني في مصر بعد أن قام بتعريبه كما استخدم في دراسات سودانية عديدة مثل دراسة (اسماعيل ،2008) ودراسة (أبو زيد، 2007) **طريقة تصحيح المقياس :** يتكون المقياس من (55) عبارة مقسمة إلي مجالين : التوافق الانفعالي مكون من (28) عبارة التوافق الاجتماعي مكون من (27) عبارة ويحتوي المقياس على 5 بدائل : (1،2،3،4،5) وتم تحديد درجة لكل البدائل المحددة بجانب كل عبارات المقياس . حيث تم إعطاء (5) للإجابة ينطبق تماماً و(1) للإجابة لا ينطبق و(4) اذا كانت الإجابة أقرب الي ينطبق و(2) إذا كانت الإجابة أقرب إلي لا ينطبق حيث تدل الدرجة الكلية المرتفعة على سوء التوافق وتدل الدرجة الآلية المنخفضة على حسن التوافق .

الدراسة الاستطلاعية : للتأكد من صلاحية المقياس للتطبيق قامت الباحثتان بإجراء دراسة استطلاعية تكونت عينتها عشوائياً في (18) مفروض جميعهم من الاناث من طالبات الصف الثالث وتأكدت تماماً من صلاحية المقياس وذلك بعد إيجاد الصدق والثبات.

صدق المقياس : إن صدق الأداء سواء كان مقياساً أو اختباراً له أهمية قصوي الأمر الذي جعل الباحثين يقومون بمختلف البراهين لدعم ادعائهم ويستخدم في ذلك عدد من الأساليب لتحقيق الصدق ويقصد بالصدق صحة المقياس في قياس ما يدعي أنه يقيسه والمقياس الصادق يقيس ما وضع لقياسه (اسماعيل ، 2008م) .

الصدق الظاهري : ويعرف بأنه صدق المضمون ويستخدم لدراسة المدى الذي تبلغه المفردات لاختبار ما وضع لقياسه (النور، 2004م) . واستخدمت الباحثتان هذا الأسلوب لمعرفة صدق المقياس ومفرداته للمدى الذي يقيسه وتم عرض المقياس على عدد من المحكمين من أساتذة علم النفس في جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا وكان عددهم (4) محكمين ، وتم تعديل بعض العبارات التي وافق عليها المحكومون كما تم حذف بعض العبارات بموافقة المحكومين أيضاً . ومن التعديلات التي اوصى بها المحكومون هو حذف الأسئلة الخاصة بمجالي التوافق المنزلي والتوافق الصحي تماشياً مع أهداف وفروض الدراسة الحالية و تعديل شكل الاستجابة من (نعم - لا) الي (1،2،3،4،5) وذلك حسب اتفاق معظم آراء المحكمين حول خيارات بدائل الاستجابة وحذفت بعض الأسئلة المتكررة ذات الألفاظ الدالة على معني واحد فينبغي منها سؤال واحد وتحذف الأخرى.

جدول رقم (2): يوضح الأسئلة المحذوفة من الصورة الأصلية من مقياس التوافق النفسي

30،،25،23،21،19،10،6	الأسئلة المحذوفة من مجال التوافق الانفعالي
59،52،51،48،47،41،40،38	الأسئلة المحذوفة من مجال التوافق الاجتماعي

جدول رقم (3): يوضح الأسئلة التي تم تعديل صياغتها في مقياس التوافق النفسي

السؤال قبل التعديل	السؤال بعد التعديل
1. هل تضعف هتمك بسهولة ؟	1. يقل حماسي بسرعة إذا واجهت بعض المصاعب .
2. حينما تكون في قطار أو أتوبيس فهل تقوم أحياناً بالتحدث مع الركاب ؟	2. كثير ما أتجنب التحدث مع الركاب من المواصلات العاملة .
3. إذا كنت ضيفاً في حفلة عشاء هامة فهل تفضل الاستغناء مما تحتاج اليه في الأشياء الموجودة بدلاً من أن تطلب من الآخرين أن ينالونها لك ؟	3. أجد صعوبة في طلب المساعدة من الآخرين .
4. هل كثيراً ما تكون مركز الاهتمام والتكريم في الحفلات ؟	4. أشعر بعدم الاحترام بين الناس
5. هل تميل للبقاء في المؤخرة أو على العاصر في الحفلات ؟	5. أميل إلي أن أبقى من مؤخرة الفصل
6. هل نجد أنه في الصعب أن تبدأ حديث مع شخص غريب ؟	6. أجد صعوبة في كسب أصدقاء جدد

