ASJP
Algerian Scientific Journal Platform

مجلة افاق للعلوم
Issn: 2507-7228 – Eissn: 2602-5345
https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/351

المجلد: 08 العدد: 04(2023) ص 696-705

دور الإرشاد والتوجيه في تخفيف درجة القلق لدى المراهق المتمدرس

The role of counseling and guidance in reducing the degree of anxiety Schooled adolescent

عناد معتوق السعدي *
جامعة الجزائر2 (الجزائر)
anadalsade5@gmail.com

أ.د سليمة روينة
جامعة الجزائر2 (الجزائر)
anadalsade5@gmail.com

معلومات المقال

تاريخ الارسال:
01 أوت 2023
تاريخ القبول:
02 سبتمبر 2023

الكلمات المفتاحية:
- ✓ الإرشاد
- ✓ القلق
- ✓ المراهقة

الملخص:

هدف البحث العلمي الحالي إلى معرفة فعالية البرنامج الإرشادي المقترح في خفض درجة القلق لدى المراهقين المتمدرسين الذين يعانون من اثار طلاق الوالدين. وقد أستخدم في البحث المنهج التجريبي حيث تكونت عينة البحث من عشريين تلميذا قسموا بالتساوي إلى مجموعتين متجانستين إحداهما ضابطة (10 تلاميذ) والأخرى تجريبية (10 تلاميذ). ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم ، مقياس القلق لفيولا الببلاوي،

Article info

Received
01 August 2023
Accepted
02 September 2023

Keywords:
- ✓ *counseling .*
- ✓ *anxiety ..*
- ✓ *childhood*

Abstract :

The following scientific Research aims to identify the effectiveness of the suggested counseling program in reducing the degree of enxiety among schooled children who are suffering from the effects of the divorce of parents. The experimental methodology Has been used in this research . so the research sample consisted of 20 pupils who were divided evenly into two Homogeneous groups, one control group (10 students) and other experimental group (10 students).
To achieve the objectives of the study , the anxiety test of Viola Beblawi have been used .

* المؤلف المرسل

Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0)

. مقدمة:

تعد الأسرة المناخ الملائم الذي يترعرع فيه الطفل في ظل تنشئة متوازنة خالية من الاضطرابات النفسية والمشكلات السلوكية، وللأبوين أهمية كبيرة في تلبية مطالب أساسية وجوهرية في تنشئة المراهق .

كما أن فقدان أحد الوالدين بسبب الطلاق يجعل الطفل يشعر بعدم الأمان وعدم الثقة مما يجعله يبالغ في تقدير المواقف التي يمر بها على أنها تمثل ضغوط ويشعر بعدم القدرة على مواجهتها مما يجعله أكثر قلقا، كما يبدأ الطفل في توقع الخطر سواء لنفسه أو لأسرته ويمتد هذا القلق وتوقع الخطر في الحاضر والمستقبل.

وباعتبار الإرشاد عملية تهدف إلى مساعدة الناس في مواجهة مشكلات ومواقف الحياة وضغوطها وتغيير حياتهم إلى الأفضل (الشناوي، 1996 ص: 09) ويسعى إلى فهم الذات والارتقاء بها إلى قمة السواء وتكوين رؤية واقعية عن الحياة النفسية التي يعيشها الفرد.وقد أثبتت الدراسات النفسية الاهتمام الكبير الذي يوليه المرشدون النفسيون للمشاكل التي يعاني منها الأطفال في مرحلة الطفولة، لذا إهتهم المرشدون النفسيون بمشكلة القلق وذلك بوضع برامج إرشادية تدريبية تساعد الأطفال على خفض درجة القلق. لذا فإن ميدان الإرشاد النفسي يتطلب إجراء المزيد من البحوث والدراسات التي تهتم بالتدخل الإرشادي العلاجي لاضطرابات القلق لدى الأطفال في إطار حديث وجديد هو الإرشاد المعرفي السلوكي بهدف خفض بعض إضطرابات القلق لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة.

وهذا ما سنتناوله خلال الموضوع الحالي:

إشكالية الدراسة:

تتخلل الحياة الزوجية بعض المشاكل قد تؤدي إلى الطلاق، وهذا ما ينقلب سلبا على حياة الأسرة بصفة عامة وعلى حياة المراهقين بصفة خاصة. ومن بين العواقب الوخيمة على الأبناء بسبب حدوث الطلاق، الآثار السلبية النفسية المتمثلة في القلق (سليمة روينة، 2010، ص: 47.)

