



كلية التربية  
قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

## " فاعلية برنامج إرشادى أسرى لمساعدة الوالدين على التعامل مع قلق الإمتحان لدى أبنائهم فى المرحلة الثانوية "

رسالة مقدمة من  
أسماء السيد محمد حمروش  
للحصول على درجة الماجستير فى التربية  
( تخصص صحة نفسية )

إشراف

أ.م. د/ نبيل حافظ  
أستاذ مساعد الصحة النفسية والإرشاد النفسي  
كلية التربية جامعة عين شمس

أ.م. د/ سيد الطوخى  
أستاذ مساعد الصحة النفسية والإرشاد النفسي  
كلية التربية جامعة عين شمس

د/ محمود رامز يوسف  
مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي  
كلية التربية جامعة عين شمس

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ  
أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُ الْقُلُوبُ {٢٨}"

صدق الله العظيم

سورة الرعد



## صفحة العنوان

**عنوان الرسالة** " فاعلية برنامج إرشادى أسرى لمعاونة الوالدين على التعامل مع قلق  
الإمتحان لدى أبنائهم فى المرحلة الثانوية"

**إسم الطالبة** : أسماء السيد محمد حمروش

**الدرجة العلمية** : درجة الماجستير فى التربية ( تخصص صحة نفسية )

**القسم التابع له** : قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

**الكلية** : كلية التربية

**الجامعة** : جامعة عين شمس

**سنة التخرج** : ٢٠٠٧

**سنة المنح** : ٢٠١٣



رسالة ماجستير

عنوان الرسالة " فاعلية برنامج إرشادى أسرى لمعاونة الوالدين على التعامل مع قلق  
الإمتحان لدى أبنائهم فى المرحلة الثانوية"

إسم الطالبة : أسماء السيد محمد حمروش  
الدرجة : ماجستير فى التربية تخصص "صحة نفسية"

لجنة الإشراف

أ.م.د/ نبيل حافظ	أ.م.د/ سيد الطوخى	د/ محمود رامز يوسف
أستاذ مساعد الصحة النفسية والإرشاد	أستاذ مساعد الصحة النفسية والإرشاد	مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي
كلية التربية جامعة عين شمس	كلية التربية جامعة عين شمس	كلية التربية جامعة عين شمس

تاریخ المناقشة: ٢٠١٣ / ١٠ / ٥

الدراسات العليا

أجازت الرسالة بتاريخ : / / ٢٠١٣	خطم الإجازة
موافقة مجلس الجامعة ٢٠١٣ / /	موافقة مجلس الكلية ٢٠١٣ / /

## مستخلص الدراسة

الإسم : أسماء السيد محمد حمروش  
عنوان الدراسة : " فاعلية برنامج إرشادى أسرى لمعاونة الوالدين على التعامل مع قلق الامتحان لدى أبنائهم فى المرحله الثانوية"

جهة الدراسة : جامعة عين شمس - كلية التربية - قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي .

هدف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية إلى إعداد برنامج يستند على فنيات وأساليب الإرشاد .

الأسرى لمعاونة الوالدين على التعامل مع قلق الامتحان لدى أبنائهم في المرحله الثانوية .

العينة: تكونت عينة الدراسة من ٢٠ مراهقه تتراوح أعمارهم من ١٦ - ١٧ سنة ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متجانستين إدعاها تجريبية وتضم ١٠ مراهقات تم تطبيق البرنامج على والديهم- "اثنين من الآباء وثمانية أمهات-", والثانية ضابطة وتضم ١٠ مراهقات لم يتم تطبيق البرنامج على والديهم.

أدوات الدراسة : تتكون أدوات الدراسة مما يلي:-

- اختبار كاتل للذكاء إعداد أحمد عبدالعزيز سلامة، وعبدالسلام عبدالغفار (١٩٧٤)
- مقياس المستوي الإجتماعي الاقتصادي للأسرة، إعداد عبدالعزيز الشخص (٢٠٠٦)
- مقياس أسلوب المعاملة الوالدية (إعداد الباحثة)
- مقياس قلق الامتحان (إعداد الباحثة)
- برنامج إرشادى أسرى (إعداد الباحثة)

نتائج الدراسة: تمثلت أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة في فاعلية برنامج الإرشاد الأسرى في معاونة الوالدين على تحسين معاملتهم لأبنائهم في المرحله الثانوية مما يؤدي إلى خفض قلق الامتحان لديهم.