الصدق الذاتي : يعرف بأنه صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء وشوائب القياس وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي الميزان الذي ينسب إليه صدق الاختبار. (أبو زيد، 2007م). وحسابياً يحسب الجذر التربيعي لمعامل الثبات وبلغ في هذه الدراسة (0.9) ويعتبر صدق عالي ومشجع للتطبيق على عينة الدراسة .

ثبات المقياس: Scale Reliability: يقصد بالثبات أن يعطي المقياس نتائج مماثلة أو متقاربة في قياسه لمظهر ما من مظاهر السلوك إذا ما استخدم بطرق أخرى وقد يتحقق ذلك من خلال الإعادة أو ما استخدم بطرق أخرى وقد يتحقق ذلك من خلال الإعادة أو الصور المتكافئة ولحساب معامل الثبات استخدمت الباحثة طريقة (الفاكرونيان) وتوصلت لمعامل ثبات قدره 0.87 ويعتبر ثبات عالي مما يدفعها الي تطبيق المقياس على المجتمع الأصلي للدراسة. **البرنامج الإرشادي:** بما أن هذه الدراسة في مجال الدراسات التجريبية كان لابد من تصميم برنامج إرشادي جمعي لتحقيق ظاهرة سوء التوافق النفسي . وتم تصميم البرنامج الإرشادي على خمسة مراحل :

- 1- مرحلة التعرف على الاحتياجات الإرشادية لهذه الفئة العمرية (المراهقات)
- 2- وضع التصور النظري للبرنامج الإرشادي وفقاً للاحتياجات الإرشادية التي حددت في المرحلة السابقة .
- 3- عرض التصور النظري للبرنامج الإرشادي لمحكمين من ذوي الاختصاص .
- 4- تجهيز مكان وزمان تنفيذ البرنامج وتم تحديد قائمة مناسبة من حيث المقاعد والتهوية والإضاءة بالمدرسة .
- 5- مرحلة تنفيذ البرنامج الإرشادي . وتم تنفيذ البرنامج الإرشادي في يوم ال25/2/2010الي يوم 14/3/2010م وتعود قصر فترة التطبيق الي قرب الفترة من امتحان الشهادة السودانية.

أهداف البرنامج الإرشادي وهي زيادة مستوى التوافق النفسي لطالبات الصف الثالث الثانوية ومساعدتهم على مناقشة مشكلاتهم الشخصية والاجتماعية بحرية وتزويد الطالبات بمعلومات شخصية وصحية واجتماعية و تقليل الضغوط النفسية بممارسة بعض التمرينات النفسية كالاسترخاء وتوجيه الطالبات بتعين أهداف واقعية في الحياة والعمل على تحقيقها و إمام الطالبات ببعض مهارات التطوير الذاتي .

الجلسة الإرشادية والاعداد لها يكون الإعداد للجلسة بتجهيز المكان والتأكد من وجود عدد كافي من المقاعد للطالبات بالإضافة للتأكد من توفر الإضاءة المناسبة والتهوية .اما عن بداية الجلسة فتبدأ الجلسة بالترحيب بالطالبات والتأكد من اكتمال عددهن ثم توضع موضوع الجلسة و مراجعة ما تم مناقشته في الجلسة السابقة لربط المواضيع ببعضها البعض ومراجعة الواجب المنزلي ثم مناقشة موضوع الجلسة الحالية ثم تفتح باب الأسئلة حتي تشجع الطالبات على التحدث بشمولية وصراحة ثم تقدم الباحثة على إنهاء الجلسة بتقديم الخيارات التي اقترحتها الطالبات حول موضوع الجلسة واستخراج الحلول لمشاكلهن بأنفسهن بما يناسب قدراتهن الفردية ومن ثم تقديم الواجب المنزلي ليتم مناقشته في الجلسة القادمة وتحدد المكان والزمان وتشكرهم على الحضور وحسن الاستماع .

