



عمادة البحث العلمي
DEANSHIP OF SCIENTIFIC RESEARCH

مجلة العلوم التربوية
SUST Journal of Educational Sciences
Available at
www.Scientific-journal.sustech.edu



مدى توافر استراتيجيات الحد من القلق النفسي بالمدارس الثانوية بالمملكة الأردنية الهاشمية من وجهة نظر
المعلمين والمعلمات
دراسة حالة محافظة البلقاء

حسام عبد الفتاح عبد الهادي جبرين

بريد الكتروني: egpalmohd2@hotmail.com هاتف: 00966545473042

المستخلص:

تمثلت مشكلة هذا البحث في معاناة كثير من المعلمين والمعلمات بالمراحل الثانوية بالأردن من مشكلة القلق لدى الطلاب والتي تؤثر على التحصيل الأكاديمي. وهدف هذا البحث الى التعرف على استراتيجيات الحد من القلق النفسي بالمدارس الثانوية بالأردن من وجهة نظر المعلمين والمعلمات ومدى توافر هذه الإستراتيجيات بتلك المدارس، وقد اعتمد الباحث المنهج الوصفي والمنهج التحليلي الاحصائي لوصف مدى توفر استراتيجيات الحد من القلق. وتكون مجتمع البحث من جميع المعلمين والمعلمات بالمرحلة الثانوية بمحافظة البلقاء وتم اختيار عينة عشوائية تكونت من عدد (349) معلم ومعلمة من جميع المدارس بالمحافظة. وقد توصل الباحث إلى عدة نتائج أهمها وجود قصور وعزوف واضح في استراتيجية التعاون مع الوالدين ما عدا مديرية الشونة الجنوبية غير ان مستوى اتباع الاستراتيجيات الأخرى كان جيداً ، كذلك توصل الباحث الى أن كثيراً من معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية لا يقومون بتوجيه الطلاب للقيام بأعمال تحد من القلق مثل الاستماع للموسيقى او التدريب على التنفس او بعض التمرينات الرياضية. وقد أوصى الباحث بضرورة التركيز على استراتيجيات الحد من القلق النفسي لدى الطلاب وبالأخص استراتيجية اشراك الوالدين في فهم ومكافحة القلق، كذلك أوصى الباحث بضرورة عمل دورات تدريبية للمعلمين والمعلمات للتدريب على كيفية محاربة القلق لدى الطلاب.

الكلمات المفتاحية: الاستراتيجية، القيادة التربوية، تقنيات الحد من القلق.

ABSTRACT:

The problem of this study was the suffering of many teachers in the secondary stages in Jordan from the problem of anxiety among students, which affect academic achievement. The aim of this research is to identify strategies to reduce psychological anxiety among students in secondary schools in Jordan from the point of views of male and female teachers and the availability of these strategies in these schools. The researcher adopted the descriptive approach and the statistical analytical method to describe the availability of anxiety reduction strategies. The research community consists of all teachers in the secondary stage in Balqa Governorate. A random sample of (349) was selected from all

schools in the District. The researcher found several results, the most important of which is the lack of strategy of cooperation with parents except the District of the southern Shouna, but the level of the other strategies was good. The researcher also found that many of the teachers and secondary school teachers do not direct the student to do work to reduce anxiety such as Listening to music or breathing training or some exercises. The researcher recommended the need to focus on strategies to reduce the psychological anxiety of students, especially the strategy of involving parents in understanding and combating anxiety, and also recommended the need for a work in training courses for male and female teachers to be trained on how to combat anxiety among students

Keywords: Strategy, Educational Leaders, Techniques for Reducing Anxiety

المقدمة:

لقد اهتم علماء النفس وعلماء التربية حديثاً بالقلق لدى الطلاب خصوصاً في مراحل ما قبل الجامعة وذلك لاعتقاد كثير من علماء النفس أن كثيراً من المشاكل النفسية تبدأ بالقلق لدى الطلاب، ولما كان هذا الأمر بهذه الأهمية فقد اتجه الباحث الى دراسة استراتيجيات القلق ومدى تطبيقها في المدارس الأردنية
مشكلة الدراسة: يلاحظ كثير من المعلمين بالمدارس الثانوية أن القلق لدى الطلاب يؤثر بدوره على التحصيل الدراسي وبالتالي كان لزاماً على إدارات التعليم وإدارات المدارس اتباع استراتيجيات للحد من القلق والتعمق في دراساتها وتدريب المعلمين عليها. وتتمثل مشكلة هذا البحث في الإجابة على السؤال (ما مدى توفر استراتيجيات الحد من القلق لدى الطلاب بالمدارس الثانوية بالأردن؟)
اهداف الدراسة: يهدف البحث إلى التعرف على:

1. التعرف على استراتيجيات الحد من القلق النفسي المطبقة في المدارس الثانوية بمحافظة البلقاء وتحديد مدى تطبيقها.
2. تحديد ما اذا كانت توجد فروق دالة في معالجات المعلمين لمشكلة القلق عند تصنيف المباحث في ضوء متغيرات العمر والجنس والخبرة الوظيفية والمؤهل العلمي.

حدود البحث:

الحدود الزمانية: العام 2017

الحدود المكانية: معلمي المرحلة الثانوية في محافظة البلقاء بالمملكة الأردنية الهاشمية.

الحدود البشرية: المعلمون.

الحدود الموضوعية: تحديد استراتيجيات الحد من القلق النفسي المستخدمة من جانب المعلمين والفروق المعنوية في تقديرات المعلمين لمستويات القلق النفسي لدى الطلاب.

أسئلة البحث

تسعى هذه الدراسة للإجابة على الأسئلة التالية:

- 1- ما هي استراتيجيات الحد من القلق النفسي في المدارس وما مدى تطبيقها في المدارس الثانوية بمحافظة البلقاء بالأردن.
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقديرات المعلمين للقلق النفسي تعزي لمتغيرات الجنس، العمر، الخبرة الوظيفية والمؤهل العلمي.

مصطلحات البحث:

القلق النفسي:

هو ضيق نفسي نتيجة لتصور أو تخيل حدث مزعج وخطر محتمل. يمكن أن يؤثر سلباً على الجسم والعواطف من الأطفال والمراهقين ويمكن أن يؤدي إلى العديد من الممارسات السالبة مثل التغيب عن المدرسة، وانخفاض مفهوم الذات، والمشاكل اللفظية وغير اللفظية، وأوجه القصور في الأداء الأكاديمي، وانخفاض التركيز والمشاكل السلوكية، والاعتماد المتزايد على الغير.⁽¹⁾

الاستراتيجية:

هي مصطلح عسكري يقصد به فن استخدام الإمكانيات والموارد المتاحة بطريقة مثلى لتحقيق الأهداف المرجوة.⁽²⁾

مفهوم القلق وخصائصه:

القلق هو رد فعل طبيعي واستجابة لكثير من العوامل الخارجية والداخلية لجسم الإنسان. يمكن أن يتطور القلق إلى اضطراب منهك عندما يكون مفزاً أو يستمر لفترات طويلة وحينئذ لا يمكن السيطرة عليها بسهولة الا بالتدخل العاجل من جميع الأشخاص الذين يحيطون بالمرء.

