الارشاد النفسي للمراهقين كضرورة تربوية معاصرة

الطالبة الباحثة: سبا محمد مرعي (باحثة فلسطينية)
د. الميلود السعيدي (باحث مغربي)
كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية – المحمدية
جامعة الحسن الثاني بالدار البيضاء
المغرب

الملخص:

يبرز هذا المقال أهمية الإرشاد النفسي للمراهقين كضرورة تربوية معاصرة، خاصة في ظل التحديات النفسية والاجتماعية والتربوية التي تواجه هذه الفئة العمرية. يركز المقال على دور الإرشاد النفسي المدرسي في دعم الصحة النفسية للمراهقين وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والأكاديمي، معتبرًا أن الإرشاد النفسي ليس خدمة ثانوية، بل جزءًا أساسيًا من العملية التربوية الحديثة.

تستعرض الدراسة عدة بحوث عربية ودولية تؤكد فاعلية البرامج الإرشادية، خصوصًا تلك القائمة على العلاج المعرفي السلوكي، في تقليل مستويات القلق والاكتئاب والعنف، وتعزيز تقدير الذات والمهارات الحياتية لدى المراهقين. كما تشير الدراسات إلى أن الإرشاد النفسي يسهم في تطوير قدرات المراهق على مواجهة الضغوط الدراسية والحياتية بطريقة صحية ومتوازنة.

اعتمد المقال على منهج دراسة الحالة من خلال تقديم نموذج لطالبة في الصف التاسع تعاني من قلق امتحاني مرتفع، تم جمع البيانات حول حالتها عن طريق المقابلات، والملاحظة، وتقارير المعلمين. تم تصميم برنامج إرشادي نفسي تربوي قائم على تقنيات العلاج المعرفي السلوكي، وتمارين الاسترخاء، والإرشاد الأسري. أظهرت النتائج انخفاضًا ملحوظًا في مستويات القلق، وتحسنًا في الأداء الأكاديمي، وزيادة في الثقة بالنفس، مما يؤكد فعالية الإرشاد النفسي المدرسي في التعامل مع مشكلات المراهقة.

يخلص المقال إلى أن الإرشاد النفسي يمثل ركيزة أساسية في العملية التربوية المعاصرة، ويسهم في بناء شخصية المراهق المتوازنة نفسيًا واجتماعيًا، ويعزز قدرته على مواجهة الضغوط والتحديات الحياتية بثقة وكفاءة.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد النفسي، المراهقة، الإرشاد المدرسي، القلق الامتحاني، الصحة النفسية، دراسة الحالة.

This article emphasizes the importance of psychological counseling for adolescents as a contemporary educational necessity, particularly in light of the psychological, social, and academic challenges they face. It highlights the role of school psychological counseling in supporting adolescents' mental health and promoting psychological, social, and academic adjustment, considering counseling not as an optional service but as an essential part of the modern educational process.

The study reviews several Arab and international researches demonstrating the effectiveness of counseling programs, especially those based on Cognitive Behavioral Therapy (CBT), in reducing anxiety, depression, and behavioral issues, while enhancing self-esteem and life skills among adolescents. Evidence suggests that psychological counseling contributes to adolescents' ability to cope with school pressures and life challenges in a healthy and balanced manner.

A case study approach was employed, presenting the case of a ninth-grade student suffering from high exam anxiety. Data were collected through interviews, observations, and teachers' reports. A psychological counseling program was implemented, incorporating CBT techniques, relaxation exercises, and family guidance. The results showed a significant decrease in anxiety levels, improved academic performance, and increased self-confidence, confirming the effectiveness of school-based psychological counseling in addressing adolescent problems.

The article concludes that psychological counseling is a cornerstone of contemporary education, playing a vital role in developing adolescents' balanced psychological and social personality, and enhancing their capacity to face life pressures and challenges with confidence and competence.

Keywords: Psychological Counseling, Adolescence, School Counseling, Exam Anxiety, Mental Health, Case Study.

مقدمة:

يعتبر الإرشاد النفسي من أهم الأدوات الفعالة والتي تساهم في تعزيز الصحة النفسية للأفراد وبالأخص فئة المراهقين بجميع التحديات التي يواجهونها خلال مرحلة نموهم، ويبرز دور الارشاد النفسي في مواجهة ضغوط الحياة بالاضافة الى توجيه المراهقين نحو استراتيجيات فعالة لبناء ثقتهم بنفسهم وتعزيز قدراتهم للتعامل مع المشكلات وتحسين الصحة النفسية لديهم، حيث أن هناك العديد من الدراسات والأبحاث التي أشارت الى دور الإرشاد النفسي في تعزيز الثقة بالنفس للمراهقين وتقلل من مستوى القلق والاكتئاب لديهم كما جاء في دراسة (2020,Smith&Jones) والتي أظهرت أن الطلاب الذين يتلقون إرشادا نفسيا يظهرون تحسن ملحوظا في صحتهم النفسية(العليوي، 2025).