كما يمثل القلق حوالي 30% - 40% من الاضطرابات العصابية وأكثرها شيوعا في مراحل نمو الإنسان المختلفة (حامد زهران، 1997، ص:485) وهو من أكثر الاضطرابات العصابية شيوعا لدى الأطفال في مرحلة الطفولة.

ويعد النموذج الذي قدمه " ارو نبيك " من أبرز النماذج العلاجية المعرفية السلوكية شيوعا، وهو يسلم بأن الأمزجة النفسية والمشاعر السالبة تكون نتاجا لمعارف محرفة ولا عقلانية، كما أن الأبنية المعرفية تميز الاضطرابات الانفعالية وتؤثر على إدراكات الفرد وتفسيره للأشياء، حيث أن ما يفكر فيه الفرد وما لديه من إتجاهات وآراء هي أمور وثيقة الصلة بسلوكه الصحيح أو المريض.

والبرنامج الإرشادي المقترح حاليا قائم على الاتجاه المعرفي السلوكي وهو يرتكز على النظرية المعرفية لـ" بيك " Beck حيث تعتبر أحد التيارات الإرشادية الحديثة التي تهتم بصفة أساسية بالمدخل المعرفي للاضطرابات الانفعالية، ويهدف هذا الأسلوب إلى إقناع الفرد أن معتقداته غير المنطقية وتوقعاته، وأفكاره السلبية وعباراته الذاتية هي التي تحدث ردود الفعل الدالة على سوء التكيف، وذلك بهدف تعديل الجوانب المعرفية المشوهة ويعمل على أن يحل محلها طرق أكثر ملائمة للتفكير، وذلك من أجل إحداث تغييرات معرفية وسلوكية وإنفعالية لدى الفرد (أنسام مصطفى، 2013، ص: 110)

ومن خلال إطلاعنا على الدراسات المتعلقة بموضوع الأطفال الذين يعانون من طلاق الوالدين، لم نجد دراسة خاصة تطبيق البرامج الإرشادية المطبقة على هؤلاء الأطفال، لذا حاولنا تجسيد برنامج إرشادي جماعي يعمل على التخفيف من درجة القلق لدى الأطفال مطلقي الوالدين. من خلال إستعمال تقنيات معرفية سلوكية تساعد الطفل على تغيير طريقة التفكير والعمل على مناقشة الأطفال في كل ما يتعلق بمشاكلهم الأسرية.

Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0)

ويتمثل التساؤل الرئيسي للبحث الحالي في مدى فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض درجة القلق لدى المراهقين المتمدرسين مطلقي الوالدين ؟

وذلك كما يلي:

1- هل يوجد إختلاف في درجة القلق لدى المراهقين المتمدرسين مطلقي الوالدين في القياس القبلي للمجموعة التجريبية والضابطة ؟

2- هل تختلف درجات القلق لدى المراهقين المتمدرسين مطلقي الوالدين قبل تطبيق البرامج وبعد تطبيقه للمجموعة التجريبية ؟

3- هل هناك فروق في درجات القلق للتطبيق القبلي والبعدي لدى المراهقين المتمدرسين مطلقي الوالدين (المجموعة الضابطة) الذين لم يخضعوا للبرنامج الإرشادي.

4- هل هناك فروق في درجات القلق لدى المراهقين المتمدرسين مطلقي الوالدين للمجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي؟

5- هل هناك فروق في درجات القلق لدى المراهقين المتمدرسين مطلقي الوالدين للمجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي؟

فرضيات الدراسة:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات القلق لدى المراهقين المتمدرسين مطلقي الوالدين في القياس القبلي للمجموعة التجريبية و الضابطة ؟

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات القلق لدى المراهقين المتمدرسين مطلقي الوالدين قبل تطبيق البرامج وبعد تطبيقه للمجموعة التجريبية ؟

3- لا توجد فروق في درجات القلق للتطبيق القبلي والبعدي لدى المراهقين المتمدرسين مطلقي الوالدين (المجموعة الضابطة) الذين لم يخضعوا للبرنامج الإرشادي.