عرف (أورث، لارسون وآخرون)⁽²⁾القلق بأنه ضيق نفسي نتيجة لتصور أو تخيل حدث مزعج وخطر محتمل. وقد أظهرت الدراسات أن القلق والإجهاد يمكن أن يؤثر سلباً على الجسم والعواطف من الأطفال والمراهقين ويمكن أن يؤدي إلى العديد من الممارسات السالبة مثل التغيب عن المدرسة، وانخفاض مفهوم الذات، والمشاكل اللفظية وغير اللفظية، وأوجه القصور في الأداء الأكاديمي، وانخفاض التركيز والمشاكل السلوكية، والاعتماد المتزايد على الغير⁽³⁾ومع تزايد حالات القلق والآثار الصحية التي يخلفها، من المهم جداً أن يتم تعليم الأطفال والمراهقين كيفية إدارة قلقهم وإجهادهم حتى يتمكنوا من الحد من المخاطر والمخاوف الصحية التي يمكن أن تنتج على المدى الطويل.

الخصائص والأعراض الفيزيائية للقلق

اضطرابات القلق لدى الأطفال والمراهقين غالباً ما تكون غير مشخصة خلال المراحل الأولوية يعتقد العديد من الخبراء أن الاضطرابات النفسية للكبار هي نتيجة اضطرابات الطفولة الغير مشخصة، وأفاد (ماسيا-وارنر، 2005).⁽⁴⁾ أن ما يقرب من 30% إلى 50% من البالغين الذين يعانون من المشاكل النفسية، قد كانوا يعانون من أعراض القلق في مرحلة الطفولة، وأداء أكاديمي ضعيف، ونقص في الفئة الاجتماعية عندما كانوا أطفالاً. وغالباً ما يتفاعل الأطفال مع قلقهم من خلال إخفاء أعراضهم، على سبيل المثال، الاكتئاب أو الخجل. عن طريق إخفاء أعراضها دون أن يلاحظها أحد أو لم يتم تشخيصها.

الخصائص الشائعة للاضطراب قلق الطفولة هي: المخاوف المفرطة بشكل عام ونوبات الذعر الناتجة عن التفسيرات الخاطئة للأعراض والأحداث وأفكار سلبية وغير واقعية والسلوكيات الوسواسية و / أو القهرية والمخاوف والقلق بشأن حالات أو أحداث محددة قد تنتج عنها آثاراً فسيولوجية.⁽⁵⁾

القلق والتحصيل الأكاديمي

من المهم جداً بالنسبة للمدرء والمشرفين والمعلمين في المدارس أن يعلموا الطلاب كيفية الاستجابة بشكل أفضل للضغط النفسي والسيولوجي والقلق إذا كان الضغط الأكاديمي، المتصور أو الحقيقي، يؤثر عليهم.⁽⁶⁾ وقامت كثير من الدراسات الاستقصائية بتحديد كيفية تأثير تصورات الطلاب على مستويات قلقهم بشأن مواضيع معينة ففي دراسة شملت (196) طالباً في المرحلة الأولى من التعليم الجامعي (إيفرسون، وآخرون، 1993)⁽⁷⁾. أبلغ الطلاب أنفسهم عن مستويات القلق في اختبارات العلوم الاجتماعية والرياضيات والعلوم الفيزيائية، واللغة الإنجليزية. وقد افترض أن الطلاب بشكل عام يميلون إلى أن يكونوا أكثر قلقاً بشأن الاختبارات في المواد التي ينظرون إليها على أنها أكثر صعوبة مثل العلوم الإنسانية أو الفنون. وقد وجد أن العلوم الفيزيائية تسبب قلقاً أكبر بكثير من الرياضيات أو اللغة الإنجليزية في هذه الدراسة.

تأثير الوالدين على الأطفال الذين يعانون من القلق

وجد من خلال بحث موسع أن أولياء أمور الأطفال الذين يعانون من القلق لديهم نهج في الإنجاب يختلف عن الآباء والأمهات من الأطفال غير القلقين ووجدت بعض للدراسات أن الآباء من الأطفال يمنحون أبناءهم حناناً ودفناً أقل، وتبين أن الآباء الذين يمارسون مزيداً من السيطرة على أطفالهم فإنهم معرضون لقلق أكثر. ويدعم (مكلويد، وود، وويز 2007)⁽⁸⁾ هذه النتيجة التي تشير إلى أن الرقابة الأبوية ترتبط بأعراض القلق لدى الأطفال والمراهقين. وأظهرت نتائج دراستهم أن سلوكيات الرقابة الأبوية لعبت أهم دور في قلق الطفل. ووجدت دراسة (ويتكروفت

وكريسويل (2007)⁽⁹⁾ لطلاب مرحلة ما قبل المدرسة أن الآباء والأمهات في كثير من الأحيان يشعرون يقللون من السيطرة على أبناءهم تجنباً للقلق وتعكير المزاج لدى أطفالهم.

الأسس الإستراتيجية لمكافحة القلق

المدرسة أساس استراتيجي لمحاربة القلق:

إن العيادات والمصحات النفسية خارج الاطار المدرسي كثيرة ولكن دائماً ما يلجأ إليها المرضى حينما تكون حالتهم متأخرة، ولما أن كان كثير من الأمراض النفسية مثل الإكتئاب منشأه القلق وعادة ما يكون القلق منذ سن الطفولة فإن المدارس يمكن أن تكون قاعدة استراتيجية لمحاربة الأمراض النفسية بجميع أنواعها بحيث أن تتم ملاحظة مبادئ أعراض القلق والتي تتطور فيما بعد إلى ما هو أبعد من ذلك، وإذا ما تم تلافي هذا الأمر منذ مراحل الدراسة المبكرة فإن ذلك يكون بمثابة مكافحة استراتيجية بعيدة المدى لكثير من الأمراض العقلية والنفسية.

إن العوائق مثل الصعوبات في النقل إلى العيادة، والحوجز الديمغرافية التي تثيرها تكلفة الخدمات، وقوائم الانتظار المطولة، والوصم بالعار الذي قد يشعر به بعض الأطفال بسبب الحاجة إلى التماس العلاج الخارجي، يمكن إزالته عن طريق دمج هذه الخدمات في المدرسة.

يرى الباحث أنه من الأهمية بمكان تنفيذ استراتيجيات استباقية في السياق الذي يقضي فيه المراهقون القلقون اجتماعياً عظم وقتهم نظراً لأن المراهقين القلقين اجتماعياً يترددون في طلب المساعدة بسبب مخاوفهم الاجتماعية. ويمكن التعرف على المزيد من الطلاب وخدمتهم من خلال تقديم هذه الخدمات في اليوم الدراسي حيث يتلقى العديد من الطلاب تدخلات مختلفة وتعليمات متباينة وبعض الممارسات الشائعة في مكافحة القلق والمكافحة الاستباقية للأمراض النفسية.

