

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
كلية الدراسات العليا

فعالية الإرشاد النفسي
الجمعي في خفض قلق الامتحان
لدى الطالب الجامعي

دراسة ميدانية لطلاب كلية التربية - جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

لنيل درجة الماجستير في الإرشاد
النفسي التربوي

إعداد الطالبة: ميسونة بابكر حامد
إشراف: د. أحمد يعقوب النور

يوليو - 2004م

4

T

قال تعالى:

" ومن يتق الله يجعل له مخرجاً ويرزقه من حيث لا يحتسب ومن يتوكل على الله فهو حسبه إن الله بالغ أمره قد جعل الله لكل شئ قدراً "

-أ-

إهداء

باقات من ورود الثناء والشكر إلى أناس

هم

سبب نجاحي ...

والدي العزيز

أرشدتني .. أعتنتني .. ربيتني

أمي الحبيبه

معنا خالداً للعطاء .. رمزاً بارزاً للوفاء

أخوتي جميعاً

كنتم سنداً صلباً .. عوناً زاخراً

زوجي

ذاك الغيري في زمن الأنا

أستاذي ومشرفي

لازمتني رحلة كفاحي المضيئة .. فكنت

نوراً لا ينطفئ

إلى كل باحث

زاده الصبر، العناء .. نبراسه شمعة النجاح

الباحثة

-ب-

الشكر والتقدير

الشكر والثناء والحمد والرجاء من قبل ومن بعد لله الواحد

الأحد الذي وفقني لإخراج هذه الدراسة.

وهنا أقف شاكرة لكل من ساهم معي ووقف بجانبني فكان

سلم خطواتي .. نبراس طريقي.. مصحح غلطاتي ألا وهو د.

أحمد يعقوب النور الذي زرع بداخلي بذرة العطاء وهاهي تقطف ثمارها.

والشكر أجزله لمن وقفوا خلفي إرشاداً ونصحاً وهم :-
د. أسامة مرزوق أ.م. أسماء عبد

المتعال

د. محمد أحمد كرم الله أ.د. عبد الرحمن

الخانجي

والشكر واحبه لأخي محمد الذي أنتج وقدم لي المادة
الدرامية فلمسنا إبداعاته عبرها.

والشكر أوفره إلى أختي وخالتي إبتسامة الطيب التي رأينا
رقة أناملها وتذوق فناها ورجاحة عقلها في إخراج هذه الدراسة.
والشكر كل الشكر والتقدير كل التقدير لمن عشقت
وهويت ألا وهي كلية التربية: سأرعاك عشيقتي فلا تريني إلا
فيما هو جديد ومفيد، أروضعتني المسؤولية والعطاء سأرد جميلك
عطاءً ذاخراً ووفاء.

الباحثة

-ج-

ملخص الدراسة

تهدف هذه الدراسة لمعرفة فاعلية الإرشاد النفسي
الجمعي في خفض قلق الامتحان لدى طلاب الجامعات.

وهدفت الدراسة إلى الآتي:-

1/ توسيع الفهم نحو موضوع الإرشاد وأثره على التكيف
الأكاديمي.

2/ التعرف علي أساليب تحقيق الصحة النفسية عبر البرامج
الإرشادية في المؤسسات الجامعية.

3/ وضع خطة لتنفيذ العمل الإرشادي في المؤسسات الجامعية
وتوضيح أهميته لتطور الطلاب.

4/ وضع هذه الدراسة بين أيدي التربويين لتوفير الدعم المادي والمعنوي لتطوير العمل الإرشادي ونشره في المؤسسات الجامعية.

بما أن هذه الدراسة في إطار الوصف والتجريب استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التجريبي كمنهج لهذه الدراسة. ويتمثل المجتمع الأصلي للدراسة من طلاب وطالبات السنة الدراسية الأولى بكلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا للعام الدراسي (2003-2004م) البالغ عددهم (30) طالباً وطالبة من اللذين يعانون قلق الامتحان.

استخدمت الباحثة الأدوات التالية:-

1/ مقياس قلق الامتحان لتايلور والمقنن على البيئة السودانية بعد إيجاد صدقه وثباته ووزن درجاته.

2/ برنامج إرشادي نفسي جمعي يشمل إطار نظري وآخر عملي.

3/ استبانته عن الاستذكار الخاطئ للبيئة.

وتتمثل فروض هذه الدراية في الآتي:-

1/ هنالك فروض ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات العينة قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي الجمعي.

2/ هنالك فروض ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في التأثير بالإرشاد النفسي الجمعي.

3/ أن للاستذكار الخاطئ علاقة لنشوء قلق الامتحان.

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:-

1/ إن للإرشاد النفسي الجمعي فاعلية لخفض قلق الامتحان.