4- لا توجد فروق في درجات القلق لدى المراهقين المتمدرسين الوالدين للمجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي ؟

5- توجد فروق في درجات القلق لدى المراهقين المتمدرسين مطلقي الوالدين للمجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي ؟

أهداف البحث :

لقد بينت مختلف الدراسات التي أجريت في مجال البحث أن مرحلة المراهقة هي مرحلة جد حساسة وهي تحتاج إلى إهتمام خاص من طرف المختصين ومن هذا المنطلق تمثل الهدف الأساسي من بحثنا في تسليط الضوء على أهمية الارشاد الجماعي السلوكي في التعامل مع المراهقين مطلقي الوالدين ، كما تبرز أهمية البحث كذلك في النقاط التالية :

- ✓ تصميم برنامج إرشادي قائم على النظرية المعرفية السلوكية كاتجاه حديث و فعال في مجال الإرشاد النفسي .
- ✓ معرفة مدى فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض درجة القلق لدى المراهقين المتمدرسين مطلقي الوالدين .
- ✓ استخدام التقنيات الإرشادية المعرفية السلوكية لبناء برنامج إرشادي يساعد في خفض درجة القلق لدى المراهقين المتمدرسين .
- ✓ التعرف على مدى استمرارية أثر البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي في خفض درجة القلق بعد انتهاء الجلسات الارشادية وأثناء فترة المتابعة .
- ✓ الاستفادة من نتائج البحث الحالي لتقديم الخدمات الارشادية المتمثلة في خفض درجة القلق لدى المراهقين المتمدرسين داخل المؤسسات التربوية .

أهمية البحث :

تكمن أهمية البحث الحالي فيما يلي :

- ✓ محاولة إلقاء الضوء على مختلف النظريات التي تناولت تفسير القلق وتقدير الذات .
- ✓ تهتم الدراسة الحالية بالبحث عن الآثار السلبية للطلاق ومدى تأثيره على نفسية المراهقين المتمدرسين .

Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0)

- ✓ الاستفادة من الجلسات الارشادية المطبقة في البرنامج الارشادي واستغلالها في إعادة التوازن النفسي لدى المراهقين مطلقي الوالدين .
- ✓ نقص الدراسات الميدانية الخاصة بموضوع تأثير الطلاق على المراهقين ، فمعظم الدراسات لم تولي اهتماما كبيرا بالمراهقين

تحديد المفاهيم :

- 1 الإرشاد :

التعريف العام : يعرف الإرشاد على أنه عملية تعليمية تساعد الفرد على فهم نفسه وجوانب شخصية وتساعده على اتخاذ القرارات وحل المشكلات بدقة وموضوعية حتى يستطيع أن ينمو نموا شخصيا واجتماعيا وتربويا ومهنيا ، ويتم ذلك من خلال علاقة إنسانية بينه وبين المرشد النفسي الذي يقوم بالعملية الإرشادية وصولا إلى تحقيق الغاية المرجوة(علي محمد، كريم فخري ، 2014 : 154) .

التعريف الإجرائي : الإرشاد هو علاقة تفاعلية بين المرشد والمسترشد الذي طلب المساعدة وكذا تمكين الطفل المتمدرس من التخلص من متاعبه ومشاكله المتمثلة في ارتفاع درجة القلق الناجم عن طلاق الوالدين .

-2 القلق :

أ - **التعريف العام :** يعرفه أحمد عبد الخالق بأنه انفعال غير سار وشعور مكدر بتهديد أو وهم دائم وعد م الراحة والاستقرار ، وهو كذلك أساس التوتر والشد والخوف الدائم الذي لا مبرر له من الناحية الموضوعية ، وغالبا ما يتعلق بالخوف من المستقبل و المجهول ، كما يتضمن استجابة مفرطة لمواقف لا تعني خطرا حقيقيا ، والذي قد لا يخرج في الواقع في إطار الحياة اليومية ، ولكن الفرد القلق يستجيب لها كما لو كانت ضرورات ملحة أو مواقف يصعب مواجهتها(احمد عبد الخالق ، 1978 :27)

ب- **إجرائيا :** يعرف القلق إجرائيا في الدراسة الحالية من خلال قياس الدرجة التي تناولها الطفل المتمدرس على مقياس القلق الذي وضعته " فيولا البلاوي "

- 3 الطفولة :

التعريف العام : هي مرحلة هامة في حياة الإنسان حيث تمتد من مرحلة الولادة إلى غاية المراهقة ، وهي المرحلة التي يكون فيها الطفل في نمو جسدي ، عقلي ، إجتماعي ففي مراحل النمو يكون الطفل ويطور شخصيته , (محمود عودة الريماوي ، 2003 : 45)

كما بينت نتائج الدراسات الإكلينيكية والتجريبية أن الطفولة مرحلة حياتية فريدة من نوعها ، تتميز بأحداث هامة ، وأثنائها توضع أسس الشخصية المستقبلية للفرد البالغ ، ولها مطالبها الحياتية والمهارات الخاصة التي ينبغي أن يكتسبها الطفل ، فهي فترة خاصة بالنماء والتطور والتغير ، كما يحتاج فيها الطفل إلى الحماية والرعاية والتربية .