دور القيادة التربوية في مكافحة القلق

يتمتع القادة التربويون بفرصة عظيمة للمساعدة في تنفيذ ودعم التدخلات الوقائية التي لا تعزز المناخ المدرسي فحسب، بل تقلل من آثار تطوير اضطراب القلق الشديد. ومن المؤشرات الهامة لنجاح البرنامج، القيادة الفعالة، التي تلعب دوراً هاماً في نجاح برنامج يمكن أن يكون جزءاً لا يتجزأ من الفصول الدراسية مثل تقنيات الحد من القلق التي تمارس خلال اليوم الدراسي. وهذا ما يعرف بالقيادة التحويلية والتي تعرف على أنها الاعتقاد المتبادل، ونظام القيم، والالتزام بإشراك كل أصحاب المصلحة بشكل كامل للوصول باستمرار إلى ما هو أفضل للمدرسة والطلاب. إنها القيادة المبنية على العلاقات ورغبة حقيقية في السعي لتلبية الاحتياجات العليا لكل شخص وتمكين الجميع على التحسين والنمو باستمرار من خلال دمج الثقافة التي تعزز قيم النجاح، والتي تحاول بجد، لا تترأخى أبداً حتى يتم إنجاز المهمة، أو معظمها على الأقل.⁽¹⁰⁾

استراتيجية استخدام تقنيات داخل الفصول الدراسية

يلعب المعلمون والقادة التربويون دوراً مهماً في معالجة وتقليل قلق الأطفال في مدارسهم. غالباً ما يتلقى الطالب أساليب تدريس معينة وأساليب شخصية لمعلمهم والتي تؤثر في الحد من القلق في الفصول الدراسية. قدم (ويلسون، 1999)⁽¹¹⁾ عدد (16) تقنية حددها للمعلم في الصف لتخفيف القلق وعرض هذه النتائج في الاجتماع السنوي لجمعية أبحاث التعليم في بلدان الجنوب الأمريكي. وهذه التقنيات مدرجة من الأكثر فعالية إلى الأقل فعالية، والتقنيات هي:⁽¹²⁾

1. الاختبارات المفتوحة من الكتب والمذكرات
2. العمل مع شريك في مختبر الحاسوب
3. الحرص على المواقف الإيجابية من المعلم إلى الطالب.
4. تشجيع المعلم إلى الطالب
5. بث الطمأنينة بأن يقول للطالب أنت قادر على فعل ذلك
6. اعتراف المعلم بوجود قلق لدى الطلاب

أنواع القلق والأسباب المؤدية اليه

أولاً : أنواع القلق

ذكر علماء علم النفس أن القلق له خمسة أنواع رئيسية تتمثل في الآتي:⁽¹³⁾

1. القلق الموضوعي

لقلق الموضوعي هو عبارة عن رد فعل لإدراك خطر خارجي يتوقعه الفرد او يشعر به او يراه مقدماً كما هو الحال في قلق التلميذ المتعلق بالتحصيل مثلاً، او قلق الفرد المتعلق بالنجاح في عمل جديد.

2. القلق العام

القلق النفسي العام هو بمثابة استعداد لدى الفرد يؤدي الى معاناة من القلق الوجداني، اذا ما تعرض لخطر خارجي يدركه، ويعتبر هذا النوع من القلق عرض من اعراض الاضطرابات النفسية الأخرى، وهو يكون نابع لحدث سابق له من اضطرابات أخرى، وهذا النوع من القلق يتخلل جوانب عديدة ومختلفة من حياة الفرد وهو غير محدد الموضوع والمجال ولكنه يمكن ان يكون محددًا بمجال معين.

3. القلق الخلفى والاحساس بالذنب

هذا النوع من القلق ينشأ عندما تكون الأنا الأعلى مصدر الخطر او التهديد، وذلك عندما يقترف الفرد او يفكر في الاتيان بسلوك يتعارض مع المعايير والقيم التي يمثلها جهاز الأنا الأعلى، ومصدر هذا القلق داخلي كامن في تركيب الشخصية كما هو في القلق العصابي، فهو صراع داخل النفس وليس صراعا بين الشخص والعالم الخارجي.

4. القلق العصابي

القلق العصابي هو القلق الذي يكون مصدره داخليا ذو أسباب لا شعورية مجهولة بدون وجود مبرر لها.

5. القلق الموقفي (الخاص)

يطلق على هذا النوع من القلق بالقلق محدد الموضوع ويسمى القلق الخاص بسم المجال او الموضوع او الموقف الذي يرتبط به مثل قلق الامتحان وقلق الانفصال. ويتميز هذا النوع من القلق بعدد من الخصائص منها شهور الفرد بأن الموقف يتميز بالصعوبة او التحدي بالنسبة له.

يرى الباحث ان القلق الذي يصيب طلاب المرحلة الثانوية (موضوع الدراسة) هو أحد أنماط القلق الموقفي، الخاص حيث ان ذلك النمط من السلوك الذي يتسم بالخوف غير المنطقي المرتبط بالمواقف الاكاديمية والاجتماعية المتعددة والمطلوب من الفرد التفاعل معها بإيجابية، ولكنه ينسحب منها او على الأقل يتجنبها يتى يتبعد منها ويتجنبها حتى يتقادم القلق لديه وربما يرقى الى القلق المرضي او القلق العصابي.

ثانياً : الأسباب المؤدية إلى القلق في المدارس

من الشائع حدوث القلق للأطفال في جميع الأعمار الدراسية، ويكون القلق أكثر وضوحاً لدى التلاميذ عند بداية العام الدراسي وفي نهايته ، فمن أين يأتي التوتر والقلق ؟ وما هي العوامل تلعب الاجتماعية والأكاديمية دوراً رئيسياً في هذا القلق؟ يمكن تضمين الأسباب الآتية للقلق المدرسي:

1. الإجهاد الاجتماعي

2. المعلمون

3. قلق الامتحان

الدراسات السابقة

لم يجلب الباحث دراسات سابقة تناولت استراتيجيات مكافحة القلق النفسي لدى التلاميذ وإنما فقط بعض الدراسات التي تناولت موضوع القلق بصورة عامة لدى الطلاب وغيرهم غير أن الباحث قد وقف على بعض الدراسات الأجنبية والتي تحدثت عن طرق تقليل القلق النفسي لدى الطلاب.

1. دراسة منعم، 2014⁽¹⁴⁾ بعنوان قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الاكاديمي لدى طلاب كلية التربية جامعة السودان.

هدف هذا البحث الى معرفة العلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الاكاديمي وكذلك معرفة الفروق في القلق لدى الطلاب تبعاً للنوع. توصلت هذه الدراسة إلى أن مستوى قلق الامتحان لدى طلاب كلية التربية جامعة السودان منخفض، وكذلك توصلت الى انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الامتحان لدى طلاب كلية التربية تبعاً لمتغير النوع، وقد أوصت الدراسة بضرورة تشجيع الطلاب على التفاعل الاجتماعي الحميم الذي شأنه دفع توافقهم العام لكي ينعكس على توافقهم الاكاديمي مما قد يساعدهم على التغلب على قلق الامتحان.

2. دراسة باوزير، 2013م⁽¹⁵⁾ بعنوان التحكم الشخصي وعلاقته بأعراض القلق والاكتئاب (دراسة على طلاب الصف الثالث الثانوي بمدارس وسط جدة)

تمثلت مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيسي وهو "ما العلاقة بين معتقد الحكم الشخصي وابعاده وكل من اعراض القلق والاكتئاب لدى طلاب الصف الثالث ثانوي بمدينة جدة؟".

توصلت الدراسة الى وجود علاقة طردية موجبة دالة احصائياً بين بعد السيطرة المبالغ فيها وكلا من ابعاد (التوسط الإلهي، القلق والاكتئاب) 9 حيق بلغت العلاقة (0.302، 0.287، 0.33) على التوالي. أوصت هذه الدراسة بضرورة وضع برامج للطلاب من قبل المختصين تساهم في بناء الشخصية والتحكم بالذات وكذلك ضرورة وضع برامج للطلاب تهدف الى زرع الطموح والرغبة في التميز وتحديد الطالب لأهدافه من المراحل المتقدمة من العمر.

