

الإهداء

إلى شجرة الظل الحنون ... إلى نبع فاض رفئاً فجعل
المهد سكون .. إلى من ردت عني ما لا طاقة لي على
حملة ..

إلى أصل اسمي ورسمي .. إلى من تساقطت منه حبات
العرق طوعاً وخباً ليبنى لنا المجد ...
أمي

إلى عزوتي وسندي ... إلى ملك راحتي وسعادتي ..
إلى النور الذي إندفق مني يرسم العطاء امتداد لي ... إلى
من يهدد بضحكاته تعبني ورهقي
أبي
زوجي

إلى أترابي وأقران طفولتي وصباي .. إلى شركاء لعبي
وشقاوتي ... إلى ...
إختوتني وأشقاوتي
افتقدتك كثيراً في رحلة بحثي شقي الآخر.....
إلى صديقتي
إلى كل باحث من أبناء بلدي .. أهدي ثمرة جهدي لتكون زاداً
للمعرفة ومنازة لسالك الطريق

نجود

شكر وتقدير

الحمد لله صاحب المن والفضل والإحسان والصلابة
والسلام على نبينا محمد المبعوث للإنس والجان وعلى اله
الأصفياء وصحائبه الأوفياء ومن تبعه بإحسان .
أتقدم بوافر شكري لكل من ساهم في إخراج هذه
الرسالة إلى الوجود برأي أو فكرة أو تشجيع .
وأخص بالشكر **الدكتور أسامة مرزوق** المشرف على هذا
البحث والذي لم يبخل عليّ بوقته ونصحه وإرشاده ، كما أتقدم
بعميق امتناني **للأستاذ الدكتور أحمد يعقوب النور** الذي
بدأ معي رحلة البحث ، رد الله عثرته .
ولا أنسى أن أشكر :

د / صلاح الدين خليل و د / سعاد موسي
و د / أسماء عبد المتعال

لأرائهم السديدة التي أخرجت الرسالة بصورتها الحالية .
كما أخص بالشكر مدرسه أمدرمان الأهلية التي فتحت
أبوابها لي ورحبت بالفكرة ، وأخص فيهم **الأستاذ/هارون**
محمد إبراهيم .

وأخيرًا الشكر موصول لكل الزملاء والزميلات طلاب
الماجستير كلية التربية جامعة السودان ، ولا يفوتني **مركز**
رهام الذي قام بطباعة هذه الرسالة بكل صبر وتقاني .
وأسأل الله العلي العظيم أن يجزي عني كل هؤلاء ، الجزاء
الحسن وأن يجعل إسهاماتهم هذه في ميزان حسناتهم .

الباحثة

ملخص البحث

تلخصت الدراسة في أن البيئة السودانية تفتقر إلي معلومات ذات صفة علمية موثوق بها مستخلصة من نتائج بحوث علمية تجريبية حول مشكلات المراهقين في المرحلة الثانوية خاصة فيما يتعلق بالمشكلات الدراسية وقلق الدراسة بصورة خاصة.

كذلك تتمثل مشكلة الدراسة في افتقار البيئة السودانية (النفسية التربوية) إلي مشروع برنامج إرشادي نفسي جماعي يستخدم أساليب قراءة الموديلات و أشرطة الفيديو والمناقشة الجماعية (أو أي برنامج إرشادي آخر) لخفض قلق الدراسة للطلاب المراهقين في المرحلة الثانوية وذلك حتى يتمكن هؤلاء الطلاب من زيادة درجاتهم العلمية التحصيلية وكسب الثقة في النفس .

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي معتمدة علي تصميم المجموعة الواحدة . تكون مجتمع الدراسة الأساسي من (120) طالب يمثلون طلاب الصف الثالث بمدرسة أم درمان الأهلية النموذجية الثانوية .

اختارت الباحثة منهم (30) طالب كمجموعة تجريبية للبحث حيث بلغت درجاتهم أكثر من 154 في مقياس قلق الدراسة ومثلوا الارباعي الثالث أعلي 25% حسب التحليل الإحصائي لدرجات المقياس .