-4 تعريف المراهقة:

لغة : اصلها (رهق) فيها الفعل (راهق) اي اقترب، وراهق الغلام فهو مراهق اي قارب الاحتلام .

اصطلاحا : هي الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي .

وايضا هي المرحلة الانتقالية بين الطفولة والرشد، والتي تشمل الفترة الزمنية ما بين الثانية عشرة والحادية والعشرين من العمر .

كتاب اساليب معاملة المراهق في الإسلام (دكتور إسماعيل محمد حنفي العدد7)

5- الطلاق :

أ - **التعريف العام :** هو إنهاء للعلاقات الزوجية بحكم الشرع والقانون ويترتب عليه إزالة ملك النكاح . (مصطفى الخشاب ، 1981 : 235)

ب - **إجرائيا :** إنفصال الزوجين بعضهما عن بعض شرعا وقانونا في المحكمة حسب القوانين الجزائرية السائدة .

Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0)

منهج الدراسة:

تستند الدراسة الحالية على المنهج التجريبي ذو المجموعتين الذي يتماشى مع هدف البحث وفرضياته حيث يعتمد هذا المنهج على مجموعتين متشابهتين من حيث خصائص العينة، كما يمكنه أن يؤدي إلى نتائج مرضية إذا أمكن التحكم في جميع العوامل المؤثرة على التجربة (بوحوش والذنيبات، 2001، ص: 126)

حيث تم في الدراسة الحالية تطبيق القياس القبلي (بإستعمال مقياس القلق) على جميع أفراد عينة الدراسة (المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية) ثم طبقنا على أفراد المجموعة التجريبية البرنامج الإرشادي وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج استعمل القياس البعدي (مقياس القلق) بالنسبة للمجموعتين، حسب الجدول التالي:

المجموعات	القياسات القبلية	المعالجة التجريبية	القياسات البعدية
المجموعة التجريبية	مقياس القلق	توجد معالجة	مقياس القلق
المجموعة الضابطة	مقياس القلق	لا توجد معالجة	مقياس القلق

جدول رقم (01): يوضح طريقة تصميم البحث التجريبي

وتم تصميم المنهج التجريبي في البحث الحالي كما يلي:

المجموعات	عدد أفراد العينة	القياسات القبلية	البنرامج الإرشادي	القياسات البعدية	القياسات التتبعية
المجموعة التجريبية	10	مقياس القلق	15 جلسة	مقياس القلق	مقياس القلق
المجموعة الضابطة	10	مقياس القلق	لم تخضع للبرنامج	مقياس القلق	لم تخضع لقياس تتبعي

جدول رقم (02): يوضح التصميم التجريبي المعتمد في البحث الحالي

مجتمع البحث وعينته:

1) مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث الحالي من تلاميذ السنة الأولى والثانية من التعليم الثانوي (2020/2019). منطقة الشرق لمديرية التربية الجزائر. وقد وقع إختيارنا على ثانويات خاصة ببلدية باش جراح.

***- بالنسبة للمجموعة التجريبية:**

تكونت العينة النهائية والتي شكلت المجموعة التجريبية في البحث الحالي، من مجموعة التلاميذ الذين تحصلوا على درجات مرتفعة من القلق، وممن وافقوا على المشاركة في البرنامج الإرشادي، وقد إحتفظت الباحثة بت 10 تلاميذ من الجنسين وتراوحت أعمارهم بين (08) و (10) سنوات من التلاميذ

1) أدوات الدراسة:

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة الأدوات التالية:

1- " مقياس القلق للأطفال " من إعداد الدكتورة فيولا الببلاوي (1987).

2- البرنامج الإرشادي.