3. دراسة الشؤون، 2011م⁽¹⁶⁾ بعنوان القلق وعلاقته بالاكتئاب عند المراهقين (دراسة ميدانية ارتباطية لدى عينة من تلاميذ الصف التاسع من التعليم الأساسي في مدارس مدينة دمشق الرسمية)

هدف هذا البحث إلى الكشف عن العلاقة بين القلق بوصفه حالة والقلق بوصفه سمة وبين الاكتئاب لدى المراهقين من تلاميذ الصف التاسع من التعليم الأساسي في مدارس مدينة دمشق الرسمية، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى: وجود ارتباط بين القلق بوصفه حالة والقلق بوصفه سمة وبين الاكتئاب لدى مراهقي عينة البحث جميعاً، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين القلق بوصفه حالة والاكتئاب (63.0) بينما بلغت قيمة معامل الارتباط بين القلق بوصفه سمة (0.69). والاكتئاب وقد أوصت الدراسة بضرورة السعي للحد من الاكتئاب والقلق لدى المراهقين.

4. دراسة (Robin K. Buchler) 2013⁽¹⁷⁾ بعنوان استراتيجيات الحد من القلق في الفصول الدراسية.

هدفت هذه الدراسة (دراسة حالة) إلى قياس معدلات القلق لدى طلاب الصف السادس الابتدائي بولاية ميتشيجان الأمريكية بعد أن قام الباحث بإخضاع مجموعة من الطلاب إلى عدد (10) دورات تدريبية عن استراتيجيات الحد من القلق في الفصول الدراسية مقارنة مع مجموعة من الطلاب مماثلة لم يتلقوا هذه الدورات. تم تدريس الطلاب ثلاث استراتيجيات مدعمة بالبحوث: (أ) استراتيجية استرخاء العضلات التدريجي، (ب) استراتيجية تمارين التنفس، و (ج) استراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي، وأظهرت البيانات التي تم جمعها من المجالات والاستبيانات السابقة للدورة واللاحقة لها ، فضلا عن الملاحظات المباشرة والملاحظات الميدانية، أن الطلاب الذين شاركوا في الدورات التدريبية بشأن الاستراتيجيات الثلاث للحد من القلق، قد شهدوا تغير إيجابي في قدرتهم على السيطرة على القلق أثناء الحالات المنتجة للقلق باستخدام واحد أو أكثر من الاستراتيجيات.

منهج الدراسة

ارتكزت هذه الدراسة على المنهج الوصفي والمنهج التحليلي الإحصائي في جمع وتحليل المعلومات من المصادر الأولية للدراسة (الإستبانة).

مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من جميع المعلمين والمعلمات العاملين العالمين بالمرحلة الثانوية بمحافظة البلقاء بالمملكة الأردنية الهاشمية وقد تم أخذ عينة الدراسة عشوائياً من جميع المدارس الثانوية (الإناث + الذكور) بالمديريات الأربع. الجدول رقم (3-1) يبين مجتمع الدراسة حسب المديرية وعدد المدارس حسب النوع وعدد المعلمين.

جدول رقم (3-1) مجتمع الدراسة (المدارس الثانوية)

المجموع	عدد المدارس الإناث	عدد المدارس الذكور	المديرية
12	6	6	دير علا
18	9	9	الشونة الجنوبية
22	11	11	عين الباشا
38	19	19	السلط

عينة الدراسة

تم إختيار عينة عشوائية تكونت من عدد (349) معلم ومعلمة من جميع مدارس محافظة البلقاء بالمرحلة الثانوية وتوزع هذه العينة حسب المديريات كالتالي:

القسم الأول: المتغيرات الديموغرافية لعينة الدراسة واشتملت على النوع، العمر، الخبرة الوظيفية والمؤهل العلمي.

القسم الثاني: أسئلة الإستبانة وتكونت من عدد (25) سؤال حول استراتيجيات معالجة مشكلة القلق المتبعة من معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية بمحافظة البلقاء .

المعالجات الإحصائية

(أ) صدق أداة الدراسة

تم عرض الاستبانة على عدة محكمين من الأساتذة المختصين في عدد من الجامعات الأردنية (انظر الملحق أ) ، للتحقق من مدى الصدق الظاهري ل فقرات الاستبانة في قياس متغيرات الدراسة. وقد تم اجراء بعض التعديلات من قبل المحكمين الملحق (ب) يبين الإستبانة بصورتها الأصلية، والملحق (ج) يبين الإستبانة المعدلة من قبل المحكمين.

تم تطبيق الإستبانة على عينة استطلاعية شملت (25) معلم ومعلمة بالمدارس الثانوية، ثم تم حساب الصدق الحقيقي والثبات. تم أيضاً القيام ببعض الإجراءات من أجل التأكد من الثبات والصدق المعنوي. وتم استخدام معامل ثبات كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) من خلال برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) والذي تم من خلاله حساب معامل التمييز لكل فقرة من فقرات الاستبيان عند تحليل البيانات وكانت القيمة الكلية هي 87% وهي قيمة جيدة تدل على ثبات الأداة.

(ب) الاساليب الاحصائية

تم إدخال البيانات باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS. V.IBM 21) (The Statistical Package of Social Sciences)، سيتم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

1. التكرارات والنسب المئوية لفقرات الإستبانة.
2. المتوسطات الحسابية
3. الانحرافات المعيارية وتحسب بالعلاقة
4. ألفا كرونباخ هو قيمة تكون بين الصفر والواحد الصحيح ويحسب بالعلاقة التالية.
5. التباين الأحادي

(ج) مقياس الأداة

ويقابل كل فقرة تدريج خماسي حسب مقياس ليكرت (Five Point Likert Scale) يبين رأي أفراد عينة الدراسة حول استراتيجيات معالجة مشكلة القلق لدى طلاب المدارس الثانوية، وكما يوضحه الجدول (3-2).

جدول (2-3) مقياس ليكرت الخماسي (Five Point Likert Scale)

لا يحدث	ادراً	حياناً	غالباً	ائماً	تقييم مقياس ليكرت
5	4	3	2	1	قيمة المقياس

(أ) مرتفع إذا كان متوسط المتغير / الفقرة بين 1,00-2,33.

(ب) متوسط إذا كان متوسط المتغير / الفقرة أكثر من 2.34 وأقل من 3,66.

(ج) منخفض إذا كان متوسط المتغير / الفقرة من 3,67 - 5.

عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

سيسعى الباحث بعرض ومناقشة النتائج في ضوء أسئلة البحث.