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة الأدوات التالية :

1. مقياس قلق الدراسة (للدكتور محمد حامد زهران 2002) .
2. موديل القراءة لبعض المهارات الدراسية .
3. شريط فيديو لبعض المهارات الدراسية التي تساعد علي تنمية التحصيل الدراسي وخفض قلق الدراسة (وهو من إعداد الباحثة ويشمل علي إرشادات و نصائح حول مهارات الدراسة قدمها بعض أساتذة علم النفس بالجامعات السودانية)

توصلت الباحثة إلي النتائج التالية :

1. فاعلية الإرشاد الجماعي في خفض قلق الدراسة للطلاب المراهقين في المرحلة الثانوية (ذكور) .
 2. وجود فروق في كل من :
 - (أ) عامل كراهية الدراسة
 - (ب) عامل صعوبة الدراسة
 - (ت) عامل رفض الدراسة
 - (ث) عامل توتر الأداء الدراسي
 - (ج) عامل إهمال الدراسة
 - (ح) عامل ملل الدراسة
 - (خ) عامل قصور المهارات الدراسية
- لدي المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيق البرنامج مما يعني تعديلها إلي الأحسن بفضل البرنامج الإرشادي وقد أوصت الباحثة ببعض التوصيات وقدمت بعض المقترحات (للأبحاث مستقبلية)

Abstract

This study investigates the problems of the Sudanese adolescent students at the secondary school level with particular reference to study problems and anxiety. These problems keep standing and remain unsolved because of the scarcity of relevant scientific facts derived from experimental research on the subject.

The study also investigates the problems of the Sudanese educational psychological environment as related to the absence of any project of "a guidance and psychological programme" which uses such useful strategies on reading models, listening to video tapes and holding group discussions in order to reduce "study anxiety" of adolescent students and help them to score better works and gain self confidence.

The researcher followed the experimental research method and concentrated on designing the one group.

The basic sample of the study was formed from (120) students who represented all the students at the third year level in Ahlia Model secondary school. The researcher selected from them (30) students whom she used as an experimental group, when the measure of study anxiety was applied to this group, its reading was (154) which represented the third quarter which is 25% higher according to the statistical analysis of the reading of the Measure.

The researcher used in the study the following tools:

- 1 – Measure of study anxiety (designed by Dr. M. H. Zharan 2000).

2 – A video tape illustrating some study skills which help to promote study comprehension and reduce study anxiety (The material of the tap was prepared by the researcher, it comprised some instructions and advice relating to study skills offered by some university teachers in the field of psychology).

The researcher reached up to the following finding:

- 1 – Group Guidance in effective in reducing study anxiety for adolescent students in secondary school level (male students).
- 2 – There are significant difference which can be attributed to:
 - a) The element of hating study.
 - b) The element of the difficulty of the study.
 - c) The element of rejection of the study.
 - d) The element of uneasiness in study performance.
 - e) The element of neglecting study.
 - f) The element of boredom related to study.
 - g) The element of insufficient study skills.

As experienced and expressed by the members of the excremental group before and after the application of the programme. This meant that the performance of the member of the experimental group was improved as a result of the application of the group Guidance programme.

The researcher presented some recommendation and suggestions for future researches.

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
أ	الاستهلال
ب	الإهداء
ج	الشكر والتقدير
د - هـ	ملخص البحث باللغة العربية
و - ز	ملخص البحث باللغة الإنجليزية
ح - ك	قائمة المحتويات
ل	قائمة الجداول
م	قائمة الملاحق
	الفصل الأول : أساسيات البحث
1	المقدمة
3	أهمية البحث
4	أهداف البحث
4	مشكلة البحث
5	حدود مشكلة البحث
6	فروض البحث
6-7	مصطلحات البحث
	الفصل الثاني : الإطار النظري والدراسات السابقة
	المبحث الأول (الإرشاد النفسي)
8	مفهوم الإرشاد النفسي
10	بعض نظريات الإرشاد النفسي
11	أهداف الإرشاد النفسي
13	مناهج الإرشاد النفسي
15 - 19	طرق الإرشاد النفسي
20	الإرشاد الجماعي
20	الأسس النفسية الاجتماعية للإرشاد النفسي الجماعي
25 - 30	أساليب الإرشاد الجماعي
31	الوسائل الأثرية المستخدمة في هذا البحث
31 - 32	الإرشاد بقراءة الموديل
33 - 35	الإرشاد بشرائط الفيديو
37 - 40	الإرشاد بالمناقشة الجماعية
40	مزايا الإرشاد الجماعي
41	عيوب الإرشاد الجماعي