2/ الإناث أكثر تأثراً بالبرنامج الإرشادي عن الذكور.

3/ الاستذكار الخاطئ يؤدي إلى قلق الامتحان.

وقد أوصت الباحثة في دراستها على الآتي:-

1/ إيجاد مراكز إرشادية بالمؤسسات الجامعية.

- 2/ توعية الطالب الجامعي بكيفية الاستذكار الجامعي منذ دخوله الجامعة.
- 3/ تهيئة الطالب نفسياً من قبل الأسرة والأسرة التعليمية قبل الامتحانات.
- 4/ دور الأستاذ في رعاية طلابه نفسياً وحل قضاياهم التي تعيق الأداء الأكاديمي.
- 5/ إدخال النشاط الجامعي لتقليل حدة التوتر للطلاب الجامعيين.
- وبما أن هذه الدراسة نقطة انطلاق للبرامج الإرشادية وفعاليتها في المؤسسات الجامعية تقترح الباحثة إجراء هذه الدراسة مستقبلاً بأساليب إرشادية أخرى واستخدام الإرشاد الفردي عن الجمعي لإيجاد حلول لمشكلات أخرى.

-ه-

ABSTRACT

This study aims at finding the efficiency of the Collective Counseling Psychology in decreasing examination anxiety for university Students.

The aims Can be listed as follows:-

- 1) Enlarging understanding toward the Subject of Counseling and its effect on academic adaptation.
- 2) Knowing the methods of attaining Psychological health through Counseling Programs in university.
- 3) Constricting a plan for the implementation of Counseling work and its importance for Students development in university.
- 4) Putting this study on the hands of educationalists for the reason of providing Concrete and abstract support to develop the Counseling work and spread it in universities.

The researcher has used the descriptive and the experimental methods as tools for the study the research Community are thirty first year Students from (bath sexes) at the faculty of Education- Sudan university for science and technology for these students have examination anxiety.

The researcher has used the following tools:-

- 1\ Tylor's 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 Programmer Containing a theoretical and Practical framework.
- 3\ A questionnaire on mistaken notes revision for the sample.

-9-

The study hypotheses are as follows:-

- 1\ There are differences which have a statistical indication between the average scores of the sample before and after applying the collective psychological counseling program.
- 2\ There are differences having a statistical indication between males and females students with reference to the effect caused by the collective psychological counseling.
- 3\ The mistaken notes revision has a relation to the intimation of exam anxiety.

The researcher has reached the following results:-

- 1) The collective counseling psychology is effective in reducing exam anxiety.
- 2) The influence of counseling program on females students is grater than that of males student's.
- 3) Mistaken notes revision leads to exanimation anxiety.

The researcher recommends the following:-

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

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

المحتويات

الرقم	الموضوع
أ	الآية
ب	الإهداء
ج	الشكر والتقدير
د	ملخص الدراسة باللغة العربية
و	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية
ز	المحتويات
1	المقدمة
4	الفصل الأول: المقدمة
5	مشكلة الدراسة
5	أهمية الدراسة
8	أهداف الدراسة
8	أسئلة الدراسة
9	فروض الدراسة
9	منهج الدراسة
10	مسلمات الدراسة
10	حدود الدراسة
10	مصطلحات الدراسة
	الفصل الثاني : الإطار النظري والدراسات

13	السابقة -----
14	المبحث الأول : الإرشاد النفسي-----
21	المبحث الثاني : العملية الإرشادية-----
27	المبحث الثالث : مناهج الإرشاد النفسي
28	وأأسسه-----
51	المبحث الرابع: الإرشاد الجمعي-----
70	المبحث الخامس: الجامعة ودورها تجاه الطلاب
88	-----
	المبحث السادس: الضغوطات النفسية للطلاب
	الجامعي-----
	المبحث السابع : الدراسات السابقة (عربية - أجنبية)

-ح-

الرقم	الموضوع
101	الفصل الثالث: إجراءات الدراسة
102	الميدانية -----
102	المقدمة-----
102	منهج الدراسة-----
103	مجتمع الدراسة-----
103	مبررات اختيار مجتمع الدراسة-----
104	مبررات اختيار عينة الدراسة-----
104	توصيف عينة الدراسة-----
116	أدوات الدراسة-----
117	الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
119	-----
	الصعوبات التي واجهت الباحثة في الدراسة
120	-----
120	الفصل الرابع: عرض النتائج
127	ومناقشتها -----
128	مقدمة-----
129	عرض النتائج ومناقشتها-----
130	تلخيص نتائج الدراسة-----
131	مقترح لمستقبل دراسات سابقة-----
134	التوصيات-----
	المصادر والملاحق
	المراجع-----

	الملاحق -----
--	---------------

-ط-