ونظرا لأن المدرسة هي من أهم المؤسسات التي تساهم في تطور النمو الفكري والعلمي للطالب ونجاحه في دراسته ومسار حياته ، وفي ظل المشاكل التي تعاني منها المدارس والمعلمين داخل المدرسة والتي تتعلق بالتحصيل الدراسي وفشل بعض الطلبة دراسيا، وكل ذلك يتطلب مستشارا تربويا داخل المدرسة لمواجهة الفشل الدراسي ومعرفة اهم العوامل التي تؤدي اليه، حيث يعتبر التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني ضروري داخل المدرسة وعلى عاتق القائمين عليه تقديم الخدمات الارشادية في المستوى المطلوب وهذا بدوره يعود لمسؤولية المستشار او المرشد التربوي داخل المدرسة(قندوز، 2022).

وبعد ظهور الاتجاهات الحديثة في التربية المعاصرة أصبح الأمر معقدا للغاية، نظرا لأنها تتضمن مجموعة من الأفكار والاهتمامات والتوجهات الجديدة والتي تتداخل مع بعضها البعض لتحدد صياغة عملية تربوية ديناميكية لنمو وتقدم المجتمع الانساني، حيث أن النظرة التربوية أصبحت تركز على الطالب اكثر من تركيزها على المنهج الدراسي وهذا يتيح الفرصة أمام نظريات الارشاد التربوي التي تسهم بفعالية في رفع المستوى التعليمي للطالب من خلال توافقه النفسي والاجتماعي والدراسي، وأصبح لبرامج الإرشاد التربوي مكانة هامة في العملية التربوية لبناء شخصية انسانية متزنة بجميع جوانبها(الجمل، 2017).

ويعتبر الارشاد التربوي من أهم المهن التي تؤثر في العملية التربوية ، لما له من من دور في إعداد الطلبة وتطويرهم والاهتمام بالجوانب الدراسية والاجتماعية والنفسية لديهم، ولكن هذا لا يعني أن يقوم المرشد بجميع مهام العمل الإرشادي داخل المدرسة إنما يحصل على الدعم والمساعدة من عدة جهات مثل : مدير المدرسة ولجنة التوجيه والإرشاد في التربية والمعلمين أيضا، ومن أهم المهام الإرشادية للمرشد التربوي ما يلي :

١. مساعدة الطلبة على التعامل مع مشكلاتهم النفسية والاجتماعية والدراسية والسلوكية.

٢. مساعدة الطلبة على تحقيق أفضل النتائج الأكاديمية.

٣. تدعيم وبناء شخصية سوية عند الطالب.

٤. تطوير المهارات والقدرات الإجتماعية والشخصية عند الطالب.

٥. العمل مع الأهل وتقديم الاستشارات النفسية للتعامل مع أطفالهم.

٦. العمل مع المعلمين والإدارة المدرسية لوضع آليات أفضل للتعامل مع الطلاب.

٧. تنفيذ زيارات منزلية للطلبة للتعرف على البيئة الأسرية ودراسة الوضع الإجتماعي للطالب (الضمور، 2022).

كما يسهم المرشد النفسي داخل المدرسة في تسهيل مهمة إدارة المدرسة والهيئة التدريسية في حل مشكلات الطلبة وتوجيه سلوكاتهم لتحقيق التوافق والتكيف النفسي والاجتماعي ، ويعتمد دور المرشد هذا على طبيعة العلاقات التي ينسجها مع أعضاء الهيئة التدريسية والطلبة ومعرفة توجهاتهم عن المرشد التربوي ومدى تقبلهم للأدوار التي يقوم بها(علاونة، 2022).

إن المعلمين يلعبون ، في هذا الاطار، دورا مهما في العملية الإرشادية من خلال تفهمهم لمشكلات الطلبة وتهيئة المناخ الصحي داخل الصف لمساعدتهم على اكتساب معلومات ومهارات بشكل جيد، بالاضافة الى دراسة أحوال الطلبة والتعرف على هواياتهم وميولهم واتجاهاتهم ومساعدتهم على اختيار تخصصاتهم ، وهذا بدوره يدعم عمل المرشد النفسي داخل المدرسة كون المعلم على اتصال مستمر ومباشر مع الطلبة من خلال الحصص الصفية ، فمن المهم أن يكون المعلم على دراية بخدمات الإرشاد النفسي والعمل بها داخل المدارس التي تفتقر لوجود مرشد نفسي فيها (بن سالم، 2017).

وتبرز أهمية الإرشاد النفسي في مرحلة المراهقة التي تعتبر من المراحل الحرجة بسبب التغيرات الكثيرة التي يمر بها الفرد، مما يتطلب رعاية ومرافقة نفسية واجتماعية من جميع أعضاء الهيئة التدريسية من أجل تحقيق نمو متكامل في جميع النواحي العقلية والنفسية والدراسية(نصر الله، بن نويرة، 2023).