المتغيرات الشخصية:

أولاً : النوع

جدول (1/4) النوع

النسبة المئوية	المجموع	المديرية				الجنس
		السلط	عينالباشا	لشونةالجنوبية	ديرعلا	
%56	195	93	62	15	25	ذكر
%44	154	51	49	45	9	أنثى
%100	349	144	111	60	34	المجموع

المصدر: اعداد الباحث من بيانات الاستبانة 2017

ثانياً : العمر

جدول (2/4)

العمر

النسبة المئوية	المجموع	المديرية				العمر
		السلط	عينالباشا	الشونةالجنوبية	ديرعلا	
%13	44	20	8	14	2	30سنةأقل
%41	144	59	44	34	7	من 30 الى 35 سنة
%46	161	65	59	12	25	أكثرمن 35 سنة
%100	349	144	111	60	34	المجموع

المصدر: اعداد الباحث من بيانات الاستبانة 2017

ثالثاً: الخبرة الوظيفية:

جدول (3/4) الخبرة الوظيفية

النسبة المئوية	المجموع	المديرية				الخبرة الوظيفية
		السلط	عينالباشا	الشونةالجنوبية	ديرعلا	
%12	41	11	3	24	3	5سنواتأقل
%36	126	50	49	21	6	من 6 الى 10 سنوات
%23	80	28	35	9	8	من 11 الى 15 سنة
%29	102	55	24	6	17	أكثرمن 16 سنة
%100	349	144	111	60	34	المجموع

المصدر: اعداد الباحث من بيانات الاستبانة 2017

رابعاً: المؤهل العلمي:

جدول (4/4) المؤهل العلمي

النسبة المئوية	المجموع	المديرية				المؤهل العلمي
		السلط	عينالباشا	الشونةالجنوبية	ديرعلا	
76%	265	101	86	49	29	بكالوريوس
24%	84	43	25	11	5	دراساتعليا
%100	349	144	111	60	34	المجموع

المصدر: اعداد الباحث من بيانات الاستبانة 2017

تحليل استراتيجيات مكافحة القلق حسب المديرية:

في هذا الجزء قام الباحث بتصنيف فقرات الإستبانة إلى خمسة أصناف (خمسة استراتيجيات مختلفة) وهذه الإستراتيجيات هي:

1. استراتيجية توجيه سلوك الطالب نحو أعمال معينة (6 فقرات)
2. استراتيجية تدريب واعداد الطالب لمواجهة القلق (4 فقرات)
3. استراتيجية توجيه الوالدين لمحاربة القلق (2 فقرة)
4. استراتيجية التوجيه المباشر للطالب (5 فقرات)
5. استراتيجية مكافحة البيئة المؤدية إلى القلق (4 فقرات)

أولاً : استراتيجية توجيه سلوك الطالب نحو أعمال معينة

جدول رقم (6/4) تقييم استراتيجية توجيه سلوك الطالب نحو أعمال معينة حسب المديرية

رقم الفقرة	نص الفقرة	دير علا		الشونة الجنوبية		عين الباشا		السلط	
		التقييم	المتوسط	التقييم	المتوسط	التقييم	المتوسط	التقييم	المتوسط
1	أوجه الطالب للسلوكيات الدينية كالتسبيح عندما ألاحظ على الطالب العصبية والتوتر.	مرتفع	1.85	مرتفع	2.33	متوسط	2.51	متوسط	1.99
6	أدعوه إلى السلوك المعتدل بتفكير صائب وبناء عندما ألاحظ على الطالب التهيج والنفرة.	مرتفع	1.82	مرتفع	1.67	مرتفع	1.91	متوسط	2.49
8	أدعوه لتخصيص وقت معين مثلاً لكي يشعر بالقلق عندما ألاحظ على الطالب الدوخة أو التعب.	مرتفع	2.18	مرتفع	1.95	متوسط	2.53	مرتفع	2.29
14	عندما ألاحظ القلق على الطالب أدعوه لممارسة الرياضة للتقليل من الضغوطات.	متوسط	2.50	مرتفع	2.21	متوسط	2.36	مرتفع	2.23
19	عندما ألاحظ على الطالب القلق أدعوه الى رحلة للتفيس عن الضغوط.	مرتفع	2.24	مرتفع	1.79	متوسط	2.51	متوسط	2.60
20	عندما أشعر أن الطالب يعاني من القلق أدعوه للغناء والاستماع الى الموسيقى للتفيس عن النفس.	متوسط	3.56	متوسط	2.41	مرتفع	3.23	متوسط	2.93
	الكلية	متوسط	2.40	متوسط	2.06	مرتفع	2.50	متوسط	2.41

نلاحظ من الجدول رقم (6/4) أن جميع المديریات قد اتفقوا على تطبيق استراتيجية توجيه سلوك الطالب نحو أعمال معينة، هذا وهناك بعض التحفظات من معلمي مديرية دير علا ومديرية عين الباشا حول الفقرتين رقم (14) ورقم (15) حول توجيه الطالب للقيام بممارسة الرياضة لتخفيض القلق، وكذلك القلق الناتج عن الأحلام. فيما عدا ذلك فجميع الفقرات قد تم الاتفاق عليها وكان تقديرها مرتفعاً.

ثانياً : استراتيجية تدريب واعداد الطالب لمواجهة القلق

جدول رقم (7/4) تقييم استراتيجية تدريب واعداد الطالب لمواجهة القلق حسب المديرية

رقم الفقرة	نص الفقرة	دير علا		الشونة الجنوبية		عين الباشا		السلط	
		المتوسط	التقييم	المتوسط	التقييم	المتوسط	التقييم	المتوسط	التقييم
3	أدرب الطالب على تحمل الإنفعالات السارة.	2.56	متوسط	1.97	مرتفع	2.38	متوسط	2.35	متوسط
4	أعد الطالب للتعامل مع حالات فقد لأعصاب والغضب الشديد عند الإنزعاج حتى من الأمور الصغيرة.	2.12	مرتفع	2.02	مرتفع	2.36	متوسط	2.40	متوسط
5	أعمل على تنمية قدرة الطالب على تحمل المثيرات عندما أعلم من خلال الحديث أن الطالب يعاني الأرق والإضطرابات.	2.03	مرتفع	1.79	مرتفع	2.32	مرتفع	2.48	متوسط
23	عندما لاحظ على الطالب بالقلق من الظهور اما الطلاب أدربه تدريجيا علنا لمواجهة.	2.15	مرتفع	1.74	مرتفع	1.87	مرتفع	2.25	متوسط
	الكلي	2.215	مرتفع	1.88	مرتفع	2.2325	مرتفع	2.37	متوسط

نلاحظ من الجدول رقم (7/5) أن هنالك اختلاف واضح في تقييم المديرية لهذه الاستراتيجية فنجد أن مديرية الشونة الجنوبية تستخدم هذه الاستراتيجية ولذلك كان التقييم في جميع الفقرات مرتفعاً، غير أن مديرية السلط يميلون الى استخدامها احياناً وذلك لأن التقييم أتى بدرجة متوسط لجميع فقرات الاستبانة. أما مديرية عين الباشا فهي تؤمن فقط على فقرتين ولا تؤمن كثيراً على الفقرتين الأخرين، وربما ترجع هذه الاختلافات حول هذه الاستراتيجية إلى اختلاف سياسات مديريات التعليم في المديرية الأربعة.