البرنامج الإرشادي المستخدم في البحث الحالي يهدف إلى إستخدام التقنيات الإرشادية المستوحاة من النظرية المعرفية السلوكية لمساعدة الأطفال المتمدرسين مطلقي الوالدين في " خفض درجة القلق وهو يحتوي على تقنيات معرفية وسلوكية، وقد تم تطبيقه خلال مجموعة من الجلسات الإرشادية والبالغ عددها 15 جلسة، كما تحتوي كل جلسة على مجموعة من التقنيات المستخرجة من نظريات الإرشاد المعرفي السلوكي قصد مساعدة المراهقين المتمدرسين مطلقي الوالدين.

Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0)

مجالات الدراسة:

تمت هذه الدراسة في المجالين الزماني والمكاني على النحو التالي:

1) المجال المكاني:

أجريت هذه الدراسة بثانوية خاصة التابعة لمديرية التربية للجزائر شرق

2) المجال الزماني:

امتدت فترة الدراسة التطبيقية من سنة 2019 إلى غاية سنة2020 وتم خلالها تحضير الاختبارات وبناء البرنامج الإرشادي والقيام بمختلف التطبيقات وبعدها جمع وتحليل وتفسير مختلف التطبيقات وبعدها جمع وتحليل وتفسير مختلف النتائج المتوصل إليها.

- زمن تطبيق البرنامج الإرشادي:

تم تطبيق البرنامج الإرشادي خلال شهرين بمعل جلستين في الأسبوع.

- عدد الساعات:

عدد الساعات لتطبيق البرنامج الإرشادي هو 15 ساعة.

- عدد الجلسات:

بلغ عدد جلسات البرنامج خمسة عشر (15)

عرض وتفسير نتائج البحث:

1- عرض وتفسير النتائج الخاصة بفرضية البحث الأولى:

بينت نتائج البحث الحالي صحة الفرضية الأولى على أنه لا توجد فروق في درجات القلق لدى المراهقين المتمدرسين مطلقين الوالدين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي. والجدول التالي يوضح ذلك:

القياس القبلي	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	T	الدلالة الإحصائية
المجموعة التجريبية	42.7	1.56		
المجموعة الضابطة	42.8	1.74	0.18	0.01

جدول رقم (03): نتائج إختبار (T) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي على مقياس القلق

يتضح من الجدول (03) أن: قيمة (T) المحسوبة 0.18 وهي أصغر من (T) المجدولة والتي بلغت 2.09 وهذا يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي للقلق وهذا ما يجعلنا نقبل الفرضية الأولى.

ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال تحديد الباحثة لأفراد العينة الأساسية ممن تحصلوا على أعلى الدرجات في مقياس القلق لدى **تعريف المراهقة:**

لغة : اصلها (رهق) فيها الفعل (راهق) اي اقترب، وراهق الغلام فهو مراهق اي قارب الاحتلام .

اصطلاحا : هي الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي .

وايضا هي المرحلة الانتقالية بين المراهقة والرشد، والتي تشمل الفترة الزمنية ما بين الثانية عشرة والحادية والعشرين من العمر .

كتاب اساليب معاملة المراهق في الإسلام (دكتور إسماعيل محمد حنفي العدد7)

المتمدرسين، وكذا مراعاة الضوابط التجريبية وبتحقيق التجانس والتكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

لذا يمكننا الاطمئنان إلى تجانس وتكافؤ المجموعتين في المتغيرات الوسيطة التي يمكن أن تؤثر على نتائج الدراسة الحالية.

وبالتالي فإن أي تحسن يظهر على درجات المجموعة التجريبية في درجات القلق في القياس البعدي أي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي يرجع إلى فعالية وتأثير البرنامج الإرشادي، وليس إلى أي متغيرات دخيلة ومما سبق تبين لنا أن الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي على مقياس القلق لم تصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية وهذا يعني تكافؤ وتجانس المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس القلق

Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0)

قبل تطبيق البرنامج الإرشادي، مما يسمح بإجراء المقارنات بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي.

1-2- عرض وتفسير النتائج الخاصة بفرضية البحث الثانية:

بينت نتائج البحث الحالي صحة الفرضية الثانية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات القلق لدى الأطفال المتمدرسين مطلقي الوالدين قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيقه للمجموعة التجريبية. والجدول التالي يوضح ذلك:

المجموعة التجريبية	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	T	الدلالة الإحصائية
القياس القبلي	42.7	1.56	5.32	0.01
القياس البعدي	29.4	8.07		

جدول رقم (04): نتائج إختبار (T) للمجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس القلق

يتضح من الجدول (04) أن: قيمة (T) المحسوبة 5.32 وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة والتي بلغت 3.25 وهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس القلق وهذا ما يجعلنا نقبل الفرضية الثانية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة أي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي- البعدي) إلى الفنيات التي أستخدمت في البرنامج الإرشادي مثل: المحاضرة، المناقشة الجماعية، الواجب المنزلي التعزيز، النمذجة، لعب الدور، حيث كان لها بالغ الأهمية والمتمثل في إنخفاض درجات القلق.

كما يمكننا القول أن المجموعة التجريبية قد تميزت باستخدام التعليمات الذاتية، وبالتالي عدلت من أفكارها السلبية واستبدلتها بأفكار أكثر إيجابية، حيث تعلمت المجموعة التجريبية من خلال الأحاديث الذاتية الإيجابية السيطرة والتحكم في سلوكاتها، وكذلك باستخدام النمذجة ولعب الدور وتعزيز الباحثة لكل السلوكات الإيجابية خلال الجلسات الإرشادية وهذا ما ساعدا أفراد المجموعة التجريبية في خفض درجة القلق.

1-3- عرض وتفسير النتائج الخاصة بفرضية البحث الثالثة:

بينت نتائج البحث الحالي صحة الفرضية الثالثة على أنه لا توجد فروق في درجات القلق للتطبيق القبلي والتطبيق البعدي لدى المراهقين المتمدرسين مطلقي الوالدين الذين لم يخضعوا للبرامج الإرشادي (المجموعة الضابطة). والجدول التالي يوضح ذلك.

المجموعة التجريبية	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	T	الدلالة الإحصائية
القياس القبلي	42.8	1.74	1.37	0.01
القياس البعدي	41.3	2.66		

جدول رقم (05): نتائج إختبار (T) بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة على مقياس القلق

يتضح من الجدول (05) أن: قيمة (T) المحسوبة 1.37 وهي أصغر من قيمة (T) المجدولة التي بلغت 3.25 وهذا يدل على أنه لا توجد T فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس القلق وهذا ما يجعلنا نقبل الفرضية.

يمكن تفسير هذه النتيجة المتوقعة على أن المجموعة الضابطة لم تتلقى أي برنامج إرشادي يهدف إلى خفض درجة القلق لذا بقيت النتائج مرتفعة، وهذا راجع لعدة عوامل أهمها أن هؤلاء المراهقين المتمدرسين (مطلقي الوالدين) يعيشون في أسر غير مكتملة سواء ينقصها الأب أو الأم أو الاثنين معا وهذا ما

Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0)

يجعل هؤلاء الأطفال يعيشون في صراع وإحباط دائمين مما يولد لهم القلق.

ومن خلال هذه النتيجة تتضح الحاجة الماسة لتدريب المراهقين المتمدرسين مطلقي الوالدين على بعض الأساليب والتقنيات الإرشادية المعرفية السلوكية لخفض درجة القلق

وهذا ما أشارت إليه دراسة الصهقان (2006) والتي هدفت إلى تقييم فاعلية العلاج الإرشادي في خفض درجة القلق والأفكار اللاعقلانية لدى المدمنين وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين درجات القلق للقياسين القبلي والبعيد لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ما يعد مؤشرا على فعالية البرنامج في خفض درجات القلق لدى أفراد العينة.

1-4- عرض وتفسير النتائج الخاصة بفرضية البحث الرابعة:

بينت نتائج البحث الحالي صحة الفرضية الرابعة على أنه لا توجد فروق في درجات القلق لدى المراهقين المتمدرسين مطلقي الوالدين للمجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التتبعي. والجدول التالي يوضح ذلك.

المجموعة التجريبية	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	T	الدلالة الإحصائية
القياس البعدي	29.4	8.07	1.31	0.01
القياس التتبعي	27.2			

جدول رقم (06): نتائج إختبار (T) بين القياس البعدي والقياس التتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس القلق

يتضح من الجدول (06) أن: قيمة (T) المحسوبة والتي بلغت 1.31 وهي أصغر من قيمة (T) المجدولة التي بلغت 3.25 وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات القلق لدى الأطفال المتمدرسين مطلقي الوالدين للمجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التتبعي وهذا ما يجعلنا نقبل الفرضية الرابعة.