ويقوم الإرشاد النفسي على أساس مجموعة من الأساليب والخدمات التي تساعد على نمو الشخصية ، كما يركز على "قدرات ومدى حافزية" الفرد نفسه أكثر من تركيزه على مشكلته ، حيث يهتم بتهيئته لحل مشكلته الحالية واكتساب القدرة على حل المشكلات في المستقبل، بالاضافة الى مساعدته على اكتساب المهارات الشخصية والاجتماعية وتعزيز مهاراتهم للتعامل مع البيئة المحيطة بهم والقدرة على اتخاذ القرارات(برزان، 2016).

كما يعتبر الإرشاد النفسي عملية وقائية وإنمائية وعلاجية تتطلب من المرشد العديد من الكفاءة والمهارة والتخصص والثقة بالنفس وتنمية الدافعية نحو الإنجاز لمساعدة الطالب في تحقيق النمو الشامل ليس فقط في ضوء قدراته وميوله في المحيط المدرسي إنما يتعدى ذلك في مساعدته على توثيق العلاقة بين البيت والمدرسة مما ينعكس ذلك على المؤسسة التعليمية في تحقيق أهدافها(ناشور، 2025).

ويهدف الإرشاد النفسي الى مساعدة الفرد على تطوير شخصيته والرفع من تقديره لذاته وتحسين صورته الذاتية و تعديل سلوكه لكي الاندماج داخل المجتمع، وزيادة مهارات المواجهة والتعامل المواقف الضاغطة التي تواجه الفرد ، بالاضافة الى تحسين العلاقة مع الآخرين في الأسرة والمجتمع بشكل عام (العلي، 2015)

ولأن مرحلة المراهقة هي مرحلة نمائية حرجة تتطلب من المرشدين النفسيين امداد المراهقين بالعديد من المفاهيم النفسية التي تشكل شخصياتهم بتوجهات ايجابية وتحقق لهم أعلى مستوى من التوافق وتدريبهم على تحقيق أهدافهم ووقايتهم من الوقوع في المشاكل السلوكية وتنمية خططهم لتحديد وجهة مستقبلية تعطيهم هدف ومعنى للحياة(سامي، 2020).

ولمرحلة المراهقة ملامح رئيسية تجعلها مرحلة متميزة لها خصوصيتها وأهميتها وتتمثل في النمو العقلي، والجسمي، والنمو الإنفعالي، والنمو الإجتماعي.

١. النمو الجسمي: يشمل هذا البعد المظهر الفس سوي يولوجي الذي يتعلق بنمو الأجهزة الداخلية والخاصة بالغدد الجنسية والبلوغ الجنسي، والمظهر العضوي للمراهق والذي يتعلق في النمو الخارجي للمراهق كالطول والوزن والعرض واختلافات أخرى تتعلق بأعضاء الجسم.

2. النمو العقلي : حيث تتميز مرحلة المراهقة بأنها مرحلة نضج وتغير في القدرات والنمو العقلي وظهور فروقات فردية بين المراهقين كالذكاء والقدرات.

3. النمو الانفعالي والاجتماعي : حيث تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة تحولات طارئة وتقلبات انفعالية ومزاجية عالية والتي تتزامن مع التغيرات الجسدية لهم، حيث تسهم الهرمونات في تلك التقلبات والانفعالات لدى المراهقين(قندوسي، 2021).

الدراسات السابقة:

أجرى الأضم وعليوي(2023) دراسة بعنوان أثر الإرشاد النفسي على تحسين الصحة النفسية للمراهقين في محافظة إدلب، وهدفت الدراسة الى تقييم تأثير الإرشاد النفسي على تحسين الصحة النفسية للمراهقين في منطقة أطمة بمحافظة إدلب، شملت العينة على 200 طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وأظهرت نتائج الدراسة أن الإرشاد النفسي كان له أثر مرتفع على تحسين الصحة النفسية ، وتعزيز توازن جوانب حياة المراهقين كالدراسة و العلاقات الاجتماعية والنشاطات اليومية مما يشير الى أن الإرشاد النفسي زود الطلبة بالمهارات اللازمة لإدارة الضغوط والتحديات الحياتية، مما يعزز شعورهم بالراحة النفسية.

وفي دراسة عايز ويونس (2025) بعنوان دور الإرشاد النفسي(الجمعي) في خفض العنف الأسري لدى الأطفال المراهقين والتي تهدف الى الكشف عن دور الإرشاد النفسي الجمعي في خفض معدلات العنف الأسري وتأثيره السلبي على الأطفال والمراهقين، وأوضحت الدراسة أن الإرشاد النفسي الجمعي يعتبر مدخلا فعالا في مواجهة هذه الظاهرة ويساعد المراهقين على التنفيس الإنفعالي، وتبادل الخبرات و تنمية مهارة حل المشكلات وتعزيز التوافق الاجتماعي والشخصي وتعزيز قيم التسامح والتواصل الايجابي داخل الأسرة.