جلسات البرامج الإرشادي :

عنوان الجلسة : التوافق النفسي وتطرقنا الي ما يأتي : تعريف التوافق النفسي وعوائق التوافق النفسي وشروط التوافق السليم والخطوات الرئيسية في عمليه التوافق .

هدف الجلسة : توعية الطالبات بكيفية التكيف مع العوائق والمشكلات التي تواجههن سواء كانت جسمية أم نفسية أم مادية أم اجتماعية .

الأساليب المستخدمة : وهو أسلوب النمذجة بعرض نماذج لعادات سلوكية خاطئة في مواجهة المشكلات في نفس طالبات العينة ، زمن الجلسة :45 دقيقة ، التقويم عن طريق الأسئلة .

الجلسة الثانية : عنوانها كيف تطور ذاتك وتعريفات الذات وتطرقنا الي مفهوم الذات وعلاقته بالتعامل مع الآخرين وكيفية تطوير الذات وهدفها هو أن تحدد الطالبة مفهومها عن ذاتها وتعمل على نمو مفهوم إيجابي عن الذات وأن

تتعرف الطالبة على كيفية تطوير الذات. أما الأسلوب المستخدم فهو أسلوب المناقشة والحوار. وزمن الجلسة (40) دقيقة. أما التقويم فيتم عن طريق الاسئلة والواجب المنزلي

الجلسة الثالثة: بعنوان كيف تحدد هدفك في الحياة وتطرقنا فيه الى تعريف الهدف وأنواع الأهداف ومبادئ لتحديد الأهداف وكان هدف الجلسة أن تعرف الطالبة أهمية تحديد أهداف الحياة. وأن تتعرف الطالبة على مبادئ تحديد الأهداف وتعمل على تطبيقها. واستخدم فيه أسلوب الحوار والمناقشة وكان زمن الجلسة (45) دقيقة. أما التقويم فكان عن طريق الاسئلة والواجب المنزلي

الجلسة الرابعة: بعنوان كيف تحقق الشخصية التي تحلم بها وتطرقنا الى تعريف الشخصية وتدريبات لتقوية الشخصية تشمل: تدريبات بدنية – تدريب التفريغ الانفعالي و تدريبات الاسترخاء النفسي والعصبي. والهدف من هذه الجلسة هو زيادة الثقة بالنفس ومعرفة مهارات التحدث أمام الآخرين والتخلص من المخاوف وتعلم ممارسة تدريبات التفريغ الانفعالي والاسترخاء للتخلص من الضغوط والتوترات النفسية التي تعترينهن. وتم استخدام أسلوب المناقشة الجماعية، وتم التقويم عن طريق الواجب المنزلي وحدد زمن الجلسة (45) دقيقة

المعالجات الإحصائية :

$$1/ \text{الوسط الحسابي} = \frac{\text{مجموع البيانات}}{\text{عدد البيانات}}$$

$$2/ \text{الانحراف المعياري} = \sqrt{\frac{\text{مجموع مربع الانحرافات عن الوسط الحسابي}}{\text{عددها}}}$$

3/ اختبار ت وهو الاختبار الذي يناسب توزيع الفرق بين متوسطين على درجات حرية (ن + 1 - 2ن - 2) أو (ن - 2)