ثالثاً: استراتيجية توجيه الوالدين لمحاربة القلق

جدول رقم (8/4) تقييم استراتيجية توجيه الوالدين لمحاربة القلق حسب المديرية

رقم الفقرة	نص الفقرة	دير علا		الشونة الجنوبية		عين الباشا		السلط	
		المتوسط	التقييم	المتوسط	التقييم	المتوسط	التقييم	المتوسط	التقييم
10	عندما ألاحظ صعوبة التركيز على الطالب أوجه الوالدين لنمط حياة معتدل ومتوازن ذو سلوك إيجابي يتسم بالطمأنينة.	2.44	متوسط	1.85	مرتفع	2.61	متوسط	2.58	متوسط
11	عندما ألاحظ على الطالب خوف وقلق شديد يومياً وعلى مدار ستة أشهر على الأقل أوجه الوالدين إلى أساليب التربية الوافق الوالدي والتربية بالحب.	2.38	متوسط	2.05	مرتفع	2.59	متوسط	2.61	متوسط
	الكلية	2.41	متوسط	1.95	مرتفع	2.6	متوسط	2.595	متوسط

نلاحظ من الجدول أعلاه أن هنالك شبه اتفاق على عدم تطبيق استراتيجية توجيه الوالدين لمحاربة القلق، ما عدا مديرية الشونة فهي تؤمن عليها وتستخدمها ولذلك كان التقييم مرتفعاً في كلا الفترتين. أما المديرات الثلاث (دير علا، عين الباشا، والسلط، فلا يعتمدون هذه الاستراتيجية، وربما يرجع السبب وراء ذلك إلى أن المعلمين في المرحلة الثانوية يعتقدون أن مهمة التواصل مع الوالدين وتوجيههما فيما يخص مشكلة القلق هي مسؤولية المختصين النفسيين في المدرسة وليس على المعلمين أن يستخدموا هذه الاستراتيجية لمحاربة القلق لدى الطلاب.

رابعاً: استراتيجية التوجيه المباشر للطلاب

رقم الفقرة	نص الفقرة	دير علا		الشونة الجنوبية		عين الباشا		السلط	
		المتوسط	التقييم	المتوسط	التقييم	المتوسط	التقييم	المتوسط	التقييم
7	أوجهه لكي يفكر في المستقبل عندما تعلم من خلال الحديث أن لطلاب يعاني الأرق وإضرابات النوم.	1.97	مرتفع	1.74	مرتفع	2.24	مرتفع	2.22	مرتفع
12	عندما ألاحظ على الطالب الخوف من الذكريات السيئة أبصره بأنها أمور قد انتهت ولا يجوز الاستمرار في الخوف منها.	2.21	مرتفع	1.92	مرتفع	2.14	مرتفع	2.41	متوسط
13	عندما ألاحظ على الطالب الخوف والقلق أدعوه الى التأمل والتفكير بأمر أخرى مفيدة كي يخرج من موضوع القلق.	2.18	مرتفع	1.80	مرتفع	2.05	مرتفع	2.33	مرتفع
16	عندما ألاحظ على الطالب التقليل من قيمة ذاته أوجهه للحديث الايجابي عن الذات لان ذلك يدفعه للأفضل.	2.00	مرتفع	1.98	مرتفع	1.89	مرتفع	2.00	مرتفع
25	عندما ألاحظ على الطالب القلق من التحصيل الدراسي أقدم بعض الإرشادات للتعامل والتغلب على قلق التحصيل.	1.97	مرتفع	1.44	مرتفع	1.95	مرتفع	2.17	مرتفع
	الكلي	2.018 75	مرتفع	1.7975	مرتفع	2.04875	مرتفع	2.27375	مرتفع

جدول رقم (9/4) تقييم استراتيجية التوجيه المباشر للطلاب حسب المديرية

من خلال الجدول أعلاه نخلص إلى أن جميع المديریات الأربع تستخدم كثيراً وبالأجماع استراتيجية التوجيه المباشر للطلاب، ويظهر ذلك في ارتفاع درجة التقييم لجميع فقرات هذه الاستراتيجية.

خامساً: استراتيجية مكافحة البيئة المؤدية إلى القلق

جدول رقم (10/4) تقييم استراتيجية مكافحة البيئة المؤدية إلى القلق حسب المديرية

رقم الفقرة	نص الفقرة	دير علا		الشونة الجنوبية		عين الباشا		السلط	
		المتوسط	التقييم	المتوسط	التقييم	المتوسط	التقييم	المتوسط	التقييم
18	عندما لاحظنا الطالبان البيئة التي تحيط به والمؤثرات تزيد من قلقه، أغیر العوامل البيئية وتخفيف الضغوط والمثيرات التي تؤدي للقلق .	2.15	مرتفع	1.82	مرتفع	2.32	مرتفع	2.14	مرتفع
21	عندما لاحظنا الطالب أن قلقه مرتبط بمثير معين أقوم بفك الاشتراط بين القلق والمثير له .	2.91	متوسط	2.11	مرتفع	2.72	متوسط	2.47	متوسط
22	عندما لاحظنا الطالب بعدم رغبته بالحديث عن مخاوفه وقلقه خجلاً أنمي في نفسها لتخلص من ثقافة العيب بالحديث عما يقلقه .	2.15	مرتفع	1.72	مرتفع	2.21	مرتفع	2.19	مرتفع
24	عندما لاحظنا الطالب بالتخلص أو إبداء الرغبة بالتخلص من القلق أعزز السلوك الجيد لديه وأحفزه على الاستمرار .	1.94	مرتفع	1.70	مرتفع	2.05	مرتفع	2.38	متوسط
	الكلي	2.2875	مرتفع	1.8375	مرتفع	2.325	مرتفع	2.295	مرتفع

تشير النتائج من خلال الجدول أعلاه أن هنالك شبه اتفاق بين جميع المديريات على تطبيق هذه الاستراتيجية ويظهر ذلك في ثلاثة فقرات من أصل أربعة فقرات في الإستبانة إلا مديرية الشونة الجنوبية فإنها تستخدم تماماً هذا الاستراتيجية لمكافحة القلق.

الإجابة على أسئلة الدراسة

السؤال الأولي:

ما هي استراتيجيات الحد من القلق النفسي في المدارس وما مدى تطبيقها في المدارس الثانوية بمحافظة البلقاء بالأردن؟

بالرجوع إلى الجداول (6/4) إلى (10/4) فإنه يمكن اقتباس مدى توافر استراتيجيات التعامل مع القلق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية حسب المديريات ويمكن توضيح ذلك بالجدول التالي رقم (11/4)

جدول (11/4) مدى توافر استراتيجيات مكافحة القلق النفسي لدى معلمي ومعلمات المدارس الثانوية بالمديريات الأربعة

التقدير الكلي حسب المديرية								الاستراتيجية
السلط		عين الباشا		الشونة الجنوبية		دير علا		
التقدير	المتوسط	التقدير	المتوسط	التقدير	المتوسط	التقدير	المتوسط	
متوسط	2.41	متوسط	2.50	مرتفع	2.06	متوسط	2.40	استراتيجية توجيه سلوك الطالب نحو أعمال معينة
متوسط	2.37	مرتفع	2.23	مرتفع	1.88	مرتفع	2.21	استراتيجية تدريب واعداد الطالب لمواجهة القلق
متوسط	2.59	متوسط	2.60	مرتفع	1.95	متوسط	2.41	استراتيجية توجيه الوالدين لمحاربة القلق
مرتفع	2.27	مرتفع	2.04	مرتفع	1.79	مرتفع	2.01	استراتيجية التوجيه المباشر للطالب
مرتفع	2.29	مرتفع	2.32	مرتفع	1.83	مرتفع	2.28	استراتيجية مكافحة البيئة المؤدية إلى القلق

حسب الجدول أعلاه يمكن القول أن جميع الاستراتيجيات الخمس تتوافر لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية ما عدا الاستراتيجية الثالثة وهي استراتيجية توجيه الوالدين لمحاربة القلق النفسي فهي لا تتوافر الا في مديرية الشونة الجنوبية وبذلك نقول أن المعلمين في الأردن تتوافر لديهم إستراتيجيات للتعامل مع القلق النفسي عند طلاب المرحلة الثانوية.