كما أجرى عبد القادر ورمضان 2021 دراسة بعنوان دور الارشاد النفسي في خفض مستوى العنف لدى الشباب المراهقين ، والتي هدفت الى الكشف عن مفهوم العنف وأسبابه ونتائجه على الفرد وعلى المجتمع ، وعلى دور تقنيات الارشاد النفسي في الخفض من مستوى العنف لدى الشباب، ومن أهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة أن الإرشاد النفسي يعتبر من أهم الوسائل الوقائية والعلاجية التي يمكن استخدامها في الخفض من مستوى العنف لدى الشباب لما له من أساليب وتقنيات علمية مدروسة ومؤسسة وفق مناهج البحث العلمي الحديثة.

كما اجرى ايرفورد وآخرون(2011)، دراسة بعنوان نتائج الإرشاد النفسي من عام 1990 الى عام2008 للمراهقين المصابين بالإكتئاب، حيث هدفت الدراسة الى تقييم فعالية الإرشاد النفسي والمعالجة النفسية في تقليل أعراض الاكتئاب لدى الأطفال والمراهقين من عمر 6-17 سنة داخل المدارس او عيادات خارج المدارس، وتم استخدام أساليب الارشاد المعرفي السلوكي و علاج فردي وجماعي للمراهقين وعلاج أسري، ومن أهم نتائج الدراسة وجود تحسن ملحوظ على الطلبة الذين حصلوا على تدخل ارشادي مقارنة بغيرهم حتى بعد انتهاء الجلسات وأثناء المتابعة تبين أثر التدخل الإرشادي، كما ساهم الإرشاد النفسي في تقليل أعراض الاكتئاب عند الأطفال والمراهقين داخل المدارس او في المرافق الخاصة بالعلاج.

وفي دراسة أجراها دي سيلفا وآخرون (2024) بعنوان فعالية تدخل قائم على العلاج المعرفي السلوكي لتقليل القلق لدى المراهقين في منطقة سريلانكا : تجربة عشوائية، حيث هدفت الدراسة الى تقييم فاعلية تدخل إرشادي نفسي مدرسي قائم على العلاج المعرفي السلوكي BTC لتقليل القلق لدى طلاب الصف التاسع في منطقة سريلانكا، وتم تقديم برنامج ارشادي مكون من 8 جلسات للتخفيف من حدة القلق ، بالاضافة الى ذلك تم استخدام مقياس القلق ومقياس تقدير الذات ومقياس الاكتئاب، ومن أهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة بعد انتهاء الجلسات الإرشادية انخفاض مستوى القلق لدى الطلبة وارتفاع درجات تقدير الذات بعد انتهاء التدخل .

وتبين من دراسة بولا وآخرون (2025)، والتي جاءت بعنوان فعالية تدخل صحي نفسي مدرسي بين المراهقين في زامبيا : تجربة عشوائية على مستوى المدارس، والتي جاءت بهدف تقييم فعالية برنامج " riends Youth programMy F" والقائم على العلاج المعرفي _ السلوكي في تقليل القلق وتعزيز الصمود النفسي لدى المراهقين في زامبيا لطلاب تتراوح أعمارهم من 10-15 سنة، وتم تقديم 10 جلسات

أسبوعية، ومن أهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة من خلال تقييم الأهل أن هناك انخفاضا في الأعراض الداخلية والخارجية للمراهقين مثل الانطواء والقلق وتحسن في العلاقة الأسرية معهم.

التعقيب على الدراسات السابقة:

في ضوء ما جاءت به الدراسات السابقة تبين أنها تتفق جميعها على أهمية ودور الإرشاد النفسي في تقديم الدعم النفسي للمراهقين من الناحية النفسية والاجتماعية، وهو بمثابة أداة فاعلة وتربوية داخل المدرسة كونه يسهم في تحسين الصحة النفسية للمراهقين وتعزيز مهاراتهم في مواجهة الضغوط والتحديات والحد من السلوكيات العدوانية والعنف الأسري وهذا يؤكد على أن الإرشاد النفسي لا يقتصر فقط على معالجة المشكلات النفسية فقط إنما يلعب دورا وقائيا وتربويا في بناء شخصية المراهق وتنمية قدراته الايجابية كما جاء في دراسة الأضم وعليوي(2023)، وعايز ويونس(2025)، وعبد القادر ورمضان (2021).

كما أن هناك بعض الدراسات التي أظهرت فاعلية العلاج المعرفي السلوكي(CBT) في تقليل القلق وتعزيز الذات والصمود النفسي لدى المراهقين كما جاء في دراسة ايرفورد وآخرون(2025)، ومن خلال ربط النتائج بموضوع الدراسة يمكن الاستنتاج أن الإرشاد النفسي للمراهقين يشكل ضرورة تربوية معاصرة نظرا لأنه يعزز الصحة النفسية العامة للمراهقين ويحد من انتشار المشكلات النفسية كالقلق والاكتئاب، كما أنه يقلل من السلوكيات العدوانية ويعزز العلاقات الأسرية بين المراهقين وأسرهم، وبالتالي تبرهن جميع الدراسات السابقة أن وجود الإرشاد النفسي في النظام التربوي داخل المدارس هو ضرورة تربوية وليس خيارا اختياريا ويسهم في إعداد مراهقين بشخصية متزنة نفسيا واجتماعيا قادرين على مواجهة التحديات الحياتية بقوة.