جدول رقم (4): يوضح خطة الجلسات الإرشادية

ترتيب الجلسات	اليوم والتاريخ	محتوي الجلسات	الزمن	الوسائل المستخدمة
الجلسة الأولى	الخميس 2010/2/25م	جلسة تمهيدية للتعرف على أفراد العينة والتعرف على أهمية البرنامج الإرشادي	40 دقيقة	الحوار والمناقشة
الجلسة الثانية	الثلاثاء 2010/3/2م	تطبيق الاختبار القبلي	50 دقيقة	استبيان قياس التوافق النفسي
الجلسة الثالثة	الخميس 2010/3/4م	تعريف التوافق النفسي وعوائقه وشرح الخطوات الرئيسية في عملية التوافق وشروط التوافق السليم	35 دقيقة	السيورة والمناقشة الجماعية
الجلسة الرابعة	الأحد 2010/3/7م	شرح معني الذات ومفهوم الذات ودوره في التعامل مع الآخرين وكيفية تطوير الذات	40 دقيقة	السيورة والمناقشة الجماعية
الجلسة الخامسة	الثلاثاء 2010/3/9م	الأهداف وأهميتها في الحياة وأنواع الأهداف ومبادئ تحديد الأهداف	40 دقيقة	السيورة والمناقشة الجماعية
الجلسة السادسة	الخميس 2010/3/11م	معرفة معني الشخصية وإجراء بعض التدريبات التفريغ الانفعالي وتدريبات الاسترخاء النفسي والعصبي	45 دقيقة	الحوار والمناقشة
الجلسة السابعة	الأحد 2010/3/14م	الجلسة الختامية وفيها تم تطبيق الاختبار البعدي وشكر الطالبات على تعاونهم	45 دقيقة	استبيان التوافق النفسي

تحليل ومناقشة النتائج

اختبار الفروض : وفق نظام الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية

الفرض الاول: (توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياس القبلي(قبل تطبيق البرنامج الارشادي)والقياس البعدي (بعد تطبيق البرنامج الارشادي لمستوى التوافق النفسي لطالبات الصف الثالث الثانوي بمدرسة القيس الدبلوماسية).

جدول رقم (5): يوضح نتيجة اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين لمتوسطات وانحرافات القياس القبلي والقياس البعدي لمستوى التوافق النفس وفقاً للبرنامج الإرشادي

الفرق	مستوى الدلالة	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	القياس القبلي
دلالة الفرق	0.0	7.24	0.37	3.56	القياس القبلي
ألة إحصائياً			0.34	3.29	القياس البعدي

من الجدول السابق نلاحظ أن قيمة (ت) بلغت 7,24 و مستوى الدلالة (0.0) أصغر من (0.05) و بما أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية و هي (2.093) عند درجات حرية تساوى (19) نستنتج إحصائياً أنه توجد فروق ذات دلالة بين متوسطات القياس القبلي و القياس البعدي في مستوى التوافق النفسي لصالح القياس البعدي.

