

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ آیة قرآنیة

: قال تعالى

هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِّنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ (وَإِنْ كَانُوا مِنْ قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ)

صدق الله العظيم
(سورة الجمعة الآية 2)

الإهداء

إلى أبائى وأمهاى اللائى علمنى معانى الحياة
... من أجل الحياة
إلى أساتذتى الأجلاء والطلاب الأماجد

ألى كل من ىحمل مشعل العلم وىصطفى بوهج
... الشمسى فى سبىل رفع راية عالىه
... فلهم جمىعاً اهدى هذا الجهد المتواضع
الباحثة

شكر وعرفان

الحمد لله رب العالمىن حمد الشاكرىن ،
والصلاة والسلام على أفضل خلق الله أجمعىن سىدنا
محمّد بن عبد الله المبعوث رحمة للعالمىن ، وعلى
آله وأصحابه الغر الميامىن ، والشكر لله على ما انعم
علىّ من نعم كثيرة ، بعضها إتمام هذا البحث الذى
كلف من الجهد الكثیر ، وهى سانحة أطل عبرها
متقدمة بالشكر والتقدير لأهل فضل وعطاء لم ىضنوا
علىّ بثمانىن وقت ولا عظیم جهدٍ حتى خرج البحث فى
ثوب بهىج ولا ىنقصه التمىز ، والشكر أجزله لاستاذى
الجلىل / **الدكتور عبد الرازق عبد الله البونى**
الذى كان لإشرافه الدقیق وتوجهاته الصائبة الفضل
الكبرى . الشكر لقسم علم النفس التربوى رئىساً

وأساتذة ، وكلية التربية والدراسات العليا بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا .

والشكر موصول للأستاذة الأجلة الذين حكموا مقياس هذا البحث ، فكانت إرشاداتهم هادياً ودليلاً ، والعرفان أيضاً لاساتذتي بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ، والزملاء والزميلات بالدفعة علي إضفائهم الكثير من المداخلات التي كانت معيناً ونبراساً . والشكر لكل من ساهم بالرأى والمشورة والتحفيز والدعاء وأسأل الله إثابة الجميع خيراً وإحساناً .

ملخص الدراسة

تهدف هذه الدراسة لمعرفة فاعلية الإرشاد النفسى الجمعى فى خفض قلق الإمتحان لدى طلاب المدارس الثانوية بولاية الخرطوم .

هدفت الدراسة إلى : معرفة دور الإرشاد الجمعى فى خفض مستوى القلق . و معرفة مستوى قلق الإمتحان لدى طلاب المرحلة الثانوية ايضاً . معرفة الفروق الفردية بين الذكور والإناث على مستوى قلق الإمتحان

بما أن هذه الدراسة فى إطار الوصف والتجريب إستخدمت الباحثة المنهج الوصفى التجريبي كمنهج لهذه الدراسة .

ويتمثل المجتمع الأصى للدراسة من طلاب السنة الثالثة بمدرسة بحرى الحكومية للبنين وبحرى الحكومية للبنات وبالبالغ عددهم 40 من الذين يعانون من قلق الإمتحان

: إستخدمت الباحثة الأدوات التالية :

1. مقياس قلق الإمتحان لسيلبير بعد إيجاد صدقه وثباته ووزن درجاته .
2. برنامج إرشادى نفسى جمعى يشمل إطار نظرى وآخر عملى : من إعداد الباحثة وكانت أهم النتائج التى توصلت اليها الدراسة
- (1) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب فى قلق الإمتحان فى الإختبار القبلى والبعدى .
- (2) توجد فروق ذات دلالة إجتماعيه بين الطلاب فى التأثر بالإرشاد النفسى .
- (3) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب فى قلق الإمتحان تعزى لمتغير النوع

: وقد توصلت الدراسة الى الآتى :

- 1) ضرورة إنشاء مراكز إرشادية بالمؤسسات التعليمية
- 2) الإهتمام بمناهج التوجيه والإرشاد البنائيه الإنشائيه قبل دخول الطلاب للإمتحان .
- 3) ضرورة الإهتمام بتنظيم الوقت وإدارته .
- 4) حث الطلاب على تعلم أساليب الإستذكار الجيدة لكى تساهم على اجتياز عقبة الإمتحان .
- 5) تدريب الطلاب على أساليب الإسترخاء قبل وبعد وأثناء الإمتحان .
- 6) إدخال النشاط المدرسى لتقليل حدة التوتر للطلاب .

- 7) دور الأستاذ فى رعاية طلابه نفسياً وحل مشكلاتهم التى تعيق الأداء الأكاديمى .

Abstract :

This study aims at finding the efficiency of the group counseling method in decreasing examination anxiety for higher schools students.