## الكلمات المفتاحية Key Words

١- قلق الامتحان Test Anxiety

٢- الإرشاد الأسرى Family counseling

٣- المراهقة Adolescence

٤- أساليب المعاملة الوالدية Parenting Style

## **Abstract**

**Name:** Asmaa El Sayed Mohamed Hamroush

**Title of the study:** Effectiveness of a family conseling program for Helping parents to Deal With Test Anxiety of Their Sons in Secondary Stage

**The study direction:** Ain Shames University-Faculty of Education-Mental Hygiene Department

**Aim of the study:**

**The current study aim to** Test the effectiveness of a program that uses the family conseling for Helping parents to Deal With Test Anxiety of Their Sons in Secondary Stage.

**Sample of the study:**

The sample of study consists of 20 famale of High Test Anxiety The sample is divided into two groups:

- Experimental group ( 10) adolescents with parents
- Control group (10) adolescents with parents

**Tools of the study:**

- 1 - Cattell test for intelligence assessment (prepared by Ahmad Abdel Aziz Salama, and Abdel Salam Abdel Ghaffar (1974)
- 2 - Family socioeconomic level scale ( prepared by Abd Elaziz Elshakhs (2006)
- 3 - Test anxiety scale (prepared by the researcher)
- 4 - parenting style scale (prepared by the researcher)
- 5 - Family counseling program (prepared by the researcher)

**The results of the study:**

The results of the study indicates that the effectiveness of the family counseling program in helping parents to deal with test anxiety in of their sons in secondary stage.

## (( شكر وتقدير ))

الحمد لله حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه والصلوة والسلام على أشرف الخلق أجمعين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم .... وبعد

ما كانت لتذوم نعمة الله إلا بالشكر فلا يسعني إلا أن أخر ساجدةً لله سبحانه وتعالى شاكراً لنعمه إذ أعانتي ويسر لي سبيل العلم ، ومن على إنجاز هذا العمل تحت الإشراف المباشر للعالم **الجليل الأستاذ الدكتور / نبيل حافظ** أستاذ مساعد الصحة النفسية بكلية التربية جامعة عين شمس صاحب الفضل الأكبر في هذا العمل والذي أمنني بالعلم ومنهجه في سياق من الأخلاق والقيم السامية وكان نعم العون ، أدامه الله نهراً فياضاً من العلم والأخلاق وأمده بالصحة والعافية فلسيادته خالص شكري وتقديرني وجراه الله عني خير الجزاء.

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير **للكتور / محمود رامز يوسف** المدرس بكلية التربية جامعة عين شمس على عطائه العلمي الفياض وجهه الصادق وتشجيعه الدائم حتى الإنتهاء من إخراج هذا العمل بصورته النهائية فلسيادته خالص شكري وتقديرني وجراه الله عني خير الجزاء.

كما أتوجه بخالص شكري وتقديرني **لالأستاذ الدكتور / حسام إسماعيل هيبة** أستاذ مساعد الصحة النفسية بكلية التربية جامعة عين شمس على تقضله الكريم بقبول مناقشة هذه الرسالة وإثرائها بعلمه الفياض وجراه الله عني خير الجزاء.

وأتقدمن بالشكر للأستاذة **الدكتورة / شادية أحمد عبدالخالق** أستاذ الصحة النفسية بكلية البناء جامعة عين شمس على مناقشتها هذه الرسالة.

كما أتوجه بخالص الدعوات للأستاذ **الجليل المرحوم الأستاذ الدكتور / سيد الطوخى** أستاذ مساعد الصحة النفسية بكلية التربية جامعة عين شمس تغمده الله برحمته وأسكنه فسيح جناته. ويسريني أن أتقدم بأسى آيات العرفان والشكر والتقدير مدى الحياة إلى والدي ووالدتي صاحبا الفضل الكبير على ، فكل ما وصلت إليه ثمرة تعبهم ومجهودهم فقد تحملوا عني كثيراً من الجهد والعناية طوال حياتي وخلال البحث ودفعاني بلا كلل ولا نصب لاستكمال هذه المسيرة داعية الله أن يديم عليةما الصحة والعافية فجزاهم الله عني خير الجزاء .