	المبحث الثاني (مهارات الدراسة)
43 - 42	مفهوم مهارات الدراسة
44	بعض المهارات المستهدفة في هذا البحث
44	عملية الاستذكار
45	مهارة التخطيط
45	مهارة التنظيم
46	مهارة القراءة
47	مهارة التلخيص
48	مهارة التساؤل
48	مهارة الاستماع
	المبحث الثالث (المراهقة)
49-50	مفهوم المراهقة
51-53	تحديد مرحلة المراهقة
54	بداية مرحلة المراهقة
55	بعض نظريات المراهقة
58 - 56	الدراسات الوصفية للمراهقة
69 - 58	الدراسة التفسيرية للمراهقة
70 - 69	مطالب النمو في مرحلة المراهقة
72 - 70	الحاجات الأساسية للمراهقين
88 - 72	المشكلات التي يعاني منها المراهقين
90 - 88	القلق عند المراهقين
91 - 90	القلق و المشكلات الدراسية
92	مفهوم قلق الدراسة
93	أسباب قلق الدراسة
94	مظاهر قلق الدراسة
95	ترشيد قلق الدراسة
	المبحث الرابع (الدراسات السابقة)
102 - 97	تمهيد
103- 102	التعقيب على الدراسات
	الفصل الثالث : (طرق وإجراءات البحث)
	المبحث الأول :
104	منهج البحث
104	مجتمع البحث
106 - 105	عينة البحث
107	أدوات البحث :
111 - 107	مقياس قلق الدراسة
113 - 112	موديل مهارات الدراسة
116 - 114	شريط فيديو مهارات الدراسة

118 - 117	دليل المناقشة الجماعية
121 - 119	الجلسة الإرشادية
125 - 122	التجربة
	المبحث الثاني :
126-131	اختبار الفروض إحصائياً
135 - 132	تحليل و مناقشة النتائج
	الفصل الرابع : الخاتمة
137 - 136	التوصيات
138	المقترحات المستقبلية
151 - 139	المراجع الأجنبية و العربية
202 - 152	الملاحق

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
107	أعمار أفراد عينة البحث	(1)
112	يوضح معاملات الارتباط بين الدرجات الكلية للمقياس والمقاييس الفرعية	(2)
121	يوضح خطة جلسات الإرشاد الجماعي لخفض قلق الدراسة للطلاب المراهقين	(3)
136	جدول يوضح دلالة الفروق إحصائياً لدى المجموعة التجريبية في القياس (القبلي والبعدي) في قلق الدراسة	(4)
138	جدول يوضح دلالة الفروق إحصائياً لدى المجموعة التجريبية في القياس (القبلي والبعدي) في عامل كراهية الدراسة	(5)
138	جدول يوضح دلالة الفروق إحصائياً لدى المجموعة التجريبية في القياس (القبلي والبعدي) في عامل صعوبة الدراسة	(6)
139	جدول يوضح دلالة الفروق إحصائياً لدى المجموعة التجريبية في القياس (القبلي والبعدي) في عامل رفض الدراسة	(7)
139	جدول يوضح دلالة الفروق إحصائياً لدى المجموعة التجريبية في القياس (القبلي والبعدي) في عامل توتر الأداء الدراسي	(8)
130	جدول يوضح دلالة الفروق إحصائياً لدى المجموعة التجريبية في القياس (القبلي والبعدي) في عامل إهمال الدراسة	(9)
130	جدول يوضح دلالة الفروق إحصائياً لدى المجموعة التجريبية في القياس (القبلي والبعدي) في عامل ملل الدراسة	(10)
131	جدول يوضح دلالة الفروق إحصائياً لدى المجموعة التجريبية في القياس (القبلي والبعدي) في عامل قصور مهارات الدراسة	(11)

قائمة الملحق

رقم الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
152	مقياس قلق الدراسة	(1)
159	تفريغ شريط فيديو مهارات الدراسة	(2)
177	موديل مهارات الدراسة	(3)
202	دليل المناقشة الجماعية	(4)
203	جانب من الجلسة الإرشادية	(5)