النتيجة: (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى التوافق النفسي قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي). و هذا مؤشر لنجاح البرنامج الإرشادي ولقد اتفقت نتيجة هذه الدراسة مع نتائج الدراسة الدراسات السابقة في فعالية الإرشاد الجماعي في علاج مشكلات المراهقين مثل دراسة (النور، 2004) والتي تناولت استخدام الإرشاد الجماعي في خفض قلق الدراسة لدى الطلاب المراهقين حيث توصلت الدراسة الى فاعلية برنامج الإرشاد الجماعي في خفض قلق الدراسة لدى الطلاب المراهقين . بجانب دراسة (ابو عليا، 1993) حول اثر استخدام برنامج ارشادي جماعي في علاج عادات الدراسة لطلاب الصف التاسع بالأردن وأكدت الدراسة على فاعلية البرنامج الإرشادي في حالتها التحصيل الدراسي وعادات الدراسة. واتفقت هذه الدراسة مع الدراسات السابقة في نجاح استخدام أسلوب الإرشاد الجماعي للطلاب حيث أن مقياس التوافق النفسي لهيوم بل الذي تم تطبيقه للتوصل الى هذه النتيجة يحتوى على جانبين هما الجانب الأنفعالي والجانب الاجتماعي ومحتوى البرنامج الإرشادي ينصب في تحقيق هذين الجانبين لحوجة المسترشدين الى تدعيم هذين الجانبين خصوصا لانهم يشكلون مزيجا من ثقافات مختلفة لان معظمهم نشأ و خارج السودان في بلدان عربية واجنبية تختلف مجتمعاتهم وعاداتهم وتقاليدهم مما أثر على التركيبة النفسية لهؤلاء الطالبات وفي التوافق السليم مع المجتمع السوداني وعاداته وتقاليده ويتضح هذا الأثر في ضعف نسبة التغيير حيث اختلف المتوسط الحسابي من (3,6) في القياس القبلي الى (3,3) في القياس البعدي ويأتي هذا الضعف لعوامل كثيرة منها قصر فترة تطبيق البرنامج الإرشادي حيث أنه تزامن مع عطلة امتحانات الشهادة السودانية وكذلك يعود السبب للمسترشدين أنفسهم في عدم قبولهم بالاعتراف بسوء توافيقهم النفسي في بداية الجلسات الإرشادية ظهر في شكل عدم التزامهم بالجلوس في الأماكن المخصصة لهم وكثرة التحرك داخل الفصل أثناء الجلسة ومعارضتهم في ذكر المشاكل التي تعوق توافيقهم النفسي وكذلك ضعف الثقافة الدينية الذي ظهر في السلوك وفي المظهر العام للطالبات وخاصة اللاتي نشأن في الدول الاجنبية وربما كانت الاستجابة ضعيفة لاعتقاد الباحثة في بادئ الأمر الى أن انساب الطرق الإرشادية لهذه الفئة هي طريقة الإرشاد الجماعي لأن من أهم سمات هذه الفترة اهتمام المراهقين بالجماعات والانضمام الي العمل الجماعي ولكن اتضح أن هذه الفئة في حوجه الى تجريب طرق ارشادية أخرى. أما بالنسبة للبرنامج الإرشادي فقد صممت الباحثتان برنامجا ارشاديا يتلائم مع الاحتياجات المرورية لهذه الفئة منها تقديم جلسة عن الذات وكيفية تطويرها هذا نسبة لما ذكره (ابو حطب، 1997) أن تقدير الذات عند البنات أقل منه عند البنين فمن خلال عرض مفهوم الذات وأثر تقدير الذات على الفرد لـ (كارل روجرز) و تقديم خطوات علمية لتطوير الذات وأهمية الحديث الإيجابي مع النفس في تحقيق الثقة بالنفس استطاعت الباحثتان أن تحدثا تغييراً في هذا الجانب . ثم قدمت الباحثة جلسة عن الأهداف وأهميتها في الحياة وتقسيمها وكيفية تحديد أهداف واقعية في الحياة استنادا الى نظرية (ألبرت أليس) في العلاج العقلاني الانفعالي الذي ذكر فيه أنه ينبغي مهاجمة الأفكار والانفعالات السلبية القاهرة للذات منها فكرة أن يكون الفرد على درجة كبيرة من المنافسة والإنجاز حتى يمكن اعتباره شخصا ذا أهمية مما يتولد لدى الفرد شعور دائم بالخوف من الفشل فمن خلال تحديد أهداف واقعية تلائم قدرات وإمكانات الفرد يتحقق التوافق النفسي وأخيراً احتوى البرنامج الإرشادي على بعض التمرينات الرياضية استنادا الى ما قد بينته الدراسات أن الذين يشتركون في برامج رياضية بشكل منتظم يتمتعون بصحة أفضل وتكون طاقتهم الحيوية أقوى ويتعاطون المشكلات بشكل أفضل بالإضافة الى بعض تمارين الاسترخاء النفسي العصبي الذي له فوائد كثيرة منها تنشيط الدورة الدموية كما ورد في كتاب (سي يوجين والكر) أنه شرع الباحثون مؤخراً في اكتشاف التغييرات في كيمياء الجسم التي تحدث بعد تأدية التمرينات الرياضية ما قد يفسر التغييرات التي تحدث في أمزجتنا فالتمرين يؤثر على كل أجهزة الجسم فهو يحدث زيادة في كل من الدورة الدموية واستهلاك الأكسجين. وكذلك احتوى البرنامج على تمرينات التخلص من المخاوف استنادا الى نظرية (البرت أليس) الذي ذكر أن من الأفكار الخاطئة (أن الأشياء الخطرة أو المخيفة تعتبر سببا للانفعال البالغ و يجب أن يكون الفرد دائم التوقع لها) و هذه الفكرة تجعل الكثير من الأشياء أو الأحداث المخيفة تبدو أكثر كثيراً من واقعها. لذا اهتم البرنامج بالتركيز على تدريبات الشجاعة والتخلص من المخاوف بالإضافة الى تدريبات الرشاقة الحركية.