وهذه النتيجة تفسر تأثير البرنامج الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية في القياسي (البعدي والتتبعي)، وتفسر الباحثة نتائج الفرضية الحالية في ضوء الأثر الإيجابي للبرنامج الإرشادي والذي تدخلت فيه معظم الحصص الإرشادية المنظمة والمتسلسلة المطبقة على أفراد المجموعة التجريبية في إطار الجلسات الإرشادية والتي تهدف في معظمها إلى مساعدة أعضاء الجماعة الإرشادية في التخفيف من درجة القلق الناجمة عن طلاق الوالدين وكذا مساعدتهم على فهم وإدراك قدراتهم على التغيير و إمتلاك القدرة على مواجهة مشكلاتهم بما توفر لديهم من طاقة وإمكانيات لتحقيق التفاعل الإيجابي مع الآخرين، كما ساهم البرنامج الإرشادي المقترح في إحداث التغير الإيجابي من خلال إستعماله لمختلف التقنيات الإرشادية المعرفية السلوكية.

1-5-عرض وتفسير النائج الخاصة بالفرضية الخامسة:

بينت نتائج البحث الحالي صحة الفرضية الخامسة على أنه توجد فروق في درجات القلق لدى المراهقين المتمدرسين مطلقي الوالدين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس القلق. والجدول التالي يوضح ذلك.

القياس البعدي	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	T	الدلالة الإحصائية
المجموعة الضابطة	41.3	2.66		
المجموعة التجريبية	29.4	8.07	6.10	0.01

جدول رقم (07): نتائج إختبار (T) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس القلق

Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0)

يتضح من الجدول (07) أن: قيمة (T) المحسوبة 6.10 وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة التي بلغت 2.09 وهذا ما يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس القلق، وهذا ما يجعلنا نقبل الفرضية الخامسة التي تنص على أنه توجد فروق في درجات القلق لدى المراهقين المتمدرسين مطلقي الوالدين للمجموعة الضابطة للمجموعة التجريبية في القياس البعدي.

وهذا دليل على فعالية البرنامج الإرشادي المقترح في التخفيف من درجات القلق لدى أفراد عينة الدراسة وهذا بالنظر إلى الفروق في المتوسطات الحسابية التي نتجت عن المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس القلق، كما إتضح أيضا وجود فرق دال إحصائيا بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس القلق، ويمكن إرجاع هذا الفرق إلى أثر البرنامج الإرشادي المقترح في البحث الحالي والذي تم تطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية، ومما يؤكد أثره هو إنخفاض درجات القلق لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بدرجات أفراد المجموعة الضابطة التي مازالت مرتفعة.

وتعزى هذه النتيجة إلى أثر البرنامج المقترح والذي أثبت فعاليته في خفض درجة القلق، في حين ظلت المجموعة الضابطة على حالها بسبب عدم تعرضها للبرنامج الإرشادي.

خاتمة :

بعد مناقشة نتائج البحث الحالي إنطلاقا من مؤشراته المتمثلة في فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي وفعاليته في " خفض درجة القلق " لدى المراهقين المتمدرسين جاءت النتائج لتوضح صحة الفرضية الأساسية للبحث والمتمثلة في فاعلية برنامج إرشاد جماعي معرفي سلوكي يهدف لخفض درجة القلق عند المراهقين المتمدرسين مطلقي الوالدين القائم على النظرية المعرفية لـ " بيك " والتي أثبتت نجاعتها فجاءت النتيجة تتفق مع الفروض التي تم عرضها والمتعلقة بفنيات العلاج المعرفي السلوكي وهي الحوار، لعب الدور، الواجبات المنزلية، إعادة البناء المعرفي، الإقناع، وهي المهارات التي استخدمتها الباحثة في البرنامج المقترح لما لها من أهمية من أثر فعال في تغيير الأفكار غير المنطقية و التي تغيرت مع نهاية البرنامج مما أدى إلى إنخفاض مستوى القلق لدى أفراد العينة التجريبية في البحث الحالي.ويتضح من الدراسات السابقة أن منحنى تعديل السلوك المعرفي يشمل مجموعة من الإجراءات الفعالة التي تركز على التنظيم الداخلي للسلوك وعلى العمليات المعرفية من أجل تغيير السلوك، فالبرامج الإرشادية المستندة إلى هذا المنحنى تركز على المعرفة وعلى تعديل البنى المعرفية للفرد كأساس لتعديل الأداء.