السؤال الثاني:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقديرات المعلمين للقلق النفسي تعزي لمتغيرات الجنس، العمر، الخبرة الوظيفية والمؤهل العلمي؟.

للإجابة على هذا السؤال فقد تم استخدام تحليل التباين الأحادي على النحو التالي:

أولاً: الفروق التي تعزي لمتغير الجنس:

جدول (12/4): نتائج تحليل التباين الأحادي لمتغير الجنس

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	الانحراف المعياري	قيمة (ف) المحسوبة	قيمة (ف) الجدولة	الدلالة
بين المجموعات	8793	1	4.121	39.68	2.7	0.000
داخل المجموعات	76890	348	0.233			

يتضح من خلال استخدام اختبار تحليل التباين (ANOVA) أن قيمة الدلالة المعنوية هي 0.00 وهي قيمة أقل من 5% وهي معنوية الدلالة أي أنه توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين آراء أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس عند مستوى معنوية ($\alpha=0.05$)، وقيمة ($F=39.68$) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) المجدولة. هذا يعني أن متغير الجنس له تأثير على إجابات أفراد عينة الدراسة.

ثانياً: الفروق التي تعزى لمتغير العمر

الجدول التالي يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي لبيان عما إذا كان هنالك فروق تعزى لمتغير العمر:
جدول (13/4): نتائج تحليل التباين الأحادي لمتغير العمر

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	الانحراف المعياري	قيمة (ف) المحسوبة	قيمة (ف) المجدولة	الدلالة
بين المجموعات	82.364	2	4.124	0.847	2.7	0.847
داخل المجموعات	85601.548	346	0.175			

الجدول رقم (13/4) يشير إلى نتائج اختبار تحليل التباين (ANOVA) نلاحظ أن قيمة الدلالة هي 0.847 وهي قيمة أكبر من 0.05 (5%) وبالتالي فإننا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء أفراد عينة الدراسة حول استراتيجيات مكافحة القلق النفسي تعزى لمتغير العمر، وقيمة ($F=0.847$) المحسوبة أقل من قيمة (ف) المجدولة. ونخلص من ذلك إلى عدم تأثير متغير العمر في إجابات أفراد عينة الدراسة.

ثالثاً: الفروق التي تعزى لمتغير الخبرة الوظيفية

الجدول التالي يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي لاختبار وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الخبرة الوظيفية.

جدول (14/4): نتائج تحليل التباين الأحادي لمتغير الخبرة الوظيفية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	الانحراف المعياري	قيمة (ف) المحسوبة	قيمة (ف) المجدولة	الدلالة
بين المجموعات	2236.162	3	2.321	3.082	2.7	0.028
داخل المجموعات	83448.067	345	0.457			

من خلال الجدول (14/4) نلاحظ أن قيمة الدلالة المعنوية هي 0.028 وهي قيمة أقل من 0.05 أي أنه توجد فروقات ذات دلالة إحصائية لاجابات أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الخبرة الوظيفية وبالتالي فإننا نقول أن متغير

الخبرة الوظيفية لديه تأثير على إجابات افراد عينة الدراسة حول تطبيق استراتيجيات مكافحة القلق النفسي لدى الطلاب كذلك نفس النتيجة هذه تدل عليه قيمة (ف) حيث نلاحظ أن قيمتها ($F=3.082$) المحسوبة وهي أكبر من قيمة (ف) المجدولة.

رابعاً : الفروق التي تعزى لمتغير المؤهل العلمي

الجدول التالي يشير الى نتائج تحليل التباين الأحادي لاختبار وجود أو عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لاستخدام استراتيجيات الحد من القلق تعزى لمتغير المؤهل العلمي:

جدول (15/4): نتائج تحليل التباين الاحادي لمتغير المؤهل العلمي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	لانحراف المعياري	قيمة (ف) المحسوبة	قيمة (ف) المجدولة	الدلالة
بين المجموعات	0.149	1	2.545	0.001	2.7	0.980
داخل المجموعات	85684.08	347	0.665			

الجدول رقم (15/4) يشير الى نتائج اختبار تحليل. نلاحظ أن قيمة الدلالة هي 0.980 وهي قيمة أكبر من 0.05 (5%) وبالتالي نقول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء أفراد عينة الدراسة حول استراتيجيات مكافحة القلق النفسي تعزى لمتغير المؤهل العلمي، وقيمة ($F=0.001$) المحسوبة أقل من قيمة (ف) المجدولة ونخلص من ذلك إلى عدم تأثير متغير المؤهل العلمي في إجابات أفراد عينة الدراسة.

مناقشة النتائج في ضوء الدراسات السابقة

جميع الدراسات السابقة التي وقف عليها الباحث لم تتطرق الى استراتيجيات الحد من القلق ولكنها تناولت مدى انتشار القلق وسط الطلاب والأسباب المؤدية اليه، غير أن دراسة واحدة (أجنبية) هي دراسة (Buchler) والتي تعرضت الى استراتيجيات للحد من القلق في الفصول الدراسية وقد تناولت فقط ثلاثة استراتيجيات وهي استراتيجية استرخاء العضلات واستراتيجيات تمارين التنفس واستراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي، وقد اتفقت هذه الدراسة السابقة مع دراسة الباحث في موضوع استراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي والتي قد وجد الباحث من خلال نتائج الدراسة الميدانية أن هذه الإستراتيجية مستخدمة بكثرة من قبل معلمي المرحلة الثانوية بالأردن. غير أن الدراسة السابقة اختلفت مع دراسة الباحث في استراتيجية ممارسة بعض التمارين الرياضية مثل التنفس والحركات الرياضية، والتي قد وجد الباحث أن استخدامها ضعيف جدا بالمدارس الثانوية بالأردن.

ملخص الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

يهتم هذا الجزء من البحث بتلخيص لما ورد في تحليل الدراسة الميدانية من نتائج وكذلك نتائج الإجابة عن أسئلة الدراسة وكذلك التوصيات والمقترحات المقدمة من الباحث.