الفرضية الثانية: (توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى التوافق النفسي وفقاً لمتغير المساق)
جدول رقم (6): يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق لعينتين مرتبطتين بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى التوافق النفسي وفقاً لمتغير المساق

المساق	القبلي			البعدي		
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة
أدبي علمي	3.44	0.178	1.62	3.18	1.99	1.53
	3.70	0.50		3.42	0.45	
						0.143
						غير دالة إحصائياً

من الجدول السابق نلاحظ ان قيمة (ت) المحسوبة في الاختبار القبلي بلغت (1.62) و في الاختبار البعدي بلغت (1.53) و مستوى الدلالة في الاختبار القبلي (0.122) و مستوى الدلالة في الاختبار البعدي (0.143) و بما ان قيمة (ت) المحسوبة اقل من قيمة (ت) الجدولية التي تبلغ (2.093) عند درجات حرية (19) نستنتج انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات المساق العلمي والمساق الأدبي في القياس القبلي والقياس البعدي وعليه تقبل الباحثة الفرض الصفري .

النتيجة: (لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى التوافق النفسي وفقاً لمتغير المساق)

هذا يعني ان اختلاف المواد التي تدرس للمساق العلمي والمواد التي تدرس للمساق الأدبي ليس له تأثير على التوافق النفسي وتختلف نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (طه، 2005) لعينه من طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى حيث بينت نتيجة الدراسة أن الطالبات بالأقسام النظرية أكثر عصابية وانطوائية في سلوكهن ويتميزن بقوة الأنا الأعلى في حين أن الطالبات في التخصصات العلمية يتميزن بالتقائية وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الشعور بالوحدة النفسية وفقاً لمتغير التخصص الدراسي لصالح طالبات الأقسام الأدبية ولكن تعزى الباحثتان هذه النتيجة الى أنه مهما اختلفت المواد التي تدرس لكلا المساقين يكون مستوى التأقلم مع البيئة ومستوى الاستجابة للبرنامج الإرشادي لكل أفراد المجموعة الخاضعة للبرنامج الإرشادي موحداً.

الفرضية الثالثة: (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى التوافق النفسي وفقاً لمتغير العمر)

جدول رقم (7): يوضح نتائج اختبار (f) لعينتين مرتبطتين بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى التوافق النفسي وفقاً لمتغير العمر.

الاعمار	القياس القبلي			القياس البعدي		
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	F	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	F
15 سنة	3.74	0.45		3.50	0.56	
16 سنة	3.47	0.34		3.17	0.30	
17 سنة	3.52	0.26	1.04	3.30	0.37	1.87
						1.84
						غير دالة إحصائياً

من الجدول السابق نلاحظ ان قيمة (f) في الاختبار القبلي بلغت (1.04) و مستوى الدلالة تساوى (0.37) و قيمة (f) في الاختبار البعدي تساوى (1.87) و مستوى الدلالة تساوى (0.184) و بما ان مستوى الدلالة اكبر من (0.05) نستنتج ان نتائج التحليل التبايني لمتوسطات القياس والقياس البعدي في مستوى التوافق النفسي وفقاً لمتغير العمر غير دالة احصائياً وعليه تقبل الباحثتان الفرض الصفري

النتيجة :

(لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي لمستوى التوافق النفسي وفقاً لمتغير العمر). يتضح من هذه النتيجة أن الفروق في العمر ليس له تأثير في التوافق النفسي وخاصة أن الاختلاف في العمر لم يكن كبيراً وذلك لان العينة التجريبية احتوت على ثلاثة أعمار فقط هي 15 و16 و17 وهذه الأعمار تدرج جميعها في مسمى مرحلة المراهقة المتوسطة ولديها نفس الاحتياجات النفسية ويعد الشعور بإشباع الحاجات النفسية من أهم مؤشرات التوافق النفسي في مرحلة المراهقة المتوسطة سواء كانت حاجات أولية أم مكتسبة كالحاجة إلى النجاح أو الحاجة إلى الشعور بقيمة الذات أو تحقيقها . لذا كانت الاستجابة للبرنامج الإرشادي موحدة لدى كل الاعمار لذا تشير الباحثة الى ضرورة توجيه المسار النمائي للمراهقين وتجنب تكليف المراهق بعمل يفوق حدود قدرته حتى لا يتعرض الى الفشل والاحباط وتوفير الدافعية المناسبة لمساعدته على التعلم بكفاءة.