وأتقدمن بخالص الشكر والتقدير لمن كان سبباً في ولوجي إلى محراب العلم وفقه الله وسدد خطاه وألهمه التوفيق لإتخاذ القرارات التي تساهم في إستكمال النجاح لهذا العمل وإتيان ثماره.

كما أتقدمن بالشكر والتقدير للأستاذ **الدكتور / محمد أبوالمعاطى سليمان** أستاذ مساعد الإرشاد زراعى بمعهد بحوث الإرشاد الزراعى بمركز البحوث الزراعية لمساندته الدائمة للباحثة حتى الإنتهاء من إخراج هذا العمل بصورته النهائية فلسيادته خالص شكري وتقديرني وجراه الله عني خير الجزاء.

كما يسرنى أن أنقدم بخالص الشكر والتقدير للأستاذة / نجوى وحيد الدين مدير المدرسة السعديية بنات، والأستاذة / جمالات عبدالحفيظ الأخصائى النفسي بالمدرسة، والأستاذة / ماجدة عيسوى الأخصائى الإجتماعى بالمدرسة، والأستاذة / نزهة إبراهيم الأخصائى الإجتماعى بالمدرسة لما قدموه للباحثة من عون كبير فى التطبيق الميدانى فلهم منى جميعا خالص شكري وتقديرى.

كما أنقدم بخالص الشكر والتقدير إلى أشقاءي وشقيقتي لما بذلوه من جهد وما تحملوه معى من عناء ونصب خلال مراحل البحث المختلفة بكل الصبر والدعوات بال توفيق فجزاهم الله عنى خير الجزاء وأخيراً تتوجه الباحثة بخالص الشكر والتقدير إلى من شرفوا الباحثة بحضورهم فى هذا الحفل العلمى.

وأخيراً أدعو الله أن يتقبل ما بذلت من جهد خالصاً لوجهه الكريم .

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين ،،،

الباحثة

## قائمة المحتويات

رقم الصفحة	البيان	م
هـ	أولاً: قائمة الموضوعات.	١
طـ	ثانياً: قائمة الجداول.	٢
لـ	ثالثاً: قائمة الأشكال.	٣
لـ	رابعاً: قائمة الملاحق.	٤

### أولاً: قائمة الموضوعات

رقم الصفحة	الموضوع
٩-١	<b>الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة</b>
٢	مقدمة
٤	مشكلة الدراسة
٥	أهداف الدراسة
٦	أهمية الدراسة
٦	مصطلحات الدراسة
٨	حدود الدراسة
٥١-١٠	<b>الفصل الثاني: المفاهيم الأساسية والإطار النظري للدراسة</b>
١١	تمهيد
١١	<b>أولاً: طبيعة المرحلة الثانوية وأهميتها</b>
١١	١- ماهية المراهقة
١٢	٢- حدود المراهقة
١٣	٣- خصائص مرحلة المراهقة
١٣	٤- الصراعات التي يواجهها المراهق
١٤	٥- العوامل المؤثرة في إنفعالات المراهق
١٥	<b>ثانياً: القلق</b>
١٥	١- مفهوم القلق
١٧	٢- الفرق بين القلق والخوف

## تابع: قائمة الموضوعات

رقم الصفحة	الموضوع
١٧	٣- أنواع القلق
١٩	٤- حالة القلق وسمة القلق
٢٠	٥- مستويات القلق
٢٠	٦- مصادر القلق وأسبابه
٢٢	٧- النظريات المفسرة للقلق
٢٧	قلق الإمتحان
٢٧	١- تعريف قلق الإمتحان
٢٧	٢- أنواع قلق الإمتحان
٢٨	٣- أسباب قلق الإمتحان
٢٨	٤- مكونات قلق الإمتحان
٣٠	٥- النظريات المفسرة لقلق الإمتحان
٣١	٦- القلق والأداء وال موقف الإمتحانى
٣٣	ثالثاً: أساليب المعاملة الوالدية
٣٣	١- المقصود بالمعاملة الوالدية
٣٤	٢- أنماط المعاملة الوالدية
٣٨	٣- العوامل المؤثرة في المعاملة الوالدية
٤٠	رابعاً: الإرشاد النفسي الأسري
٤٠	١- مفهوم الإرشاد النفسي
٤١	٢- أهداف الإرشاد النفسي
٤٢	٣- أهمية الإرشاد النفسي
٤٣	٤- أسس الإرشاد النفسي
٤٣	الإرشاد الأسري
٤٤	٥- مفهوم الإرشاد الأسري
٤٤	٦- أهداف الإرشاد الأسري
٤٦	٧- الحاجة إلى الإرشاد الأسري

