

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم  
والتكنولوجيا  
كلية الدراسات العليا

برنامج الإرشاد النفسي  
الجماعي وأثره في خفض سوء  
التوافق النفسي والاجتماعي  
لدى المراهقين

**Effect of Group Counseling in Reducing Social &  
Psychological Maladjustment of Adolescents**

رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في  
التربية تخصص إرشاد وتوجيه نفسي وتربوي

إعداد الطالبة: إشراف  
الدكتور:  
هویدا عباس أبو زید نور الدین  
الرازق عبد الله البوني  
عبد

ديسمبر 2007م

((الاستهلال))

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى:

□ وَالْبَلَدُ الطَّيِّبُ يَخْرُجُ نَبَاتُهُ بِأَذْنِ  
رَبِّهِ وَالَّذِي خَبْتَ لَا يَخْرُجُ إِلَّا تَكْدًا  
كَذَلِكَ نُصَرِّفُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ  
يَشْكُرُونَ □

□□□□□□ □□□□ □□□□  
الأعراف (58)

## الإهداء

أهدي هذا الجهد المتواضع  
■ إلى القلب الحنون الذي لا يمل من الدعاء لي..  
أمي

▪ إلى من قلبه بالنور يغمرنى ويأمرنى بفعل  
الخير دوماً..

أبي

▪ إلى كل من علمني حرفاً وكان لي خير زاد في  
درب العلم الطويل..

أساتذتي  
الأجلاء

▪ إلى كل عزيز غالي..

## الشكر والعرفان

انطلاقاً من قوله تعالى: "...وَمَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا  
يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ... " (النحل: 40) إقراراً بالفضل والشكر  
لله سبحانه وتعالى أولاً وأخيراً أن هدانا لهذا وما كنا  
لنهدتي لولا أن هدانا الله لإتمام هذا الجهد المتواضع  
واعترافاً بالفضل له. أتقدم بالشكر والعرفان للدكتور/  
عبد الرزاق عبد الله البوني والذي كان حريصاً على أن  
يخرج هذا البحث أقرب ما يكون للكمال.

كما أتقدم بالشكر إلى كل من وقف مسانداً  
ومساهماً بالدعم المعنوي والتشجيع والنصح الدكتور/  
علي فرح ود. ياسر جبريل، ود. أسامة الجيلي، ود.  
ناهد حسن، ود. خالد إبراهيم الكردي.  
كما أتقدم بالشكر لإدارة مدرسة المصباح الثانوية  
بنين والتي أتاحت الفرصة لتطبيق البرنامج الإرشادي  
وتنفيذه بنجاح. كما أتقدم بالشكر للطلاب الذين تم  
تنفيذ البرنامج من خلالهم والذين كانوا متعاونين  
ومتفاعلين مع بعضهم البعض.. وجزى الله الجميع كل  
الخير..  
وأخر دعوانا أن الحمد لله ربّ العالمين..

## ملخص البحث

استهدف البحث الكشف عن أثر تطبيق برنامج الإرشاد الجماعي  
في خفض سوء التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية.  
ولقد تم تصميم البرنامج اعتماداً على ثلاث مهارات تقدم بواسطة نشرات  
إرشادية. ثم عرض أشرطة كاسيت تحتوي على معلومات يقدمها أساتذة  
متخصصون تنصب هذه المعلومات في نفس المهارات وهي: مهارة إدارة  
الضغط، مهارة تأكيد الذات ومهارة تكوين العلاقات الاجتماعية.  
استخدمت الباحثة المنهج التجريبي معتمدة على تصميم المجموعة  
الواحدة. وتكوّن مجتمع البحث الأصلي من (200) طالب يمثلون طلاب  
الصف الثاني ثانوي بمدرسة المصباح الثانوية بنين بأمدردمان. اختارت  
الباحثة (20) طالب كمجموعة تجريبية للبحث وهم الذين حصلوا على  
أعلى درجات في اختبار التوافق. وكان عدد الطلاب الذين انحصرت  
درجاتهم في الأربعين الثالث (50) طالباً حسب التحليل الإحصائي لدرجات  
المقياس. ثم أخذت الباحثة منهم (20) طالباً ممن حصلوا على أعلى درجة  
على المقياس والذين يعانون من مشكلة سوء التوافق وذلك باعتبار أنه  
كل ما كان حجم العينة في المجموعة الواحدة صغير كل ما كان هناك أثر  
فَعَال للخدمات الإرشادية المقدمة لهم.  
استخدمت الباحثة في هذه الدراسة الأدوات التالية:

- 1- مقياس التوافق لهيوم. بل.
- 2- نشرات إرشادية لبعض مهارات التوافق (وهي من إعداد الباحثة وتشتمل على إرشادات تساعد على خفض سوء التوافق النفسي والاجتماعي).

3- شريط كاسيت لبعض مهارات التوافق (وهو من إعداد الباحثة ويحتوي علي نصائح حول مهارات التوافق النفسي والاجتماعي يقدمها بعض أساتذة علم النفس بالجامعات السودانية).

الدراسات المستقبلية في نفس المجال:

- 1- فعالية برنامج الإرشاد النفسي الجماعي في خفض سوء التوافق النفسي والاجتماعي لطلاب المرحلة الثانوية.
  - 2- وجود فروق لدى المجموعة التجريبية في خفض سوء التوافق الإنفعالي قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيق البرنامج مما يعني تعديلها للأحسن بفضل البرنامج الإرشادي.
  - 3- وجود فروق لدى المجموعة التجريبية في خفض سوء التوافق الاجتماعي قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيق البرنامج مما يعني تعديلها للأحسن بفضل البرنامج الإرشادي.
- وقدمت الباحثة مجموعة من التوصيات وكذلك مجموعة من المقترحات للدراسات المستقبلية في نفس المجال.

## Abstract

This research aims at uncovering the effect of the implementation of a program of group counseling on the social and psychological adjustment of the secondary school students.

The program is composed of three skills which were given to the students through handout. The students were also given cassettes to listen to important information presented by special figures. The information are composed of the three skills: The skill of handling pressure, the skill of self support and the skill of forming social relations.

The researcher used one group experimental method. The population is the second year student of El-Misbah school. Their number is (200) students, only (20) of them were chosen as experimental group, the basis for choosing them is that they scored high on the measure of adjustment. The number of students who scored on the third quartile (50) students, the researcher chosed (20) of them on the basis that the smaller the sample the more powerful the effect of the program:

### **The tools used are:**

1. Hum. Bell measure of adjustment.
2. Handout for counseling written by the researcher, to reduce maladjustment.
3. Cassettes including adjustment skills prepared by the researcher and they are composed of directories about adjustment skills presented by some of psychology teacher in the Sudan.

### **The researcher reached the following findings:**

1. The program is effective in reducing social and psychological maladjustment level among the sample students.

2. There is a significant difference in the emotional adjustment level before and after the implementation of the program in favor of the post test.
3. There is a significant difference in the social adjustment level before and after the implementation of the program in favor of the post test.

The researcher was gave some of recommendations and suggestions for future researches.

## قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	الاستهلال
ب	الإهداء
ج	الشكر والعرفان
د	ملخص البحث
هـ	Abstract
<b>الفصل الأول: المقدمة</b>	
2	تمهيد
4	مشكلة البحث
4	أهمية البحث
5	أهداف البحث
5	فروض البحث
6	حدود البحث
6	مصطلحات البحث
<b>الفصل الثاني: الإطار النظري</b>	
<b>المبحث الأول: الإرشاد النفسي</b>	
9	مفهوم الإرشاد النفسي
11	أهداف الإرشاد النفسي
12	مبادئ الإرشاد النفسي
13	مناهج الإرشاد النفسي
14	الحاجة للإرشاد النفسي
15	نظريات الإرشاد النفسي