التوصيات

في ضوء ما توصلت اليه الدراسة من نتائج توصي الدراسة بالاتي :

- 1- الاهتمام بالمحاضرات والندوات التي تتناول الاضطرابات النفسية الانفعالية في المراحل العمرية المختلفة والاهتمام ببرامج التوعية الوقائية للمراهقات والمستمدة من الثقافة الدينية الاسلامية التي يتمتع بها المجتمع السوداني والتي تساعدهن على مقاومة الاحباطات التي قد تصادفهن وتدريبهن على مهارات ضبط النفس والتحكم في الانفعالات.
- 2- الاستفادة من وسائل الإعلام في زيادة وعي المجتمع بالمشكلات والاضطرابات التي قد تؤثر على التوافق في فترة المراهقة. والتأكيد على دور الإعلام في التطبيع الثقافي بالنسبة للسودانيين المقيمين بدول المهجر وتعريفهم بالقيم والمبادئ الاجتماعية.
- التعاون من قبل الأسرة والمدرسة عن طريق الندوات لمعرفة المشكلات التي تؤدي الى سوء التوافق بالنسبة للطالبات والعمل على دعم السمات الإيجابية في شخصية الطالبة وتحفيزها على الإنجاز الأكاديمي .
- 4- التأكيد على وجود المرشدين النفسيين في كل المدارس

المقترحات

على ضوء ما توصلت إليه الباحثة من نتائج خاصة بهذه الدراسة وانطلاقاً من التوصيات السابقة . قامت بصياغة عدة مقترحات لتكون نواة لدراسات مستقبلية :

- 1- إجراء دراسة تستهدف أثر الإرشاد الفردي في خفض سوء التوافق النفسي بالنسبة للمراهقين .
- 2- إجراء دراسة وصفية للمقارنة بين الاناث والذكور الوافدين من البلدان العربية و الاجنبية في التوافق النفسي
- 3- معرفة دور الإرشاد الأسرى في خفض سوء التوافق النفسي بالنسبة للمراهقات .
- 4- تطبيق مثل هذه الدراسة بالنسبة لطلاب المراحل الدراسية الأخرى (مرحلة الأساس – والمرحلة الجامعية) .

المصادر والمراجع

أولاً المصادر:

- 1- القرآن الكريم
- 2- محمد بن اسماعيل البخاري (1995م). صحيح البخاري ، المطبعة السلفية ، القاهرة.