## تابع: قائمة الموضوعات

رقم الصفحة	الموضوع
٤٧	الأساليب والفنيات الإرشادية المستخدمة في الإرشاد الأسري
٥٠	خلاصة وتعقيب
٧٧-٥٢	<b>الفصل الثالث: الدراسات السابقة</b>
٥٣	تمهيد
٥٣	أولاً: دراسات تناولت قلق الامتحان وعلاقته ببعض المتغيرات لدى المراهقين
٥٨	ثانياً: دراسات تناولت أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى المراهقين
٦٠	ثالثاً: دراسات تناولت أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى المراهقين
٦٣	رابعاً: دراسات حول فاعلية الإرشاد الأسري
٧١	خامساً: تعقب على الدراسات السابقة
٧٦	سادساً: فروض الدراسة
١٠٤-٧٨	<b>الفصل الرابع: إجراءات الدراسة</b>
٧٩	تمهيد
٧٩	أولاً: منهج الدراسة
٧٩	ثانياً: عينة الدراسة
٨٣	ثالثاً: أدوات الدراسة
٨٣	إختبار كاتل للذكاء
٨٤	مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة
٨٥	مقياس قلق الامتحان
٩٢	مقياس أساليب المعاملة الوالدية الخاطئة كما يدركها الأبناء المراهقين
٩٨	البرنامج الإرشادي الأسري
١٠٢	رابعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
١٠٣	خامساً: خطوات الدراسة
١٥٢-١٠٥	<b>الفصل الخامس: نتائج الدراسة وتفسيرها</b>

## تابع: قائمة الموضوعات

رقم الصفحة	الموضوع
١٠٦	تمهيد
١٠٦	أولاً: نتائج التحقق من الفرض الأول
١٠٧	ثانياً: نتائج التحقق من الفرض الثاني
١٠٨	ثالثاً: نتائج التتحقق من الفرض الثالث
١٠٩	رابعاً: نتائج التتحقق من الفرض الرابع
١١١	خامساً: نتائج التتحقق من الفرض الخامس
١١٢	سادساً: نتائج التتحقق من الفرض السادس
١١٣	سابعاً: تفسير النتائج
١١٥	ثامناً: التوصيات
١١٥	تاسعاً: البحوث المقترحة
١١٢٥-١١٦	قائمة المراجع
١١٧	أولاً: مراجع باللغة العربية
١٢٣	ثانياً: مراجع باللغة الإنجليزية
١٤٦-١٤٦	ملحق الدراسة
١٥٢-١٤٧	ملخص الدراسة باللغة العربية
١-٤	ملخص الدراسة باللغة الانجليزية

## ثانياً: قائمة الجداول

رقم الصفحة	موضوع الجدول	م
٨٠	جدول (١) شاملة البحث وعินته	١
٨١	جدول (٢) نتائج إختبار مان وتنى لدلاله الفروق بين متواسطات رتب أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة من حيث متغيرات العمر الزمني والذكاء والمستوى الإجتماعي الاقتصادي للأسرة في القياس القبلي.	٢
٨٢	جدول (٣) نتائج إختبار مان وتنى لدلاله الفروق بين متواسطات رتب أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس قلق الامتحان للراهقات في القياس القبلي.	٣
٨٣	جدول (٤) نتائج إختبار مان وتنى لدلاله الفروق بين متواسطات رتب أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس اساليب المعاملة الوالدية للراهقين في القياس القبلي.	٤
٨٤	جدول (٥) الاختبارات الفرعية المتضمنة في إختبار كاتل للذكاء وعدد البنود بالنسبة لكل منها والزمن المخصص للإجابة عنها.	٥
٨٥	جدول (٦) تصنیف مستوى الدخل الشهري للأسرة في مقياس المستوى الإجتماعي الاقتصادي	٦
٨٦	جدول (٧) أبعاد مقياس قلق الامتحان وعدد عبارات كل بعد	٧
٨٨	جدول (٨) صدق الإتساق الداخلى للبعد العقلى المعرفى في مقياس قلق الامتحان	٨
٨٩	جدول (٩) صدق الإتساق الداخلى للبعد الإنفعالي في مقياس قلق الامتحان	٩
٨٩	جدول (١٠) صدق الإتساق الداخلى للبعد الجسمى في مقياس قلق الامتحان	١٠

## تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	موضوع الجدول	م
٩٠	جدول (١٢) صدق الإتساق الداخلي بين مجموع درجات كل بعد مع الدرجة الكلية لمقاييس قلق الإمتحان	١٢
٩١	جدول (١٣) معاملات إرتباط بيرسون للتجزئة النصفية لأبعاد مقياس قلق الإمتحان	١٣
٩١	جدول (١٤) معاملات ثبات أبعاد مقياس قلق الإمتحان والدرجة الكلية للمقياس (تصحيح سبيرمان براون)	١٤
٩١	جدول (١٥) معاملات ثبات الفا لكرونباخ لأبعاد مقياس قلق الإمتحان	١٥
٩٢	جدول (١٦) أبعاد مقياس أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء وعدد عبارات كل بعد	١٦
٩٥	جدول (١٧) صدق الإتساق الداخلي بعد الرفض في مقياس أساليب المعاملة الوالدية	١٧
٩٥	جدول (١٨) صدق الإتساق الداخلي بعد التسلط في مقياس أساليب المعاملة الوالدية	١٨
٩٥	جدول (١٩) صدق الإتساق الداخلي بعد الإهمال في مقياس أساليب المعاملة الوالدية	١٩
٩٦	جدول (٢٠) صدق الإتساق الداخلي بعد الحماية الزائدة في مقياس أساليب المعاملة الوالدية	٢٠
٩٦	جدول (٢١) صدق الإتساق الداخلي بعد القسوة في مقياس أساليب المعاملة الوالدية .	٢١
٩٦	جدول (٢٢) صدق الإتساق الداخلي بعد التفرقة في المعاملة بين الأبناء في مقياس أساليب المعاملة الوالدية	٢٢
٩٧	جدول (٢٣) معاملات إرتباط البسيط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس المعاملة الوالدية وبين الدرجة الكلية للمقياس .	٢٣
٩٨	جدول (٢٤) معاملات ثبات ألفا لكرونباخ لأبعاد مقياس أساليب المعاملة الوالدية والدرجة الكلية للمقياس .	٢٤

## تابع قائمة الجداول

م رقم الصفحة	موضوع الجدول	م
١٠٠	جدول (٢٥) الجلسات الخاصة ببرنامج الإرشاد الأسرى	٢٥
١٠٦	جدول (٢٦) نتائج اختبار مان وتنى لدلاله الفروق بين متوسطات رتب أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس فلق الامتحان لطلبة المرحلة الثانوية بعد تطبيق البرنامج .	٢٦
١٠٧	جدول (٢٧) نتائج اختبار مان وتنى لدلاله الفروق بين متوسطات رتب أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس أساليب المعاملة الوالدية لطلبة المرحلة الثانوية بعد تطبيق البرنامج	٢٧
١٠٨	جدول (٢٨) نتائج اختبار ويلكوكسن للفروق بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية فى القياس القبلى والبعدي على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس فلق الامتحان	٢٨
١١٠	جدول (٢٩) نتائج اختبار ويلكوكسن للفروق بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية فى القياس القبلى والبعدي على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس أساليب المعاملة الوالدية	٢٩
١١١	جدول (٣٠) نتائج اختبار ويلكوكسن للفروق بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية فى القياس التبعى على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس فلق الامتحان	٣٠
١١٢	جدول (٣١) نتائج اختبار ويلكوكسن للفروق بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية فى القياس التبعى على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس أساليب المعاملة الوالدية	٣١

### ثالثا: قائمة الأشكال