وهذا ما اعتمدناه في البحث الحالي وذلك من خلال جلسات البرنامج الإرشادي المرتبطة بالإرشاد المعرفي السلوكي بحيث حاولنا مساعدة أفراد المجموعة التجريبية بتزويدهم بمجموعة من التقنيات المعرفية السلوكية للتخلص من القلق المرتفع. وفي ضوء ما سبق، يمكننا القول أن البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المستخدم في الدراسة الحالية قد حقق فعالية دالة إحصائيا في خفض درجة " القلق " لدى أفراد المجموعة التجريبية من المراهقين المتمدرسين مطلقي الوالدين، ومن أبرز العوامل التي أدت إلى فعاليته ما يلي:

- ✓ توفر الدافعية والرغبة والحاجة للمشاركة في البرنامج الإرشادي، وقد راعت الباحثة ذلك من خلال روح التقبل والإصغاء والحوار والمناقشة الجماعية وهذا ما شجع أفراد المجموعة التجريبية على المشاركة الفعالة.
- ✓ توفر عامل المرونة سعيا إلى تحقيق أهداف العملية الإرشادية.
- ✓ للإرشاد الجماعي دور أساسي وهام في نجاح العملية الإرشادية.

تطبيق الباحثة لمختلف التقنيات الإرشادية المعرفية السلوكية كان له دور أساسي في نجاعة البرنامج الإرشادي.

Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0)

توصيات البحث:

من خلال النتائج التي أظهرها البحث الحالي تتقدم الباحثة ببعض الاقتراحات كما يلي:

- ✓ الاهتمام بمرحلة المراهقة لما لها من خصوصية، خاصة إذا طرأت عليها بعض المشاكل كطلاق الوالدين، لذا يجب الاهتمام بالطفل في هذه المرحلة وعدم تركه يتخبط في مشاكل الأب والأم اللامتناهية بعد الطلاق بغية كل واحد منهما في تحسين صورته وتشويه صورة الطرف الآخر بعد الطلاق في نظر الطفل.
- ✓ الاهتمام بالصحة النفسية للمراهق المتمدرس بعد طلاق الوالدين وكذلك الإرشاد النفسي في المدارس الابتدائية وتطبيق البرامج الإرشادية بمختلف نظرياتها وتقنياتها مع ضرورة تفعيل دور الأخصائي النفسي المدرسي في المؤسسات التعليمية والانتقال به من مرحلة تعبئة السجلات وجمع المعلومات إلى مرحلة تقديم الخدمات الإرشادية.
- ✓ تطبيق البرامج الإرشادية في المدارس الثانوية والتوسع في إستخدامها لمساعدة الطفل المتمدرس في التخفيف من درجة القلق من خلال إستعمال التقنيات المعرفية السلوكية التي تعمل على تصحيح الأفكار غير المنطقية واللاعقلانية واستبدالها بأفكار أكثر منطقية وعقلانية
- ✓ الاهتمام بدراسة القلق عند المراهقين المتمدرسين ومعرفة أسبابه وإيجاد الحلول لها لخفضه قبل أن تزيد حدته ويصعب علاجه.

المراجع:

- أنسام مصطفى السيد بظاظو (2013) : برنامج علاجي لتخفيف اكتئاب ما بعد صدمتي الوفاة و الطلاق لدى الأطفال ، المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية .
- محمد محروس الشناوي (1996) : نظريات الإرشاد و العلاج النفسي ، دار غريب للطباعة و النشر و التوزيع ، القاهرة.
- سليمة روينة (2010) : تصميم برنامج إرشادي للتخفيف من درجة الاكتئاب لدى المطلقات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الجزائر 02 .
- علي محمودي كاظم الجبوري و كريم فخري هلال الجبوري (2014) : الصحة النفسية علما تطبيقيا ، دار الرضوان للنشروالتوزيع ،عمان
- أحمد عبد الخالق (1978) : قلق الموت ، سلسلة عالم المعرفة ، دار الكتاب رقم 11 ، المجلس الوطني للثقافة و الفنون و الآداب .
- حامد زهران (1997) : الصحة النفسية و العلاج النفسي ، عالم الكتب ، القاهرة ط2 .
- مصطفى الخشاب (1981) : دراسات في علم الاجتماع العائلي ، دراسة النهضة ، بيروت .
- عمار بوحوش و محمد محمود الذنيبات (2001) مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث ، ديوان المطبوعات الجامعية .الجزائر .

Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0)