

عمادة الدراسات العليا

جامعة القدس

فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض أعراض
الضغط النفسي وتحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة

ليندا محمود محمد سمحان

رسالة ماجستير

القدس - فلسطين

1446 هـ / 2024م

فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض أعراض
الضغط النفسي وتحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة

إعداد

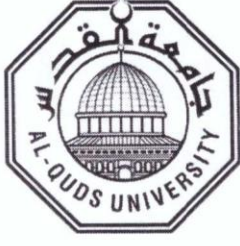
ليندا محمود محمد سمحان

بكالوريوس خدمة اجتماعية وعلم نفس/جامعة بيت لحم

المشرف الرئيس: د. نجاح الخطيب

قُدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في الصحة النفسية المجتمعية/مسار
العلاج النفسي من عمادة الدراسات العليا في جامعة القدس

1446 هـ / 2024م



جامعة القدس

عمادة الدراسات العليا

برنامج ماجستير الصحة النفسية

إجازة الرسالة

فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض أعراض الضغط النفسي وتحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة

اسم الطالبة: ليندا محمود محمد سمحان

الرقم الجامعي: 21910680

المشرف: د. نجاح الخطيب

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت بتاريخ 20 / 5 / 2024 من لجنة المناقشة المدرجة أسماؤهم وتواقيعهم

التوقيع: د. نجاح الخطيب

التوقيع: د. نجاح الخطيب

التوقيع: د. نجاح الخطيب

1. رئيس لجنة المناقشة: الدكتورة نجاح الخطيب

2. ممتحناً داخلياً: الدكتورة فدوى حلبية

3. ممتحناً خارجياً: الدكتورة أنوار أبو هنود

القدس - فلسطين

1446 هـ / 2024 م

الإهداء

إلى أبي الغالي الذي علمني الوقوف والشموخ وأن العلم أساس الحياة

إلى أمي نبع العطاء والحنان والتي أمدتني بالحب والحنان

إلى زوجي الغالي رفيق دربي

إلى روحي ونبضي وسر فرحتي أبنائي ريم وبشار وكريم وزينة

إلى إخوتي وأخواتي مصدر فخري

إلى جميع من تلقيت منهم النصح والدعم والمساندة

أهديكم خلاصة الجهد والتعب

الباحثة/ ليندا محمود سمحان

إقرار

أقر أنا معدة هذه الرسالة أنها قدمت لجامعة القدس، لنيل درجة الماجستير وأنها نتيجة أبحاثي الخاصة، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيث ورد، وأن هذه الرسالة أو أي جزء منها لم يقدم لنيل درجة عليا لأي جامعة أخرى.

التوقيع:


الاسم: ليندا محمود محمد سمحان

التاريخ: 2024/5/20

شكر وعرافان

الحمد لله والشكر لله عز وجل الذي مكنتني من إنجاز هذه الدراسة، له الشكر والحمد على وافر نعمه وصلى الله على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم.

أتوجه بالشكر الجزيل الى جامعة القدس على منحي هذه الفرصة لإتمام دراستي العليا، كما أتقدم بعظيم الشكر والامتنان للدكتورة نجاح الخطيب التي تفضلت مشكورة بالإشراف على رسالتي ومنحي من وقتها وعلمها وتوجيهاتها، والتي لم تبخل يوماً في تقديم العون والمساعدة لي منذ اللحظة الأولى في هذه الدراسة، مما جعلها تخرج بهذا الشكل، وأيضاً أتقدم بجزيل الشكر والعرافان إلى جميع أساتذتي في برنامج الصحة النفسية المجتمعية على جهودهم الرائعة وعطائهم الدائم واللامحدود، فلکم مني جميعاً كل الاحترام والتقدير.

كما أتقدم بجزيل الشكر والعرافان إلى أساتذتي الكرام، حضرة الدكتورة نجاح الخطيب مشرفة على هذه الرسالة ورئيساً للجنة المناقشة، وحضرة الدكتورة فدوى حلبية ممتحناً داخلياً من جامعة القدس وحضرة الدكتورة أنوار أبو هنود ممتحناً خارجياً من جامعة الاستقلال على قبولهم مناقشة رسالتي بعنوان "فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض أعراض الضغط النفسي وتحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة." فلهم مني كل الشكر والعرافان لما قدموه لي من دعم وتوجيه لإتمام هذه الدراسة.

وختاماً أسأل الله العلي العظيم أن تكون هذه الدراسة عملاً نافعاً يحقق الفائدة والمنفعة للجميع.

مصطلحات الدراسة :

تناولت الدراسة المصطلحات الآتية :

البرنامج الإرشادي الجمعي:

هو مجموعة من الجلسات والأنشطة المخططة التي يتم تنظيمها وتوجيهها لأفراد أو مجموعات بهدف مساعدتهم على التكيف مع التحديات النفسية والاجتماعية التي يواجهونها. ويعتمد البرنامج على مجموعة من الأسس النظرية والأساليب الإرشادية التي تسهم في تطوير المهارات الشخصية وتحسين الصحة النفسية (القرني، 2020).

التعريف الإجرائي:

تم تصميم برنامج إرشادي للمساعدة في تخفيف الضغوط النفسية وتحسين آليات التكيف لدى الطالبات من الأسر المفككة وسيتكون البرنامج من 14 لقاء إرشادي مبني على العلاج التعبيري والذي صممه الباحثة وسيتم استخدامه مع المجموعة التجريبية/ العلاجية.

العلاج التعبيري:

هو نوع من العلاجات النفسية التي تعتمد على استخدام الفنون التعبيرية مثل الرسم، والكتابة، والرقص، والموسيقى كوسيلة للتعبير عن المشاعر الداخلية والصراعات النفسية. يهدف هذا العلاج إلى تعزيز الوعي الذاتي، وتخفيف الضغوط النفسية، وتحسين القدرة على التكيف مع التحديات الحياتية. يُستخدم العلاج التعبيري بشكل واسع مع الأفراد الذين يجدون صعوبة في التعبير عن مشاعرهم بالكلمات، مما يساعدهم على إيجاد طرق بديلة للتعبير وتحقيق التحسن النفسي (Rubin,2005) .

التعريف الاجرائي للعلاج التعبيري:

برنامج إرشادي باستخدام الفنون التعبيرية المختلفة، الرسم، والكتابة، والموسيقى، والاسترخاء، واللعب، والألوان ، والصلصال، كأدوات أساسية لتحفيز الأفراد على التعبير عن مشاعرهم الداخلية وتجاربهم الشخصية بهدف تخفيف الضغوط النفسية وتحسين آليات التكيف. تم تنفيذ الجلسات الإرشادية بالعلاج التعبيري من خلال 14 جلسة بواقع جلستين أسبوعياً لمدة 70 دقيقة لكل جلسة.

الضغط النفسي:

حالة يعانيها الفرد حين يواجه بمطلبٍ مُلحٍ فوق حدود استطاعته، أو حين يقع في موقف صراع حاد، ومصادر الضغوط في حياة الفرد متعددة، فقد ترجع لمتغيرات بيئية، أو يكون مصدرها الفرد نفسه، وإذا ترتب على الضغوط النفسية حدوث أذى للفرد فإن الفرد يصبح محبطاً ويعيش في حالة من الشعور بالتهديد (العيسوي، 2000).

التعريف الاجرائي للضغط النفسي:

الدرجة التي تحصل عليها الطالبات من الأسر المتصدعة على مقياس الضغط النفسي الذي تم تطويره لأغراض الدراسة الحالية، والذي من خلاله سيتم فحص عدد من المجالات والأبعاد التي تظهر الضغوط النفسية والانفعالية.

آليات التكيف:

تشير آليات التكيف النفسي إلى الأساليب التي يعتمدها الفرد للتعامل مع الضغوط والتحديات البيئية والاجتماعية والنفسية، بهدف تحقيق التوازن النفسي والحفاظ على الصحة العقلية. ويشمل هذا التكيف مجموعة من الاستجابات والمهارات التي تساعد الفرد على مواجهة الصعوبات والتكيف مع التغيرات الحياتية بشكل إيجابي (الشريف، 2022). وفي المجال النفسي، يُنظر إلى التكيف النفسي كعملية متعددة الأبعاد تتضمن سلوكيات واستجابات عقلية وعاطفية تهدف إلى تمكين الفرد من التعامل مع المواقف الصعبة. وتشمل هذه العملية استراتيجيات مثل التفكير الإيجابي، وإدارة المشاعر بفعالية، والاستفادة من الدعم الاجتماعي، وتعزيز المهارات الاجتماعية والتواصلية، بالإضافة إلى آليات أخرى تساعد على مواجهة التحديات بمرونة (فهمي، 2008).

التعريف الاجرائي لآليات التكيف:

الدرجة التي تحصل عليها الطالبات من الأسر المتصدعة على مقياس استراتيجيات التكيف الذي تم تطويره لأغراض الدراسة الحالية.

الأسر المتصدعة:

هي الأسر التي تعاني من حالة من التفكك أو الاضطراب في العلاقات الأسرية بين الأفراد داخل الأسرة، ويحدث نتيجة عوامل متعددة مثل الخلافات الزوجية، والطلاق، وغياب أحد الوالدين، أو فقدان التفاهم والتواصل، وقد يؤدي هذا التصدع إلى تأثيرات سلبية على الأطفال والمراهقين، من بينها الشعور بعدم الأمان، والضغوط النفسية، وصعوبات في التكيف مع الحياة اليومية (الخطيب، 2021). ويمثل التصدع اتجاه التفاعل بين الوحدات التي تتكون منها الأسرة ضد المستويات المقبولة اجتماعياً، بحيث يحول ذلك بين الأسرة وبين تحقيق وظائفها التي لا بد من القيام بها؛ لتوفير الاستقرار والتكامل بين أفرادها وهذه الحالة تصل إليها الأسرة بعد مرحلة من التفكك التي تشير إلى فشل الأسرة وانهايار تكاملها (زنائرة، 2017).

الأسر المتصدعة إجرائياً:

تشير إلى الأسر التي تواجه اضطرابات وتفككاً نتيجة لعوامل محددة تؤدي إلى خلل في وظائفها وأدوارها الأساسية. يتضمن ذلك غياب أو ضعف التواصل الفعال بين أفراد الأسرة، وانهايار العلاقات الأسرية، نتيجة لعوامل مثل الطلاق، أو وفاة أحد الوالدين أو مشاكل أسرية.

المخلص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض أعراض الضغط النفسي وتحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة ، تم استخدام المنهج شبه التجريبي في هذه الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (30) طالبة من طالبات المرحلة الإعدادية من الأسر المتصدعة في مدرسة بنات قلنديا الأولى، حيث تم اختيار عينة الدراسة بعد تطبيق مقياس أعراض الضغط النفسي وآليات التكيف على (45) طالبة من طالبات المرحلة الإعدادية من الأسر المتصدعة في مدرسة بنات قلنديا الأولى، ومن ثم تم حصر الطالبات اللواتي حصلن على درجات في الربع الأعلى على مقياس أعراض الضغط النفسي الذي أعدته الباحثة، ولديهن درجات متدنية على مقياس آليات التكيف الذي أعدته الباحثة أيضا ، ثم وزعن عشوائياً إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بحيث تم تقسيمهن بالتساوي إلى مجموعتين، المجموعة الأولى تجريبية مكونة من (15) مبحوثة، والمجموعة الثانية ضابطة ومكونة من (15) مبحوثة.

تمت المعالجة الإحصائية اللازمة للبيانات، وتم استخدام الإحصاء الوصفي باستخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدى أفراد العينة واستجاباتهم على مقياس (أعراض الضغط النفسي) ومقياس (آليات التكيف)، وقد فحصت فرضيات الدراسة عن طريق الاختبار الإحصائي التحليلي التالي: اختبار (ت) للعينات المستقلة (Independent Samples Test) ، واختبار (ت) للعينات المترابطة (Paired Samples Test) ، واختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance)، واختبار توكي (Tukey) للمقارنات البعيدة ، وذلك باستخدام الحاسوب باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية. (SPSS) .

تم تصميم برنامج إرشادي خاص يستند إلى العلاج التعبيري، وتم تطبيقه على المجموعة التجريبية، على مدار (14) جلسة إرشادية لمدة (70) دقيقة لكل جلسة، وبواقع جلستين أسبوعياً.

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الدرجة الكلية للضغوط النفسية لدى الطالبات اللواتي يعانين من التصدع الأسري قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده ، وكانت الفروق لصالح القياس البعدي على المجموعة التجريبية، وكانت الفروق دالة أيضاً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، مما يعطي مؤشراً إيجابياً على اثر البرنامج الإرشادي المطبق في خفض أعراض الضغط النفسي وتحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة ، كما أظهرت النتائج من خلال القياس التتبعي استمرارية الأثر للبرنامج الإرشادي.

الكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشادي الجمعي، العلاج التعبيري، الضغط النفسي، التكيف النفسي، الأسر المتصدعة.

The Effectiveness of a Group Counseling Program Based on Expressive Therapy in Reducing Psychological Stress Symptoms and Improving Coping Mechanisms among Female Students from Disrupted Families.

Prepared By: Linda Mahmoud Samhan

Supervised By: Dr. Najah AL-Khatib

Abstract

This study aimed to identify the effectiveness of a group counseling program based on expressive therapy in reducing psychological stress symptoms and improving coping mechanisms among female students from disrupted families.

The quasi-experimental approach was used in this study. The study sample consisted of 30 female preparatory school students from disrupted families at Qalandia Girls School.

The study sample was selected after administering the Psychological Stress Symptoms Scale and the Coping Mechanisms Scale to 45 female preparatory school students from disrupted families at the same school. The students who scored in the upper quartile on the Psychological Stress Symptoms Scale, which was developed by the researcher, and had low scores on the Coping Mechanisms Scale, also developed by the researcher, were selected. The students were then randomly divided into two equal groups: an experimental group consisting of 15 participants and a control group consisting of 15 participants.

Statistical analysis was conducted using descriptive statistics to calculate means and standard deviations of the sample individuals and their responses on the psychological stress symptoms and coping mechanisms scales.

The study hypotheses were examined using the following statistical analyses: Independent Samples Test, Paired Samples Test, One Way Analysis of Variance, and Tukey Post -Hoc comparisons, utilizing the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) software. A specialized counseling program based on expressive therapy was designed and implemented on the experimental group over 14 counseling sessions, with each session lasting 70 minutes and held twice a week.

The results of the study showed significant differences in the mean total scores of psychological stress symptoms among the students experiencing family disruption from

before and after the counseling program application, with greater improvements observed in the experimental group. Additionally, significant differences were found between the experimental and control groups in the post-test measurements, favoring the experimental group, indicating a positive impact of the counseling program on reducing psychological stress symptoms and enhancing coping mechanisms among female students from disrupted families. Furthermore, the follow-up measurements demonstrated the sustainability of the counseling program's effects.

Keywords : Group Counseling Program, Expressive Therapy, Psychological Stress, Psychological Coping, Family Disruption,.

الفصل الأول: خلفية الدراسة وأهميتها

1.1 المقدمة

2.1 مشكلة الدراسة

3.1 مبررات الدراسة

4.1 أهداف الدراسة

5.1 أسئلة الدراسة

6.1 فرضيات الدراسة

7.1 حدود الدراسة

8.1 مصطلحات الدراسة

خلفية الدراسة وأهميتها:

1.1 المقدمة :

الأسرة هي أصغر وحدة في المجتمع، وهي تشكل البيئة الأولى والأساسية التي ينمو فيها الأفراد ويتعلمون قيم المجتمع وسلوكياته، وتعتبر الأسرة الركيزة الأساسية للمجتمع، وتلعب دوراً حيوياً في بناء الفرد وتكوين شخصيته وتطوير مهاراته، بالإضافة إلى دورها في تعزيز التكافل والتضامن الاجتماعي، وبناء مجتمعات صحية ومستقرة (العازمي، 2023).

والأسرة بداية الفطرة الإنسانية، وهي المنشأ الأساسي للكائن البشري بعد رحم الأم، وتبدأ من علاقة تتكون بين الزوجين، وتتطور علاقتهما بحيث يصبحان أمّاً وأباً ويستعدان لتكوين هذه الأسرة بإنشاء الجزء الأصغر من المجتمع والذي يعد العمود الأساسي من المجتمع، وتقوم هذه الخلية الصغيرة بتنشئة الأفراد وتربيتهم والاهتمام بهم وتوجيههم ومساندتهم، وإشباع الغرائز البشرية، وبناء قدرات الأطفال في التفاعل في المجتمع، ونقل القيم والأفكار من جيل إلى آخر، واكسابهم أنماط السلوك في مجتمعاتهم، والمعايير والأسس الدينية (زيتون، وعكاشة، 2015).

وتعد الأسرة ذات أهمية كبيرة كونها وحدة اجتماعية وعاطفية تلعب دوراً وسيطاً في تشكيل شخصية الفرد وتلبية احتياجاته الفسيولوجية والنفسية. ويستمر تأثير الأسرة على الفرد خلال مراحل حياته المتقدمة، حيث أن الإنسان لا يولد منعزلاً، بل يكون جزءاً من جماعة أسرية. ومن خلال هذه الجماعة، يكتسب الفرد تفاعلات اجتماعية متنوعة داخل الأسرة وخارجها، مما يساهم في تنمية الجوانب الاجتماعية والانفعالية لديه. ولهذا، تلعب الأسرة دوراً محورياً في تشكيل الخبرات النفسية وتعزيز الروابط الاجتماعية، مما يساهم في تكوين شبكة علاقات آمنة ومستقرة. وطبيعة العلاقات الاجتماعية والتفاعلات داخل الأسرة، إلى جانب الخصائص العاطفية قد تتسم بالدفء أو البرودة، هذه الخصائص تؤثر بشكل كبير في عملية التنشئة الأسرية. فالطفل يكتسب الأنماط السلوكية والصفات النفسية من خلال تفاعله مع الأسرة، سواء كان هذا التأثير إيجابياً أو سلبياً. فإذا كانت العلاقات الزوجية مليئة بالسعادة والتفاهم، فإن ذلك يساهم في تماسك العلاقة بين الوالدين وتكامل أدوارهما الاجتماعية، وبالتالي، ينمو الطفل نمواً صحياً في جميع جوانب شخصيته بشكل طبيعي (عامر، 2003).

وتقوم الأسرة بدورها في تكوين شخصية الطفل واكسابه عادات واتجاهات ومعتقدات المجتمع الذي ينتمي إليه، فالأسرة تقوم بتزويد الطفل بمختلف الميزات أثناء تكوينه، وهي تمثل أكبر قوة اجتماعية تنمي الشعور بالألفة والمحبة وحب الانتماء للأسرة والمجتمع، حيث أن عملية الاتصال داخل الأسرة تعمل على انتقال العادات والتقاليد والاتجاهات من الآباء إلى الأبناء وتؤثر تأثيراً عميقاً في شخصية الطفل والمراهق (عزب، 2015). والتنشئة الأسرية عملية مستمرة، لا تقتصر فقط على مرحلة عمرية

محددة، وإنما تمتد من الطفولة فالمرافقة فالرشد وصولاً إلى الشيخوخة، ولهذا فهي عملية حساسة، لا يمكن تجاوزها في أي مرحلة، لأن لكل مرحلة عمرية تنشئة خاصة تختلف في مضمونها وجوهرها عن سابقتها، ولا يكاد يخلو أي نظام اجتماعي صغيراً كان أم كبيراً، وأي مؤسسة رسمية أو غير رسمية من هذه العملية، ولكنها تختلف من واحدة لأخرى بأسلوبها لا بهدفها، ومن أبرز مؤسسات التنشئة الاجتماعية تجد الأسرة، التي تعتبر البيئة الاجتماعية الأولى التي ينشأ فيها الفرد وتُبنى فيها الشخصية الاجتماعية باعتبارها المجال الحيوي الأمثل للتنشئة الاجتماعية والقاعدة الأساسية في إشباع مختلف حاجات الفرد المادية منها والمعنوية بطريقة تسير فيها المعايير الاجتماعية والقيم الدينية والأخلاقية، وذلك من خلال إتباع الوالدين مجموعة من الأنماط والأساليب في إشباع حاجات الأبناء وخصوصاً في فترة المراهقة (عليان، 2014).

وتُعتبر الأسرة من أهم النظم الاجتماعية المهمة في جميع المجتمعات الإنسانية، وهي النواة الأساسية لتكوين أي مجتمع إنساني، وتقوم الأسرة بالعديد من الوظائف المهمة المتفاعلة في البناء الاجتماعي، غير أنه وفي بعض الحالات تصيب الأسرة حالة من الخلل الوظيفي نتيجة لخلافات أو تخلي أحد الوالدين عن الأدوار الأساسية المنوطة به، مما يؤدي إلى خلل وظيفي عام لعمل الأسرة ككل والذي يعرف في المفاهيم الاجتماعية بالتصدع الأسري، والذي يشير إلى الفشل في الدور التربوي الرئيس للأسرة حيث ينخفض مستوى مساهمتها في عملية التنشئة الاجتماعية، وفي بناء شخصية الفرد بصورة مستمرة وضبط سلوك الفرد وتوجيهه وفق متطلبات الحياة (الأطرش، 2018).

وقد تتعرض الأسرة أحياناً للتفكك والتصدع نتيجة للأزمات الاجتماعية كموت أحد الوالدين أو انفصالهما، أو قد تتعرض الأسرة لظروف اقتصادية قاسية وبالتالي يضطرب الجو الأسري ويحاط الطفل بجوٍ يشعر فيه بالقلق وعدم الاستقرار، وقد اختلطت عليه الأمور وتضطرب علاقته الاجتماعية في داخل الأسرة وخارجها (الريبيعي، 2013). ويشير مصطلح التصدع الأسري إلى انحلال وتصدع وانهيار للبناء والروابط بين الأفراد، وهو يعني انهيار الأسرة كوحدة اجتماعية واقتصادية، وانحلال بناء الأدوار الاجتماعية المرتبطة نتيجة لفشل أحد أفرادها أو أكثر في القيام بدوره مع وجود النزاعات وعدم تكيف وتوافق الفرد مع الروابط العائلية والأسرية التي تشمل علاقات الآباء بأبنائهم والأزواج مع زوجاتهم وعائلاتهم المقربة (المصيلحي، 2019). والتصدع الأسري بالمعنى الواسع ليس انفصال الزوج والزوجة كما في حالات الطلاق، بل يشمل الحالة التي يكون فيها الصراع أو الشجار موجوداً باستمرار، بحيث يتم تشويه السلام والهدوء الموجود في البيت، وفي هذه الحالة تصبح الأسرة غير قادرة على لعب دورها الوقائي لأعضائها، ألا وهو غرس القيم الأساسية، والعديد من الحاجات الاقتصادية والاجتماعية والأخلاقية والروحية (Gul, 2017). والأبناء الذين يتعرضون للحرمان من الرعاية الأسرية أو العيش في مناخ أسري غير مستقر مثل المناخ الذي يشوبه الخلافات المستمرة بين الوالدين، أو انفصال الوالدين أو الحرمان من أحدهما بالوفاة أو الطلاق أو الانفصال أو السفر أو غير

ذلك من أشكال التصدع الأسري نجد أن الأبناء ينحرفون عن السلوك السوي المرغوب فيه اجتماعياً، ويواجهون ضغوطاً نفسية ، وصعوبة في التكيف (بحيى، 2001). ويعاني أبناء الأسر المتصدعة من ضغوط نفسية ومشكلات متعددة تعيق تكيفهم الاجتماعي والنفسي بسبب شعورهم بالضياع، وفقدان الأمن، وعدم الشعور بالانتماء الأسري الحقيقي نتيجة النقص في الاهتمام الذي تجده هذه الفئة من الأب أو الأم أو كليهما. فغياب الوالدين أو أحدهما وكثرة النزاعات داخل الأسرة يؤثر سلبياً على شعور الطفل بالأمن ، ذلك أن وجود الوالدين يعني تحقيق حاجاته وضمأن إشباعها، فإذا غاب أحدهما تضمن تهديداً لكيانه قد يفسره هو بخياله المحدود على أنه إهمال لشأنه، وغضب عليه وهذا معناه اضطراب العلاقة بينه وبين والديه، ومن ثم بينه وبين الآخرين فيما بعد، مما يؤدي إلى الشعور بعدم الأمان والاستقرار والخوف من المستقبل وبالتالي انعزله عن الآخرين (العلي، 2004). وحسب دراسات وأبحاث سابقة تناولت التصدع الأسري أجمعت على أن أبناء الأسر غير المستقرة يعانون من مشاكل سلوكية ونفسية واجتماعية وضغوط نفسية وعدم مقدرة على التكيف النفسي، ففي دراسة العمرى (2007) التي تناولت سلوك الفتيات المنحرفات وغير المنحرفات من عمر (12-18) سنة، حيث خلّصت هذه الدراسة إلى أن التصدع الأسري والتفكك العائلي، وعدم التماسك بين أفراد الأسرة الواحدة لها بالغ الأثر في الانحراف ، وزيادة الضغوط النفسية وسوء التكيف تجاه المجتمع ، وتجاه الآخرين . وبناءً على ما سبق فإن التصدع الأسري يُعدّ من أبرز القضايا التي تؤثر على استقرار الأفراد والمجتمعات، حيث يؤدي إلى اختلال العلاقات بين أفراد الأسرة، وينتج عنه ضغوط نفسية تؤثر على الصحة النفسية للأبناء وسوء تكيف مع الواقع خاصة للفتيات. وفي ظل هذه الظروف، تظهر أهمية دراسة تأثير البرامج العلاجية التي تعتمد على أساليب العلاج التعبيري كأداة فعالة للتخفيف من الضغوط النفسية وتحسين آليات التكيف لدى الطالبات اللواتي ينتمين إلى أسر متصدعة. ومن خلال تطبيق هذه البرامج، يمكن مساعدة الطالبات على التعبير عن مشاعرهن، وتطوير مهارات التعامل مع التحديات النفسية، مما يساهم في تحسين جودة حياتهن النفسية والاجتماعية.

2.1 مشكلة الدراسة:

إن التصدع الأسري أصبح ظاهرة شائعة في الآونة الأخيرة وهو من الظواهر السلبية التي تعاني منها المجتمعات والثقافات المختلفة لما تخلفه من أزمات وصراعات نفسية لدى الأفراد تتمثل بالضغوط النفسية التي يسببها عدم الاستقرار الأسري. والتصدع الأسري هو مصطلح يستخدم لوصف الانهيار أو التدهور في العلاقات الأسرية داخل الأسرة حيث يمكن أن يتسبب التصدع الأسري في زيادة الضغوط النفسية وسوء التكيف لدى الأفراد الذين يعيشون في هذه البيئة.

ومن تجربة وخبرة الباحثة في مدرسة بنات قلنديا الأولى والتي تعمل فيها كمرشدة تربوية منذ أكثر من 14 سنة ، وجدت أن نسبة الطالبات اللواتي يعشن في أسر متصدعة لدى طالبات المدرسة قد زادت

بشكل ملحوظ خلال الفترة الماضية ، مما يدل على وجود عدد كبير من الطالبات اللواتي بحاجة لتدخل إرشادي وخاصة في المرحلة الإعدادية .وكما نعلم أن هذه المرحلة العمرية مرحلة حرجة وبحاجة لوجود عائلة طبيعية ومستقرة للمراهق ، ووجود هذا المراهق في بيئة غير ملائمة بسبب التصدع الأسري ، سواء بسبب الطلاق أو اليتيم أو السجن أو المشاكل الأسرية المتعددة أو تعدد الزوجات ، يسبب العديد من المشكلات السلوكية التي تظهر في المدرسة ، حيث أن معظم شكاوى المعلمات تكون موجهة لهذه الفئة من الطالبات، واللاتي يعانين من مشكلات سلوكية مثل عدم الانضباط، وإثارة الفوضى، وعدم الاستماع للمعلمات، وإثارة المشاكل، وأيضا مشكلات أكاديمية متمثلة في إهمال الواجبات المدرسية، وتدني العلامات المدرسية، وعدم وجود دافعيه للتعليم والدراسة. وتعاني طالبات الأسر المتصدعة من ضغوط نفسية كبيرة ناتجة عن التفكك الأسري والاضطرابات العائلية، مما يؤدي إلى تدهور حالتهم النفسية وصعوبة في التكيف مع متطلبات الحياة اليومية. هذه الضغوط قد تتجلى في شكل قلق، واكتئاب، واضطرابات سلوكية تؤثر على أدائهم الأكاديمي والاجتماعي. ويهدف العلاج التعبيري، كأحد الأساليب النفسية غير التقليدية، إلى مساعدة الأفراد على التعبير عن مشاعرهم والتخفيف من الضغوط النفسية من خلال وسائل إبداعية. ومن هنا تبرز الحاجة إلى تصميم برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري لمساعدة هؤلاء الطالبات على خفض أعراض الضغط النفسي وتحسين آليات التكيف. بناءً عليه، تتساءل الدراسة: ما مدى فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض أعراض الضغط النفسي وتحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة؟

3.1 مبررات الدراسة:

تكمن مبررات وأهمية الدراسة في تطبيق برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري لمساعدة الطالبات في تخفيف الضغوط النفسية وتحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة فيما يلي:

أولاً: أهمية تطبيقية علاجية وتتضمن:

-أنها بحثت في موضوع التصدع الأسري وأثره على الطالبات وما يسببه من ضغوط نفسية ومشكلات في التكيف.

ثانياً: أهمية علمية وبحثية وتتضمن:

- قدمت هذه الدراسة برنامجاً علاجياً للطالبات من عمر 12-15 سنة اللواتي يعانين من التصدع الأسري وهذا البرنامج سيتمكن الإخصائيين النفسيون من استخدامه في مجال الإرشاد النفسي في حالات شبيهه مستقبلا.

- فحصت فاعلية البرنامج في خفض الضغوط النفسية وتحسين آليات التكيف لدى أبناء الأسر المتصدعة.

ثالثاً: أهمية لصناع القرار وتتضمن:

- من المتوقع أن تساهم هذه الدراسة في تسليط الضوء على الضغوط النفسية لأبناء الأسر الذين يعيشون في أسر متصدعة.

- سوف ترفد الدراسة المكتبة العلمية بدراسة تطبيقية تعتبر الأولى - حسب علم الباحثة- في الضفة الغربية وخاصة في مخيمات القدس التابعة لوكالة غوث وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين.

4.1 أهداف الدراسة:

سعت هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

الهدف الرئيسي من هذه الدراسة:

فحصت مدى فعالية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض أعراض الضغط النفسي وتحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة.

الأهداف الفرعية:

- 1- فحص مدى تأثير البرنامج العلاجي لدى طالبات الأسر المتصدعة اللواتي خضعن لبرنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري. فيما يتعلق بمستوى الضغط النفسي.
- 2- فحص الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة قبل تنفيذ برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري لدى الطالبات من الأسر المتصدعة وبعده فيما يتعلق بالضغوطات النفسية.
- 3- الكشف عن مدى تأثير البرنامج بعلاقته بالمتغيرات المستقلة (العمر - سبب التصدع الأسري - المستوى التعليمي للأم والأب) على خفض مستوى الضغط النفسي نتيجة لبرنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري لدى الطالبات من الأسر المتصدعة.
- 4- الكشف عن مدى تأثير البرنامج العلاجي على طالبات الأسر المتصدعة اللواتي خضعن لبرنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري فيما يتعلق بآليات التكيف.
- 5- فحص الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة قبل تنفيذ برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري لدى الطالبات من الأسر المتصدعة وبعده فيما يتعلق بآليات التكيف.
- 6- فحص تأثير البرنامج بعلاقته بالمتغيرات المستقلة (العمر - سبب التصدع الأسري - المستوى التعليمي للأم والأب) على مدى تحسين أساليب التكيف لدى الطالبات من الأسر المتصدعة نتيجة لبرنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري.

5.1 أسئلة الدراسة:

السؤال الرئيسي للدراسة: ما مدى فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض أعراض الضغط النفسي وتحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة؟
وانبثق عن السؤال الرئيسي للدراسة الأسئلة الفرعية التالية:

1. ما فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة؟
2. هل هناك فروق بين المجموعة التجريبية والضابطة قبل وبعد تنفيذ برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري لدى الطالبات من الأسر المتصدعة فيما يتعلق في خفض أعراض الضغط النفسي؟
3. هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين المتغيرات المستقلة (العمر - سبب التصدع الأسري - المستوى التعليمي للأم والأب) ومستوى الضغط النفسي نتيجة لبرنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري لدى طالبات الأسر المتصدعة؟
4. ما فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في تحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة؟
5. هل هناك فروق بين المجموعة التجريبية والضابطة قبل تنفيذ برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري لدى الطالبات من الأسر المتصدعة وبعده فيما يتعلق بتحسين آليات التكيف؟
6. هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين المتغيرات المستقلة (العمر - سبب التصدع الأسري - المستوى التعليمي للأم والأب) وأساليب التكيف لدى الطالبات من الأسر المتصدعة نتيجة لبرنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري؟

6.1 فرضيات الدراسة:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة بين أفراد المجموعة التجريبية (قبل تطبيق البرنامج، وبعد تطبيق البرنامج).
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة على الاختبار البعدي تعزى للمجموعة (ضابطة / تجريبية).

3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة بين أفراد المجموعة التجريبية (قبلي وبعدي) تعزى لمتغير العمر.
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة بين أفراد المجموعة التجريبية (قبلي وبعدي) تعزى لمتغير سبب التصدع الأسري.
5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة بين أفراد المجموعة التجريبية (قبلي وبعدي) تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي للأم.
6. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة بين أفراد المجموعة التجريبية (قبلي وبعدي) تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي للأب.
7. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة بين أفراد المجموعة تبعا للاختبار البعدي واختبار الاحتفاظ للمجموعة التجريبية.
8. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في تحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة بين أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيق البرنامج.
9. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في تحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة على الاختبار البعدي تعزى للمجموعة (ضابطة/تجريبية).
10. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في تحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة بين أفراد المجموعة التجريبية (قبلي وبعدي) تعزى لمتغير العمر.
11. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في تحسين آليات التكيف لدى طالبات

الأسر المتصدعة بين أفراد المجموعة التجريبية (قبلي وبعدي) تعزى لمتغير سبب التصدع الأسري.

12. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في تحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة بين أفراد المجموعة التجريبية (قبلي وبعدي) تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي للأم.

13. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في تحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة بين أفراد المجموعة التجريبية (قبلي وبعدي) تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي للأب.

14. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في تحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة بين أفراد المجموعة تبعاً للاختبار البعدي واختبار الاحتفاظ للمجموعة التجريبية.

7.1 حدود الدراسة:

للدراسة الحدود والمحددات الآتية:

- حدود بشرية: الطالبات من عمر 12-15 سنة يعانون من التفكك الأسري.
- حدود مكانية: مدرسة بنات فنلندا الأولى / مخيم فنلندا.
- حدود زمانية: العام الدراسي 2023/2024.
- محددات مفاهيمية: الضغوط النفسية وآليات التكيف والبرنامج العلاجي.
- تتحدد الدراسة بنتائجها وأدواتها المستخدمة وموضوعها.
- محددات إجرائية متعلقة بأدوات الدراسة: البرنامج الإرشادي الجمعي المبني على العلاج التعبيري، الفحص القبلي والبعدي.

الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة

1.2 المقدمة

2.2 تعريف الأسرة

1.2.2 خصائص الأسرة.

2.2.2 وظائف وأدوار الأسرة.

3.2.2 أهمية الأسرة.

3.2 التصدع الأسري

1.3.2 ماهية وطبيعة التصدع الاسري.

2.3.2 أنواع التصدع الأسري.

3.3.2 مراحل التصدع الأسري.

4.3.2 أسباب التصدع الأسري.

5.3.2 الآثار الناجمة عن التصدع الاسري وتأثيره على الأبناء.

6.3.2 النظريات التي فسرت التصدع الأسري.

4.2 الضغوط النفسية

1.4.2 تعريف الضغوط النفسية.

2.4.2 أنواع الضغوط النفسية.

3.4.2 آثار الضغوط النفسية.

4.4.2 خصائص الضغوط النفسية .

5.4.2 بعض الأساليب للتغلب على الضغوط النفسية .

6.4.2 النظريات التي فسرت الضغوط النفسية.

5.2 التكيف النفسي

1.5.2 تعريف التكيف النفسي.

2.5.2 مجالات التكيف.

3.5.2 أبعاد التكيف النفسي ومجالاته.

4.5.2 خصائص التكيف النفسي .

5.5.2 استراتيجيات التكيف النفسي .

6.5.2 النظريات التي فسرت التكيف النفسي.

6.2 العلاج التعبيري

7.2 الدراسات السابقة

1.7.2 الدراسات العربية.

2.7.2 الدراسات الأجنبية.

3.7.2 تعقيب على الدراسات السابقة.

8.2 الإطار المفاهيمي

الإطار النظري والدراسات السابقة:

1.2 المقدمة:

تُعتبر الأسرة من أهم المؤسسات التي يقع عليها الاهتمام بالطفل حيث فيها يتربى ويعيش، كما أنها منظمة اجتماعية ، والبيئة الأساسية الصالحة لتنشئة الطفل ، ولا شك أن الطفل يتأثر بالوسط الأسري في جميع الأحوال، فإذا كانت هذه الأسرة تعيش حالة الاستقرار والأمن والاطمئنان فإن هذا ينعكس على حياة أبنائها ويساعدهم على نموهم العقلي والصحي، وإذا لم تتحقق هذه الجوانب فإنه يحدث خلل في نموهم النفسي والاجتماعي والانفعالي.

والأسرة هي الجماعة الأولى التي يتأثر بها الطفل منذ ولادته، ومنها يتعلم لغة مجتمعه وعاداته وتقاليد، فهي البيئة المسؤولة على تنشئة الطفل ورعايته حتى يُشبع من خلالها حاجاته المادية والنفسية، ويجد فيها المناخ الأسري الملائم والمتوازن الخالي من الاضطرابات والمشاكل التي تؤثر على شخصيته (الزواهرة، والتخاينة، 2022).

وتُعد الأسرة نظاماً اجتماعياً متكاملًا ومتسانداً وظيفياً مع باقي أنظمة المجتمع الأخرى، كما أنها الوسط الذي ينشأ فيه الفرد ويتلقى فيها المبادئ والقيم الاجتماعية التي توجه سلوكه في المجتمع ، فهي مصدر الأخلاق والدعامة والإطار الذي يتلقى فيه الفرد أولى دروس الحياة ، كما تقوم على تحديد واضح للأدوار وذلك في ظل نسق اجتماعي معين للنظام الاجتماعي ، إذ عن طريقها يتماسك المجتمع ويتواصل ويتفاعل الأفراد معا ، وذلك لأن أي تصدع يحدث في الوسط الأسري يؤدي إلى إحداث خلل في البناء الاجتماعي (عكايلة، 2006). وأن أي خلل في البناء الأسري كغياب الأب أو الأم أو غيابهما معاً له تأثيره النفسي البالغ على الأبناء (صالح، 2006).

وأصبح التصدع الأسري من المشاكل الاجتماعية الخطيرة التي أفرزها التغيير الاجتماعي السريع وما يصاحبه من آثار سلبية أثرت على بناء الأسرة وتركيبها وأنماطها كما أدى هذا التغيير إلى تغير في الأدوار الاجتماعية وإلى غياب ما يسمى بالضبط الاجتماعي وفقدان المعايير الاجتماعية وغياب الضمير الجمعي، وهو الأمر الذي أدى إلى ظهور قيم وعادات اجتماعية جديدة على حساب غياب عادات المجتمع الأصلية وقيمه ، وظهور مشاكل نفسية اجتماعية وضغوط نفسية، تنعكس على المحيط الأسري وخاصة الأبناء (نعيمة، 2016).

2.2 تعريف الأسرة :

تُعتبر الأسرة ظاهرة عامة في جميع المجتمعات الإنسانية، حيث لا يمكن أن يوجد مجتمع دون أسرة، ولا أسرة دون مجتمع. فهي الركيزة الأساسية التي تُحيط بالفرد منذ ولادته، وتُعزّزه بالقيم والمبادئ التي تساعد في التكيف مع مجتمعه. كما أنها الوسط الذي اتفقت عليه المجتمعات لتلبية الغرائز والدوافع الطبيعية والاجتماعية للإنسان، مثل حب الحياة، والحفاظ على النوع البشري، وتحقيق الهدف من وجود الإنسان، بالإضافة إلى العواطف والانفعالات الاجتماعية كعواطف الأبوة والأمومة والإخوة. هذه القيم والمفاهيم يحددها المجتمع للأفراد بهدف الحفاظ على وجوده الاجتماعي وتحقيق أهدافه (حليلو، 2013).

وتعرف الأسرة على أنها " أقدم جماعة أولية تكونت على سطح الأرض، وتتكون أساساً من رجل وامرأة يرتبطان برباط شرعي وفقاً للنظام القيمي السائد في المجتمع، وأن هذا الرباط يسمح بالإشباع الجنسي ويترتب عليه إنجاب الأطفال والالتزام برعايتهم" (أيديو، 2020).

وهناك من يستخدم بدل لفظ الأسرة العائلة، فيعرف (ماكيفر) العائلة بأنها وحدة بنائية تتكون من شخصين تجمعهما علاقات متماسكة مع الأطفال والأقارب، ويكون وجودهما قائماً على الرغبات الغريزية والمصالح المتبادلة والشعور المشترك. أما حسب تعريف (اوكرين ونيمكوف) هي " منظمة دائمة نسبياً تتكون من زوج وزوجة مع أطفال أو بدونهم أو تتكون من رجل وامرأة على انفراد مع ضرورة وجود أطفال. وترتبط هؤلاء علاقات قوية متماسكة تعتمد على أواصر الدم والمصاهرة والتبني والمصير المشترك" (الخرجي، 2021).

وتُعدُّ الأسر من أقوى العوامل التي تؤثر في تكوين شخصية الفرد، وتتحكم في سلوكه وأخلاقه، وتربية الأبناء على الأخلاق الحميدة مبنية على التعاون والتفاهم المشترك والمتبادل داخل الأسرة، فإذا أهملت أساليب التربية السوية السليمة، وفشلت في أداء رسالتها نحو أبنائها، فهذا يدفع إلى الانحراف، إذا توفرت عوامل خارجية ملازمة للعوامل الأسرية مثل رفاق السوء ، فالفرد يتأثر بالآخرين ويكتسب عاداتهم وتقاليدهم وسلوكهم، وهذا ما يزيد احتمال جنوحهم وشعور الأبناء بافتقار الحب والحنان وعدم تلبية الوالدين لحاجاتهم ،يصبح لدينا طفل منحرف بعدما كان طفلاً عادياً يبحث عن الرعاية الأسرية في جو أسرى متكامل (حميد، 2010).

وتتمثل الأسرة من مجموعة من الأشخاص ذوي الاحتياجات المتنوعة والمتغيرة الذين تربطهم علاقات إنسانية مركبة، حيث تتضمن الأسرة الأب والأم والأبناء الذين يتفاعلون مع بعضهم البعض (2018 Ngina, وتعد الأسرة من العناصر الأساسية في التنشئة الاجتماعية في النظام الاجتماعي، حيث يحتاج الأبناء إلى اكتساب المعارف بالسلوكيات الملائمة وغير الملائمة من الأسرة ، وتُشكل الأسرة شخصية الطفل من خلال الأفكار البناءة والهدامة (Rita, &Singh, 2020). ومن هنا يجب أن يكون الأصل في الحياة الإنسانية هو الانتماء إلى الأسرة التي هي الخلية الأساسية التي يتكون منها

المجتمع الأكبر، ومن ثم فإن التفكك الأسري يمثل الاستثناء من الحياة السليمة وإحداث الخلل في القاعدة التي تقوم عليها الأسرة وينهار النظام والنسق الأسري، وتضعف العلاقات والروابط والمحبة والمودة والرحمة بين الأبناء أو بين الأبناء والوالدين، أو أحدهما، ومن ثم قد يؤدي إلى نشوب الخلافات وانحلال الأسرة، وزيادة الاستياء والتذمر (الذئب، 2019).

1.2.2 خصائص الأسرة:

للأسرة عدة خصائص تتبلور أهميتها في عملية التنشئة الاجتماعية للفرد ومن أبرز خصائصها: أ - مصدر لإشباع الحاجة إلى الأمن والطمأنينة والعلاقات الوجدانية: أساس النجاح لعملية التنشئة الأسرية والصحة النفسية للطفل هي العلاقات الوجدانية، فهي المظهر الأول للاستقرار والاتصال والاستمرار.

ب - مصدر لنموذج قوة وتوحد: يُعد الوالدان بالنسبة للطفل نموذجاً للقوة والاقتران في السلوك. ت- مصدر للخبرات وناقلة للقيم والمعايير الاجتماعية والثقافية: تهدف الجماعة إلى الحفاظ على عاداتها ومعاييرها وسلوكياتها وقيمها لنقلها إلى الأعضاء الصغار والناشئين فيمثلونهم بسلوكياتهم وأفكارهم وتعاملهم مع الآخرين (قليل، 2018).

2.2.2 وظائف وأدوار الأسرة:

إن الأسرة باعتبارها الوحدة الاجتماعية الأولى التي ينشأ فيها الطفل، تمثل العامل الأول المؤثر في صبغ سلوك الطفل بصبغة اجتماعية، ومن ثم تبدو أكثر جماعات التنشئة أهمية مقارنة مع باقي المؤسسات الأخرى، لما تتركه في شخصية الطفل من آثار إيجابية أو سلبية، فلا يمكن أن تحل أي مؤسسة أخرى محل الأسرة في المراحل المبكرة من عمر الأطفال، فهي التي تبدأ بتعليم الطفل اللغة وتهيئته لاكتساب الخبرات والمهارات ليصبح فرداً يخدم نفسه أولاً ومجتمعه ثانياً، ومن أهم الوظائف والأدوار التي تقوم بها الأسرة:

الوظائف الاجتماعية للأسرة: تهدف التنشئة الاجتماعية التي تكتسب من الأسرة والمجتمع إلى دمج الطفل في المجتمع بشكل أفضل، والمساعدة في الانخراط بالمجتمع بشكل أسهل، وهي من أولى العمليات الاجتماعية التي يتم تعليمها للأطفال، وتتم في إطار زمني محدد تسعى الأسرة من خلاله لتكوين شخصية الأبناء وتطويرها، ويتم تحديدها من خلال عدة عوامل أهمها العادات والتقاليد، والأعراف والقيم في المجتمع (الحسين، 2014).

الوظائف البيولوجية: تتلخص وظيفة الأسرة البيولوجية بقدرة الأسرة على إنجاب الأطفال والمحافظة على النسل البشري ودورة الحياة (مالكي، 2010).

الوظائف التربوية: الأسرة هي المؤسسة الأساسية التي تشكل بيئة تربية محيطة بالطفل، وتؤثر بشكل كبير على نموه وتطوره في مختلف الجوانب الحياتية ويلعب الوالدان دوراً أساسياً في تربية الأولاد بوصفهم المرين الأوائل، وعليهم أن يبذلوا كل جهد من أجل ضمان نمو متزن لأولادهم، لذلك يجب أن يؤمنوا لهم كل الحاجات الضرورية من أجل حياة سليمة (كمال، 2005).

الوظائف النفسية: على الرغم من تعدد وظائف الأسرة الحديثة وتوجهاتها إلا أن الوظيفة الأساسية للأسرة منذ الأزل تكمن في الأهمية النفسية، وخصوصاً في مرحلة الطفولة والمراهقة وما لها من تأثير على حياة الفرد وتشكيل شخصيته وهويته، وتقديره لذاته وثقته بنفسه، إذ لا يتحدد دور الأسرة في تقديم الطعام فقط والمساعدة في أعمال المنزل وتوفير المسكن والمأكل والمشرب، بل لها دور كبير في دعم أبنائها ورعايتهم الذاتية والعطف والحنان عليهم والتعاطف معهم، ومساعدتهم في التعبير عن أنفسهم وتفرغ الضغوط النفسية لديهم ومساندتهم، والارتباط العاطفي الذي ينشأ بين الأطفال والديهم مهم جداً في علاقتهم مع الآخرين وعلاقتهم بأنفسهم، واستعدادهم لمواجهة مشكلاتهم والتعبير عن مشاعرهم أيضاً (أبو غيث، 2021).

الوظائف الاقتصادية: من أحد مقومات الأسرة هو العامل الاقتصادي، حيث يعتبر مهماً جداً للأسرة لقدرته على تلبية الاحتياجات، وتختلف الأسر في كونها أسر مستهلكة أو منتجة، ويشير المستوى الاقتصادي للأسرة إلى مستوى المعيشة لديها، فكلما توافرت احتياجات الأسرة زادت درجة إشباعها، وفي بعض المجتمعات يتم تصنيف الأسر من حيث الحالة الاقتصادية للأسرة، ويلعب العامل الاقتصادي دوراً مهماً في تعليم الأبناء وتحسين مستويات التعليم لديهم (بهتون، 2008).

فالمناخ الأسري الصحي يعمل على إشباع حاجات الأبناء بطريقة سوية دون إفراط أو تفريط وبشكل متوازن، كما يعمل المناخ الأسري المرّضي المتوتر على سوء إشباع الحاجات النفسية للأبناء أو إحباطها بشكل يدفع الأبناء إلى القلق والتوتر والاندفاع نحو السلوك السلبي المنحرف (بيومي، 2000).

3.2.2 أهمية الأسرة:

تعتبر الأسرة نسقاً اجتماعياً رئيسياً بالمجتمع يتفاعل في إطاره الوالدين مع الأبناء لتشكيل شخصية سليمة اجتماعياً ونفسياً للأبناء، لكي يقوم الأبناء بالأدوار المنوطة بهم في المستقبل بصورة فعالة في المجتمع الذي ينتمون إليه، مما ينعكس على باقي الأنساق الاجتماعية التي تتعامل معها الأسرة كوحدة كلية، وكلما زادت قدرة الأسرة على رعاية أبنائها وتوجيههم وتنشئتهم دون أن يشعروا بالحرمان أو الضغط أو القسوة أو التساهل، كلما كان الطفل سويّاً قادراً على تحمل مسؤوليته في إطار احترامه وتقديره لذاته وذوات الآخرين في نفس الوقت (محمود، 2018). وتبرز أهمية الأسرة؛ في أن الرعاية

التي يتلقاها الطفل في أسرته في السنوات الأولى من حياته هي العامل الرئيسي في تكوين صحته النفسية والفعلية، ويمكن تلخيص أهمية الأسرة في النقاط الآتية:

- 1- أنها تمثل أول نموذج مثالي للجماعة التي يتعامل الطفل مع أفرادها وجهاً لوجه وهي بدورها التي تشكل سلوكه وتوجهه وتلقنه القيم التربوية والمعايير الاجتماعية.
- 2- تنفرد الأسرة بتزويد الطفل بمختلف الخبرات أثناء سنوات تكوينه.
- 3- أن الأسرة هي أكثر الجماعات الأولية تماسكاً، وتتم فيها عمليات اتصال القيم والعادات وانتقالها من جيل الآباء إلى جيل الأبناء.
- 4- تحدد مكانة الطفل بدرجة كبيرة بمكانة الأسرة وثقافتها، وبالتالي فهي تهيئ المواقف المختلفة وتنمي قدرات الطفل .
- 5- تعتبر الأسرة النسق الاجتماعي الأول الذي يزود الطفل برصيده الأول من القيم والعادات الاجتماعية، وتكون بمثابة دليل يرشده في تصرفاته وتحديد سلوكياته، حيث يتعلم الحق والواجب، والخطأ والصواب (قنديل، وشلبي، 2006).

3.2 التصدع الأسري:

التصدع الأسري هو انهيار الوحدة الأساسية وانحلال بناء الأدوار الاجتماعية المرتبطة بها عندما يفشل عضو أو أكثر في القيام بالتزامات دوره بصورة مرضية (عبد المعطي، 2003).

و التصدع الأسري هو فقدان أحد الوالدين أو كليهما بسبب الطلاق أو الهجر أو الموت أو بالغياب الطويل، ويسمى بالبيوت المحطمة والتي غالباً ما تكون نتيجة حتمية للطلاق أو الفراق أو لموت أحد الوالدين أو كليهما (أبو أسعد والخاتنة، 2010). ويشير مفهوم التصدع أو التفكك الأسري إلى انهيار الوحدة الأساسية وانحلال بناء الأدوار الاجتماعية المرتبطة بها عندما يفشل عضو أو أكثر في القيام بالتزامات دوره بصورة مرضية (موسى، والبياتي، 2010)، ويعرف أيضاً بأنه انحلال وتصدع وانهيار للبناء والروابط بين الأفراد، وبناءً على ذلك يعني التفكك الأسري انهيار الأسرة كوحدة اجتماعية واقتصادية، وانحلال بناء الأدوار الاجتماعية المرتبطة نتيجة لفشل أحد أفرادها أو أكثر في القيام بدوره مع وجود النزاعات وعدم تكيف وتوافق الفرد مع الروابط العائلية والأسرية التي تشمل علاقات الآباء بأبنائهم والأزواج مع زوجاتهم وعائلاتهم المقربة (المصيلحي، 2019) ، و يعرفه محمد سند العكايلة بأنه " تعرض الأسرة إلى أحد صور التفكك الأسري مثل وفاة أحد الوالدين، والطلاق، والهجر، وعدم استواء سلوك الوالدين أو كليهما، والمنازعات المستمرة بين الوالدين، والغياب لأحد الوالدين أو كليهما، وخيانة أحد الأزواج للآخر، وعدم التوافق الوجداني بين أعضاء الأسرة" (الخرجي، 2021).

- وقد صنف ويليام جود (William Good) الأشكال الرئيسية للتصدع الأسري كما يلي:
- انحلال الأسرة تحت تأثير الرحيل اللاإرادي لأحد الزوجين من خلال الانفصال، والطلاق، والهجر، وفي بعض الأحيان قد يستخدم أحد الزوجين حجة الانشغال الكثير بالعمل ليبقى بعيداً عن المنزل وبالتالي عن شريكه لأطول فترة ممكنة.
 - أسرة يعيش الأفراد فيها تحت سقف واحد ولكن تكون علاقاتهم في الحد الأدنى وكذلك اتصالاتهم ببعض ويفشلون في علاقاتهم معا وخاصة من حيث الالتزام بتبادل العواطف بينهم.
 - الغياب الاضطراري المؤقت او الدائم بسبب أحداث خارجية من الممكن أن تتسبب بأزمة عائلية مثل السجن أو السفر البعيد أو الحروب.
 - الكوارث الداخلية التي تتسبب عن فشل لا إرادي في أداء الدور نتيجة الأمراض النفسية أو العقلية مثل التخلف الشديد لأحد الأطفال في الأسرة أو لأحد الزوجين أو بسبب أمراض جسدية مزمنة وخطيرة (ابو سكيينة، 2011).

1.3.2 ماهية وطبيعة التصدع الأسري:

يشير التصدع الأسري إلى حالة من التفكك أو الاضطراب في البنية الأسرية التي تؤثر على تماسك الأسرة ووحدة أعضائها. ويحدث التصدع الأسري عندما تقشل بعض الأدوار الاجتماعية الأساسية داخل الأسرة في أداء وظائفها بصورة مرضية، مما يؤدي إلى تدهور العلاقات بين أفراد الأسرة وتعطيل التفاعل الاجتماعي السليم. وتشمل الأسباب المحتملة للتصدع الأسري الطلاق، والخلافات المستمرة، وفقدان أحد الوالدين، والضغط الاقتصادية، والتي تؤدي جميعها إلى تأثيرات سلبية على استقرار الأسرة ورفاهية أعضائها (العبيدي، 2021).

2.3.2 أنواع التصدع الأسري:

يقدم علماء الاجتماع تصنيفات متعددة للتصدع الأسري، حيث تختلف هذه التصنيفات بناءً على طبيعة المشكلات وأسبابها وآثارها على الأسرة والمجتمع:

وجهة النظر الأولى ترى أن التصدع الأسري يصنف إلى:

- أ- التصدع الأسري الجزئي: وهو التفكك الناتج عن حالات الانفصال المتقطع، حيث يعود الزوجان إلى الحياة الأسرية غير أنها تبقى حياة مهددة من وقت لآخر بالانفصال (عمر، 2005).
- ب- التفكك الأسري الكلي: وهو التفكك الناتج عن الطلاق أو وفاة أحد الزوجين أو كليهما (الصفور، 2003).

وجهة النظر الثانية ترى أن التصدع الأسري يصنف إلى:

- أ- التصدع الأسري النفسي: ويعنى وجود الوالدين بأجسادهما، وبينهما خلافات مستمرة، ويقبل في ظله احترام حقوق الآخرين ومن ثم لا يشعر الأبناء بالانتماء داخل الأسرة.
- ب- التصدع الأسري الاجتماعي: وينشأ عن الانفصال أو الطلاق أو وفاة أحد الوالدين أو كليهما أو الغياب طويل الأمد لأحد الوالدين، وذلك يتضمن هجر أحد الزوجين للأبناء بانشغاله بالعمل، بحيث لا يستطيع الإشراف على تربيتهم مما يؤدي إلى انعدام روابط الأسرة (عمر، 2005).

3.3.2 مراحل التصدع الأسري:

- يشير بيك "Beck" أن التصدع الأسري يمر في العادة بعدة مراحل يمكن تلخيصها على النحو الآتي:
- مرحلة الكمون: وهي فترة محدودة قد تكون قصيرة جداً بحيث لا يمكن ملاحظتها، والخلافات فيها سواء كانت صغيرة أو كبيرة لا تتم مناقشتها أو التعامل معها بواقعية.
 - مرحلة الاستتار: وفيها يشعر أحد الزوجين أو كلاهما بنوع من الارتباك وبأنه مهدد وغير قانع بالإشباع الذي يحصل عليه.
 - مرحلة الاصطدام: فيها يحدث الاصطدام أو الانفجار نتيجة للأفعال المترسبة، حيث تظهر الانفجالات المكبوتة لمدة طويلة.
 - مرحلة انتشار النزاع: إذا زاد التحدي والصراع والرغبة في الانتقام فإن الأمور تزداد حدة، ويؤدي ذلك لزيادة العداة والخصومة بين الزوجين والنقد المتبادل بينهما، حيث يكون هدف كل طرف هو الانتصار على الطرف الآخر دون محاولة الوصول إلى التسوية، وينظر كل منهما إلى نفسه على أنه الإنسان المتكامل على حساب الطرف الآخر، ويزداد السلوك السلبي، وإذا كان النزاع في البداية يتعلق بناحية معينة فإنه سرعان ما ينتشر ليغطي النواحي الأخرى المتعددة.
 - مرحلة البحث عن حلفاء: إذا لم يستطع الزوجان حل المشكلة بمفردهما فإنهما يبحثان عن مساعد في تحقيق ذلك من الأقارب والأصدقاء، وإذا استمر النزاع لفترة طويلة فإن القيم والمعايير التي تحكم بناء الأسرة تصبح مهددة، وهنا يلجأ أحد الطرفين أو كلاهما للحصول على إشباع من خلال المصادر الأخرى البديلة، مثل التركيز على الاهتمام بالأطفال، أو المشاركة في الأنشطة الاجتماعية، والتركيز على النجاح في العمل.
 - مرحلة إنهاء الزواج: عندما يكون لدى الزوجين الدافعية والرغبة في تحمل مسؤولية القرار المتعلق بالانفصال تبدأ إجراءات الانفصال، والتي تعني عدم التفكير في العودة مرة أخرى للحياة الزوجية، وهنا يوكل أحد الطرفين أو كليهما محامياً للبدء بإجراءات الانفصال من خلال القضاء (نعيمية، 2006).

4.3.2 أسباب التصدع الأسري:

إن عوامل التوتر أو الصراع الأسري قد تعود إلى أسباب شخصية أو اجتماعية أو ثقافية مع مراعاة أن الصراع لا يحدث نتيجة لعامل واحد، فهو يأخذ الطابع التدريجي التراكمي الذي تحكمه عمليات متداخلة يصعب فصل بعضها عن بعض، ومن هذه العمليات العوامل المزاجية التي ترجع إلى ارتباط مجموعة من الصفات الوراثية التي تحدد ردود الفعل الانفعالية والعاطفية عند الفرد، ومنها أيضا الأنماط السلوكية المتعارضة عند الزوجين كمسائل الأخلاق الاجتماعية وطرق التنشئة الاجتماعية والتربية واتخاذ القرارات ومعاملة الآخرين وما إلى ذلك، كما توجد عمليات وعوامل أخرى تجعل الصراع مستمرا في نطاق الأسرة قد تؤدي في النهاية إلى تصدع الأسرة أو انهيار الكيان العائلي (أيديو، 2013).

من بين الأسباب التي تسهم في حدوث التصدع أو التوتر الأسري، يمكن الإشارة إلى بعضها على النحو التالي:

1 - الطلاق: يعد الطلاق من أهم الأسباب وأكبرها التي تؤدي إلى تصدع الأسرة وتككها، وقلة التفاعل والتواصل فيما بينها، وهو من التحديات الخطيرة في الأسرة التي تؤثر على الأبناء، وتواجه الأسر التي بها مراهقون تحديات كبيرة بسبب صعوبة الإشراف المباشر على المراهق من قبل والديه وتوجيهه نفسيا وسلوكيا، وقد يحاول المراهق في بعض الأحيان البحث عن أسرة بديلة لتعويض الحاجات النفسية والعاطفية (بو عيشة، 2019).

2 - وفاة أحد الوالدين أو كلاهما: يختل التوازن النفسي والعاطفي والاستقرار الانفعالي والعصبي للأسرة والايقاع الذي كانوا يعيشون فيه بوفاة أحد الوالدين ، ويقول علماء الاجتماع أن المساندة في أيام العزاء والفترات اللاحقة مهمة وضرورية للتكافل الاجتماعي لهذه الأسرة لأنهم يبحثون عن المساعدة والدعم ، وربما تعيد التوازن النفسي وتخفف المشاعر السلبية من ألم الفراق ، والقدرة على التكيف ، وإعادة تشكيل التوازن الأسري بعد فقدان أحد الوالدين ، حيث يختفي أحد الأنماط الأسرية الداعمة والمشكلة لهذه المؤسسة ، وتبحث الأسرة عن إيجاد حلول وبدائل ، وقد تضطر الأم إلى العمل في حالة وفاة الأب الذي هو معيل الأسرة ، وفي حال وفاة الأم ، التي هي الراعية والحاضنة للأطفال ، سيفقد الزوج والأبناء الداعم الأساسي في الأسرة ، أما في حال فقدان الوالدين ، كما في الحروب وحوادث السير ، سوف ينتشتت الأبناء وتبدأ رحلة البحث عن بديل لإعالتهم ورعايتهم (الدوس، 2016).

3- إدمان أحد الوالدين أو كليهما على المشروبات الكحولية: إدمان أحد الوالدين أو كليهما على المشروبات الكحولية يُعتبر من أبرز أسباب التصدع الأسري. هذا الإدمان لا يؤثر فقط على صحة المدمن نفسه، بل يمتد تأثيره السلبي ليشمل أفراد الأسرة جميعًا. يؤدي إدمان الكحول إلى توترات

متزايدة داخل المنزل نتيجة التقلبات المزاجية والسلوك العدواني للمدمن، مما يخلق بيئة غير مستقرة وغير آمنة للأبناء والشريك. كما يتسبب في إهمال الأدوار الأسرية مثل الرعاية العاطفية والتربوية للأطفال، ويؤثر على الاستقرار المالي للأسرة بسبب الإنفاق المفرط على الكحول وفقدان القدرة على العمل بفعالية. بالإضافة إلى ذلك، يكون الأطفال في هذه الأسر أكثر عرضة للاضطرابات النفسية والاجتماعية، مما يزيد من احتمالية تفكك الأسرة والانفصال في النهاية (Lander et al, 2013).

4- السجن: يُعتبر من أبرز الأسباب التي تؤدي إلى التصدع الأسري، حيث يؤدي غياب أحد الوالدين إلى حدوث فراغ عاطفي واقتصادي كبير داخل الأسرة. يعاني الأطفال من ضغوط نفسية واجتماعية نتيجة هذا الغياب، وقد يشعر الأطفال بالخجل أو العزلة بسبب وصمة المجتمع المتعلقة بسجن أحد الوالدين. كما أن التأثير الاقتصادي للسجن يكون ملحوظاً، خاصة إذا كان الوالد المسجون هو المعيل الرئيسي للأسرة. كل هذه العوامل تؤدي إلى تدهور العلاقات الأسرية، وفي كثير من الحالات، قد ينتهي الأمر بتفكك الأسرة بالكامل نتيجة الصعوبات العاطفية والمالية والاجتماعية التي تنجم عن السجن (الطاهر، 2015).

5- التباين الفكري والعاطفي: التباين الفكري والعاطفي بين أفراد الأسرة يُعد من الأسباب التي تؤدي إلى التصدع الأسري. عندما تختلف الأفكار والمعتقدات بين الأجيال أو بين الزوجين، قد تتسبب هذه الاختلافات في صراعات مستمرة. على سبيل المثال، قد يختلف الزوجان في طريقة تربية الأطفال، أو في القيم الثقافية والدينية، أو حتى في الأولويات الشخصية. هذا التباين الفكري، إذا لم يُدار بشكل سليم، قد يؤدي إلى فقدان التفاهم والتواصل الفعال بين أفراد الأسرة.

بالإضافة إلى ذلك، التباين العاطفي يمكن أن يؤدي إلى توتر العلاقات، خاصة إذا كان أحد الأطراف يعاني من برود عاطفي أو عدم اهتمام بمشاعر الآخر. هذا قد يولد شعوراً بالإهمال أو عدم التقدير، مما يؤدي إلى تباعد عاطفي بين الشريكين أو بين الوالدين والأطفال، وفي النهاية، يؤدي هذا التباين إلى تآكل الروابط الأسرية، وقد يسبب في نهاية المطاف إلى التفكك الأسري أو الطلاق (القاسم، 2016).

6 - المرض النفسي: يُعد من العوامل التي تؤدي إلى التصدع الأسري، حيث يؤثر بشكل كبير على ديناميكيات الأسرة واستقرارها. عندما يعاني أحد أفراد الأسرة من اضطراب نفسي، مثل الاكتئاب أو القلق أو الفصام، يتعرض جميع أفراد الأسرة لضغوط إضافية ناتجة عن التغييرات السلوكية والصعوبات في التواصل. قد يشعر الشريك أو الوالد الآخر بالإرهاق بسبب تحمل المسؤوليات الإضافية أو عدم القدرة على التعامل مع حالة المريض. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يتأثر الأطفال نفسياً وعاطفياً بسبب بيئة مليئة بالتوتر وعدم الاستقرار (إبراهيم، 2002).

7 - عدم التوازن بين الحياة العملية والحياة العائلية: فقدان التوازن بين العمل والحياة العائلية يمكن أن يؤدي إلى إهمال العلاقات الأسرية.

8 - عدم وجود الدعم الاجتماعي: عدم وجود شبكة دعم اجتماعية قوية يمكن أن يترك الأفراد في الأسرة عرضة للعديد من التحديات دون دعم كاف حسب امانو وكيث (Amato & Kieth, 1991).

5.3.2 الآثار الناجمة عن التصدع الأسري وتأثيره على الأبناء:

هناك مجموعة من التأثيرات السلبية للتفكك الأسري على الأبناء وسلوكهم مع أنفسهم والبيئة المحيطة بهم، وتتمثل في ازدياد جنوح الأحداث وانحرافهم بسبب عدم إشباع حاجاتهم من الحب، والحنان والتقبل، والأمان، وتدني شعور الأبناء بالأمن النفسي والطمأنينة داخل الأسرة فيبقى لديهم الخوف من تفكك الأسرة التي ينتمون إليها وانهارها. وقد يدفع التفكك الأسري الأبناء إلى تحقيق أهدافهم وطموحاتهم بطرق غير مشروعة بسبب تغير مبادئهم وقيمهم، مما يؤدي إلى ازدياد الاضطرابات النفسية لدى الأبناء بارتفاع مستوى القلق والاكتئاب بسبب الخلافات الأسرية والصراعات المتعددة (العايب وبغادي، 2013). وغياب الأم أو الأب عن المنزل اللذين يمثلان الأمان للأبناء يؤدي إلى ظهور سلوكيات سلبية كالعنف والعدوان، والتتمر المدرسي، والسرقه والمخدرات، وإلى حد قد يصل إلى القتل، و إضعاف قدرة الأطفال على التكيف الإيجابي مع مجتمعهم والتأثير به؛ خاصة إذا كانوا يعيشون حياة الاتكالية ويشعرون أن وجودهم وعدمه سواء بسبب عدم وعي الوالدين بأساليب التربية السليمة، وبالتالي سيكبرون وليس لديهم الدوافع الإيجابية لخدمة المجتمع، مما يؤدي إلى ظهور مجتمع مفكك، غير قادر على السير في ركب التطور والتقدم (وازي، ويوسف، 2013). ومن الآثار السلبية للتصدع الأسري ظهور المشاكل الأكاديمية للأطفال، والتي تتمثل في تدني العلامات الدراسية وضعف المستوى الأكاديمي، وتدني مستواهم المعرفي كثيراً وذلك نتيجة غياب الاهتمام الأسري والمدرسي، وكثير من هؤلاء الأطفال لا يتقنون القراءة والكتابة وخاصة الذين تسربوا من المدرسة في وقت مبكر بسبب تقادم المشكلات الأسرية، وبالتالي ضياع مستقبل هؤلاء الأطفال، وضعف قدرتهم على حل المشكلات التي تواجههم، وعدم قدرتهم على اتخاذ القرارات المناسبة، كما تطل المشاكل الأكاديمية الشباب الجامعي، فقد يؤدي التفكك الأسري إلى عدم إكمال الشباب لدراسته الجامعية، وبالتالي يفقد المجتمع ركيزة أساسية في بنائه الحضاري (العازمي، 2023).

ومن الآثار السلبية للتصدع الأسري على الصحة النفسية للأبناء، عدم الشعور بالأمان وعدم الاستقرار، والعزلة، وعدم وجود القدوة للطفل. كذلك يعاني أبناء الأسر المتصدعة من القلق والخوف من المستقبل وسوء التكيف النفسي (زهران، 2005).

ومن جهة أخرى يرى (السيد، 2014) أن هناك علاقة وثيقة بين التصدع الأسري والضغوط النفسية، حيث يمكن أن يكون التصدع الأسري مصدراً لزيادة الضغوط على أفراد الأسرة، ويؤدي إلى حدوث المشكلات التي تعود بشكل سلبي على الأبناء وعلى الأسرة وعلى المجتمع بصورة عامة حيث تنشأ لدى الطفل صراعات داخلية نتيجة لانهايار الحياة الأسرية، فيحمل دوافع عدوانية تجاه الأبوين وباقي

أفراد المجتمع، وفي كثير من الحالات ينتقل الطفل من مقر الأسرة المتفككة ليعيش غريباً مع أبيه أو أمه فيواجه بذلك صعوبات كبيرة في التفكك مع زوجة الأب أو زوج الأم. وقد يقوم الطفل بعقد عدة مقارنات بين والديه وبين والديين الجدد مما يجعله في حالة اضطراب نفسي، ويتحتم على الطفل وفقاً لهذا الوضع الجديد أن يتكيف مع بيئات منزلية مختلفة في النواحي الاقتصادية والاجتماعية والمستوى الثقافي مما يؤثر على شخصية الطفل بدرجة كبيرة فيخلق منها شخصية مهزوزة غير مستقرة ومتأرجحة. وبسبب عدم وجود الجو الأسري المريح ووجود المشاحنات والخلافات الدائمة بين الزوجين، حيث ينشأ الأطفال في بيئة غير مناسبة وجو أسري مشحون، مما يعزز السلوك العدواني للأطفال في داخل المنزل، وخاصة استخدام الشتائم والعنف الجسدي والنفسي (القاسم، 2018).

كما أن الجو الأسري المضطرب يؤدي إلى انتقال الانفعالات السلبية للأبناء؛ إذ إن زيادة حدة التفكك بين الزوجين من الممكن أن ينتقل إلى الأبناء، وسيكون التفكك الأسري من أهم عوامل سوء التكيف النفسي والاجتماعي للأبناء مما يشعر الأبناء بالعزلة الاجتماعية وفقدان الأصدقاء، وينمي لديهم الميول العدوانية وبعض السلوكيات غير السوية تجاه المجتمع (Sigan et al, 2011). هذه الأسر التي تهيئ الظروف غالباً إلى انحراف أفرادها، وخصوصاً الأبناء، وذلك لعدم شعور أفرادها وخاصة الأبناء بالأمان الاجتماعي، فيصبح غير قادر على حل مشكلاته، ويسعى للبحث عن طرق أسهل في معالجة مشاكله للوصول إلى التوازن النفسي، وبدلاً من أن يعيش الطفل في أحضان أمه وأبيه ينتقل إلى صدمة عاطفية وابتعد عن الاستقرار الأسري والتوازن العاطفي والنفسي (بو عيشة، 2019).

وفي سياق تناول العوامل المؤثرة في السلوك وأثر غياب أحد الوالدين لسبب ما بسبب الطلاق أو الانفصال أو السفر، نتحدث عن تأثير الحرمان من الأم على الأطفال الصغار في مطلع العمر خاصة، حيث يرى بولبي (Bowlby) أن الانفصال المبكر والطويل للأطفال الصغار عن أمهاتهم كان سبباً أولاً لنمو سمة الجنوح واستمرار لسوء السلوك، وقد استمد بولبي قناعاته هذه من ملاحظاته للأطفال المودعين في مؤسسات الرعاية والمحرومين من أهاليهم، كذلك لاحظ بولبي من خلال دراسته الإكلينيكية على 44 لص، أن بعضهم تبدو عليهم عدم القدرة على إقامة علاقات مستديمة، وهو ما يسمى "بانعدام المحبة السيكوباتي" وقد ارتبط هذا العجز لديهم بتغيرات متعددة في صورة الأم والمنزل في طفولتهم المبكرة (Bowlby, 1982).

وقد يمتد خطر الحرمان من الأم والأب على الهوية الجنسية والسلوك العاطفي للطفل فيما بعد، فالطفل الذكر قد يفسر الغياب الأمومي على أنه عدم حب من جانب الأم وإهمال له، الأمر الذي قد يؤدي إلى النكوص لديه والتمسك بأنماط سلوكية طفولية باحثاً عن الحب والاهتمام الذي فقده لدى الآخرين، أو يكبت خبرة الحرمان بداخله مما يجعله متعزراً في حياته وعلاقاته الإنسانية مع الجنس الآخر فيما بعد، فيتجنب إقامة أي علاقة بالنساء، فيصبح لديه رمزاً لفقدان الحب، أما بالنسبة للأنثى فنجد أن

تجربة فقدان رعاية الأم تحرمها من التوحد بالدور الأنثوي الذي يعد بمثابة عامل هام في ترسيخ الهوية الجنسية لديها على أساس سليم (ملحم، 2004).

ونجد أهمية بالغة لدور الأب في حياة الطفل، فالحرمان من الأب لا يقل في آثاره المدمرة عن خطر الحرمان من الأم على النمو النفسي للطفل، وعلى توجيه السلوك وتحديد دوره الجنسي، حيث يعد غياب الأب عن أبنائه فترة طويلة مؤثراً كبيراً وهاماً على تحديد مكونات الشخصية للطفل وتدريبه على اتخاذ دوره في المجتمع من خلال حرمانه من انتقال خبرات الأب إليه، وقد كان من الشائع أن فقدان الأب أكثر تأثيراً على الابن. بيد أنه بات من الواضح الآن أن غياب الأب له تأثيرات شديدة على تكوين الهوية الجنسية الآمنة لكل من البنات والبنين على حد سواء (قاسم، 2002).

6.3.2 النظريات التي فسرت التصدع الاسري:

نظرية الحاجات لموراي

يرى موراي (Moray) أن الحاجات النفسية أكثر غموضاً وتعقيداً من الحاجات الأولية للشخص ذلك لأنها تنتمي لعلم النفس وتعد الحاجات العاطفية جوهر الإشباع المتبادل بين الزوجين وهي في الوقت نفسه قد تكون أساس الخلافات الزوجية والتي لا يدركها الزوجان إلا بعد أن تتفاقم وتأخذ مظاهر أخرى كجرح الكبرياء والطموح، فلكل واحد في طرفي العلاقة حاجات عاطفية يتوقع أن تشبع من الطرف الآخر فعلياً، وأن معرفة مدى الإشباع الفعلي من جانب أحد الطرفين للحاجات العاطفية للأخر وكذلك معرفة مدى التفهم المتبادل للحاجات التي يتمناها كل طرف من الآخر هي الجوهر والرابطة المتينة التي تؤمن استمرار الحياة الزوجية (الشويكي، 2015).

نظرية التعلم الاجتماعي

تفسر نظرية التعلم الاجتماعي التصدع الأسري بأن الأفراد يتعلمون أنماط السلوك المنحرف وأشكاله بنفس الطريقة التي يتعلمون بها أنماط السلوك الأخرى بالتقليد والملاحظة، وأن عملية التعلم هذه تتم داخل الأسرة سواء في الثقافة الفرعية أو الثقافة ككل، فبعض الآباء يشجعون أبنائهم على ممارسة بعض السلوكيات المنحرفة كالتدخين والتغيب عن المنزل، والتصرف بعنف مع الآخرين في بعض المواقف، ويطالبون بأن لا يكونوا ضحايا للعنف في مواقف أخرى، والبعض الآخر ينظر للعنف وكأنه الطريقة الوحيدة للحصول على ما يريدون بل أن بعض الآباء يعززون الأبناء على التصرف بعنف عند الضرورة (الحمدان، 2022).

النظرية الوظيفية

إن هذه النظرية ترى أن لكل فرد في المجتمع مجموعة من الاحتياجات الغريزية والاجتماعية والعاطفية التي يسعى إلى إشباعها ويحاول كل مجتمع إشباع هذه الاحتياجات عن طريق النظم الاجتماعية المختلفة، واستمرار أي نظام مرهون بالوظائف التي يؤديها لإشباع هذه الحاجات، وإذا فقد هذا الجزء

وظيفته انتهى وزال، والأسرة وفقاً لهذه النظرية جزء من البناء الاجتماعي، لها عدة وظائف مهمة تساعد على استمرار المجتمع، مثل إنجاب الأطفال ومساعدة الأفراد على التكيف مع البيئة الطبيعية والاجتماعية المحيطة بهم، وإعداد الأفراد لأدوارهم المستقبلية، وإشباع احتياجات أفرادها الطبيعية وغرس قيم المجتمع وثقافته في الأفراد، وتخفيف الضغوطات التي يواجهها الأفراد أثناء تأديتهم لأدوارهم الاجتماعية، وإذا لم تستطع الأسرة تحقيق هذه الوظائف فإن أحد الزوجين أو كليهما سيقتران الانفصال وإنهاء الزواج. (الخطيب، 2002).

نظرية النمو النفسي الاجتماعي (Erikson)

نظرية النمو النفسي الاجتماعي تعتبر نهجاً شاملاً لفهم التصدع الأسري، حيث تركز على تطور الفرد على مراحل مختلفة من حياته. هذه النظرية تقدم فهماً حول كيفية تأثير النمو الشخصي لأفراد الأسرة على العلاقات الأسرية وتتضمن المحاور التالية:

1- التطور العاطفي والاجتماعي: تقترح النظرية أن التطور العاطفي والاجتماعي للفرد يؤثر على العلاقات الأسرية. ويمكن أن يؤدي عدم تواكب التطور الشخصي لأفراد الأسرة إلى توترات وصراعات.

2- الهوية الفردية: يشدد هذا المفهوم على أهمية تطوير الهوية الشخصية لكل فرد داخل الأسرة. قد يكون التفكك نتيجة لصعوبة بناء هوية فردية قوية ومستقلة.

3- التفاعل الأسري: تؤكد النظرية على أهمية التفاعلات الأسرية والتأثيرات المتبادلة بين أفراد الأسرة. والتواصل الفعال والدعم العاطفي هما مكونان أساسيان لتعزيز التفاعلات الصحية داخل الأسرة. (الزغول، 2019).

نظرية جوتمان (Gottman)

تعد نظرية جوتمان (Gottman) واحدة من النظريات الهامة في مجال العلاقات الزوجية، حيث تشير إلى أن افتقار الزوجين لمهارات التواصل الفعال وحل الخلافات بطريقة بناءة يؤدي إلى التعاسة وسوء الفهم (Gottman, 1994)، ويرى جوتمان أن العديد من العلاجات الزوجية التقليدية فشلت في معالجة المشكلات الزوجية بشكل فعال، لذا اقترح منظوراً جديداً لمعالجة هذه الخلافات. وشدد على أهمية أن يعمل الأزواج والأسر والمعالجون معاً لتطوير آليات تساعد الأزواج الذين يواجهون صعوبات في زواجهم، من خلال تسليط الضوء على الممارسات الروتينية التي تسهم في نجاح العلاقة الزوجية وضمان استقرارها.

وفي أبحاثه، تناول جوتمان (Gottman) العوامل التي تعزز الارتباط العاطفي بين الأزواج وكذلك الصراعات التي قد تؤدي إلى انهيار الأسرة. وخلص إلى أن النقد القاسي يعد من أولى العلامات التحذيرية لتهديد استقرار الزواج. ومع ذلك، يشير إلى أن الزواج الصحي يتميز بوجود مساحة آمنة للتعبير عن الشكاوى بحرية. أما في العلاقات التي تفتقر إلى مهارات الاتصال الإيجابي، فإن الغضب

يُعبّر عنه بطرق هدامة تؤثر سلبيًا على الزوجين، مما يؤدي إلى غياب الحوار البناء وانعدام القدرة على حل المشكلات. وبالتالي، كلما كان التواصل بين الزوجين ضعيفًا وسلبيًا، زادت احتمالية حدوث الصراعات الزوجية والخلافات الأسرية (Gottman, 1999).

نظرية التبادل الاجتماعي

تعتبر نظرية التبادل الاجتماعي منبثقة عن أعمال عدة علماء اجتماع واقتصاد، لكن يمكن القول بأن جورج هومانز (George C. Homans) هو المؤسس الرئيسي لهذه النظرية. قدم هومانز في أعماله إطارًا نظريًا لفهم السلوك الاجتماعي من خلال مبادئ التبادل والربح والخسارة.

نظرية التبادل الاجتماعي تنظر إلى مثل هذه العلاقات (بين الزوج والزوجة وبين الوالدين والأبناء)، بمنظار التوازن أو عدم التوازن بين تكاليف ومردودات العلاقة المادية وغير المادية بين أطرافها. فإذا كان هناك تكافؤ في مردودات وتكاليف العلاقة بين الزوج والزوجة، فإن العلاقة بينهما تقوى وتتعمق وتستمر. بينما إذا كان هناك تفاوت فإن العلاقة تنقطع أو تتعكر. أما العلاقة بين الأبوين والأبناء فإذا كان فيها عطاء الأب أكثر من عطاء الأبناء فإن العلاقة سوف تتوتر وتضعف ثم تنقطع ونفس الشيء إذا كان عطاء الأبناء للأباء أكبر، أما إذا كان الأخذ والعطاء متساوي فإن العلاقة تستمر وتزدهر (الزيباري، 2016).

نظرية تعدد الأجيال ل بويين (Bowen)

نظرية تعدد الأجيال لموراي بويين (Murray Bowen) تُعد من النظريات المهمة في فهم العلاقات الأسرية وتأثيراتها الممتدة عبر الأجيال. ويرى بويين أن الأسرة تمثل نظامًا عاطفيًا مترابطًا، حيث تنتقل أنماط التفاعل والمشاعر من جيل إلى جيل. هذا النظام العاطفي يتضمن مشاعر كالقبول، والصراع، والروابط العاطفية التي تتشكل وتستمر داخل الأسرة. عندما تكون العواطف الإيجابية قوية، حيث تعزز الأسرة دعم أفرادها وتماسكهم. أما في حال غياب هذا التماسك، فتظهر آثار سلبية كالشعور بالضعف العاطفي وارتفاع مستوى القلق، مما يؤثر على تماسك الأسرة ويعزز انتقال المشكلات إلى الأجيال القادمة. ويفترض العالم بويين أن الفرد وأسرته يعيشون ضمن نظام عاطفي، وأن المهام والأنظمة الأسرية تقوم على نظام معين من المشاعر والأحاسيس، ويتم تتميتها سنوات طويلة داخل الأسرة، ويعتقد أنها تنتقل من جيل إلى جيل، فعند غياب هذا النسق العاطفي بين أفراد الأسرة يشعر أفرادها بضعف العاطفة بينهم، مما يكون له آثار سلبية على الأسرة برمتها (Glade, 2005).

4.2 الضغوط النفسية :

إن موضوع الضغط النفسي (Stress) من المواضيع الهامة التي شغلت بال العلماء والباحثين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس والتربية ومختلف العلوم الإنسانية ، وذلك لما تتركه من آثار على حياة الأفراد والجماعات ، ويرى المختصون في هذا المجال أن الضغط النفسي هو واحد من أكثر المشكلات انتشاراً في العصر الحديث ، ، وبدا واضحاً أنه يقلق المجتمعات في الجوانب الاقتصادية والاجتماعية والسياسية وتفاعلاتها المتعددة وإفرازاتها ، وما ينتج عنه من أمراض صحية مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والقرحة (الغريز، 2010) . وقد بينت بعض الدراسات أن هناك علاقة بين الضغوط النفسية وبعض الاضطرابات النفسية ، مثل القلق والإكتئاب ، ومحاولات الانتحار ، وضعف الإنجاز الأكاديمي ، وضعف الأداء في العمل ، وضعف العلاقات الاجتماعية . وتعد الضغوط النفسية أحد المظاهر الرئيسية في حياتنا المعاصرة ، وما هي الا رد فعل للتغيرات السريعة التي طرأت على كافة النواحي ، حتى صار عصرنا الحالي يطلق عليه عصر الضغوط حيث أصبح كل فرد يعاني من الضغوط بدرجات متفاوتة . وتشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيس الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى ، وهو يعد العامل المشترك لجميع أنواع الضغوط الأخرى مثل ، الضغوط الاجتماعية ، ضغوط العمل (المهنية) ، الضغوط الأسرية ، الضغوط الدراسية ، والضغوط الأسرية (الصوص، 2018).

1.4.2 تعريف الضغوط النفسية:

إن مصطلح (stress) أصبح مألوفاً وأصبح جزءاً من مصطلحات هذا العصر، وله معناه الخاص وتعد ظاهرة الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية المعقدة، لأنها تتجلى في مضامين بيولوجية ونفسية واقتصادية واجتماعية ومهنية (أبو اسعد، 2016). ويشير مفهوم الضغوط النفسية إلى درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية، وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية، ومع أن تلك التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين وهي فروق فردية بين الأفراد ،وعرف ميكانيك (Mechanic) الضغوط النفسية بأنها تلك الصعوبات التي يتعرض لها الكائن البشري بحكم الخبرة والتي تتجم عن ادراكاته للتهديدات التي تواجهه (أبو اسعد، والغريز، 2008).

والضغط النفسي كما يعرفه سيلبي (Seley) الاستجابة الغير محددة للجسم تجاه أي متطلب أو تحدٍ يواجهه الفرد ، سواء كان سبباً أو نتيجة لظروف مؤلمة أو غير سارة. وهو استجابات الفرد للتهديدات

النفسية التي تحدث في حياته كالتغيرات التي تحدث في بناء العائلة أو فقدان العمل وغيرها من المشكلات، حيث تضع هذه الخبرات الفرد تحت ظروف الضغط وتتبع بردود فعل جسمية (الغريز، 2010).

وعرف فولكمان (Folkman) الضغط النفسي بأنه "العلاقة الخاصة بين الفرد والبيئة والتي يقيّمها على أنها مهددة لذاته وتتجاوزته لمصادره وامكاناته" (أبو أسعد، 2010). وقد أشار لازروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 2001) إلى أن الضغط النفسي عبارة عن حالة نفسية معقدة لا يمكن أن تكون فيها قاعدة واحدة للقياس، كحالة الانفعالات والدوافع، والتي تتغير حسب الحالة والموقف والظروف الاجتماعية، والتغيرات التي تحدث في المجتمع. والضغط النفسي عبارة عن حالة من التوتر الناشئة عن المتطلبات أو المتغيرات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية (عبيد، 2008). ويمكن تعريف الضغوط النفسية إلى أنها الحالة التي يشعر فيها الفرد بأن الأحداث أو الظروف التي يواجهها غير مريحة أو مزعجة، أو تتطلب منه تكيفاً أو إعادة تكيف مع الوضع الجديد. وفي حال استمرار هذه الضغوط، قد تترتب عليها آثار سلبية تشمل الإصابة بالأمراض الجسدية أو النفسية، واضطرابات في التكيف مع البيئة المحيطة، وتعتبر الضغوط النفسية جزءاً من التجارب اليومية التي يمر بها الإنسان، إلا أن تأثيرها يختلف بناءً على طبيعة الفرد وقدرته على المواجهة. وقد تؤدي الضغوط المتراكمة وغير المعالجة إلى تأثيرات طويلة المدى، مثل ضعف الأداء الوظيفي، التدهور في العلاقات الاجتماعية، أو حتى الإصابة بمشكلات صحية مزمنة. لذلك، يعد تطوير استراتيجيات فعالة للتعامل مع الضغوط أمراً بالغ الأهمية للحفاظ على الصحة النفسية والجسدية (الدق، 2021).

2.4.2 أنواع الضغوط النفسية:

تنشأ الضغوط النفسية من عدة مصادر إما أن تكون داخلية المنشأ أي من داخل الشخص نفسه وتسمى ضغوطاً داخلية كالحساسية الزائدة، أو قد تكون من المحيط الخارجي مثل العمل، العلاقات مع الأصدقاء والاختلاف معهم في الرأي، خلافات مع شريك الحياة أو الطلاق، موت شخص عزيز والتعرض لموقف صادم مفاجئ وتسمى ضغوط خارجية .

وقد ميز لازروس وكوهين (Lazarus & Cohen) بين نوعين من الضغوط النفسية:

أولاً: الضغوط الخارجية: الأحداث الخارجية والمواقف المحيطة بالفرد، وتمتد من الأحداث البسيطة إلى الحادة.

ثانياً: الضغوط الداخلية (الشخصية): الأحداث التي تتكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي، النابع من فكر وذات الفرد (الصوص، 2018).

وتتعدد الضغوط النفسية تبعاً لتعدد مدارس علم النفس، ويشير الخطيب الى أن هناك عدة أنواع من الضغوط النفسية منها:

1- **ضغوط غير حادة:** وينتج عنها استجابات طفيفة مع مجموعة من علامات الضغط وأعراضه التي من السهولة ملاحظتها.

2- **ضغوط حادة:** وينتج عنها استجابات شديدة القوة لدرجة أنها تتجاوز قدرة الفرد على المواجهة، وتختلف من شخص إلى آخر.

3- **ضغوط متأخرة:** هي التي لا تظهر أثناء وقوع الحدث، انما بعد فترة.

4- **ضغوط ما بعد الصدمة:** الناتجة عن حوادث عنيفة وشديدة وعالية، وتترك آثارها على الفرد على المدى الطويل (أبو أسعد، والغريز، 2008).

وحسب سيلاي (Selay,1993) هناك أربعة أنواع من الضغوط النفسية:

1- **ضغوط إيجابية:** هذا النوع من الضغوط يدفع للإنجاز وينمي الثقة بالنفس ويدفع الأفراد إلى سرعة الإنجاز ويكونوا مثارين عقلياً وجسماً.

2- **الضغوط السلبية:** الضغوط التي تنطوي على أحداث سلبية مهددة ومؤذية للفرد.

3- **الضغط المرتفع:** ويقصد به الضغط الناتج عن تراكم الأحداث المسببة للضغط والتي مرت بالفرد وفشل في التوافق معها.

4- **الضغط المنخفض:** ويقصد بها حالة الملل والضجر التي يعيشها الفرد وانعدام الإثارة والتحدي حيث أن الفرد لا يمارس فيها أي أنشطة او اعمال، وعندها يعاني الفرد من تدني الشعور بتحقيق الذات، مما يؤدي الى حالة من الضغط.

3.4.2 آثار الضغوط النفسية:

يختلف الأفراد في استجاباتهم للضغوط النفسية، فبعض الأفراد تكون استجاباتهم تكيفية فهي تساعد في التخفيف من الضغوط، وقد تكون استجابات أفراد آخرين لنفس المواقف الضاغطة غير تكيفية والتي تؤدي إلى تقاوم المطالب المفروضة على الفرد، وترتبط الضغوط النفسية بالخبرات الحياتية المختلفة وطبيعة عمل الأفراد، وتصنف آثار الضغوط النفسية إلى ما يلي:

أولاً: الآثار النفسية (psychological effect): وتشمل التعب والارهاق ، والملل وانخفاض الميل للعمل والاكنتاب ، والأرق والقلق وانخفاض تقدير الذات .

ثانياً: الآثار الجسمية (physical effect): تتمثل أبرز الجوانب الجسمية للضغوط النفسية في الشكاوى النفس جسمية والامراض المختلفة مثل الصداع، الأم الظهر، تشنجات في العضلات، ضغط الدم، قرحة المعدة والامعاء، والقلولون العصبي، وفقدان الشهية، والربو وحساسية جهاز التنفس، واضطرابات جلدية مثل الصدفية حب الشباب ونقص المناعة.

ثالثاً: الآثار المعرفية (cognitive effect): تشمل اضطراب في الانتباه والتركيز والذاكرة وصعوبة في التنبؤ ، وزيادة الأخطاء ، وسوء التنظيم والتخطيط .

رابعاً: الآثار الاجتماعية (social effect): وتشمل إنهاء العلاقات والعزلة والانسحاب، وانعدام القدرة على قبول وتحمل المسؤولية والفشل في أداء الواجبات اليومية المعتادة (الغريز، 2010).

خامساً: الآثار السلوكية (behavioral effect) : وتشمل ما أشار اليه لازاروس (Lazarus) كالارتجاف وزيادة التقلصات العضلية واللعثمة في الكلام، وتغيرات في تعبيرات الوجه، وكذلك اضطرابات عادات النمو ونقص الميول والحماس والشك في الزملاء (الصوص، 2018).

4.4.2 خصائص الضغوط النفسية:

الضغوط النفسية تُعد ظاهرة معقدة تتجلى في مجموعة متنوعة من الوقائع، ولها أبعاد بيولوجية، نفسية، اقتصادية، واجتماعية. حيث تتميز هذه الظاهرة بخصائص فيزيائية وداخلية محددة تمنحها وحدتها وتماسكها، مما يميزها عن غيرها من الظواهر. وقد تم استخلاص هذه الخصائص من المبادئ والقواعد والنظريات التي تناولت دراسة الظواهر النفسية المختلفة. ومن أبرز هذه الخصائص ما يلي:

- إن الضغط عملية إدراكية في المقام الأول.
- إن الضغط المدرك، هو الربط بين وجهة نظر الفرد بما يمتلكه من قدرات عقلية وجسدية وبين متطلبات الموقف.
- إن الضغط عملية تكيف الفرد لقدراته مع متطلبات موقف معين.
- قد يكون الضغط إيجابياً أو سلبياً.
- الضغوط ليست استقرارية وتتضمن مجموعة من المتغيرات.
- الضغوط عامة ومنتشرة بين جميع الأفراد.
- الضغوط تنشأ من خلال التفاعل القائم بين المثير والاستجابة.
- الضغوط لها تأثير على الجانب النفسي، والفيزيولوجي، والمعرفي، والنفسي للإنسان.
- الضغوط النفسية ترتبط بالفئة العمرية حيث تكون منتشرة بصفة كبيرة عند الشباب وتقل لدى الأكبر سناً (عبد العزيز، 2010).

بينما يرى (الرشيدي) أن من أهم خصائص الضغوط ما يلي:

- إن الضغوط النفسية تنشأ من تفاعلات عناصر حياتية ووجودية كثيرة، فتنشأ الضغوط من مثيرات تكمن في طبيعة بنية النظام الاجتماعي والسياسي والاقتصادي، وكذلك تنشأ مثيرات حيوية كيميائية (تغيرات هرمونية، جسمية) ومن مثيرات نفسية (صراعات، إحباطات) .

- إن الضغوط ذات طبيعة وظيفية، تعبر الضغوط عن جانب وظيفي لما يكون عليه البناء الاجتماعي من تكامل أو تفكك، فتحدث هذه الضغوط عندما يفشل البناء الاجتماعي في القيام بوظائفه.
- من الصفات التي تتصف بها الضغوط أنها ليست استقراريه تتضمن مجموعة من المتغيرات المترابطة، كما أنها عند حد معين تكون قوة دافعة نحو غاية وهدف محدد.
- الضغوط مؤشر ضروري للتكيف، فإذا تضمنت المواقف الضاغطة مطالب عند حدود قدرة الشخص واستطاع تحقيقها يحدث التكيف.
- ينتج عن الضغوط كثير من النواتج مثل القلق والصراع والإحباط، وهذه قد تكون سببا للضغوط النفسية، كما أنها قد تكون نتيجة للضغوط النفسية.
- الضغوط تنشأ من مثيرات سارة مثلما تنشأ من مثيرات مؤلمة.
- الضغوط عامة ومنتشرة بين جميع أفراد البشر (مغزى، 2018).

5.4.2 بعض الأساليب للتغلب على الضغوط النفسية:

- أسلوب الهروب والانسحاب: قيام الفرد باستخدام أسلوب الإنكار، الاستسلام والخضوع للمشكلة، الابتعاد وتجنب التفكير في المشكلة.
- أسلوب المواجهة السلبية: استجابة الفرد للضغوط من خلال العدوان نحو الذات والآخرين والأشياء، وفرض السيطرة ولوم الآخرين والذات.
- أسلوب المواجهة الإيجابية: قيام الفرد بالاستجابة للموقف من خلال الاعتراف بالمشكلة ومحاولة حلها، والبحث عن النصح والإرشاد وإعادة تنظيم الذات (أرميا، وإسماعيل، 2016).
- وقدم كوهين (Cohen) مجموعة من الإستراتيجيات المعرفية لمواجهة ضغوط الحياة منها:
- التفكير العقلاني: يتجه الفرد فيها إلى التفكير للبحث عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط.
- الإنكار: وهي عملية يسعى الفرد من خلالها إلى إنكار الضغوط ومصدرها، بالتجاهل والانغلاق وكأنها لم تحدث.
- التخيل: يتجه الفرد إلى التفكير في المستقبل، وتخيل ما يحدث.
- حل المشكلات: هو نشاط معرفي يتجه الفرد من خلاله إلى استخدام أفكار جديدة، ومبتكرة لمواجهة الضغوط.
- الفكاهة والدعابة: أي التعامل مع الضغوط ببساطة وبروح الفكاهة، وهي تدل على الانفعالات الإيجابية أثناء المواجهة.
- الرجوع إلى الدين: حيث يعمد الفرد التوجه إلى الدين، والإكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي والانفعالي وذلك لمواجهة الضغوط والتغلب عليها (العابدين، 2008).

وحسب باول (Powell,2008) هناك بعض الاستراتيجيات التي يجب تجنبها وغير مفيدة للتغلب على الضغوط النفسية منها:

- 1- كبت المشاعر .
- 2- العمل لساعات طويلة.
- 3- المحاولة للوصول إلى المثالية.
- 4- التسوية وتجنب المواجهة.
- 5- عدم تقسيم مهام العمل.
- 6- عدم الحصول على فترات راحة.
- 7- عدم الاعتراض على الشيء الذي لا يعجبك.
- 8- عدم الحديث عن الضغط النفسي.

6.4.2 النظريات التي فسرت الضغوط النفسية:

النسق النظري لهانز سيلبي (Selye)

كان سيلبي بحكم تخصصه كطبيب متأثراً بتفسير الضغوط تفسيراً فسيولوجياً ،كما يعتبر أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط هدفها المحافظة على الكيان والحياة، وحدد سيلبي (Selye) ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط وأطلق عليها أعراض التكيف العامة وهي:

- 1- مرحلة الإنذار: يظهر فيها الجسم تغيرات واستجابات عندما يتعرض الفرد للضغوط، ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم.
- 2- مرحلة المقاومة: تحدث عندما يكون التعرض للضغط متوازماً مع التكيف، فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى ،وتظهر تغيرات تدل على التكيف.
- 3- مرحلة الإجهاد: هي المرحلة التي تلي المقاومة، ويكون فيها الجسم قد تكيف غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت ،وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة قد ينتج عنها أمراض التكيف كاليأس والإحباط والانطواء (Larkin,2005).

النسق النظري سبيلبرجر (Spielberger)

تعتبر نظرية سبيلبرجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة والقلق كحالة ويقول أن للقلق شقين: سمة القلق أو القلق العصابي أو المزمن وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية وقلق الحالة هو قلق موضوعي أو موقعي يعتمد على الظروف الضاغطة وعلى هذا الأساس يربط "سبيلبرجر" بين الضغط وقلق الحالة، ويعتبر الضغط الناتج ضاغطاً مسبباً لحالة القلق، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً، وتركز هذه النظرية على المواقف

المتعلقة بالموقف الضاغط وإدراك الفرد ،ومن هنا ترتبط شدة رد الفعل مع شدة المثير ومدى إدراك الفرد له (النعاس ،2008).

نظرية والتر كانون (Walter Cannon)

تُعرف هذه النظرية باسم نظرية المواجهة والهرب (fight or fly theory)، وهي تركز على الجانب البيولوجي في تفسير الضغوط النفسية، حيث جاءت بمفهوم أعراض المواجهة والذي يرى أن هناك عدداً من الأنشطة المتنوعة التي يقوم بها الفرد لاستثارة الغدد والأعصاب وتهيئة الجسم لمقاومة الخطر (الزبيدي، 2000).

وينظر كانون إلى الضغوط النفسية أنها مجموعة من المثيرات الفسيولوجية والانفعالية التي تدفع الفرد للقيام بأنشطة معينة بهدف العودة إلى حالة التوازن والاستقرار. وأشارت النظرية إلى مفهوم الاستجابة للمواجه أو الهروب ، التي قد يتخذها الأفراد عند تعرضهم لبعض المواقف المؤلمة ،وهذه الاستجابة تعتبر تكيفية لسرعة استجابة الفرد للتهديد ،حيث أنها قد تكون مؤذية بسبب الزيادة في المستوى الانفعالي لما يتعرض له من ضغوط مستمرة ومتكررة لا يمكن مواجهتها أو التخلص منها، أي مدى قدرة الجسم على مقاومة التغيرات التي تحصل ، وكذلك اتجاهه إلى العودة نحو الوضع الفسيولوجي الذي كان عليه قبل الضغط (حسن، 2013).

النظرية المعرفية

تؤكد هذه النظرية أن الاضطرابات النفسية لدى الأفراد تنشأ من الأفكار والتفسيرات والمعاني الخاطئة التي يعطيها الفرد للموقف والتي لا يكون على وعي بها لأنها تحدث بطريقة تلقائية، فالموقف الواحد يثير استجابات انفعالية مختلفة لدى الأفراد تبعاً لاختلاف الطريقة التي يدركون بها الموقف، ويرى بيك (Beck) أن الضغط هو استجابة يقوم بها الفرد نتيجة لموقف يضعف من تقديره لذاته أو مشكلة ليس لها حل، تسبب له إحباطاً وتعوق اتزانته، أو موقفاً يثير لديه أفكاراً عن الشعور بالعجز واليأس. ويشير بيك (Beck) إلى أن الأفكار التلقائية السلبية أو الاعتقادات المختلة وظيفياً لدى الفرد تحدث تحريفاً في معالجة المعلومات، ومن ثم فإن الأفكار السلبية التي تنتج عن هذه التحريفات المعرفية تعتبر هي لب و صميم الاضطرابات النفسية لدى الفرد، وترى هذه النظرية أن الضغوط النفسية لا يمكن عزلها عما يتعلمه الفرد من البيئة أو المجال المحيط به، وأن الضغوط النفسية تحدث اضطراباً في التنظيم العقلي وفي الوظائف العقلية وتحدث عدد من التشوهات التي من بينها:

- كل شيء أو لا شيء: هذا النوع من التفكير هو تشوه معرفي، لأنه يقوم على أساس وجود حالتين متطرفين لكل خاصية وتجاهل عدد من الاحتمالات.
- التعميم: وهو الميل إلى الأحكام المطلقة والتعميمات المتطرفة.
- التقليل من شأن الأحداث الإيجابية: الميل إلى خفض أهمية الحوادث الإيجابية التي يمر بها الفرد أو تحويلها إلى حوادث سلبية (سلامة، 2006).

النظرية السلوكية

فسر أصحاب النظرية السلوكية أنّ الضغوط النفسية تنطلق من عملية التعلم التي من خلالها يتم معالجة معلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد و المثيرة للضغط ،و تكون هذه المثيرات مرتبطة شرطياً مع مثيرات حيادية أثناء الأزمة أو مرتبطة بخبرة سابقة ،حيث يصنفها الفرد على أنها مخيفة و مقلقة ، والضغط النفسي حسب نظر السلوكيين يفيد الفرد في أن يتعلم أسلوب حل المشكلات منذ الصغر و يهيئ شخصيته لتكون فاعلة و مواجهة لما قد يواجهه مستقبلاً من أحداث ، و يرون ايضاً أنه لن يتمكن أحد من تفسير سلوك الفرد الخاطئ إلا بعد معرفة الضغوط النفسية الواقعة عليه و بالتالي يسهل تعديله و التخلص من مسببات هذا السلوك (مسودة، 2013).

نظرية العزو

تعتبر أعمال فريتز هايدر (Fritz Heider) الأساس لنظرية العزو، وتهتم بدراسة الأسباب التي تقف خلف سلوك الفرد وآثاره المباشرة أو غير المباشرة وهناك نوعان من العزو:

- داخلي: ويشتمل على الأسباب والعوامل الداخلية مثل: الحالات الانفعالية والمزاجية وسمات الشخصية والقدرات والظروف الصحية.
- خارجي: ويشتمل على الضغوط من قبل الآخرين وطبيعة الموقف الاجتماعي والظروف الاقتصادية وتتأثر عملية العزو بوجه عام بعدد من العوامل المعرفية والدافعية (كاطع، 2016).

نظرية التحليل النفسي

ترى نظرية التحليل النفسي أن وجود خبرات سابقة لدى الفرد يختزنها العقل الباطن منذ سنوات العمر الأولى، يتسبب عنه وجود استعداد مسبق لدى بعض الأشخاص دون غيرهم للتفاعل مع مواقف التهديد أثناء الأزمات، متأثرين بهذه الخبرات المختزلة فينشأ الاضطراب. ويرى فرويد (Froud) أن الأنا (ego) تتعرض لضغوط قوية من مصادر متعددة تتمثل في ضغوط البيئة الخارجية، ضغوط من الضمير (الأنا الأعلى) (super ego)، وضغوط من الهو الفطرية (id). والأنا القوي هو الذي يدرك بوضوح الواقع الخارجي والقوى الموجودة التي تؤثر على الفرد. وتؤكد نظرية التحليل النفسي على أهمية التفاعل ما بين الفرد وبيئته، وتأخذ بالاعتبار عوامل شتى، أهمها الحدث البيئي، والحالة العقلية، والحالة الوجدانية، والنتائج السلوكية وهذه الجوانب الأربعة تؤدي إلى ضغوط قد تكون خفيفة، وقد تكون شديدة، ويؤكد فرويد دائماً على حالة التوتر وكأن الإنسان لا يعيش إلا حياة مليئة بالمتناقضات التي تتسبب عن بيئة ضاغطة، وإنسان دائم التوتر، وأن الفرد مجرد منظومة من الغرائز كما ذهب إلى ذلك فرويد ، ويرى علماء النفس التحليليون أن الضغوط النفسية والقلق الناتجة عن أي موقف او سلوك هي بمثابة تعبير عن الصراع بين " الهو " الذي يمثل الرغبات والمشاعر الغريزية والتي تضبط وتحرم غالباً من المحيط الخارجي للفرد وبين " الأنا الأعلى " الذي يمثل الرقابة النفسية الداخلية أو ما يطلق عليه الضمير، والصراع بين الهو (Id) والأنا (ego) وبين الأنا (ego) والأنا العليا (super ego)

،فالتفاعلات والصراعات هذه تؤدي الى ظهور الآليات الدفاعية (mechanism defiance) عند الفرد كما أن أساليب مواجهة هذه الضغوط يكون عن طريق الكبت الذي اعتبره فرويد ميكانيكية الدفاع تجاه الضغوط النفسية (عبد العزيز، 2010).

(Self-Efficacy theory) نظرية فعالية الذات ألبرت باندورا

أشار باندورا (Bandura) إلى أن قدرة الفرد على التغلب على الأحداث الصادمة والخبرات الضاغطة تتوقف على درجة فاعلية الذات (Self-Efficacy) لديه، وأن فاعلية الذات لدى الفرد تنمو من خلال إدراك الفرد لقدراته وإمكاناته الشخصية ومن خلال تعدد الخبرات التي يمر بها في حياته، حيث تعمل هذه الخبرات في مساعدة الفرد على التغلب على المواقف الضاغطة التي تواجهه، ويؤكد باندورا أيضاً أن الشخص عندما يواجه بموقف معين فإنه يقيم الموقف من خلال نوعين من التوقعات، وهما: أولاً توقع النتيجة، ويشير ذلك إلى تقويم الفرد لسلوكه الشخصي الذي يؤدي إلى نتيجة معينة، وثانياً توقع الفاعلية ويشير ذلك إلى اعتقاد الشخص وقناعته بأنه يستطيع تنفيذ السلوك الذي يتطلب حدوث النتيجة بشكل ناجح، وعلى ضوء ذلك صاغ باندورا نظريته عن فعالية الذات، وأن توقعات الفاعلية لدى الفرد عندما تكون في تزايد تكون مصادر الفرد كافية لمواجهة الموقف، وبالتالي يصبح الموقف أقل تهديداً للفرد (Bandura, 1977).

5.2 التكيف النفسي:

يعد التكيف النفسي من أهم عوامل اتزان الشخصية وتمتعها بالصحة النفسية فالناس في العادة يتعرضون لضغوطات وصراعات داخلية وخارجية وعليهم مواجهة الرغبات والدوافع الشخصية المتعارضة من أجل استمرار التوازن النفسي لديهم ويرى علماء النفس أن الصحة النفسية هي التعبير عن التكيف وأن التكيف دليل الصحة النفسية (غيث، 2006).

ويدل التكيف النفسي على السلوك الذي يعمل باستمرار وراء التكيف مع شروط العالم الطبيعي والتكيف مع الدوافع الشخصية ومطالب العالم الاجتماعي، وعليه فإن السعي لوقاية الجسم من البرد بملابس صوفية والسعي وراء اشباع الدوافع النفسية بطريقة ملائمة والالتزام بالمعايير الاجتماعية تعد ظاهرة من مظاهر التكيف النفسي (عبيد، 2008).

كما تتمثل عملية التكيف في مواصلة الفرد للقيام بالاستجابة لتلبية متطلباته الخاصة ومتطلبات البيئة المحيطة واستجابة للتغيرات التي تحدث في هذه البيئة ومن هنا فإن التكيف يظهر في توفير نوع من التوازن بين حاجات الفرد من جهة والمؤثرات من جهة أخرى وبذلك تصبح عملية التكيف عملية نشطة ومستمرة ودينامية من اجل المحافظة على هذا التوازن (بركات، 2006).

1.5.2 تعريف التكيف النفسي:

التكيف هو علاقة متناغمة مع البيئة تنطوي على القدرة على إشباع معظم حاجات الفرد، وتلبي المتطلبات المادية والاجتماعية جميعها عند الفرد (عبيد، 2008). ويعرفه (فهيمي) بأنه "عملية ديناميكية مستمرة يهدف بها الشخص إلى أن يغير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين بيئته" (قطيشات والتل، 2009).

والتكيف هو مجموعة من الاستجابات وردود الأفعال التي يعدل بها الفرد سلوكه وتكوينه النفسي مع بيئته الخارجية لكي يحدث الانسجام المطلوب، بحيث يشبع حاجاته ويلبي متطلبات بيئته الاجتماعية والطبيعية (عبد الله، 2001).

ويعرف أيضاً بأنه حالة إيجابية توجد لدى الفرد تشير إلى تمتعه بعدد من المظاهر التي تتلخص بالحياة الهانئة، التي من مظاهرها الرضى عن الذات والشعور بالسعادة والتفاؤل، والميل إلى المرح والاستمتاع بالحياة (بوخالفة، 2020).

ويشير مصطلح التكيف في علم النفس إلى أي تغير في نمط سلوك الفرد، يصدر عنه في محاولته لتحقيق التوافق مع الموقف الجديد (كفافي، 2006). ويذكر الهاشمي التكيف في الدراسات النفسية أنه "تلك العملية المتفاعلة المستمرة (ديناميكية) يمارسها الفرد الإنساني شعورياً أو لا شعورياً، والتي تهدف إلى تغيير السلوك ليصبح أكثر توافقاً مع بيئته ومتطلبات دوافعه" (كريمة، 2017).

والتكيف بمفهومه العام هو انسجام الفرد مع محيطه، وهو مظهر من مظاهر الصحة النفسية، ويعد عملية ديناميكية مستمرة بين الفرد والبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، يهدف فيها الفرد إلى تعديل سلوكه بما يتوافق مع بيئته الاجتماعية، مما يمكن من إقامة علاقات جيدة مع الآخرين ليوافق بين نفسه والعالم المحيط به (حمادنة، 2015).

ويعتبر التكيف سلوكاً يقوم به الفرد مع المحيط الذي يعيش فيه نتيجة وجود قدرات وميول معينة لدى الفرد، واستعدادات جسمية واجتماعية وانفعالية وعقلية والتي يتميز بها عن غيره، وتساعد في إحداث التكيف. وهذه الميول والاستعدادات هي ما يطلق عليها بعض العلماء الخصائص أو السمات الشخصية. من هنا نجد أن هناك تلازماً كبيراً بين سمات الفرد وقدراته في إحداث عملية التكيف (رضوان، 2000).

ويتكامل التكيف النفسي من خلال رضا الفرد عن نفسه، وشعوره بالارتياح تجاه قدراته وامكانياته على اشباع حاجاته الأولية والثانوية، وإقامة علاقات إيجابية مع أسرته والمجتمع ككل (الغمري، 2016).

ويميل السيكولوجيين إلى النظر لمفهوم التكيف من زاويتين:

الأولى: باعتباره عملية مستمرة تتضمن التعامل مع الضغوطات والتغيرات في محيط الفرد الشخصي والاجتماعي، وهنا نجد لازاروس (Lazarus) يعرفه على أنه "العملية النفسية التي يتعامل الفرد بواسطتها، ويتأقلم مع المطالب الحياتية المختلفة والضغوطات".

الثانية: باعتباره نتيجة يسعى الفرد الى الوصول إليها، بحيث تتوفر لديه خصائص مرغوبة ومظاهر إيجابية، وعند وصول الفرد للنتيجة يمكن وصفه بأنه حسن التكيف أو سيء التكيف (الصوم، 2018).

2.5.2 مجالات التكيف :

تتداخل مجالات التكيف، ويمكن تقسيمها إلى الفئات الآتية:

. **التكيف البيولوجي:** ويقوم على تكامل الأعضاء الفيزيولوجية وأدائها الوظيفي لدى الكائن الحي، ضمن ما يطلق عليه عتبة التكيف الحسي.

. **التكيف الإيكولوجي:** وهو تعايش الشخص مع شروط البيئة وتعامله معها بسلوك مناسب من المقاومة والتقبل.

. **التكيف الثقافي الاجتماعي:** ويتعلق بطبيعة التنظيم الاجتماعي والثقافي وعلاقات أفراد وجماعاته.

. **التكيف النفسي المعرفي:** ويتم عن طريق الإدراك والتفكير والقيام بعمل معرفي، ويؤدي إلى التكامل بين العمل البنيوي والوظيفي.

. **التكيف النفسي الانفعالي:** ويشمل كل نشاط يتعلق بغدد الإنسان الداخلية وعواطفه وانفعالاته.

. **التكيف الفلسفي الأخلاقي الروحي:** ويعني تصرف الإنسان وفق فلسفات خاصة تعلمها في بيئته، وتجعله يفسر الظواهر والأشياء والمواقف وفق معتقداته الفلسفية والأخلاقية والروحية. هذا يصعب الفصل بين هذه المجالات في الحياة الفعلية (الحياي، 2011).

3.5.2 أبعاد التكيف النفسي :

1- **التكيف الشخصي (الانفعالي)** ويشمل السعادة مع النفس والرضا عنها واشباع الدوافع الأولية (جوع، عطش، جنس، راحة، أمومة) ، والدوافع الثانوية المكتسبة (الأمن، الحب، التقدير والاستقلال) ، وتناسب قدرات الفرد وامكاناته مع مستوى طموحه وأهدافه.

2- **التكيف الاجتماعي:** ويشمل السعادة مع الآخرين والالتزام بقوانين المجتمع وقيمه والتفاعل الاجتماعي السوي والعمل للخير والسعادة الزوجية والراحة المهنية ، ويشمل التكيف أيضاً مجالات الدراسة والأسرة والعمل (بطرس، 2017).

4.5.2 خصائص التكيف النفسي:

تتسم عملية التكيف بعدة خصائص يكون لها أثر بالغ بالوصول بالفرد إلى درجة عالية من التوافق والصحة النفسية ويمكن الاعتماد على هذه الخصائص بصورة أساسية في فهم عملية التكيف وكيفية وصول الأفراد إليها ومنها:

- اتجاهات سوية نحو الذات.
- شعور الفرد بالأمن والاستقرار.
- الواقعية: أي القدرة على رؤية العالم رؤية واقعية، والقدرة على التفكير العقلاني، والقدرة على استغلال مصادر البيئة بما فيها ذات الفرد استغلالاً منتجاً خلاقاً.
- ضبط الذات: أن يمتلك الفرد قدرة فائقة على التحكم بسلوكه وانفعالاته بالمواقف المختلفة.
- القدرة على بناء علاقات اجتماعية فاعلة وناجحة، ولا بد أن يكون الفرد على اتصال مع الآخرين وأن يشعر بالانتماء لجماعته ومجتمعه، وأن ينشأ علاقة إيجابية فعالة مع أفراد هذه الجماعة والمجتمع.
- المرونة: سعي الفرد بشكل مستمر لإيجاد حلول بديلة لمشكلته.
- أن يتوفر لدى الفرد كفاءات جسمية وعقلية واجتماعية انفعالية تجعله قادراً على مواجهة مشكلات الحياة (المنصور، 2021، والجمعان، 2019).
- وأظهر (كريمة، 2017) في دراسته أن التكيف له خاصيتان رئيسيتان وفقاً لبعض علماء النفس وهما:
- عملية مستمرة باستمرار الحياة.
- عملية نسبية، بمعنى أن الفرد قد يكون متكيفاً في فترة من فترات حياته، وغير متكيف في فترة أخرى، وقد يكون متكيفاً في مجالات الحياة، وغير متكيف في مجال آخر.
- قد يغير الفرد من نفسه في عملية التكيف (تغيير داخلي)، وذلك بتعديل بعض سلوكياته أو تغيير أهدافه وتعديلها، وقد يكون التغيير من أجل التكيف مع البيئة الخارجية (تغيير البيئة المادية أو تغيير البيئة الاجتماعية).

5.5.2 استراتيجيات التكيف النفسي:

إن إستراتيجيات التكيف التي يستخدمها الأفراد في تعاملهم وتكيفهم كثيرة ومتنوعة وهناك تصنيفات عدة لهذه الاستراتيجيات وأهم هذه الاستراتيجيات هي:

- 1- استخدام نظم الدعم: تشير الأبحاث بأن الناس الذين يمتلكون نظاماً اجتماعياً داعماً وفعالاً هم أقل اكتئاباً وقلقاً ولديهم القدرة على مقاومة الشعور بالوحدة، وأكثر نجاحاً في المحافظة على تقدير

الذات وأكثر تفاعلاً حول حياتهم من أولئك الذين يكون النظام الداعم لديهم سيئاً وغير فعال، وهناك ثلاثة أشكال للدعم وهي الدعم الانفعالي، والدعم المادي، والدعم المعلوماتي.

2- استخدام مهارة حل المشكلات: إن أسلوب حل المشكلات إجراء يتبعه الفرد عند تطوير الخطط للاستجابة لتحديات الحياة، وهو مهارة توافقية وعملية مفيدة من الناحية النفسية والممارسة الجدية. واسلوب حل المشكلات يعتبر عاملاً مساعداً في بناء الثقة والإحساس بالكفاءة والسيطرة (النوري، 2002).

3- الاسترخاء الذاتي: لقد طور الإنسان استجابة الاسترخاء الطبيعية لمواجهة الإحباطات والمضايقات اليومية، ومن السهل تعلم هذه الاستجابة فهي تتطلب بشكل أساسي الصبر والممارسة واتباع التعليمات المقترحة وبإمكان الفرد تعديل هذه التعليمات لتناسب ذوقه وحاجاته الفردية.

4- المحافظة على الضبط الداخلي: إن الناس يختلفون في إدراكهم حول مدى الضبط الذي يمتلكونه خلال حياتهم، فالناس الذين يتحملون مسؤولية الأشياء التي تحدث لهم ذو موقع ضبط داخلي، أما الذين يعتقدون بأن ما يحدث خارج نطاق سيطرتهم فهم ذو موقع ضبط خارجي، ومواقع الضبط لدى الفرد تتطور طبقاً لتعليمه وخبراته وتقدمه في العمر.

5- الحديث الذاتي خلال التحديات: عند حدوث المواقف الصعبة يمكن للفرد أن الدعم النفسي لذاته عن طريق الحديث الإيجابي مع الذات، حيث يمكن للفرد أن يحدث ذاته بأنه يمتلك مهارات تكيفية جيدة، وأن لديه القدرة على استخدامها بفعالية وما إلى ذلك من عبارات داعمة ومشجعة .

6- التمارين الرياضية: وهي مهارة وحيدة للتكيف مع الضغوط النفسية، حيث تعمل على زيادة مشاعر الضبط الذاتي، وهي أسلوب جيد لخفض مستوى القلق وزيادة قدرة الجسم على الاستعادة من الأكسجين، وزيادة اللياقة الجسمية والتمارين الرياضية لها تأثير إيجابي على مفهوم الذات، والمحافظة على ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تعطي للفرد سبباً للشعور الجيد حول نفسه، وتوفر الفرصة للتفاعلات الداعمة للآخرين (لخضر، 2019).

6.5.2 النظريات المفسرة للتكيف النفسي:

النظرية السلوكية

التكيف النفسي حسب النظرية السلوكية هو نتيجة لعملية التعلم والتكيف مع البيئة والمحفزات المحيطة بالفرد، ويشمل هذا التعلم تكيف السلوكيات والتصرفات لتحقيق الأهداف المرغوبة وتجنب العواقب السلبية، ويتأثر بالمكافآت والعقوبات التي يتلقاها الفرد.

ويرى رواد النظرية السلوكية أن عملية التكيف استجابات مكتسبة عن طريق التعلم والخبرات التي يمر بها الفرد، والتي تؤهله للحصول على توقعات منطقية على الإثابة، فتكرار سلوك ما من شأنه أن

يتحول إلى عادة (النيال، 2002). ويلجأ الشخص إلى التكيف النفسي إذا ما اختل توازنه النفسي، إما لعدم إشباع حاجاته، أو لعدم تحقيق أهدافه، ويشير السلوك التوافقي إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة التي تقابل بالتعزيز أو التدعيم، حيث يكتسب الفرد العادات المناسبة والفعالة التي سبق أن تعلمها، وأدت إلى خفض توتره، أو اشبعت دوافعه وحاجاته، وأصبحت فيما بعد سلوكاً توافقياً يستدعيه الشخص عند الحاجة (انجلر، 1991).

النظرية الإنسانية

من أبرز رواد هذا الاتجاه روجرز (Rogers) وماسلو (Maslow) والبورث (Allport)، الذين يرون أن الإنسان خَيْرَ بطبعه و تتفق مطالبه مع مطالب المجتمع، ولديه الحرية والإرادة في اختيار أفعاله، التي يتوافق بها مع نفسه ومع مجتمعه، ويستطيع تحمل مسؤولية سلوكياته، وهو يُقبل عادة على اختيار السلوك المقبول اجتماعياً، ويتوافق توافقاً حسناً مع نفسه ومجتمعه، و يتوافق توافقاً سيئاً إذا تعرض لضغوط في بيئته، ويرون أيضاً أن الإنسان كائن فاعل يستطيع حل مشكلاته وتحقيق التوازن، وإذا شعر بالتهديد والعجز عن إشباع حاجاته ومواجهة مشكلاته، فإنه لا يستطيع أن يحقق ذاته، الأمر الذي يؤدي إلى أن يصبح توافقه سيئاً. كما أنهم يرون بأن تحقيق التوافق لا يتم إلا بعد إشباع الفرد حاجاته الأساسية وهي الحاجات الفسيولوجية والحاجة إلى الأمن والحاجة إلى الانتماء والحب، في حين يرون أن عدم إشباع الفرد لحاجاته يؤدي به إلى القلق وسوء التكيف (مصطفى، 2010).

النظرية المعرفية

يرى أصحاب هذه النظرية بأن الفرد لديه الحرية في اختيار أفعاله التي يتكيف بها مع نفسه ومع مجتمعه، وهو يُقبل على اختيار السلوك المقبول اجتماعياً ويتوافق توافقاً حسناً مع نفسه ومجتمعه ولا يتكيف تكيفاً سيئاً إلا إذا تعرض لضغوط بيئية، فالفرد عندما يشعر بضغوط من الأسرة أو المدرسة أو إذا تعرض للظلم وشعر بالتهديد وعدم التقبل فذلك يؤدي الى انحرافه. كما تركز هذه النظرية على أهمية قدرة الفرد الذاتية والمعرفية في إكسابه التوافق فكلما كان الفرد متعلماً ومكتسباً للأفكار التي تتناسب مع الواقع المحيط به، كلما كان قادراً على التكيف السليم (أبو شمالة، 2002).

ويرى لازاروس وفولكمان (Folkman and Lazarus) أن تقييم الفرد الأولي للموقف يحدد أساليبه في التكيف، حيث يتم تقييم الفرد للأحداث المسببة للضغط النفسي على أنها مرهقة، أو تفوق قدرته، وتعرضه للخطر، في إطار علاقته بالبيئة وتقييمه المعرفي للضغط، وتتولد نتيجة لذلك استجابات مختلفة انفعالية أو فسيولوجية تجاه الحدث الضاغط، فقد يدرك شخصان الحدث على أنه ضاغط لكن أحدهما يعتقد أن مصادره وإمكانياته التي تساعد على التعامل معه، بينما لا يعتقد الشخص الآخر ذلك، طبقاً لمصادر المواجهة الشخصية والمعرفية والاجتماعية والمادية لدى كل منهم (بركات، 2010).

6.2 العلاج التعبيري:

يُعرّف العلاج التعبيري بأنه استخدام الفنون الإبداعية كأداة علاجية، حيث تشمل الأنشطة الشائعة كالرسم والتلوين والنحت والموسيقى والكتابة والحركة الإبداعية واللعب. حيث تتيح هذه الوسائل للأفراد التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم بطرق غير لفظية، مما يعزز التواصل بشكل يتجاوز قدرات العلاج التقليدي بالكلام. وخلال العقود الأخيرة، أثبتت الدراسات أن استخدام العلاجات التعبيرية يمكن أن يكون أكثر فعالية في مساعدة الأفراد على التواصل والتعبير عن أنفسهم مقارنة بالعلاجات اللفظية التقليدية (Malchiodi, 2005).

وشهد استخدام الفنون الإبداعية كوسيلة علاجية تاريخاً طويلاً وغنياً، حيث ارتبطت الفنون مثل الدراما والموسيقى والرقص بتحقيق الشفاء وتعزيز الصحة النفسية منذ العصور القديمة (Gladding, 2016). وفي الحضارات اليونانية والرومانية القديمة، كانت هذه الفنون تُدمج في الأساليب العلاجية، حيث يُنصح الأفراد الذين يعانون من القلق أو الاكتئاب بمشاهدة الدراما والكوميديا كوسيلة لتخفيف معاناتهم (Daggess-White & Davies, 2011). وعلى الرغم من أن العلاجات التعبيرية بصيغتها الحالية لم تتبلور إلا في القرن الماضي، إلا أنها تطورت مع النظريات الحديثة في مجالي الاستشارة والعلاج النفسي. وتعكس هذه العلاجات العديد من المبادئ النظرية التقليدية؛ حيث يعمل المعالجون التعبيريون في الفنون على الحدود الفاصلة بين الوعي واللاوعي، مما يساعد على الكشف عن المشاعر والأفكار المخفية من خلال الرموز والاستعارات (McLeod, 2013).

وطورت ناتالي روجرز، ابنة عالم النفس كارل روجرز، نموذجاً للعلاج بالفنون التعبيرية يستند إلى نهج يركز على الشخص. يتضمن هذا النموذج توفير بيئة داعمة تلبي الاحتياجات العاطفية للعميل، وتشجيع مبدأ تحقيق الذات، وتطوير علاقة متساوية بين المعالج والمستفيد (Pearson & Wilson, 2009). وفي الوقت الحالي، تفرعت العلاجات التعبيرية إلى تخصصات مستقلة، مثل العلاج بالفن والعلاج بالموسيقى والعلاج بالحركة، إلا أنها تظل مرتبطة بهدف مشترك يتمثل في تعزيز النمو الشخصي والشفاء من خلال التعبير الإبداعي (Richardson, 2016).

1.6.2 تعريف العلاج التعبيري:

Expressive therapy العلاج التعبيري هو استخدام الفن والموسيقى والرقص والدراما والشعر والكتابة الإبداعية واللعب من خلال العلاج النفسي والإرشاد وإعادة التأهيل، حيث يتم تعريف العلاجات التعبيرية في النص على أنها استخدام فن الموسيقى والرقص والدراما والمسرحية الشعرية وسطح الرمال مع سياق العلاج النفسي وإعادة التأهيل أو الرعاية النفسية، والعلاج التعبيري هو ممارسة استخدام الرسم ورواية القصص والرقص والموسيقى والدراما والشعر والحركة والفنون البصرية مدمجين بطريقة متكاملة؛ لهدف تعزيز النمو البشري وتطوره وشفائه (Malchiodi, 2005).

ويشير الفن التعبيري إلى استخدام الجانب العاطفي والحدسي من أنفسنا في وسائل مختلفة، وهي عملية اكتشاف أنفسنا من خلال أي شكل فني ينبع من الامتلاء العاطفي، ولا يتعلق الأمر بإنشاء صورة جميلة أو قصيدة مثالية أو رقصة مصممة. إن استخدام الفن التعبيري يعني الدخول إلى عالمنا الداخلي لاكتشاف مشاعر التعبير من خلال الفنون البصرية أو الحركة أو الصوت أو الكتابة أو الدراما المرتجلة (Rogers et al,2012).

وعرفت الجمعية الأمريكية للعلاج بالفن (AATA) العلاج بالفن بأنه استخدام العلاج لإنتاج الفن في إطار علاقة مهنية من قبل أفراد يعانون المرض أو الصدمة أو متاعب الحياة وتحدياتها ممن يسعون إلى تحقيق النمو الشخصي، وعن طريق الإبداع الفني والتفكير بعمق في نواتجه وعملياته يستطيع الناس أن يزدوا من درجة وعيهم بذواتهم وبالأخرين، كما يمكنهم أن يتأقلموا مع الأعراض المرضية، وأن يتعاملوا مع الضغوط النفسية والصدمات التي تواجههم، ويعززوا مقدراتهم المعرفية، ويستشعروا متعة الحياة عن طريق إنتاج الفن (AATA,2002).

كما أن الاستخدام العلاجي للفنون التعبيرية في العلاج النفسي يتم في إطار علاقة مهنية بين المعالج والشخص الذي يحتاج لتنمية شخصيته والتواصل أكثر مع مشاعره، أو تصحيح معتقداته ومنظوره عن صورته الذاتية، أو الشخص الذي يعاني من أزمة نفسية أو يمر بتحديات في العلاقات. ومن خلال العملية الإبداعية في جلسات العلاج بالفنون التعبيرية يزيد الوعي الذاتي ويتعلم الشخص طرق التعامل الصحي مع التجارب المؤلمة، وكذلك تعزيز قدراته المعرفية. وفي الجلسات يقوم الشخص بالتعبير عن نفسه، وعن تجاربه وخبراته في مساحة آمنة خالية من الحكم بطرق لفظية وغير لفظية؛ ما يساعد على إنشاء الثقة في العلاقة العلاجية، حيث يشعر الشخص بالاطمئنان وهو أساس نجاح العملية العلاجية، ومن الخصائص المميزة والفريدة للعلاج بالفنون أنه يمنح الفرصة للشخص للتعبير عن أفكاره ومشاعره من خلال الصور المرئية، والتي من الممكن أن تكون رسماً أو نحتاً أو حركة أو تمثيل لمشهد (رضوان، 2022).

ويعد العلاج بالفنون التعبيرية وسيلة مناسبة لتنمية التواصل بين الأفراد، ويمكن أن يستخدم الرسم كأداة قيمه تمكن الأفراد الذين لا يتمتعون بالقدرة المعرفية للتعبير عن أنفسهم، وعن تجاربهم بالكلمات أن يعبروا عن أنفسهم بشكل طبيعي وعفوي من خلال الرسم (Rollins,2005).

وقد أكد العديد من العلماء والباحثين مثل لاونغيلد وبريتاين ولاوسون ليت وهارتر على أن العلاج بالفن يساهم في تطوير المهارات الشخصية للمنتفع وينمي استعداداته العقلية والانفعالية والاجتماعية ، كما يتيح الفرصة لزيادة الثقة بالنفس والاستبصار وتقدير الذات ، وتحسين التواصل مع الآخرين ، كما يحد من مشاعر الإحباط والقلق والعدوانية والصراعات الانفعالية ، ويهيئ منافذ مقبولة للتعبير عن هذه المشاعر وتفرغها بشكل إيجابي ، ويساعد على اتخاذ القرارات ، وحل المشكلات ، والشعور بالمتعة الشخصية والانجاز (arter,2007 ,Litt,2001 ,Lawson,2001 ,Lowenfeld&Brittain,1987).

والعلاج التعبيري هو نوع من العلاجات النفسية التي تجمع بين بعدي مهارات التواصل وهي التواصل اللفظي والتواصل غير اللفظي (Gbrial,et,al,2000). ويرى ريفيرا أن العلاج التعبيري عبارة عن دمج ما بين المبادئ العلاجية النفسية والفن بحيث ينخرط المسترشد في العلاج من خلال التعبير الذي يستخدمه المرشد، مما يقود المسترشد إلى الاستبصار الذي يتيح له التعبير عن أفكاره ومخاوفه بشكل واضح ومريح وبعيد عن التهديد، بحيث يقوده إلى التفريغ الانفعالي وتسهيل التوافق النفسي (Rivera,2008).

وتشير روجرز (Rogers,2002) إلى أن التقنيات التي يعتمد عليها المعالج التعبيري في خلق بيئة آمنة للتغيير تتضمن التعاطف، الصدق، الانفتاح، التشجيع، والرعاية، هذه الصفات تسهم في تكوين جو مريح يتيح للمسترشدين التعبير عن مشاعرهم واستكشافها بحرية. ويعتمد العلاج التعبيري على توظيف عدة فنيات إرشادية ذات طابع تعبيري كالفن والموسيقى والرقص الايقاعي والحركة والدراما ونظم الشعر والكتابة الإبداعية والمسرح وأعمال الطين والصلصال وذلك ضمن منظومة متكاملة تشمل العلاج النفسي والإرشاد السلوكي وإعادة تأهيل الأشخاص قيد العلاج.

ورغم أن جميع أنواع العلاج التعبيري تعتمد بشكل أساسي على التفاعل، إلا أن كل نوع منها يمثل إطارًا علاجيًا مميزًا. ذلك أن الأشكال المختلفة للتفاعل اللمسي، السمعي، والبصري التي يختبرها الفرد خلال الجلسات العلاجية قد تعزز شعوره بالتفرد والخصوصية. فعلى سبيل المثال، يسهم العلاج بالموسيقى في استحضار المشاعر العميقة وتطوير المهارات الاجتماعية عندما يشارك الأفراد في الغناء أو العزف الجماعي. وبالتالي، يتمتع كل نوع من أنواع العلاج التعبيري بفوائد ودور علاجي فريد، يعتمد على كيفية تطبيقه والأهداف المرجوة منه (Malchiodi,2005).

2.6.2 الهدف من استخدام العلاج التعبيري:

أشارت الجمعية الأمريكية للعلاج بالفن (AATA,2004) إلى أن الهدف من العلاج التعبيري ليس إنتاج فن جميل أو بناء موهبة، ولكن العلاج التعبيري هو لمساعدة الفرد في الشعور الجيد تجاه نفسه ومساعدته للتواصل مع الآخرين ومساندته لأخذ مسؤولية حياته.

والعلاج التعبيري هو نوع من العلاجات النفسية التي تجمع بين بعدي مهارات التواصل وهي التواصل اللفظي وغير اللفظي (Gabrial et al ,2000)، ويرى ريفيرا (Rivera,2008) أن العلاج التعبيري عبارة عن دمج ما بين المبادئ العلاجية النفسية والفن، بحيث يدخل المسترشد في هذا العلاج مع المعالج من خلال الحوار باستخدام التعبير، مما يقود المسترشد إلى الاستبصار، والتعبير عن أفكاره ومخاوفه بطريقة مريحة وسلسة، مما يقود إلى التفريغ الانفعالي وتسهيل التوافق النفسي.

ويعتمد العلاج التعبيري على ردود المسترشدين اللفظية والبصرية، وكذلك صور لسرد قصة. لأن الصور هي شكل من أشكال التواصل غير اللفظي، ويفترض ان يسعى المعالج لإظهار الرسائل المخفية لدى المسترشدين من خلال الصور (Diehls,2008).

وذكرت روجرز (Rogers,2002) أن التقنيات التي يستخدمها المعالج تهدف لخلق مكان آمن للتغيير ويشمل التعاطف والصدق والانفتاح والتشجيع والرعاية، وهي صفات تساعد على خلق بيئة مريحة للمسترشدين للتعبير واستكشاف مشاعرهم. ويشمل العلاج التعبيري الرقص والدراما والأدب والموسيقى والشعر والفنون البصرية مع ممارسة العلاج النفسي.

وحسب افرنجي (2012) والقريطي (2012) فإن أهداف العلاج التعبيري هي:

1. التفرغ الانفعالي: العلاج التعبيري يساعد المنتفعين في التعبير عن مشاعرهم وانفعالاتهم.
2. التقوية وتعزيز الاستقلالية: السير في العملية العلاجية والتطور على صعيد المسترشد بتقويته وتدعيمه من خلال إكسابه مصادر للتقوية الذاتية. فعندما يعرف الشخص قيمة التعبير بالفن يستطيع استخدامه أينما أراد وبالشكل الذي يريد، بدون معالج.
3. التنظيم والتعلم النشط: مساعدة المسترشد على إعادة بناء الطريقة التي ينظم بها حياته ويعيشها ويدركها، وطرح الخبرات الحياتية المؤلمة غير المرغوب فيها واستبدالها بخبرات متعلمة مثمرة وذات قيمة.
4. تنمية الثقة بالنفس والشعور بالمتعة والانجاز.
5. خفض مستوى اضطرابات القلق، والانطواء، والمخاوف المرضية، والعدوانية وغيرها.
6. تحقيق النمو الادراكي والانفعالي والابداعي.
7. طرح الخبرات الحياتية المؤلمة وغير المرغوب فيها، واستبدالها بخبرات معلمة ومثمرة وذات قيمة.
8. مساعدة المنتفعين الذين يعانون من حالات الشعور بالاغتراب، واهتزاز الهوية او فقدانها، والتمركز حول الذات، الى حالات أخرى تسودها مشاعر الحب والتعاطف، والثقة بالنفس، والرغبة في التعلم والنمو، والاقبال على الحياة، والشعور بالتوازن والسلام الداخلي.

3.6.2 أنواع العلاج بالفنون التعبيرية:

العلاج التعبيري هو أحد الأساليب العلاجية النفسية التي تعتمد على استخدام الأنشطة الإبداعية والتعبيرية كوسيلة للتواصل والتعبير عن المشاعر والأفكار، ويتيح هذا النوع من العلاج للأفراد التعبير عن مشاعرهم بشكل غير لفظي من خلال عدد من التقنيات ومن أنواع العلاج بالفنون التعبيرية:

1- العلاج بالفن، يتضمن هذا النهج استخدام الفنون البصرية مثل التلوين، الرسم، النحت وذلك للتعبير عن العواطف أو الأفكار أو ما يعانيه الفرد. والعلاج بالفن وسيلة علاجية للتوفيق بين

الصراعات العاطفية، وتعزيز الوعي الذاتي، وتطوير المهارات الاجتماعية وإدارة السلوك وحل المشكلات، وتقليل القلق، ومساعدة التوجه نحو الواقع، وزيادة الثقة بالنفس (AATA,2004).

2- العلاج بالرقص والحركة، يتضمن هذا النوع من العلاج استخدام الحركة الجسدية والرقص لمساعدة الناس على التأقلم مع الأعراض الصحية النفسية مثل القلق، الإجهاد والاكتئاب (فيلكه،2015).

3- العلاج بالموسيقى، يستخدم هذا المنهج الاستماع إلى الموسيقى أو تأليف الموسيقى للمساعدة في تحسين المزاج وتخفيف القلق، ويمكن استخدامه في مجموعة متنوعة من السياقات ومع مجموعة واسعة من الأفراد (بيضون، 2023).

4- العلاج بالكتابة والشعر، ويتضمن استكشاف الأفكار والعواطف من خلال الكتابة. على سبيل المثال، قد يكتب الناس في مذكراتٍ عن حياتهم أو يؤلفون أعمالاً تعبيرية مثل القصائد أو القصص الخيالية (AMTA,2004).

5 - العلاج بالدراما، وهي تعني التمثيل وما يتضمنه من خيال، حركة، تعبير ما بين الذهن والروح، وهي طريقة ممتعة وحيوية في استكشاف وتعلم مواضيع عديدة، ويمكن التفكير والاستفادة من الدراما كطريقة تعليمية، من خلال تحقيقها لعدة أهداف تساعد في تطوير بعض الجوانب العاطفية، الذهنية، الاجتماعية والنفسية (NDTA,2004).

6- العلاج بالشعر والعلاج بالكتب هي مصطلحات تستخدم بشكل مترادف لوصف الاستخدام المتعمد للشعر وأشكال أخرى من الأدب من أجل الشفاء والنمو الشخصي (NCCATA,2004).

7- العلاج بالرمل هو أحد الأساليب العلاجية الإبداعية والقائمة على العديد من الأسس النفسية والعصبية، التي تعمل على معالجة الخبرات الانفعالية بإطار من الرمزية، والتخيل والتلقائية، مما يسمح بالاقتراب من التجارب المؤلمة والتعبير عنها، وإتاحة المجال أمام تفعيل وتنشيط إمكانيات ومصادر الفرد الشخصية للشفاء الذاتي (أبو وجدي، 2021).

8- العلاج متعدد الوسائط يتضمن استخدام اثنين أو أكثر من العلاجات التعبيرية، لتعزيز الوعي وتشجيع النمو العاطفي، وتعزيز العلاقات مع الآخرين. يتميز العلاج المتعدد الوسائط عن التخصصات المرتبطة به من العلاج بالفن، والعلاج بالموسيقى، والعلاج بالرقص /الحركة، والعلاج بالدراما من خلال كونه يركز على الترابط بين الفنون ويستند الى مجموعة متنوعة من التوجهات، بما في ذلك الفنون كعلاج، والعلاج النفسي بالفن، واستخدام الفنون للشفاء التقليدي (Barba,et al,1995).

9- العلاج باللعب هو الاستخدام المنهجي لنموذج نظري لإنشاء عملية شخصية، حيث يستخدم معالجو اللعب المدربون القوى العلاجية للعب لمساعدة العملاء على منع أو حل الصعوبات النفسية الاجتماعية وتحقيق النمو والتطور (Boyd, 1999).

4.6.2 دور العلاجات التعبيرية في العلاج والتدخل:

تلعب العلاجات التعبيرية دوراً محورياً في العلاج النفسي والتدخلات العلاجية، حيث تجمع بين التعبير الفني والإبداعي لمساعدة الأفراد على التعامل مع مشكلاتهم النفسية والعاطفية. وتعتمد هذه العلاجات على استخدام مجموعة متنوعة من الأشكال الفنية مثل الفنون البصرية، والموسيقى، والدراما، والحركة، والكتابة، واللعب، بهدف تعزيز التواصل والتعبير العاطفي بطريقة غير تقليدية. وخلال العلاج بالفن، يعبر المسترشد عن نفسه، وعن تجاربه وخبراته في أسلوب آمن وغير لفظي، وهذا يساعد على تأسيس الثقة، ويشعره بالاطمئنان الكبير في عملية العلاج (Malchiodi, 2005). ومن الخصائص المميزة والفريدة للعلاج التعبيري، أنه يمنح الفرصة للمسترشد أن يعبر عن أفكاره ومشاعره من خلال الصور المرئية، والتي تكون رسماً أو تصويراً أو نحتاً، وهذه العمليات الإبداعية تعد مصدراً للمعلومات لكل من المسترشد والمعالج. والعمل بالأدوات الفنية والأوراق الملونة، والأقلام يعطي استجابة فسيولوجية ويولد حالة من الاسترخاء، مما يؤثر على المزاج لدى المسترشد، وهذا يخفف القلق، وبذلك يصبح المسترشد أكثر استعداداً للتعبير عن الذات بشكل مكشوف، كذلك التعبير الفني يساعد على إخراج الانفعالات الداخلية (التنفيس) (Diehls, 2008)، وأجرى بل وروبينس دراسة على (50) شاباً أعمارهم تتراوح بين (18-30) عاماً، واتضح من النتائج أن القيام بالرسم يحسن الحالة النفسية المزاجية، ويتفق هذا مع المعالجات الذين يرون أن الإنتاج الفني يخفف الضغوط، ويحدث سموً وارتقاعاً للحالة النفسية (Bill and Robbins, 2007).

ويؤكد براون وآخرون (Brown et al, 2001) أن الصراعات الداخلية والمكبوتات تخرج بسرعة أكثر من خلال الفن مقارنة بالوسائل اللفظية، وعندما يتم التعبير عنها بالرسم فإنها تصبح واضحة وملموسة، مما يسمح للمسترشد برؤيتها والتعامل معها. وعندما يتم تصوير المشكلات بصرياً، يصبح من الأسهل إعادة معالجتها وحلها.

يستفيد المعالجون الذين يعتمدون على العلاجات التعبيرية في عملهم من قدرة الفن، والموسيقى، واللعب، وغيرها من الأشكال الإبداعية في التعبير عن الذات، حيث تتيح هذه الوسائل احتواء المشاعر بدلاً من التركيز على التنفيس العاطفي المباشر أو مجرد احتواء الذكريات المزعجة. عندما يتعاون المعالج والمسترشد معاً، يتم استخدام التعبير عن الذات كوسيلة لاستكشاف المشاعر والإدراكات، مما يساهم في الوصول إلى فهم أعمق للذات، ويؤدي إلى شفاء عاطفي وحل النزاعات وتحقيق شعور بالرفاهية (Malchiodi, 2005).

بشكل عام، لا يسعى المعالجون التعبيريون إلى تفسير الرسومات أو الحركات أو القصائد أو اللعب بشكل مباشر، بل يعملون على تمكين المسترشدين من اكتشاف المعنى الشخصي والوعي الذاتي والتعبير عن الذات من خلال جلسات العلاج التعبيري، ويعتمد المعالج على التأمل لمساعدة الأفراد

في فهم تجاربهم ومشاعرهم وإدراكاتهم. وبينما تستخدم الكلمات عادةً لسرد القصص والذكريات، فإن الأفكار والمشاعر ليست دائماً لفظية أو محصورة في اللغة اللفظية في الدماغ. لذلك، تعتبر الوسائل التعبيرية ذات فائدة خاصة في مساعدة الأشخاص على التواصل مع جوانب الذكريات والقصص التي قد يصعب الوصول إليها من خلال الحوار التقليدي (Rothchild, 2000).

5.6.2 الحالات التي يتم فيها استخدام العلاج التعبيري:

لقد تم تطبيق العلاجات التعبيرية على مجموعة واسعة من الفئات، على سبيل المثال لا الحصر، الذين يعانون من اضطرابات نفسية، وإعاقات إدراكية، وصددمات وفقدان، والإدمان، ومشاكل في العلاقات، واضطرابات النمو. وحسب مالشيودي، وفيرون (Malchiodi, 2005, Veron, 2005) فإن العلاج التعبيري يستخدم للحالات التالية:

1. الصدمة واضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) يمكن للعلاجات التعبيرية مثل الفنون التشكيلية، وعلاج الموسيقى، وعلاج الرقص/الحركة مساعدة الأفراد في معالجة التجارب الصادمة، وتقليل أعراض PTSD، وتعزيز المرونة.
2. اضطرابات القلق: تقدم العلاجات التعبيرية منافذ إبداعية للأفراد لاستكشاف وإدارة أعراض القلق من خلال الفن، أو الموسيقى، أو الأنشطة الحركية، مع تعزيز الاسترخاء والتنظيم الذاتي.
3. الاكتئاب والحزن: يمكن أن يوفر المشاركة في الفنون التعبيرية وسيلة للتعبير عن الذات، وتعزيز الإفراج العاطفي، وتعزيز الشعور بالتمكين والأمل في علاج الاكتئاب.
4. اضطرابات استخدام المخدرات: يمكن للعلاجات التعبيرية أن تكمل النهج التقليدي لعلاج الإدمان من خلال توفير آليات تكيف بديلة، ومعالجة القضايا العاطفية الأساسية، وتعزيز الوعي الذاتي والبصيرة.
5. اضطراب طيف التوحد (ASD) يمكن للعلاجات التعبيرية، وخاصة العلاج بالموسيقى والرقص/الحركة، أن تدعم الأفراد ذوي ASD في تطوير المهارات الاجتماعية، والاتصال، والتعبير العاطفي.
6. اضطرابات الأكل: تقدم العلاجات التعبيرية وسيلة غير كلامية لاستكشاف قضايا الصورة الجسدية، والعواطف المتعلقة بالطعام والأكل، والعوامل النفسية الأساسية التي تسهم في اضطرابات الأكل.
7. المشاكل السلوكية للأطفال والمراهقين: يمكن استخدام العلاج التعبيري مع المشكلات السلوكية لمساعدة الأفراد على فهم وتحليل الأسباب وراء السلوكيات الضارة وتعزيز التغيير الإيجابي.

8. اضطرابات الضغط النفسي والتوتر: يمكن أن يكون العلاج التعبيري، مثل الفنون التشكيلية أو الموسيقى، فعالاً في تخفيف الضغط النفسي وإدارة التوتر.
9. المراهقون والشباب ذوو الاحتياجات الخاصة: يمكن استخدام العلاج التعبيري لدعم التعبير عن المشاعر وتعزيز التفاعل الاجتماعي وتعزيز الثقة لدى المراهقين والشباب ذوي الاحتياجات الخاصة.
10. المسنون والرعاية الصحية النفسية: يمكن للعلاج التعبيري أن يكون فعالاً في دعم الرعاية الصحية النفسية للمسنين من خلال تعزيز التواصل وتعزيز الرفاهية العامة.

6.6.2 دور المعالج في العلاج التعبيري:

يشكل المعالج التعبيري ركيزة أساسية في العلاج النفسي الذي يعتمد على استخدام الفنون الإبداعية كوسيلة للتواصل والتعبير عن الذات. ويتمثل دور المعالج التعبيري في توفير بيئة آمنة وداعمة تتيح للأفراد التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم من خلال وسائل غير لفظية، مثل الفن، الموسيقى، الرقص، الدراما، والكتابة الإبداعية. ومن خلال هذه الوسائل، يتمكن الأفراد من الوصول إلى مشاعرهم العميقة وتجاربهم الشخصية التي قد يصعب التعبير عنها بالكلمات (افرنجي، 2012).

ويعمل المعالجون بالفن من خلال توجهات ونظريات مختلفة، مثل الديناميكية النفسية، والإنسانية (الظاهرية، الجشطالتيّة، المتمركزة حول الشخص)، والنفسية التربوية (السلوكية، المعرفية السلوكية، التنموية)، والنظامية (العلاج الأسري والجماعي)، وكذلك النهج التكاملية والانتقائي. ولكن هناك أيضاً اختلافات في التفضيل الفردي والتوجه من قبل المعالجين بالفن (Van Lith, 2016). وفي العلاج بالفن، قد يسهل المعالج بالفن التغيير الإيجابي في المشاكل النفسية الاجتماعية من خلال المشاركة مع المعالج والمواد الفنية في بيئة مرحة وآمنة. وبالنسبة للمبادئ الأساسية في العلاج بالفن للأطفال والمراهقين تتمثل في صنع الصور المرئية، وهو جانب مهم من عملية التعلم الطبيعية للأطفال والمراهقين، وفي وجود المعالج بالفن يمكن للأطفال والمراهقين التواصل مع المشاعر التي لا يمكن التعبير عنها بسهولة بالكلمات (Waller, 2006)، حيث إن القدرة على التعبير عن الذات وممارسة المهارات يمكن أن تمنح الطفل إحساساً بالسيطرة والكفاءة الذاتية وتعزز اكتشاف الذات. وبالتالي، قد توفر هذه القدرة للأطفال والمعالجين طريقة لمعالجة المشاكل النفسية الاجتماعية بطريقة مختلفة عن أنواع العلاجات الأخرى (Dye, 2018).

7.6.2 خصائص المعالج التعبيري:

يرى كارسون وبيكر (Carson and Beker,2004) أن العلاجات التعبيرية جزء من عالم واسع من الإبداع في تقديم العلاج النفسي، وأن الإبداع في العلاج النفسي ينطوي على القدرة على الاستجابة بمرونة من قبل المسترشدين، ويتطلب من المعالج أن يكون لديه فهم أعمق لكيفية تطبيق الوسائل المختلفة استجابة لمجموعة واسعة من الاضطرابات، وغالباً ما يتم دمج العلاجات التعبيرية في إطار العلاج النفسي أو الإرشاد، ويؤكد جلادين (Gladding,2003) على أهمية دمج الفنون البصرية في العلاج النفسي. ووفقاً للرابطة الأمريكية للعلاج بالفن المعالجون بالفن هم مهنيون تلقوا تدريباً في كل من مجال العلاج والفن، وهم على دراية بالنمو الإنساني، ونظريات علم النفس وتطبيقاتها الاكلينيكية، ويستخدمون الفن في التشخيص والعلاج والبحث. ويعمل المعالجون بالفن مع الناس في جميع الأعمار، أفراداً وجماعات، كما يعملون منفردين أو ضمن فريق علاجي في مجالات الصحة النفسية والتأهيل، والمؤسسات الجنائية والتأهيل الاجتماعي، والمراكز الصحية، والمدارس، ودور المسنين، والعيادات الخاصة، ومؤسسات رعاية ذوي الإعاقة (AATA,2004). وحسب الجمعية الامريكية للفنون (AATA) هناك مجموعة من الخصائص الشخصية والمهنية التي يجب أن يتمتع بها المعالج التعبيري منها:

1. الاحترام والتفهم: يتمتع المعالج التعبيري بقدرة على فهم واحترام تجارب المنتقن وتقدير تنوع خلفياتهم ومشاكلهم الشخصية .
2. القدرة على الانصات الفعال: يجيد المعالج التعبيري مهارات الاستماع الفعّال وتوجيه المنتقن نحو التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم بحرية.
3. الإبداع والمرونة: يتمتع المعالج التعبيري بالقدرة على التعامل مع التحديات والمواقف بشكل مبتكر ومرونة، وتوفير تجارب علاجية متنوعة وفعّالة.
4. التفاعل الإيجابي والتشجيع: يقوم المعالج التعبيري بتقديم الدعم والتشجيع المستمر للمنتقن، وتعزيز الجوانب الإيجابية في تجربتهم العلاجية.
5. القدرة على بناء الثقة والعلاقات الإيجابية: يعمل المعالج التعبيري على بناء علاقات موثوقة ومتينة مع المنتقن، مما يساعدهم على التعبير بحرية والشعور بالراحة.

7.2 الدراسات السابقة:

1.7.2 الدراسات العربية :

- دراسة الشيخ علي (2000): "أثر برنامج إرشادي في الدراما النفسية في تحسين الكفاءة الذاتية المدركة وخفض التوتر لدى طلاب الصف السابع "

هدفت هذه الدراسة إلى فحص برنامج إرشادي في الدراما النفسية في تحسين الكفاءة الذاتية المدركة وخفض التوتر لدى طلاب عينة من طلاب الصف السابع في إحدى المدارس الخاصة المختلطة في عمان المدرسة المصرية، تم اختيار العينة بطريقة عشوائية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية عدد أفرادها 21 تلقوا البرنامج الإرشادي في الدراما النفسية ومجموعة ثانية ضابطة لم تتلق أي برنامج تدريبي. ومن الأدوات التي استخدمها الباحث في دراسته : مقياس الكفاءة الذاتية المدركة ومقياس التوتر. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية على جميع أبعاد مقياس الكفاءة الذاتية المدركة، وكذلك ظهرت فروق دالة إحصائياً على بعدين من أبعاد مقياس التوتر وهما البعد النفسي والبعد العام، ولم تظهر فروق على بقية الأبعاد المعرفية والفسولوجية. والنتيجة التي خلصت لها الدراسة أن البرنامج الإرشادي في الدراما النفسية كان فعالاً في تحسين مستوى الكفاءة الذاتية المدركة على جميع الأبعاد، وكان فعالاً في خفض التوتر على البعدين النفسي والعام.

- دراسة العسيري (2001): "أثر برنامج إرشادي بأسلوب المحاضرة والمناقشة الجماعية في تعديل مفهوم الذات لدى المراهقين "

هدفت هذه الدراسة إلى تعديل مفهوم الذات لدى المراهقين، والتعرف على الفروق في تغيير مفهوم الذات بين فئتين عمريتين من المراهقين من المملكة العربية السعودية، كما هدفت إلى الكشف عن أي بعد من أبعاد مفهوم الذات أكثر تغييراً.

تكونت العينة من 40 مراهقاً قسموا إلى أربع مجموعات بالتساوي ، بحيث تكون مجموعتان منها تجريبيتين ، ومجموعتان ضابطتين ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الدرجة الكلية لمفهوم الذات لصالح التجريبية ، كما وجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الدرجة الكلية لمفهوم الذات بعد التجربة لصالح المجموعة التجريبية ، ولم تكشف الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئة العمرية الأصغر سناً ، والفئة العمرية الأكبر سناً في متوسط درجة ومفهوم الذات الكلي نتيجة للبرنامج الإرشادي ، كما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئة العمرية الأصغر سناً ، والفئة العمرية الأكبر سناً في تغيير أبعاد مفهوم الذات الكلي نتيجة للبرنامج الإرشادي.

- دراسة عبد المعطي (2004): " أثر برنامج إرشادي في التخفيف من المشكلات النفسية لدى الأطفال والمراهقين الذين يقعون ضحية الطلاق الوالدي "

هدفت إلى التعرف إذا كانت هناك فروق في المشكلات النفسية بين أبناء المطلقين وأبناء الأسرة المستقرة، والتعرف على ترتيب المشكلات الأكثر انتشاراً بين أبناء المطلقين، والفروق في المشكلات بينهم باختلاف الجنس، والعمر، ومدة الطلاق الوالدي، والتعرف على تأثير برنامج إرشادي في تخفيف حدة المشكلات النفسية لأبناء المطلقين، وقد تكونت عينة الدراسة من مجموعتين المجموعة الأولى وهي من أبناء المطلقين وتتكون من 182 تلميذاً من مدارس التعليم الأساسي بمدينة الزقازيق منهم 103 من الذكور و 44 منهم من الفئة العمرية (10-12) و 59 منهم من الفئة العمرية (13-15) سنة و 79 من الإناث توزعوا كالتالي 50 منهم ضمن الفئة العمرية (10-12) و 29 ضمن الفئة العمرية (13-15) سنة . وقد تم توزيع العينة من الجنسين والعمر تبعاً لمدة الانفصال بين الوالدين. أما الأدوات التي استخدمت في الدراسة فهي استبيان المشكلات النفسية للأطفال والمراهقين واختبار الذكاء المصور ومقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة المصرية والبرنامج الإرشادي، وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق في المشكلات النفسية بين أبناء الاسر المطلقة وأبناء الاسر المستقرة، والمشكلات الأكثر انتشاراً بين أبناء المطلقين هي الكذب، ثم السرقة، والعزلة، فالإكتئاب، ثم الغضب يلي ذلك مشكلات الغيرة، وضعف التحصيل الدراسي، والشعور بالنقص، والهروب. وقد أظهرت النتائج وجود فروق بني الجنسين من أبناء المطلقين في بعض المشكلات النفسية، ومشكلات الذكور كانت في معظمها سلوكية، وكانت مشكلات الإناث في معظمها انفعالية. وأظهرت الدراسة وجود فروق في المشكلات النفسية لأبناء المطلقين تبعاً لعمر الأبناء، الأكبر عمراً أكثر إحساساً بالمشكلات. ووجود فروق في المشكلات النفسية بين أبناء المطلقين الذين انفصل والداهم في خلال سنة، وأولئك الذين انفصل والداهم منذ أكثر من سنة. أما عن تأثير البرنامج الإرشادي فقد أظهرت النتائج انخفاض في متوسطات جميع المشكلات النفسية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

- دراسة أبو عميرة (2005): "فعالية اللعب والسيكو دراما في خفض الصعوبات الانفعالية والسلوكية والاجتماعية لأطفال المؤسسات الايوائية الذين يعانون صدمة التفكك الاسري بعمر 5-6 سنوات "

هدفت هذه الدراسة إلى استقصاء فعالية اللعب والسيكو دراما في خفض الصعوبات الانفعالية والسلوكية والاجتماعية لدى أطفال المؤسسات الايوائية في عمان بعمر 5-6 سنوات الذين تعرضوا لصدمة التفكك الأسري وقيمون في بيوت الايواء نتيجة معاناتهم هذه الصدمة، تألفت عينة الدراسة من 28 طفلاً من أطفال المؤسسات الإيوائية (SOS) تم اختيارهم بطريقة عشوائية. وتم تقسيم العينة إلى أربع مجموعات فرعية عينتين تجريبيتين من قرى الأطفال في عمان وعينة ضابطة وعينة زائفة من قرى أطفال إربد تتكون كل مجموعة من 7 أطفال.

أظهرت نتائج تحليل التباين المصاحب وجود فروق بين المجموعات التجريبية والضابطة والزائفة حيث انخفض متوسط الصعوبات الانفعالية والسلوكية والاجتماعية لدى أفراد المجموعتين التجريبتين الذين تلقوا برنامج الإرشاد باللعب أو برنامج الإرشاد بالسيكو دراما.

تم تطبيق مقياس الصعوبات الانفعالية والسلوكية والاجتماعية مرة أخرى على المجموعات، ثم استخرجت المتوسطات والانحرافات المعيارية وتحليل التباين المصاحب لإجابات المجموعات الأربع للتطبيق القبلي والبعدي للمقياس، بهدف الإجابة على فرضية الدراسة.

أظهرت نتائج تحليل التباين المصاحب وجود فروق بين المجموعات التجريبية والضابطة والزائفة حيث انخفض متوسط الصعوبات الانفعالية والسلوكية والاجتماعية لدى أفراد المجموعتين التجريبتين الذين تلقوا برنامج الإرشاد باللعب أو برنامج الإرشاد بالسيكو دراما.

وقد أكدت نتائج تحليل التباين المصاحب وجود فروق ذات دلالة إحصائية إذ أن قيم (ف) دالة إحصائياً عند مستوى $(\alpha = 0.5)$ ، وهذا يؤكد فعالية برنامجي الإرشاد باللعب والسيكو دراما في خفض الصعوبات التي يعاني منها الأطفال نتيجة لصدمة التفكك الأسري، وأوصت الدراسة بضرورة تطبيق هذا البرنامج على جميع الأطفال الذين تعرضوا لصدمة التفكك الأسري سواء أكانوا يقيمون في مؤسسات إيوائية أم لا يقيمون فيها.

- دراسة إبراهيم (2007): "فاعلية برنامج إرشادي لتخفيف حدة بعض المشكلات النفسية الشائعة لدى أطفال المؤسسات الإيوائية"

هدفت هذه الدراسة لمعرفة المشكلات النفسية الأكثر انتشاراً بين أطفال المؤسسات الإيوائية إضافة لمعرفة أهم الأسباب المؤدية لانتشار هذه المشكلات ولمعرفة مقدار وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من أطفال الشوارع وأطفال المؤسسات الإيوائية الخاصة بإيواء أطفال الشوارع إذ تكونت العينة من 60 طفل من أطفال الشوارع وأطفال المؤسسة الإيوائية في القاهرة بمصر. واستخدمت الدراسة عدة اختبارات اختبار التفكير الابتكاري للأطفال إعداد سيد خير الدين ومحمود المنسي، واستمارة تجميع البيانات الأولية واختبار رسم الرجل. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أطفال المؤسسات الإيوائية والأطفال العاديين في قدراتهم الابتكارية لصالح أطفال المؤسسة الإيوائية وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أطفال المؤسسات الإيوائية باختلاف الجنس لصالح الفئات. وأيضاً أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود مشكلات نفسية بالنسبة لبعدهم (الخوف - السرقة - الكذب - العدوان - انخفاض مفهوم الذات - تناول المخدرات). كما توجد فروق على درجات أطفال المؤسسات الإيوائية على بعد (السرقة) وعلى مقياس المشكلات النفسية (قبل - بعد) تطبيق البرنامج الإرشادي.

- دراسة أبو يونس (2007): "أثر برنامج تدريبي في خفض السلوك العدواني لدى المراهقين من أبناء الأسر المفككة"

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر برنامج تدريبي في خفض السلوك العدواني لدى المراهقين من أبناء الأسر المفككة. ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث باستخدام مقياس السلوك العدواني موزعة على 3 أبعاد (العدوان الموجه نحو الذات، ونحو الآخرين، ونحو الأشياء) وتم بناء برنامج تدريبي يهدف إلى خفض السلوك العدواني لدى المراهقين من أبناء الأسر المفككة من منطقة عكا، وتكون البرنامج من 15 جلسة بواقع 3 لقاءات أسبوعياً. تم اختيار عينة مكونة من 40 من أبناء الأسر المفككة من دار الأيتام في منطقة عكا، وقد تم تعيينهم بشكل عشوائي على كل من المجموعتين التجريبية والضابطة وتلقت المجموعة التجريبية البرنامج التدريبي. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة مما يشير إلى فاعلية البرنامج التدريبي.

- دراسة اسماعيل (2009): "المشكلات السلوكية لدى الأطفال المحرومين من بيئتهم الأسرية"

هدفت الدراسة إلى التعرف على أهم المشكلات السلوكية الأكثر شيوعاً لدى أطفال مؤسسات الإيواء والأطفال المحرومين من الرعاية الأسرية والتعرف على مدى اختلاف تلك المشكلات لدى المحرومين باختلاف متغيرات الدراسة، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي حيث بلغت عينة الدراسة 133 طفل من مؤسسات الإيواء في قطاع غزة وتراوح أعمارهم ما بين 10-16 سنة، وأشارت نتائج الدراسة أن أكثر المشكلات التي يعاني منها المحرومين من بيئتهم الأسرية هي السلوك السيء، العصاب، والاكتئاب، والأعراض العاطفية بالدرجة الأولى، ومشكلات الأصدقاء، وزيادة الحركة بالدرجة الثانية. وكان هناك فروق ذات دلالة إحصائية من وجهة نظر الطفل في درجة الاكتئاب والعصاب لصالح الذكور أيضاً أظهرت النتائج أن الأطفال ضعيفي التحصيل الأكاديمي لديهم أيضاً مشكلات مع الأقران حسب رأي الأم والطفل على حد سواء.

- دراسة مهيدات (2011): "المشكلات التكيفية لدى المراهقات في الأسر المطلقة وأثر تصحيح

التشويهاة المعرفية في خفض هذه المشكلات"

هدفت الدراسة إلى التعرف على المشكلات التكيفية لدى المراهقات في الأسر المطلقة وأثر برنامج تصحيح التشويهاة المعرفية في خفض هذه المشكلات. تألفت هذه الدراسة من مرحلتين مسحية وتجريبية. وتألفت عينة الدراسة المسحية من (87) مراهقة من الصفوف الثامن، والتاسع، والعاشر، في المدارس الحكومية التابعة لمديرية الزرقاء الأولى، كما تألفت عينة الدراسة التجريبية من (20) مراهقة، وهن الحاصلات على أعلى الدرجات على مقياس المشكلات التكيفية، تم تعيينهن بشكل عشوائي وبالتساوي في مجموعتين تجريبية وضابطة. وللإجابة على أسئلة الدراسة تم استخدام مقياس المشكلات التكيفية المكون من أربعة أبعاد هي (الاكتئاب، والعدوانية والغضب، وتدني تقدير الذات، وعدم الشعور بالأمن). كما تم تطبيق البرنامج الإرشادي المكون من (12) جلسة، مدة الجلسة (45)

دقيقة وبمعدل جلستين أسبوعياً، وقد بُني البرنامج بالاستناد إلى نظرية العلاج المعرفي لبيك (Beck). وأظهرت نتائج هذه الدراسة ما يلي: (1) تعاني المراهقات في الأسر المطلقة من المشكلات التكيفية بدرجة متوسطة، وعلى كافة أبعاد المقياس وهي (الاكتئاب، العدوانية والغضب، تدني تقدير الذات، عدم الشعور بالأمن). (2) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المشكلات التكيفية لدى المراهقات في الأسر المطلقة تعزى لعدد السنوات التي مرت على حادثة طلاق الأبوين. (3) توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المشكلات التكيفية لدى المراهقات في الأسر المطلقة تعزى لزواج أحد الوالدين مرة أخرى. أشارت النتائج للدراسة التجريبية إلى وجود أثر ذي دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين المجموعة التجريبية والضابطة، على مستوى المشكلات التكيفية لدى المراهقات في الأسر المطلقة تعزى لتصحيح التشوهات المعرفية لصالح المجموعة التجريبية.

- دراسة أمين (2012): "فاعلية برنامج إرشادي في تنمية مفهوم الذات لدى أطفال الوالدين المنفصلين بالطلاق من (4-6 سنوات)"

أجريت الدراسة باستخدام المنهج التجريبي، حيث تم اعتماد تصميم تجريبي لمجموعة واحدة نظراً لصغر حجم العينة وللاستفادة القصوى من الجلسات الإرشادية لجميع الأطفال المشاركين. تألفت عينة الدراسة من 50 طفلاً تتراوح أعمارهم بين 4 و6 سنوات من المستوى الأول والثاني في رياض الأطفال، وتم اختيارهم من قاعات دراسية مختلفة في مدرستي حسن البدرابي التجريبية للغات ومدرسة بورسعيد للغات. تم تقسيم العينة بالتساوي إلى 25 طفلاً من الذكور و25 من الإناث، وتم انتقاؤهم بطريقة مقصودة.

وكان البرنامج العلاجي الذي استخدم في الدراسة يتناول تنمية الذات الانفعالية، وتنمية الذات الجسدية، وتنمية الذات الاجتماعية وتنمية الذات النفسية من خلال أدوات الدراسة وهي اختبار رسم الرجل، واختبار مفهوم الذات المصور والبرنامج الإرشادي الذي صمم من قبل الباحثة.

أهمية الدراسة: تمثل هذه الدراسة سلسلة الدراسات المعنية بفئة خاصة من الأطفال المحتاجين إلى الرعاية والاهتمام وهم أطفال الوالدين المنفصلين بالطلاق، واستمدت الدراسة الحالية أهميتها من اهتمامها بتنمية مفهوم الذات للطفل من (4-6) سنوات الذي يعاني من انفصال الوالدين بالطلاق، وتوفر هذه الدراسة مجموعة من الأنشطة التي تفيد هذه العينة من الاطفال، وسعت هذه الدراسة إلى تنمية مفهوم الذات لدى هذه العينة من الأطفال وبالتالي فإنه من المنتظر أن يتفاعل هؤلاء الأطفال بصورة طبيعية مع من حولهم ويستفادون من ما توفره البيئة لهم من خبرات في المراحل التالية.

وهدفت هذه الدراسة إلى: تنمية مفهوم الذات لدى أطفال الوالدين المنفصلين بالطلاق من (4-6) سنوات، والتعرف على فعالية البرنامج الإرشادي المقترح في تنمية مفهوم الذات لدى أطفال الوالدين المنفصلين بالطلاق، وحث الوالدين على رعاية هؤلاء الأطفال حتى وإن كانوا منفصلين وتبصيرهم بكيفية التعامل معهم وذلك بهدف التخفيف من حجم الآثار الضارة الناجمة عن هذا الحرمان.

- دراسة الغريبة (2012): "التأثيرات النفسية والاجتماعية للطلاق على الأطفال: دراسة على عينة من الأطفال في دار الضيافة في اتحاد المرأة الأردنية"

هدفت هذه الدراسة إلى البحث في الآثار النفسية والاجتماعية للطلاق في الأطفال في المجتمع الأردني بهدف الوصول لنتائج تسهم في وضع سياسات وبرامج تخفف من الآثار السلبية للطلاق في دار الضيافة للطفل في اتحاد المرأة وقد تم اختيار (152) أسرة الأردنية بعد صدور قرار الطلاق من قبل المحكمة الشرعية في الأردن. وكان مصدر المعلومات هي الأم. أما وحدات التحليل فكانت عن الأطفال والتأثيرات المحتملة للطلاق فيهم، ولتحقيق أهداف هذه الدراسة تم تصميم استبانة خاصة تقيس التأثيرات النفسية والاجتماعية للطلاق في الأطفال.، وقد توصلت الدراسة إلى العديد من النتائج التي تؤكد ما توصلت إليه الدراسات العربية والعالمية مثل انتشار المشكلات والمعاناة الاجتماعية بين أطفال المطلقين إضافة إلى مشكلات في العلاقات الاجتماعية والمشكلات السلوكية للأطفال. إضافة إلى ذلك فإن تعرض الأم إلى مشكلات اقتصادية، من حيث الإنفاق وإعالة الأطفال يخلق مزيداً من الانهيار البنائي للأسرة.

- دراسة عبد الباقي (2013): "فعالية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى أبناء المطلقين"

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج التجريبي لدراسة أثر الأساليب الإرشادية في خفض الضغوط النفسية لأبناء المطلقين بمحكمة الأسرة. تم تنفيذ برنامج إرشادي باستخدام تصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) مع قياس قبلي وبعدي. استخدم مقياس خاص أعدته الباحثة لقياس الضغوط النفسية لدى أبناء الطلاق. تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية من تلاميذ المرحلة الابتدائية (9-12 سنة) في محافظة الإسماعيلية، وتكونت العينة من 180 تلميذاً وتلميذة. بعد تطبيق مقياس الضغوط النفسية، تم اختيار 22 طفلاً من أبناء الطلاق، وقُسموا إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية (10 أطفال) ومجموعة ضابطة (11 طفلاً). أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، مما يعني أن أفراد المجموعة التجريبية استمروا في استخدام الأساليب الجديدة للتعامل مع الضغوط النفسية الناتجة عن الطلاق.

- دراسة الهنائي (2013): "فاعلية برنامج إرشادي جمعي باللعب لتنمية مفهوم الذات لدى الأطفال المحرومين من الأبوين بسلطنة عمان"

هدفت هذه الدراسة إلى بناء برنامج إرشادي جمعي وتقصي فاعليته في تحسين مفهوم الذات لدى الأطفال المحرومين من الأبوين في سلطنة عمان. وقد تألفت عينة الدراسة من (20) طفلاً من مركز رعاية الطفولة في الخوض، ووزعت عينة الدراسة عشوائياً إلى مجموعتين: تجريبية قوامها 10 أطفال ومجموعة ضابطة قوامها 10 أطفال.

وقد استند البرنامج الإرشادي الجمعي إلى استراتيجيات الإرشاد باللعب لتناسبه مع الفئة العمرية حيث تكون البرنامج من 20 جلسة بواقع جلستين أسبوعياً، وتراوحت مدة كل جلسة ما بين (60-80) دقيقة. وقد اعتبرت هذه الدراسة البرنامج الإرشادي متغيراً مستقلاً، بينما كان مفهوم الذات لدى الأطفال المحرومين من الأبوين متغيراً تابعاً.

وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات مفهوم الذات لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية على المقياس القبلي والبعدي. وخلصت الدراسة إلى نتيجة مفادها فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات الإرشاد باللعب في تحسين مفهوم الذات لدى الأطفال المحرومين من الأبوين.

- دراسة الحويان وداوود (2015): "فعالية برنامج إرشادي قائم على العلاج باللعب في تحسين مستوى المهارات الاجتماعية والمرونة النفسية لدى الأطفال المساء إليهم جسدياً"

هدفت هذه الدراسة إلى استقصاء فعالية برنامج إرشادي قائم على العلاج باللعب في تحسين مستوى المهارات الاجتماعية، والمرونة النفسية لدى الأطفال المساء إليهم جسدياً. تكون أفراد الدراسة من 6 أطفال مساء إليهم جسدياً تتراوح أعمارهم بين (6-12) (4 إناث، 2 ذكور) تم اختيارهم قصدياً من مؤسسة الحسين الاجتماعية في مدينة عمان. (4 إناث، و2 من الذكور) ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام منهج دراسة الحالة الفردية The study case single تم استخدام مقياس المهارات الاجتماعية، ومقياس المرونة النفسية كما تم بناء برنامج إرشادي مكون من 10 جلسات لعب فردي و5 جلسات إرشاد جمعي للأطفال الستة ومدة الجلسة 45 دقيقة. تم التحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة وتطبيقها قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي. أظهرت النتائج أن هناك تحسناً على كل فرد من أفراد الدراسة، في مستوى المهارات الاجتماعية والمرونة النفسية نتيجة المشاركة في البرنامج الإرشادي .

- دراسة جمعة (2016): "فعالية برنامج إرشادي قائم على السيكو دراما للتخفيف من حدة بعض المشكلات السلوكية عند طلاب المرحلة الإعدادية"

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي قائم على السيكو دراما في التخفيف من حدة بعض المشكلات السلوكية عند طلاب المرحلة الإعدادية. تكونت عينة الدراسة من 24 طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى تجريبية وقوامها 12 طالباً والثانية ضابطة وقوامها 12 طالباً حيث تم اختيارهم من بين 160 طالباً من مدرسة ذكور رفح الإعدادية التابعة لوكالة الغوث بغزة ممن حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس المشكلات السلوكية. واستخدم الباحث في دراسته الحالية عدة أدوات للتحقق من صحة فروض الدراسة منها: استمارة مسح المشكلات السلوكية، ومقياس المشكلات السلوكية والبرنامج الإرشادي القائم على السيكو دراما.

بعد استخدام الباحث لأدوات الدراسة وإجراء المعالجة الإحصائية للبيانات تم التوصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في حدة المشكلات السلوكية بعد تطبيق البرنامج السيكودرامي لصالح أفراد المجموعة التجريبية ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية في حدة المشكلات السلوكية بين التطبيق القبلي والبعدي لمقياس المشكلات السلوكية ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية في حدة المشكلات السلوكية بين التطبيق البعدي والتبقي بعد شهرين لمقياس المشكلات السلوكية .

- دراسة أبو أسعد (2017): "فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى التمكين النفسي في تحسين الرضا الحياتي والأمل لدى الطلبة في المرحلة المتوسطة من ذوي الأسر المفككة في محافظة الكرك "

تكونت عينة الدراسة من (64) طالبا وطالبة بمتوسط عمري (14.2) سنة، مقسمين الى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتم استخدام مقياس الرضى الحياتي (Easterlin& Festinger 2001) والمطور من قبل النخينة (2014) ، كما تم استخدام مقياس الأمل (Snyder) المعرب من قبل عبد الخالق (2004)، كما تم تطوير مقياس التفكك الأسري، وبناء برنامج إرشادي جمعي لتحسين الرضا الحياتي والأمل لدى الطلاب من ذوي الأسر المفككة ويستند إلى التمكين النفسي، وتوصلت نتائج الدراسة أن البرنامج الإرشادي كان فعالاً في تحسين الرضى الحياتي والأمل لدى طلبة أعضاء المجموعتين التجريبيتين مقارنة مع طلبة أعضاء المجموعتين الضابطين، كما توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق بين طلبة أعضاء المجموعتين التجريبيتين تعزى للنوع الاجتماعي.

- دراسة أبو غالي (2017): "فاعلية برنامج إرشادي في تنمية الصمود النفسي لمواجهة الضغوط لدى المراهقات المتصدعات أسريا"

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادي في تحسين المرونة النفسية للتعامل مع الضغوط لدى المراهقات من أسر مفككة. وتكونت عينة الدراسة من 28 طالبة من طالبات الصف العاشر من مدرسة القدس في غزة الذين حصلوا على أعلى الدرجات في مقياس الضغوط وأدنى الدرجات في مقياس المرونة النفسية. تم تقسيم المشاركين عشوائياً إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، تضم كل منهما 14 طالبا. وفي حين نفذت المجموعة التجريبية البرنامج الإرشادي، لم تتلق المجموعة الضابطة أي علاج. ومن أجل اختبار فرضيات الدراسة، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وتحليل التباين (ANCOVA). أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية ودرجات أفراد المجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية حيث ارتفعت درجة المرونة النفسية لديهم وانخفضت درجة التوتر مما يدل على فاعلية البرنامج المطبق بعد شهرين من المتابعة.

- دراسة عبد الرحمن (2018): "فاعلية برنامج إرشادي جشطالتي في خفض مستوى قلق المستقبل لدى الأيتام في المراكز الإيوائية "

هدفت هذه الدراسة للكشف عن فاعلية برنامج جشطالتي في خفض مستوى قلق المستقبل لدى الأيتام في المراكز الإيوائية ، وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من 20 طفلاً من الأيتام والمقيمين في جمعية دار اليتيم في مدينة طولكرم اختيروا من الأطفال الأيتام الذين حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس قلق المستقبل ، ثم وزعوا عشوائياً إلى مجموعتين ، مجموعة تجريبية تتلقى البرنامج الإرشادي المكون من 12 جلسة مدة كل جلسة ساعة ونصف بواقع جلستين أسبوعياً ، ومجموعة ضابطة لم يتلق أفرادها أي تدخل من قبل الباحث وبعد انتهاء التطبيق تم إجراء القياس البعدي على المجموعتين الضابطة والتجريبية .

أظهرت نتائج الدراسة فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى قلق المستقبل تبعاً لمتغير طريقة المعالجة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) ما بين المقياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية، والذي يعد مؤشراً على فاعلية البرنامج الإرشادي.

- دراسة محمد شاهين وسمر صباح (2018): "أثر برنامج إرشادي يستند إلى اللعب والفن في خفض السلوك العدواني لدى أطفال قرية الأطفال SOS في محافظة بيت لحم."

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج إرشادي يستند إلى اللعب والفن في خفض السلوك العدواني لدى أطفال قرية الأطفال (SOS) في بيت لحم، حيث استخدم المنهج شبه التجريبي في هذه الدراسة من خلال عينة ضمت 30 طفل وطفلة، قسموا مناصفة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، صمم لأغراض الدراسة برنامجاً إرشادياً يستند إلى الإرشاد باللعب والفن وطبق على المجموعة التجريبية في 12 جلسة بواقع جلستين أسبوعياً مدة كل منهما 75 دقيقة.

أظهرت النتائج أثر البرنامج الإرشادي المطبق في خفض السلوك العدواني وأبعاده لدى الأطفال ودعم ذلك قيمة حجم الأثر من خلال مربع ايتا اذ بلغت على الدرجة الكلية (0.93) كما بينت النتائج من خلال القياس التتبعي استمرارية الأثر للبرنامج الإرشادي.

- دراسة جريسة (2019): "تأثير برنامج الدعم النفسي - الاجتماعي على مهارات مواجهة وحل المشكلات لدى طلاب المرحلة الابتدائية في مدرسة الفرندز للبنات في رام الله "

لقد تم استخدام المنهج التجريبي لتحقيق هدف الدراسة، تم اختيار العينة بشكل عشوائي بحيث شملت على 250 طالب من الصف الأول حتى الخامس من مدرسة الفرندز الابتدائية في رام الله، تم توزيعهم ضمن مجموعتين 125 فرد ضمن المجموعة الضابطة و250 فرد من المجموعة التجريبية،

أظهرت نتائج الدراسة علاقة مهمة بين البرنامج النفسي الاجتماعي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في جوانب مواجهة وحل المشكلات (الإيجابية والسلبية والسلوكية) بعد تطبيق البرنامج،

وجدت الدراسة أن هناك فروقا إحصائية دالة بين المتغيرات الديموغرافية -الاجتماعية في درجات الطلاب ولكن لم يكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنس والوضع الاجتماعي لأهالي الطلاب. علاوة على ذلك كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط الاختبار القبلي للتدخل والاختبار البعدي، أيضاً بين مجموعات الاختبار القبلي لمتغير المرور بحدث صعب، وبالتالي درجات الاختبار البعدي للتدخل للطلاب كانت أعلى من درجات الاختبار القبلي وكذلك درجات الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، كذلك لم يكن هناك أي فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة بين المجموعات بسبب الوضع الاجتماعي للوالدين وذلك لأن عينة الأطفال الذين تطلق أو توفي والدهم أو أحدهم كانت صغيرة.

- دراسة محمود وآخرون (2019): "فاعلية برنامج علاج أسري لتأهيل الأطفال المضطربين بعد صدمة انفصال الزوجين: دراسة تجريبية على عينة من الأطفال الذين يعانون من التفكك الأسري في بيئات مختلفة"

تنتهي هذه الدراسة إلى نمط الدراسات شبة التجريبية بهدف قياس فعالية برنامج العلاج الأسري في الحد من اضطرابات ما بعد الصدمة للأطفال نتيجة انفصال الأبوين، و اعتمدت الدراسة على نظريات العلاج الأسري و نظرية الأنساق و النظرية السلوكية في كمنطلق نظري لها ،بلغ حجم عينة الدراسة مفردة من الأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة ممن يتلقون خدمات الإرشاد النفسي و الأسري داخل مؤسسة الإيمان للرعاية الأسرية ، اعتمدت الدراسة على أداتين وهما برنامج علاج اسري و مقياس لتحديد فاعلية برنامج علاج أسري للأطفال المضطربين بعد صدمة انفصال الزوجين ،توصلت نتائج الدراسة إلى أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين القياس القبلي و البعدي في مؤشر الثقة بالنفس على مقياس فاعلية برنامج العلاج الأسري لصالح القياس البعدي.

كما توجد فروق جوهرية دالة إحصائية مستوى معنوية (0.05) بين القياس القبلي و البعدي في مؤشر الضغوط النفسية على مقياس فاعلية برنامج العلاج الأسري لصالح القياس البعدي ،كما توجد فروق جوهرية دالة إحصائية مستوى معنوية (0.05) بين القياس القبلي و القياس البعدي في مؤشر الضغوط الاجتماعية على مقياس فاعلية برنامج العلاج الأسري لصالح القياس البعدي، و كذلك توجد فروق جوهرية دالة إحصائية مستوى معنوية (0.05) بين القياس القبلي و البعدي في مؤشر الاضطرابات الانفعالية على مقياس فاعلية برنامج العلاج الأسري لصالح القياس البعدي، كما توجد فروق جوهرية دالة إحصائية مستوى معنوية (0.05) بين القياس القبلي و البعدي في مؤشر التوافق النفسي الاجتماعي على مقياس فاعلية برامج التأهيل النفسي لصالح القياس البعدي.

- دراسة على والبتاينه (2019): " كفاءة برنامج إرشادي جمعي قائم على استراتيجية حل المشكلات في خفض الضغوط النفسية لدى المراهقات من الأسر المطلقة"

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن أثر برنامج إرشادي جمعي قائم على استراتيجية حل المشكلات في خفض الضغط النفسي لدى المراهقات من الأسر المطلقة. تكونت عينة الدراسة من (30) طالباً وطالبة من أبناء الأسر المطلقة للفئة العمرية (13-16) سنة، الملتحقين بإحدى المدارس الحكومية في محافظة الزرقاء في الفصل الدراسي الثاني 2018/2019. ولتحقيق أهداف الدراسة تم اعتماد التصميم شبه التجريبي، حيث تم تقسيم العينة إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية (ن = 15)، تعرضت للبرنامج الإرشادي، ومجموعة ضابطة (ن = 15). لمن لم يقدم لهم البرنامج. خضعت المجموعتان لجلستين أسبوعياً، تراوحت مدة الجلسة فيهما بين (45-60) دقيقة. أشارت نتائج الدراسة الحالية إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على اختبار الضغط النفسي بأبعاده النفسية والمعرفية والفسولوجية لصالح المجموعة التجريبية. مما يدل على كفاءة البرنامج في تقليل الضغوط النفسية. وأوصت الدراسة بتطوير المزيد من برامج الإرشاد الجمعي لمعالجة القضايا النفسية والشخصية والاجتماعية والسلوكية لدى المراهقات والفتيان من الأسر المطلقة.

- دراسة شبيري (2020): "فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف آثار التفكك الأسري لدى عينة من الشباب في مملكة البحرين"

الهدف من هذه الدراسة الكشف عن فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في التخفيف من آثار التفكك الأسري لدى عينة من الشباب في مملكة البحرين، استخدمت الباحثة التصميم شبه التجريبي، حيث يستخدم هذا المنهج في تطبيق أدوات البحث لمعرفة فعالية البرنامج الإرشادي في تخفيف آثار التفكك الأسري لدى عينة البحث، وفي نطاق هذا المنهج يتم اعتماد التصميم التجريبي القائم على مجموعة تجريبية، تطبق عليها أدوات البحث قبلياً وبعدياً لقياس أثر المتغير المستقل في المتغير التابع، وتم تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي على الشباب المتردد على مركز عيسى الثقافي، ومركز التأهيل الإرشادي و مركز هب للتدريب ، وكانت عينة البحث (30) من الشباب ، واستخدمت الباحثة أدوات بحثية مقياس التفكك الأسري، وبرنامجاً إرشادياً معرفياً سلوكياً، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي على مقياس التفكك الأسري وبعده لصالح التطبيق التبعي البعدي .

- دراسة القضاة وداوود (2021): "العلاقة بين المشكلات السلوكية وتقدير الذات لدى الأطفال المراهقين والمحرومين من بيئتهم الأسرية"

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المشكلات السلوكية وتقدير الذات لدى الأطفال المراهقين والمحرومين من بيئتهم الأسرية. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحثان ثلاثة مقاييس هي: مقياس القوة والصعوبات للمشكلات السلوكية والانفعالية، وتقدير الذات لروزنبرغ، والحرمان العاطفي.

وتكونت عينه الدراسة من 250 طفل وطفله. تم اختيارهم بالطريقة القصدية منهم 150 طفل وطفلة من الأطفال المراهقين والمحرومين من بيئتهم الأسرية يتلقون الرعاية في جمعيات الإيواء. و100 طفل وطفلة من الأطفال غير المحرومين من بيئتهم الأسرية في محافظتي عمان وإربد لعام 2019. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سلبية بين المشكلات السلوكية وتقدير الذات لدى الأطفال المراهقين والمحرومين من بيئتهم الأسرية. كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس، والعمر، وفترة الحرمان ونوعه. كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات والحرمان العاطفي. وجاءت لصالح الأطفال غير المحرومين من بيئتهم الأسرية. وفي ضوء نتائج الدراسة توصي الباحثة إلى ضرورة توفير برامج تربوية والعمل على تدريب الأطفال المراهقين والمحرومين من بيئتهم الأسرية لرفع مستوى تقدير الذات لديهم، والاهتمام بالأطفال المراهقين والمحرومين من الرعاية الأسرية وتقديم الدعم النفسي والاجتماعي لهم.

- دراسة أحمد، محمد وآخرون (2021): "فعالية نموذج الحياة في التعامل مع الضغوط الاجتماعية المرتبطة بالتصدع الأسري"

هدف البحث الحالي إلى تحديد فعالية برنامج للتدخل المهني في إطار نموذج الحياة في خدمة الفرد للتخفيف من حدة الضغوط الاجتماعية والتي تمثلت في الأبعاد التالية (الضغوط المرتبطة بعلاقة الابن الاجتماعية بالآخرين-الضغوط المدرسية-الضغوط النفس-جسدية-الضغوط المرتبطة بالإقامة في المؤسسة) لأبناء الأسر المتصدعة. وتم استخدام المنهج شبه التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام التجربة القبلية البعدية على المجموعة التجريبية وتعرضهم لبرنامج التدخل المهني دون الضابطة، وطبق البحث على عينة من أبناء الأسر المتصدعة بالطلاق من المقيمين بمؤسسة رسالة نشاط "أطفال قد الحياة" بوادي حوف قوامها (20) مفردة تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية قوامها (10) مفردة والأخرى ضابطة قوامها (10) مفردة، واعتمد البحث على بعض الأدوات متمثلة في (مقياس الضغوط الاجتماعية - المقابلات المهنية - السجلات والمستندات - الأساليب والمعالجات الإحصائية)، وتوصلت نتائج البحث إلى فاعلية نموذج الحياة في التخفيف من الضغوط الاجتماعية بأبعدها لدى أبناء الأسر المتصدعة.

- دراسة حميدوش وخطاف (2022): "الاكتئاب النفسي لدى المراهقين المحرومين من الوالدين"

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى الاكتئاب النفسي لدى المراهقين المحرومين من الوالدين بثانوية أحمد الغازي بالمسيلة، والتعرف على الفروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة، تكونت عينة الدراسة من (60) مراهق ومراهقة من ثانوية أحمد الغازي تم اختيارهم بالطريقة قصدية، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمنا كلا من مقياس الاكتئاب النفسي، باستخدام المنهج الوصفي التحليلي، وبعد المعالجة الإحصائية عن طريق برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) تم التوصل إلى النتائج التالية : مستوى الاكتئاب النفسي لدى المراهقين المحرومين من

الوالدين أقل من متوسط. لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الاكتئاب النفسي تعزى لمتغير الجنس، لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الاكتئاب النفسي تعزى لمتغير السن، ولم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الاكتئاب النفسي تعزى لمتغير نوع الحرمان.

2.7.2 الدراسات الأجنبية

- دراسة (Nakadi&Mukallid,2000):"مقارنة تصور الذات وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي في ضوء الجنس لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة في دار الايتام في لبنان "

هدفت الدراسة إلى عقد مقارنة لمفهوم الذات وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي لدى عينة من الايتام، في ضوء متغيرات عدة، الصف، الجنس، ونمط العناية الاجتماعية، والحرمان الأبوي أو الأمومي، والحرمان من الاثنين معاً. بلغت عينة الدراسة 90 من الذكور، و85 من الإناث في الصفوف الخامس والسادس والسابع في مدرسة الأيتام في إحدى مدن لبنان، استخدم الباحث استبيان تصور الذات متعدد الأوجه، إعداد (Shavelson) والذي يشمل ثمانية أبعاد لتصور الذات، وخرجت النتائج بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات تعزى لمتغير الصف والجنس، عدم وجود فروق ذات دلالة في مفهوم الذات، يعزى الى نوع الحرمان، وجود علاقة ارتباطية بين عناصر مفهوم الذات والتحصيل، ووجود علاقة ارتباطية دالة بين مفهوم الذات العملية وبين التحصيل الدراسي.

- دراسة سويني (Sweeny ,2000) : "مفهوم الذات لدى أطفال العائلات المنفصلين بالطلاق"

هدفت الدراسة إلى دراسة مفهوم الذات لدى أطفال الوالدين المنفصلين بالطلاق، والكشف عن الفروق بين أطفال الأسر العادية وأطفال الأسر المفككة بالطلاق في مفهوم الذات. وتكونت عينة الدراسة من ٢٥٠ طفل وطفلة تتراوح أعمارهم من (٣- ٥ سنوات) وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى من أطفال الأسر العادية وعددهم ١٢٥ طفلاً، والثانية من أطفال الأسر التي وقع بها الطلاق وعددهم ١٢٥ طفلاً. وقد أسفرت الدراسة عن النتائج الآتية: توجد فروق بين أطفال الأسر العادية وأطفال الأسر التي وقع بها الطلاق في مفهوم الذات لصالح الأطفال غير المحرومين. لا توجد فروق بين الأطفال الذكور والأطفال الإناث من أبناء الأسر التي وقع بها الطلاق في مفهوم الذات.

- دراسة ماكينر وآرمان (Arman & McNair,2002) : "فاعلية برنامج إرشادي باللعب مع الأطفال الذين يعانون من مشكلات نفسية بسبب إدمان آبائهم على الكحول"

استخدم في هذه الدراسة العلاج باللعب مع الأطفال الذين يعانون من مشكلات نفسية، نتيجة تعاملهم مع آبائهم المدمنين على الكحول واشتمل البرنامج على 9 جلسات، تضمنت أشكالاً متنوعة من

الإرشاد باللعب كالرسم بالألوان والتمثيل، والتلوين بالأصابع والدمى، وتشجيع الأطفال على رسم صور حول عائلاتهم ومشاركة المجموعة بها، واكتسب الأطفال في نهاية البرنامج مهارات تكيفيه جديدة في التعامل مع الآخرين والتعبير عن أنفسهم وانفعالاتهم كما قل مقدار القلق والتوتر الذي كانوا يعانون منة قبل الدخول إلى البرنامج الإرشادي القائم على اللعب.

- دراسة بيدرو جونز (Pedro,C, & Johns,S,H,2005): "التدخل الوقائي باللعب لتعزيز قدرة الأطفال على الصمود في أعقاب الطلاق"

يهدف البرنامج العلاجي القائم على اللعب إلى خلق بيئة جماعية تتيح للأطفال فرصة مشاركة مشاعرهم المتعلقة بطلاق الوالدين، وتصحيح المفاهيم الخاطئة والشائعة، وتقليل مشاعر العزلة، وتعزيز شعورهم بالكفاءة. يركز البرنامج على تعليم الأطفال مهارات حل المشكلات، والتواصل الفعال، وإدارة الغضب، لمساعدتهم في التكيف مع التحديات التي قد يواجهونها نتيجة الطلاق.

شارك في البرنامج 72 طالباً من الصفين الثالث والسادس في نيويورك-الولايات المتحدة الأمريكية، جميعهم من أطفال يعانون من طلاق الوالدين، وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين متطابقتين ديموغرافياً: مجموعة التدخل الفوري (التجريبية) ومجموعة التدخل المتأخر (الضابطة). أظهرت النتائج أن المجموعة التجريبية حققت تحسناً ملحوظاً في تقييمات المعلمين للسلوكيات المشكّلة والكفاءة، بالإضافة إلى تحسن ملحوظ في تقييمات الوالدين للتكيف وتقليل القلق كما أبلغ عنه الأطفال أنفسهم.

- دراسة راي (Ray,2008): "أثر برنامج إرشادي قائم على العلاج باللعب على علاقة الوالدين بأطفالهم وخفض الضغوط النفسية من خلال تحسين مستوى الصحة النفسية لدى الأبناء"

وتكونت الدراسة من 202 طفل اشتركوا في علاج اللعب بين مايو 1996 ومايو 2005 في مركز تدريب للصحة النفسية في جنوب غرب الولايات المتحدة. قسموا إلى مجموعتين خضعت إلى برامج العلاج باللعب بواقع 74 جلسة وكانت الأدوات المستخدمة أسئلة قبلية وبعديّة وقد أظهرت النتائج أثراً إيجابياً لبرنامج العلاج باللعب في تخفيف التوتر والضغط النفسي للأبناء وتخفيف التوتر ما بين الأبناء والاهل.

- دراسة سارة لانديو (Sara A. Landew , 2010): "دراسة مقارنة بين تأثير الأسر الطبيعية والأسر المطلقة على مفهوم الذات للطفل".

هدفت هذه الدراسة إلى المقارنة بين تأثير الأسر المنفصلة بالطلاق والأسر العادية في جنوب إفريقيا، على مفهوم الذات للأطفال من (٤ - ٦ سنوات)، وتكونت عينة الدراسة من ١٠٤ طفل وطفلة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى مكونة من ٥٢ طفلاً وطفلة من أطفال الأسر العادية و ٥٢ طفلاً وطفلة من أطفال الأسر التي وقع بها الانفصال، وقد أسفرت الدراسة عن النتائج الآتية - :وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات لدى أطفال الوالدين المطلقين وأطفال الأسر العادية غير المطلقين، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات بين أطفال الوالدين المطلقين

وأطفال الأسر العادية الغير مطلقين تبعاً للإقامة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات بين أطفال الوالدين المطلقين وأطفال الأسر العادية الغير مطلقين تبعاً للجنس.

- دراسة (Ager, 2011): "تأثير برنامج الأنشطة النفسية المهيكلة في المدارس (PSSA) على الأطفال المتضررين من الصراع في شمال أوغندا"

هدفت الدراسة الأطفال في شمال أوغندا الذين تعرضوا لضغوط نفسية واضطرابات كبيرة خلال الصراع الطويل في المنطقة. تم تنفيذ برنامج الأنشطة النفسية المهيكلة (PSSA) في 21 مدرسة تم تحديدها كواحدة من الأكثر تضرراً جراء النزوح الناجم عن الصراع عبر مناطق غولو وأمورو. كانت التدخلات في PSSA تشمل سلسلة من 15 جلسة صفية مصممة لزيادة مرونة الأطفال تدريجياً من خلال أنشطة مهيكلة تشمل المسرحية والحركة والموسيقى والفن (مع مكونات إضافية تتعامل مع الدعم الأبوي ومشاركة المجتمع). تم اختيار ثماني مدارس بالتصنيف العشوائي من بين تلك المدارس التي تلقت التدخل في PSSA تم تحديد 203 طفل في هذه المدارس لتلقي التدخل، وتم متابعتهم بعد 12 شهراً من المشاركة في أنشطة PSSA شكلت مجموعة المقارنة 200 طفل تم اختيارهم من المدارس التي استوفت معايير الاستحقاق لتلقي التدخل، ولكن لم يتم تحديد جدول زمني لتغطية التدخل حتى وقت لاحق. استخدم البحث التمهيدي منهجية المجموعات المركزة المشاركة لتحديد المؤشرات المحلية لرفاهية الطفل من وجهة نظر الآباء والمعلمين والأطفال على التوالي. تركز التقييمات الأولية والنهائية على تقييم كل طفل من قبل الآباء والمعلمين والأطفال فيما يتعلق بهذه المؤشرات.

النتائج: لوحظت زيادات كبيرة في تقييمات رفاهية الطفل في كل من المجموعتين التدخل والمقارنة على مدى 12 شهراً. ومع ذلك، زادت رفاهية الأطفال الذين تلقوا التدخل في برنامج PSSA بشكل محدد أكثر من الأطفال في مجموعة المقارنة، كما تم تقييمه من قبل الطفل والوالدين (ولكن ليس المعلم). كان هذا التأثير واضحاً على الرغم من الخسائر الكبيرة في متابعة النتائج بسبب عودة العديد من الأسر إلى مجتمعاتها الأصلية. الاستنتاج: تقدم التحسين العام في رفاهية الطفل على مدى 12 شهراً يشير إلى أن جهود الانتعاش والإعمار في شمال أوغندا بعد بدء السلام كان لها تأثير كبيراً على حياة الأطفال. ومع ذلك، كان لتعرض الأطفال لبرنامج PSSA تأثير إيجابي إضافي على رفاهيتهم، مما يشير إلى قيمته في سياقات التعافي بعد النزاعات.

- دراسة (Sarmiento, Jenalyn M, 2015): "القوة النفسية والصعوبات العاطفية لدى الطلبة ذوي الوالدين المنفصلين: أساس برنامج التدخل الإرشادي"

اجريت الدراسة في المقام الأول لتحديد نقاط القوة النفسية والصعوبات العاطفية لدى طلاب السنة الأولى في جامعة ولاية كيرينو، ديفون، كيرينو للعام الدراسي 2014-2015. تم حساب الترددات والنسب المئوية لوصف ملف تعريف الطلاب المشاركين من حيث الجنس، العمر، ترتيب الميلاد، وعدد الإخوة، والتحصيل التعليمي للوالدين، ومهنة الوالدين، والوالد الغائب، والمتوسطات على أوصاف

نقاط القوة النفسية والصعوبات العاطفية لدى المشاركين. الدراسة التي أجريت هي نوع من البحث الوصفي الذي مكن الباحث من تحديد نقاط القوة النفسية والصعوبات العاطفية لدى المشاركين ووصفها. تم استخدام النتائج في السعي إلى تنفيذ برنامج تدخل إرشادي مع التركيز على نقاط القوة النفسية لدى المشاركين في حل الصعوبات العاطفية لدى المشاركين. تم تحديد نقاط القوة النفسية والصعوبات العاطفية للمستجيبين باستخدام استبيانات معتمدة تتكون من 35 بنداً للقوى النفسية و20 بنداً للصعوبات العاطفية. تم إخضاع البيانات لأدوات إحصائية مناسبة باستخدام تطبيقات الكمبيوتر. وقد تبين أن (1) المستجيبين للدراسة هم في الغالب من الإناث في سن 16 عامًا، وهن أول مولودات ومن عائلة كبيرة تضم 4 أشقاء أو أكثر، (2) التحصيل التعليمي للوالدين هو في الغالب خريج مدرسة ثانوية، (3) مهن الآباء هي في الغالب عمال مستقلون بينما الأمهات عاملات في الخارج، (4) يعيش معظم المستجيبين مع أجدادهم وأقاربهم منذ انفصال الوالدين، (5) بشكل عام تم الكشف عن نقاط القوة النفسية للمستجيبين في جميع الفئات. ومع ذلك، حصلت المهارات المعرفية والتقييمية على أعلى متوسط تليها المهارات الشخصية والدعم التي يُرى من خلالها أن آفاق التدخل الإرشادي القائم على القوة أفضل في المعالجة، (6) تم الكشف عن الصعوبة العاطفية الأكثر شيوعاً بين المستجيبين إلى جانب مشاكل الأقران.

- دراسة (Safara, M, et al, 2018): "فعالية الإرشاد الجماعي الروحي على الصحة النفسية للفتيات من الأسر المطلقة"

أجريت هذه الدراسة التجريبية على إجمالي 20 فتاة من أسر مطلقة من طالبات في مدارس في كرج إيران، خلال العام الدراسي 2017-2018، باستخدام تصميم مجموعة التحكم قبل الاختبار وبعده. تم اختيار عينة الدراسة من خلال تقنية أخذ العينات الملائمة. تم تقسيم المشاركين إلى مجموعتين تجريبية (ن = 10) ومجموعات تحكم (ن = 10). تم تعليم أولئك في المجموعة التجريبية القضية الروحية في 8 جلسات (ساعتان لكل جلسة) في شكل نموذج إرشاد جماعي. تم تقييم رفاهية المشاركين من خلال استبيان رفاهية Ryff المكون من 48 بنداً. تم تحليل البيانات التي تم الحصول عليها بواسطة (ANOVA) أظهرت النتائج أن الاستشارة الجماعية الروحية يمكن أن تزيد بشكل كبير من الرفاهية النفسية للفتيات من الأسر المطلقة ($p < 0.05$). أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أنه يمكن استخدام العلاج الروحي لزيادة الرفاهية النفسية للفتيات من الأسر المطلقة.

3.7.2 تعقيب على الدراسات السابقة :

من خلال عرض ما سبق من دراسات عربية وأجنبية التي تناولت موضوع آثار البرامج العلاجية في تخفيف أعراض التفكك الأسري لدى الأبناء أو تخفيف المشكلات الناجمة عن المشاكل الأسرية أو أهمية البرامج الإرشادية في تحسين السلوكيات الايجابية يستدل ما يلي:

تتناول الدراسات السابقة فحص تأثير برامج الإرشاد على تقليل المشكلات السلوكية والضغط النفسية وتعزيز آليات التكيف والصحة النفسية لدى أطفال الأسر المفككة. حيث تُظهر هذه الدراسات تنوعاً في المحتوى والتوجيهات لبرامج الإرشاد، حيث قامت بقياس فعاليتها من خلال تحليل متغيرات سلوكية ونفسية وتكيفية. وتوضح الدراسات أن برامج الإرشاد قد حققت نجاحاً في تحقيق أهدافها، بتحسين سلوك الأطفال وتقليل الضغوط النفسية التي يواجهونها. ويمكن استخدام هذه النتائج كأساس لتصميم برنامج إرشادي فعال يستهدف الأسر المفككة، مع التركيز على أفضل الممارسات والتجارب السابقة لضمان تحقيق النتائج المرجوة.

وبينت الدراسات السابقة أثر البرامج الإرشادية في تخفيف المشكلات السلوكية والضغط النفسية لدى أبناء الأسر المفككة. وركزت الدراسات السابقة على قياس فعالية هذه البرامج من خلال تحليل نتائج عدد من المتغيرات السلوكية والنفسية. مثل دراسة راي (Ray, 2008) ودراسة أبو يونس (2007) ودراسة محمد شاهين وسمر صباح (2018) ودراسة جمعة (2016) ودراسة إبراهيم (2007) ودراسة (Safara,M,et all,2018) ودراسة شبيري (2020)، ودراسة محمود وآخرون (2019).

وتشير دراسات سابقة إلى أن البرامج العلاجية لديها تأثيراً إيجابياً في تحسين الكفاءة الذاتية عند أبناء الأسر المفككة. وتركز هذه الدراسات على تقييم فعالية البرامج في تحسين التكيف النفسي للأطفال الذين يواجهون تحديات نفسية واجتماعية بسبب انفصال الوالدين. يتم تحليل النتائج بناءً على معايير متنوعة مثل تقدير مستوى التوتر، وتقليل مستويات القلق، وتعزيز التحفيز الإيجابي مثل دراسة الشيخ علي (2000) ، ودراسة (Safara,M,et all,2018) ، ودراسة بيدرو جونز (Pedro,C, & Johns,S,H,2005).

وتظهر هذه الدراسات أيضاً أهمية تضمين الأهل في البرامج العلاجية، حيث يمكن أن يكون التفاعل الأسري جزءاً أساسياً في تعزيز فعالية البرامج. بشكل عام، تقدم البرامج العلاجية إستراتيجيات فعّالة لتقديم الدعم النفسي وتعزيز مهارات التكيف لدى الأطفال في الأسر المفككة، مما يسهم في تحسين جودة حياتهم النفسية مثل دراسة (Ray,2008) .

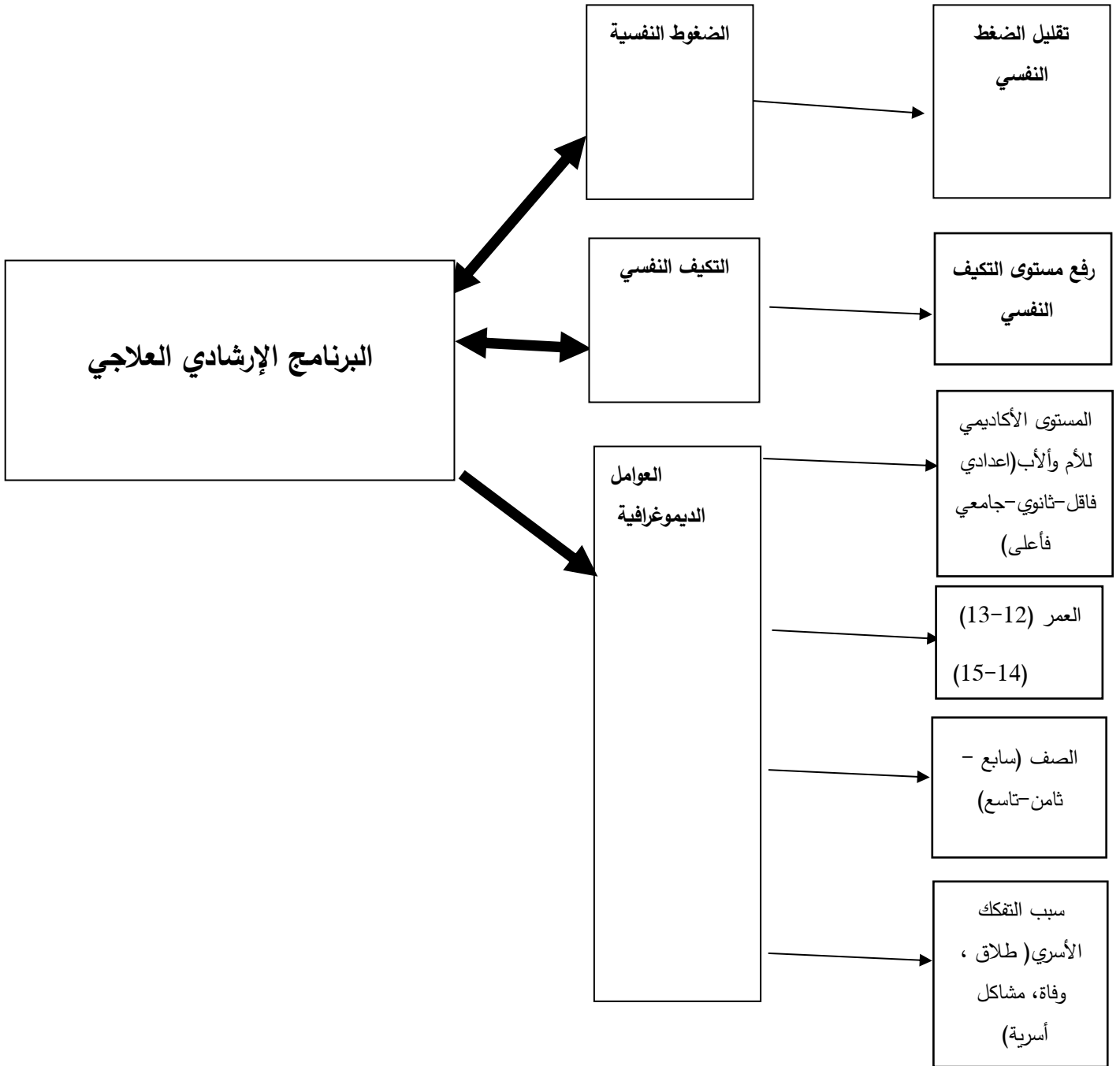
وتشير دراسات سابقة إلى أن تفكك الأسرة يمكن أن يؤثر سلباً على الأطفال من نواحٍ متعددة. حيث يظهر أن الأطفال في الأسر المفككة قد يواجهون تحديات نفسية واجتماعية أكثر من الأطفال في الأسر التقليدية. مثل دراسة سارة لانديو (Sara A. Landew , 2010) ودراسة سويني (sweeny,2000)، ودراسة عبد المعطي (2004)، ودراسة الغرابية (2012).

وتشير بعض الدراسات إلى أن الأطفال في الأسر المفككة قد يظهرون مستويات أعلى من المشاكل النفسية، مثل القلق والاكتئاب. وقد تؤثر هذه التحديات على التفوق الأكاديمي والتكامل الاجتماعي للأطفال مثل دراسة أبو أسعد (2017) ، ودراسة الحويان وداوود(2015) ودراسة إسماعيل (2009).وتشير معظم الدراسات إلى أن الدعم النفسي والاجتماعي يمكن أن يكون له تأثير إيجابي في تحسين حالة الأطفال في الأسر المفككة مثل دراسة أبو يونس (2007)، ودراسة أبو عميرة (2007)، ودراسة عبد المعطي (2004) ، ودراسة الهنائي (2013).

ومن خلال الدراسات السابقة ، تبين مدى نجاح برامج الإرشاد في تحقيق أهدافها المقصودة، سواء كان ذلك بتقليل مستوى المشكلات السلوكية لدى الأطفال أو تقليل الضغوط النفسية التي يعانون منها. ويمكن أن تستخدم الرسالة الحالية هذه الدراسات السابقة كأساس للتصميم وتنفيذ برنامج إرشادي فعال يستهدف الأسر المفككة ويعتمد على أفضل الممارسات والتجارب السابقة.

8.2 الإطار المفاهيمي :

الإطار المفاهيمي للدراسة يمثل الأساس الذي يقوم عليه البحث العلمي، ويساعد في بناء فهم شامل ومنطقي للعلاقات بين المتغيرات المستقلة والتابعة والعوامل المتداخلة، ويلعب الإطار المفاهيمي دوراً حاسماً في فهم العلاقة ما بين المتغيرات المستقلة والتابعة في البحث العلمي ، ويشير الشكل التالي إلى الإطار النظري للدراسة حيث يوضح العلاقة بين المتغيرات حيث أن المتغيرات الديموغرافية اشتملت على عمر الطالبة ، والصف الدراسي أما المتغيرات المستقلة فاشتملت على البرنامج الإرشادي ، وسبب التصدع الأسري ، والمستوى الأكاديمي للأم والأب والمتغيرات التابعة فهي الضغط النفسي وآليات التكيف .وقد تم في الدراسة التعرف على تأثير العوامل المستقلة على العوامل التابعة والتعرف على مدى ارتفاع الضغوط النفسية وتدني التكيف النفسي لدى الطالبات وفقاً لمتغيرات الدراسة.



الفصل الثالث: الدراسة الميدانية وإجراءاتها

1.3 منهج الدراسة

2.3 مجتمع الدراسة

3.3 عينة الدراسة

4.3 أدوات الدراسة

5.3 إجراءات الدراسة الميدانية

6.3 المعالجة الإحصائية

الدراسة الميدانية وإجراءاتها

يتضمن هذا الفصل وصفاً لمنهج الدراسة، ومجتمعها وعينتها. كما يعطي وصفاً مفصلاً لأدوات الدراسة وصدقهما وثباتهما، وكذلك إجراءات إعداد أداة الدراسة لقياس وتطبيق البرنامج والمعالجة الإحصائية التي استخدمتها الباحثة في استخلاص نتائج الدراسة وتحليلها.

1.3 منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة، بهدف استقصاء فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض أعراض الضغط النفسي وتحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة، وذلك لملاءمة المنهج شبه التجريبي لمثل هذا النوع من الدراسات. خاصة وأنه يعد أكثر مناهج البحث العلمي دقة وكفاءة في الوصول إلى نتائج موثوق بها. ويعرف بأنه: المنهج الذي يعالج المتغير المستقل، ويضبط المتغيرات الأخرى ذات العلاقة بموضوع الدراسة، ثم يلاحظ النتيجة على واحد أو أكثر من المتغيرات.

2.3 مجتمع الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات المرحلة الإعدادية في مدرسة قلنديا الأولى، والبالغ عددهن (366) طالبة، منهن (45) طالبة من الأسر المتصدعة في مدرسة قلنديا الأولى وذلك حسب إحصائيات رسمية صادرة عن برنامج التعليم في وكالة غوث وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين في منطقة القدس وأريحا في الفصل الأول من العام الدراسي (2023/2024م).

3.3 عينة الدراسة:

نوع عينة الدراسة هنا هو عينة قصدية أو عينة غير عشوائية. تم اختيار هذه العينة بناءً على معايير محددة، وهي أن الطالبات اللواتي شاركن قد تم اختيارهن بناءً على حصولهن على درجات معينة (في الربع الأعلى) في مقياس أعراض الضغط النفسي ودرجات متدنية على مقياس آليات التكيف. وتكونت عينة الدراسة من (30) طالبة من طالبات المرحلة الإعدادية من الأسر المتصدعة في مدرسة بنات قلنديا الأولى، حيث تم اختيار عينة الدراسة بعد تطبيق مقياس أعراض الضغط النفسي وآليات التكيف على (45) طالبة من طالبات المرحلة الإعدادية من الأسر المتصدعة في

مدرسة بنات قلنديا الأولى، ومن ثم تم حصر الطالبات اللاتي حصلن على درجات في الربع الأعلى على مقياس أعراض الضغط النفسي الذي أعدته الباحثة، ولديهن درجات متدنية على مقياس آليات التكيف الذي أعدته الباحثة ايضاً، كذلك تم تحديد العينة من خلال موافقتهن المبدئية على المشاركة في البرنامج الإرشادي الجمعي القائم على العلاج التعبيري، والالتزام بالجلسات رغبة منهن في التخلص من مشكلاتهن، وقد اعتبرت درجاتهن في التطبيق الاول قياساً قليلاً ثم وزعن عشوائياً الى مجموعتين ضابطة وتجريبية. بحيث تم تقسيمهن بالتساوي إلى مجموعتين، المجموعة الأولى تجريبية مكونة من (15) مبحوثة، المجموعة الثانية ضابطة ومكونة من (15) مبحوثة. والجدول (1.3) و(2.3) توضح درجات الطالبات على مقياس أعراض الضغط النفسي ومقياس آليات التكيف قبل تطبيق البرنامج الإرشادي.

جدول (1.3) : يوضح درجات الطالبات على مقياس اعراض الضغط النفسي (القياس الاول).

درجات الطالبات على مقياس اعراض الضغط النفسي (القياس الاول).							
3.93	37	4.04	25	3.74	13	4.21	1
3.49	38	3.39	26	3.25	14	3.45	2
3.83	39	3.94	27	3.36	15	3.17	3
3.53	40	4.07	28	3.41	16	3.50	4
3.96	41	3.68	29	3.96	17	4.26	5
3.90	42	3.61	30	3.51	18	3.17	6
4.29	43	2.34	31	4.00	19	3.26	7
3.85	44	2.55	32	3.88	20	4.64	8
3.90	45	2.83	33	4.30	21	3.74	9
		2.50	34	3.87	22	3.46	10
		2.36	35	4.21	23	3.18	11
		3.33	36	4.14	24	3.16	12

جدول (2.3 - أ) : يوضح درجات الطالبات على مقياس آليات التكيف (القياس الأول).

درجات الطالبات على مقياس آليات التكيف (القياس الاول)							
2.96	37	2.42	25	3.02	13	1.77	1
2.47	38	1.84	26	2.17	14	1.85	2
3.10	39	1.89	27	2.47	15	1.72	3
3.19	40	2.88	28	2.20	16	1.93	4
2.73	41	3.14	29	2.81	17	2.59	5
2.80	42	3.15	30	3.19	18	2.93	6

جدول (2.3 -ب): يوضح درجات الطالبات على مقياس آليات التكيف (القياس الأولي).

درجات الطالبات على مقياس آليات التكيف (القياس الأولي)							
2.58	43	3.55	31	2.59	19	2.81	7
3.07	44	3.70	32	2.94	20	1.73	8
2.59	45	3.88	33	2.51	21	2.66	9
		3.76	34	3.02	22	2.35	10
		3.27	35	2.72	23	2.32	11
		2.38	36	3.47	24	2.51	12

وقد اختير من بينهن (30) طالبة ليمثلن عينة الدراسة الأساسية، حيث تم حصر الطالبات اللاتي حصلن على درجات مرتفعة على مقياس أعراض الضغط النفسي، ودرجات منخفضة على مقياس آليات التكيف، كذلك تم تحديد العينة من خلال موافقة الطلبة المبدئية على المشاركة في البرنامج الإرشادي، والالتزام بالجلسات رغبة منهم في تحسين صحتهم النفسية. والجدول (3.3) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب العمر، وسبب التفكك الأسري، والمستوى الأكاديمي للأم، والمستوى الأكاديمي للأب.

جدول (3.3): توزيع عينة الدراسة حسب العمر، وسبب التصدع الأسري، والمستوى الأكاديمي للأم، والمستوى الأكاديمي للأب.

المجموع	النسبة المئوية	العدد	المتغير	
30	53.3	16	العمر	
	46.7	14	12 - 13 سنة	
30	50.0	15	14 - 15 سنة	
	16.7	5	سبب التصدع الأسري	
	33.3	10	طلاق الوالدين	
30	43.3	13	وفاة أحد الوالدين أو كلاهما	
	36.7	11	مشكلات أسرية	
	20.0	6	المستوى الأكاديمي للأم	
30	43.3	13	اعدادي فأقل	
	33.3	10	ثانوي	
	23.3	7	جامعي فأعلى	

تكافؤ المجموعة التجريبية والضابطة:

اختارت الباحثة عينة الدراسة بناءً على ما يلي:

1- قامت الباحثة بتقييم المقاييس قبل توزيعها على طالبات الأسر المتصدعة، وكانت أثناء التوزيع تضع على كشف سري خاص لديها الرقم مقابل كل اسم من أسماء المبحوثات، وهذا الأمر سهل عليها مهمة التعرف على الطالبات الأكثر معاناة من الضغط النفسي وأقلهن تكيفاً.

2- الحصول على درجة مرتفعة (3.4 - 5) على الدرجة الكلية لمقياس أعراض الضغط النفسي، مما يشير إلى معاناة الطالبة من الضغط النفسي، والحصول على درجة منخفضة (1 - 3.39) على الدرجة الكلية لمقياس آليات التكيف مما يشير إلى معاناة الطالبة من عدم القدرة على التكيف مع الظروف المحيطة.

3- موافقة المبحوثة على الانخراط في جلسات البرنامج الإرشادي الجمعي القائم على العلاج التعبيري.

4- عدم انخراط المبحوثة في برنامج إرشادي جمعي آخر يتعلق بشكل خاص بمشكلة الدراسة، وقد وزعت عينة الدراسة (تجريبية وضابطة) توزيعاً عشوائياً بناءً على درجة الضغط النفسي وكذلك درجة التكيف على النحو التالي:

1- المجموعة التجريبية، ضمت هذه المجموعة (15) طالبة، وتشكل (50%) من عينة الدراسة التي تم اختيارها، وقد خضعت هذه المجموعة لبرنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري بهدف رفع درجة التكيف وخفض الضغط النفسي، مؤلف من (14 جلسة) على مدار شهر ونصف، كما خضعت هذه المجموعة إلى اختبار قبلي وآخر بعدي.

2- المجموعة الضابطة: ضمت هذه المجموعة (15) طالبة، وتشكل (50%) من عينة الدراسة التي تم اختيارها، ولم تخضع هذه المجموعة إلى أي برنامج إرشادي أثناء فترة المعالجة، إنما خضعت إلى اختبار قبلي وآخر بعدي.

ولغرض التأكد من التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة، قبل تطبيق البرنامج التدريبي، تم إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، للدرجات القبليّة على مقياس أعراض الضغط النفسي ومقياس آليات التكيف بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، وذلك للتأكد من مدى تكافؤ مجموعتي الدراسة قبل بدء تطبيق البرنامج، حيث استخدمت الباحثة اختبار (t-test)، كما هو واضح في الجداول (4.3) و(5.3).

جدول (4.3): نتائج اختبار ت (t-test) للفروق في المتوسطات الحسابية الكلية لآليات التكيف وأعراض الضغط النفسي حسب متغير المجموعة.

الأبعاد	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
الضغوط النفسية	تجريبية قبلي	15	3.41	.533	-.328	28	.745
	ضابطة قبلي	15	3.48	.579			
الضغوط الاجتماعية	تجريبية قبلي	15	3.64	.567	-.226	28	.823
	ضابطة قبلي	15	3.68	.415			
الضغوط الاسرية	تجريبية قبلي	15	3.70	.649	.184	28	.856
	ضابطة قبلي	15	3.67	.409			
الضغوط الاقتصادية	تجريبية قبلي	15	3.83	.747	-.762	28	.453
	ضابطة قبلي	15	4.01	.544			
د.ك. لأعراض الضغط النفسي	تجريبية قبلي	15	3.65	.425	-.506	28	.617
	ضابطة قبلي	15	3.71	.233			

جدول (5.3): نتائج اختبار ت (t-test) للفروق في المتوسطات الحسابية الكلية لآليات التكيف وأعراض الضغط النفسي حسب متغير المجموعة.

الأبعاد	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
استراتيجية حل المشكلات	تجريبية قبلي	15	2.21	.691	.333	28	.742
	ضابطة قبلي	15	2.11	.866			
استراتيجية الدعم والمساندة	تجريبية قبلي	15	2.48	.848	-.711	28	.483
	ضابطة قبلي	15	2.68	.684			
استراتيجية المواجهة الفعالة	تجريبية قبلي	15	2.65	.769	.321	28	.750
	ضابطة قبلي	15	2.56	.822			
استراتيجية التجنب	تجريبية قبلي	15	2.62	.755	-.624	28	.538
	ضابطة قبلي	15	2.83	1.113			
استراتيجية التفريغ النفسي	تجريبية قبلي	15	2.45	.805	-1.789	28	.085
	ضابطة قبلي	15	2.96	.745			
استراتيجية البعد الديني	تجريبية قبلي	15	1.95	.847	-1.338	28	.192
	ضابطة قبلي	15	2.32	.671			
استراتيجية الاسترخاء	تجريبية قبلي	15	2.03	.676	-1.981	28	.058
	ضابطة قبلي	15	2.69	1.089			
د.ك. لآليات التكيف	تجريبية قبلي	15	2.34	.442	-1.585	28	.124
	ضابطة قبلي	15	2.59	.428			

يتضح من الجداول (4.3) و(5.3) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($0.05 \geq \alpha$) بين متوسطات أداء المجموعة التجريبية والضابطة على الاختبار القبلي لأعراض الضغط النفسي وكذلك لآليات التكيف، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية على مقياس أعراض الضغط النفسي (3.65) بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (3.71)، كما تبين أن قيمة (ت) المحسوبة تساوي (-506) عند مستوى الدلالة (0.617). كذلك بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية على مقياس آليات التكيف (2.34) بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (2.59) كما تبين أن قيمة (ت) المحسوبة تساوي (-1.585) عند مستوى الدلالة (0.124)، وهذا يدل على أن مجموعتي الدراسة متكافئتان قبل البدء بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لخفض أعراض الضغط النفسي وزيادة درجة آليات التكيف لدى المبحوثات في مدرسة بنات قلنديا الأولى.

4.3 أدوات الدراسة:

1.4.3 البرنامج الإرشادي الجمعي القائم على العلاج التعبيري :

قامت الباحثة ببناء برنامج إرشادي جمعي لخفض أعراض الضغط النفسي وتحسين درجة آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة، ويستند هذا البرنامج إلى العلاج التعبيري في فلسفته وممارساته، وقد اعتمدت الباحثة في برنامجها على أدبيات البحث النظري فيما يتعلق بالإرشاد الجمعي مع مراعاة الأسس المتعارف عليها في بناء البرامج، حيث قامت الباحثة بإعداد برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري من خلال الاطلاع على العديد من الدراسات والبرامج التي أعدها الباحثون السابقون في هذا المجال، ويهدف البرنامج إلى خفض الضغط النفسي ورفع درجة التكيف، وقد انبثق عن الهدف العام مجموعة الأهداف الخاصة والتي ركز عليها البرنامج في عملية العلاج. وقد قامت الباحثة بتحديد الوسائل والأدوات المختلفة التي يمكن أن تسهم في الوصول إلى تحقيق الأهداف. وكذلك التخطيط لجلسات البرنامج، والتي تكونت من (14) جلسة، بواقع جلستين أسبوعياً، تراوحت مدة الجلسة في المتوسط (70) دقيقة، وقد تم إجراء تنفيذ البرنامج في غرفة الإرشاد النفسي في مدرسة بنات قلنديا الأولى، وقد استمر تطبيق البرنامج لمدة شهر ونصف.

إجراءات تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج على مجتمع الدراسة المكون من جميع طالبات المرحلة الإعدادية من الأسر المتصدعة في مدرسة بنات قلنديا الأولى، وقد تم أخذ العينة في ضوء أسباب عملية وهي تقبلهن أولاً لتطبيق المقاييس والبرنامج عليهن، وارتفاع درجة الضغوط النفسية، وانخفاض آليات التكيف لديهن.

العوامل التي يسرت تطبيق البرنامج :

1. التعاون من قبل إدارة مدرسة قلنديا الأولى وقد تمثل هذا التعاون في موافقة مديرة المدرسة على تطبيق البرنامج في المدرسة.
2. التعاون من قبل الأخصائية النفسية في المدرسة وقيامها بالمساعدة في تطبيق البرنامج والالتزام بكل ما فيه، واهتمامها، وكذلك ملاحظتها ورصدها للتغيرات الظاهرة على سلوك المبحوثات أثناء تطبيق جلسات البرنامج.
3. التزام المبحوثات ورغبتهم بحضور الجلسات جميعها دون انقطاع، وتنفيذهن للواجبات المنزلية.

صدق البرنامج:

بعد بناء جلسات البرنامج الإرشادي الجمعي القائم على العلاج التعبيري في صورته الأولى تم عرضه على (15) من المحكمين المختصين في الإرشاد النفسي والصحة النفسية- ملحق رقم (2) - وذلك لإبداء الرأي والتعديلات المناسبة للبرنامج الإرشادي الجمعي القائم على العلاج التعبيري، وقد أخذت الباحثة بوجهات نظر المحكمين، حيث اتفق معظم المحكمين على الجلسات العلاجية الموجودة في البرنامج وكذلك على عدد الجلسات المناسبة له مع إبداء بعض التعديلات البسيطة التي أخذت الباحثة بها.

2.4.3 مقياس أعراض الضغط النفسي:

من خلال مراجعة الأدب التربوي والبحث في الدراسات التي اهتمت بموضوع أعراض الضغط النفسي لم تجد الباحثة مقياساً لقياس أعراض الضغط النفسي يناسب مستوى عينة الدراسة وطبيعتها. قامت الباحثة بتطوير مقياساً لقياس الضغوط النفسية الوارد في دراسة الصوص (2018)، وقد تكون المقياس في صورته الأولى من (49) فقرة - كما هو مشار إليه في ملحق رقم (2) - وبعد عرض المقياس على السادة المحكمين من قبل الباحثة والخذ بأرائهم واقتراحاتهم تم إجراء التعديلات على المقياس وملاءمة فقراته لأغراض الدراسة، حيث تم إجراء بعض التعديل على المقياس، موزعة على أربعة أبعاد، والجدول (6.3) يوضح أرقام الفقرات الخاصة بكل بعد من أبعاد أعراض الضغط النفسي.

جدول (6.3): يوضح أرقام الفقرات الخاصة بكل بعد من ابعاد اعراض الضغط النفسي.

الرقم	البعد	فقرات البعد	عدد الفقرات
البعد الأول	الضغوط النفسية	1 - 14	14
البعد الثاني	الضغوط الاجتماعية	15 - 27	13
البعد الثالث	الضغوط الاسرية	28 - 38	11
البعد الرابع	الضغوط الاقتصادية	39 - 49	11
الدرجة الكلية لأعراض الضغط النفسي			49

تصحيح المقياس:

يتضمن هذا المقياس في تقدير المبحوثة لنفسها بطريقة ذاتية، أي كما ترى نفسها وكما تعبر عن درجة معاناتها من أعراض الضغط النفسي. وعلى المبحوثة أن تختار أي من هذا البدائل تنطبق عليها، ويتضمن المقياس (49) فقرة. وقد بنيت جميع الفقرات بالاتجاه السلبي، حسب سلم خماسي وأعطيت الأوزان للفقرات كما هو آت: (بدرجة مرتفعة جداً: 5 درجات، بدرجة مرتفعة: 4 درجات، بدرجة متوسطة: 3 درجات، بدرجة منخفضة: 2 درجة، بدرجة منخفضة جداً: 1 درجة) وقد طبق هذا السلم الخماسي على جميع الفقرات.

وللتعرف إلى تقديرات أفراد العينة وتحديد (أعراض الضغط النفسي)، وفق قيمة المتوسط الحسابي تم حساب المدى (4= 1-5)، ثم تم تقسيمه على (4) للحصول على طول الفئة الصحيح (5/4 = 0.80)، وبعد ذلك تم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في الاستبانة (أو بداية الاستبانة وهي الواحد الصحيح) وذلك لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية، وهكذا أصبح طول الفئات كما يلي:

جدول (7.3): يوضح طول الفئات.

الرقم	المستوى	الدرجة
1	إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين 1 - 1.79	منخفضة جداً
2	إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين أكثر من 1.80 - 2.59	منخفضة
3	إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين أكثر من 2.60 - 3.39	متوسطة
4	إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين أكثر من 3.40 - 4.19	مرتفعة
5	إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين أكثر من 4.20 - 5	مرتفعة جداً

صدق مقياس أعراض الضغط النفسي:

أولاً: الصدق الظاهري:

تم التأكد من صدق المقياس بصورته الأولية في الدراسة الحالية بعرضه على (14) من المحكمين المختصين في الإرشاد النفسي والصحة النفسية، للتأكد من ملاءمة فقراته للفئة المستهدفة، ومدى صلاحية الفقرات في قياس ما وضعت لقياسه، وملاءمة صياغة كل فقرة لغوياً ووضوحها بالنسبة للمبحوث، وبعد جمع آراء المحكمين كان هناك اتفاق بينهم على صلاحية المقياس ومقروئته، باستثناء بعض الفقرات التي تم تعديلها أو حذفها بناء على ملاحظاتهم، وذلك كما هو مشار إليه في ملحق (6) الذي يتضمن مقياس الدراسة بعد التحكيم.

ثانياً: الصدق العاملي:

من ناحية أخرى تم التحقق من الصدق بحساب مصفوفة ارتباط فقرات الأداة مع الدرجة الكلية، حيث قامت الباحثة باعتماد العينة الكلية والبالغ عددها (45)، وذلك كما هو واضح في الجدول (9) والذي بين أن جميع قيم معاملات الارتباط للفقرات مع الدرجة الكلية لكل بعد دالة إحصائياً، مما يشير إلى تمتع الأداة بالصدق العاملي، وأنها تشترك معاً في قياس أعراض الضغط النفسي، والجدول (8.3) يوضح نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات أعراض الضغط النفسي.

جدول (8.3): نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات أعراض الضغط النفسي مع الدرجة الكلية.

الدرجة	الارتباط مع البعد	قيمة الدلالة	الدرجة	الارتباط مع البعد	قيمة الدلالة	الدرجة	الارتباط مع البعد	قيمة الدلالة	الدرجة	الارتباط مع البعد	قيمة الدلالة
أولاً: الضغوط النفسية	ثانياً: الضغوط الاجتماعية	ثالثاً: الضغوط الاسرية	رابعاً: الضغوط الاقتصادية	1	.000	1	.585**	.000	1	.569**	.000
2	.472**	.000	2	.528**	.000	2	.611**	.000	2	.544**	.000
3	.337**	.000	3	.553**	.000	3	.598**	.000	3	.556**	.000
4	.467**	.000	4	.585**	.000	4	.577**	.000	4	.525**	.000
5	.573**	.000	5	.618**	.000	5	.590**	.000	5	.536**	.000
6	.560**	.000	6	.331**	.000	6	.495**	.000	6	.572**	.000
7	.532**	.000	7	.512**	.000	7	.540**	.000	7	.569**	.000
8	.593**	.000	8	.583**	.000	8	.576**	.000	8	.530**	.000
9	.615**	.000	9	.527**	.000	9	.508**	.000	9	.501**	.000
10	.494**	.000	10	.625**	.000	10	.456**	.000	10	.573**	.000
11	.556**	.000	11	.518**	.000	11	.466**	.000	11	.614**	.000
12	.558**	.000							12	.515**	.000
13	.367**	.000							13	.631**	.000
14	.486**	.000							14		
درجة كلية للبعد	درجة كلية للبعد	درجة كلية للبعد	درجة كلية للبعد	درجة كلية للبعد	درجة كلية للبعد	درجة كلية للبعد	درجة كلية للبعد	درجة كلية للبعد	درجة كلية للبعد	درجة كلية للبعد	درجة كلية للبعد
.662**	.662**	.662**	.662**	.672**	.672**	.672**	.657**	.657**	.657**	.657**	.657**

تشير المعطيات الواردة في الجدول (8.3) الى أن جميع قيم ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية دالة إحصائياً، مما يشير إلى تمتع الأداة بصدق عالٍ وأنها تشترك معاً في قياس أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة.

ثبات مقياس أعراض الضغط النفسي:

قامت الباحثة باحتساب ثبات الأداة عن طريق قياس ثبات التجانس الداخلي (Consistency): حيث قامت الباحثة باعتماد العينة الكلية والبالغ عددها (45) مبحوثة لقياس معامل الثبات، وهذا النوع من الثبات يشير إلى قوة الارتباط بين الفقرات في أداة الدراسة، ومن أجل تقدير معامل التجانس استخدمت الباحثة طريقة (كرونباخ ألفا) (Cronbach Alpha). والجدول (9.3) يوضح نتائج معامل الثبات.

جدول (9.3): نتائج معامل ثبات كرونباخ ألفا لأداة الدراسة بأبعادها المختلفة.

الرقم	البعد	الفقرات	قيمة Alpha
البعد الأول	الضغوط النفسية	14	.763
البعد الثاني	الضغوط الاجتماعية	13	.817
البعد الثالث	الضغوط الاسرية	11	.742
البعد الثالث	الضغوط الاقتصادية	11	.761
	الدرجة الكلية لأعراض الضغط النفسي	49	.810

يتضح من الجدول (9.3) أن قيمة معامل الثبات بطريقة كرونباخ ألفا لأبعاد مقياس أعراض الضغط النفسي تراوحت بين (.761 - .817). بينما بلغت قيمة معامل ألفا للثبات على الدرجة الكلية لمقياس أعراض الضغط النفسي (.810). وهذا يشير إلى أن أداة الدراسة تتمتع بدرجة جيدة من الثبات.

3.4.3 مقياس آليات التكيف:

من خلال مراجعة الأدب التربوي والبحث في الدراسات التي اهتمت بموضوع آليات التكيف النفسي لم تجد الباحثة مقياساً لقياس التكيف النفسي يناسب مستوى عينة الدراسة وطبيعتها. فقامت الباحثة بتطوير مقياس لقياس التكيف النفسي الوارد في دراسة الصوص (2018)، وقد تكون المقياس في صورته الأولية من (37) فقرة - كما هو مشار إليه في ملحق رقم (2) - وبعد عرض المقياس على السادة المحكمين من قبل الباحثة والاختذ بأرائهم واقتراحاتهم تم إجراء التعديلات على المقياس وملاءمة فقراته لأغراض الدراسة، حيث تم تعديل المقياس ليصبح مكوناً في صورته النهائية من (36) فقرة، موزعة على سبعة أبعاد، والجدول (10.3) يوضح أرقام الفقرات الخاصة بكل بعد من أبعاد آليات التكيف.

جدول (10.3) : يوضح أرقام الفقرات الخاصة بكل بعد من ابعاد آليات التكيف.

الرقم	البعد	فقرات البعد	عدد الفقرات
البعد الأول	استراتيجية حل المشكلات	7 - 1	7
البعد الثاني	استراتيجية الدعم والمساندة	11 - 8	4
البعد الثالث	استراتيجية المواجهة الفعالة	16 - 12	5
البعد الرابع	استراتيجية التجنب	20 - 17	4
البعد الخامس	استراتيجية التفريغ النفسي	25 - 21	5
البعد السادس	استراتيجية البعد الديني	30 - 26	5
البعد السابع	استراتيجية الاسترخاء	36 - 31	6
الدرجة الكلية لآليات التكيف			36

تصحيح المقياس:

يتضمن هذا المقياس في تقدير المبحوثة لنفسها بطريقة ذاتية، أي كما ترى نفسها، وكيف تعبر عن درجة امتلاكها لآليات التكيف. وعلى المبحوثة أن تختار أي من هذا البدائل تنطبق عليها. ويتضمن المقياس (36) فقرة. وقد بنيت معظم الفقرات بالاتجاه الايجابي باستثناء الفقرات (16، 17) حيث صلحت بطريقة عكسية باعتبارها فقرات سلبية، وقد بنيت الفقرات حسب سلم خماسي وأعطيت الأوزان للفقرات كما هو آت: (بدرجة مرتفعة جداً: 5 درجات، بدرجة مرتفعة: 4 درجات، بدرجة متوسطة: 3 درجات، بدرجة منخفضة: 2 درجة، بدرجة منخفضة جداً: 1 درجة) وقد طبق هذا السلم الخماسي على جميع الفقرات الإيجابية، أما الفقرات السلبية فقد صلحت بطريقة عكسية. وللتعرف إلى تقديرات أفراد العينة وتحديد (آليات التكيف)، وفق قيمة المتوسط الحسابي تم حساب المدى (4= 1-5)، ثم تم تقسيمه على (4) للحصول على طول الفئة الصحيح (5/4 = 0.80)، وبعد ذلك تم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في الاستبانة (أو بداية الاستبانة وهي الواحد الصحيح) وذلك لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية، وهكذا أصبح طول الفئات كما يلي: -

جدول (11.3): يوضح طول الفئات.

الرقم	المستوى	الدرجة
1	إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين 1 - 1.79	منخفضة جداً
2	إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين أكثر من 1.80 - 2.59	منخفضة
3	إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين أكثر من 2.60 - 3.39	متوسطة
4	إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين أكثر من 3.40 - 4.19	مرتفعة
5	إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين أكثر من 4.20 - 5	مرتفعة جداً

صدق مقياس التكيف:

أولاً: الصدق الظاهري:

تم التأكد من صدق المقياس بصورته الأولية في الدراسة الحالية بعرضه على (14) محكماً من المختصين في الإرشاد النفسي والصحة النفسية، للتأكد من ملاءمة كل فقرة من فقرات المقياس للفئة المستهدفة، ومدى صلاحية الفقرات في قياس ما وضعت لقياسه، وملاءمة صياغة كل فقرة لغوياً ووضوحها بالنسبة للمبحوثة، وإضافة العبارات أو تعديلها أو حذفها إذا احتاج الأمر، والتي من شأنها أن تجعل المقياس أكثر صدقاً وإبداعاً أية ملاحظات أخرى بشكل عام، وبعد جمع آراء المحكمين كان هناك اتفاق بينهم على صلاحية المقياس ومقرونيته، باستثناء بعض الفقرات التي تم تعديلها أو حذفها بناءً على ملاحظاتهم، وذلك كما هو مشار إليه في ملحق (3) الذي يتضمن مقياس الدراسة بعد التحكيم.

ثانياً: الصدق العاملي:

من ناحية أخرى تم التحقق من الصدق بحساب مصفوفة ارتباط فقرات الأداة مع الدرجة الكلية، حيث قامت الباحثة باعتماد العينة الكلية والبالغ عددها (45) مبحوثة، وذلك كما هو واضح في الجدول (6) والذي بين أن جميع قيم معاملات الارتباط للفقرات مع الدرجة الكلية دالة إحصائياً، مما يشير إلى تمتع الأداة بالصدق العاملي، وأنها تشترك معاً في قياس آليات التكيف، والجدول (12.3) يوضح نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات آليات التكيف.

جدول (12,3- أ): نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط

فقرات آليات التكيف مع الدرجة الكلية.

الارتباط مع القيمة الدلالة	الارتباط مع البعد	القيمة الدلالة	الارتباط مع البعد	القيمة الدلالة	الارتباط مع البعد	القيمة الدلالة	الارتباط مع البعد	القيمة الدلالة	الارتباط مع البعد	القيمة الدلالة	الارتباط مع البعد
أولاً: حل المشكلات			ثانياً: الدعم والمساندة			ثالثاً: المواجهة الفعالة			رابعاً: التجنب		
.000	.512**	1	.000	.615**	1	.000	.558**	1	.000	.331**	1
.000	.530**	2	.000	.556**	2	.000	.532**	2	.000	.512**	2
.000	.501**	3	.000	.544**	3	.000	.593**	3	.000	.553**	3
.000	.583**	4	.000	.486**	4	.000	.585**	4	.000	.614**	4
.000	.527**	5				.000	.618**	5			
.000	.560**	6									
.000	.593**	7									
درجة كلية للتباعد .562**			درجة كلية للتباعد .650**			درجة كلية للتباعد .572**			درجة كلية للتباعد .657**		
خامساً: التفريغ النفسي			سادساً: البعد الديني			سابعاً: الاسترخاء					
.000	.573**	1	.000	.576**	1	.000	.598**	1			

جدول (3،12-ب): نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات آليات التكيف مع الدرجة الكلية.

الفقرة	الارتباط مع البعد	قيمة الدلالة	الفقرة	الارتباط مع البعد	قيمة الدلالة	الفقرة	الارتباط مع البعد	قيمة الدلالة	الفقرة	الارتباط مع البعد	قيمة الدلالة
		.000		.577**	.000	2	.508**	.000	2	.631**	.000
		.000		.508**	.000	3	.456**	.000	3	.618**	.000
		.000		.495**	.000	4	.466**	.000	4	.585**	.000
		.000		.456**	.000	5	.566**	.000	5	.540**	.000
		.000		.576**		6					
درجة كلية للبعد .644**			درجة كلية للبعد .569**			درجة كلية للبعد .632**					

تشير المعطيات الواردة في الجدول (3،12) أن جميع قيم ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية دالة إحصائياً، مما يشير إلى تمتع الأداة بصدق عالٍ وأنها تشترك معاً في قياس آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة.

ثبات مقياس آليات التكيف:

قامت الباحثة باحتساب ثبات الأداة عن طريق قياس ثبات التجانس الداخلي (Consistency): حيث قامت الباحثة باعتماد العينة الكلية والبالغ عددها (45) مبحوثة لقياس معامل الثبات، وهذا النوع من الثبات يشير إلى قوة الارتباط بين الفقرات في أداة الدراسة، ومن أجل تقدير معامل التجانس استخدمت الباحثة طريقة (كرونباخ ألفا) (Cronbach Alpha). والجدول (3،13) يوضح نتائج معامل الثبات.

جدول (3،13) : نتائج معامل ثبات كرونباخ ألفا لأداة الدراسة بأبعادها المختلفة.

الرقم	البعد	الفقرات	قيمة Alpha
البعد الأول	استراتيجية حل المشكلات	7	.712
البعد الثاني	استراتيجية الدعم والمساندة	4	.702
البعد الثالث	استراتيجية المواجهة الفعالة	5	.708
البعد الرابع	استراتيجية التجنب	4	.669
البعد الخامس	استراتيجية التفريغ النفسي	5	.686
البعد السادس	استراتيجية البعد الديني	5	.720
البعد السابع	استراتيجية الاسترخاء	6	.772
الدرجة الكلية لآليات التكيف			.812

يتضح من الجدول (13.3) أن قيمة معامل الثبات بطريقة كرونباخ ألفا لأبعاد مقياس آليات التكيف تراوحت بين (0.686 - 0.772) بينما بلغت قيمة معامل ألفا للثبات على الدرجة الكلية لمقياس لآليات التكيف (0.812). وهذا يشير إلى أن أداة الدراسة تتمتع بدرجة عالية من الثبات.

5.3 إجراءات تطبيق الدراسة :

تم إتباع الإجراءات التالية من أجل تنفيذ الدراسة:

- القيام بحصر مجتمع الدراسة والمتمثل في طالبات المرحلة الإعدادية من الأسر المتصدعة في مدرسة بنات قلنديا الأولى.
- بناء أدوات الدراسة بعد اطلاع الباحثة على مجموعة من الأدوات المستخدمة في مثل هذه الدراسة ومراجعة الأدب التربوي الخاص بموضوع البحث.
- تم التأكد من صدق المقاييس من خلال عرضها على (14) محكماً، وكذلك تم التأكد من صدق البرنامج من خلال عرضه على (15) محكماً.
- القيام بالإجراءات الفنية والتي تسمح بتطبيق أدوات الدراسة، وذلك من خلال الحصول على موافقة إدارة مدرسة بنات قلنديا الأولى، وذلك للحصول على إحصائيات أعداد المبحوثات من الأسر المتصدعة، وتوزيع أدوات الدراسة، وتطبيق البرنامج.
- قامت الباحثة بتحديد المبحوثات الأكثر معاناة من الضغط النفسي والأقل تكيفاً من خلال توزيع مقياس الضغط النفسي ومقياس التكيف على (45) مبحوثة من المجتمع الكلي، وتم تحديد المبحوثات الأكثر معاناة من الضغط النفسي والأقل تكيفاً، حيث تم توزيعهن إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة عشوائية.
- تم إعداد البرنامج الإرشادي الجمعي القائم على العلاج التعبيري في خفض مستوى الضغط النفسي وتحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة .
- تم توضيح طبيعة البرنامج للأخصائية المكلفة بالمساعدة في تطبيق البرنامج.
- تم تطبيق الدراسة على العينة في المجموعتين التجريبية في بداية العام الدراسي (2023) حيث بدأ تطبيق الدراسة بتاريخ 2023/9/10، وانتهى بتاريخ 2023/10/26.
- تطبيق مقياس أعراض الضغط النفسي ومقياس آليات التكيف على المبحوثات في المجموعتين (الضابطة والتجريبية) بعد إجراء المعالجة للتعرف على أثر برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري.

- تم جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً لاستخراج النتائج وتفسيرها.
- استخدم البرنامج الإحصائي SPSS لتحليل البيانات واستخراج النتائج.

6.3 أهداف البرنامج الإرشادي :

الهدف العام للبرنامج الإرشادي القائم على العلاج التعبيري هو خفض الضغط النفسي وتحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة، من خلال استخدام الأدوات التعبيرية مثل الفن والموسيقى والكتابة والاسترخاء والتأمل، مما يُمكنهن من التعامل مع مشكلاتهن بفاعلية أكبر والمضي قدماً نحو تحقيق صحة نفسية أفضل.

تم تصميم البرنامج الإرشادي بالرجوع الى عدد من الأدلة منها مبادرة للتدخل المبني على المدرسة ، وإزالة/إبطال الضغط النفسي، ودليل كيفية التعامل مع الأقران، ودليل بناء المناعة النفسية للطلاب، وأخيراً دليل تحسين المناعة النفسية للطلاب الذين يقعون تحت الضغط النفسي.

ومن أهداف البرنامج الخاصة:

- خفض مستويات الضغوط النفسية.
- تمكين الطالبات من التعبير عن مشاعرهن المرتبطة بالتفكك الأسري والضغوط التي يواجهنها بطريقة آمنة وإبداعية.
- استخدام الأنشطة التعبيرية (مثل الفن، والموسيقى، والكتابة، أو الدراما) للتخفيف من القلق والتوتر النفسي.
- تحسين آليات التكيف مع الضغوط.
- تعزيز استراتيجيات التكيف الإيجابية التي تساعد الطالبات على مواجهة المشكلات الحياتية والتغيرات الأسرية بطريقة فعالة.
- توفير فرص للطالبات لتعلم كيفية التعامل مع مشاعرهن وتحويلها إلى تجارب بناءة من خلال الأنشطة الجماعية والفردية.
- مساعدة الطالبات على تطوير القدرة على التعبير عن مشاعرهن بطريقة صحية، خاصة تلك المرتبطة بالألم أو الغضب أو الحزن الناجم عن الأسر المتصدعة.
- تعزيز القدرة على التواصل والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين داخل المجموعة من خلال الأنشطة التعبيرية.
- إنشاء بيئة جماعية داعمة تشعر الطالبات بالأمان والانتماء، مما يخفف من الشعور بالعزلة الذي قد ينتج عن التفكك الأسري.

- تشجيع الطالبات على مشاركة تجاربهن وتلقي الدعم العاطفي من زميلاتهن في المجموعة، مما يعزز الشعور بالتفهم المشترك.
- مساعدة الطالبات على اكتشاف مواهبهن وقدراتهن الشخصية من خلال الأنشطة التعبيرية، مما يعزز الثقة بالنفس والقدرة على التعامل مع تحديات الحياة.

7.3 فلسفة البرنامج:

ارتكزت فلسفة البرنامج المعتمد على العلاج التعبيري في خفض الضغوط النفسية وتحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة على مبادئ أساسية تعزز النمو النفسي والعاطفي باستخدام وسائل تعبيرية مبتكرة. اعتمد البرنامج على العلاج التعبيري الذي يُتيح للمشاركات التعبير عن مشاعرهن واكتساب تقنيات لمواجهة الظروف الضاغطة. شملت الجلسات أنشطة متنوعة مثل الرسم، الاسترخاء، التأمل، التخيل، الألعاب، الدراما، والتمثيل، مما أتاح للطالبات تفرغ التوترات العاطفية بطريقة غير لفظية. ساعد ذلك في تخفيف الضغوط المرتبطة بالتفكك الأسري، ومنحهن فرصة لاستعادة الشعور بالسيطرة على حياتهن من خلال تعزيز الإبداع وتنمية القدرات الذاتية. كما أسهمت الأنشطة التعبيرية في بناء الثقة بالنفس، وتشجيع الطالبات على اكتشاف مواهبهن وقدراتهن، مما عزز شعورهن بالكفاءة والقدرة على التكيف. إضافة إلى ذلك، لعب الدعم الاجتماعي دوراً محورياً في العلاج التعبيري الجماعي، حيث تفاعلت الطالبات في بيئة داعمة، ما أتاح لهن فرصة لتبادل الخبرات والتعلم من تجارب بعضهن البعض، مع الشعور بأنهن لسن وحدهن في مواجهة تحدياتهن النفسية.

8.3 فنيات البرنامج العلاجي :

فنيات البرنامج العلاجي القائم على العلاج التعبيري تهدف إلى تقديم أدوات وتقنيات تساعد الطالبات من الأسر المتصدعة في التعامل مع الضغوط النفسية وتحسين آليات التكيف، حيث أن هذه الفنيات تعتمد على استخدام وسائل تعبيرية مختلفة لتوفير بيئة داعمة تعزز النمو الشخصي والنفسي. ومن خلال برنامج العلاج التعبيري كانت الفنيات منبثقة من فلسفة العلاج التعبيري والتي كانت من خلال اللعب التفريري، والحركة، والرسم واستخدام الصلصال، والاسترخاء والتأمل، والتخيل، الموسيقى، وكتابة قصة، وأنشطة فنية، والواجبات البيتية.

9.3 الاعتبارات الأخلاقية:

- 1- الحصول على موافقة لجنة برنامج الصحة النفسية المجتمعية .
- 2- الحصول على موافقة اللجنة الأخلاقية في كلية الصحة العامة.

3- تقتضي الاعتبارات الأخلاقية لهذه الدراسة توضيح البرنامج الإرشادي للطالبات اللواتي يعانين من التفكير الأسري وأخذ موافقة جميع الطالبات في المجموعة للخضوع للفحص القلبي والبطني والتأكد من حرية اتخاذ القرار للمشاركة في الدراسة.

4- ومن الاعتبارات الأخلاقية التأكيد على سرية الجلسات وحفظها بطريقة صحيحة وبعيدة عن أي أحد والحفاظ على المشاعر الآخرين مع التأكيد على احترام ظروف المشاركات في حال رغبت إحداهن بالخروج من البرنامج.

5- ومن المهم ضمن المعايير الأخلاقية ضمان موافقة أولياء الأمور على مشاركة الطالبات في الدراسة.

10.3 متغيرات الدراسة:

سيتضمن تصميم الدراسة المتغيرات التالية:

المتغيرات المستقلة:

1- البرنامج الإرشادي .

2- عمر الطالبة الحالي: وله مستويان _ (12-13) - (14-15).

الصف الدراسي: وله ثلاثة مستويات: (سابع - ثامن - تاسع).

سبب التصدع الأسري (طلاق - وفاة أحد الوالدين - مشاكل أسرية).

المستوى الأكاديمي للأُم (إعدادي فاقل - ثانوي - جامعي فأعلى).

المستوى الأكاديمي للآب (إعدادي فاقل - ثانوي - جامعي فأعلى).

المتغيرات التابعة:

الضغط النفسي وآليات التكيف .

11.3 المعالجة الإحصائية :

تمت المعالجة الإحصائية اللازمة للبيانات، وتم استخدام الإحصاء الوصفي باستخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدى أفراد العينة واستجاباتهم على مقياس (أعراض الضغط النفسي) ومقياس (آليات التكيف)، وقد فحصت فرضيات الدراسة عن طريق الاختبار الإحصائي التحليلي التالي: اختبار (ت) للعينات المستقلة (Independent Samples Test) ، واختبار (ت) للعينات المترابطة (Paired Samples Test)، واختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance)، واختبار توكي (Tukey) للمقارنات البعدية، وذلك باستخدام الحاسوب باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

الفصل الرابع: نتائج الدراسة

1.1.4 نتائج السؤال الأول

1.2.4 نتائج السؤال الثاني

1.3.4 نتائج السؤال الثالث

1.4.4 نتائج السؤال الرابع

1.5.4 نتائج السؤال الخامس

1.6.4 نتائج السؤال السادس

الفصل الرابع:

نتائج الدراسة:

يتضمن هذا الفصل عرضاً كاملاً ومفصلاً لنتائج الدراسة، وذلك للإجابة عن تساؤلات الدراسة والتحقق من فرضياتها.

1.4 نتائج الدراسة:

1.1.4 نتائج السؤال الأول:

ما فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة؟

للإجابة عن السؤال الأول تم تحويله إلى فرضيات صفرية وتم اختبارها عند مستوى الدلالة $\alpha \geq 0.05$.

1.1.1.4 نتائج الفرضية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \geq 0.05$ في المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة بين أفراد المجموعة التجريبية (قبل تطبيق البرنامج، وبعد تطبيق البرنامج).

للتأكد من صحة الفرضية الأولى استخدمت الباحثة اختبار (ت) (t-test) للعينات المترابطة (Paired Samples Test)، للفروق في فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة كما هو واضح في الجدول رقم (1.4).

جدول (1.4): نتائج اختبار (t-test) لتوضيح فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض أعراض الضغط النفسي.

المتغير	قبل / بعد	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
الضغوط النفسية	قبل تطبيق البرنامج	15	3.41	.533	2.980	14	.010*
	بعد تطبيق البرنامج	15	2.69	.430			
الضغوط الاجتماعية	قبل تطبيق البرنامج	15	3.64	.567	4.532	14	.000**
	بعد تطبيق البرنامج	15	2.48	.463			
الضغوط الأسرية	قبل تطبيق البرنامج	15	3.70	.649	3.206	14	.006**
	بعد تطبيق البرنامج	15	2.67	.659			
الضغوط الاقتصادية	قبل تطبيق البرنامج	15	3.83	.747	3.774	14	.002**
	بعد تطبيق البرنامج	15	2.42	.745			
د. ك. لأعراض الضغط النفسي	قبل تطبيق البرنامج	15	3.65	.425	6.629	14	.000**
	بعد تطبيق البرنامج	15	2.56	.234			

يتضح من الجدول (1.4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى $(\alpha \geq 0.05)$ بين متوسطات أداء المجموعة التجريبية على الاختبار (القبلي والبعدي) لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة ، وقد كانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية (بعد تطبيق البرنامج)، حيث بلغ المتوسط الحسابي على الدرجة الكلية للمجموعة التجريبية (قبل تطبيق البرنامج) (3.65) بينما أصبح المتوسط الحسابي (بعد تطبيق البرنامج) (2.56) كما أنه تبين أن قيمة (ت) تساوي (6.629) عند مستوى الدلالة (0.000). وتبعاً لوجود فروق ذات دلالة إحصائية فقد تم رفض الفرضية الصفرية الأولى. وهذا يدل على فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة.

2.1.4 نتائج السؤال الثاني:

هل هناك فروق بين المجموعة التجريبية والضابطة قبل وبعد تنفيذ برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري لدى الطالبات من الأسر المتصدعة فيما يتعلق في خفض أعراض الضغط النفسي؟ للإجابة عن السؤال الثاني تم تحويله إلى فرضيات صفرية وتم اختبارها عند مستوى الدلالة α (≤ 0.05).

1.2.1.4 نتائج الفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى $(\alpha \leq 0.05)$ في المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة على الاختبار البعدي تعزى للمجموعة (ضابطة / تجريبية). للتأكد من صحة الفرضية الثانية استخدمت الباحثة اختبار (ت) (t-test) (Independent Samples Test) للفروق في المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة على الاختبار البعدي تعزى للمجموعة (ضابطة / تجريبية). كما هو واضح في الجدول رقم (2.4).
جدول (2.4 - أ) : نتائج اختبار (t-test) للفروق في متوسطات فاعلية برنامج تدريبي لخفض أعراض الضغط النفسي على الاختبار البعدي تبعاً للمجموعة (ضابطة/تجريبية).

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
الضغوط النفسية	المجموعة الضابطة	15	3.40	.752	3.192	28	.003**
	المجموعة التجريبية	15	2.69	.430			
الضغوط الاجتماعية	المجموعة الضابطة	15	3.72	.561	6.640	28	.000**
	المجموعة التجريبية	15	2.48	.463			

جدول (2.4 -ب) : نتائج اختبار ت (t-test) للفروق في متوسطات فاعلية برنامج تدريبي لخفض أعراض الضغط النفسي على الاختبار البعدي تبعا للمجموعة (ضابطة/تجريبية).

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
الضغوط الاسرية	المجموعة الضابطة	15	3.73	.600	4.638	28	.000**
	المجموعة التجريبية	15	2.67	.659			
الضغوط الاقتصادية	المجموعة الضابطة	15	4.32	.601	7.653	28	.000**
	المجموعة التجريبية	15	2.42	.745			
د.ك. لأعراض الضغط النفسي	المجموعة الضابطة	15	3.79	.259	13.626	28	.000**
	المجموعة التجريبية	15	2.56	.234			

يتضح من الجدول (2.4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($0.05 \geq \alpha$) بين متوسطات أداء المجموعتين التجريبية والضابطة بعد انتهاء برنامج تدريبي لخفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة على الاختبار البعدي تعزى للمجموعة لصالح أفراد (المجموعة التجريبية) على الاختبار (البعدي)، حيث بلغ المتوسط الحسابي على الدرجة الكلية للمجموعة (الضابطة) بعد تطبيق البرنامج (3.79) بينما بلغ المتوسط الحسابي بعد تطبيق البرنامج على المجموعة (التجريبية) (2.56)، كما تبين أن قيمة (ت) المحسوبة (13.626) عند مستوى الدلالة (0.000)، وتبعاً لوجود فروق ذات إحصائية فإن هذا يدعو إلى رفض الفرضية الصفرية الثانية.

3.1.4 نتائج السؤال الثالث:

1- هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين المتغيرات المستقلة (العمر - سبب التصدع الأسري - المستوى التعليمي للأم والأب) ومستوى الضغط النفسي نتيجة لبرنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري لدى طالبات الأسر المتصدعة؟

للإجابة عن السؤال الثالث تم تحويله إلى فرضيات صفرية وتم اختبارها عند مستوى الدلالة α (≤ 0.05).

1.3.1.4 نتائج الفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة بين أفراد المجموعة التجريبية (قبلي وبعدي) تعزى لمتغير العمر. للتأكد من صحة الفرضية الثالثة ومعرفة أن كان هناك فروقا تبعا لمتغير العمر في المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج التجريبي وبعده، استخدمت الباحثة اختبار (ت) (t-test) للعينات المستقلة (Independent Samples Test) كما هو واضح في الجدول رقم (3.4).

جدول (3.4): نتائج اختبار ت (t-test) للفروق بين أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج تبعاً لمتغير العمر.

المتغير	البرنامج	العمر	العدد	المتوسط الحاسبي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
الضغوط النفسية	قبل التطبيق	12 - 13 سنة	6	3.58	.530	1.003	13	.334
		14 - 15 سنة	9	3.30	.535			
	بعد التطبيق	12 - 13 سنة	6	2.63	.330	-.425	13	.678
		14 - 15 سنة	9	2.73	.501			
الضغوط الاجتماعية	قبل التطبيق	12 - 13 سنة	6	3.74	.634	.558	13	.586
		14 - 15 سنة	9	3.57	.545			
	بعد التطبيق	12 - 13 سنة	6	2.47	.405	-.211	13	.836
		14 - 15 سنة	9	2.48	.521			
الضغوط الأسرية	قبل التطبيق	12 - 13 سنة	6	3.95	.670	1.250	13	.233
		14 - 15 سنة	9	3.54	.614			
	بعد التطبيق	12 - 13 سنة	6	2.62	.814	-.501	13	.625
		14 - 15 سنة	9	2.70	.586			
الضغوط الاقتصادية	قبل التطبيق	12 - 13 سنة	6	4.12	.915	1.184	13	.258
		14 - 15 سنة	9	3.65	.599			
	بعد التطبيق	12 - 13 سنة	6	2.30	.982	-.760	13	.461
		14 - 15 سنة	9	2.51	.591			
د.ك. لأعراض الضغط النفسي	قبل التطبيق	12 - 13 سنة	6	3.85	.498	1.560	13	.143
		14 - 15 سنة	9	3.51	.333			
	بعد التطبيق	12 - 13 سنة	6	2.51	.268	-1.114	13	.285
		14 - 15 سنة	9	2.60	.217			

يتضح من الجدول (3.4) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى $(0.05 \geq \alpha)$ في المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة بين أفراد المجموعة التجريبية (قبلي وبعدي) تعزى لمتغير (العمر)، فقد بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية على الاختبار القبلي للطلبة الذين أعمارهم (12 - 13 سنة) (3.85) بينما بلغ المتوسط الحسابي على الاختبار القبلي للطلبة الذين أعمارهم (14 - 15 سنة) (3.51) كما أنه تبين أن قيمة (ت = 1.560) عند مستوى الدلالة (.143). كما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية على الاختبار البعدي للطلبة الذين أعمارهم (12 - 13 سنة) (2.51) بينما بلغ المتوسط الحسابي على الاختبار البعدي للطلبة الذين أعمارهم (14 - 15 سنة) (2.60) كما أنه تبين أن قيمة (ت = -1.114) عند مستوى الدلالة (.285). وتبعاً لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فإن هذا يدعو إلى قبول الفرضية الصفرية الثالثة.

2.3.1.4 نتائج الفرضية الرابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة بين أفراد المجموعة التجريبية (قبلي وبعدي) تعزى لمتغير سبب التصدع الأسري.

للتحقق من صحة الفرضية الرابعة تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفاعلية برنامج تدريبي لخفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة تبعاً لمتغير سبب التصدع الأسري، وذلك كما هو واضح في الجدول (4.4).

جدول (4.4- أ) : المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لفاعلية برنامج تدريبي لخفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة تبعاً لمتغير سبب التصدع الأسري.

بعد تطبيق البرنامج		قبل تطبيق البرنامج		العدد	سبب التصدع الأسري	المتغير
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
.526	3.02	.781	3.13	4	طلاق الوالدين	الضغوط النفسية
.431	2.46	.431	3.54	4	وفاة أحد الوالدين او كلاهما	
.301	2.63	.435	3.51	7	مشاكل أسرية	
.749	2.40	.755	3.75	4	طلاق الوالدين	الضغوط الاجتماعية
.384	2.56	.384	3.44	4	وفاة أحد الوالدين او كلاهما	
.370	2.47	.594	3.69	7	مشاكل أسرية	
.511	2.39	.572	3.75	4	طلاق الوالدين	الضغوط الاسرية
.608	3.00	.461	3.14	4	وفاة أحد الوالدين او كلاهما	
.755	2.64	.628	4.00	7	مشاكل أسرية	

جدول (4.4 ب) : المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لفاعلية برنامج تدريبي لخفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة تبعاً لمتغير سبب التصدع الأسري.

بعد تطبيق البرنامج		قبل تطبيق البرنامج		العدد	سبب التصدع الأسري	المتغير
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
.227	2.11	.426	4.09	4	طلاق الوالدين	الضغوط الاقتصادية
.509	3.00	.351	3.11	4	وفاة أحد الوالدين او كلاهما	
.909	2.27	.827	4.10	7	مشاكل أسرية	
.217	2.48	.435	3.68	4	طلاق الوالدين	د. ك. لأعراض الضغط النفسي
.145	2.76	.145	3.31	4	وفاة أحد الوالدين او كلاهما	
.246	2.50	.450	3.82	7	مشاكل أسرية	

يتضح من الجدول (4.4) وجود تقارب في متوسطات فاعلية برنامج تدريبي لخفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة تبعاً لمتغير سبب التصدع الأسري. ولفحص الفرضية تم استخراج نتائج تحليل التباين الأحادي كما هو وارد في الجدول (5.4).

جدول (5.4 أ): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في متوسطات فاعلية برنامج تدريبي لخفض أعراض الضغط النفسي تبعاً لمتغير سبب التصدع الأسري.

الأبعاد	قبلي/ بعدي	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الضغوط النفسية	قبل التطبيق	بين المجموعات	.458	2	.229	.780	.480
		داخل المجموعات	3.524	12	.294		
		المجموع	3.982	14			
	بعد التطبيق	بين المجموعات	.657	2	.328	2.040	.173
		داخل المجموعات	1.932	12	.161		
		المجموع	2.588	14			
الضغوط الاجتماعية	قبل التطبيق	بين المجموعات	.224	2	.112	.315	.736

جدول (5.4-ب): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في متوسطات فاعلية برنامج تدريبي لخفض أعراض الضغط النفسي تبعاً لمتغير سبب التصدع الأسري.

الأبعاد	قبلي/بعدي	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		داخل المجموعات	4.269	12	.356	.908	
		المجموع	4.493	14			
	بعد التطبيق	بين المجموعات	.048	2	.024		
		داخل المجموعات	2.949	12	.246		
		المجموع	2.996	14			
	الضغوط الأسرية	قبل التطبيق	بين المجموعات	1.911	2		
داخل المجموعات			3.981	12	.332		
المجموع			5.892	14			
بعد التطبيق		بين المجموعات	.765	2	.383		
		داخل المجموعات	5.312	12	.443		
		المجموع	6.077	14			
الضغوط الاقتصادية	قبل التطبيق	بين المجموعات	2.802	2	1.401	3.352	.070
		داخل المجموعات	5.014	12	.418		
		المجموع	7.816	14			
	بعد التطبيق	بين المجموعات	1.873	2	.936		
		داخل المجموعات	5.890	12	.491		
		المجموع	7.763	14			
د. ك. لأعراض الضغط النفسي	قبل التطبيق	بين المجموعات	.684	2	.342	2.225	.151
		داخل المجموعات	1.845	12	.154		
		المجموع	2.529	14			
	بعد التطبيق	بين المجموعات	.200	2	.100		
		داخل المجموعات	.568	12	.047		
		المجموع	.768	14			

** دالة إحصائية بدرجة عالية عند مستوى $(\alpha \geq 0.01)$.

* دالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$.

يتضح من الجدول (5.4) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$ بين المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة بين أفراد المجموعة التجريبية (قبلي وبعدي) تعزى لمتغير سبب التصدع الأسري، فقد بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية الحسابية لفاعلية البرنامج قبل تطبيق البرنامج (2.225) عند مستوى الدلالة (.151)، كما بلغت قيمة (ف) المحسوبة

على الدرجة الكلية الحسابية لفاعلية البرنامج بعد تطبيق البرنامج (2.114) عند مستوى الدلالة (0.163)، وهذا يدعو إلى قبول الفرضية الصفرية الرابعة.

3.3.1.4 نتائج الفرضية الخامسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة بين أفراد المجموعة التجريبية (قبلي وبعدي) تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي للأم.

للتحقق من صحة الفرضية الخامسة تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفاعلية برنامج تدريبي لخفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة تبعاً لمتغير المستوى الأكاديمي للأم، وذلك كما هو واضح في الجدول (6.4).

جدول (6.4): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لفاعلية برنامج تدريبي لخفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة تبعاً لمتغير المستوى الأكاديمي للأم.

بعد تطبيق البرنامج		قبل تطبيق البرنامج		العدد	المستوى الأكاديمي للأم	المتغير
الانحراف المعياري	المتوسط الحاسبي	الانحراف المعياري	المتوسط الحاسبي			
.385	2.55	.452	3.56	9	اعدادي فأقل	الضغوط النفسية
.486	3.10	.486	2.90	3	ثانوي	
.357	2.71	.664	3.48	3	جامعي فأعلى	
.370	2.45	.546	3.68	9	اعدادي فأقل	الضغوط الاجتماعية
.803	2.23	.803	3.77	3	ثانوي	
.247	2.79	.546	3.41	3	جامعي فأعلى	
.722	2.77	.706	3.73	9	اعدادي فأقل	الضغوط الاسرية
.867	2.64	.784	3.42	3	ثانوي	
.210	2.39	.396	3.91	3	جامعي فأعلى	
.925	2.40	.843	3.93	9	اعدادي فأقل	الضغوط الاقتصادية
.278	2.61	.278	3.39	3	ثانوي	
.555	2.30	.794	3.97	3	جامعي فأعلى	
.238	2.54	.441	3.72	9	اعدادي فأقل	د. ك. لأعراض الضغط النفسي
.331	2.64	.318	3.37	3	ثانوي	
.193	2.55	.495	3.69	3	جامعي فأعلى	

يتضح من الجدول (6.4) وجود تقارب في متوسطات فاعلية برنامج تدريبي لخفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة تبعاً لمتغير المستوى الأكاديمي للأم. ولفحص الفرضية تم استخراج نتائج تحليل التباين الأحادي كما هو وارد في الجدول (7.4).

جدول (7.4): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في متوسطات فاعلية برنامج تدريبي لخفض أعراض الضغط النفسي تبعاً لمتغير المستوى الأكاديمي للأم.

الأبعاد	قبلي/ بعدي	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الضغوط النفسية	قبل التطبيق	بين المجموعات	.991	2	.495	1.987	.180
		داخل المجموعات	2.991	12	.249		
		المجموع	3.982	14			
	بعد التطبيق	بين المجموعات	.677	2	.338	2.125	.162
		داخل المجموعات	1.912	12	.159		
		المجموع	2.588	14			
الضغوط الاجتماعية	قبل التطبيق	بين المجموعات	.220	2	.110	.308	.740
		داخل المجموعات	4.274	12	.356		
		المجموع	4.493	14			
	بعد التطبيق	بين المجموعات	.490	2	.245	1.174	.342
		داخل المجموعات	2.506	12	.209		
		المجموع	2.996	14			
الضغوط الاسرية	قبل التطبيق	بين المجموعات	.366	2	.183	.397	.681
		داخل المجموعات	5.526	12	.461		
		المجموع	5.892	14			
	بعد التطبيق	بين المجموعات	.318	2	.159	.331	.725
		داخل المجموعات	5.759	12	.480		
		المجموع	6.077	14			
الضغوط الاقتصادية	قبل التطبيق	بين المجموعات	.718	2	.359	.607	.561
		داخل المجموعات	7.098	12	.592		
		المجموع	7.816	14			
	بعد التطبيق	بين المجموعات	.147	2	.073	.116	.892
		داخل المجموعات	7.616	12	.635		
		المجموع	7.763	14			
د. ك. لأعراض الضغط النفسي	قبل التطبيق	بين المجموعات	.284	2	.142	.759	.489
		داخل المجموعات	2.245	12	.187		
		المجموع	2.529	14			
	بعد التطبيق	بين المجموعات	.023	2	.011	.183	.835
		داخل المجموعات	.746	12	.062		
		المجموع	.768	14			

** دالة إحصائية بدرجة عالية عند مستوى $(\alpha = 0.01)$.

* دالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$.

يتضح من الجدول (7.4) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة بين أفراد المجموعة التجريبية (قبلي وبعدي) تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي للأم، فقد بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية الحسابية لفاعلية البرنامج قبل تطبيق البرنامج (0.759). عند مستوى الدلالة (0.489)، كما بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية الحسابية لفاعلية البرنامج بعد تطبيق البرنامج (0.183) عند مستوى الدلالة (0.835)، وتبعاً لذلك فقد تم قبول الفرضية الصفرية الخامسة.

4.3.1.4 نتائج الفرضية السادسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة بين أفراد المجموعة التجريبية (قبلي وبعدي) تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي للأب.

للتحقق من صحة الفرضية السادسة تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفاعلية برنامج تدريبي لخفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة تبعاً لمتغير المستوى الأكاديمي للأب، وذلك كما هو واضح في الجدول (8.4).

جدول (8.4-أ): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لفاعلية برنامج تدريبي لخفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة تبعاً لمتغير المستوى الأكاديمي للأب.

المتغير	المستوى الأكاديمي للأب	العدد	قبل تطبيق البرنامج		بعد تطبيق البرنامج	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الضغط النفسي	اعدادي فأقل	7	3.3	.628	2.72	.590
	ثانوي	5	3.60	.579	2.66	.344
	جامعي فأعلى	3	3.33	.082	2.67	.082
الضغط الاجتماعي	اعدادي فأقل	7	3.73	.587	2.32	.588
	ثانوي	5	3.72	.663	2.57	.281
	جامعي فأعلى	3	3.31	.353	2.69	.353
الضغط الاسرية	اعدادي فأقل	7	3.58	.698	2.82	.870
	ثانوي	5	3.96	.595	2.47	.207
	جامعي فأعلى	3	3.55	.722	2.64	.710

جدول (8.4-ب): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لفاعلية برنامج تدريبي لخفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة تبعاً لمتغير المستوى الأكاديمي للأب.

المتغير		المستوى الأكاديمي للأب		العدد	قبل تطبيق البرنامج		بعد تطبيق البرنامج	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الضغط الاقتصادي	اعدادي فأقل	3.86	.766	7	2.34	.813		
	ثانوي	3.96	.928	5	2.53	.892		
	جامعي فأعلى	3.55	.506	3	2.45	.506		
د. ك. لأعراض الضغط النفسي	اعدادي فأقل	3.62	.316	7	2.55	.205		
	ثانوي	3.81	.613	5	2.56	.283		
	جامعي فأعلى	3.43	.273	3	2.61	.307		

يتضح من الجدول (8.4) وجود تقارب في متوسطات فاعلية برنامج تدريبي لخفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة في تحليل التباين الأحادي كما هو وارد في الجدول (9.4).
جدول (9.4-أ): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في متوسطات فاعلية برنامج تدريبي لخفض أعراض الضغط النفسي تبعاً لمتغير المستوى الأكاديمي للأب.

الأبعاد	قبلي/ بعدي	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدالة الإحصائية
الضغط النفسية	قبل التطبيق	بين المجموعات	.259	2	.130	.418	.668
		داخل المجموعات	3.722	12	.310		
		المجموع	3.982	14			
	بعد التطبيق	بين المجموعات	.015	2	.008	.036	.965
		داخل المجموعات	2.573	12	.214		
		المجموع	2.588	14			
الضغط الاجتماعية	قبل التطبيق	بين المجموعات	.417	2	.208	.613	.558
		داخل المجموعات	4.076	12	.340		
		المجموع	4.493	14			
	بعد التطبيق	بين المجموعات	.357	2	.179	.812	.467
		داخل المجموعات	2.639	12	.220		
		المجموع	2.996	14			
الضغط الاسرية	قبل التطبيق	بين المجموعات	.513	2	.256	.572	.579
		داخل المجموعات	5.379	12	.448		
		المجموع	5.892	14			
	بعد التطبيق	بين المجموعات	.352	2	.176	.368	.699
		داخل المجموعات	5.726	12	.477		
		المجموع	6.077	14			

جدول (9.4-ب): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في متوسطات فاعلية برنامج تدريبي لخفض أعراض الضغط النفسي تبعاً لمتغير المستوى الأكاديمي للأب.

الأبعاد	قبلي/بعدي	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الضغوط الاقتصادية	قبل التطبيق	بين المجموعات	.337	2	.169	.271	.767
		داخل المجموعات	7.479	12	.623		
		المجموع	7.816	14			
	بعد التطبيق	بين المجموعات	.108	2	.054	.085	.919
		داخل المجموعات	7.655	12	.638		
		المجموع	7.763	14			
د. ك. لأعراض الضغط النفسي	قبل التطبيق	بين المجموعات	.279	2	.140	.745	.496
		داخل المجموعات	2.250	12	.187		
		المجموع	2.529	14			
	بعد التطبيق	بين المجموعات	.009	2	.004	.069	.934
		داخل المجموعات	.760	12	.063		
		المجموع	.768	14			

** دالة إحصائية بدرجة عالية عند مستوى $(\alpha = 0.01)$.

* دالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$.

يتضح من الجدول (9.4) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$ بين المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة بين أفراد المجموعة التجريبية (قبلي وبعدي) تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي للأب، فقد بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية الحسابية لفاعلية البرنامج قبل تطبيق البرنامج (.745) عند مستوى الدلالة (.496)، كما بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية الحسابية لفاعلية البرنامج بعد تطبيق البرنامج (.069) عند مستوى الدلالة (.934)، وتبعاً لذلك فقد تم قبول الفرضية الصفرية السادسة.

5.3.1.4 نتائج الفرضية السابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$ في المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة بين أفراد المجموعة تبعاً للاختبار البعدي واختبار الاحتفاظ للمجموعة التجريبية.

لمعرفة مدى استمرارية فاعلية البرنامج العلاجي التعبيري، بعد توقف البرنامج لمدة زمنية معينة تمت متابعة أفراد المجموعة التجريبية وطبق عليها مقياس أعراض الضغط النفسي مرة أخرى بعد مرور اسبوعين من القياس البعدي ولمعرفة أثر نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية على اختبار

المتابعة. قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) (t-test) للعينات المترابطة (Paired Samples Test)، للفروق في درجة أعراض الضغط النفسي بين أفراد المجموعة التجريبية على الاختبار البعدي واختبار المتابعة كما هو واضح في الجدول رقم (10.4).

جدول (10.4): نتائج اختبار ت (t-test) للعينات المترابطة (Paired Samples Test) لتوضيح فاعلية برنامج قائم على العلاج التعبيري بعد اسبوعين من انتهاء تطبيق البرنامج.

المجموعات	المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية	الدالة الإحصائية
الضغوط النفسية	بعد تطبيق البرنامج	2.69	.430	-1.129	14	.899
	اختبار الاحتفاظ	2.69	.411			
الضغوط الاجتماعية	بعد تطبيق البرنامج	2.48	.463	-1.658	14	.120
	اختبار الاحتفاظ	2.52	.416			
الضغوط الاسرية	بعد تطبيق البرنامج	2.67	.659	-1.053	14	.310
	اختبار الاحتفاظ	2.70	.629			
الضغوط الاقتصادية	بعد تطبيق البرنامج	2.42	.745	-1.000	14	.334
	اختبار الاحتفاظ	2.43	.740			
الدرجة الكلية لأعراض الضغط النفسي	بعد تطبيق البرنامج	2.56	.234	-1.439	14	.172
	اختبار الاحتفاظ	2.59	.226			

يتضح من الجدول (10.4) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($0.05 \geq \alpha$) بين متوسطات أداء المجموعة التجريبية على الاختبار البعدي واختبار الاحتفاظ، حيث بلغ المتوسط الحسابي على الدرجة الكلية للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج (2.56) بينما بلغ المتوسط الحسابي لاختبار الاحتفاظ (2.58) كما تبين أن قيمة (ت = -1.439) عند مستوى الدلالة (0.172). وتبعاً لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فإن هذا يدعو إلى قبول الفرضية الصفرية السابعة. وهذا يدل على فاعلية البرنامج وقدرته على التأثير بأفراد المجموعة، فقد أعيد تطبيق البرنامج بعد أسبوعين على نفس المجموعة التجريبية، وتبين من خلال ذلك انه لا توجد فروق.

4.1.4 نتائج السؤال الرابع :

ما فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في تحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة؟

للإجابة عن السؤال الرابع تم تحويله إلى فرضيات صفرية وتم اختبارها عند مستوى الدلالة $\alpha \geq 0.05$.

1.4.1.4 نتائج الفرضية الثامنة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \geq 0.05$ في المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في تحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة بين أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيق البرنامج.

للتأكد من صحة الفرضية الثامنة استخدمت الباحثة اختبار (ت) (t-test) للعينات المترابطة (Paired Samples Test)، للفروق في فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في تحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة كما هو واضح في الجدول رقم (11.4).

جدول (11.4): نتائج اختبار ت (t-test) لتوضيح فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في تحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة.

المتغير	قبل / بعد	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
استراتيجية حل المشكلات	قبل التطبيق	15	2.21	.691	-4.625	14	.000**
	بعد التطبيق	15	3.68	.573			
استراتيجية الدعم والمساندة	قبل التطبيق	15	2.48	.848	-2.574	14	.022*
	بعد التطبيق	15	3.57	.804			
استراتيجية المواجهة الفعالة	قبل التطبيق	15	2.65	.769	-4.616	14	.000**
	بعد التطبيق	15	3.77	.349			
استراتيجية التجنب	قبل التطبيق	15	2.62	.755	-2.330	14	.035*
	بعد التطبيق	15	3.43	.665			
استراتيجية التفريغ النفسي	قبل التطبيق	15	2.45	.805	-3.127	14	.007**
	بعد التطبيق	15	3.57	.627			
استراتيجية البعد الديني	قبل التطبيق	15	1.95	.847	-5.037	14	.000**
	بعد التطبيق	15	3.92	.763			
استراتيجية الاسترخاء	قبل التطبيق	15	2.03	.676	-5.993	14	.000**
	بعد التطبيق	15	3.69	.534			
د. ك. لآليات التكيف	قبل التطبيق	15	2.34	.442	-7.872	14	.000**
	بعد التطبيق	15	3.66	.263			

يتضح من الجدول (11.4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى $(\alpha \geq 0.05)$ بين متوسطات أداء المجموعة التجريبية على الاختبار القبلي والبعدي لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في تحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة، وقد كانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج، حيث بلغ المتوسط الحسابي على الدرجة الكلية للمجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج (2.34) بينما أصبح المتوسط الحسابي بعد تطبيق البرنامج (3.66) كما أنه تبين أن قيمة (ت = -7.872) عند مستوى الدلالة (0.000). وتبعاً لوجود فروق ذات دلالة إحصائية فقد تم رفض الفرضية الصفرية الثامنة. وهذا يدل على فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في تحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة.

5.1.4 نتائج السؤال الخامس :

هل هناك فروق بين المجموعة التجريبية والضابطة قبل وبعد تنفيذ برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري لدى الطالبات من الأسر المتصدعة فيما يتعلق بتحسين آليات التكيف؟
للإجابة عن السؤال الرابع تم تحويله إلى فرضيات صفرية وتم اختبارها عند مستوى الدلالة $\alpha \leq 0.05$.

1.5.1.4 نتائج الفرضية التاسعة :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى $(\alpha \leq 0.05)$ في المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في تحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة على الاختبار البعدي تعزى للمجموعة (ضابطة/تجريبية).
للتأكد من صحة الفرضية التاسعة استخدمت الباحثة اختبار (ت) (Independent Samples Test) ، للفروق في المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في تحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة على الاختبار البعدي تعزى للمجموعة (ضابطة / تجريبية). كما هو واضح في الجدول رقم (12.4).

جدول (12.4): نتائج اختبار ت (t-test) للفروق في متوسطات فاعلية برنامج تدريبي لتحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة على الاختبار البعدي تبعا للمجموعة (ضابطة / تجريبية).

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
استراتيجية حل المشكلات	ضابطة	15	1.97	.869	-6.343	28	.000**
	تجريبية	15	3.68	.573			
استراتيجية الدعم والمساندة	ضابطة	15	2.80	.727	-2.739	28	.011*
	تجريبية	15	3.57	.804			
استراتيجية المواجهة الفعالة	ضابطة	15	2.65	.715	-5.434	28	.000**
	تجريبية	15	3.77	.349			
استراتيجية التجنب	ضابطة	15	2.67	1.063	-2.368	28	.025*
	تجريبية	15	3.43	.665			
استراتيجية التفرغ النفسي	ضابطة	15	3.08	.799	-1.880	28	.070
	تجريبية	15	3.57	.627			
استراتيجية البعد الديني	ضابطة	15	2.68	.662	-4.754	28	.000**
	تجريبية	15	3.92	.763			
استراتيجية الاسترخاء	ضابطة	15	2.88	.768	-3.360	28	.002**
	تجريبية	15	3.69	.534			
د. ك. لآليات التكيف	ضابطة	15	2.68	.411	-7.821	28	.000**
	تجريبية	15	3.66	.263			

يتضح من الجدول (12.4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى $(\alpha \geq 0.05)$ بين متوسطات أداء المجموعتين التجريبية والضابطة بعد انتهاء برنامج تدريبي لتحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة على الاختبار البعدي تعزى للمجموعة لصالح أفراد المجموعة التجريبية على الاختبار البعدي باستثناء بعد (استراتيجية التفرغ النفسي) إذ تبين انه لا توجد فروق احصائية على هذا البعد، حيث بلغ المتوسط الحسابي على الدرجة الكلية للمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج (2.68) بينما بلغ المتوسط الحسابي بعد تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية (3.66)، كما تبين أن قيمة (ت) المحسوبة (-7.821) عند مستوى الدلالة (.000)، وتبعاً لوجود فروق ذات دلالة إحصائية فإن هذا يدعو إلى رفض الفرضية الصفرية التاسعة.

6.1.4 نتائج السؤال السادس :

1- هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين المتغيرات المستقلة (العمر - سبب التصدع الأسري - المستوى التعليمي للأم والأب) وأساليب التكيف لدى الطالبات من الأسر المتصدعة نتيجة لبرنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري؟

للإجابة عن السؤال الرابع تم تحويله إلى فرضيات صفرية وتم اختبارها عند مستوى الدلالة α (≤ 0.05).

1.6.1.4 نتائج الفرضية العاشرة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في تحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة بين أفراد المجموعة التجريبية (قبلي وبعدي) تعزى لمتغير العمر.

للتأكد من صحة الفرضية الحادية عشر ومعرفة أن كان هناك فروق تبعا لمتغير العمر في المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج التجريبي وبعده استخدمت الباحثة اختبار (t-test) للعينات المستقلة (Independent Samples Test) كما هو واضح في الجدول رقم (13.4).

جدول (13.4-أ): نتائج اختبار (t-test) للفروق بين أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج تبعا لمتغير العمر.

المتغير	البرنامج	العمر	العدد	المتوسط الحاسبي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
استراتيجية حل المشكلات	قبل التطبيق	12 - 13 سنة	6	2.57	.717	1.779	13	.099
		14 - 15 سنة	9	1.97	.592			
	بعد التطبيق	12 - 13 سنة	6	3.48	.680	-	13	.285
		14 - 15 سنة	9	3.81	.484			
استراتيجية الدعم والمساندة	قبل التطبيق	12 - 13 سنة	6	2.38	.771	-.392	13	.702
		14 - 15 سنة	9	2.56	.934			
	بعد التطبيق	12 - 13 سنة	6	3.71	.714	.543	13	.597
		14 - 15 سنة	9	3.47	.888			
استراتيجية المواجهة الفعالة	قبل التطبيق	12 - 13 سنة	6	2.97	.497	1.323	13	.209
		14 - 15 سنة	9	2.44	.871			
	بعد التطبيق	12 - 13 سنة	6	3.13	.547	-	13	.260
		14 - 15 سنة	9	3.44	.786			
استراتيجية التجنب	قبل التطبيق	12 - 13 سنة	6	2.75	.894	.544	13	.596
		14 - 15 سنة	9	2.53	.690			
	بعد التطبيق	12 - 13 سنة	6	3.42	.983	-.076	13	.940
		14 - 15 سنة	9	3.44	.410			

جدول (13.4-ب): نتائج اختبار ت (t-test) للفروق بين أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج تبعاً لمتغير العمر.

المتغير	البرنامج	العمر	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
استراتيجية التفرغ النفسي	قبل التطبيق	12 - 13 سنة	6	2.70	.756	.966	13	.351
		14 - 15 سنة	9	2.29	.837			
	بعد التطبيق	12 - 13 سنة	6	3.47	.575	-.524	13	.609
		14 - 15 سنة	9	3.64	.684			
استراتيجية البعد الديني	قبل التطبيق	12 - 13 سنة	6	2.23	.991	1.077	13	.301
		14 - 15 سنة	9	1.76	.733			
	بعد التطبيق	12 - 13 سنة	6	3.97	.871	.187	13	.855
		14 - 15 سنة	9	3.89	.736			
استراتيجية الاسترخاء	قبل التطبيق	12 - 13 سنة	6	2.06	.544	.100	13	.922
		14 - 15 سنة	9	2.02	.784			
	بعد التطبيق	12 - 13 سنة	6	3.89	.467	1.203	13	.250
		14 - 15 سنة	9	3.56	.559			
د.ك. لأليات التكيف	قبل التطبيق	12 - 13 سنة	6	2.52	.450	1.315	13	.211
		14 - 15 سنة	9	2.22	.420			
	بعد التطبيق	12 - 13 سنة	6	3.58	.378	-.105	13	.918
		14 - 15 سنة	9	3.61	.257			

يتضح من الجدول (13.4) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى $(\alpha \geq 0.05)$ في المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في تحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة بين أفراد المجموعة التجريبية (قبلي وبعدي) تعزى لمتغير (العمر)، فقد بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية على الاختبار القبلي للطلبة الذين أعمارهم (12 - 13 سنة) (2.52) بينما بلغ المتوسط الحسابي على الاختبار القبلي للطلبة الذين أعمارهم (14 - 15 سنة) (2.22) كما أنه تبين أن قيمة ت (= 1.315) عند مستوى الدلالة (.211). كما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية على الاختبار البعدي للطلبة الذين أعمارهم (12 - 13 سنة) (3.58) بينما بلغ المتوسط الحسابي على الاختبار البعدي للطلبة الذين أعمارهم (14 - 15 سنة) (3.61) كما أنه تبين أن قيمة ت (= -0.105) عند مستوى الدلالة (.918). وتبعاً لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فإن هذا يدعو إلى قبول الفرضية الصفرية العاشرة.

2.6.1.4 نتائج الفرضية الحادية عشر:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في تحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة بين أفراد المجموعة التجريبية (قبلي وبعدي) تعزى لمتغير سبب التصدع الأسري. للتحقق من صحة الفرضية الحادية عشر تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفاعلية برنامج تدريبي لتحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة تبعاً لمتغير سبب التصدع الأسري، وذلك كما هو واضح في الجدول (14.4).

جدول (14.4-أ): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لفاعلية برنامج تدريبي لتحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة تبعاً لمتغير سبب التصدع الأسري.

بعد تطبيق البرنامج		قبل تطبيق البرنامج		العدد	سبب التصدع الأسري	المتغير
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
.868	3.54	.888	2.43	4	طلاق الوالدين	استراتيجية حل المشكلات
.376	3.61	.429	2.21	4	وفاة أحد الوالدين أو كلاهما	
.534	3.80	.760	2.08	7	مشاكل أسرية	
.612	3.25	.554	2.69	4	طلاق الوالدين	استراتيجية الدعم والمساندة
1.137	3.50	1.299	2.38	4	وفاة أحد الوالدين أو كلاهما	
.742	3.79	.800	2.43	7	مشاكل أسرية	
.673	3.20	.755	2.75	4	طلاق الوالدين	استراتيجية المواجهة الفعالة
.938	3.80	.971	2.15	4	وفاة أحد الوالدين أو كلاهما	
.501	3.11	.620	2.89	7	مشاكل أسرية	
.354	3.50	.427	2.44	4	طلاق الوالدين	استراتيجية التجنب
.408	3.25	.250	2.88	4	وفاة أحد الوالدين أو كلاهما	
.924	3.50	1.068	2.57	7	مشاكل أسرية	
.574	3.45	.600	2.50	4	طلاق الوالدين	استراتيجية التفريغ النفسي
.870	3.85	1.071	2.20	4	وفاة أحد الوالدين أو كلاهما	
.552	3.49	.836	2.57	7	مشاكل أسرية	
.632	4.00	.640	1.85	4	طلاق الوالدين	استراتيجية البعد الديني
.823	3.65	1.013	2.10	4	وفاة أحد الوالدين أو كلاهما	
.867	4.03	.965	1.91	7	مشاكل أسرية	

جدول (14.4-ب): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لفاعلية برنامج تدريبي لتحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة تبعاً لمتغير سبب التصدع الأسري.

بعد تطبيق البرنامج		قبل تطبيق البرنامج		العدد	سبب التصدع الأسري	المتغير
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
.408	3.83	.481	1.75	4	طلاق الوالدين	استراتيجية الاسترخاء
.694	3.33	.774	2.54	4	وفاة أحد الوالدين او كلاهما	
.476	3.81	.637	1.90	7	مشاكل أسرية	
.273	3.54	.331	2.34	4	طلاق الوالدين	د.ك. لآليات التكيف
.351	3.57	.532	2.35	4	وفاة أحد الوالدين او كلاهما	
.322	3.65	.510	2.34	7	مشاكل أسرية	

يتضح من الجدول (14.4) وجود تقارب في متوسطات فاعلية برنامج تدريبي لتحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة تبعاً لمتغير سبب التصدع الأسري. ولفحص الفرضية تم استخراج نتائج تحليل التباين الأحادي كما هو وارد في الجدول (15.4).

جدول (15.4-أ): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في متوسطات فاعلية برنامج تدريبي لتحسين آليات التكيف تبعاً لمتغير سبب التصدع الأسري.

الأبعاد	قبلي/ بعدي	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
استراتيجية حل المشكلات	قبل التطبيق	بين المجموعات	.307	2	.153	.288	.755
		داخل المجموعات	6.382	12	.532		
		المجموع	6.688	14			
	بعد التطبيق	بين المجموعات	.198	2	.099	.271	.767
		داخل المجموعات	4.392	12	.366		
		المجموع	4.590	14			
استراتيجية الدعم والمساندة	قبل التطبيق	بين المجموعات	.235	2	.117	.143	.868
		داخل المجموعات	9.824	12	.819		
		المجموع	10.058	14			
	بعد التطبيق	بين المجموعات	.755	2	.377	.545	.593
		داخل المجموعات	8.304	12	.692		
		المجموع	9.058	14			

جدول (15.4-ب): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في متوسطات فاعلية برنامج تدريبي لتحسين آليات التكيف تبعاً لمتغير سبب التصدع الأسري.

الأبعاد	قبلي/ بعدي	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
استراتيجية المواجهة الفعالة	قبل التطبيق	بين المجموعات	1.429	2	.714	1.252	.321
		داخل المجموعات	6.849	12	.571		
		المجموع	8.277	14			
	بعد التطبيق	بين المجموعات	1.275	2	.638	1.389	.287
		داخل المجموعات	5.509	12	.459		
		المجموع	6.784	14			
استراتيجية التجنب	قبل التطبيق	بين المجموعات	.410	2	.205	.325	.729
		داخل المجموعات	7.574	12	.631		
		المجموع	7.983	14			
	بعد التطبيق	بين المجموعات	.183	2	.092	.183	.835
		داخل المجموعات	6.000	12	.500		
		المجموع	6.183	14			
استراتيجية التفرغ النفسي	قبل التطبيق	بين المجموعات	.363	2	.182	.250	.783
		داخل المجموعات	8.714	12	.726		
		المجموع	9.077	14			
	بعد التطبيق	بين المجموعات	.421	2	.210	.496	.621
		داخل المجموعات	5.089	12	.424		
		المجموع	5.509	14			
استراتيجية البعد الديني	قبل التطبيق	بين المجموعات	.139	2	.069	.084	.920
		داخل المجموعات	9.899	12	.825		
		المجموع	10.037	14			
	بعد التطبيق	بين المجموعات	.400	2	.200	.310	.739
		داخل المجموعات	7.744	12	.645		
		المجموع	8.144	14			
استراتيجية الاسترخاء	قبل التطبيق	بين المجموعات	1.470	2	.735	1.790	.209
		داخل المجموعات	4.930	12	.411		
		المجموع	6.400	14			
	بعد التطبيق	بين المجموعات	.691	2	.346	1.256	.320
		داخل المجموعات	3.302	12	.275		
		المجموع	3.993	14			
د.ك. لأليات التكيف	قبل التطبيق	بين المجموعات	.001	2	.000	.001	.999
		داخل المجموعات	2.741	12	.228		
		المجموع	2.741	14			
	بعد التطبيق	بين المجموعات	.033	2	.017	.164	.851
		داخل المجموعات	1.215	12	.101		
		المجموع	1.248	14			

** دالة إحصائية بدرجة عالية عند مستوى $(\alpha \geq 0.01)$.

* دالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$.

يتضح من الجدول (15.4) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في تحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة بين أفراد المجموعة التجريبية (قبلي وبعدي) تعزى لمتغير سبب التصدع الأسري، فقد بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية الحسابية لفاعلية البرنامج قبل تطبيق البرنامج (0.001) عند مستوى الدلالة (0.999)، كما بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية الحسابية لفاعلية البرنامج بعد تطبيق البرنامج (0.164) عند مستوى الدلالة (0.851)، وهذا يدعو إلى قبول الفرضية الصفرية الحادية عشر.

3.6.1.4 نتائج الفرضية الثانية عشر:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في تحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة بين أفراد المجموعة التجريبية (قبلي وبعدي) تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي للأُم.

للتحقق من صحة الفرضية الثانية عشر تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفاعلية برنامج تدريبي لتحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة تبعاً لمتغير المستوى الأكاديمي للأُم، وذلك كما هو واضح في الجدول (16.4).

جدول (16.4-أ): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لفاعلية برنامج تدريبي لتحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة تبعاً لمتغير المستوى الأكاديمي للأُم.

بعد تطبيق البرنامج		قبل تطبيق البرنامج		العدد	المستوى الأكاديمي للأُم	المتغير
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
.439	3.97	.615	1.94	9	اعدادي فأقل	استراتيجية حل المشكلات
.218	3.38	.502	2.38	3	ثانوي	
.675	3.10	.756	2.86	3	جامعي فأعلى	
.944	3.58	.944	2.58	9	اعدادي فأقل	استراتيجية الدعم والمساندة
.629	3.92	.878	1.92	3	ثانوي	
.382	3.17	.250	2.75	3	جامعي فأعلى	
.677	3.36	.747	2.64	9	اعدادي فأقل	استراتيجية المواجهة الفعالة
1.039	3.00	1.155	2.93	3	ثانوي	
.503	3.53	.600	2.40	3	جامعي فأعلى	
.729	3.58	.870	2.47	9	اعدادي فأقل	استراتيجية التجنب
.520	3.17	.250	3.00	3	ثانوي	
.661	3.25	.764	2.67	3	جامعي فأعلى	

جدول (16.4-ب): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لفاعلية برنامج تدريبي لتحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة تبعاً لمتغير المستوى الأكاديمي للأُم.

بعد تطبيق البرنامج		قبل تطبيق البرنامج		العدد	المستوى الأكاديمي للأُم	المتغير
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
.714	3.67	.872	2.33	9	اعدادي فأقل	استراتيجية التفرغ النفسي
.702	3.33	.987	2.73	3	ثانوي	
.306	3.53	.577	2.53	3	جامعي فأعلى	
.924	4.02	.995	1.93	9	اعدادي فأقل	استراتيجية البعد الديني
.529	4.00	.643	1.6	3	ثانوي	
.306	3.53	.611	2.27	3	جامعي فأعلى	
.470	3.87	.584	1.91	9	اعدادي فأقل	استراتيجية الاسترخاء
.63	3.22	.788	2.61	3	ثانوي	
.481	3.61	.764	1.83	3	جامعي	
.224	3.72	.396	2.26	9	اعدادي فأقل	د.ك. لآليات التكيف
.415	3.43	.673	2.46	3	ثانوي	
.275	3.39	.460	2.47	3	جامعي فأعلى	

يتضح من الجدول (16.4) وجود تقارب في متوسطات فاعلية برنامج تدريبي لتحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة تبعاً لمتغير المستوى الأكاديمي للأُم. ولفحص الفرضية تم استخراج نتائج تحليل التباين الأحادي كما هو وارد في الجدول (17.4).

جدول (17.4-أ): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في متوسطات فاعلية برنامج تدريبي لتحسين آليات التكيف تبعاً لمتغير المستوى الأكاديمي للأُم.

الأبعاد	قبلي/ بعدي	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
استراتيجية حل المشكلات	قبل التطبيق	بين المجموعات	2.017	2	1.009	2.591	.116
		داخل المجموعات	4.671	12	.389		
		المجموع	6.688	14			
	بعد التطبيق	بين المجموعات	2.042	2	1.021	4.806	.029*
		داخل المجموعات	2.549	12	.212		
		المجموع	4.590	14			
استراتيجية الدعم والمساندة	قبل التطبيق	بين المجموعات	1.267	2	.633	.864	.446
		داخل المجموعات	8.792	12	.733		
		المجموع	10.058	14			
	بعد التطبيق	بين المجموعات	.850	2	.425	.621	.554
		داخل المجموعات	8.208	12	.684		
		المجموع	9.058	14			

جدول (17.4-ب): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في متوسطات فاعلية برنامج تدريبي لتحسين آليات التكيف تبعاً لمتغير المستوى الأكاديمي للأمم.

الأبعاد	قبلي/ بعدي	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
استراتيجية المواجهة الفعالة	قبل التطبيق	بين المجموعات	.428	2	.214	.328	.727
		داخل المجموعات	7.849	12	.654		
		المجموع	8.277	14			
	بعد التطبيق	بين المجموعات	.097	2	.049	.362	.704
		داخل المجموعات	1.613	12	.134		
		المجموع	1.710	14			
استراتيجية التجنب	قبل التطبيق	بين المجموعات	.636	2	.318	.519	.608
		داخل المجموعات	7.347	12	.612		
		المجموع	7.983	14			
	بعد التطبيق	بين المجموعات	.517	2	.258	.547	.592
		داخل المجموعات	5.667	12	.472		
		المجموع	6.183	14			
استراتيجية التفريغ النفسي	قبل التطبيق	بين المجموعات	.384	2	.192	.265	.772
		داخل المجموعات	8.693	12	.724		
		المجموع	9.077	14			
	بعد التطبيق	بين المجموعات	.256	2	.128	.292	.752
		داخل المجموعات	5.253	12	.438		
		المجموع	5.509	14			
استراتيجية البعد الديني	قبل التطبيق	بين المجموعات	.544	2	.272	.344	.716
		داخل المجموعات	9.493	12	.791		
		المجموع	10.037	14			
	بعد التطبيق	بين المجموعات	.562	2	.281	.445	.651
		داخل المجموعات	7.582	12	.632		
		المجموع	8.144	14			
استراتيجية الاسترخاء	قبل التطبيق	بين المجموعات	1.264	2	.632	1.477	.267
		داخل المجموعات	5.136	12	.428		
		المجموع	6.400	14			
	بعد التطبيق	بين المجموعات	.968	2	.484	1.920	.189
		داخل المجموعات	3.025	12	.252		
		المجموع	3.993	14			
د.ك. لآليات التكيف	قبل التطبيق	بين المجموعات	.158	2	.079	.366	.701
		داخل المجموعات	2.583	12	.215		
		المجموع	2.741	14			
	بعد التطبيق	بين المجموعات	.313	2	.156	2.868	.196
		داخل المجموعات	.654	12	.055		
		المجموع	.967	14			

** دالة إحصائية بدرجة عالية عند مستوى $(\alpha \geq 0.01)$.

* دالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$.

يتضح من الجدول (17.4) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في تحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة بين أفراد المجموعة التجريبية (قبلي وبعدي) تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي للأم، باستثناء بعد (استراتيجية حل المشكلات) على الاختبار البعدي، فقد بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية الحسابية لفاعلية البرنامج قبل تطبيق البرنامج (366). عند مستوى الدلالة (701)، كما بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية الحسابية لفاعلية البرنامج بعد تطبيق البرنامج (2.868) عند مستوى الدلالة (196)، ولمعرفة مصدر الفروق واختبار اتجاه الدلالة على بعد (استراتيجية حل المشكلات) على الاختبار البعدي قامت الباحثة باستخدام اختبار توكي (Tukey) وكانت نتائج هذا الاختبار كما هي في الجدول (18.4).

جدول (18.4): نتائج اختبار توكي (Tukey) لمعرفة اتجاه الدلالة على بعد (استراتيجية حل المشكلات) على الاختبار البعدي تبعاً لمتغير المستوى الأكاديمي للأم.

المتغير	قبلي/بعدي	المستوى الأكاديمي للأم	اعدادي فأقل	ثانوي	جامعي
استراتيجية حل المشكلات	بعد التطبيق	اعدادي فأقل	.28571	.58730	.87302*
		ثانوي			
		جامعي فأعلى			

يتضح من الجدول (18.4) أن الفروق كانت دالة لصالح المتوسطات الحسابية الأعلى، حيث تشير المقارنات البعدية للفروق على بعد (استراتيجية حل المشكلات) على الاختبار البعدي تبعاً لمتغير المستوى الأكاديمي للأم أن الفروق كانت بين الطالبات اللواتي مستوى أمهاتهن الأكاديمي (إعدادي فأقل) وبين (جامعي فأعلى) لصالح الطالبات اللواتي مستوى أمهاتهن الأكاديمي (إعدادي فأقل). وتبعاً لذلك فقد تم رفض الفرضية الصفرية الثانية عشر على بعد (استراتيجية حل المشكلات) على الاختبار البعدي في حين تم قبولها على الدرجة الكلية وباقي الأبعاد الأخرى.

4.6.1.4 نتائج الفرضية الثالثة عشر:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في تحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة بين أفراد المجموعة التجريبية (قبلي وبعدي) تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي للأب.

للتحقق من صحة الفرضية الثالثة عشر تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفاعلية برنامج تدريبي لتحسين آليات التكيف لدى طالبات من الأسر المتصدعة تبعاً لمتغير المستوى الأكاديمي للأب، وذلك كما هو واضح في الجدول (19.4).

جدول (19.4): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لفاعلية برنامج تدريبي لتحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة تبعاً لمتغير المستوى الأكاديمي للأب.

بعد تطبيق البرنامج		قبل تطبيق البرنامج		العدد	المستوى الأكاديمي للأب	المتغير
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
.520	3.900	.659	1.94	7	اعدادي فأقل	استراتيجية حل المشكلات
.644	3.51	.752	2.40	5	ثانوي	
.571	3.43	.644	2.52	3	جامعي فأعلى	
.906	3.54	.876	2.61	7	اعدادي فأقل	استراتيجية الدعم والمساندة
.884	3.50	.837	2.45	5	ثانوي	
.661	3.75	1.090	2.25	3	جامعي فأعلى	
.473	3.79	.877	2.66	7	اعدادي فأقل	استراتيجية المواجهة الفعالة
.164	3.72	.740	2.84	5	ثانوي	
.346	3.80	.702	2.33	3	جامعي	
.518	3.61	.787	2.32	7	اعدادي فأقل	استراتيجية التجنب
.762	3.15	.818	2.80	5	ثانوي	
.901	3.50	.433	3.00	3	جامعي فأعلى	
.863	3.49	.890	2.37	7	اعدادي فأقل	استراتيجية التفرغ النفسي
.297	3.76	.522	2.32	5	ثانوي	
.462	3.47	1.137	2.87	3	جامعي فأعلى	
.912	3.83	.900	1.94	7	اعدادي فأقل	استراتيجية البعد الديني
.832	4.12	.817	1.76	5	ثانوي	
.200	3.80	1.007	2.27	3	جامعي فأعلى	
.480	3.74	.575	1.88	7	اعدادي فأقل	استراتيجية الاسترخاء
.776	3.70	.893	1.97	5	ثانوي	
.255	3.56	.441	2.50	3	جامعي فأعلى	
.130	3.70	.285	2.25	7	اعدادي فأقل	د.ك. للآليات التكيف
.378	3.64	.514	2.36	5	ثانوي	
.371	3.61	.714	2.53	3	جامعي فأعلى	

يتضح من الجدول (19.4) وجود تقارب في متوسطات فاعلية برنامج تدريبي لتحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة تبعاً لمتغير المستوى الأكاديمي للأب. ولفحص الفرضية تم استخراج نتائج تحليل التباين الأحادي كما هو وارد في الجدول (20.4).

جدول (20.4-أ): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في متوسطات فاعلية برنامج تدريبي لتحسين آليات التكيف تبعاً لمتغير المستوى الأكاديمي للأب.

الأبعاد	قبلي/ بعدي	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدالة الإحصائية
استراتيجية حل المشكلات	قبل التطبيق	بين المجموعات	.991	2	.495	1.043	.382
		داخل المجموعات	5.698	12	.475		
		المجموع	6.688	14			
	بعد التطبيق	بين المجموعات	.659	2	.330	1.006	.394
		داخل المجموعات	3.931	12	.328		
		المجموع	4.590	14			
استراتيجية الدعم والمساندة	قبل التطبيق	بين المجموعات	.276	2	.138	.169	.846
		داخل المجموعات	9.782	12	.815		
		المجموع	10.058	14			
	بعد التطبيق	بين المجموعات	.130	2	.065	.087	.917
		داخل المجموعات	8.929	12	.744		
		المجموع	9.058	14			
استراتيجية المواجهة الفعالة	قبل التطبيق	بين المجموعات	.482	2	.241	.371	.698
		داخل المجموعات	7.796	12	.650		
		المجموع	8.277	14			
	بعد التطبيق	بين المجموعات	.019	2	.009	.067	.936
		داخل المجموعات	1.691	12	.141		
		المجموع	1.710	14			
استراتيجية التجنب	قبل التطبيق	بين المجموعات	1.219	2	.610	1.081	.370
		داخل المجموعات	6.764	12	.564		
		المجموع	7.983	14			
	بعد التطبيق	بين المجموعات	.626	2	.313	.676	.527
		داخل المجموعات	5.557	12	.463		
		المجموع	6.183	14			
استراتيجية التفريغ النفسي	قبل التطبيق	بين المجموعات	.648	2	.324	.462	.641
		داخل المجموعات	8.429	12	.702		
		المجموع	9.077	14			
	بعد التطبيق	بين المجموعات	.262	2	.131	.300	.746
		داخل المجموعات	5.247	12	.437		
		المجموع	5.509	14			
استراتيجية البعد الديني	قبل التطبيق	بين المجموعات	.482	2	.241	.302	.745
		داخل المجموعات	9.556	12	.796		
		المجموع	10.037	14			

جدول (20.4-ب): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في متوسطات فاعلية برنامج تدريبي لتحسين آليات التكيف تبعاً لمتغير المستوى الأكاديمي للأب.

الأبعاد	قبلي/ بعدي	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	بعد التطبيق	بين المجموعات	.302	2	.151	.231	.797
		داخل المجموعات	7.842	12	.654		
		المجموع	8.144	14			
استراتيجية الاسترخاء	قبل التطبيق	بين المجموعات	.838	2	.419	.904	.431
		داخل المجموعات	5.562	12	.463		
		المجموع	6.400	14			
	بعد التطبيق	بين المجموعات	.071	2	.035	.108	.898
		داخل المجموعات	3.922	12	.327		
		المجموع	3.993	14			
د.ك. لآليات التكيف	قبل التطبيق	بين المجموعات	.178	2	.089	.417	.668
		داخل المجموعات	2.563	12	.214		
		المجموع	2.741	14			
	بعد التطبيق	بين المجموعات	.019	2	.009	.119	.889
		داخل المجموعات	.948	12	.079		
		المجموع	.967	14			

** دالة إحصائية بدرجة عالية عند مستوى $(\alpha = 0.01)$.

* دالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$.

يتضح من الجدول (20.4) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$ بين المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في تحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة بين أفراد المجموعة التجريبية (قبلي وبعدي) تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي للأب، فقد بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية الحسابية لفاعلية البرنامج قبل تطبيق البرنامج (.417). عند مستوى الدلالة (.668)، كما بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية الحسابية لفاعلية البرنامج بعد تطبيق البرنامج (.119). عند مستوى الدلالة (.889)، وتبعاً لذلك فقد تم قبول الفرضية الصفرية الثالثة عشر.

5.6.1.4 نتائج الفرضية الرابعة عشر:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في تحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة بين أفراد المجموعة تبعا للاختبار البعدي واختبار الاحتفاظ للمجموعة التجريبية. لمعرفة مدى استمرارية فاعلية البرنامج العلاجي التعبيري، بعد توقف البرنامج لمدة زمنية معينة تمت متابعة أفراد المجموعة التجريبية وطبق عليها مقياس تحسين آليات التكيف مرة أخرى بعد مرور اسبوعين من القياس البعدي ولمعرفة أثر نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية على اختبار المتابعة. قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) (t-test) للعينات المترابطة (Paired Samples Test)، للفروق في درجة أعراض الضغط النفسي بين أفراد المجموعة التجريبية على الاختبار البعدي واختبار المتابعة كما هو واضح في الجدول رقم (21.4).

جدول (21.4): نتائج اختبار (ت) (t-test) للعينات المترابطة (Paired Samples Test) لتوضيح فاعلية برنامج قائم على العلاج التعبيري في تحسين آليات التكيف بعد اسبوعين من انتهاء تطبيق البرنامج.

المجموعات	المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
استراتيجية حل المشكلات	بعد تطبيق البرنامج	3.68	.573	.211	14	.836
	اختبار الاحتفاظ	3.67	.573			
استراتيجية الدعم والمساندة	بعد تطبيق البرنامج	3.57	.804	1.196	14	.251
	اختبار الاحتفاظ	3.43	.630			
استراتيجية المواجهة الفعالة	بعد تطبيق البرنامج	3.77	.349	1.574	14	.138
	اختبار الاحتفاظ	3.67	.459			
استراتيجية التجنب	بعد تطبيق البرنامج	3.43	.665	-.459	14	.653
	اختبار الاحتفاظ	3.47	.550			
استراتيجية التفريغ النفسي	بعد تطبيق البرنامج	3.57	.627	-.487	14	.634
	اختبار الاحتفاظ	3.60	.555			
استراتيجية البعد الديني	بعد تطبيق البرنامج	3.92	.763	1.285	14	.220
	اختبار الاحتفاظ	3.89	.746			
استراتيجية الاسترخاء	بعد تطبيق البرنامج	3.69	.534	-	14	.212
	اختبار الاحتفاظ	3.70	.518			
الدرجة الكلية لتحسين آليات التكيف	بعد تطبيق البرنامج	3.66	.263	1.151	14	.269
	اختبار الاحتفاظ	3.63	.234			

يتضح من الجدول (21.4) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($0.05 \geq \alpha$) بين متوسطات أداء المجموعة التجريبية على الاختبار البعدي واختبار الاحتفاظ، حيث بلغ المتوسط الحسابي على الدرجة الكلية للمجموعة التجريبية على الاختبار بعد تطبيق البرنامج (3.66) بينما بلغ المتوسط الحسابي على اختبار الاحتفاظ (3.63) كما تبين أن قيمة (ت = -1.151) عند مستوى الدلالة (0.269) على الدرجة الكلية. وتبعاً لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فإن هذا يدعو إلى قبول الفرضية الصفرية الرابعة عشر. وهذا يدل على فاعلية البرنامج وقدرته على التأثير بأفراد المجموعة، فقد أعيد تطبيق البرنامج بعد أسبوعين على نفس المجموعة التجريبية، وتبين من خلال ذلك انه لا توجد فروق.

الفصل الخامس : مناقشة نتائج الدراسة

1.5 مناقشة نتائج الدراسة

2.5 التوصيات

الفصل الخامس:

مناقشة نتائج الدراسة:

يتضمن هذا الفصل عرضاً كاملاً ومفصلاً لمناقشة نتائج الدراسة، وذلك للإجابة عن تساؤلات الدراسة والتحقق من صحة فرضياتها.

1.5 مناقشة نتائج الدراسة:

1.1.5 مناقشة نتائج السؤال الأول:

"ما فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة؟"

انبتق عن هذا السؤال الفرضية الصفرية (1) وفيما يلي مناقشة نتائج فحصها:

1.1.1.5 مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة بين أفراد المجموعة التجريبية (قبل تطبيق البرنامج، وبعد تطبيق البرنامج).

أشارت النتائج لاختبار ت (t-test) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات أداء المجموعة التجريبية على الاختبار (القبلي والبعدي) لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة ، وقد كانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية (بعد تطبيق البرنامج)، حيث بلغ المتوسط الحسابي على الدرجة الكلية للمجموعة التجريبية (قبل تطبيق البرنامج) (3.65) بينما أصبح المتوسط الحسابي (بعد تطبيق البرنامج) (2.56) كما أنه تبين أن قيمة (ت) تساوي (6.629) عند مستوى الدلالة (0.000). وتبعاً لوجود فروق ذات دلالة إحصائية فقد تم رفض الفرضية الصفرية الأولى.

وهذا يتفق مع ما جاءت به دراسة (RAY 2008) وقد أظهرت النتائج أثراً إيجابياً لبرنامج العلاج باللعب في تخفيف التوتر والضغط النفسي للأبناء وتخفيف التوتر ما بين الأبناء والأهل.

وأيضاً يتفق مع ما جاءت به دراسة أبي عميرة (2005) حيث أظهرت نتائج تحليل التباين المصاحب وجود فروق بين المجموعات التجريبية والضابطة والزائفة حيث انخفض متوسط الصعوبات الانفعالية

والسلوكية والاجتماعية لدى أفراد المجموعتين التجريبتين الذين تلقوا برنامج الإرشاد باللعب أو برنامج الإرشاد عن طريق السيكدراما.

أيضاً انفتحت النتائج مع ما جاءت به الدراسات السابقة حول أهمية استخدام البرامج الإرشادية للتدخلات مع الأطفال والمراهقين كدراسة محمد شاهين وسمر الصباح (2018)، حيث أظهرت النتائج أثر البرنامج الإرشادي المطبق في خفض السلوك العدواني وأبعاده لدى أطفال قرية الأطفال (SOS) ودعم ذلك قيمة حجم الأثر من خلال مربع إيتا إذ بلغت على الدرجة الكلية (0.93) كما بينت النتائج من خلال القياس التابعي استمرارية الأثر للبرنامج الإرشادي.

وهذا يدل على أن البرنامج الإرشادي كان ذا فاعلية في خفض أعراض الضغوط النفسية لدى طالبات الأسر المتصدعة ، وذلك من خلال التحسن الذي لوحظ بدلالة واضحة بعد إجراء المقياس البعدي على أفراد المجموعة التجريبية، مما يشير بوضوح إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق في خفض الضغوط النفسية، ومن خلال ما تضمنه هذا البرنامج من وسائل وأساليب واستراتيجيات مناسبة.

وتعزو الباحثة فعالية البرنامج العلاجي ومدى تأثيره على المجموعة العلاجية قبل وبعد تطبيق البرنامج للتخفيف من الضغوط النفسية إلى أن البرنامج المطبق له فاعلية في خفض الضغوط النفسية لدى طالبات الأسر المفككة بسبب احتوائه على مجموعة من الفنيات والأساليب التي تعتمد على العلاج التعبيري، مما أعطى الطالبات الفرصة للتعبير عن ذواتهن وتدعيم ثقتهن بأنفسهن الأمر الذي يؤدي إلى تخفيف الضغوط النفسية وقد حرصت الباحثة على استخدام هذه التقنية من العلاج التعبيري لكي يتم تحقيق أهداف البرنامج العلاجي.

2.1.5 مناقشة نتائج السؤال الثاني:

"هل هناك فروق بين المجموعة التجريبية والضابطة قبل وبعد تنفيذ برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري لدى طالبات الأسر المتصدعة فيما يتعلق في خفض أعراض الضغط النفسي؟" انبثق عن هذا السؤال الفرضية الصفرية (2) وفيما يلي مناقشة نتائج فحصها:

1.2.1.5 مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة على الاختبار البعدي تعزى للمجموعة (ضابطة/ تجريبية).

أشارت النتائج لاختبار ت (t-test) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات أداء المجموعتين التجريبية والضابطة بعد انتهاء برنامج تدريبي لخفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة على الاختبار البعدي تعزى للمجموعة لصالح أفراد (المجموعة

التجريبية) على الاختبار (البعدي)، حيث بلغ المتوسط الحسابي على الدرجة الكلية للمجموعة (الضابطة) بعد تطبيق البرنامج (3.79) بينما بلغ المتوسط الحسابي بعد تطبيق البرنامج على المجموعة (التجريبية) (2.56)، كما تبين أن قيمة (ت) المحسوبة (13.626) عند مستوى الدلالة (0.000)، وتبعاً لوجود فروق ذات دلالة إحصائية فإن هذا يدعو إلى رفض الفرضية الصفرية الثانية. يشير ذلك إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تقليل مستوى الضغط النفسي لدى طالبات المجموعة التجريبية. ويظهر أن الطالبات كنَّ بحاجة إلى تلقي الإرشاد للتخفيف من حدة الضغط النفسي بقدر الإمكان. ويُعزى الفرق في متوسطات الضغط النفسي بين طالبات الأسر المفككة إلى الاستراتيجيات، والفتيات، والأنشطة التي اشتمل عليها البرنامج الإرشادي المطبق، الذي استند إلى العلاج التعبيري وما تضمنته الجلسات من فعاليات ساعدت الطالبات على التفريغ النفسي، فقد استخدمت تمارين الاسترخاء لتمكين الطالبات من مساعدة أنفسهن على خفض التوتر الجسدي، بالإضافة إلى الواجبات البيتية التي كانت في نهاية كل لقاء تتضمن إعطاء واجب بيتي للطالبات وذلك بهدف الاستمرارية والمتابعة لما تم أخذه في الجلسات فكان كل لقاء له هدف وواجب بيتي محدد تتم مناقشته بداية اللقاء التالي.

وأيضاً استخدمت تقنية التعبير عن المشاعر من خلال نشاط حلقة/ دائرة المشاعر والذي ساعدهن في التعبير عن مشاعرهن وانفعالاتهن سواء كانت إيجابية أم سلبية في التعرف على المشاعر المختلفة وكيفية التعبير عنها والانفتاح على المشاعر الصعبة وكيفية التعامل معها. وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة جرايسة (2019) ودراسة الهنائي (2013) ودراسة إبراهيم (2018) أن الذين يتلقون خدمات إرشادية يتحسنون بشكل ملحوظ مقارنة مع الذين لا يتلقون خدمات إرشادية.

3.1.5 مناقشة نتائج السؤال الثالث:

"هل هناك تأثير للمتغيرات المستقلة (العمر - سبب التصدع الأسري - المستوى التعليمي للأم والأب) على خفض مستوى الضغط النفسي نتيجة لبرنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري لدى طالبات الأسر المتصدعة؟"

انبثق عن هذا السؤال الفرضيات الصفرية (3-4-5-6-7) وفيما يلي مناقشة فحصها:

1.3.1.5 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة بين أفراد المجموعة التجريبية (قبلي وبعدي) تعزى لمتغير العمر.

أشارت نتائج اختبار (t- test) إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى α ($0.05 \leq$ في المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة بين أفراد المجموعة التجريبية (قبلي وبعدي) تعزى لمتغير (العمر)، فقد بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية على الاختبار القبلي للطلبة الذين أعمارهم (12 - 13 سنة) (3.85) بينما بلغ المتوسط الحسابي على الاختبار القبلي للطلبة الذين أعمارهم (14 - 15 سنة) (3.51) كما أنه تبين أن قيمة (ت = 1.560) عند مستوى الدلالة (0.143). كما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية على الاختبار البعدي للطلبة الذين أعمارهم (12 - 13 سنة) (2.51) بينما بلغ المتوسط الحسابي على الاختبار البعدي للطلبة الذين أعمارهم (14 - 15 سنة) (2.60) كما أنه تبين أن قيمة (ت = -1.114) عند مستوى الدلالة (0.285). وتبعاً لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فإن هذا يدعو إلى قبول الفرضية الصفرية الثالثة.

هذا يشير إلى أن عمر الطالبات لا يؤثر على مستوى الضغوط النفسية التي يعانين منها، حيث أظهرت جميع الطالبات، بغض النظر عن الفئة العمرية، مستويات مرتفعة من الضغوط النفسية في الاختبار القبلي. تعود هذه الضغوط بشكل رئيسي إلى طبيعة المشكلات التي تواجهها الطالبات، وقدرتهن على التحمل والمواجهة، إضافة إلى تصورهن لذواتهن. وبالتالي، يبقى مستوى الضغوط النفسية ثابتاً نسبياً بين الفئات العمرية طالما كانت الظروف المحيطة متشابهة.

وهذا يتفق مع دراسة عسيري (2001) التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئات العمرية المختلفة في متوسط درجات مفهوم الذات الكلي نتيجة للبرنامج الإرشادي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي.

2.3.1.5 مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $0.05 \leq \alpha$ في المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة بين أفراد المجموعة التجريبية (قبلي وبعدي) تعزى لمتغير سبب التصدع الأسري.

أشارت نتائج تحليل التباين الأحادي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة α ($0.05 \leq$ بين المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة بين أفراد المجموعة التجريبية (قبلي وبعدي) تعزى لمتغير سبب التصدع الأسري، فقد بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية الحسابية لفاعلية البرنامج قبل تطبيق البرنامج (2.225) عند مستوى الدلالة (0.151)، كما بلغت قيمة

(ف) المحسوبة على الدرجة الكلية الحسابية لفاعلية البرنامج بعد تطبيق البرنامج (2.114) عند مستوى الدلالة (0.163)، وهذا يدعو إلى قبول الفرضية الصفرية الرابعة. وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن جميع الطالبات المشاركات في البرنامج الإرشادي - المجموعة التجريبية - يتشاركن بخاصية سبب التصدع الأسري، إضافة إلى ما سبق، السبب وراء عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بناءً على سبب التصدع الأسري قد يعود إلى أن جميع أشكال التصدع (سواء الطلاق أو اليتيم أو المشكلات الأسرية) تؤدي إلى نتائج نفسية مشابهة لدى الطالبات. بغض النظر عن سبب التصدع، حيث تعاني الطالبات من مشاعر عدم الأمان، والافتقار إلى الدعم النفسي والمعنوي، وضعف الثقة بالنفس، وهي عوامل تؤثر بشكل مباشر على مستوى الضغط النفسي. لذلك، لأن الظروف النفسية والمعنوية التي تواجهها الطالبات متشابهة، فإن السبب المحدد للتصدع لا يؤدي إلى فروق كبيرة في مستوى الضغوط النفسية أو في استجابتهن للبرنامج الإرشادي. وهذا يتفق مع دراسة القضاة وداوود (2021)، ودراسة حميدوش وخطاف (2022) حيث بينت أن متغير سبب الحرمان لم يؤثر في نتائج الدراسة.

3.3.1.5 مناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \leq 0.05$ في المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة بين أفراد المجموعة التجريبية (قبلي وبعدي) تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي للأم.

أشارت نتائج تحليل التباين الأحادي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) وبين المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة بين أفراد المجموعة التجريبية (قبلي وبعدي) تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي للأم، فقد بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية الحسابية لفاعلية البرنامج قبل تطبيق البرنامج (0.759). عند مستوى الدلالة (0.489)، كما بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية الحسابية لفاعلية البرنامج بعد تطبيق البرنامج (0.183) عند مستوى الدلالة (0.835)، وتبعاً لذلك فقد تم قبول الفرضية الصفرية الخامسة.

أي أن المستوى التعليمي للأم سواء كانت تحمل مؤهلاً علمياً يقل عن ثانوية عامة أو أعلى من ثانوية عامة لا يؤثر على مستوى الضغط النفسي للطالبات.

وتعزو الباحثة عدم تأثير المستوى الأكاديمي للأم على مستوى الضغوط النفسية للطالبات أن عدد الأمهات الحاصلات على مؤهل علمي جامعي كانت 6 أمهات من مجموع 30 أما وهذا بالتالي عدد قليل مقارنة مع العينة. وقد يكون هناك اختلافات كبيرة بين الأفراد في كيفية استجابتهم للضغوط

النفسية بعيدا عن المؤهل التعليمي للأُم، وفي الأُسَر المفككة، قد تكون هناك عوامل أخرى تعيق قدرة الأُم على تقديم الدعم الكافي، مثل الضغوط الاقتصادية، أو الصراعات العائلية، أو غياب الدعم الاجتماعي. لهذا، على الرغم من أن تعليم الأُم يمكن أن يكون عاملاً مساهماً في تخفيف الضغوط النفسية، إلا أنه قد لا يكون كافياً بمفرده للتغلب على تحديات التفكك الأسري. وبسبب قلة الدراسات التي اهتمت بالمستوى التعليمي للأُم حسب علم الباحثة لم تجد ما يؤكد ذلك.

4.3.1.5 مناقشة نتائج الفرضية السادسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأُسَر المتصدعة بين أفراد المجموعة التجريبية (قبلي وبعدي) تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي للأب.

أشارت نتائج تحليل التباين الأحادي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة α (05) (≤ 0) بين المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأُسَر المتصدعة بين أفراد المجموعة التجريبية (قبلي وبعدي) تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي للأب، فقد بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية الحسابية لفاعلية البرنامج قبل تطبيق البرنامج (0.745). عند مستوى الدلالة (0.496)، كما بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية الحسابية لفاعلية البرنامج بعد تطبيق البرنامج (0.069) عند مستوى الدلالة (0.934)، وتبعاً لذلك فقد تم قبول الفرضية الصفرية السادسة. أي أن المستوى التعليمي للأب سواء كان يحمل مؤهلاً علمياً يقل عن ثانوية عامة أو أعلى من ثانوية عامة لا يؤثر على مستوى الضغط النفسي للطالبات.

وتعزو الباحثة عدم تأثير المستوى الأكاديمي للأب على مستوى الضغوط النفسية للطالبات أن هناك اختلافات كبيرة بين الأفراد في كيفية استجابتهم للضغوط النفسية بعيداً عن المؤهل التعليمي للأب. قد يكون لديهم خلفيات وتجارب مختلفة تؤثر على الضغوط النفسية، وأيضاً تؤثر العديد من العوامل الخارجية مثل الظروف الاقتصادية، والبيئية، والاجتماعية على مستوى الضغوط النفسية، وربما تغطي هذه العوامل تأثير تعليم الأب. ومع ذلك، ليس التعليم وحده هو العامل الحاسم في خفض الضغوط النفسية. فالبينة الأسرية، والعلاقات داخل الأسرة، والدعم العاطفي الذي يقدمه الأب، إلى جانب عوامل أخرى مثل الظروف الاقتصادية والاجتماعية، تلعب جميعها دوراً مهماً في التأثير على مستوى الضغوط النفسية لدى الأبناء.

وبسبب قلة الدراسات التي اهتمت بالمستوى التعليمي للأب حسب علم الباحثة لم تجد ما يؤكد ذلك وتأمل أن تكون دراستها قاعدة لما بعدها من دراسات.

5.3.1.5 مناقشة نتائج الفرضية السابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة بين أفراد المجموعة تبعاً للاختبار البعدي واختبار الاحتفاظ للمجموعة التجريبية.

تشير النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($0.05 \geq \alpha$) بين متوسطات أداء المجموعة التجريبية على الاختبار البعدي واختبار الاحتفاظ، حيث بلغ المتوسط الحسابي على الدرجة الكلية للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج (2.56) بينما بلغ المتوسط الحسابي لاختبار الاحتفاظ (2.58) كما تبين أن قيمة (ت = -1.439) عند مستوى الدلالة (0.172). وتبعاً لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فإن هذا يدعو إلى قبول الفرضية الصفرية السابعة. وهذا يدل على فاعلية البرنامج وقدرته على التأثير بأفراد المجموعة، فقد أعيد تطبيق البرنامج بعد أسبوعين على نفس المجموعة التجريبية، وتبين من خلال ذلك أنه لا توجد فروق.

وهو ما يعني استمرار الأثر الإيجابي للبرنامج مع الطالبات من أبناء الأسر المتصدعة من أفراد المجموعة التجريبية في استخدام الطرق الجديدة للتعامل مع الضغوط النفسية التي سببها التصدع الأسري وممارستها في حياتهم اليومية بعد الانتهاء من البرنامج بمدة كافية، مما يدل على أن الطالبات اللواتي خضعن للبرنامج قد اكتسبن طرق للتعامل مع هذه الضغوط النفسية بصورة إيجابية في حياتهن اليومية .

وهذا يتفق مع دراسة محمد شاهين وسمر صبح (2018) حيث أظهرت النتائج أثر البرنامج الإرشادي المطبق في خفض السلوك العدواني وأبعاده لدى الأطفال، كما بينت النتائج من خلال القياس التتبعي استمرارية الأثر للبرنامج الإرشادي.

واتفقت مع دراسة جمعة (2016) حيث أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية في حدة المشكلات السلوكية بين التطبيق القبلي والبعدي لمقياس المشكلات السلوكية وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية في حدة المشكلات السلوكية بين التطبيق البعدي والتتبعي بعد شهرين لمقياس المشكلات السلوكية، ودراسة بيدرو وجونز (2005)، ودراسة أبو غالي (2017) ودراسة شبيري (2020).

4.1.5 مناقشة نتائج السؤال الرابع :

"ما فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في تحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة؟"

للإجابة عن السؤال الرابع تم تحويله إلى فرضيات صفرية وتم اختبارها عند مستوى الدلالة $\alpha \geq 0.05$.

انبتق عن هذا السؤال الفرضية الصفرية (8) وفيما يلي مناقشة فحصها:

1.4.1.5 مناقشة نتائج الفرضية الثامنة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \geq 0.05$ في المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في تحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة بين أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيق البرنامج.

تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى $\alpha \leq 0.05$ بين متوسطات أداء المجموعة التجريبية على الاختبار القبلي والبعدي لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في تحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة، وقد كانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج، حيث بلغ المتوسط الحسابي على الدرجة الكلية للمجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج (2.34) بينما أصبح المتوسط الحسابي بعد تطبيق البرنامج (3.66) كما أنه تبين أن قيمة (ت = -7.872) عند مستوى الدلالة (0.000). وتبعاً لوجود فروق ذات دلالة إحصائية فقد تم رفض الفرضية الصفرية الثامنة. وهذا يدل على فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في تحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة.

يرجع تأثير البرنامج إلى تنوع الأنشطة والأساليب المستخدمة في الجلسات الإرشادية على مدار 14 جلسة، التي استهدفت خفض الضغط النفسي وتحسين آليات التكيف الإيجابي. شمل البرنامج استراتيجيات مثل حل المشكلات، والدعم والمساندة، والمواجهة الفعالة، والتجنب، والتفريغ النفسي، والبعد الديني، والاسترخاء. كما ساعد البرنامج المشاركات على التعبير عن مشاعرهن، التعرف على طرق فعالة لتحسين التكيف النفسي، وتحويل الأفكار السلبية إلى إيجابية. بالإضافة إلى الواجبات البيتية والأنشطة التي عززت التفكير الإيجابي ورفعت مستوى التكيف الإيجابي لديهن.

واتفقت هذه النتيجة مع عدد من الدراسات مثل دراسة أبو أسعد (2017) حيث أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج الإرشادي كان فعالاً في تحسين الرضا الحياتي والأمل لدى طلبة أعضاء المجموعتين التجريبيتين، ودراسة الشيخ (2000)، ودراسة عبد المعطي (2004).

5.1.5 مناقشة نتائج السؤال الخامس :

هل هناك فروق بين المجموعة التجريبية والضابطة قبل وبعد تنفيذ برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري لدى الطالبات من الأسر المتصدعة فيما يتعلق بتحسين آليات التكيف؟
للإجابة عن السؤال الرابع تم تحويله إلى فرضيات صفرية وتم اختبارها عند مستوى الدلالة $\alpha \leq 0.05$.

انبثق عن هذا السؤال الفرضية الصفرية (9) وفيما يلي مناقشة فحصها:

1.5.1.5 مناقشة نتائج الفرضية التاسعة :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في تحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة على الاختبار البعدي تعزى للمجموعة (ضابطة/تجريبية).

تشير نتائج (t-test) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات أداء المجموعتين التجريبية والضابطة بعد انتهاء برنامج تدريبي لتحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة على الاختبار البعدي تعزى للمجموعة لصالح أفراد المجموعة التجريبية على الاختبار البعدي باستثناء بعد (استراتيجية التفريغ النفسي) إذ تبين أنه لا توجد فروق إحصائية على هذا البعد، حيث بلغ المتوسط الحسابي على الدرجة الكلية للمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج (2.68) بينما بلغ المتوسط الحسابي بعد تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية (3.66)، كما تبين أن قيمة (ت) المحسوبة (-7.821) عند مستوى الدلالة (0.000)، وتبعاً لوجود فروق ذات دلالة إحصائية فإن هذا يدعو إلى رفض الفرضية الصفرية التاسعة.

يشير ذلك إلى أن البرنامج الإرشادي كان فعالاً في تحسين آليات التكيف النفسي لدى طالبات المجموعة التجريبية، حيث ساعدهن على التفريغ النفسي من خلال الاستراتيجيات والأنشطة المتنوعة مثل تمارين الاسترخاء والتأمل، بالإضافة إلى الواجبات المنزلية التي ساهمت في متابعة ما تم تعلمه في الجلسات. كما ساعد البرنامج الطالبات على اكتشاف نقاط القوة والضعف لديهن، مما عزز التفكير الإيجابي واستراتيجيات الدعم والمساندة. وأيضاً، ساهم نشاط "دائرة المشاعر" في تمكين الطالبات من التعبير عن مشاعرهن والتعامل مع الانفعالات الصعبة، مما عزز استراتيجية التفريغ النفسي.

وقد انفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة الهنائي (2013) أن الذين يتلقون خدمات إرشادية يتحسنون بشكل ملحوظ مقارنة مع الذين لا يتلقون خدمات إرشادية، ودراسة العمري (2011)، ودراسة مهيدات (2011).

6.1.5 مناقشة نتائج السؤال السادس :

"هل هناك تأثير للبرنامج بعلاقته بالمتغيرات المستقلة (العمر - سبب التصدع الأسري) - المستوى التعليمي للأم والأب) على مدى تحسين أساليب التكيف لدى الطالبات من الأسر المتصدعة نتيجة لبرنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري؟"

للإجابة عن السؤال الرابع تم تحويله إلى فرضيات صفرية وتم اختبارها عند مستوى الدلالة $\alpha \leq 0.05$.

انبثق عن هذا السؤال الفرضيات الصفرية (10-11-12-13-14) وفيما يلي مناقشة فحصها:

1.6.1.5 مناقشة نتائج الفرضية العاشرة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في تحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة بين أفراد المجموعة التجريبية (قبلي وبعدي) تعزى لمتغير العمر.

أظهرت نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في تحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة بين أفراد المجموعة التجريبية (قبلي وبعدي) تعزى لمتغير (العمر)، فقد بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية على الاختبار القبلي للطلبة الذين أعمارهم (12 - 13 سنة) (2.52) بينما بلغ المتوسط الحسابي على الاختبار القبلي للطلبة الذين أعمارهم (14 - 15 سنة) (2.22) كما أنه تبين أن قيمة (ت = 1.315) عند مستوى الدلالة (0.211). كما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية على الاختبار العبدى للطلبة الذين أعمارهم (12 - 13 سنة) (3.58) بينما بلغ المتوسط الحسابي على الاختبار العبدى للطلبة الذين أعمارهم (14 - 15 سنة) (3.61) كما أنه تبين أن قيمة (ت = -1.105) عند مستوى الدلالة (0.918). وتبعاً لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فإن هذا يدعو إلى قبول الفرضية الصفرية العاشرة.

هذا يعني أن متغير عمر الطالبات ليس له تأثير على تحسين آليات التكيف النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة ، فجميع الطالبات على اختلاف فئاتهن العمرية من العينة التجريبية اللواتي خضعن للاختبار القبلي لديهن درجات منخفضة من التكيف النفسي قبل البدء بالبرنامج الإرشادي، وارتفعت هذه الآليات بعد الانتهاء من البرنامج الإرشادي حيث يعزى السبب إلى أن آليات التكيف النفسي تتغير بوجود وبمساعدة عوامل محيطية مثل البرامج والتدخلات العلاجية المختلفة أما سبب عدم تأثر العمر تعزو الباحثة السبب إلى أن الطالبات بمرحلة عمرية متقاربة من 12-15 سنة ويشتركن في خصائص مائية متشابهة تتسم برغبة المراهقين في استكشاف أنفسهم وتجارب مختلفة. هذا

الاستكشاف يمكن أن يكون مصدراً للتحفيز والتعلم، ولكن في بعض الأحيان يمكن أن يكون مصدراً للتوتر.