ثانياً: المراجع

- 1- أبو جادو، صالح محمد (2007م). علم النفس التطوري (الطفولة والمراهقة). دار الميسرة للنشر و التوزيع. ط 2.
- 2- أبو حطب ، فؤاد ، (1997م). مدخل علم النفس ، الدار الدولية للنشر والتوزيع ،مصر، ط4.
- 3- الجسماني، عبد العلي (1994م). سيكولوجية الطفولة والمراهقة و حقائقها الأساسية ، الدار العربية للعلوم، ط 1.
- 4- الخطيب، صالح أحمد (2003م). الإرشاد النفسي في المدرسة، دار الكتاب الجامعي، الإمارات العربية المتحدة.
- 5- الداهري ، صالح حسن ، العبيدي، و ناظم هاشم (1999م). الشخصية والصحة النفسية، دار الكندي للنشر، ط1.
- 6- الشاذلي، عبد الحميد محمد ، (2001م). التوافق النفسي للمسنين، دار النشر المكتبة الجامعية ، ط 1.
- 7- العيسوي ، عبد الرحمن ، (1993م). مشكلات الطفولة والمراهقة وأسسها الفسيولوجية والنفسية ، دار العلوم العربية للنشر ، ط1.
- 8- جابر، عبد الحميد و كفاقي، علاء الدين (1999م). (المعجم الوجيز) معجم علم النفس الطبي والنفسى. الجزء الأول، دار النهضة المصرية، القاهرة.
- 9- جبل ، فوزى محمد ، (2001م). علم النفس العام ،المكتب الجامعي الحديث، ط.
- 10- رمو، أحمد ترجمه عن لويز ج كابلن، (1998م). المراهقة وداعاً أيتها الطفولة ، منشورات وزاره الثقافه، سوريا، ط1.
- 11- زهران، حامد عبد السلام ، (2005م). التوجيه و الإرشاد النفسي. عالم الكتب ، مصر، ط4.
- 12- سرى، إجلال محمد ، (2000م). علم النفس العلاجي، عالم الكتب،مصر، ط4.
- 13- سعفان ، محمد إبراهيم ، (2006م). الإرشاد النفسي الجماعي، دار الكتاب الحديث، ط1.
- 14- طه، سميه جميل، (2005م). الإرشاد النفسي، عالم الكتب ، مصر ، ط 1.
- 15- عبد الرحيم، طلعت حسن ، (2001م). الأسس النفسية للنمو الإنساني، دار الفكر العربي، ط 3.
- 16- عريفيج ، سامي ، (1993م). علم النفس التطوري، دار مجدلاوي للنشر، ط2.
- 17- معوض ، خليل ميخائيل، (2003م). سيكولوجية النمو الطفولة و المراهقة، مركز الإسكندرية للكتاب ، مصر ط 3.

- 18- أبو زيد , هويدا عباس ، (2007م). برنامج الإرشاد النفسي الجماعي وأثره في خفض سوء التوافق النفسي و الاجتماعي لدى المراهقين , رسالة ماجستير, غير منشورة , جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا , كلية التربية.
- 19- ابو علوان, ديما غسان ، (2009م). اتجاهات طلبه مدارس الحلقة الثانية (التعليم الاساسي) نحو مفهوم الارشاد النفسي ومدى وعيهم بمهام المرشد وواجباته, رسالة ماجستير, منشورة , جامعة دمشق , سوريا.
- 20- إسماعيل , عباس الصادق محمد ، (2008م). تصميم برنامج للتوجيه والإرشاد النفسي وأثره على التوافق النفسي والاجتماعي لدى مرضى الايدز, رسالة ماجستير , غير منشورة , جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا , كلية التربية.
- 21- الطاهر , عبد الرحمن الشيخ ، (1990م). دراسة العلاقة بين اتجاهات طلاب جامعة أم درمان الإسلامية وتوافقهم النفسي والاجتماعي , رسالة دكتوراه , غير منشورة , كلية التربية , جامعة أم درمان الإسلامية.
- 22- النور ، نجود ، (2004م). فاعلية الإرشاد النفسي الجماعي في خفض قلق الدراسة لدى الطلاب المراهقين ، رسالة ماجستير , غير منشورة , جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا , كلية التربية.
- 23- بركات ، آسيا بنت راجح ، (2008م). التوافق النفسي لدى الفتاة الجامعية وعلاقته بالحالة الاجتماعية و المستوى الاقتصادي و المعدل التراكمي , رساله ماجستير , منشوره , جامعة أم القرى , مكة المكرمة , كلية التربية.
- 24- طه ، شبيبي الجوهرة بنت عبد القادر بن (2005م). الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بسمات الشخصية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة , رساله ماجستير منشوره , جامعة أم القرى.
- 25- سليمان, محمد عبد العزيز عبد ربه ، (2000م). تصميم برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات عند اطفال المؤسسات الإيوائية في المرحلة العمرية (9-12) سنة , ماجستير, منشوره, مصر.
- 26- فرح, على فرح أحمد، (2005م). تصميم و تجريب برنامج إرشاد نفسى على طلاب كلية التربية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا, رسالة دكتوراه , غير منشورة , جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا.