



فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي
لخفض مستوى القلق النفسي لدى طلبة
المرحلة الثانوية بمدينة عدن

د. زياد محسن علي بن طالب

أستاذ الإرشاد النفسي المشارك

جامعة جازان - المملكة العربية السعودية

DOI: [10.21608/qarts.2024.271204.1887](https://doi.org/10.21608/qarts.2024.271204.1887)

مجلة كلية الآداب بقنا (دورية أكاديمية علمية محكمة)

مجلة كلية الآداب بقنا - جامعة جنوب الوادي - المجلد (٣٣) العدد (٦٢) يناير ٢٠٢٤

الترقيم الدولي الموحد للنسخة المطبوعة ISSN: 1110-614X

الترقيم الدولي الموحد للنسخة الإلكترونية ISSN: 1110-709X

<https://qarts.journals.ekb.eg>

موقع المجلة الإلكتروني:

فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض مستوى القلق النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة عدن

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى النظرية المعرفية السلوكية في خفض مستوى القلق لعينة من طلبة المرحلة الثانوية في مدينة عدن تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة من ثانوية مأرب بمنطقة المعلا بمحافظة عدن، تم توزيع الطلبة في الدراسة عشوائياً على مجموعتين: مجموعة تجريبية اشتملت على (٣٠ طالب) تعرضوا للبرنامج الإرشادي، ومجموعة ضابطة اشتملت على (٣٠ طالب) لم يتعرضوا للبرنامج. تم تطبيق اختبار تايلور للقلق على مجموعتي الدراسة قبل التعرض للبرنامج وبعده. وللإجابة على الفرض في هذه الدراسة تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وتحليل التباين المصاحب. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على الدرجة الكلية للمقياس وكانت لصالح المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي، مما يشير إلى فاعلية البرنامج التدريبي المطبق في خفض مستوى القلق.

وعلى ضوء هذه النتائج تم وضع مجموعة من التوصيات والمقترحات وهو توفير المناخ الملائم لمساعدة الطلبة في تحقيق اهدافهم وطموحاتهم، وحثهم على المشاركة في كل الأنشطة المجتمعية حتى يستفيدوا من اوقات الفراغ في خدمة أنفسهم، واسرهم وعقيدتهم ووطنهم.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي معرفي سلوكي، القلق النفسي، طلبة المرحلة الثانوية.

المقدمة:

القلق النفسي يصيب الإنسان، نتيجة لتجمع مجموعة من العناصر الإدراكية والجسدية والسلوكية، وتؤدي إلى شعور هذا الإنسان بحالة من عدم الراحة النفسية وسيطرة الخوف والتوتر والتردد عليه، ولا يمكن للإنسان القلق تحديد سببه تحديداً دقيقاً، وقد يظهر القلق على هيئة توتر واضح على الإنسان، ويبقى هذا التوتر لفترات طويلة نتيجة لشعور هذا الإنسان بأنه قد يتعرض لنوع من أنواع الخطر، وفي بعض الحالات يكون الخطر موجوداً بالفعل، وحالات أخرى يكون مجرد تخيل وأوهام يصاب بها الإنسان، وتؤدي إلى إصابته بحالة من القلق الشديد، والذي يؤثر سلباً على مجريات حياته.

ويعتبر القلق النفسي هي أحد أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً وانتشاراً، والقلق هو حالة انفعالية مركبة غير سارة تمثل مزيجاً من مشاعر الخوف المستمر والفرع والرعب، والانقباض والهم نتيجة توقع شر وشيك الحدوث أو الإحساس بالخطر والتهديد من شيء ما غامض يعجز المرء عن تبينه أو تحديده على نحو موضوعي، وقد يكون مبعث هذا الخطر أو التهديد الذي يؤدي بالفرد إلى القلق داخلياً كالصراعات أو الأفكار السلبية أو وجود عائق خارجي يؤدي إلى الإحباط، وغالباً ما يصاحب حالات القلق الحاد والمزمن خاصة استثارة وتغيرات لاضطرابات سايكوسوماتية كارتفاع ضغط الدم وازدياد معدل خفقات القلب والتنفس والعرق الغزير وجفاف الفم وارتعاش الأطراف والشعور بالغثيان والاختناق (Holland, 2017).

يؤثر القلق النفسي على شخصية الطالب ويواجه العديد من المشكلات والصعوبات التي تؤدي إلى إعاقة نموه نمواً متكاملًا، مما يجعل لها تأثيراً رئيسياً في

تكوين الفرد النفسي والاجتماعي وتطور نمو شخصيته ونموهم الاجتماعي والانفعالي، والاهتمام بها يعد من أهم المعايير التي يقاس بها تقدم المجتمع وتطوره.

فعلاقة القلق النفسي مع الطلبة في جميع مراحل الدراسية تحتاج إلى صدمة ومواقف ضاغطة ومؤثرات شديدة من مصادر عديدة منها مصادر داخلية وخارجية كالبيت والمدرسة والمجتمع، حتى اتسم هذا العصر بعصر القلق، ويعود ذلك إلى تعقيد أساليب الحياة، والمواقف الأسرية الضاغطة وبيئة المدرسة والتحصيل الأكاديمي، وطبيعة الحياة الاجتماعية، فالأهداف كثيرة والأمانى والتطلعات عالية ومنها الانتقال إلى المرحلة الجامعية ولكن الإحباطات والعوائق كثيرة، فبعض الطلاب لا يحتفظوا بصحتهم الجسمية وسلامه أداثهم النفسي عند تعرضهم للمشكلات النفسية. نتيجة لشعور الطالب بالمسؤولية والتخوف من المستقبل وقد يرجع ذلك الى البطالة السائدة أو الخوف من عدم وجود وظيفة أو الخوف من الحصول على معدلات متدنية مما يؤثر على مستقبله في حياته العملية. (جاسم، ٢٠٠٩).

وهناك بعض المشكلات المسببة للقلق النفسي لطلبة الثانوية مثل المواد العلمية واللغة الإنجليزية والفيزياء، والتي تدرس بطريقة تقليدية دون مراعاة للفروق الفردية بينهم، ودون الاهتمام بميولهم واستعداداتهم مما يرفع مستوى القلق النفسي والخوف من تدني التحصيل العلمي، كما أن طموح الوالدين المتعلقة بمستقبل الابن قد تتخطى قدرات هذا الابن وإمكانياته واستعداداته، ومن ثم يعيش الوالدان قلقاً شديداً يتعلق بمستقبل الابن، هذا القلق ينتقل إلى الابن لأنه يعيش صراعات بين عدم قدرته على تحقيق هذه الطموحات وإمكانياته، وهذه الفجوة بين مستوى الطموح ومستوى الإمكانيات تعد سبباً من أسباب القلق النفسي عند الطالب.

مشكلة الدراسة:

تسعى مشكلة الدراسة الحالية الى التعرف على أثر برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض مستوى القلق النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية. حيث يواجهون عدداً كبيراً ومتكرراً من مصادر القلق النفسي والمؤثرات الاجتماعية المتعددة كالمنزل والمدرسة والبيئة المحيطة والمجتمع، ويعود ذلك إلى التعقيد الكبير في أساليب الحياة، والمواقف الأسرية الضاغطة، وطبيعة الحياة الاجتماعية، مما يؤدي الى عدم التوافق النفسي.

وحاولت الدراسة الإجابة عن السؤال التالي: ما مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض درجة القلق لدى طلاب الصف الثالث ثانوي من ثانوية مارب بمنطقة المعلا بمدينة عدن؟

هدف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية لإعداد برنامج إرشاد جمعي مستند إلى النظرية المعرفية السلوكية، واستقصاء أثره على مستوى القلق النفسي لدى الطلاب في محاولة لتزودهم باستراتيجيات تكيفية وصحية تساعدهم على التوافق مع القلق، وذلك مع الأخذ بعين الاعتبار اشتمال البرنامج على استراتيجيات التوافق التي أوضحت الدراسات السابقة إلى أنها أكثر فاعلية في تقوية مصادر القوى الأسرية والمحافظة عليها، والأقدر على خفض حدة المشاعر السلبية، وتحقيق التوازن في الأداء التعليمي والأسري.

أهمية الدراسة:

إن أهمية الدراسة الحالية تهدف الى توفير برنامج إرشاد جمعي لطلبة المرحلة ثانوي يراعي المهارات، والفنيات اللازمة للتوافق النفسي، وإن اضطراب القلق النفسي

لدى الطلبة، يمكن تحديدها كمشكلة في دراستها الحالية ونسعى في التعرف على مستويات القلق لدى الطلبة، ومعرفة أسباب القلق النفسي وإيجاد الحلول المناسبة من المجتمع وخاصة البيئة الاجتماعية لمواجهة المشكلات النفسية والاسرية والتعليمية. ويساعدهم على تعلم منهجية علمية للتفكير، والانفعال، وتطبيقاتها على مجالات حياتهم الأسرية الحالية والمستقبلية. كما يمكن إبراز أهمية الدراسة الحالية من خلال الانطلاق في تقديم الخدمات الإرشادية بالاستناد إلى المنهج العلمي المنظم، والطرق التجريبية المضبوطة، مما يزيد الثقة بمستوى ونوعية الخدمات النفسية والإرشادية، ويتيح فرصة التقييم الموضوعي للخدمات من جانب المهنيين القائمين على تقديم مثل تلك الخدمات.

مصطلحات الدراسة:

يمكن توضيح مصطلحات الدراسة على النحو التالي:

• البرنامج الإرشادي:

هو برنامج مخطط منظم في ضوء أسس عملية، لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، فردياً وجماعياً، لجميع من تضمهم المؤسسة "المدرسة مثلاً"، بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعلل وتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة "المدرسة مثلاً" وخارجها ويقوم بتخطيطه وتنفيذه وتقييمه لجنة وفريق من المسؤولين المؤهلين. (زهران، ٢٠٠٥)

ويعرف الباحث البرنامج الإرشادي إجرائياً بأنه: "البرنامج الإرشادي عبارة عن مجموعة من الإجراءات التي تهدف إلى تحقيق الغاية منه، والذي يساهم في التخفيف من مستوى القلق النفسي وزيادته مستوى التوافق والاتزان النفسي. وجلسات الإرشاد المعرفي السلوكي المقدمة لطلبة المرحلة الثانوية، هدفها مساعدتهم على التعامل مع

القلق النفسي. وباستخدام مختلف الفنيات الإرشادية (المحاضرة، والمناقشة الجماعية، والتعزيز الايجابي، والنمذجة، والواجب المنزلي)"

• القلق النفسي:

القلق هو شعور غير مبرر بالخوف أو الفزع من أمر ما، وما يميّز القلق عن الخوف هو أنّ الخوف يحدث عند التعرّض لخطر حقيقيّ يهدّد سلامة الشخص جسدياً، أمّا القلق فهو استجابة لأمر لا تشكّل خطراً مباشراً على الشخص أو أنّها غير ضارة، وقد يكون نتيجة صراعات نفسية ذاتية لا يعرف الشخص أسبابها في الغالب، ويشار إلى أنّ القلق يعدّ شعوراً طبيعياً إذا كان تحت السيطرة، واستجابة تستدعي القلق، أمّا إذا كان يحدث بشكل غير مبرر وباستمرار اتجاه أمر معين أو شخص معين فهو حالة مَرَضِيَّة وقد يصل إلى مرحلة تُسمى بالرهَاب. "Anxiety" ،
www.britannica.com, 2018

ويعرف الباحث القلق إجرائياً في الدراسة الحالية بالدرجة التي تحصل عليها الطلاب على اختبار تايلور للقلق النفسي.

• تعريف طلبة المرحلة الثانوية:

مرحلة الثانوية هي آخر مرحلة من التعليم الإلزامي الذي يتلقاه جميع الطلبة، وذلك بعد اجتيازهم مرحلة التعليم الأساسي المتمثلة الابتدائية، والإعدادية أو المتوسطة، وهي المرحلة التي تُقرر طبيعة التخصص الجامعي الذي سيلتحق به الطالب بعد تخرجه من الثانوية، أو طبيعة المهنة التي سيتعلمها لاحقاً، وهذا ما يُطلق عليه اسم التعليم العالي، وتُسمى مدارس التعليم الثانوي بالمدارس الثانوية، وغالباً ما يبدأ التعليم الثانوي خلال سنوات المراهقة.

تعد الثانوية العامة المؤهل الرئيسي لدخول الجامعات والمعاهد العليا في أغلب الدول. مدة المرحلة الثانوية ثلاث سنوات يمكن لطالب الثانوية العامة اختيار المواد

التي يدرسها عن طريق التخصص الذي يختاره حسب رغبته: علمي أو أدبي.
<https://mawdoo3.com>

حدود الدراسة:

سوف يتم تطبيق الدراسة واستخراج نتائجه وتفسيرها ضمن الحدود الآتية:

الحدود الموضوعية: فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض مستوى القلق

النفسي لدى طلبة بالمرحلة الثانوية بمنطقة المعلا - مدينة عدن؟

الحدود الزمانية: العام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ م

الحدود المكانية: ثانوية مأرب بمنطقة المعلا - محافظة عدن.

الحدود البشرية: طلبة المرحلة الثانوية المستوى الثالث.

الإطار النظري للدراسة:

أولاً: برنامج الإرشاد النفسي:

هو برنامج مخطط منظم في ضوء أسس عملية، لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، فردياً وجماعياً، لجميع من تضمهم المؤسسة "المدرسة مثلاً"، بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعل ولتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة "المدرسة مثلاً" وخارجها ويقوم بتخطيطه وتنفيذه وتقييمه لجنة وفريق من المسؤولين المؤهلين. (زهران، ٢٠٠٥).

ويعرف أحمد وزيدان (٢٠٠٨) البرنامج الإرشادي بأنه طريقة من طرق الإرشاد النفسي، تقوم عرض، مناقشة، موضوعات ذات أهمية خاصة أو عامة للجماعة، مما يساعدهم على التنفيس عن مشاعرهم وانفعالاتهم وتعديل اتجاهاتهم وانماط سلوكهم.

ويعرف الباحث البرنامج الإرشادي إجرائيًا بأنه: "البرنامج الإرشادي الذي يساهم في التخفيف من مستوى القلق النفسي وزيادة مستوى التوافق والالتزان النفسي وباستخدام مختلف الفنيات الإرشادية (المحاضرة، والمناقشة الجماعية، والتعزيز الايجابي، والنمذجة، والواجب المنزلي)"

الأسس العامة التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي:

يرى الباحث على هذه الأسس العامة فإن الطلبة الذين يعانون من بعض اضطرابات النفسية والأكاديمية يستطيعوا من خلال الإرشاد النفسي تخفيف الأثر النفسي والشعور بالأسى والقلق والخوف الناتج عن سوء التكيف وعدم التوافق. كما يستطيعوا مواجهة الواقع والتعامل معه بصورة أفضل، بدرجة تمكنهم من خلال توجيهه والتدريب من إكساب مهارات وخبرات تمكنهم من التعامل مع القلق بهدف زيادة التكيف والتفاعل والتوافق والالتزان النفسي.

ويفيد زهران (٢٠٠٥) أنه عند إعداد البرنامج الإرشادي يجب أن يقوم على عدة من الأسس العامة التي يعتمد عليها البرنامج الإرشادي، ومنها:

• الأسس النفسية:

تشتمل على مراعاة الخصائص العامة للنمو في مرحلة المراهقة، واشباع الحاجات النفسية والاجتماعية، اضافة الى مساعدة الطالب على التخفيف من حدة القلق النفسي والاعراض المصاحبة لها كالتوتر، والاحباط والصراع، وانخفاض مستوى ضبط النفس وتوكيد الذات في مواجهة مواقف الحياة اليومية الضاغطة.

• الأسس التربوية:

ثبات السلوك الانساني وامكانيه التنبؤ به، وكذلك مرونة هذا السلوك وقابليته في بعض المواقف للتعديل والتغيير، فالثبات النسبي للسلوك لا يعني جموده، ولا

يقتصر مبدأ المرونة على السلوك الظاهري فقط، بل يشمل التنظيم الاساسي للشخصية ومفهوم الذات مما يؤثر في السلوك، ومن الأسس العامة أيضاً أن السلوك الإنساني فردي - جماعي، فسلوك الإنسان وهو وحدة يبدو فيه تأثير الجماعة وهو مع الجماعة تبدو فيه آثار شخصيته وفرديته.

• الأسس الأخلاقية:

تكمن في أن لكل طالب من الطلاب الحق في الخدمات الإرشادية التي تعينهم على العيش الكريم بقدر من التوافق النفسي ثم صحة نفسية بدون مشاكل واضطرابات.

• الأسس الاجتماعية:

تشمل الاهتمام بالطالب ككائن اجتماعي يتأثر ويؤثر في البيئة التي يعيش فيها، وأن الضغوط الاجتماعية والثقافية تؤثر على شخصية الطالب. وأن أسلوب الإرشاد الجماعي يعد من الطرائق أو الأساليب المفضلة وخصوصاً لدى المسترشدين الذين يعانون من نفس المشكلة، فالباحث استخدم أسلوب العلاج المعرفي السلوكي، حيث أظهرت الدراسات أن هذا الأسلوب ذو فاعلية في علاج الاضطرابات النفسية.

مبررات الحاجة للبرامج الإرشادية:

يشير الباحث إلى المبررات التي تدفع إلى الحاجة للبرامج الإرشادية بشكل عام وهذا البرنامج بشكل خاص، حيث يرى أن للبرامج الإرشادية فوائد عديدة تخدم عملية الإرشاد والجماعات الإرشادية المستهدفة، ويمكن تحديد بعض الفوائد التي يحققها البرنامج الإرشادي:

١- فوائد داخلية للمشاركات تتمثل في التنفيس عن المشاعر والمكبوتات الداخلية من خلال العلاج النفسي الذاتي.

٢- فوائد خارجية فالبرنامج وسيلة للتدريب على مواجهة الحياة المهنية وضغوطها ومشاكلها واكتساب مهارات جديدة والتدريب على تنمية الهوايات والسعي لتطويرها.

أهداف البرنامج الإرشادي:

- يتمثل الهدف الرئيسي لبرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي في خفض مستوى القلق لدى طلبة الصف الثالث ثانوي في ثانوية مارب منطقة المعلا بمدينة عدن.
- هدف علاجي: يهدف إلى خفض مستوى القلق النفسي.
- هدف وقائي: يهدف إلى إكساب أفراد المجموعة التجريبية بعض استراتيجيات التعامل الايجابية التي تمكنهم من تجنب الوقوع في القلق النفسي التي تؤثر على مستوى التعليمي والأسري والاجتماعي.
- هدف إنمائي: ويتمثل من خلال إتاحة الفرصة أمام المجموعة التجريبية لزيادة النمو المعرفي والسلوكي عن طريق تطوير وتعزيز مشاعرهم الايجابية ومساعدتهم في التعامل مع مشكلاتهم المعرقة لمستوى الاتزان والتوافق النفسي.

الأهداف الخاصة:

١. تعريف الطلبة بأهمية التنقل بين هذه المراحل (العمرية, الدراسية, والاسرية, والاجتماعية) لهم واكسابهم مهارة التعامل مع هذه القلق النفسي والأكاديمي والتعليمي والأسري .
٢. تزويد البناء المعرفي لطلاب بالمفهوم والأهمية من اضطرابات القلق النفسي .
٣. إثراء الطلبة بمهارة الوعي بفهم الذات وضبط الذات وتغيير الذات وتأكيد الذات الإيجابي لدعم ثقتهم بأنفسهم.

٤. تدريب الطلبة على الاهتمام بالبيئة التعليمية وكيفية المشاركة في الأنشطة والحفاظ على مستوى التوافق فيها وتكوين العلاقات الاجتماعية القائمة على الاحترام والثقة المتبادلة من تكيفهم العلمي والاجتماعي.
٥. تعلم مهارة التحمل ومواجهة المواقف الضاغطة بالصبر والحكمة، وحل المشكلات والأزمات وامتصاص الصدمات النفسية.

محتوى البرنامج الإرشادي:

يحتوي البرنامج الإرشادي على عدد من الفنيات والأساليب والمهارات المعرفية السلوكية التي تتمثل فيما يلي:

❖ التعزيز:

هو عبارة عن تقديم مدعمات (ثناء مدح) على الإجابات الصحيحة والاستجابات الملائمة أثناء النقاش. والهدف من استخدام هذا الأسلوب هو حث أفراد العينة على التفكير السليم والسلوك المرغوب بحيث يكون جزء من حياتهم. واحتمال حدوث هذا السلوك في المستقبل في المواقف المشابهة، ومنها المعززات الغذائية، المادية، الاجتماعية، النشاطية، الرمزية. (البيلاوي وعبد الحميد، ٢٠٠٢)

❖ الحوار والمناقشة:

هي طريقة علمية وتربوية، تستهدف تعديل بعض السلوك الغير سوي والأفكار والمعتقدات والاتجاهات لدى بعض الطلبة، ويتم من خلالها إلقاء محاضرة إرشادية وتوعوية أثناء الجلسة يتخللها مناقشات مفتوحة، وإلقاء أسئلة من جانب المشاركين، وقد يتم استخدام بعض الوسائل التوضيحية المساعدة التي تعين الطالب على الاستيعاب والمناقشة.

❖ الواجبات المنزلية:

تعد الواجبات المنزلية من المكونات الرئيسية للبرامج الإرشادية الجماعية وتمثل الرابط بين كل جلسة وما يسبقها وما يتبعها، وتتمثل في مجموعة من الأنشطة العقلية والانفعالية والاجتماعية على شكل وظائف إرشادية منزلية يتم تحديدها منزلية يتم تحديدها في كل جلسة إرشادية ومراجعتها في بداية كل جلسة لتحقيق التقدم في العملية الإرشادية (الشهري، ٢٠٠٨).

❖ المراقبة الذاتية:

وهي عملية ملاحظة وتسجيل جوانب من السلوك الشخصي، ويمكن استخدامها لتحديد مشكلات المسترشد، ولزيادة سلوكيات مرغوبة، أو تقليل من سلوكيات غير مرغوبة، وكذلك لقياس نتائج الإرشاد. كما أنها تعتبر من أساليب حصول المعلومات تصوير المشكلة، كما أنها تدخل في أساليب ضبط النفس، ولابد من تحديد السلوكيات المراد مراقبتها وتدريب المسترشد على التسجيل، وتشجيعه على الالتزام بها بحيث لا تشكل عبئاً عليه. (حسين وحسين، ٢٠٠٦).

❖ مهارة اتخاذ القرار:

هي مهارة تساعد المسترشد من خلالها على اتخاذ قرار من مجموعة من الاختيارات كجانب من اجراءات حل المشكلة فيكون المرشد معلماً للمسترشد لهذه المهارة. (الشناوي، ١٩٩٥).

❖ لعب الأدوار:

يمثل لعب الدور منهجاً من مناهج التعليم الاجتماعي يدرّب بمقتضاه الشخص على تمثيل جوانب من المهارات الاجتماعية حتى يتقنها. وهي أداة علاجية تكشف ممن خلالها جوانب مهمة من شخصية الفرد ودوافعه وحاجاته وصراعاته وهي تركز على تقمص الفرد لشخصية تتصل بمشكلته ما يؤدي إلى التنفيس الانفعالي

والتححرر من التوتر النفسي والقدرة على التغيير عن طريق الاستبصار بالذات وفهم الآخرين وشعوره بأن الآخرين يشتركون معه بقصد مساعدته.

❖ النمذجة:

يرى ألبرت باندورا أن معظم الناس يتعلمون السلوك الجديد من خلال ملاحظة الآخرين، من حيث طبيعة وشكل السلوك الجديد كما يجري في المناسبات المختلفة. والنموذج يؤثر في تقوية أو إضعاف العادات السلوكية التي تلاحظ، ويتعلم بوضوح فالناس يتأثرون بما يلاحظونه بطرق مختارة، ويتوقف السلوك الذي يقلد على العواقب الملحوظة للنموذج. (Bandura, 2012)

❖ التدريب على حل المشكلات:

وهي تمثل استراتيجية لتدريب المسترشد على استخدامها فيما يواجهه من مشكلته الراهنة وفيما يواجهه من مشكلات في الحياة خارج إطار الإرشاد، وهي عملية يستحضر فيها الأشخاص مفاهيم وقواعد عن معرفتهم السابقة ويستخرجون منها قواعد من مستوى أعلى تساعدهم على حل المشكلات، وهي نوع دقيق من التعلم. وهي طرق تساعد على تدريب الطلاب على أنماط سلوكية جديدة مرتبطة بالتفاعل مع مشكلاتهن الراهنة والمستقبلية.

❖ الاسترخاء:

يعد أسلوب الاسترخاء أحد الفنيات المهمة التي تستخدم في مواجهة الضغوط، وذلك لما ينطوي عليه من أهمية كبيرة في خفض القلق والتوتر الناجم عن المواقف الضاغطة، وقد يستخدم هذا الأسلوب بمفرده أو مع أساليب أخرى، وتقوم هذه الفنية على مسلمة مفادها أن الاسترخاء يعمل كاستجابة مضادة للقلق، فالشخص لا يمكن أن يكون مسترخياً وقلقاً في نفس الوقت، فتمنع استجابة الاسترخاء ظهور استجابة القلق والضغط، ومن ثم فإن تدريب الفرد على الاسترخاء يخفض من الشعور بالقلق لديه

ومن الأعراض الفسيولوجية الناتجة عن الضغط ويقل من حدة التوتر العضلي، كما يستخدم الاسترخاء في معظم برامج إدارة الضغوط، وذلك للتحكم في الاستثارة الفسيولوجية. (السرطان، ٢٠١٥).

❖ ضبط النفس:

وهو الكبح والتقييد الذي يمارسه الفرد على نفسه، فكلما زاد نضال الفرد أو جهادة مع نفسه في سبيل ضبطها ازداد انطباق تعبير ضبط النفس، وقد عرفه ويلسون، واوليري على أنه أسلوب لتغيير السلوك يبدأه الفرد عاده بنفسه بغرض التأثير على سلوكه الشخصي.

وتقوم على أساس أن كثيراً من السلوكيات كالغضب والعدوان، لا يكون من السهل تعديلها من جانب أشخاص غير المسترشد نفسه، كما أنها ترتبط ببعض الأنشطة العقلية للفرد ذاته كالتفكير، أو التخيل، أو التخطيط وهي مسئولية الفرد ذاته (الشناوي، ١٩٩٥)

ثانياً: القلق النفسي:

القلق هو شعور غير مبرر بالخوف أو الفزع من أمر ما، وما يميّز القلق عن الخوف هو أنّ الخوف يحدث عند التعرّض لخطر حقيقي يهدّد سلامة الشخص جسدياً، أمّا القلق فهو استجابة لأمر لا تشكّل خطراً مباشراً على الشخص أو أنّها غير ضارة، وقد يكون نتيجة صراعات نفسية ذاتية لا يعرف الشخص أسبابها في الغالب، ويشار إلى أنّ القلق يعدّ شعوراً طبيعياً إذا كان تحت السيطرة، واستجابة تستدعي القلق، أمّا إذا كان يحدث بشكل غير مبرر وباستمرار اتجاه أمر معين أو شخص معين فهو حالة مَرَضِيَّة وقد يصل إلى مرحلة تُسمى بالزُّهَاب. "Anxiety" ،

www.britannica.com, 2018

مفهوم القلق النفسي:

يُعرف القلق بأنه استجابة طبيعية عند مواجهة الأوضاع المجهدة أو غير المؤكدة، حيث تتميز اضطرابات القلق بأنها تستمر لمدة ستة أشهر أو أكثر، وتقوم أعراضه على الخوف غير العقلاني أو الرهبة، حيث أنّ هذه الاضطرابات شديدة التداخل مع القدرة على حياةٍ وظيفيةٍ منتجة (Ray, 2017).

والقلق النفسي عبارة عن حالة نفسية تصيب الإنسان، نتيجة لتجمع مجموعة من العناصر الإدراكية والجسدية والسلوكية، وتؤدي إلى شعور هذا الإنسان بحالة من عدم الراحة النفسية وسيطرة الخوف والتوتر والتردد عليه، ولا يمكن للإنسان القلق تحديد سببه تحديداً دقيقاً، وقد يظهر القلق على هيئة توتر واضح على الإنسان، ويبقى هذا التوتر لفترات طويلة نتيجة لشعور هذا الإنسان بأنه قد يتعرض لنوع من أنواع الخطر، وفي بعض الحالات يكون الخطر موجوداً بالفعل، وحالات أخرى يكون مجرد تخيل وأوهام يصاب بها الإنسان، وتؤدي إلى إصابته بحالة من القلق الشديد، والذي يؤثر سلباً على مجريات حياته مرجع (Holland, 2017)

أسباب ظهور القلق النفسي:

هناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى شعور الإنسان بحالة من القلق وهي: ضعف الثقة بالنفس، والتي تؤدي إلى شعور الإنسان بأنه معرض للعديد من التهديدات التي قد تواجهه في جميع نواحي حياته سواء كانت من البيئة الداخلية له أم من البيئة الخارجية والمحيطية به. تعرض الإنسان للعديد من الضغوطات، كضغوطات العمل ومسؤوليات الحياة والتفكير في المستقبل، ومتطلبات الحياة الحديثة التي أصبحت متزايدة وتشكل عبئاً على صاحبها. التعرض للعديد من المشكلات في المراحل المختلفة من حياة الإنسان كمرحلة الطفولة ومرحلة المراهقة، والتي تؤدي إلى إصابته بحالة

نفسية غير مطمئنة ومتوترة وقلقة بشكل دائم. التفكير المفرط بما سوف يحدث في المستقبل، يكون له أبعاد سلبية على سلوك الإنسان وحياته؛ لأنه يبقى متخوفاً وقلقاً من المستقبل. وينتج عن ذلك فقدان الإنسان للأمن الداخلي (Peter Crosta, 2017).

أنواع اضطرابات القلق النفسي :

• اضطراب القلق العام:

يعد اضطراب القلق المعمم أكثر الأنواع شيوعاً، ويتسم بمعاناة الشخص من قلق شديد دون سبب واضح، حيث يشعر بالقلق طوال الوقت وليس تجاه موقف محدد.

• اضطراب الهلع:

يتمثل اضطراب الهلع في حدوث نوبات مفاجئة من الخوف الشديد والذعر نتيجة المرور بضغوط نفسية شديدة أو تجارب مؤلمة وقد يحدث دون محفز، يشعر الشخص في نوبة الهلع بألم في الصدر وصعوبة في التنفس، وعدم انتظام في ضربات القلب، والارتباك، وتبلغ النوبة ذروتها بعد ١٠ دقائق ويمكن أن تستمر ساعات. الرهاب المحدد: هو الشعور بخوف شديد وغير منطقي من بعض الأشياء أو الأماكن، مثل الحيوانات، أو المرتفعات، أو الطيران.

• اضطراب القلق الاجتماعي:

هو إحساس بخوف ورهبة شديدة من المواقف الاجتماعية ومخالطة الناس إلى درجة تؤثر على قدرة الشخص على ممارسة حياته بشكل طبيعي.

• رهاب الخلاء:

رهاب الخلاء هو الخوف المفرط من الأماكن أو المواقف التي يصعب الهروب منها ويكون الشخص فيها محاصراً، مثل الأسواق، والمواصلات العامة، والمصاعد.

• الصمت الاختياري:

هو حالة تصيب الأطفال حيث لا يستطيع الطفل التحدث أمام الناس أو مع الغرباء رغم قدرته على التحدث في المنزل مع والديه وأخوته بشكل طبيعي.

• اضطراب القلق من الانفصال:

هو نوع من اضطرابات القلق شائع الحدوث في الأطفال مقارنة بالكبار، وفيه يصاب الطفل بقلق شديد وذعر عند الابتعاد عن والديه أو بمجرد التفكير في ذلك.

تصنيف القلق النفسي :

• القلق الوجودي:

هو تفكير الإنسان في حياته وصحته ووجوده على هذه الحياة، وينتج هذا القلق من طبيعة الحياة التي يعيشها الإنسان وظروفه، وهذا النوع من القلق له تأثير سلبي على حياة الإنسان، إذ إنه يصبح غير قادر على ممارسة حياته بالشكل الطبيعي، وهذا النوع من القلق ظهر في الفترة الحديثة . "What Are Anxiety Disorders?" 2018

• القلق المرتبط بالروح، والموت، والحياة. والقلق من الامتحان:

ينتج هذا القلق من الشعور الذي يسيطر على الطالب في فترة تقديم الامتحانات، وخوفه من الرسوب والفشل ينتابه حالة من القلق الشديد، وقد ينتج هذا الخوف من عدم وجود ثقة عالية، ورغبته في الحصول على تحصيل علمي عال، والخوف من التعرض لأي إخراج من قبل الطلبة والمعلمين في حالة عدم الحصول على العلامة المناسبة، والخوف من عقاب وتوبيخ الأهل له، كل هذه الأمور تؤدي إلى تعرض الطالب للضغوطات الكبيرة والتي تؤدي إلى شعوره بالقلق والخوف.

• قلق عدم الجراءة على التعامل والتفاعل مع الآخرين:

والشعور بالقلق عند مجالسة الغرباء والحديث معهم، ويطلق على هذه الحالة بالرهاب الاجتماعي، والذي يكون له نتائج سلبية على الإنسان "What Are Anxiety Disorders (2018) .

النظريات المفسرة للقلق النفسي:

توجد العديد من النظريات لعبت دورا هاما في توضيح اضطراب القلق النفسي ومنها :

• النظرية السلوكية للقلق النفسي:

هدفت النظرية في تفسير القلق أن المهارات المطلوبة موجودة بالفعل لدى الفرد، ولكنها تُمنع من الظهور في المواقف الاجتماعية بسبب استجابة القلق الشرطي. فالقلق هو سلوك يتعلمه الفرد كأبي سلوك آخر، فيتم اكتساب القلق كسلوك غير سوي عندما تتوافر بذور القلق إزاء موضوع أو موقف معين، فإن الشخص يستجيب بتجنب الموقف أو الموضوع المثير للقلق. فإذا وجد الشخص أن هذا التجنب (السلوك) قد أدى إلى تخفيف المخاوف من الموقف أو الموضوع، فإن ذلك يعني أن الفرد قد حصل على إثابة وهي تقليل حدة الشعور بالقلق من هذا الموقف، وبالتالي فإن سلوك التجنب (الابتعاد عن الموقف) يدعم لدى هذا الشخص، فيؤدي إلى مزيد من التجنب للحصول على مزيد من خفض القلق، ويدور في حلقة مغلقة لا يكاد يخرج منها (بلحسيني، ٢٠١١).

• نظرية التحليل النفسي للقلق النفسي:

تنشأ المخاوف المرضية طبقاً لهذه النظرية من رغبات غير مرغوب فيها، وعندما تفشل الأنا في كبت هذه الرغبات وتلح في الظهور، تدرك الأنا التهديد وتشعر بالخوف الزائد من ظهورها ثم تسقط هذا الخوف على أي شيء. ويرى فرويد أن القلق

صورة من صور النزجسية الشديدة ويؤكد المحللون النفسيون أن حدوث القلق يكون مصاحباً لنمو الأنا الأعلى واكتماله. كما تشير نظرية التحليل النفسي إلى وجود عمليات نفسية ذاتية وصراعات داخلية وعقد تساهم في زيادة الخوف المرتبط بالمواقف الاجتماعية التي يتعرض لها الفرد، كذلك تفسر حالات القلق أن الإنسان يسقط ضميره القاسي الشديد على الآخرين. ونظراً لشدة هذا الضمير وتعذيبه للإنسان فإن القلق الناتج عن ذلك كبير يصعب احتماله، فهو يعتبر أن الآخرين يتهامون عليه أو يسخرون منه أو ينتقدونه عند مقابلتهم أو الحديث أمامهم و هذا يفسر أعراض القلق الاجتماعي (إبراهيم، ٢٠٠٧) .

الدراسات السابقة:

وقد أشارت العديد من الدراسات أن طلبة المرحلة الثانوية يعانون من القلق النفسي متعددة منها قلق المستقبل والبدائل المتاحة.

هدفت دراسة (Bakkar (2022 الى التعرف على مستوى القلق النفسي لدى عينة نت طالبات المرحلة الثانوية في الأردن في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد COVID -19 تكونت العينة من ١٢٢ طالبة وتم تطوير مقياس الدراسة وهو مقياس القلق النفسي. وتم التحقق من الخصائص السايكومترية للمقياس. وتواصلت النتائج الى وجود مستوى فوق المتوسط من القلق النفسي لدى الطالبات، ووجود دلالة احصائياً للقلق النفسي على بعدي القلق المعرفي والقلق الاجتماعي تعود لصالح فئة الطالبات الأصغر عمراً، وجود فروق دالة احصائياً على بعدي القلق المعرفي والقلق الاجتماعي والدرجة الكلية للمقياس بشكل عام تعود لصالح فئة طالبات المرحلة الثانوية للفرع، كما أوصت الباحثة بضرورة الاهتمام بالطالبات بالمرحلة الثانوية وتحديداً في ظل وجود جائحة فيروس كورونا المستجد COVID -19 .

هدفت دراسة عسيري (٢٠١٧) إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين القلق الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية في ضوء أربع متغيرات هي: التخصص الدراسي، وعمل الأم، والمستوى الاقتصادي، والترتيب الميلادي، لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة رجال ألمع بالمملكة العربية السعودية، قوامها (١٦٣) طالبًا وطالبة، واستخدمت الدراسة مقياس القلق الاجتماعي، ومقياس الأفكار اللاعقلانية، ومن أهم ما أبانت عنه نتائج الدراسة هو: عدم وجود فروق في القلق الاجتماعي تعزى إلى متغير التخصص الدراسي، والمستوى الاقتصادي.

هدفت دراسة قرشي محمد، وقرشي عبدالكريم (٢٠١٣) إلى التعرف على مستوى القلق لدى طلاب المرحلة الثانوية المتعددة الاختصاصات بورقلة بالجزائر الفروق الفردية بين الجنسين الفروق بين الشعب المختلفة. أجريت الدراسة على عينة مكونة من ٢٠٠ طالب وطالبة من جامعة الكويت، وتم استخدام مقياس للقلق (إعداد/أحمد عبدالخالق). وكشفت الدراسة أن أفراد العينة لا يعانون من القلق وأن وجود العادية، وبينت الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين لصالح الإناث وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين طلاب الشعب المختلفة في درجة القلق.

هدفت رتيب (٢٠١١) إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الفوبيا الاجتماعية والمعتقدات اللاعقلانية، لدى عينة من طلاب الصف الأول الثانوي، قوامها (٢٠٧) طالب وطالبة من مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة، ومن الريف والمدن، واستخدمت الدراسة مقياس الفوبيا الاجتماعية، ومقياس المعتقدات اللاعقلانية، ومن أهم ما أبانت عنه نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الفوبيا الاجتماعية والأفكار اللاعقلانية، وعدم وجود فروق في الفوبيا الاجتماعية لدى عينة الدراسة تعزى إلى متغيرات (الجنس، ومكان الإقامة، والمستوى الاجتماعي والاقتصادي).

هدفت دراسة دهلوي (٢٠١٠) إلى التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين الرهاب الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية، وكذا التعرف على طبيعة الفروق بين ذوي التخصص العلمي والأدبي في كل من الرهاب الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية، لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة، قوامها (٤١٦) طالبة، واستخدمت الدراسة مقياس الرهاب الاجتماعي، ومقياس الأفكار اللاعقلانية، ومن أهم ما أشارت إليه نتائج الدراسة هو عدم وجود فروق بين ذوي التخصص العلمي وذوي التخصص الأدبي في الرهاب الاجتماعي.

فروض الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التحقق من صحة الفرض التالي:
توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي على مقياس القلق النفسي لدى طلبة الصف الثالث ثانوي بمنطقة المعلا بمدينة عدن.

الطريقة والاجراءات:

- **منهج الدراسة:** استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة أهداف الدراسة.
- **مجتمع الدراسة:** تكون مجتمع الدراسة من طلبة الصف الثالث ثانوي من ثانوية مأرب منطقة المعلا بمدينة عدن.
- **العينة الاستطلاعية:** تتكون العينة الاستطلاعية من (٣٠) طالب من طلبة الصف الثالث ثانوي بثانوية مأرب منطقة المعلا بمدينة عدن، لاستخراج الخصائص السيكومترية لاختبار تايلور للقلق النفسي.

● العينة النهائية: فشملت الطلاب الحاصلين على درجة مرتفعة على مقياس الضغوط النفسية وعددهم (٣٠) طالب من طلاب الصف الثالث ثانوي ثانوية مأرب منطقة المعلا بمدينة عدن.

● الأدوات المستخدمة في الدراسة: لتحقيق أهداف الدراسة، والإجابة على تساؤلاتها، واختبار صحة فرضياته، استخدم الباحث أداتين هما:

أولاً: اختبار تايلور (J.A.Taylor) للقلق النفسي: اقتباس وإعداد فهمي, مصطفى & غالي محمد

تعريف القلق: يعرف على أنه انفعال مركب من الخوف وتوقع الشر والخطر أو العقاب

نبذة عن المقياس: هذا الاختبار يقيس بدرجة كبيرة من الموضوعية مستوى القلق الذي يعانيه الأفراد عن طريق ما يشعرون به من أعراض صريحة ويصلح هذا الاختبار للاستعمال في جميع الأعمار والاختبار مقتبس من مقياس القلق الصريح الذي استخدم وقتن عن طريق الاخصائية والعاملة النفسية (J.A. Taylor) ويتكون المقياس من (٥٠) عبارة تقيس القلق الصريح.

طريقة التطبيق:

● يطبق المقياس على الأشخاص البالغين من (١٠) سنوات فأكثر.
● توجد (١٠) عبارات عكسية تصحح بشكل مختلف وهي: ٣، ١٣، ١٧، ٢٠، ٢٢، ٢٩، ٣٢، ٣٨، ٤٨، ٥٠

● كل عبارة أمامها بديلين (نعم، لا) يتم اختيار من بينها الإجابة المناسبة.

طريقة التصحيح:

● (نعم) تأخذ درجة واحدة، (لا) تأخذ صفر.
● العبارات العكسية، (نعم) تأخذ صفر، (لا) تأخذ درجة واحدة.

• يتم جمع الدرجات وفقاً للجدول التالي:

<https://socialworkers.org.sa/miqyas/form/50>

جدول (١) يوضح مستويات القلق والدرجات

الدرجات	مستوى القلق	التسلسل
١٦ - صفر	خال من القلق	١
٢٠-١٧	قلق بسيط	٢
٢٦-٢١	قلق نوعاً ما	٣
٢٩-٢٧	قلق شديد	٤
٥٠-٣٠	قلق شديد جداً	٥

ثانياً: برنامج إرشادي معرفي سلوكي: (اعداد الباحث).

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة والبرامج الإرشادية العلاجية التي تستخدم فنيات العلاج المعرفي السلوكي لعلاج بعض المشكلات النفسية والسلوكية لدى الآخرين، قام الباحث بإعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي، ويتم تقديمه لطلاب المستوى الثالث الثانوي على مدار ٨ جلسات، تطبق بشكل فردي، على عدد (٣٠) من الطلاب الذين يعانون من القلق النفسي، بواقع ٣ جلسات أسبوعياً، مدة الجلسة ٣٠ دقيقة، ويهدف هذا البرنامج إلى خفض مستوى القلق النفسي للطلاب ومساعدتهم على فهم ذاتهم واكتشاف مشكلاتهم الشخصية والسلوكية والاجتماعية والانفعالية التي تؤدي إلى حسن توافقهم مع متطلبات الحياة اليومية بما يحقق لهم الصحة النفسية، ويقوم البرنامج على مجموعة من الفنيات القائمة على الإرشاد السلوكي المعرفي مثل: الحوار والمناقشة، التعزيز، الواجبات المنزلية، المراقبة الذاتية، التدريب على حل المشكلات، اتخاذ القرار، الاسترخاء، ضبط النفس، لعب الأدوار، كما تتضمن الجلسات بعض الأنشطة التي تساعد على التفاعل بين الباحث والطلاب.

محتوى جلسات البرنامج الإرشادي:

- القياس القبلي
- (الجلسة الأولى): التعارف وبناء العلاقة الإرشادية.
- (الجلسة الثانية): التعريف بالقلق النفسي.
- (الجلسة الثالثة): مراحل وخطوات أسلوب حل المشكلات (١)
- (الجلسة الرابعة) مراحل وخطوات أسلوب حل المشكلات (٢)
- (الجلسة الخامسة): الاسترخاء التخيلي
- (الجلسة السادسة): ضبط النفس
- (الجلسة السابعة): أساليب توكيد الذات
- (الجلسة الثامنة): جلسة التقييم الختامية.
- (الجلسة التاسعة - الأخيرة): توديع الطلبة المشاركين في البرنامج. وتوزيع شهادات وجوائز لتحفيز الطلبة في التفاعل مع الباحثين مستقبلاً.

جدول (٢) يوضح الجلسات وأهدافها والإجراءات المتبعة

الجلسات	أهداف الجلسة	الإجراءات
القياس القبلي	- القياس القبلي	- يرحب الباحث بالمشاركين - تطبيق اختبار تايلور للقلق النفسي.
(الجلسة ١) بناء العلاقة الإرشادية	- الترحيب واتاحة التعارف بين الباحث والمشاركين - التعرف على توقعات المشاركين - توقيع استمارة التعارف.	- يرحب الباحث بالمشاركين ويعرف بنفسه ويطلب من الطلاب التعريف بأنفسهم. - يقدم الباحث نبذة مختصرة عن طبيعة البرنامج من حيث أهدافه ومكوناته. - يتعرف الباحث على توقعات الطلاب عن البرنامج وما يمكن تحقيقه، وتوضيح عن دورها ودور المشاركين ويوضح الباحث القواعد

الجلسات	أهداف الجلسة	الاجراءات
		التي يجب الالتزام بها خلال الجلسات - توقيع استمارة التعارف
(الجلسة ٢) التعريف بالقلق النفسي	- التعرف على مفهوم القلق النفسي وأسبابه ومصادره والآثار السلبية المترتبة عليه.	- يعرف الباحث مفهوم القلق النفسي، وأسباب القلق النفسي ومصادره، والآثار السلبية المترتبة على القلق النفسي
(الجلسة ٣) مراحل وخطوات أسلوب حل المشكلات	- التعرف على مفهوم حل المشكلة وأهميته، والأسلوب العلمي حل المشكلة. - التدريب على كيفية تحديد المشكلة وجمع المعلومات، واختيار الأهداف	- يوضح الباحث أهمية اكتساب الطلاب لمهارة حل المشكلات وعلاقة هذا الأسلوب بمواجهة الضغوط النفسية. - يعرض الباحث تعريفاً للمشكلة، ثم يعرض الخطوات الرئيسية للأسلوب العلمي حل المشكلات - يوضح الباحث مفهوم جمع المعلومات وطريقة جمعها، وأهمية وآلية وضع الأهداف (نشاط)
(الجلسة ٤) مراحل وخطوات أسلوب حل المشكلات	- التعرف على توليد البدائل والتدريب عليها - التعريف بمفهوم مهارة اتخاذ القرار والتدريب عليه - التدرب على أختار الاستراتيجية وتنفيذ الاستراتيجية، وتقويم المخرجات.	- يعرف الباحث مهارة توليد البدائل، وتعرض نشاط: لتولد البديل . - يعرف الباحث مهارة اتخاذ القرار، وتطرح نشاطاً: تقييم البدائل واتخاذ القرار من خلال البدائل المتاحة - يوضح الباحث كيفية أختار الاستراتيجية المناسبة لحل المشكلة، وكيفية تنفيذ الاستراتيجية، وتقويم المخرجات عن طريق تعبئة الجدول.
(الجلسة ٥) الاسترخاء	- التعرف على مهارة امتصاص الصدمات	- يوضح الباحث مهارة الاسترخاء الافتراضي وعلاقتها بخفض مستوى القلق النفسي.

الجلسات	أهداف الجلسة	الاجراءات
التخلي	<ul style="list-style-type: none"> - وعلاقتها بخفض لمستوى القلق النفسي. - التدرب على مهارة الاسترخاء الذهني الافتراضي. 	<ul style="list-style-type: none"> - يدرب الباحث المشاركين على مهارة امتصاص الصدمات والاسترخاء الذهني الافتراضي .
(الجلسة ٦) ضبط النفس	<ul style="list-style-type: none"> - التعرف على مفهوم ضبط النفس وأهمية والاضرار المترتبة على عدم ضبط النفس - التعرف على العناصر والابعاد التي يتضمنها ضبط النفس 	<ul style="list-style-type: none"> - يقوم الباحث بربط مفهوم ضبط النفس بالقيم الاخلاقية، وتقدم نشاطاً للمشاركين - يناقش الباحث النشاط ثم وتوضح مفهوم ضبط النفس، من خلال عرض بوربوينت، وأهمية ضبط النفس والأضرار المترتبة على عدم ضبط النفس - يناقش الباحث المشاركين في أبعاد ضبط النفس من خلال عرض بوربوينت. - يقدم الباحث نشاطاً حول المواقف وضبط النفس ويناقش المشاركين عن بعض أحداث الحياة التي تعرضوا لها وكيف نستفيد من مهارة ضبط النفس تجاه هذه المواقف
(الجلسة ٧) أساليب توكيد الذات	<ul style="list-style-type: none"> - التعريف بأسلوب من أساليب توكيد الذات (الحقوق المؤكدة للذات) - تنمية قدرة المشاركين على ممارسة حقوقهم بصورة توكيدية مع ضبط النفس 	<ul style="list-style-type: none"> - نشاط: ما المقصود بتوكيد الذات؟ والحقوق المؤكدة للذات؟ ثم يعرف الباحث ما المقصود بتوكيد الذات ثم يعرف الحقوق المؤكدة للذات. - يناقش الباحث المشاركين للتوصل الى قائمة بالحقوق المؤكدة للذات - ينمي الباحث قدرة المشاركين على ممارسة حقوقهم بصورة توكيدية وبدرجة من ضبط النفس عن طريق توزيع بطاقات لثلاث مواقف

الجلسات	أهداف الجلسة	الاجراءات
		تطلب من المشاركين لعب الأدوار ويصح الباحث السلوكيات الخاطئة وتتمى وتشكل السلوكيات الايجابية
(الجلسة ٨) الختامية	<ul style="list-style-type: none"> - تقييم مدى ما تحقق من الأهداف المرجوة، والتأكد من اكتساب المشاركين للمهارات المناسبة لمواجهة القلق النفسي. - تطبيق القياس البعدي لاختبار تايلور للقلق. 	<ul style="list-style-type: none"> - يتأكد الباحث من اكتساب المشاركين للمهارات المناسبة لمواجهة القلق النفسي وناقشوا في سبليات وايجابيات التي واجهتهم بالبرنامج والتعرف على النتائج التي توصلوا إليها. - تقييم درجة ارتفاع مستوى القلق النفسي. لاختبار تايلور
الجلسة ٩ والاخيرة	<ul style="list-style-type: none"> - توديع وتكريم الطلبة المشاركين في البرنامج. - توزيع الشهادات التقديرية - توزيع الجوائز لتحفيز الطلبة في التفاعل مستقبلا مع الباحثين في برامج أخرى. 	<ul style="list-style-type: none"> - توضيح الطلبة بان البرنامج هدفه خدمة الطالب. - تقديم التعزيز والمساعدة الارشادية والوقائية من مخاطر القلق. - إن معظم الامراض السايكوسوماتي (النفس - جسدي) مصدره القلق النفسي. - تطبيق الحكمة القائل العقل السليم في الجسم السليم.

تنفيذ البرنامج:

المدة الزمنية لتنفيذ البرنامج:

استغرق تطبيق الجلسات الإرشادية العلاجية لهذا البرنامج والتي تتكون من ٨ جلسات خلال ٣ أسابيع بواقع ٣ جلسات أسبوعياً وهي جلسات جماعية للمشاركين.

بالإضافة الى الجلسة التاسعة والأخيرة للتكريم وتوزيع الشهادات والجوائز للمشاركين في التفاعل مع البرنامج.

مكان تنفيذ البرنامج:

تم تطبيق جلسات البرنامج في ثانوية مأرب بمدينة عدن.

المشاركون في تنفيذ البرنامج:

يتكون فريق العمل المشارك في تنفيذ البرنامج من مجموعة من الأشخاص المسؤولين والقائمين على تنفيذ هذا البرنامج وهم:

١ - الباحث: المسؤول عن تطبيق المقياس والبرنامج الإرشادي واستخراج النتائج وتحليلها وتفسيرها.

٢ - المعلمين: المسؤولين عن الطلاب وتحويله للباحث.

٣ - ثانوية مأرب في مدينة عدن: هي المسؤولة عن توفير المكان والزمان المناسب للتطبيق.

٤ - الطلاب : المشاركون في البرنامج الارشادي من المستوى الثالث الثانوي.

مراحل البرنامج:

ويتكون البرنامج الارشادي من أربع مراحل وهي:

المرحلة الأولى: مرحلة البدء والتمهيد والتي سيتم من خلالها التعارف والتمهيد وتبادل المعلومات الشخصية بين الباحث والمشاركين وتقديم الإطار العام للبرنامج وأهدافه ويتم إجراء القياس القبلي لمستوى درجة القلق النفسي عندهم.

المرحلة الثانية: الشرح والتعريف بمفهوم الصحة النفسية ومؤشراتها وأهمية الجانب الروحي والتعريف بمفهوم القلق النفسي وأعراضه وتم التركيز على الكشف عن الأفكار

التي تؤدي لسوء التوافق ومعرفة الارتباط بينها وبين الانفعالات والتعرف إلى بعض الفنيات المستخدمة في البرنامج.

المرحلة الثالثة: التدريب على المهارات السلوكية كتنظيم الأفكار التي تراودهم، وقد سعى الباحث في هذه المرحلة إلى خفض مستوى القلق النفسي للطلاب.

المرحلة الرابعة: الانتهاء وتقييم البرنامج وتلخيص الأهداف وإجراء القياس البعدي لاختبار تايلور للقلق.

اشتمل البرنامج على مجموعة من الفنيات الإرشادية: مثل: الحوار والمناقشة، التعزيز، الواجبات المنزلية، المراقبة الذاتية، التدريب على حل المشكلات، اتخاذ القرار، الاسترخاء، ضبط النفس، لعب الأدوار.

الفئة المستهدفة وكيفية اختيارهم: الفئة المستهدفة للبرنامج الإرشادي هم الطلاب الذين يعانون من القلق النفسي وتم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة، والتي بلغ عددهم (٣٠) طالب.

أساليب تنفيذ البرنامج:

- استخدم الباحث أسلوب الإرشاد الفردي لأن هذا النوع من الإرشاد يتناسب مع حالات الطلاب الذين لديهم القلق النفسي وغير قادرين على إقامة علاقات وثيقة مع غيرهم وللذين يعانون من مشكلة نفسية.

- يعرف لويس كامل مليكة الإرشاد المعرفي السلوكي بأنه أحد المناهج الإرشادية التي تهدف إلى تعديل السلوك الظاهر من خلال التأثير في عمليات التفكير عن طريق التدريب على مهارات المواجهة والتحكم في القلق والتحصين ضد الضغوط والتدريب على حل المشكلة ووقف الأفكار السلبية والتعلم الذاتي ويحدث التعديل السلوكي من خلال تغيير المعرفيات (الاتجاهات، الأفكار، مفهوم الذات). (شقيير، ٢٠٠٢)

ويستخدم مصطلح العلاج المعرفي السلوكي ليشير بصفة عامة الى العلاج النفسي الذي يتبنى الافتراضات الأساسية التالية:

- الأنشطة المعرفية تؤثر في السلوك.
 - الأنشطة المعرفية ممكن مراقبتها وتغيرها.
 - التغيير المرغوب للسلوك قد يتم خلال التغيير المعرفي. (عطية، ٢٠٠٢).
- وعلى ذلك يرى الباحث أن العلاج المعرفي السلوكي هو أحد العلاجات النفسية التي تخاطب العقل لدى الفرد في مناقشة أفكاره ومعتقداته الخاطئة التي تسبب له القلق النفسي، عن طريق استخدام فنيات وأساليب تعمل على إعادة التكيف بشكل سليم لدى الفرد.

إجراءات تطبيق الدراسة بالخطوات التالية:

قامت هذه الدراسة على عدد من الإجراءات المنهجية الخاصة بتطبيق البحث، على النحو التالي:

- مراجعة العديد من الأبحاث والدراسات السابقة والموروث الأدبي التي ناقشت القلق النفسي.
- اختيار عينة الدراسة من طلاب الصف الثالث ثانوي في ثانوية مأرب منطقة المعلا بمدينة عدن.
- استخدام اختبار تايلور للقلق النفسي (اقتباس وإعداد فهمي، مصطفى و غالي محمد)، تم توزيعه على عينة استطلاعية وعددهم ٣٠ طالب، ولحساب الخصائص السيكومترية على عينة من طلاب الصف الثالث ثانوي.
- إعداد برنامج إرشادي لخفض مستوى القلق النفسي (من اعداد: الباحث)

- عرض البرنامج على مجموعة من المحكمين المختصين وإجراء التعديلات الموصي بها.
- تحديد المدرسة التي تشكل العينة الاستطلاعية والنهائية لاختبار تايلور للقلق النفسي، ولتطبيق البرنامج الإرشادي.
- تطبيق اختبار تايلور للقلق على العينة الاستطلاعية وحساب الصدق والثبات، وإعداد المقاييس في الصورة النهائية.
- اختيار الطلاب الذين تحصلوا على درجة مرتفعة على اختبار تايلور للقلق النفسي بشكل عشوائي.
- تطبيق البرنامج الإرشادي المكون من (٩) جلسات بواقع ٣ جلسات كل اسبوع.
- إجراء التحليل الإحصائي باستخدام برنامج SPSS، وإجراء المعالجات المناسبة.
- عرض النتائج ومناقشتها بعد تطبيق البرنامج.
- تقديم التوصيات للمعنيين.

نتائج الدراسة:

للتحقق من صحة فرض الدراسة والذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق النفسي بين المجموعة التجريبية التي تلقى أفرادها البرنامج الإرشادي المقترح لخفض مستوى القلق النفسي، وبين المجموعة الضابطة التي لا يتلقى أفرادها البرنامج الإرشادي المقترح على متغير القلق النفسي وذلك على القياس البعدي" تم استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للدرجات المتحققة لأفراد عينة الدراسة في المجموعتين التجريبية والضابطة على اختبار تايلور للقلق النفسي ويوضح الجدول (٣) هذه النتائج:

جدول (٣). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية على اختبار تايلور القلق النفسي لاستجابات أفراد العينة على القياسين القبلي والبعدي للمقياس ككل

العينة	العدد	القلق النفسي (القبلي)		القلق النفسي (البعدي)		قيمة ت	الدلالة
		ع	م	ع	م		
التجريبية	٣٠	١٥.٩٠	٢٧.٦٦	١٥.٨٠	٣٧.٥٥	٣.٤١٧	٠.٠١
الضابطة	٣٠	١٦.٥٥	٤٢.٤٠	٢٨.٦٦	٤١.٠٠	١.٠٥٩	غير دالة

يتضح من الجدول (٣) أن قيمة "ت" للفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بلغ (٣.٤١٧) وهي قيمة دالة إحصائياً عن مستوى دلالة (٠.٠١). مما يشير إلى تحسن مستوى القلق النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية نظراً لخضوعها لجلسات البرنامج الإرشادي.

في حين كانت قيمة "ت" للفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة بلغ (١.٠٥٩) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، مما يشير إلى ثبات مستوى القلق النفسي لديهم نظراً لعدم تعرضهم للبرنامج الإرشادي.

مما سبق يتضح فاعلية البرنامج الإرشادي المعد في تخفيف مستوى القلق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

وبناء عليه تتضح الحاجة إلى إجراء ضبط إحصائي لعزل أثر المتغيرات الدخيلة - علماً بأن الباحث قد عمل على محاولة ضبط المتغيرات الدخيلة ضبطاً تجريبياً من خلال إيجاد مجموعتين متكافئتين تجريبية وضابطة لذا توجب استخدام تحليل التباين المصاحب ANCOVA على المقياس الكلي للدراسة.

ولمعرفة دلالة الفروق الإحصائية بين مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة على المقياس البعدي بين مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة على المقياس

البعدي، تم استخدام تحليل التباين المصاحب لعزو انخفاض الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى البرنامج الإرشادي وليس لعوامل أخرى، كما في الجدول (٤).