ويجد المراهقون أنفسهم في مرحلة حياتية تتطلب التكيف والنمو النفسي. وبجاجة الى الدعم العائلي والاجتماعي والتوجيه الإيجابي الذي من الممكن أن يساعد في تسهيل هذه العملية وتعزيز التكيف النفسي لديهم.

وهذا يتفق مع دراسة عسيري (2001) التي توصلت الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئات العمرية المختلفة في متوسط درجات مفهوم الذات الكلي نتيجة للبرنامج الإرشادي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي. ولا يتفق مع دراسة عبد المعطي (2004) حيث بينت الدراسة وجود فروق في المشكلات النفسية لأبناء المطلقين تبعا لعمر الأبناء، الأكبر عمراً أكثر إحساساً بالمشكلات. وايضاً اختلفت مع دراسة غرابية (2012) التي بينت تأثير العمر على التكيف النفسي عند أبناء الطلاق.

2.6.1.5 مناقشة نتائج الفرضية الحادية عشر:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في تحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة بين أفراد المجموعة التجريبية (قبلي وبعدي) تعزى لمتغير سبب التصدع الأسري. أظهرت نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في تحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة بين أفراد المجموعة التجريبية (قبلي وبعدي) تعزى لمتغير سبب التصدع الأسري، فقد بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية الحسابية لفاعلية البرنامج قبل تطبيق البرنامج (0.001) عند مستوى الدلالة (0.999)، كما بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية الحسابية لفاعلية البرنامج بعد تطبيق البرنامج (0.164) عند مستوى الدلالة (0.851)، وهذا يدعو إلى قبول الفرضية الصفرية الحادية عشرة.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن جميع الطالبات المشاركات في البرنامج الإرشادي - المجموعة التجريبية يتشاركن بخاصية سبب التفكك، إذ تفنقد هذه الطالبات إلى الرعاية الأسرية الصحية وما تلبيه هذه الأسر من دعم نفسي ومعنوي ومادي وما يميزه من الدفاء والحنان، وهم في مرحلة عمرية يحتاجون إلى الدعم النفسي والمعنوي الذي يساعد في تشكيل شخصية الطفل ويعزز الثقة بالنفس، وبسبب التصدع الأسري سواء كان بسبب الطلاق أو اليتيم أو المشاكل الأسرية يجعل الطفل يشعر

بعدم الأمان وعدم الثقة وعدم المقدرة على التكيف النفسي ومواجهة وضغوط الحياة مما يجعله يعاني من ضغوط نفسية عالية وبحاجة إلى تدخل. ولم تتفق مع دراسة إسماعيل (2009) التي بينت أن لسبب التفكك أثراً على المشكلات السلوكية لدى الأبناء وسوء التكيف وأخذ سبب التفكك بالطلاق أعلى نسبة للتأثر من قبل الأبناء.

3.6.1.5 مناقشة نتائج الفرضية الثانية عشر:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في تحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة بين أفراد المجموعة التجريبية (قبلي وبعدي) تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي للألم.

أظهرت نتائج اختبار التباين الأحادي انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في تحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة بين أفراد المجموعة التجريبية (قبلي وبعدي) تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي للألم، باستثناء بعد (استراتيجية حل المشكلات) على الاختبار البعدي، فقد بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية الحسابية لفاعلية البرنامج قبل تطبيق البرنامج (366). عند مستوى الدلالة (0.701)، كما بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية الحسابية لفاعلية البرنامج بعد تطبيق البرنامج (2.868) عند مستوى الدلالة (0.196)، ولمعرفة مصدر الفروق واختبار اتجاه الدلالة على بعد (استراتيجية حل المشكلات) على الاختبار البعدي قامت الباحثة باستخدام اختبار توكي (Tukey).

يتضح من اختبار توكي (Tukey) أن الفروق كانت دالة لصالح المتوسطات الحسابية الأعلى، حيث تشير المقارنات البعدية للفروق على بعد (استراتيجية حل المشكلات) على الاختبار البعدي تبعاً لمتغير المستوى الأكاديمي للألم أن الفروق كانت بين الطالبات اللواتي المستوى الأكاديمي لأمهاتهن (اعدادي فأقل) وبين (جامعي فأعلى) لصالح الطالبات مستوى أمهاتهن الأكاديمي (اعدادي فأقل). وتبعاً لذلك فقد تم رفض الفرضية الصفرية الثانية عشر على بعد (استراتيجية حل المشكلات) على الاختبار البعدي في حين تم قبولها على الدرجة الكلية وباقي الأبعاد الأخرى.

تشير إلى وجود فروق في آلية حل المشكلات للطالبات، تعتمد على مستوى التعليم الذي حصلت عليه أمهاتهن. حيث يتضح أن هناك فارقاً في آلية حل المشكلات للطالبات وفقاً لتحليل المستوى الأكاديمي لأمهاتهن، حيث يظهر أن الفروق تكون لصالح الطالبات اللواتي ينتمين إلى أمهات حاصلات على مستوى أكاديمي جامعي، مقارنة بالطالبات اللواتي ينتمين إلى أمهات حاصلات على مستوى أكاديمي أقل من ذلك (اعدادي فأقل).

ومن وجهة نظر الباحثة أن تعليم الأم له دور كبير في تشكيل ورفع وعي الأبناء، ويمكن أن يؤثر بشكل إيجابي على استراتيجيات حل المشكلات لديهم. حيث أن هناك علاقة إيجابية بين تعليم الأم ورفع وعي الأبناء في أسلوب حل المشكلات وتشكل الأمثلة الحية والتوجيه الإيجابي من الأم نماذج هامة تؤثر في تطوير مهارات حل المشكلات لدى الأبناء.

4.6.1.5 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة عشر:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في تحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة بين أفراد المجموعة التجريبية (قبلي وبعدي) تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي للأب.

تشير نتائج اختبار فحص التباين الأحادي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في تحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة بين أفراد المجموعة التجريبية (قبلي وبعدي) تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي للأب، فقد بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية الحسابية لفاعلية البرنامج قبل تطبيق البرنامج (417). عند مستوى الدلالة (0.668)، كما بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية الحسابية لفاعلية البرنامج بعد تطبيق البرنامج (119). عند مستوى الدلالة (0.889)، وتبعاً لذلك فقد تم قبول الفرضية الصفرية الثالثة عشرة.

أي أن المستوى التعليمي للأب سواء كان يحمل مؤهلاً علمياً يقل عن ثانوية عامة أو أعلى من ثانوية عامة لا يؤثر على مستوى التكيف النفسي للطالبات من الأسر المتصدعة.

تشير النتيجة إلى أن فاعلية البرنامج الإرشادي الجمعي القائم على العلاج التعبيري في تحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة لم تتأثر بالمستوى الأكاديمي للأب. وهذا يعني أن التحسن في آليات التكيف بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية كان ناتجاً عن تأثير البرنامج نفسه، وليس بسبب اختلاف المستوى التعليمي للأباء. قد يعود ذلك إلى أن البرنامج ركز على تزويد الطالبات باستراتيجيات فعالة للتكيف مع التحديات، بغض النظر عن الخلفية التعليمية لأسرهن، مما يجعل تأثيره شاملاً وغير مرتبط بعوامل خارجية مثل المستوى الأكاديمي للأب.

ترى الباحثة أن المستوى الأكاديمي للأب لا يؤثر على تحسين آليات التكيف لدى أبناء الأسر المفككة، وذلك لأن دور الأب في حياة الأبناء يكون غالباً محدوداً نتيجة الانفصال أو الغياب، مما يقلل من تأثير مستواه التعليمي. كما يعتمد التكيف النفسي للأبناء بشكل أكبر على البيئة المحيطة التي يعيشون فيها، مثل الدعم العاطفي والاجتماعي المقدم من الأم أو الأشخاص المحيطين بهم، أكثر من تأثير الخلفية التعليمية للأب.

بالإضافة إلى ذلك، تركز البرامج الإرشادية، مثل العلاج التعبيري، على تزويد الأبناء بمهارات واستراتيجيات مباشرة لتحسين التكيف، بغض النظر عن مستوى تعليم الوالدين، مما يجعل تأثير هذه البرامج مستقلاً عن هذا العامل. كما تشير الباحثة إلى أن استجابة الأفراد لاستراتيجيات التكيف النفسي تتفاوت بناءً على خلفياتهم وتجاربهم الشخصية، إلى جانب تأثير عوامل خارجية أخرى، مثل الظروف الاقتصادية، والبيئية، والاجتماعية، والتي قد تغطي على تأثير التعليم الأكاديمي للأب. وبسبب قلة الدراسات التي اهتمت بالمستوى التعليمي للأب حسب علم الباحثة لم تجد ما يؤكد ذلك وتأمل أن تكون دراستها قاعدة لما بعدها من دراسات.

5.6.1.5 مناقشة نتائج الفرضية الرابعة عشر:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في المتوسطات الحسابية لفاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في تحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة بين أفراد المجموعة تبعاً للاختبار البعدي واختبار الاحتفاظ للمجموعة التجريبية. تشير نتائج اختبار (t-test) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات أداء المجموعة التجريبية على الاختبار البعدي واختبار الاحتفاظ، حيث بلغ المتوسط الحسابي على الدرجة الكلية للمجموعة التجريبية على الاختبار بعد تطبيق البرنامج (3.66) بينما بلغ المتوسط الحسابي على اختبار الاحتفاظ (3.63) كما تبين أن قيمة (ت = -1.151) عند مستوى الدلالة (0.269) على الدرجة الكلية. وتبعاً لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فإن هذا يدعو إلى قبول الفرضية الصفرية الرابعة عشرة. وهذا يدل على فاعلية البرنامج وقدرته على التأثير بأفراد المجموعة، فقد أعيد تطبيق البرنامج بعد أسبوعين على نفس المجموعة التجريبية، وتبين من خلال ذلك أنه لا توجد فروق.

يمكن تفسير التأثيرات الإيجابية للبرنامج الإرشادي بعد مرور أسبوعين من انتهائه في تحسين ورفع مستوى التكيف النفسي لدى الطالبات من الأسر المتصدعة من خلال شمولية وتنوع الفنيات والتقنيات المستخدمة فيه. تميز البرنامج بمحتوى ذي مغزى إيجابي، مرتبط بمواقف حياتية واقعية ساعدت الطالبات على توظيف ما اكتسبته من خبرات واستبصار أعمق بذواتهن. وقد أحدث البرنامج تغييراً حقيقياً في فهم الذات وتعزيز التفكير الإيجابي، مما ساهم في تحسين قدرة الطالبات على التعامل مع المشكلات اليومية، وانعكس إيجابياً على صحتهن النفسية ومستوى تكيفهن.

كما أن تصميم الجلسات الإرشادية جاء ملائماً لخصائصهن النفسية، الانفعالية، والاجتماعية، مما عزز من تجاوبهن وحرصهن على الحضور والمشاركة الفاعلة. وقد أتاحت الجلسات بيئة آمنة لتعبير الطالبات عن أنفسهن بشكل إيجابي دون تردد أو خوف. كذلك، لعبت طبيعة الأنشطة التي تضمنها

البرنامج دوراً مهماً في تعزيز ثقتهم بأنفسهن وزيادة التفاعل الإيجابي، مما ساعد على إحداث تغيير ملموس.

إضافةً إلى ذلك، ساهمت الواجبات البيتية المرافقة للجلسات، التي صُممت لترسيخ ما تم تعلمه خلال البرنامج، في ضمان استمرارية تطبيق الطالبات لما اكتسبنه، مما عزز الفائدة ورفع مستوى التكيف النفسي لديهن بشكل مستدام.

وهذا يتفق مع دراسة أبو غالي (2007) ودراسة شاهين (2018) ودراسة جمعة (2016).

2.5 التوصيات:

بناءً على ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، خرجت الباحثة ببعض التوصيات والمقترحات التي تأمل أن تسهم في العمل على تطوير برامج إرشادية متخصصة في تقديم الدعم النفسي وتخفيف الضغوط النفسية لدى أبناء الأسر المتصدعة ومن هذه التوصيات:

توصيات لصناع القرار:

- من المهم تسليط الضوء على مدى انتشار ظاهرة التصدع الأسري وما تسببه من مشاكل خطيرة تؤثر على صحة وسلامة أفراد الأسرة وتنعكس على مختلف جوانب حياتهم. لذا، يجب أن يتم التعامل معها بجدية واتخاذ الإجراءات اللازمة لتقديم الدعم والمساعدة اللازمة للأسر المتأثرة.

- يبرز التصدع الأسري حاجة ملحة إلى التدخل وتقديم الدعم اللازم للأسر المتضررة، سواء كان ذلك من خلال الخدمات الاجتماعية أو الدعم النفسي أو البرامج التثقيفية.

- ينبغي على صناع القرار التعاون مع الخبراء في مجال الصحة النفسية، مثل الأطباء النفسيين والمستشارين الأسريين، لتقديم الدعم والمشورة المناسبة.

- توفير التوجيه والدعم اللازم للإخصائيين النفسيين والباحثين الاجتماعيين الذين يعملون مع العائلات.

- العمل على دراسات وبرامج أخرى تتعلق بمتغيرات أخرى للتصدع الأسري، مثل المشكلات النفسية والسلوكية والمشكلات بعيدة المدى بسبب التصدع الأسري وأثرها على الأبناء والقيام بالدراسة على فئات أخرى وتشمل الذكور والإناث.

توصيات للباحثين:

- العمل على أبحاث نوعية تستهدف فئات أكبر من الأطفال والمراهقين الذين يعانون من المشاكل الأسرية و التصدع الأسري.
- عمل أبحاث وصفية لوصف مشكلة التصدع الأسري والأسباب الرئيسية وما هي المشكلات النفسية التي تنتج عن مشكلة التصدع الأسري.
- عمل أبحاث مقارنة بين الإناث والذكور واختيار فئات عمرية لم تتطرق لها الباحثة.

توصيات للإخصائيين النفسيين والمرشدين المدرسيين:

- إعطاء أهمية لهذه الفئة من الطلبة في المدارس من قبل المرشدين المدرسيين، وإعطائهم الوقت الكافي والجهد اللازم للتخفيف من الضغوط النفسية التي تمر بها هذه الفئة، والتركيز على التعرف على المشكلات التي تنتج عن التصدع الأسري.
- التركيز على إتاحة الفرصة لهذه الفئة من الطلبة للتعبير عن أنفسهم وتفرغ الضغط النفسي من خلال دمجهم في أنشطة المدرسة المتنوعة.
- العمل على رفع الوعي عند الأهل عن المخاطر التي يسببها التصدع الأسري وخاصة على الأبناء بسبب انفصالهم أو بسبب المشاكل الأسرية ومدى تأثير تلك الاضطرابات على الصحة النفسية للأبناء والنمو النفسي لهم.

توصيات للتربية والتعليم ومدارس الأونروا والمدارس الخاصة:

- من المهم والضروري تطوير برامج إرشاد جماعي من قبل المرشدين العاملين في المدارس بشكل خاص والعمل على تطبيقها في المدارس للطلبة الذين يعانون من التصدع الأسري لما له من أهمية في إحداث التغيير الإيجابي.
- من المهم تدريب المرشدين المدرسيين على تنفيذ وتطبيق هذه البرامج.
- تقترح الباحثة تدريب المعلمين في المدارس على كيفية التعامل مع الطلبة ذوي الاحتياجات النفسية الخاصة.

قائمة المصادر والمراجع:

أولاً: المراجع العربية :

- إبراهيم، عبد الستار (2002). القلق قيود من الوهم، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- إبراهيم، نجوى (2007). فاعلية برنامج ارشادي لتخفيف حدة بعض المشكلات النفسية الشائعة لدى أطفال المؤسسات الايوائية، كلية البنات للآداب والعلوم التربوية، قسم تربية الطفل، جامعة عين شمس.
- أبو أسعد، أحمد (2016). الارشاد الزواجي والأسري، دار الشروق للنشر والتوزيع، الأردن.
- أبو أسعد، أحمد (2017). فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى التمكين النفسي في تحسين الرضا الحياتي والأمل لدى الطلبة في المرحلة المتوسطة من ذوي الأسر المفككة في محافظة الكرك، رسالة ماجستير، دراسات العلوم التربوية، الجامعة الأردنية.
- أبو أسعد، أحمد، الختاتنه، سامي (2010). سيكولوجية المشكلات الأسرية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الأردن.
- أبو أسعد، أحمد، العزيز، احمد (2008). التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان.
- أبو سكينه، ناديا (2011). العلاقات والمشكلات الاسرية، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، الأردن.
- أبو شمالة، انيس (2002). أساليب الرعاية في مؤسسات رعاية الايتام وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة.
- أبو عميرة، عريب (2005). فاعلية اللعب والسيكودراما في خفض الصعوبات الانفعالية والسلوكية والاجتماعية لأطفال المؤسسات الايوائية الذين يعانون صدمة التفكك الاسري بعمر 5-6 سنوات، رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية.
- أبو غالي، عطاف (2017). فاعلية برنامج إرشادي في تنمية الصمود النفسي لمواجهة الضغوط لدى المراهقات المتصدعات أسريا، مجلة العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة البحرين، مجلد (18)، عدد (1)، ص ص 407-444.
- أبو غيث، أسماء (2021). التصدع الأسري وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، رسالة ماجستير، القدس، فلسطين.
- أبو يونس، محمد (2007). أثر برنامج تدريبي في خفض السلوك العدواني لدى المراهقين من أبناء الاسر المفككة، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، عمان.

- أحمد، محمد، عزام، شعبان، نور، هاني (2021). فعالية نموذج الحياة في التعامل مع الضغوط الاجتماعية المرتبطة بالتصدع الأسري، مجلة التربية، جامعة الأزهر، المجلد (40)، العدد (189)، ص ص 368-399.
- ارميا، ريموندا، إسماعيل، أدهم (2016). أساليب مواجهة الضغوط لدى تدريسي جامعة داهوك، مجلة العلوم الإنسانية لجامعة زاخو، العدد (2)، مجلد (4)، ص ص 346-360.
- إسماعيل، ياسر (2009). المشكلات السلوكية لدى الأطفال المحرومين من بيئتهم الأسرية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- افرنجي، شوشان (2012). دليل العلاج بالفنون التعبيرية، المركز الفلسطيني للإرشاد، القدس، فلسطين.
- الأطرش، عصام (2018). العوامل المؤدية إلى التفكك الأسري في الضفة الغربية من وجهة نظر المواطنين. مجلة مركز جيل البحث العملي، (1) ص ص 87-101.
- أمين، منار (2012). فاعلية برنامج إرشادي في تنمية مفهوم الذات لدى أطفال الوالدين المنفصلين بالطلاق من (4-6 سنوات)، مجلة كلية التربية، العدد الثاني عشر، جامعة بورسعيد، مجلد (12)، عدد (12)، ص ص 754-773.
- انجر، باربرا (1991). نظريات الشخصية، ترجمة فهد عبد الله، دار الحارث للنشر والتوزيع، الطائف.
- أيديو، ليلي (2013). التفكك الاسري وأثره على البناء النفسي والشخصي للطفل مقارنة سوسيونفسية، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية، مجلد (2013)، عدد (11)، ص ص 45-64.
- أيديو، ليلي (2020). التفكك الأسري وانحراف الأحداث، مجلة العلوم الإنسانية، مجلد (3)، عدد (2)، ص ص 275-295.
- باول، تريفول (2008). الصحة النفسية. ط1، دار الفاروق للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- بركات، أحمد سعيد أحمد (2006). الضغوط وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى الطلاب الوافدين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر.
- بركات، زياد (2010). الاستراتيجيات التكيفية مع الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الحكومية في محافظة طولكرم في فلسطين، مجلة جامعة الخليل للبحوث والعلوم الإنسانية، جامعة الخليل، فلسطين، مجلد (5)، عدد (1)، ص ص 25-48.
- بطرس، بطرس (2017). التكيف والصحة النفسية للطفل. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- بهتون، نصر الدين (2008). الوضع الاقتصادي للأسرة وأثره في التنشئة الاجتماعية للطفل المتخلف ذهنياً، دراسة ميدانية لأسر أطفال المركز الطبي، رسالة ماجستير، جامعة الحاج لخضر، الجزائر.

- بوخالفة، حمزة، وابن الشيخ، يوسف (2020). علاقة الذكاء الوجداني بالتكيف النفسي والاجتماعي، دراسة تطبيقية على أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور المتوسط بولاية المسبلة: مجلة التواصل في العلوم الإنسانية والاجتماعية، مجلد (26)، عدد (3)، ص 366-384.
- بوعيشة، أمال (2019). علاقة التفكك الأسري بالعنف لدى المراهقين المتمدرسين: دراسة تحليلية لعينة من المراهقين المتمدرسين ببعض متوسطات بسكرة. مجلة علوم الإنسان والمجتمع، مجلد (8)، عدد (5)، ص ص 239-254.
- بيومي، محمد (2000). سيكولوجية العلاقات الأسرية، دار قباء، القاهرة.
- جريسة، اديل (2019). "أثر برنامج الدعم النفسي - الاجتماعي على مهارات مواجهة وحل المشكلات لدى طلاب المرحلة الابتدائية في مدرسة الفرندز للبنات في رام الله، رسالة ماجستير، كلية الصحة النفسية، جامعة القدس.
- جمعة، أمجد (2016). فعالية برنامج إرشادي قائم على السيكو دراما للتخفيف من حدة بعض المشكلات السلوكية عند طلاب المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، مجلة العلوم التربوية والنفسية، مجلد (2)، عدد (1)، ص ص 228-258.
- الجمعان، صفاء (2019). التكيف النفسي والاجتماعي وعلاقته بالاتجاه نحو الهجرة لدى طلبة جامعة البصرة، مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، مجلد (44)، عدد (1)، ص ص 566-588.
- حسن، أنعام (2013). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتعامل مع الضغوط النفسية، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- الحسين، عزي (2014). الأسرة ودورها في تنمية القيم الاجتماعية، رسالة ماجستير، مولود معمري، الجزائر.
- حليلو، نبيل (2013). الأسرة وعوامل نجاحها، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرياح، ورفلة، الملتقى الوطني الثاني حول الاتصال وجودة الحياة في الأسرة، أيام 9/10 ابريل.
- حمادنة، شهاب محمد (2015). التكيف الأكاديمي لدى طالب المرحلة الثانوية في منطقة بني كنانة في ضوء بعض المتغيرات، المجلة الدولية التربوية، المجلد (4)، العدد (5)، ص 113.
- الحمدان، سعد (2022). التفكك الأسري وعلاقته بإدمان المخدرات دراسة ارتباطية من وجهة نظر الخبراء، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، مجلد (120)، عدد (1)، ص 695-746.
- حميد، زغير (2010). الانحراف والصحة النفسية، عمان، دار الثقافة للنشر.

- حميدوش، نسمة، خطاف، فاطمة الزهراء (2022). الاكتئاب النفسي لدى المراهقين المحرومين من الوالدين، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس، جامعة محمد بوضياف، المسيلة.
- الحويان، علا، داوود، نسيم (2015). فعالية برنامج إرشادي قائم على العلاج باللعب في تحسين مستوى المهارات الاجتماعية والمرونة النفسية لدى الأطفال المساء إليهم جسدياً، دراسات العلوم التربوية، مجلد (42)، العدد (2)، ص ص 405-421.
- الحياي، صبري (2011). إستراتيجيات البحث عن الدعم الوصيلي وتجنب المواجهة للضغوط النفسية وعلاقتها بالدافع المعرفي لدى طلبة جامعة الأنبار، مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة الأنبار، العراق.
- الخزرجي، سمر (2021). التفكك الأسري بين الآثار والحلول -دراسة سسيوانثروبولوجية، مجلة الأكاديمية الدولية للعلوم التربوية والأرطونيا، مجلد (1)، عدد (1)، ص ص 124-142.
- الخطيب، سلوى (2002). التغيرات الاجتماعية وأثرها على ارتفاع معدلات الطلاق، مقالة علمية، مجلة كلية الآداب، جامعة الملك عبد العزيز.
- الخطيب، فاطمة محمد (2021). أثر التصدع الأسري على الصحة النفسية للأطفال والمراهقين. دار الفكر العربي.
- الدق، أميرة (2021). فعالية الذات العامة كمتغير معدل للعلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة من المصريين والنازحين السوريين، مجلة دراسات نفسية مجلد (13)، عدد (4)، ص ص 643-708.
- الذئب، امباركة (2017). التفكك الأسري وأثره في سلوك الأبناء، المجلة الليبية للدراسات، العدد (13)، ص ص 119-142.
- الربيعي، فضل (2013). مشكلة التفكك وأثرها في انحراف الأبناء وتنشئتهم الاجتماعية، مجلة النوع الاجتماعي والتنمية، العدد (6)، ص ص 245-271.
- رضوان، سرك (2000). العلاقة بين سمات الشخصية والتكيف الأكاديمي لدى طلبة جامعة آل البيت، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة آل البيت.
- الزبيدي، كامل علوان (2000). الضغوط النفسية علاقتها بالرضا المهني والصحة النفسية لدى أعضاء الهيئة التدريسية في الجامعة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد.
- الزغول، عماد (2019). نظريات التعلم، دار الشروق، عمان، الأردن.
- زنانة، ريم (2017). تحليل سوسيولوجي لدور التفكك الأسري في انحراف الأحداث، مجلة تاريخ العلوم، جامعة زيان عاشور، مجلد (2017)، عدد (8)، ص ص 344-355.
- زهران، حامد (2005). علم نفس النمو - الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، القاهرة.

- الزيباري، طاهر (2018). النظرية السسيولوجية المعاصرة، ط1، دار البيروني للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- الزواهره، أحمد علي، والتخاينة، صهيب خالد (2022). التوافق الأسري وعلاقته بالكفاءة الذاتية المدركة لدى الأحداث الجانحين في المملكة الأردنية الهاشمية، مجلة التربية، كلية التربية بنين، جامعة الأزهر بالقاهرة، مجلد (41) العدد (193)، ص ص523-544.
- زيتون، منذر، عكاشة، رائد (2015). الأسرة المسلمة في ظل التغيرات المعاصرة، ط1، المعهد العالمي للفكر الإسلامي، الولايات المتحدة الأمريكية، دار الفتح للدراسات والنشر، عمان.
- سلامة، كمال (2006). فاعلية برنامج جمعي سلوكي - معرفي في تعزيز الامن النفسي ومهارات التكيف النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان.
- السيد، ابراهيم (2014). التفكك الأسري الأسباب المشكلات وطرق علاجها، دار التعليم الجامعي، القاهرة.
- شاهين، محمد، صباح، سمر (2018). أثر برنامج ارشادي يستند الى اللعب والفن في خفض السلوك العدواني لدى أطفال قرية الأطفال SOS في محافظة بيت لحم، مجلة العلوم النفسية والتربوية، مجلد (4)، عدد (4)، ص ص55-73.
- شبيري، فاطمة (2020). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف آثار التفكك الأسري لدى عينة من الشباب في مملكة البحرين، مجلة كلية التربية بالمنصورة، مجلد (112)، العدد (5)، ص ص 2431-2462.
- الشريف، خالد عبد الله (2022). التكيف النفسي: مفهومه وأبعاده وتطبيقاته في علم النفس الإكلينيكي. دار الزهراء للنشر.
- الشويكي، هناء (2015). الطلاق العاطفي لدى الأزواج في محافظة الخليل في ضوء متغيرات الدراسة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية، جامعة القدس، الخليل، فلسطين.
- صالح، رجاء (2006). صورة الأب لدى أبناء المطلقات دراسة وصفية مقارنة، دراسة غير منشورة، جامعة عين شمس، معهد الدراسات العليا للطفولة، قسم الدراسات النفسية والاجتماعي.
- الصقور، صالح (2003). آثار التفكك الاسري على النظام الاجتماعي العام، دار زهران للنشر والتوزيع.
- الصوص، ماجد (2018). الضغوط النفسية وعلاقتها باستراتيجيات التكيف لدى زوجات المرضى الفصامين في محافظة رام الله، رسالة ماجستير، جامعة القدس.
- الطاهر، بلعساوي (2015). تأثير عقوبة السجن على أسر السجناء، رسالة ماجستير، جامعة جيجل، الجزائر.

- العابدين، زينب (2008). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بأبعاد تقدير الشخصية لدى العاملات بجامعة الملك عبد العزيز بجدة، مجلة كلية التربية، مجلد (2)، عدد (32)، ص 220-260.
- العازمي، فاطمة (2023). المؤسسات التربوية ودورها في مواجهة ظاهرة التفكك الأسري في المجتمع الكويتي، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، مجلد (124)، عدد (3) ص 1509-1541.
- عامر، أيمن (2003). الحل الإبداعي للمشكلات بين الوعي والأسلوب، ط1، مكتبة الدار العربية للكتاب، القاهرة.
- العايب، سليم وبغدادى، خيرة (2013). التفكك الأسري وأثره على انحراف الطفل، الملتقى الوطني حول الاتصال وجودة الحياة في الأسرة، أيام 9/10 أبريل، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي بن رياح، الجزائر.
- عبد الباقي، صفية (2013). فعالية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى أبناء المطلقين، مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، عدد (13)، ص ص 735-759.
- عبد الرحمن، خالد (2018). فعالية برنامج إرشادي جشطالتي في خفض مستوى قلق المستقبل لدى الأيتام في المراكز الايوائية، جامعة النجاح الوطنية.
- عبد الله، مجدي (2001). الطفولة بين السواء والمرض، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- عبد المعطي، حسن (2003). الأسرة ومشكلات الأبناء، دار السحاب للنشر والتوزيع، القاهرة.
- عبيد، ماجدة (2008). الضغط النفسي وأثره على الصحة النفسي، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- العبيدي، فهد (2021). طبيعة التصدع الأسري وتأثيراته على الصحة النفسية للأطفال. مجلة العلوم النفسية والاجتماعية، مجلد (12)، عدد (3)، ص ص 45-62.
- عذب، هاني (2015). دور الأسرة في إعداد القائد الصغير، ط1، المجموعة العربية للتدريب والنشر، القاهرة.
- العسيري، أحمد محمد (2001). أثر برنامج إرشادي بأسلوب المحاضرة والمناقشة الجماعية في تعديل مفهوم الذات لدى المراهقين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود، الرياض.
- العكايلة، محمد (2006). اضطرابات الوسط الأسري وعلاقتها بجنوح الأحداث، دار العلم والثقافة للنشر والتوزيع، عمان.
- العلي، تغريد (2004). أثر الطلاق في التكيف النفسي للمراهقين من أبناء المطلقين، أطروحة دكتوراة، الجامعة الأردنية، عمان.

- علي، الشيخ (2000). أثر برنامج ارشادي في الدراما النفسية في تحسين الكفاءة الذاتية المدركة وخفض التوتر لدى طلاب الصف السابع، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.
- عليان، عمران (2014). واقع التنشئة الأسرية في مخيمات اللاجئين الفلسطينيين كما يدركها الأبناء (دراسة ميدانية على عينة من الطلبة اللاجئين بجامعة الأقصى بغزة)، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مجلد (28) ، عدد(5)، ص ص1108-1130.
- عمر، ماهر (2005). سيكولوجية العلاقات الاجتماعية، دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- العمرو، نادية (2007). التفكك الأسري وعلاقته بانحراف الفتيات -دراسة مقارنة بين الفتيات المنحرفات وغير المنحرفات، رسالة ماجستير، جامعة مؤتة.
- العيسوي، عبد الرحمن (2000). المدخل لعلم النفس الاجتماعي، دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- الغرابية، فاكر (2012). التأثيرات النفسية والاجتماعية لطلاق على الأطفال، دراسة على عينة من الأطفال في دار الضيافة في اتحاد المرأة الأردنية، مجلة جامعة الشارقة، مجلد (9)، عدد (2)، ص ص97-119.
- الغرير، أحمد كامل (2010). برنامج إرشاد نفسي، ط1، دار الشروق، عمان.
- الغمري، هاني (2016). صورة الجسم والفاعلية والتكيف النفسي الاجتماعي لدى المبتورين ذوي الطرف البديل، رسالة ماجستير في الصحة النفسية المجتمعية، غزة، فلسطين.
- غيث، سعاد (2006). الصحة النفسية للطفل، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- فهمي، محمد (2007). أطفال في ظروف صعبة، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
- قاسم، انس، قاسم، انسي (2002). أطفال بلا أسر، مركز الإسكندرية للكتاب، الإسكندرية.
- القاسم، أحمد (2016). حقيقة التفكك الأسري وآثاره وسبل علاجه، رسالة ماجستير، جامعة الإمام محمد بن مسعود الإسلامية، السعودية.
- القاسم، ميادة (2018). التفكك الأسري واثاره على المجتمع - دراسة سيكولوجية، ط1 مكتبة نحو علم اجتماع تنويري، القاهرة.
- القحطاني، سالم (2020). منهج البحث العلمي في العلوم السلوكية، ط5، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.
- القرني، أحمد بن عبد الله (2020). فاعلية البرامج الإرشادية في تحسين الصحة النفسية لدى المراهقين. دار الكتاب الجامعي، الامارات المتحدة.

- القريطي، عبد المطلب (2012). العلاج بالفن: مفهومه وأساسه وأهدافه وفنياته، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مجلد (22)، عدد (77)، ص ص 1-26.
- القضاة، رعد، داوود، فوزي (2021). العلاقة بين المشكلات السلوكية وتقدير الذات لدى الأطفال المراهقين والمحرومين من بيئتهم الأسرية، رسالة ماجستير، مجلة البلقاء للبحوث والدراسات، جامعة عمان الاهلية.
- قطيشات، نازك، التل، أمل (2009). قضايا في الصحة النفسية، دار كنوز المعرفة العلمية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- قليل، محمد رضا (2018). التفكك الأسري وعملية التنشئة الاجتماعية للطفل، مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد (38)، ص ص 37-38.
- قنديل، محمد، شلبي، صافي، (2006). مدخل الى رعاية الطفل والأسرة، عمان، الأردن.
- كاطع، زينب (2016). الضغوط النفسية وعلاقتها بارتقاء النسق القيمي لدى معلمات رياض الأطفال، دراسة ميدانية في مدينة بغداد، مجلة مركز دراسات الكوفة.
- كمال، طارق (2005). الصحة النفسية للأسرة، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية.
- كريمة، يونس (2017). التكيف النفسي الاجتماعي والأكاديمي لدى الشباب الجامعي، مجلة المربي، مجلد (20)، عدد (1)، ص ص 58-79.
- لخضر، شعبان (2019). التكيف النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة زيان عاشور الجلفة، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية. مجلد (11)، عدد (2)، ص ص 26-37.
- مالكي، حنان (2010). تكامل الأدوار الوظيفية بين الأسرة والمدرسة، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.
- محمود، ايمان، عوض، مصطفى، حسن، العتيق (2019). فاعلية برنامج علاج أسري لتأهيل الأطفال المضطربين بعد صدمة انفصال الزوجين: دراسة تجريبية على عينة من الأطفال الذين يعانون من التفكك الأسري في بيئات مختلفة، مجلة العلوم البيئية، مجلد (48)، عدد (2)، ص ص 137-165.
- محمود، منى (2018). التفاعل الأسري وعلاقته بفعالية الذات في ضوء بعض المتغيرات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، مجلة بحوث التربية، عدد (50)، ص ص 353-372.
- مسودة، سمر (2013). الضغوط النفسية لدى أخوة معاقين نزلاء جمعية الإحسان الخيرية لرعاية وتأهيل المعاقين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس.
- مصطفى، حجازي (2010). الأسرة وصحتها النفسية - المقومات - الديناميات - العمليات، ط1، المركز الثقافي العربي، المغرب، الدار البيضاء.

- المصليحي، نجلاء (2019). التفكك الاسري ومخاطره على رأس المال البشري، مجلة علوم الإنسان والمجتمع، مجلد (8)، عدد (6)، ص ص 29-65..
- مغزى، أميمة (2018). المقاربات النظرية المفسرة للضغوط النفسية، مجلة علوم الإنسان والمجتمع، مجلد (7)، عدد (27)، ص ص 647-667.
- ملحم، سامي (2004). علم نفس النمو -دورة حياة الإنسان، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان.
- المنصور، خالد، والمالكي منصور (2021). التكيف النفسي والاجتماعي للمقيمين بمنشآت العزل والحجر الصحي المخصصة للمصابين والمشتبه بإصابتهم بفيروس كورونا المستجد - كوفيد 19، دراسة ميدانية مطبقة على عينة من المصابين او المشتبه بإصابتهم بفيروس كورونا المستجد -كوفيد 19 بمنطقة الرياض، مجلة ام القرى للعلوم الاجتماعية، مجلد (13)، عدد (S)، ص ص 183-241.
- مهيدات، فاتن (2011). المشكلات التكيفية لدى المراهقات في الأسر المطلقة وأثر تصحيح التشويهات المعرفية في خفض هذه المشكلات، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- موسى، إيمان، والبياتي، فراس (2010). التفكك الأسري ووفيات الأطفال، مجلة آداب الرفادين، مجلد (2017)، عدد (58)، ص 37.
- النعاس، عمر (2008). الضغوط المهنية والصحة النفسية، ط1، جامعة 7 أكتوبر، مصراته.
- نعيمة، هاني (2016). التفكك الأسري وعلاقته بالاضطرابات السلوكية عند الأطفال، رسالة ماجستير، جامعة عبد الحميد بن بادس .
- النوري، الحافظ (2002). التكيف وانعكاساته الإيجابية، ط 8، المؤسسة للدراسات والنشر، دمشق.
- النيال، مايسه (2002). التنشئة الاجتماعية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- الهنائي، خميس (2013). فاعلية برنامج ارشادي جمعي باللعب لتنمية مفهوم الذات لدى الأطفال المحرومين من الابوين بسلطنة عمان، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة نزوى.
- وازي، طاوس، يوسف، عادل (2013). وسائل التكنولوجيا الحديثة وتأثيرها على الاتصال بين الاباء والأبناء، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الملتقى الوطني الثاني: حول جودة الحياة في الأسرة، 10/9 ابريل.
- يحيى، خولة (2000). الاضطرابات السلوكية والانفعالية، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- Ager, A, Akesson, B, Stark, L, Flouri, I, Okoto, B, Collister, F, Boothby, N. (2011). **The impact of the school-based Psychosocial Structured Activities.** (PSSA), program on conflict-affected children in Northern Uganda, national library of medicine.
- Amato, P. R., & Keith, B. (1991). **Parental divorce and the well-being of children.** A meta-analysis. Psychological Bulletin.
- American Art Therapy Association. (2004) **About Art Therapy** (online). available at [www.arttherapy .org](http://www.arttherapy.org).
- American Music Therapy Association. (2004) **Definition of music therapy** (online). available at [www.musictherapy .org](http://www.musictherapy.org).
- Bandura, A. (1977). **Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change.** Psychological Review, 84(2), 191–215.
- Boyd- Webb, N. (1999). **Play Therapy with children in crises** (2nd ed). New York. Guilford Press.
- Bill, C. and Robbins, S. (2007). **Effect of Art Production on Negative Mood.** A Randomized, Controlled Trail. Art Therapy. Journal of American Art Therapy Association, 24 (2), 71 – 75.
- Brown, A., Colon, E. Garman, N. and Chambliss, C. (2001). **Educational Applications of Art Therapy.** Increasing collegiality within Campus Residential Areas, Ed. 456369.
- Carson, D&Becker, K .(2004). **When lightning strikes. Reexamining creativity in psychotherapy.** Journal of counseling and development ,82(1),111-115.
- Dye M. (2018). **Evaluating the benefits of art therapy interventions with grieving children** (Ph. D. Thesis). James Madison University, JMU Scholarly Commons
- Diehls, V. (2008). **Art Therapy, Substance Abuse, and the Stages of Change,** Master of Science, The Department of Psychology and Special Education, Emporia State University, Umi., N. 1455689.
- Gabriel, B, Bromberg, E., Vanden Bovenkamp, J., Walka, P., Kornbluth, A., & Luzzatto, P. (2001). **Art Therapy with adult bone marrow transplant patients in isolation:** a pilot study, Psycho-Oncology, 10, 114- 123.
- Glade, A. (2005). **Differentiation, marital satisfaction and depression:** An application of Bowen Theory. The Ohio University Doctoral Dissertation.,23-25 Gonji.

- Gladding, S. T & Newsome, D. W. (2003). **Art in counselling**. In C. a Malchiodi (Ed), Handbook of art therapy (pp 243-253). New York. Guilford Press.
- Gladding, S. T. (2016). **The creative arts in counseling**, (5th ed.). Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Gottman, J. M. (1994). **What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes**. Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Gottman, J. (1999). **The marriage clinic: A scientifically-based marital therapy**. New York: W. W. Norton & Company.
- Gul, A & Nadeemullah, M. (2017). **Psycho Social consequences Of Broken Homes on Children: A study Of Divorced, Separated, Deserted, And Blended Families**. Pakistan Journal of Applied Social Sciences 6(1) ,17-36.
- Harter, S. (2007) **Visual Art Making for Therapist Growth and Self-Care**. Pages 167-182, Published online: 22 Jan 2007.
- -John Bowlby. (1982). **attachment and lose**, New York, **Basic Book**: 2nd edition, Tavistock Institute of Human Relation 1969,1982.
- Knill, P, Barba, H and Fuchs, M. (1995). **Minstrels of the soul**. Toronto.Palmestron Press.
- Lander, L, Howsare, J, Byrne, M. (2013).**The impact of substance uses disorders on families and children: from theory to practice**. Social Work in Public Health, 28, 194-205.
- Larkin, K, (2005). **Stress and Hypertension Examining the relation between psychological and High Plaid pressure**, SA. Yale University Press Retrieved.
- Lazarus R. S., Folkman S. (2001). **Stress, Appraisal and Coping**. New York: Springer.
- Lawson, R. (2001). **Exploring visual art and self-expression**. A Thesis Submitted to the Faculty of Graduate Studies and Research. University of Regina. National Library of Canada.
- Lith, T. (2005). **A Phenomenological Investigation of Art Therapy to Assist Transition to a Psychosocial Residential Setting**, Art Therapy: Journal of the American Art Therapy: Association, 25 (1), 24 – 31.
- Lett, W. (2001). **Investigation and multimodal inquiry: The arts of resonance**. Melbourne, Australia: Melbourne Institute for Experiential and Creative Arts Therapy.
- Lowenfeld, V. & Brittain, W. (1987). **Creative and mental growth** (7th ed). New York. McLimans.

- Malchiodi, C. (2005). **Expressive therapies history, theory, and practice**: New York, NY, Guilford Press.
- McLeod, J. (2013). *An introduction to counselling* (5th ed.). Berkshire, UK: Open University Press.
- McNair, R. & Arman, J. (2002). **A small group model for working with elementary school children of alcoholics**. *Professional School Counseling*, 3 (4), 290-293.
- Mukallid, S, Nakadi, L. (2000). Comparison of self-concept of socially disadvantaged orphans and its relationship to academic achievement, *The Educational Research Center Journal*, 17 (9), 29-42.
- National Coalition of Creative Arts Therapies Associations. (2004b). **Dance/movement therapy** (online). Available at www.nccata.org/dance.html.
- National Coalition of Creative Arts Therapies Associations. (2004c). **Poetry therapy** (online). Available at www.nccata.org/poetry.html.
- National Drama Therapy Association. (2004). **General questions about drama therapy** (online). Available at www.nadt.org.
- Ngina, G. P. (2018). **Influence Of Family Breakdown on Pre-Primary School Children's Learning Outcomes in Kiambu County, Kenya**. Master, Kenyatta University, Kenya.
- Pedro-Carroll, J. L. & Jones, S. H. (2005). **A preventive play intervention to foster children's resilience in the aftermath of divorce**. In L. A. Reddy, T. M. Files-Hall, & C. E. Schaefer (Eds.), *Empirically Based Play Intervention for Children* (pp. 51–75). Washington: American Psychological Association.
- Pearson, M. & Wilson, H. (2009). **Using expressive arts to work with mind, body and emotions**: Theory and practice. London, UK and Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Publishers.
- Ray, Dee. (2008). **Impact of play therapy on parent–child relationship stress at a mental health training setting**, *British Journal of Guidance & Counselling*.
- Reeta, V. & Singh, G. (2020). **Broken Families and Impact on Juvenile Delinquency**. *International Journal of Humanities and Social Science Invention (IJHSSI)*, 2(1), 63-66.
- Richardson, C. (2016). **Expressive arts therapy for traumatized children and adolescents**. A four-phase model. New York, NY and London, UK: Routledge.

- Rivera, R. (2008). **Art therapy for individuals with severe mental illness**, Master Thesis of Arts. Annenberg School for Communication, University of Southern California, US.
- Rotschild, B. (2000). **The body remembers. The psychobiology of trauma and trauma treatment**. New York. Norton.
- Rogers, N. (2002). **Person-centered expressive arts therapy: Atheoretical encounter**, *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, vol,11, No,1 ,31-47.
- Rollins, JA. (2005). **Tell me about it: Drawing as a communications tool for children with cancer**: *Journal for pediatric Oncology Nursing*.
- Rubin, J. (2005). *Artful therapy*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Safara, M, Khanababae, M, Khanababee, Mina. (2018). **Effectiveness of spiritual group counselling on the psychological wellbeing of girls from divorced family**, *Health, Spirituality and Medical Ethics*. 2019;6(1):18-24.
- Sarah LAN dew –A. (2010). **Comparative Study Between the Effect of Normal Family and Divorced Family on Children Self Concept**, PHD degree, Washington, USA.
- Sarmiento, J, M.(2015). **Psychological strengths and emotional difficulties of students**, *Journal of Agricultural Technology* 2015 Vol. 11(2): 485-499.
- Selye, H. (1993). **History of the Stress Concept**. In L. Goldberger, & S. Breznitz (Eds.), *The Handbook of Stress* (2nd Edition). New York: The Free Press.
- Sigan,I, Seltzer,M& Barker,E. (2011). **Marital quality and families of children with Developmental Disabilities**. *International Review of Research in Developmental Disabilities*41 (1): 1-30.
- Sweeny ,R. (2000). **Self-Concept for Children from Divorced Families**, PHD degree, Vol (30), No (5), Australia.
- Van Lith, T. (2016). **Art therapy in mental health**: a systematic review of approaches and practices. *Arts Psychother*. 47, 9–22. 10.1016/j.aip.2015.09.003.
- Vernon, A. (2005). **The Richmond Fellowship of Victoria**: Model of recovery. Melbourne, Australia: Richmond Fellowship of Victoria.
- Waller ,D. (2006). **Art therapy for children**: how it leads to change. *Clin. Child Psychol. Psychiatry* 11, 271–282. 10.1177/1359104506061419

ثالثاً: المراجع الالكترونية :

- أبو وجدي، أمجد (2021). صندوق الرمل أحد الأساليب العلاجية النفسية الجديدة، مقال أكاديمي تم الاطلاع عليه بتاريخ 30/7/2024 على موقع <https://banacenter.com/> .
- بيضون، لينا (2023). العلاج بالفن واللعب، مقال أكاديمي تم الاطلاع عليه بتاريخ (2 /2024/4/) على موقع <https://www.researchgate.net/publication/372775670> .
- الدوس، خالد(2016). فقدان الأحبة وضبط التوازن الأسري، مقال أكاديمي تم الاطلاع عليه بتاريخ (2024/6/3) على موقع الجزيرة ، تم الاسترداد من <https://www.al-jazirah.com/2016/20161112/wa4.htm>
- رضوان، عائشة (2022). التأمل والتعبير الحركي بديل للعلاج النفسي، مقالة أكاديمية تم الاطلاع عليها بتاريخ (2024/4/21) على موقع الشروق تم الاسترداد من <https://www.shorouknews.com/news/view> .
- فيلكه، ايكه (2015). العلاج بالرقص شفاء للروح والجسد، مقال أكاديمي تم الاطلاع عليه بتاريخ (2024/8/2) على موقع <https://www.almaniah.com/articles/view>

الملاحق

الملحق رقم (1) قائمة المحكمين لأدوات الدراسة مقياس الضغوط النفسية ومقياس التكيف النفسي

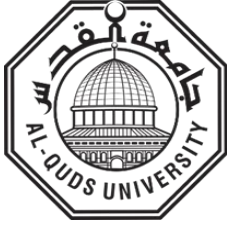
الرقم	الاسم	التخصص	مكان العمل
1.	أ.د. محمد احمد شاهين	إرشاد نفسي وتربوي	جامعة القدس المفتوحة
2.	أ.د. اياد أبو بكر	إرشاد نفسي وتربوي	جامعة القدس المفتوحة
3.	أ.د. محمود خليل البراغيثي	صحة نفسية	الجامعة الإسلامية / غزة جامعة الأقصى / غزة
4.	أ.د. عايد الحموز	إرشاد نفسي	جامعة الاستقلال / اريحا
5.	د. ايمان أبو خيران	صحة نفسية	عيادة خاصة
6.	أ. مي حسن عطية	إرشاد نفسي وتربوي	جامعة القدس المفتوحة/ غزة
7.	أ.د. محمد شاهين	إرشاد نفسي وتربوي	جامعة القدس المفتوحة
8.	لؤي فواضلة	صحة نفسية	جامعة بيرزيت
9.	أ.د. إبراهيم المصري	إرشاد نفسي	جامعة الخليل
10.	أ.د. عيسى جرادات	علم نفس اكلينيكي	جامعة الخليل
11.	د. محمود بيضون	صحة نفسية	عيادة خاصة
12.	منال سعادة	إرشاد نفسي	جامعة القدس المفتوحة
13.	محمد الجوابرة	إرشاد نفسي	جامعة القدس المفتوحة
14.	أ.د. محمد بريغيث	علاج نفسي واكلينيكي	جامعة بيرزيت

الملحق رقم (2)

قائمة المحكمين لأدوات الدراسة

البرنامج العلاجي

الرقم	الاسم	التخصص	مكان العمل
1.	أ.د. محمد احمد شاهين	إرشاد نفسي وتربوي	جامعة القدس المفتوحة
2.	أ.د. اياد أبو بكر	إرشاد نفسي وتربوي	جامعة القدس المفتوحة
3.	أ.د. محمود خليل البراغيثي	صحة نفسية	الجامعة الإسلامية / غزة
4.	أ.د. عايد الحموز	إرشاد نفسي	جامعة الاستقلال / اريحا
5.	د. ايمان أبو خيران	صحة نفسية	عيادة خاصة
6.	أ. مي حسن عطية	إرشاد نفسي وتربوي	جامعة القدس المفتوحة/غزة
7.	أ.د. محمد شاهين	إرشاد نفسي وتربوي	جامعة القدس المفتوحة
8.	محمد مرعي	صحة نفسية	وكالة الغوث
9.	لما عودة	صحة نفسية	عيادة خاصة
10.	لؤي فواضلة	صحة نفسية	جامعة بيرزيت
11.	أ.د. عيسى جرادات	علم نفس اكلينيكي	جامعة الخليل
12.	حسام كعابنة	صحة نفسية	مركز الإرشاد الفلسطيني
13.	منال سعادة	إرشاد نفسي	جامعة القدس المفتوحة
14.	محمد الجوابرة	إرشاد نفسي	جامعة القدس المفتوحة
15.	ماجد الصوص	إرشاد تربوي	وكالة الغوث



الملحق رقم (3): الاستبانة

جامعة القدس

كلية الصحة العامة

برنامج الصحة النفسية والمجتمعية /مسار علاج نفسي

رسالة للمحكمن

حضرة الدكتور/ة: ----- الكلية ----- التخصص -----

تقوم الباحثة بإجراء دراسة حول فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض أعراض الضغط النفسي وتحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة وذلك للحصول على درجة الماجستير في الصحة النفسية المجتمعية -مسار علاج نفسي/جامعة القدس ، ولهذا الغرض أعدت الباحثة استبانتين وبرنامج علاجي بإشراف الدكتورة نجاح الخطيب. وقد قامت الباحثة بالاطلاع على أدبيات البحث والمقاييس التربوية والدراسات السابقة من أجل تحقيق هدف الدراسة.

الاستبانة الأولى: الضغط النفسي تم اعتماد استبانة ماجد الصوص (2018) في قياس الضغط النفسي، وتم تحديد أبعاد الضغوط الى أربعة أبعاد: البعد النفسي، البعد الاجتماعي، البعد الأسري، البعد الاقتصادي.

الاستبانة الثانية: إستراتيجيات التكيف النفسي تم اعتماد استبانة ماجد الصوص (2018) في قياس استراتيجيات التكيف النفسي وشملت سبع استراتيجيات: حل المشكلات، الدعم والمساندة، التجنب، التفريغ النفسي، البعد الديني، والاسترخاء.

البرنامج العلاجي: تم تصميم برنامج علاجي قائم على العلاج التعبيري وذلك بالعودة إلى عدد من الأدلة والبرامج التي تعنى بالضغوط النفسية وتحسين آليات التكيف ومنها دليل بناء المناعة النفسية والصلابة للطلاب في غرفة الصف، دليل تحسين المناعة النفسية للطلاب الذين يقعون تحت الضغط النفسي، دليل كيف أتعامل مع الاقران، دليل تدريبي كيف أتعامل مع الذات، والدليل التدريبي كيف أتعامل مع الصراع.

الباحثة: ليندا سمحان

الملحق (4): الأداة قبل التعديل



عزيزتي الطالبة :

تحية طيبة وبعد :

تقوم الباحثة باجراء دراسة تجريبية حول (فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض أعراض الضغط النفسي وتحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة) استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الصحة النفسية المجتمعية - مسار علاج نفسي/ جامعة القدس .

لذا ، يرجى قراءة كل سؤال بدقة والاجابه على جميع الأسئلة كما تشعرين ويتناسب معك واجاباتك تعبر عن رأيك الشخصي فقط مع العلم أن المعلومات التي سيتم جمعها ستكون سرية وتستعمل فقط لأغراض البحث العلمي .

مع فائق الاحترام والتقدير

الباحثة : ليندا سمحان

القسم الأول: المعلومات الديموغرافية

ضعي دائرة على الإجابة الصحيحة

العمر: 1- 12 سنة

2- 13 سنة

3- 14 سنة

4- 15 سنة

الصف: 1- السابع

2- الثامن

3- التاسع

سبب التصدع الأسري:

(طلاق / يتم / مشاكل أسرية)

مقياس الضغوط النفسية

عزيزتي الطالبة:

أمامك مجموعة من الفقرات يرجى الإجابة عليها بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة مقابل كل فقرة:

العبارة	العبارة بعد التعديل	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا
1. أنام أكثر من المعتاد هرباً من الواقع	بنام كثير عشان اهرب من المشاكل في حياتي					
2. المشاكل الأسرية تجعلني أعاني من صعوبة في النوم	المشاكل الاسرية تجعلني اعاني من صعوبة في النوم					
3. أجد صعوبة في التكيف مع الظروف العائلية	بلاقي صعوبة في التعامل مع مشاكل اسرتي					
4. أعاني من الوحدة في البيت	بعاني من الوحدة في البيت وحتى مع وجود افراد اسرتي					
5. تؤلمني نظرة الحسرة في عيون إخوتي بسبب وضعنا الأسري	بشعر بالألم لما اشوف اخوتي متضايقين في البيت					
6. أشعر بالعجز أمام المشكلات التي أواجهها	بشعر بالعجز في التعامل مع المشكلات التي اواجهها					
7. تميل تصرفاتي إلى العصبية الشديدة	اعاني من الانفعال والعصبية في ردة فعلي					
8. أشعر باليأس من وضعنا الأسري	بحس باليأس من وضعنا الاسري					
9. تنتابني نوبات كثيرة من البكاء بدون سبب واضح	ابكي كثير بدون سبب واضح					
10. أشعر بالحرمان من حنان الأهل	بشعر بالحرمان من حنان واهتمام الاهل					

					عندي شعور بعدم تقبلي من البنات الأخريات	أشعر بأنني أقل حظاً من البنات الأخريات	11.
					بحس بعدم الأمان في ظل وضعنا الاسري	أشعر بعدم الأمان في ظل وضعنا الأسري	12.
					بحس بعدم قدرتي على اتخاذ القرارات المناسبة	أشعر بالتخبط عند اتخاذ القرارات	13.
					بشعر بالخجل بسبب ظروفي الاسرية	أشعر بالخجل بسبب ظروف الأسرية	14.
					عندي شعور بالنقص بسبب معاملة زميلاتي	تعاملني صديقاتي معاملة مختلفة بسبب وضعنا الأسري	15.
					بشعر بصعوبة بإقامة علاقات جديدة مع الناس	أشعر بصعوبة كبيرة بإقامة علاقات جديدة مع الآخرين	16.
					انا حزينة لان اقاربي يتجاهلون وضعنا الاسري	يحزني تجاهل الأقارب لوضعنا الأسري	17.
					أحس بان الناس بعيدة عنا بسبب وضعنا الاسري	أشعر ببعد الآخرين عني بسبب وضعنا الأسري	18.
					بخاف من كلام الناس لما أقوم بعمل أي تصرف	أخشى كلام الناس عند قيامي بأي تصرف	19.
					بتضايق لما الناس ما بتقدّر مشكلتي	بضايقني عدم تقدير الناس لمشكلتي	20.
					عندي رغبة أكون بعيدة عن الناس	أرغب في الانتقال إلى مكان بعيد عن الناس	21.
					بحس بانني اقل من الناس	أعاني من عدم الإحساس بمكانتي الاجتماعية بين	22.