أولاً : الاستنتاجات

1. أظهرت نتائج الدراسة الميدانية أن هنالك قصور وعزوف واضح في استراتيجيات التعاون مع الوالدين ما عدا مديرية الشونة الجنوبية غير أن مستوى اتباع الاستراتيجيات الأخرى كان جيداً .
2. كثير من معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية لا يقومون بتوجيه الطالب للقيام بأعمال الحد من القلق مثل الاستماع للموسيقى أو التدريب على التنفس أو بعض التمارين الرياضية.
3. أوضحت نتائج الدراسة الميدانية أن هنالك بعض الاختلافات بين مديريات محافظة السلط في استخدام استراتيجيات الحد من القلق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
4. أجمعت جميع المديريات على استخدام استراتيجية التوجيه المباشر أو التوجيه المعرفي للحد من القلق لدى طلاب المرحلة الثانوية.
5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية
6. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة $(0.05 \geq \alpha)$ بين متوسط تقديرات أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغيرات الجنس. هذا يعني أن متغير الجنس له تأثير على إجابات افراد عينة الدراسة.
7. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء أفراد عينة الدراسة حول استراتيجيات مكافحة القلق النفسي تعزى لمتغير العمر، ويدل ذلك على عدم تأثير متغير العمر في إجابات أفراد عينة الدراسة.
8. توجد فروقات ذات دلالة إحصائية لاجابات افراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الخبرة الوظيفية وبالتالي فإننا نقول أن متغير الخبرة الوظيفية لديه تأثير على إجابات افراد عينة الدراسة حول تطبيق استراتيجيات مكافحة القلق النفسي لدى الطلاب.
9. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء أفراد عينة الدراسة حول استراتيجيات مكافحة القلق النفسي تعزى لمتغير المؤهل العلمي، ويدل ذلك على عدم تأثير متغير المؤهل العلمي في إجابات أفراد عينة الدراسة.

ثانياً : المقترحات:

يقترح الباحث الآتي:

1. اعداد مزيد من الدراسات حول مدى تطبيق استراتيجيات القلق بالمدارس الأردنية بجميع مراحلها.
2. يقترح الباحث على إدارات التعليم بالأردن ادراج مناهج دراسية عن توعية الطالب بالممارسات العلمية المعتمدة التي تفيد في تقليل القلق عموماً وذلك لأن كخطوة استباقية لمحاربة منابت الأمراض النفسية في المستقبل والتي ثبت من خلال الإطار النظري أن كثيراً من المرضى نفسياً كانوا يعانون من القلق في بداية الأمر.
3. يقترح الباحث لادارات المدارس الثانوية بمحافظة البلقاء الاستفادة من التكنولوجيا في الحد من القلق، حيث أن هنالك برامج على الإنترنت يمكن عرضها على الطلاب لمدة دقيقتين عند بداية كل يوم دراسي او بداية

حصة، هذه البرامج تقدم تمارين في التنفس من شأنها تقليل القلق لدى الطلاب والتحكم في توجيه سلوك الطلاب.

ثالثاً : التوصيات

اعتماداً على نتائج الدراسة الميدانية يوصي الباحث بالتوصيات التالية:

1. يوصي جميع إدارات المدارس الثانوية بمحاظفة البلقاء التركيز على استراتيجيات الحد من القلق النفسي لدى الطلاب وبالأخص استراتيجية اشراك الوالدين في فهم ومكافحة القلق.
2. يوصي الباحث إدارات التعليم بحافظة البلقاء بعمل دورات تدريبية للمعلمين والمعلمات للتدريب على كيفية محاربة القلق لدى الطلاب.
3. يوصي الباحث جميع المعلمين والمعلمات باعتماد استراتيجية جلسات التنفس العميق لكل الطلاب بصورة جماعية وذلك لما اثبتته ادبيات الدراسة حول دورها الكبير في تقليل والحد من القلق النفسي لدى الطلاب.
4. يوصي الباحث جميع المعلمين والمعلمات بالأردن بالتركيز على توجيه الطلاب عند الامتحانات وتعريفهم بطريقة الامتحان وطرق الأسئلة وكيفية الاعداد للامتحان وذلك لما فيه من أثر كبير في تقليل قلق الامتحان.

قائمة المصادر والمراجع

1. علي، جمال سلامة، (2012) تحليل العلاقات الدولية، دراسة في إدارة الصراع الدولي، دار النهضة العربية، القاهرة، ص 8.
3. مطانيوس مخائيل (2003) ، دراسة لمقياس القلق بوصفه حالة وسمة لدى عينات من طلبة الجامعات السورية ، بحث منشور في مجلة جامعة دمشق ، المجلد 19 العدد الثاني ، ص 112
5. شمسان، مازن احمد، (2007) دراسة للقلق العام لدى عينة من طلاب جامعة عدن ، بحث منشور في مجلة دراسات وبحوث تربوية ، العدد الرابع.
6. أبوصائمة، عائدة عبد الله (1995) القلق والتحصيل الدراسي دراسة نقدية، المركز العربي للخدمات الطلابية الاردن، ، ص 93
10. الخفافجي، زينب، (2014م) أثر التربية العملية في خفض القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة البصرة، مجلة الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية، عدد 69، ص 1 - 18.
13. أبو زيد، مدحت، (2008) علم نفس الطفل والخوف والرهاب لدى الأطفال، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، ص 76 - 102

14. منعم، أحمد حامد، (2014م)، قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الاكاديمي لدى طلاب كلية التربية جامعة السودان، بحث مقدم لنيل درجة الماجستير في كلية التربية قسم علم النفس، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، الخرطوم.
15. باوزير، أمجاد صالح، (1433هـ)، معتقد التحكم الشخصي وعلاقته بأعراض القلق والاكتئاب (دراسة على طلاب الصف الثالث الثانوي بمدارس وسط جدة) رسالة ماجستير غير منشورة تخصص الرعاية الصحية والنفسية جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، كلية الدراسات العليا، قسم العلوم الاجتماعية، الرياض.
16. الشبؤون، دانية، (2011م) القلق وعلاقته بالاكتئاب عند المراهقين، دراسة ميدانية ارتباطية لدى عينة من تلاميذ الصف التاسع من التعليم الأساسي في مدينة دمشق الرسمية، رسالة منشورة على مجلة جامعة دمشق، المجلد 27، العدد الثالث + الرابع، دمشق.
2. Larson, H. A., El Ramahi, M. K., Conn, S. R., Estes, L. A., & Ghibellini, A. B. (2010). Reducing test anxiety among third grade students through the implementation of relaxation techniques. *Journal of School Counseling*, 8(19), 1-19.
4. Masia-Warner, C., Klein, R. G., Dent., H. C., Fisher, P. H., Alvir, J., Albano, A. M., & Guardino, M. (2005). School-based interventions for adolescents with social anxiety disorder: Results of a controlled study. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 33(6), 707-722. doi:10.1007/s10802-005-7649-z
7. Everson, H. T., Tobias, S., Hartman, H., & Gourngy, A. (1993). Test anxiety and the curriculum: The subject matters. *Anxiety, Stress, & Coping: An International Journal*, 6(1), 1-8. doi:10.1080/1061580938249528
8. McLeod, B. D., Wood, J. J., & Weisz, J. R. (2007). Examining associations between parenting and childhood anxiety: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 27, 155-172.
9. Wheatcroft, R., & Creswell, C. (2007) Parents' cognitions and expectations about their pre-school children: The contribution of parental anxiety and child anxiety. *British Journal of Developmental Psychology*, 25,435-441.
11. Wilson, V. A. (1999, November). Reducing statistics anxiety: A ranking of sixteen specific strategies. Paper presented at the annual meeting of the Mid-South Educational Research Association, Point Clear, Alabama.

12. Wilson, V. A. (1999, November). Reducing statistics anxiety: A ranking of sixteen specific strategies. Paper presented at the annual meeting of the Mid-South Educational Research Association, Point Clear, Alabama.
17. Robin K. Buchler, ANXIETY-REDUCING STRATEGIES IN THE CLASSROOM, A dissertation submitted to the Graduate College in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy Educational Leadership, Research and Technology Western Michigan University August 2013.