مشكلة الدراسة:

نظرا للتطورات المتسارعة التي نعيشها بالعصر الحالي، وظهور العديد من المشاكل والصعوبات الحياتية والتي تجعل الفرد غير قادر على التأقلم والتكيف معها، ولأن المراهق هو أحد أفراد هذا المجتمع الذي يتطلب منه التكيف مع جميع المتغيرات، وتعتبر مرحلة المراهقة من أهم المراحل المليئة بالتغيرات على جميع الأصعدة من حيث خصائصها، وهي بمثابة مرحلة انتقالية في حياة الفرد من طفل يعتمد على الآخرين الى بالغ يعتمد على نفسه، يمر بها الفرد بالعديد من المتغيرات الفيسيولوجية الجسمية والعقلية والنفسية، ومن خلال هذه المرحلة يسعى الفرد الى البحث عن استقلاليته بعيدا عن الأبوين، كما يسعى الى تحقيق ذاته، وتختلف تلك المرحلة من فرد الى آخر تبعا للظروف البيئية المحيطة والتي ينتمي اليها الفرد(سليمة، 2021)، ولأن في هذه المرحلة صعوبات كثيرة يواجهها المراهق مثل المشكلات النفسية التي بدورها تهدد التوافق النفسي والتربوي والاجتماعي وتسبب له القلق والتوتر وتزيد من معناته النفسية ، لذلك جاء هذا المقال ليسلط الضوء على أهمية الإرشاد النفسي للمراهقين وكيف يساهم الإرشاد النفسي في الصحة النفسية للمراهقين ويحاول الإجابة على السؤال التالي :

ما أهمية الإرشاد النفسي للمراهقين في مواجهة التحديات التربوية والاجتماعية المعاصرة؟

مصطلحات الدراسة:

الإرشاد النفسي: يعرف الارشاد النفسي بأنه عملية وقائية وعلاجية تتطلب تخصصا وكفاءة واعداد ومهارة، يهدف الى مساعدة الفرد وتمكينه من التخلص من مشكلاته الحالية والتخلص من الاتجاهات العقلية التي تعوق تفكيره وتزويده بالمهارات والقدرات وفهم إمكانياته لتحقيق أهدافه في ضوء الإمكانيات الشخصية(حمزة، 2025).

المراهقة: هي مرحلة انتقال من الطفولة الى مرحلة الرشد والرجولة، ومرحلة اكتشاف الذات والعالم، وتتخذ بعدا بيولوجية (البلوغ) وبعدا اجتماعيا (الشباب) وبعدا نفسيا (المراهقة) ، وهي ثمة مجموعة من التحولات العضوية والفيزيولوجية والنفسية والجنسية والعقلية والانفعالية والاجتماعية التي تنتاب المراهق أثناء انتقاله من عالم الطفولة الى عالم النضج والرجولة (حمداوي، 2016).

الطريقة والإجراءات

تم استخدام منهج دراسة الحالة والذي يعتبر من المناهج أكثر استخداما في الدراسات المتعلقة بالعلوم الاجتماعية والانسانية وهو طريقة علمية تتسم بالعمق والشمول والتحليل الدقيق لأي ظاهرة أو مشكلة سلوكية وتشمل على دراسة شاملة ومفصلة للفرد عن ماضيه وحاضره وتقديم فهم أفضل لحالة الفرد وتشخيص مشكلاته وتحديد الخدمات الإرشادية اللازمة (بوذراع، 2001).

ويعد منهج دراسة الحالة أحد المناهج الذي يهتم في دراسة كيان واحد بعمق كشخص أو جماعة أو موقفا حيث يتم اختياره بشكل محدد ومقصود وليس عشوائي، ويتم فيه التركيز على العوامل التي تحتويها الحالة لمعرفة الأسباب المتعددة (سعيد، 2020).

وتبين في هذا المقال أهمية هذا المنهج بأنه يساهم في فهم التحديات التي يمر بها المراهق في ظل التحولات الاجتماعية والتكنولوجية المتسارعة، وتحديد أثر البيئة المدرسية والأسرية على سلوكه وتوافقه النفسي، ويساعد على تصميم برامج ارشادية وبناء خطط إرشادية ، ومن خلال دراسة حالة فردية يتضح كيف يسهم الإرشاد النفسي في دعم المراهق لمواجهة القلق الدراسي، كما يوجد تكامل بين دراسة لحالة والدور التربوي للمؤسسة التعليمية، حيث يسهم في بناء شراكة بين المرشد والمعلم والأسرة عبر المعلومات التي يتم تقديمها في نموذج دراسة الحالة.