جدول (٤) نتائج تحليل التباين المصاحب لدلالة الفروق في القلق النفسي لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على القياسين القبلي والبعدي لاختبار تايلور للقلق

النفسي ككل

الدالة العلمية	الدالة الإحصائية	ف المحسوبة	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
٥٧.٥%	٠.٠٥١	٣٦.٥٢	٧٨٦٢.٤٢	١	٧٨٦٢.٤٢	القلق النفسي (المصاحب)
٣٣.٣%	٠.٠٥٠	١٣.٤٩	٢٩٠٥.٦٩	١	٢٩٠٥.٦٩	المجموعة
			٢١٥.٢٨	٢٧	٥٨١٢.٥١	الخطأ
				٢٩	١٦٨٩٨.٩٧	الكلي

يتضح من الجدول (٤) أن قيمة ف المحسوبة (١٣.٤٩) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq 0.050$) مما يعني وجود أثر للبرنامج الإرشادي على خفض مستوى القلق النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية. ولمعرفة اتجاه العلاقة احتكم الباحث إلى جدول المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية كما هو في الجدول (٣) الذي يتبين منه أنها كانت لصالح المجموعة التجريبية بمتوسط حسابي مقداره (٢٧.٦٦) وانحراف معياري مقداره (١٥.٩٠)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٤١.٠٠) وانحراف معياري مقداره (١٦.٥٥) ويؤكد جدول (٥) أدناه هذه النتيجة حيث بلغ المتوسط الحسابي المعدّل - بعد إجراء تحليل التباين المصاحب - للمجموعة التجريبية (٢٥.٨٩) وللمجموعة الضابطة (٤٥.٧٨) ولصالح المجموعة التجريبية.

جدول (٥) المتوسطات الحسابية المعدلة للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة	المتوسط الحسابي المعدل	الخطأ المعياري
التجريبية	٢٥.٨٩	٣.٧٦
الضابطة	٤٥.٧٨	٣.٧٦

التوصيات والمقترحات :

- استناداً لنتائج هذه الدراسة فإنه يمكن تقديم بعض التوصيات التالية:
- ١- إجراء المزيد من الدراسات التجريبية لفحص فاعلية البرامج الإرشادية المستندة إلى العلاج المعرفي السلوكي، في إطار إرشاد زواجي يضم كلا الزوجين. وايضا التدخل العلاجي من الإدمان.
 - ٢- إجراء المزيد من الدراسات لفحص فاعلية البرامج الإرشادية المستندة إلى العلاج المعرفي السلوكي على متغيرات لها علاقة الإدمان .
 - ٣- إجراء دراسات مقارنة بين فاعلية بعض الطرق الإرشادية في خفض مستوى القلق النفسي.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- إبراهيم، سامية. (٢٠٠٨). الرهاب الاجتماعي وعلاقته بإدمان المخدرات: دراسة مقارنة بين عينة من مدمني المخدرات وغير المدمنين. [رسالة ماجستير]. جامعة محمد خيضر، الجزائر.
- أحمد، لطفي بركات، وزيدان، محمود. (٢٠٠٨). التوجيه التربوي والإرشاد النفسي في المدرسة العربية. مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- البلاوي، إيهاب، وعبد الحميد، أشرف محمد. (٢٠٠٢). الإرشاد النفسي المدرسي استراتيجية عمل الأخصائي النفسي المدرسي. دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- بلحسيني، وردة رشيد. (٢٠١١). أثر برنامج معرفي سلوكي في علاج الرهاب الاجتماعي لدى عينة من طلبة الجامعة دراسة تجريبية بجامعة قاصدي مرباح بورقلة. [رسالة دكتوراه]. جامعة قاصدي مرباح، الجزائر.
- جاسم، عبدالسلام جودت. (٢٠٠٩). مستويات القلق لدى طلاب جامعة بابل. مجلة كلية الأساسية جامعة بابل، (١)، ٣٣٠-٣٥٣.
- حسين، طه عبدالعظيم، وحسين، سلامة عبدالعظيم. (٢٠٠٦). استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية والتربوية. دار الفكر، عمان.
- دهلوي، دانية عثمان. (٢٠١٠). الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بقسميها العلمي والأدبي بمدينة مكة المكرمة. [رسالة ماجستير]. جامعة أم القرى.
- رتيب، ناديا. (٢٠١١). الفوبيا الاجتماعية لدى طلبة الصف الأول الثانوي وعلاقتها بالمعتقدات اللاعقلانية في ضوء متغيرات الجنس ومكان الإقامة والمستوى الاقتصادي. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، (١)٩، ٢٢٤-٢٥٠.
- زهران ، حامد عبد السلام. (٢٠٠٥). التوجيه والإرشاد النفسي. عالم الكتب، القاهرة.

السرطان، حازم علي. (٢٠١٥). أثر برنامج إرشادي وفق نظرية عبر الاجيال غي خفض الضغوط النفسية وتحسن مهارة اتخاذ القرار المهني لطلبة المرحلة الثانوية في محافظة المفرق. [رسالة ماجستير]. الجامعة الهاشمية، الاردن. شقير، زينب. (٢٠٠٣). مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية. مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

الشناوي، محمد محروس، والفقي، اسماعيل محمد. (١٩٩٥). دراسة العلاقة بين أسلوب حل المشكلة ومركز الضبط وتقدير الذات لدى طلاب كلية العلوم الاجتماعية بالرياض. مجلة كلية التربية جامعة عين شمس، ١٩(٤)، ٣٢٣-٣٥٠.

الشهري، عبدالله ابو عراد. (٢٠٠٨). فاعلية الارشاد الانتقائي في خفض مستوى سلوك العنف لدى المراهقين: دراسة تجريبية. [رسالة ماجستير]. جامعة ام القرى.

عسيري ، إبراهيم مفرح. (٢٠١٧). القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة رجال ألمع. دراسات تربوية ونفسية، (٩٦)، ٣٢١-٣٥٥. عطية، محمود محمد. (٢٠٠٢). مدى فاعلية تنمية مهارات المواجهة الإيجابية للضغوط في تحسين مستوى التوافق لدى عينة من الطلاب. [رسالة ماجستير]. معهد البحوث والدراسات التربوية، جامعة القاهرة.

ثانياً: المراجع الاجنبية:

- "What Are Anxiety Disorders?", webmd.com, Retrieved 2018-7-16. Edited
- Anxiety، www.britannica.com, 2018
- Bakkar, A. (2022). The Level of Psychological Anxiety among a Sample of Secondary School Students in Jordan in Light of the Coronavirus Pandemic (COVID-19). Jerash for Research and Studies Journal, 23/2(37), 3045-3074.

-
- Bandura, A. (2012). Marquis biographies online: Profile detail, Albert Bandura. Marquis Who's Who.
 - Felman, A. (2023). What to know about anxiety. Retrieved on the 14-09-2023. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/323454>
 - Holland, K. (2017). Can Stress and Anxiety Cause Erectile Dysfunction?. health line, Retrieved <https://www.healthline.com/health/erectile-dysfunction-anxiety-stress>.
 - <https://socialworkers.org.sa/miqyas/form/50>
 - Peter Crosta (2017). Insomnia: Everything you need to know. www.medicalnewstoday.com.
 - Ray, L. (2017). Symptoms of Severe Anxiety Disorder. www.livestrong.com, Retrieved. 25-10-2017.

The Effectiveness of a Cognitive-Behavioral Counseling Program to Reduce the Level of Psychological Anxiety Among Secondary School Students in Aden City

Dr. Ziad Mohsen Ali bin Talib

Associate Professor of Psychology - Jazan university

Abstract:

The current study aimed to verify the effectiveness of a counseling program based on cognitive-behavioral theory in reducing the level of anxiety for a sample school student in the city of Aden who were selected in a simple random way from Marib High School in the Al-Mualla area of Aden Governorate. The students in the study were randomly distributed into two groups: an experimental group It included (30 students) who were exposed to the counseling program, and a control group that included (30 students) who were not exposed to the program. The Taylor anxiety test was applied to both study groups before and after exposure to the program. To answer the hypothesis in this study, the arithmetic means, standard deviations, and accompanying analysis of variance were calculated. The results of the study indicated that there were statistically significant differences at the level of 0.05 between the average scores of the experimental and control groups on the total score of the scale and were in favor of the experimental group in the pre- and post-measurements, which indicates the effectiveness of the applied training program in reducing the level of anxiety.

In light of these results, a set of recommendations and proposals were developed, which are to provide an appropriate climate to help students achieve their goals and ambitions, and to encourage them to participate in all community activities so that they can benefit from their free time in serving themselves, their families, their faith, and their country.

Keywords: Cognitive-Behavioral Counseling Program, Psychological Anxiety, Secondary School Students.