20	طرق الإرشاد النفسي
28	الإرشاد الجماعي
29	تعريف الإرشاد الجماعي
29	الأسس النفسية والاجتماعية للإرشاد الجماعي
30	أهمية الإرشاد الجماعي
31	أهداف الإرشاد الجماعي
32	حالات استخدام الإرشاد الجماعي
32	أساليب الإرشاد الجماعي
35	الأساليب الإثرائية المستخدمة في البرنامج الإرشادي
36	الإرشاد بالقراءة
37	الإرشاد بالمناقشة الجماعية
39	الإرشاد بشرائط الكاسيت
40	مزايا الإرشاد الجماعي
41	عيوب الإرشاد الجماعي
	<b>المبحث الثاني: التوافق</b>
42	معنى التوافق
43	التوافق والتكيف
44	مستويات التوافق
45	أبعاد التوافق
47	معايير التوافق
49	أسباب سوء التوافق
51	عوامل سوء التوافق
	<b>المبحث الثالث: المراهقة</b>
54	معنى المراهقة
55	تحديد مرحلة المراهقة
57	خصائص مرحلة المراهقة
63	أهمية مرحلة المراهقة
64	مميزات مرحلة المراهقة
65	الاتجاهات الرئيسية في تفسير المراهقة
67	الحاجات النفسية للمراهقين
71	مشكلات المراهقة
78	<b>المبحث الرابع: الدراسات السابقة</b>
	<b>الفصل الثالث: إجراءات البحث</b>
86	تمهيد
86	منهج البحث
87	مجتمع البحث

87	عينة البحث	
89	أدوات البحث	
90	الدراسة الاستطلاعية	
95	الجلسة الإرشادية	
98	تقويم التجربة	
99	الأساليب الإحصائية المستخدمة	
	<b>الفصل الرابع: مناقشة النتائج وتحليلها</b>	
101	تمهيد	
101	تحليل النتائج	
105	اختبار الفروض إحصائياً ومناقشة النتائج	
	<b>الفصل الخامس: الخاتمة</b>	
113	خلاصة النتائج	
114	التوصيات	
115	المقترحات	
116	قائمة المراجع	
117	المراجع العربية	
120	المراجع الأجنبية	
121	الرسائل الجامعية	
121	شبكة المعلومات	
	<b>الملاحق</b>	
123	الصورة الأصلية لمقياس التوافق	1
127	الصورة المعدلة لمقياس التوافق	2
131	الصورة الأصلية لمهارات التوافق	3
143	الصورة المعدلة لمهارة إدارة الضغط	4
146	الصورة المعدلة لمهارة تأكيد الذات	5
149	الصورة المعدلة لمهارة تكوين العلاقات الاجتماعية	6
152	تفريغ شريط كاسيت مهارة إدارة الضغط	7
155	تفريغ شريط كاسيت مهارة تأكيد الذات	8
158	تفريغ شريط كاسيت مهارة تكوين العلاقات الاجتماعية	9
161	جانب من الجلسات الإرشادية	10

## فهرس الجداول

الصفحة	الموضوع	رقم الجدول
88	يوضح أعمار أفراد عينة البحث	1
94	يوضح دليل المناقشة الجماعية لمهارات التوافق النفسي والاجتماعي	2
96	يوضح خطة جلسات الإرشاد الجماعي	3
102	يوضح درجات أفراد العينة في القياس القبلي والقياس البعدي لمستوى التوافق النفسي والاجتماعي	4
103	يوضح درجات أفراد العينة في الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمستوى التوافق الانفعالي	5
104	يوضح درجات أفراد العينة في الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمستوى التوافق الاجتماعي	6
105	يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في مستوى التوافق النفسي والاجتماعي	7
108	يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في مستوى التوافق الانفعالي	8
110	يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في مستوى التوافق الاجتماعي	9