نموذج تطبيقي (دراسة حالة)

أولًا: المعلومات العامة

- الاسم المستعار: (م. م)
- العمر: 14 سنة
- الصف: التاسع الأساسي
- المدرسة: حكومية
- الوضع الأسري: تعيش مع والديها ولها ثلاثة اخوة.
- الوضع الاقتصادي: متوسط.
- طريقة الإحالة: من معلمة الرياضيات لتكرر مظاهر القلق أثناء الامتحانات الصفية والنهائية.

ثانيًا: سبب الإحالة :

- شعور الطالبة بتوتر شديد عند اقتراب الامتحانات.
- الشعور بنسيان الإجابات داخل قاعة الامتحان رغم استعدادها المسبق.

- تسارع دقات القلب، تعرّق اليدين، ورغبة بالانسحاب من الامتحان.
- تدنّي علاماتها في المواد التي تُجرى فيها امتحانات تحريرية رغم قدرتها الدراسية الجيدة

ثالثًا: أدوات جمع المعلومات:

1. مقابلة فردية مع الطالبة.
2. مقابلة مع الأم لمعرفة الخلفية الأسرية والتربوية.
3. استمارة تقييم من المعلمين حول سلوكها أثناء الامتحانات.
4. ملاحظة مباشرة أثناء الامتحانات الصفية.

رابعًا: وصف الحالة :

الجانب النفسي :

الطالبة تظهر علامات قلق واضحة عند الحديث عن الامتحانات:

- خوف من الفشل ومن "خيبة أمل الأهل".
- حساسية تجاه المقارنات مع زميلاتها المتفوقات.
- أفكار سلبية مثل: "رح أنسى كلشي"، "أنا ما بقدر"، "أكيد رح أفشل".

الجانب السلوكي

- ارتباك شديد قبل الامتحان.
- التشتت وعدم القدرة على التركيز.
- تمسك القلم ويديها ترتجف.
- تتعجل في الإجابة بسبب الخوف من ضيق الوقت.

الجانب الاجتماعي

- لديها علاقات جيدة مع زميلاتها.
- لا تعاني من مشكلات اجتماعية، لكن ثقتها أمام المواقف التقييمية ضعيفة.

خامسًا: تحليل الحالة:

تشير البيانات إلى أن الطالبة تعاني من قلق امتحاني مرتفع، وهو نوع من القلق المرتبط بالمواقف التقييمية، ويؤدي إلى ضعف في الأداء رغم الاستعداد الجيد.

تُظهر الطالبة قدرة معرفية مناسبة، لكن الإفراط في الخوف من الفشل والضغوط غير المباشرة من الأسرة والمعلمين أدت إلى تفعيل استجابات جسدية ونفسية تعوق التركيز داخل الامتحان.

الحالة تُبرز الحاجة لجلسات إرشادية نفسية تربوية داخل المدرسة لمعالجة القلق، وهو ما يعكس أهمية الإرشاد كضرورة تربوية معاصرة.

سادسًا: الخطة الإرشادية :

الهدف العام:

خفض مستوى القلق من الامتحان وتحسين الأداء الأكاديمي للطالبة أثناء الاختبارات.

الأهداف الخاصة:

1. التعرف إلى الأفكار السلبية المرتبطة بالاختبار.
2. تدريب الطالبة على مهارات الاسترخاء والتنفس العميق.
3. تعزيز الثقة بالنفس .
4. تعليم استراتيجيات إدارة الوقت داخل الامتحان.
5. تحسين مهارات الدراسة من خلال خطط يومية واقعية.

الأساليب الإرشادية المستخدمة:

- الإرشاد المعرفي السلوكي (CBT):
- استبدال الأفكار التهديدية بأفكار واقعية إيجابية.
- تدريبات على مواجهة القلق بشكل تدريجي.
- تقنيات الاسترخاء
- محاكاة الامتحان (تدريب عملي) من خلال تقديم نماذج امتحانية في غرفة هادئة لتجريب السيطرة على التوتر.
- الإرشاد الأسري:
- طلب تخفيف الضغط وتجنب المقارنات من قبل الأهل.
- تعزيز الجهود وليس النتائج.

عدد الجلسات الإرشادية : 6 جلسات ومتابعة أسبوعية.

سابعًا: نتائج التدخل:

بعد انتهاء البرنامج:

- تراجع واضح في مظاهر التوتر الجسدي.
- تمكنت الطالبة من إدارة الوقت داخل الامتحان.
- ارتفعت علاماتها بنسبة 15% في الامتحان التالي.
- أصبحت أكثر ثقة وقدرة على السيطرة على أفكارها السلبية.
- الأسرة لاحظت تحسنًا في النوم والهدوء قبل يوم الامتحان.

ثامنًا: المتابعة:

1. استكمال جلسات المتابعة الشهرية.
2. إشراك الطالبة في ورشات حول إدارة الضغوط.
3. تعزيز التواصل بين الأسرة والمدرسة لدعم الطالبة.
4. اعتماد برامج وقائية للقلق الامتحاني في الصفوف العليا.