The aims can be tested as follows :

- (1) enlarging understanding toward the subject of counseling and its effect on exam anxiety .
- (2) knowing the methods of attaining psychological health through group counseling programs at the schools.
- (3) Constricting a plan for the implementation of counseling work and its importance for students development.
- (4) Putting this study on hands of concrete and for the reason of providing concrete and abstract support to develop the counseling work and spread it at educational institutions.

the researcher has to use descriptive and the experimental methods as tools for the study .

the researcher community and fifty the third year students of secondary school level in Bahry Elgadima higher secondary school for this students have examination anxiety .

the researcher has used the following tools :

- (1) Spelling measurement for examination which is modified to the Sudanese environment after being tested for validity reliability and balance of scores .
- (2) a collective psychological counseling program containing a theoretical and practical frame work.

the study hypotheses are as following :

1. there are differences which have statistical indication between the average scores of the sample before and after applying the collective psychological counseling program.
2. there are differences having statistical indication between males and females students with reference to the effect caused by the collective psychological counseling .

3. the mistakes notes revision has a relation to the in intimation of exam anxiety .

the researcher has reached the following results :

- (1) the collective counseling psychological is effective in reducing exam anxiety.
- (2) The influence of counseling program on females students is grater than that of males students.
- (3) Mistake notes revulsion leads to examination anxiety.

The researcher recommends the following :

- (1) Establishing counseling institutions in school.
- (2) Draw the secondary level students attraction to the best way of reusing lessons from the beginning .
- (3) The family and the school have to play roles in preparing the students psychological .
- (4) The teacher has to play a role in carrying for the student and finding solutions for problems that hinder their study.
- (5) Introducing non academic activities to reduce study student anxiety .

Since this study is starting point for counseling program and its efficiency in education institution the researcher recommends that it can be carried in the future using other counseling method in addition to adopting the individual counseling for answer other problems.

الفهرست

الموضوع	رقم الصفحة
استهلال	
اهداء	
شكر وتقدير	
مستخلص البحث باللغة العربية	
مستخلص البحث باللغة الانجليزية	
الفصل الأول	
مقدمة	
مشكلة البحث	
أهمية البحث	
فروض البحث	
حدود البحث	
مصطلحات البحث	
الفصل الثاني : الاطار النظرى والدراسات السابقة	
تعريف الارشاد النفسى	
اهداف الارشاد	
العملية الارشادية	
مناهج واسس الارشاد	
الارشاد الجمعى	
مفهوم الارشاد الجمعى	
استخدامات الارشاد الجمعى	
الاعداد للارشاد النفسى الجماعى	
اساليب الارشاد الجمعى	
مميزات وعيوب الارشاد الجمعى	
تقنيات الارشاد الجمعى	
الارشاد المدرسى	
برنامج الارشاد النفسى	
قلق الامتحان	
تعريف القلق	
كيف يبدأ القلق	
نظريات تفسير القلق	
انواع القلق	

اعراض القلق
قلق الامتحان
اعراض قلق الامتحان
العوامل المساعدة فى ظهور قلق الامتحان
قلق الامتحان والاستذكار
مراحل التدريب على مقاومة القلق
الدراسات السابقة
الفصل الثالث اجراءات الدراسة

منهج البحث
مجتمع البحث
طريقة اختيار العينة
مبررات اختيار العينة
ادوات البحث
الاساليب الاحصائية
الفصل الرابع : عرض ومناقشة النتائج
: الفصل الخامس

النتائج
التوصيات
المقترحات
المصادر والمراجع
الملاحق

فهرس الجداول

رقم الصفحة	الموضوع
	جدول رقم (1) يوضح الأساليب الإرشادية المقترحة لتحقيق الأهداف المتعلقة بنمو الشخصية المتكاملة
	جدول رقم (2) يوضح الأساليب الإرشادية المقترحة لتحقيق الأهداف المتعلقة بتنمية الإتجاهات العامة لقلق الإمتحان
	جدول رقم (3) يوضح العينة من حيث النوع
	جدول رقم (4) يوضح العينة من حيث العمر
	جدول رقم (5) يوضح عبارات المقياس
	جدول رقم (6) يوضح عبارات مقياس القلق
	جدول رقم (7) يوضح باسمااء قائمة المحكمين
	الجدول رقم (8) يوضح نص العبارات قبل وبعد التعديل
	جدول رقم (9) يوضح الفروق بين الطلاب فى الإختبار القبلى والبعدى
	جدول رقم (10) يوضح الوسط الحسابى والإنحراف (المعيارى وقيمة ت)
	جدول رقم (11) الوسط الحسابى والإنحراف المعيارى وقيمة إختبار (ت) لمعرفة الفروق بين الطلاب فى قلق الإمتحان تعزى لمتغير العمر :