خلاصة تركيبية:

تبرز هذه الحالة أهمية الإرشاد النفسي المدرسي من خلال متابعة الطالبة (م. م)، في الصف التاسع، التي تعاني من توتر وقلق أثناء الامتحانات والذي أثّر بشكل مباشر في أدائها الأكاديمي رغم امتلاكها قدرات دراسية جيدة، أظهرت المقابلات والملاحظات ارتفاع مستويات القلق الجسدي والمعرفي قبل وأثناء الامتحانات، متجسدًا في تسارع ضربات القلب، الارتباك، تشتت الانتباه، والأفكار السلبية المرتبطة بالخوف من الفشل.

وأشارت البيانات إلى أن الضغوط الأسرية والمقارنات مع الزميلات وما تراكم من تجارب تقييمية سابقة ساهمت في تشكيل استجابة قلق تمنع الطالبة من استخدام مهاراتها الحقيقية أثناء الامتحان ، وقد استند البرنامج الإرشادي إلى الأساليب المعرفية السلوكية وتقنيات الاسترخاء، إضافة إلى تدريب عملي على محاكاة الامتحان وتنظيم الوقت، مما ساعد على خفض مستوى القلق وتحسين الثقة الذاتية.

وأظهرت نتائج التدخل تحسنًا واضحًا في الأداء الأكاديمي وارتفاعًا في الاستقرار النفسي قبل الامتحان، مما يعكس الدور الجوهري للإرشاد النفسي كضرورة تربوية معاصرة في دعم الطلبة ذوي القلق من الامتحان، والتعامل مع الضغوط المدرسية بفعالية.

وتبيّن نتائج الحالة المدروسة أن غياب الدعم الإرشادي يؤدي إلى اضطرابات أكاديمية وسلوكية وانفعالية، مثل قلق الامتحانات ، وتدنّي الثقة بالنفس، وضعف التكيف المدرسي، والانطواء أو السلوكيات الاندفاعية. ، وفي المقابل، أظهرت البرامج الإرشادية المدرسية و القائمة على الأساليب المعرفية والسلوكية والاجتماعية فعاليتها في تخفيف الضغوط، وتعزيز الوعي الذاتي، وتنمية المهارات الاجتماعية، وتحسين الأداء الدراسي والانفعالي للمراهقين.

وعليه، فإن الإرشاد النفسي ليس خدمة ثانوية أو تكميلية، بل هو ضرورة تربوية معاصرة تستجيب لحاجات الطلبة المراهقين، وتدعم نموهم السوي، وتحميهم من الانحرافات النفسية والسلوكية، وتساعدهم على بناء استجابات صحية تجاه تحديات الحياة المدرسية والاجتماعية ووجود مرشد نفسي مؤهل داخل المدرسة يمثل عنصرًا أساسيًا في تعزيز بيئة تعليمية آمنة، داعمة، وقادرة على احتواء الضغوط التي يواجهها المراهقون.

التوصيات:

1. تعزيز وجود المرشد النفسي داخل المدارس و ضرورة زيادة عدد المرشدين النفسيين المؤهلين في المدارس بما يتناسب مع أعداد الطلبة واحتياجاتهم النمائية، نظرا لأن بعض المدارس لا يوجد فيها مرشد نفسي.

2. إدماج برامج إرشادية دورية للمراهقين و تصميم وتنفيذ برامج وقائية علاجية تعالج القلق و التوتر من الامتحان ، مشكلات التكيف، وتنمّي مهارات التواصل وحل المشكلات.

3. تفعيل الإرشاد المعرفي السلوكي داخل المدرسة وتدريب المرشدين والمعلمين على تطبيق أساليب معرفية سلوكية مبنية على الأدلة لخفض القلق وتعزيز الثقة بالنفس وتعديل الأفكار السلبية للطلبة.

4. تعزيز دور الأسرة في العملية الإرشادية و عقد لقاءات وورش توعوية لأهالي المراهقين بهدف الحد من الضغط الزائد، وتنمية دعمهم النفسي للأبناء، ومساعدتهم على التكيف المدرسي.

5. دمج الإرشاد التربوي مع العملية التعليمية وضرورة تعاون المرشد مع المعلمين لتقديم استراتيجيات دراسية فعّالة للطلبة، وتطوير بيئة صفية داعمة تُقلل من التوتر.

6. تنمية المهارات الحياتية للطلبة وتضمينها ضمن المناهج الدراسية مثل إدارة الوقت، ضبط الانفعالات، التفكير الإيجابي، والمرونة النفسية. إجراء تقييمات دورية للمشكلات النفسية الشائعة

مثل القلق الامتحاني، ضعف الثقة بالنفس، وصعوبات التكيف، بهدف التدخل المبكر والوقاية من تطورها.

7. زيادة الأبحاث العلمية حول المراهقين والإرشاد ودعم الدراسات التي تستكشف حاجات المراهقين النفسية والسلوكية، لتطوير برامج إرشادية أكثر ملاءمة للمدارس.

المراجع:

1. _ الأضم، روة لعليوي، عبد الكريم. (2025). أثر الإرشاد النفسي على تحسين الصحة النفسية، مجلة جامعة الزيتونة الدولية للنشر العلمي، العدد (32) ، 396-441، إدلب.
2. _ قندوز، محمود. (2022). دور مستشار الإرشاد والتوجيه المدرسي في الحد من الفشل الدراسي، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، المجلد (7) العدد(1) ص:524-537.
3. _ الجمل، سمير. (2017). دور المرشد التربوي في علاج مشاكل الضعف الأكاديمي لدى الطلبة من وجهات نظر مديري المدارس الحكومية في جنوب الخليل. مجلة جامعة الاستقلال للأبحاث، مجلد 2 عدد1. جامعة الاستقلال.
4. _ الضمور، عماد. (2022). دور المرشد التربوي في زيادة مستوى التحصيل الدراسي للطلبة في المدارس الحكومية بمحافظة الكرك من وجهة نظر مدراء المدارس، المجلة العربية للنشر العلمي، عدد 26، الكرك.
5. _علاونة ، عبد المجيد(2023). دور المرشد التربوي في حل المشكلات المدرسية للطلبة من وجهة نظر المعلمين، المجلة للأبحاث والنشر العلمي، الاصدار 55، فلسطين.
6. _بن سالم، سارة. (2017). دور المعلم في تقديم خدمات الإرشاد والتوجيه التربوي لطلاب المرحلة الثانوية، مجلة كليات التربية، جامعة الزاوية.
7. _بن نصر الله، بوحميدة، بن نويرة ، سعيد. (2023). دور الإرشاد النفسي في علاج مشكلات المراهقة بالمرحلة الثانوية، مجلة المجتمع والرياضة ، مجلد 6 ، عدد 1، ص243-ص 254، الجزائر.
- برزان، جابر. 2016. الإرشاد والتوجيه النفسي، الجندارية للنشر والتوزيع، ط 1، عمان.
8. _ناشور، حيدر. (2025). اتجاهات الطلبة نحو الإرشاد النفسي والتربوي وعلاقتها بالتكيف النفسي والاجتماعي، مجلة لارك للفلسفة واللسانيات والعلوم الإجتماعية، مجلد 17، عدد 1، جامعة واسط.
9. _ سامي، هبة، (2020). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية مهارات تنظيم الذات والفاعلية الذاتية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية ، مجلة الإرشاد النفسي، مجلد 61، ص 367-463، جامعة عين شمس.
10. _ قندوسي ، سعدية. (2021). مرحلة المراهقة – نظرياتها وخصائصها، مجلة التمكين الاجتماعي، مجلد 3، عدد 4، ص 120-121، الجزائر.
11. _ عايز، أمل و يونس، سماهر. (2025). دور الإرشاد النفسي الجمعي في خفض العنف الأسري لدى الأطفال والمراهقين، مجلة العلوم الإنسانية والطبيعية، مجلد 9 عدد 6، ص448-465.
12. _ سليمة، قاسمي. (2021). مرحلة المراهقة: المفهوم، الخصائص، الحاجات، والمشكلات، مجلة التكامل في البحوث الاجتماعية والرياضية، المجلد (5) العدد (2) ص150-171. جامعة العربي بن مهيدي. الجزائر.
13. _ حمزة، محمد. (2025). دور الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي في الوقاية من الابتزاز الالكتروني والحد من تأثيراته ، مجلة القانون والعلوم البيئية، المجلد 4، العدد 2، ص231-260.
14. _ حمداوي، جميل. (2016). المراهقة خصائصها ومشاكلها وحلولها، مجلة طريق الإسلام.
15. _ بوذراع، أحمد. (2001)، منهج دراسة الحالة في العلوم الاجتماعية والإنسانية، مجلة الإحياء، عدد 4، كلية العلوم الاجتماعية والعلوم الإسلامية_باتنة.
16. _ سعيد، هبة، (2020). تأثير استراتيجية دراسة الحالة في تدريس الدراسات الاجتماعية على تنمية الميل نحو حب المادة والتحصيل لدى التلاميذ بطئ التعلم بالمرحلة الإعدادية، المجلة التربوية ، العدد 74، كلية التربية ، جامعة عين شمس.
17. comes from 1990 Erford, B. T. , Miller, E. M. , House, R. , & Weist, M. D. (2011). Counseling out- analysis. In B. T. Erford (Ed.), Studies in -age youth with depression: A meta- to 2008 for school Springer .(67–45school counseling (pp. .
18. Peris, R. , Senaviratne, S. , & Samaranayake, D. (2024). Effectiveness of a cognitive , .De Silva, S - based intervention for reducing anxiety among adolescents in the -behavioural therapy (CBT) lescent Psychiatry Colombo District, Sri Lanka: Cluster randomized controlled trial. Child and Ado 15–1and Mental Health, 18, .
19. based -Saasa, S. , Ward, K. P. , Sambo, C. G. , Barrett, P. , & Lau, C. Y. (2025). Efficacy of a school- randomized controlled trial. Global -mental health intervention among Zambian youth: A cluster .ealth, 12, e25H Mental