					الآخرين	
				ما بتدعيني زميلاتي للمشاركة في مناسباتهن (عيد ميلاد- خطبه ---)	تتجاهل زميلاتي دعوتي للمشاركة في المناسبات الخاصة	23.
				علاقتي مع الآخرين فيها توتر	علاقتي الاجتماعية متوترة في أغلب الأحيان	24.
				لا يوجد عندي ثقة في الآخرين	أفقد الثقة في التعامل مع الآخرين	25.
				بحس بأنه ما في حدا مهتم بي في المناسبات الاجتماعية	أشعر بعدم الاهتمام بي في المناسبات الاجتماعية	26.
				بتألم من نظرة المجتمع السلبية لنا	تؤلمني نظرة المجتمع السلبية لنا	27.
				انا قلقانه بسبب تجاهل اهلي للوضع الذي نعيش فيه	تقلقني لا مبالاة أهلي للوضع الذي نعيش فيه	28.
				يؤلمني عدم تقدير اهلي لي	يؤلمني عدم التقدير من قبل أهلي	29.
				انا غير راضيه عن علاقتي مع اهلي	علاقتي مع أهلي غير مرضية	30.
				بعاني من عدم دعم افراد اسرتي لي	أعاني من سوء معاملة أفراد الأسرة لي	31.
				بحس إنني مقهورة بسبب قيود اهلي علي	أشعر بالقهر بسبب القيود التي يفرضها أهلي على تحركاتي	32.
				اسرتي ما بتدعمني بشكل كافي	أعاني من ضعف المساندة التي تقدمها الأسرة لي	33.
				يضايقني تدخل اقاربنا في شؤوننا الاسرية	يضايقني زيادة تدخل الأقارب في شؤوننا الأسرية	34.

					أخشى أن يؤثر وضعنا الأسري على مستقبلي	أخاف من أن يؤثر وضعنا الأسري على مستقبلي	35.
					يقلقني سوء معاملتي لأهلي بسوء	بقلقتني إني بعامل أهلي بسوء	36.
					يزعجني شعور عدم تحمل المسؤولية في الأسرة	بزعجني عدم تحمل عائلتي للمسؤوليات	37.
					أشعر بعدم الدفاء العائلي بسبب الجو غير الصحي الأسري الغير صحي	أحس بعدم الدفاء الأسري بسبب الجو غير الصحي	38.
					يؤلمني عدم تفهم أفراد الأسرة لوضعنا المالي السيء	أتألم بسبب عدم تفهم أفراد اسرتي لوضعنا المالي السيء	39.
					أشعر بأن مصاريفنا المدرسية ترهق أهلي	بحس انه مصاريفنا المدرسية مرهقة لأهلي	40.
					يؤلمني حرمان إخوتي من التعليم بسبب وضعنا المالي السيء	أتألم من حرمان اخوتي من التعليم بسبب وضعنا المالي السيء	41.
					يصعب على عدم توفر النقود معي	أحس أنني اقل من الآخرين بسبب عدم توفر النقود معنا	42.
					أشعر بثقل المسؤولية بسبب وضعنا المالي السيء	يوجد علي مسؤوليات كثيرة بسبب وضعنا السيء	43.
					يؤلمني لجوء أمي /أبي إلى الاقتراض من الآخرين لتلبية احتياجاتنا المادية	أحس بالحزن عندما تلجا امي / ابي الى الاقتراض من الآخرين لتلبية احتياجاتنا	44.

					أتألم نفسياً بسبب عدم توفر الاكل الملائم لنا	تؤلمني معاناتنا بسبب عدم توفر الغذاء الملائم لنا	45.
					أحس بالإحباط بسبب عدم توفر المال لاحتياجاتنا الأساسية	أشعر بالإحباط بسبب عدم توفر المال لاحتياجاتنا الأساسية	46.
					انتضايق لان إخوتي تركوا المدرسة لمساعدة أهلي في المصاريف	أشعر بالأسى بسبب إجبار إخوتي على ترك المدرسة لمساعدة أهلي في نفقات البيت	47.
					يؤلمني عدم تمكن أهلي من توفير احتياجاتنا اليومية	يؤلمني عدم تمكن أهلي من الوفاء بأبسط مقومات الحياة	48.
					أعاني بسبب عدم تلبية رغباتي المادية	تزيد معاناتي بسبب عدم تلبية رغباتي المادية	49.

الاستبانة الثانية

استراتيجيات التكيف

عزيزتي الطالبة :

أمامك مجموعة من الفقرات يرجى الإجابة عليها بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة مقابل كل فقرة:

العبارة	العبارة بعد التعديل	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
1. عند اتخاذ قرار فاني أفكر بعمق بالخيارات المتاحة والممكنة	لما أقرر بفكر منيح بالخيارات المتاحة					
2. أنظر إلى المشكلات التي تواجهني بشكل إيجابي	بنظر إلى المشكلات التي تواجهني بشكل إيجابي					
3. استفيد من الخبرات السابقة في حل المشكلات	بستفيد من الأشياء اللي مرت معي في حل المشكلات					
4. أحاول إيجاد بدائل واستراتيجيات لحل المشكلة	أحاول أن أجد طرق بديلة لحل المشكلات اللي بتواجهني					
5. أفكر بواقعية قدر الإمكان في الظروف الصعبة التي أواجهها	بفكر بشكل صحيح في الظروف الصعبة اللي بتواجهني					
6. أحاول الاستفادة من تجاربي الخاصة في مواجهة ظروف الضاغطة	تجاربي السابقة بتخليني أقدر أتعامل مع ظروف الحياتية					
7. عندما تواجهني مشكلة فإني أحاول فهم الأسباب قبل اتخاذ قرار بحلها	لما تواجهني مشكلة بحاول فهمها قبل اتخاذ القرار					

					أحاول الاستفادة من خبرات الآخرين في مواجهة الضائقة اليومية	8.
					بحاول أن أستفيد من خبرات الآخرين في مواجهة الظروف الضائقة	
					بلجأ إلى المرشدة المدرسية عندما أتعرض للمشكلات	9.
					الجال إلى المرشدة المدرسية عندما أتعرض للضغوطات	
					أناقش مشكلاتي اليومية مع الأصدقاء /معلمات للحصول على الدعم والمساندة	10.
					أناقش ضغوطاتي اليومية مع الآخرين للحصول على الدعم والمساندة	
					أقوم بزيارة صديقاتي وأقربائي بهدف التخفيف من الضغوطات النفسية التي أواجهها	11.
					أقوم بزيارة صديقاتي وأقربائي بهدف التخفيف من الضغوطات التي أواجهها	
					أحتاج لوقت طويل لاستجمع أفكارى ومشاعري بعد تعاملي مع ضغوطى اليومية	12.
					أحتاج لوقت طويل لاسترجاع أفكارى ومشاعري بعد تعرضي لضغوط نفسية	
					أواجه الشخص الذي تسبب في شعوري بالضغط النفسي	13.
					أواجه الشخص الذي تسبب في شعوري بالضغط النفسي	
					أنابر من أجل الحصول على ما أريد	14.
					أنابر من أجل الحصول على ما أريد	
					أواجه المشكلة التي تسبب لي الضغط النفسي بشكل فوري	15.
					أواجه المشكلة التي تسببت بالضغط النفسي بشكل فوري	

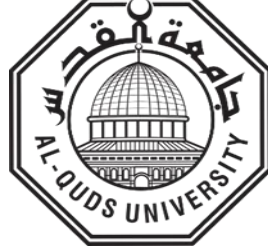
					أخرج من المنزل عندما تواجهني ضغوطات الحياة اليومية	أخرج من المنزل عندما تواجهني ضغوطات شديدة	16.
					بميل إلى العزلة والانطواء بسبب الضغوطات في حياتي	أميل إلى العزلة الانطواء بسبب ضغوطاتي اليومية	17.
					بفهم أهمية التحكم بردود فعلي لما أواجه موقف ضاغط	أدرك أهمية التحكم بردود أفعالي عند مواجهتي للموقف الضاغط	18.
					بتجنب التفكير بالمشكلة عندما أواجه موقفاً ضاعطاً	أبتعد عن التفكير بالمشكلة عندما أواجه موقفاً ضاعطاً	19.
					يؤلمني عدم تفهم المجتمع لمشكلاتي ولضغوطاتي النفسية	يؤلمني عدم تفهم المجتمع لمشكلاتي ولضغوطاتي النفسية	20.
					بمارس بعض التمارين الرياضية لما اتعرض لمواقف ضاغطة	أمارس بعض التمارين الرياضية عند تعرضي لمواقف ضاغطة	21.
					أستخدم (الرسم والكتابة والقراءة) كوسيلة للتخفيف من ضغوطاتي اليومية	أستخدم الرسم والكتابة والقراءة كوسيلة للتخفيف من ضغوطاتي اليومية	22.
					بقوم بالمشي /الركض عندما أشعر بالضغط	أقوم بنزهة صغيرة عندما أكون تحت الضغط	23.

					ألجأ إلى سماع الموسيقى والغناء للتخفيف من الضغوطات التي يواجهها	ألجأ إلى سماع الموسيقى والغناء للتخفيف من الضغوطات التي أواجهها	24.
					ألجأ إلى الضحك للتخفيف من المواقف الضاغطة	ألجأ إلى الضحك للتخفيف من المواقف الضاغطة	25.
					ألجأ إلى قراءة القرآن عندما أكون في موقف ضاغط	ألجأ إلى قراءة القرآن عندما أكون في موقف ضاغط	26.
					ألجا للتقرب الى الله والدعاء عندما أكون في موقف ضاغط	ألجأ إلى التقرب الى الله والدعاء عندما أكون في موقف ضاغط	27.
					ألجأ إلى التقرب من الأكبر مني /معلمة - عم- خالة --عندما أكون في موقف ضاغط	ألجأ إلى رجال الدين عندما أكون في موقف ضاغط	28.
					أشعر ان الله يختبر صبري عندما يحدث لي موقف ضاغط	أشعر ان الله يختبر صبري عندما أتعرض لموقف ضاغط	29.
					ألجأ إلى الصلاة عند شعوري بالضغط النفسي	ألجأ إلى الصلاة عند شعوري بالضغط النفسي	30.
					أفهم أهمية الاسترخاء والتأمل كوسيلة للتخفيف من ضغوطاتي اليومية	أدرك أهمية الاسترخاء كوسيلة للتخفيف من ضغوطاتي اليومية	31.
					ألجأ إلى الاسترخاء عندما أشعر بالضغط	ألجأ إلى الاسترخاء على كرسي عندما أشعر بالضغط	32.

					ألجأ إلى إغماض عيني لما أشعر بالضغط	ألجأ إلى إغماض عيني عندما أشعر بالضغط	33.
					بأخذ نفس عميق بواسطة الأنف عندما أتعرض لموقف ضاغط	آخذ نفساً عميقاً بواسطة الأنف عندما أتعرض لموقف ضاغط	34.
					أستلقي على الفراش حتى أشعر بالراحة عندما أمر بموقف ضاغط	أستلقي على ظهري فترة طويلة حتى أشعر بالراحة عندما أمر بموقف ضاغط	35.
					بتذكر المواقف السعيدة التي حصلت معي سابقاً وذلك للتخفيف ضغوطاتي النفسية.	أتذكر المواقف السعيدة التي حصلت معي سابقاً وذلك للتخفيف ضغوطاتي النفسية.	36.

شكراً لتعاونكن

ملحق (5): الأداة في صورتها النهائية



عزيزتي الطالبة

تحية طيبة وبعد،

تقوم الباحثة بإجراء دراسة تجريبية بعنوان: "فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض أعراض الضغط النفسي وتحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة"، استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الصحة النفسية المجتمعية- مسار علاج نفسي/ جامعة القدس .
لذا، يرجى قراءة كل سؤال بدقة والإجابة عن جميع الأسئلة كما تشعرين ويتناسب معك وإجاباتك تعبر عن رأيك الشخصي فقط، مع العلم أن المعلومات التي ستُجمع ستكون سرية وتستعمل فقط لأغراض البحث العلمي.
القسم الأول: المعلومات الديموغرافية

العمر: 1- 12-13 عام

2- 14-15 عام

الصف: 1- السابع

2- الثامن

3- التاسع

سبب التصدع الأسري:

1- طلاق الوالدين

2- وفاة أحد الوالدين أو كلاهما

3- مشاكل أسرية

المستوى الأكاديمي:

الأم: 1- إعدادي فاقل

الأب: 1- إعدادي فاقل

2- ثانوي

2- ثانوي

3- جامعي فأعلى

3- جامعي فأعلى

القسم الأول

مقياس أعراض الضغوط النفسية

عزيزتي الطالبة:

أمامك مجموعة من الفقرات، يرجى الإجابة عليها بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة مقابل كل فقرة:

العبارة بعد التعديل	درجة مرتفعة جداً	درجة مرتفعة	درجة متوسطة	درجة منخفضة	درجة منخفضة جداً
الضغوطات النفسية					
1					
بنام كثير عشان أهرب من المشكلات في حياتي					
2					
المشكلات الأسرية تجعلني أعاني من صعوبة في النوم					
3					
بلاقي صعوبة في التعامل مع مشكلات أسرتي					
4					
بعاني من الوحدة في البيت وحتى مع وجود أفراد أسرتي					
5					
بشعر بالألم لما أشوف اخوتي متضايقين في البيت					
6					
أشعر بالعجز في التعامل مع المشكلات التي أواجهها					
7					
أعاني من الانفعال والعصبية في ردة فعلي					
8					
أحس باليأس من وضعنا الأسري					
9					
أبكي كثير بدون سبب واضح					
10					
أشعر بالحرمان من حنان واهتمام الأهل					
11					
عندي شعور بعدم تقبلي من البنات					
12					
أحس بعدم الأمان في ظل وضعنا الأسري					
13					
أشعر بعدم قدرتي على اتخاذ القرارات المناسبة					
14					
أشعر بالخجل بسبب ظروفنا الأسرية					
الضغوطات الاجتماعية					
15					
عندي شعور بالنقص بسبب معاملة زميلاتي					
16					
لدي صعوبة بإقامة علاقات جديدة مع الناس					
17					
أنا حزينة لأن أقاربي يتجاهلون وضعنا الأسري					
18					
أحس أن الناس بعيدة عنا بسبب وضعنا الأسري					
19					
بخاف من كلام الناس لما أقوم بعمل أي تصرف					
20					
بتضايق لما الناس ما يتقدر مشكلتي					
21					
عندي رغبة أن أكون بعيدة عن الناس					
22					
أحس بإنني أقل من الناس					
23					
ما بتدعيني زميلاتي للمشاركة في مناسباتهن (عيد ميلاد- خطبه -- (-					
24					
علاقتي مع الناس اللي حوالي فيها توتر					
25					
لا توجد عندي ثقة في الآخرين					
26					
بحس إنه ما في حدا بهتم فيني في المناسبات الاجتماعية					
27					
أتألم من نظرة المجتمع السلبية إلنا					

الضغوطات الأسرية						
					28	أنا قلقانة بسبب تجاهل أهلي للوضع الذي نعيش فيه
					29	يؤلمني عدم تقدير أهلي لي
					30	أنا غير راضيه عن علاقتي مع أهلي
					31	أعاني من عدم دعم أفراد أسرتي لي
					32	أحس إنني مقهورة بسبب قيود أهلي علي
					33	أسرتي ما بتدعمني بشكل كافي
					34	يضايقتني تدخل أقاربنا في شؤوننا الأسرية
					35	أخاف من أن يؤثر وضعنا الأسري على مستقبلتي
					36	يقلقني إنني بعامل أهلي بطريقة غير مناسبة
					37	يزعجني عدم تحمل عائلتي للمسؤوليات
					38	أحس بعدم الدفء الأسري بسبب الجو غير الصحي
الضغوطات الاقتصادية						
					39	أتألم بسبب عدم تفهم أفراد أسرتي لوضعنا المالي السيء
					40	أحس أن مصاريفنا المدرسية مرهقة لأهلي
					41	أتألم من حرمان إخوتي من التعليم بسبب وضعنا المالي السيء
					42	أحس أنني أقل من الآخرين بسبب عدم توفر المال معنا
					43	يوجد علي مسؤوليات كثيرة بسبب وضعنا السيء
					44	أحس بالحزن عندما تلجأ إمي/ أبي للاقتراض من الآخرين لتلبية احتياجاتنا
					45	أتألم نفسياً بسبب عدم توافر الأكل الملائم لنا
					46	أحس بالإحباط بسبب عدم توافر المال لاحتياجاتنا الأساسية
					47	أتضايق لأن اخوتي تركوا المدرسة لمساعدة أهلي في المصاريف
					48	يؤلمني عدم تمكن أهلي من توفير احتياجاتنا اليومية
					49	أعاني بسبب عدم تلبية رغباتي المادية

القسم الثاني

استراتيجيات التكيف

عزيزتي الطالبة:

أمامك مجموعة من الفقرات يرجى الإجابة عليها بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة مقابل كل فقرة:

الرقم	العبارة بعد التعديل	درجة مرتفعة جداً	درجة مرتفعة	درجة متوسطة	درجة منخفضة	درجة منخفضة جداً
إستراتيجيات حل المشكلات						
1	لما أقرر بفكر منيح بالخيارات المتاحة					
2	بنظر للمشكلات التي تواجهني بشكل إيجابي					
3	بستفيد من الأشياء اللي مرت معي في حل المشكلات					
4	بحاول ألاقي طرق بديلة لحل المشكلات اللي بتواجهني					
5	بفكر بشكل صحيح في الظروف الصعبة اللي بتواجهني					
6	تجاري السابقة بتخليني أقدر أتعامل مع ظروف الحياتية					
7	لما تواجهني مشكلة بحاول فهمها قبل اتخاذ القرار					
إستراتيجية الدعم والمساندة						
8	بحاول أستفيد من خبرات الآخرين في مواجهة الظروف الضاغطة					
9	بلجأ للمرشدة المدرسية عندما أتعرض للمشكلات					
10	بناقش مشكلاتي اليومية مع الأصدقاء/ المعلمات للحصول على الدعم والمساندة					
11	بقوم بزيارة صديقاتي وأقربائي بهدف التخفيف من الضغوطات النفسية التي بواجهها					
إستراتيجية المواجهة الفعالة						
12	أفهم أهمية التحكم بردود فعلي لما بواجه موقف ضاغط					
13	بحتاج لوقت طويل لأستجمع أفكارى ومشاعري بعد تعاملي مع ضغوطى اليومية					
14	بواجه الشخص الذي تسبب في شعورى بالضغظ النفسى					
15	بجتهد من أجل الحصول على ما أريد					
16	بواجه المشكلة التي تسبب لي الضغظ النفسى بشكل فوري					
إستراتيجية التجنب						
17	أخرج من المنزل عندما تواجهني ضغوطات الحياة اليومية					
18	أميل للعزلة والانتواء بسبب الضغوطات في حياتي					
19	أتجنب التفكير بالمشكلة عندما أواجه موقفاً ضاغطاً					
20	يؤلمني عدم تفهم المجتمع لمشكلاتي ولضغوطاتي النفسية					

إستراتيجية التفريغ النفسي						
					21	أمارس بعض التمارين الرياضية لما بتعرض لمواقف ضاغطة
					22	أستخدم (الرسم والكتابة والقراءة) كوسيلة للتخفيف من ضغوطاتي اليومية
					23	أقوم بالمشي/ الركض عندما أشعر بالضغط
					24	بلجأ لسماع الموسيقى/ والغناء للتخفيف من الضغوطات اللي بواجهها
					25	ألجأ للضحك للتخفيف من المواقف الضاغطة
إستراتيجية البعد الديني						
					26	ألجأ لقراءة القرآن عندما أكون في موقف ضاغط
					27	الجأ للتقرب الى الله والدعاء عندما أكون في موقف ضاغط
					28	الجأ للتقرب من الأكبر مني (معلمة - عم - خالة --) عندما أكون في موقف ضاغط
					29	أشعر أن الله يختبر صبري عندما يحدث لي موقف ضاغط
					30	الجأ للصلاة عند شعوري بالضغط النفسي
إستراتيجية الاسترخاء						
					31	أعتبر الاسترخاء والتأمل وسيلة للتخفيف من ضغوطاتي اليومية
					32	ألجأ للاسترخاء عندما أشعر بالضغط
					33	ألجأ لتغميض عيني لما بشعر بالضغط
					34	أخذ نفس عميق بواسطة الأنف عندما أتعرض لموقف ضاغط
					35	أستلقي على الفراش حتى أشعر بالراحة عندما أمر بموقف ضاغط
					36	أتذكر المواقف السعيدة التي حصلت معي سابقاً للتخفيف من ضغوطاتي النفسية

شكرا لتعاونكن

ملحق (6): أهم التعديلات التي تم إجراؤها على مقياس الضغوط النفسية بناءً على آراء المحكمين:

العبرة قبل التعديل	العبرة بعد التعديل
أجد صعوبة في التكيف مع الظروف العائلية	بلاقي صعوبة في التعامل مع مشاكل اسرتي
تؤلمني نظرة الحسرة في عيون اخوتي بسبب وضعنا الاسري	بشعر بالألم لما اشوف اخوتي متضايقين في البيت
تميل تصرفاتي الى العصبية الشديدة	اعاني من الانفعال والعصبية في ردة فعلي
اشعر بانني اقل حظا من البنات الاخريات	عندي شعور بعدم تقبلي من البنات
اشعر بالتخبط عند اتخاذ القرارات	اشعر بعدم قدرتي على اتخاذ القرارات المناسبة
تعاملني صديقاتي معاملة مختلفة بسبب وضعنا الاسري	عندي شعور بالنقص بسبب معاملة زميلاتي
اعاني من عدم الإحساس بمكانتي الاجتماعية بين الاخرين	بحس بانني اقل من الناس
اعاني من سوء معاملة افراد الاسرة لي	بعاني من عدم دعم افراد اسرتي لي
يصعب على عدم توفر النقود معي	أحس إنني اقل من الاخرين بسبب عدم توفر النقود معنا
اشعر بالاسى بسبب اجبار اخوتي على ترك المدرسة لمساعدة اهلي في نفقات البيت	اتضايق لان اخوتي تركوا المدرسة لمساعدة اهلي في المصاريف
يؤلمني عدم تمكن اهلي من الوفاء بأبسط مقومات الحياة	يؤلمني عدم تمكن اهلي من توفير احتياجاتنا اليومية

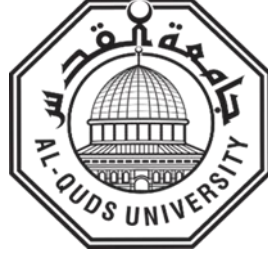
يظهر الجدول الأعلى أهم التعديلات التي تمت على فقرات مقياس الضغوط النفسية بناءً على آراء المحكمين، أما باقي العبارات فبقيت على حالها ، وتمت إضافة المستوى الأكاديمي للأب والأب على الإستهيين للمتغيرات المستقلة (إعدادي فاقل -ثانوي - جامعي فأعلى).

ملحق (7): أهم التعديلات التي تم إجراؤها على مقياس التكيف النفسي بناءً على آراء المحكمين

العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
أحاول إيجاد بدائل واستراتيجيات لحل المشكلة	أحاول ان أجد طرق بديلة لحل المشكلات اللي بتواجهني
أفكر بواقعية قدر الإمكان في الظروف الصعبة التي اواجهها	بفكر بشكل صحيح في الظروف الصعبة اللي بتواجهني
أحاول الاستفادة من تجاربي الخاصة في مواجهة ظروف الضاغطة	تجاربي السابقة بتخليني أقدر اتعامل مع ظروف الحياتية
الجا الى المرشدة المدرسية عندما اتعرض للضغوطات	بلجا الى المرشدة المدرسية عندما اتعرض للمشكلات
أقوم بنزهة صغيرة عندما أكون تحت الضغط	بقوم بالمشي/الركض عندما اشعر بالضغط
الجا الى رجال الدين عندما أكون في موقف ضاغط	الجا الى التقرب من الأكبر مني /معلمة - عم- خالة --عندما أكون في موقف ضاغط
الجا الى الاسترخاء على كرسي عندما أشعر بالضغط	لجا الى الاسترخاء عندما أشعر بالضغط
استلقي على ظهري فترة طويلة حتى اشعر بالراحة عندما امر بموقف ضاغط	استلقي على الفراش حتى اشعر بالراحة عندما امر بموقف ضاغط

يظهر الجدول اهم التعديلات التي تمت على فقرات مقياس التكيف بناءً على آراء المحكمين، أما باقي العبارات فبقيت على حالها، كما يظهر الجدول ان الفقرة رقم (12) في بعد استراتيجيات التكيف تم حذفها، وذلك لتكرارها في بعد استراتيجيات الدعم والمساندة.

ملحق (8) : موافقة ولي الامر



عمادة الدراسات العليا

جامعة القدس

كلية الصحة العامة / برنامج الصحة النفسية المجتمعية

أنا الموقع أدناه ولي أمر الطفل المراهق _____ أوافق _____ لا أوافق .
على مشاركة ابنتي في المجموعة الإرشادية بعنوان " فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج
التعبيري في خفض أعراض الضغط النفسي وتحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة "
علماً بأن المعلومات ستستعمل من أجل أغراض البحث العلمي فقط وسيتم التعامل معها بأقصى
درجات السرية التامة وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الصحة العامة-
برنامج الصحة النفسية المجتمعية / جامعة القدس.

الباحثة: ليندا محمود سمحان

إشراف الدكتورة: نجاح الخطيب

توقيع ولي الأمر: _____



عمادة الدراسات العليا

جامعة القدس

كلية الصحة العامة / برنامج الصحة النفسية المجتمعية

أنا الموقعة أدناه الطالبة _____ من الصف _____ أوافق _____ لا أوافق _____ على المشاركة في المجموعة الإرشادية بعنوان "فاعلية برنامج ارشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض أعراض الضغط النفسي وتحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة" مع العلم أنه من حقه الانسحاب من المشاركة في المجموعة الإرشادية في أي وقت وفي حال الانسحاب لن يؤثر ذلك على الخدمات التي تتلقينها من المدرسة أو من وكالة الغوث . المعلومات سوف يتم التعامل معها بصورة سرية إلا في حال وجود خطر على حياتك سيتم كسر السرية وإخبار الأهل.

في حال وجدت أنه من المهم تحويلك للعلاج النفسي من حقه الرفض أو القبول للذهاب إلى العلاج النفسي علماً بأن المعلومات ستستعمل من أجل أغراض البحث العلمي فقط وسيتم التعامل معها بأقصى درجات السرية التامة وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الصحة العامة- برنامج الصحة النفسية المجتمعية / جامعة القدس.

ملحق (10) : نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات أعراض الضغط النفسي مع الدرجة الكلية.

الرتبة	الارتباط مع البعد	قيمة الدلالة	الرتبة	الارتباط مع البعد	قيمة الدلالة	الرتبة	الارتباط مع البعد	قيمة الدلالة	الرتبة	الارتباط مع البعد	قيمة الدلالة
أولاً: الضغوط النفسية			ثانياً: الضغوط الاجتماعية			ثالثاً: الضغوط الاسرية			رابعاً: الضغوط الاقتصادية		
1	.601**	.000	1	.460**	.000	1	.585**	.000	1	.569**	.000
2	.472**	.000	2	.544**	.000	2	.528**	.000	2	.611**	.000
3	.337**	.000	3	.556**	.000	3	.553**	.000	3	.598**	.000
4	.467**	.000	4	.525**	.000	4	.585**	.000	4	.577**	.000
5	.573**	.000	5	.536**	.000	5	.618**	.000	5	.590**	.000
6	.560**	.000	6	.572**	.000	6	.331**	.000	6	.495**	.000
7	.532**	.000	7	.569**	.000	7	.512**	.000	7	.540**	.000
8	.593**	.000	8	.530**	.000	8	.583**	.000	8	.576**	.000
9	.615**	.000	9	.501**	.000	9	.527**	.000	9	.508**	.000
10	.494**	.000	10	.573**	.000	10	.625**	.000	10	.456**	.000
11	.556**	.000	11	.614**	.000	11	.518**	.000	11	.466**	.000
12	.558**	.000	12	.515**	.000						
13	.367**	.000	13	.631**	.000						
14	.486**	.000									
درجة كلية للبعد .662**			درجة كلية للبعد .550**			درجة كلية للبعد .672**			درجة كلية للبعد .657**		

ملحق (11): نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات آليات التكيف مع الدرجة الكلية.

قيمة الارتباط مع البعد	قيمة الدلالة	الدرجة	قيمة الارتباط مع البعد	قيمة الدلالة	الدرجة	قيمة الارتباط مع البعد	قيمة الدلالة	الدرجة	قيمة الارتباط مع البعد	قيمة الدلالة	الدرجة
أولاً: حل المشكلات			ثانياً: الدعم والمساندة			ثالثاً: المواجهة الفعالة			رابعاً: التجنب		
.000	.512**	1	.000	.615**	1	.000	.558**	1	.000	.331**	1
.000	.530**	2	.000	.556**	2	.000	.532**	2	.000	.512**	2
.000	.501**	3	.000	.544**	3	.000	.593**	3	.000	.553**	3
.000	.583**	4	.000	.486**	4	.000	.585**	4	.000	.614**	4
.000	.527**	5				.000	.618**	5			
.000	.560**	6									
.000	.593**	7									
درجة كلية للبعد .562**			درجة كلية للبعد .650**			درجة كلية للبعد .572**			درجة كلية للبعد .657**		
خامساً: التفريغ النفسي			سادساً: البعد الديني			سابعاً: الاسترخاء					
.000	.573**	1	.000	.576**	1	.000	.598**	1			
.000	.631**	2	.000	.508**	2	.000	.577**	2			
.000	.618**	3	.000	.456**	3	.000	.508**	3			
.000	.585**	4	.000	.466**	4	.000	.495**	4			
.000	.540**	5	.000	.566**	5	.000	.456**	5			
						.000	.576**	6			
درجة كلية للبعد .632**			درجة كلية للبعد .569**			درجة كلية للبعد .644**					

ملحق (12) : نتائج معامل ثبات كرونباخ ألفا لأداة الدراسة (الضغط النفسي) بأبعادها المختلفة.

الرقم	البعد	الفقرات	قيمة Alpha
البعد الأول	الضغوط النفسية	14	.763
البعد الثاني	الضغوط الاجتماعية	13	.817
البعد الثالث	الضغوط الاسرية	11	.742
البعد الثالث	الضغوط الاقتصادية	11	.761
	الدرجة الكلية لأعراض الضغط النفسي	49	.810

ملحق (13) : نتائج معامل ثبات كرونباخ ألفا لأداة الدراسة (استراتيجيات التكيف النفسي) بأبعادها المختلفة.

الرقم	البعد	الفقرات	قيمة Alpha
البعد الأول	استراتيجية حل المشكلات	7	.712
البعد الثاني	استراتيجية الدعم والمساندة	4	.702
البعد الثالث	استراتيجية المواجهة الفعالة	5	.708
البعد الرابع	استراتيجية التجنب	4	.669
البعد الخامس	استراتيجية التفريغ النفسي	5	.686
البعد السادس	استراتيجية البعد الديني	5	.720
البعد السابع	استراتيجية الاسترخاء	6	.772
الدرجة الكلية لآليات التكيف			.812

ملحق (14) : موافقة اللجنة الأخلاقية

Al-Quds University
Jerusalem
School of Public Health



جامعة القدس
القدس
كلية الصحة العامة

التاريخ: 2023/6/14

عزيزتي الطالبة ليندا سمحان المحترمة
برنامج ماجستير الصحة النفسية

الموضوع: موافقة لجنة اخلاقيات البحث العلمي

قامت اللجنة الفرعية لأخلاقيات البحث التابعة لكلية الصحة العامة بمراجعة مشروع الرسالة
بعنوان:

* فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض أعراض الضغط النفسي
وتحسين آليات التكيف لدى طالبات المرحلة الإعدادية من الأسر المتصدعة في مدرسة بنات
قلنديا الأساسية *

المقدم من (مشرف البحث/د. نجاح الخطيب).

يعتبر مشروعك مستوفياً لمتطلبات أخلاقيات البحث في جامعة القدس.
نتمنى لكم كل التوفيق في تسيير المشروع.

ملاحظة: في حالة الحاجة الى موافقة من اللجنة المركزية في الجامعة، تستطيع التقدم باستخدام
هذه الموافقة على الرابط <https://research.alquds.edu/en/ethics/48-how-to-apply.html>

رئيسة اللجنة الفرعية لأخلاقيات البحث
كلية الصحة العامة
د. نهى الشريف



نسخة/ الملف

ملحق (15): البرنامج العلاجي



جامعة القدس

برنامج الدراسات العليا

خطة برنامج التدخل

عنوان الرسالة:

"فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض أعراض الضغط النفسي وتحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة".

الباحثة: ليندا محمود محمد سمحان

إشراف: الدكتورة نجاح الخطيب

اللقاء	المواضيع والاهداف	خطة التدخل والأدوات	الأنشطة والفعاليات
اللقاء الأول	بناء المجموعة وضع القوانين تحديد الأولويات	تعارف وكسر حواجز وضع القوانين ومناقشتها وضع الاجندة وتحديد الأولويات تمرين اغلاق الأدوات: ساعة لضبط الوقت كرة صغيرة ورقة الساعة أقلام لوحة كرتون A4 أوراق كرتون ألوان	التقييم القبلي الجلوس على شكل دائرة وتمرير الكرة وذكر اسم الشخص مع ذكر صفة تحبها في نفسها - 10 دقائق عرض خطة البرنامج وتعريف المجموعة باللقاءات والهدف منها وعدد اللقاءات ووضع قوانين المجموعة 20 دقيقة نشاط تعارف / اسماؤنا المميزة كل مشاركة تقوم بكتابة اسمها بالطريقة التي تحبها والتحدث عن المميزات التي تحبها في اسمها 30 دقيقة انهاء وتقييم للقاء من قبل المجموعة 10 دقائق

<p>اللقاء الثاني</p>	<p>مقدمة وتعريف بالضغط النفسي</p> <p>اكتشاف مفاهيم الأطفال تجاه الضغوطات</p>	<p>التعريف بالضغط النفسي من خلال عرض مجهز</p> <p>اكتساب معرفة حول أنواع وأشكال الضغوطات النفسية والتعرف على تأثيراتها</p> <p>تعلم مهارات الاسترخاء والتدرب عليها</p> <p>الأدوات:</p> <p>مادة نظرية عن الضغط النفسي والصدمة</p> <p>موسيقى للاسترخاء</p> <p>ساعة لضبط الوقت</p>	<p>استقبال للمجموعة ومراجعة للقاء السابق والسؤال عن حالهم وما هي المشاعر التي يحملونها: 10 دقائق</p> <p>التفريق بين الضغط اليومي والصدمة مع وصف مدى الضغط النفسي من خلال نقاش فعال: 20 دقيقة</p> <p>تمارين التأمل والاسترخاء: (المكان الآمن - الخيال الموجه)</p> <p>طريق المكان الآمن - الخيال الموجه</p> <p>البدء بالتنفس - ان التنفس يساعد معظم الناس للانتقال نحو مكانهم الخاص ودعوة الطلاب للتنفس مع إخراج الصوت من الفم والتنفس العميق من الأنف وملء البطن بالهواء</p> <p>إبداء استرخاء متوسط: يوجه سؤال للطلاب لمراقبة مناطق مختلفة في أجسادهم وتوجيههم عملية التنفس نحو هذه المناطق. ان هذه العملية تتقف الطلاب انه عند التنفس في مكان ما في الجسم يحصل هذا المكان على الهدوء</p> <p>المكان الآمن: نفضل ان يكون المكان الآمن حقيقيا وليس خياليا يلجا له الانسان عند مواجهة موقف ضاغط (البيت، المدرسة، حديقة، ملعب، مكان .. على الجبل او في الحقل ... الخ)</p> <p>30 دقيقة</p> <p>تقييم وانهاء وواجب (التدريب على مهارات الاسترخاء) للقاء القادم: 10 دقائق</p>
<p>اللقاء الثالث</p>	<p>فهم ما يجري في الجسم (انا وجسدي)</p>	<p>فعالية افتتاحية واحماء لزيادة التواصل بين افراد المجموعة</p>	<p>استقبال المجموعة ومناقشة الواجب البيتي : 10 دقائق</p> <p>حركات ايقاعية باستخدام الموسيقى</p>

<p>تقوم كل طالبة بأخذ أداة موسيقية والعزف في البداية بشكل منفرد ثم العزف معا: 10 دقائق</p> <p>فعالية الجسم</p> <p>صورة جسم تقسم الى 3 اقسام</p> <p>تزويد أفراد المجموعة بأوراق فيها صور إنسان أو يطلب منهم رسم إنسان ثم يقوم الطلاب بالتلوين على الصورة موضحا احساساته التي شعر بها في جسمه مكان الألم الخوف (شو بحس عاطفيا - سلوكيا - جسديا - فكريا)</p> <p>40 دقيقة</p> <p>انهاء وتقييم لليوم</p> <p>واجب بيتي ملاحظة جسدي</p> <p>والتفكير بما يحدث فيه: 10 دقائق</p>	<p>التدريب على التحكم بالجسم ومعرفة ردود الفعل الجسمية</p> <p>الأدوات:</p> <p>ساعة لضبط الوقت</p> <p>أدوات موسيقية</p> <p>أوراق بيضاء مرسوم عليها نموذج مصغر لجسد الانسان</p> <p>أقلام</p>	<p>تأثير الضغوطات النفسية على المفحوصات.</p> <p>تطوير فهم واحساس بالجسم وما يحصل فيه</p> <p>القدرة على فهم نظام "الحفاظ على الجسم" ودور ردود الفعل الجسدية اثناء الضغط النفسي</p>	
<p>الترحيب بأفراد المجموعة ومناقشة الواجب: 10 دقائق</p> <p>نشاط خط - لون - شكل</p> <p>أطلب من الأطفال المساعدة في إدراج سلسلة من المشاعر ونقائضها في قائمة (أعط كلمتي "ضعيف" و "قوي" كمثال على ذلك)</p> <p>:أكتب أزواج الكلمات على اللوح. ويمكن أن تكون الأزواج الأخرى هي</p> <p>ضعيف قوي</p> <p>ساكن صاخب</p> <p>خشن ناعم</p> <p>حزين سعيد</p> <p>غاضب هادئ</p> <p>متوتر سلس</p>	<p>تهيئة جو مناسب للمجموعة للبدء بالفعاليات</p> <p>التعرف على المشاعر المختلفة وكيفية التعبير عنها</p> <p>الانفتاح أكثر على المشاعر الصعبة وكيفية التعامل معها</p> <p>الأدوات:</p>	<p>التعبير عن المشاعر</p> <p>التعرف على العواطف والتعبير عنها بصورة خلاقة</p> <p>إثراء المفردات المستخدمة للتعبير عن العواطف</p> <p>تشجيع التعبير عن مواضيع صعبة</p>	<p>اللقاء الرابع</p>

<p>أطلب من كل فرد في المجموعة أن يفكر كيف يمكنه أن يعبر عن العواطف من خلال الألوان والأشكال، فكر في اللون أو الشكل الذي يناسب كل عاطفة، وأطلب من كل شخص أن يختار زوجا أو زوجين من المفاهيم وأن يرسم صورة لها مستخدما اللون والشكل الذي يشده الأنسب للعاطفة. اسمح للأفراد باستعمال قطعة ورق مختلفة لكل عاطفة. ويعد أن ينهي افراد المجموعة الرسم، أطلب منهم أن يعرض كل رسمه على الآخرين، إما في مجموعات صغيرة أو في مجموعات كبيرة... ويمكنك أ،</p> <p>تعلق معرضا يجمع الصور بحسب العواطف</p> <p>أسئلة النقاش</p> <p>هل هناك خطوط متشابهة لنفس العواطف؟</p> <p>هل هناك خطوط مختلفة لنفس العواطف؟</p> <p>أي العوامل تعين اختيار خط ولون وشكل عاطفة بعينها-</p> <p>20دقيقة</p> <p>نشاط حلقة/ دائرة المشاعر</p> <p>جهاز عجلة بنمائية أقسام - اختر ثمانية مشاعر، على سبيل المثال: سعيد، حزين، غاضب، منفعل، خائف، هادئ، حب، كراهية (قد تختار غيرها</p> <p>ببطبيعة الحال)</p> <p>صفحة عمل لكل تلميذ ليكتب عليها مشاعره</p> <p>1.الوحدة، 2. الغيرة، 3. الحب، 4. الاشتياق، 5. الغضب، 6. الحزن، 7. الخوف، 8. الكراهية، 9. السعادة.</p> <p>اعرض عجلة المشاعر على افراد المجموعة وقل</p> <p>إنه لكل شخص مدى واسعا من المشاعر والعواطف التي تؤثر " على أمزجتهم وطريقة تفكيرهم وسلوكهم. وتصور العجلة بعض عواطفنا، ومن المؤكد أن باستطاعتك أن تضيف المزيد. سنتعلم في فعاليتنا اليوم عن "عواطفنا المختلفة</p> <p>وزع ورقة العمل المرفقة</p> <p>أطلب من أحد التلاميذ أن يأخذ عجلة المشاعر ويدير قرص</p>	<p>ساعة لضبط الوقت</p> <p>دائرة او حلقة المشاعر</p> <p>أقلام</p> <p>ألوان</p> <p>أوراق</p> <p>بطاقات المشاعر</p>	<p>ومناقشتها</p>
--	--	------------------

<p>العداد. عندما يقف القرص أطلب من التلميذ أن يصف وضعاً أو حادثة تتعلق بالشعور الذي تم اختياره. ثم يطلب من بقية الطلاب أن يكتبوا على ورقة العمل لديهم أفكارهم عما يثيره ذلك الشعور في نفوسهم.</p> <p>أثر في النقاش اللاحق حقيقة أن هناك مترادفات كثيرة مع العواطف المنوعة كلمات ذات دلالات مختلفة لنفس العاطفة مثل غضب/ هياج، وهناك أيضاً كلمات تعبر عن عواطف متضادة. علاوة على ذلك، تثير كل عاطفة شعوراً مختلفاً في نفس كل طفل وقد تتباين مشاعر الأطفال المختلفين وهم في الوضع ذاته:</p> <p>30 دقيقة</p> <p>واجب للقاء القادم التفكير بمشاعر معينه وكتابتها من خلال ورقة العمل المرفقة</p> <p>انهاء وتقييم: 10 دقائق</p>			
<p>استقبال للمجموعة ومناقشة الواجب البيتي</p> <p>نشاط حركات ايقاعية كل فرد من افراد المجموعة يقوم بعمل حركات حسب الموسيقى: 10 دقائق</p> <p>كيف أرى نفسي في الوقت الحالي</p> <p>نشاط صورة وجه لبننت فأضيه كل طالبة ترسم او تكتب كيف ترى نفسها في الوقت الحالي 40 دقيقة</p> <p>تقييم وانهاء للقاء</p> <p>واجب للقاء القادم - كتابة أشياء أحبها في ذاتي (جسمية - شخصية)</p> <p>10دقائق</p>	<p>نشاط احماء لتعزيز التواصل بين المجموعة والشعور بالأمان</p> <p>تمكين افراد المجموعة من إيجاد نظرة إيجابية للذات</p> <p>الأدوات:</p> <p>ساعة لضبط الوقت</p> <p>موسيقى</p> <p>شبر ألوان</p> <p>ألوان</p> <p>أقلام</p> <p>أوراق</p> <p>صورة لوجه بنت</p>	<p>النظرة للذات</p> <p>مساعدة افراد المجموعة على إيجاد نظرة إيجابية للذات وتعزيزها</p>	<p>اللقاء الخامس</p>

<p>اللقاء السادس</p>	<p>التكيف مع التعامل مع الحزن والفقدان</p> <p>التعبير عن مشاعر الفقدان في حياتنا تعلم العيش بسلام مع المفقودات</p> <p>تعلم طلب الدعم والمساعدة من الآخرين</p> <p>اكتساب مهارة " الملاك الحارس" للتعامل مع الألم والوحدة</p>	<p>عن طريق التخيل الموجه</p> <p>يقوم افراد المجموعة بمواجهة أوضاع حصل فيها فقدان</p> <p>افراد المجموعة يعبرون عن الفقدان والحزن من خلال كتابة رسائل للمفقود والرد عليها</p> <p>الأدوات: أقلام ألوان A4 أوراق</p>	<p>استقبال لإفراد المجموعة والتحدث عن الواجب 10 دقائق</p> <p>تمرين</p> <p>التعبير عن مشاعر الفقدان في حياتنا من خلال نشاط كتابي ماذا فقدت</p> <p>يقسم الطلاب إلى أزواج ويتم توجيههم للكتابة أو رسم رسائل قصيرة أو كتابة سؤال عن فقدان شي (مثال فقدت ابي بسبب المرض، فقدت شيء غالي علي، لماذا تركتني) بعد انتهاء الطلاب من كتابة الرسالة، يجب ان يشاركوا بعضهم ويقوم كل منهم بالتحدث عن الشيء المفقود وظروف فقدانه. بعد ذلك يكتب كل واحد للأخر ويحاول الإجابة على رسالة الشخص أو الشيء المفقود. ثم تتم المشاركة في النشاط في المجموعة الكبيرة.: 40 دقيقة</p> <p>تمرين الملاك الحارس</p> <p>تمرين خيالي يتم فيه دعوة الطلاب للتخيل ان هناك شخص حقيقي أو خيالي يحميهم ويدعمهم أثناء حالة الحزن والفقدان (ربما تكون صورة الشخص حقيقية أو خيالية) هذا التخيل يساعدهم في الشعور بالراحة والمواساة والمشاركة ويقدم لهم النصائح أثناء حالة الفقدان تقدم هذه الصورة الخيالية صديق بديل في حال عدم توفر شخص في حياة الطفل.</p> <p>10 دقائق</p> <p>انهاء وتقييم واجب اللقاء القادم كتابة رسالة الى شخص فقدته 10 دقائق</p>
<p>اللقاء السابع</p>	<p>مواجهة مخاوفنا</p> <p>الاعتراف بالخوف ومشاركة الآخرين به</p>	<p>تهيئة الطلاب للاسترخاء</p> <p>تقسيم مجموعات للتحدث عن المخاوف ومشاركتها مع افراد المجموعة</p> <p>الأدوات:</p>	<p>استقبال للمجموعة مناقشة الواجب البيتي: 10 دقائق</p> <p>عرض نظري عن مفهوم الخوف الطبيعي والخوف المرضي: 10 دقائق</p> <p>تمرين استرخاء وتامل لمواجهة الخوف</p> <p>اليوم سنتحدث عن المخاوف، كل منا لديه مخاوف، ونحن عادة لا نحب التحدث عن مخاوفنا، بل نفضل أن نتكتم عليها. غير أننا سنرى، اليوم، ما</p>

<p>الذي يحدث عندما نتحدث نحن ونعمل مع مخاوفنا .</p> <p>إن ما اكتشفناه هو أننا عندما نجابه خوفنا وجها لوجه فإنه يصبح في الغالب أقل خوفا. وإذا بقينا معه مدة كافية ولم نهرب منه، فإنه يتغير. يحدث شيء ما. دعونا نرى ما هو ذلك الشيء .</p> <p>ليجلس كل منكم على كرسي براحة ... استنشقوا ببطء، واحبسوا الهواء بداخلكم ثم أخرجوه ببطء، جيد. لنكرر ذلك مرة أخرى، ببطء ورقة... شهيق، زفير .. لا بأس... ومرة أخرى...</p> <p>دقائق 10</p> <p>مواجهة الخوف</p> <p>الآن، سأطلب من كل واحد منكم أن يتخيل "خوفا" يمكنكم أن تغمضوا أعينكم إذا شئتم ليساعدكم ذلك على التخيل بصورة أفضل، لا داعي لأن يكون ما تتخيله هو الشيء الذي تخافه أكثر من غيره. أنظر إلى هذا الخوف في مخيلتك. ما لونه؟ وما شكله؟ وكيف يتحرك؟ وبأي سرعة يتحرك؟ استمع إلى الخوف. ما الصوت الذي يصدر عنه؟ لو كان له صوت يتكلم به فماذا كان سيقول؟ المس الخوف بمخيلتك ... ماذا يشبه ملمسه؟ وما هي رائحته؟</p> <p>الآن، اختر من المواد المتوفرة وابدأ بالتعبير عن خوفك بأية طريقة تختارها (أعط الأطفال وقتا لاستخدام المواد)</p> <p>يمكنك أن تقسم الأطفال إلى أزواج أو إلى مجموعات صغيرة إما قبل أو بعد الفعالية من أجل نقاش المتابعة. أطلب من الأطفال إما أزواجا أو في مجموعات صغيرة أن يتقاسموا ما أبدعوه... وبعد مشاطرة ما أبدعوه، أدهم للعودة إلى المجموعة الكبيرة لإجراء نقاش.</p> <p>وجه إليهم الأسئلة التالية:</p> <p>هل تغير خوفك أثناء التمرين الخيالي أو أثناء الفعالية الإبداعية؟</p> <p>ماذا تعلمت عن الخوف؟</p> <p>ماذا تعلمت عن نفسك من هذه الفعالية؟ 30 دقيقة</p>	<p>موسيقى استرخاء</p> <p>بلالين</p> <p>أوراق صغيرة</p>	<p>أن نتعلم كيف نواجه الخوف</p> <p>أن نتعلم كيف نعبر عن مشاعرنا ومنها الخوف</p>	
---	--	---	--

<p>واجب للقاء القادم: يطلب من الطلاب إجراء مقابلة مع عدة أفراد من عائلاتهم فيما يتعلق بالممارسات التي تساعدهم على الإحساس بالأمان ثم يتم كتابتها والحديث لاحقاً للمجموعة عنها</p> <p>انتهاء وتقييم: 10 دقائق</p>			
<p>استقبال للمجموعة</p> <p>مناقشة الواجب البيتي: 10 دقائق</p> <p>نشاط البالين "نفخ البالين حتى تنفجر": 10 دقائق</p> <p>شرح عن أنواع التكيف (سليبي - إيجابي): 10 دقائق</p> <p>نشاط ماذا افعل عندما اشعر بالضغظ -تقسيم الورقة الى قسمين تكيف إيجابي - تكيف سليبي</p> <p>كتابة سلوكيات تكيفية مقابل سلوكيات لا تكيفية</p> <p>بعد الانتهاء من الكتابة على الورقة لكل افراد المجموعة يتم وضعها على حائط ومناقشتها من قبل الطالبات كل طالبة تتحدث عن اليات التكيف التي تستخدمها وذلك للتمييز بين التكيف الإيجابي والسليبي وكيفية تحويله الى تكيف إيجابي: 30 دقيقة</p> <p>انتهاء وتقييم</p> <p>واجب للقاء القادم التحدث عن سلوكيات قمت بها للتكيف مع الضغوط: 10 دقائق</p>	<p>نشاط للتعبير عن الضغظ</p> <p>نقاش عن أنواع التكيف وتحضير مادة مسبقة من خلال العصف الذهني</p> <p>وبوربوينت</p> <p>الأدوات:</p> <p>ساعة لضبط الوقت</p> <p>بالين</p> <p>أوراق A4</p> <p>أقلام فلوماستر</p>	<p>التكيف مع الظروف الضاغطة</p> <p>تعلم أساليب للتكيف مع الأمور الضاغطة</p> <p>تعلم التكيف الإيجابي</p>	<p>اللقاء الثامن</p>
<p>استقبال للمجموعة ومناقشة الواجب البيتي: 10 دقائق</p> <p>نشاط حركي "الهوا طار وطير" تجلس المجموعة على كراسي بشكل دائري</p>	<p>نشاط حركي للتنشيط</p> <p>تقسيم افراد المجموعة للعمل ضمن</p>	<p>كيف يراني الآخرون:</p>	<p>اللقاء التاسع</p>

<p>ويكون أحد الطالبات في المنتصف وتقول مثال الهوا طار وطيير كل اللي بيجبو اللون الأسود او اللابسين اسود كل شخص تنطبق عليه الصفة عليه ان يغير مكانه ويأتي شخص جديد بداخل الدائرة وهكذا: 10 دقائق</p> <p>تشكيل ملتينه كيف يراني الاخرون</p> <p>كل طالبة تأخذ ألوان الملتينة التي تحب/صلصال /وتلونه لتشكّل نفسها وكيف يراها الاخرون</p> <p>بعد الانتهاء مشاركة الاخرين: 40 دقيقة</p> <p>اغلاق وتقييم نشاط بيتي</p> <p>كتابة 10 أمور أحب ان اراها في الاخرين المحيطين بي: 10 دقائق</p>	<p>مجموعة للتعبير عن أنفسهن من خلال تشكيل الملتينه</p> <p>نقاش مع افراد المجموعة حول الأشياء التي قاموا بعملها</p> <p>الأدوات:</p> <p>ساعة لضبط الوقت</p> <p>ملتينه /صلصال</p> <p>عيدان بوظة ملونة</p>	<p>علاقتي مع الاخرين</p>	
<p>استقبال للمجموعة مناقشة الواجب البيتي 10 دقائق</p> <p>دائرة العلاقات الاجتماعية</p> <p>كل طالبة تأخذ ورقة وتكتب اسمها في وسط دائرة ثم تكتب دائرة العلاقات الاجتماعية من الأقرب اليها الى الأبعد: 30دقيقة</p> <p>نشاط نقاط القوة والضعف</p> <p>5 نقاط بحبها في شخصيتي</p> <p>5 نقاط ما بحبها في شخصيتي</p> <p>التحدث عن هذه النقاط ومناقشتها 20 دقيقة</p> <p>انهاء واغلاق المجموعة</p> <p>واجب بيتي: تذكر مواقف من الخبرات الماضية وكيف تعاملت معها كل من المشاركات ومن قام بدعهما: 10 دقائق</p>	<p>تحديد مصادر الدعم الخارجية من خلال دائرة العلاقات الاجتماعية</p> <p>تحديد مصادر الدعم الداخلية من خلال التعرف على نقاط القوة والتعرف على نقاط الضعف</p> <p>نقاش مع الافراد</p> <p>الأدوات:</p> <p>ساعة لضبط الوقت</p> <p>أوراق A4</p> <p>أقلام</p> <p>ألوان</p>	<p>مصادر الدعم الداخلية والخارجية</p> <p>التعرف على مصادر الدعم الداخلية والخارجية</p> <p>لكل فرد من افراد المجموعة</p>	<p>اللقاء العاشر</p>

<p>ترحيب واستقبال للمجموعة</p> <p>مناقشة الواجب البيتي وكيف كانت مشاعرهم وتجاربهم: 10 دقائق</p> <p>فعالية البالونات</p> <p>يطلب من كل فرد من افراد المجموعة اختيار بالون ونفخه وتخيّل انه عبارة عن امر مهم في حياته يريد الحفاظ عليه ويطلب من المجموعة تطوير البالونات والحفاظ عليها من السقوط لأكثر وقت ممكن وفي النهاية كل فرد يأخذ بالونه ويرسم عليه رسمه او يكتب عليه ما يحب لمن يريد -20 دقيقة</p> <p>نشاط درس إيجابي / خبرة شخصية</p> <p>قصص نجاح لأشخاص تغلبوا على مشاكلهم وأصبحوا ناجحين معدة مسبقا ومناقشة كيف كانت الظروف الضاغطة عاملا لنجاحهم</p> <p>مثال: ألبرت اينشتاين الذي طرد من المدرسة وبعدها أصبح أكثر عقلية</p> <p>ميدعة للقرن العشرين</p> <p>مثال ثاني: هيلين كيلر التي ولدت عمياء وصماء مع ذلك اصبحت اديبة عالمية وهي في ذلك تشبه الاديب العربي طه حسين</p> <p>بعد ذلك يقدم الميسر مجموعة من القصص غير المكتملة ويقسمهم إلى مجموعات ثم يطلب منهم وضع نهاية ايجابية للقصة ثم تتم مناقشة القصة مع أعضاء المجموعة</p> <p>ثم يقسم الطلاب إلى مجموعات صغيرة ثم يكون عليهم تذكر حوادث تم التغلب فيها على المواقف الصعبة في حياتهم. يحاول الميسر ان يوجه أعضاء المجموعة لينظروا الى ما حصل في حياتهم بطريقة أكثر ايجابية ويشدد على اننا ونحن صغار لا ندرك الامور على حقيقتها لقلّة خبراتنا وجهلنا بالعديد من الامور فبالتالي نشوه او نضخم الامور بينما ونحن كبار نفهم الحياة بشكل مختلف</p> <p>يطلب من أعضاء المجموعة في المجموعات الصغيرة المشاركة كل بقصته</p>	<p>لعبة جماعية بالبالونات بهدف الحفاظ على البالون أكبر وقت ممكن</p> <p>عرض قصص لأفراد حولوا ازماتهم الى فرص نجاح</p> <p>مناقشة مع افراد المجموعة حول هذه القصص الأدوات:</p> <p>قصص محضرة مسبقا</p> <p>أقلام فلوماستر</p> <p>أقلام</p> <p>أوراق</p> <p>بالونات ساعة لضبط الوقت</p>	<p>تحويل الأزمة إلى فرصة للنجاح</p> <p>تطوير نظرة ايجابية للحياة</p> <p>تعلم</p> <p>تحويل المحفز السلبي إلى محفز ايجابي في حياتك</p>	<p>اللقاء الحادي عشر</p>
--	---	--	--------------------------

<p>ثم يتم الاستخلاص من خلال المجموعات ما جعلهم قادرين على الوصول إلى خطوات ايجابية في تجاربهم الحياتية</p> <p>40 دقيقة</p> <p>انهاء وتقييم</p> <p>/ واجب بيتي</p> <p>يطلب من أعضاء المجموعة التفكير في مواقف استطاعوا فيها تقديم الدعم لبعض الأشخاص (العائلة / الأصدقاء) مع التركيز على الجانب الايجابي للقصة. يطلب منهم التحضير للقاء القادم من خلال إحضار قصص انتصار ونجاح حصلت معهم بالرغم من الصعوبات مع التركيز على التفكير في كيفية مساعدة أبطال القصة في إكمال قصة النجاح</p> <p>انهاء وتقييم</p> <p>دقائق 10</p>			
<p>استقبال ومناقشة الواجب البيتي: 10 دقائق</p> <p>نشاط حركي</p> <p>عمل حركات ايقاعية مع الموسيقى مع تغيير الحركات عدة مرات مثلا من المشي الى الركض البطيء ثم السريع وفي النهاية يتم عمل دائرة مع تشابك الايدي ويطلب من الطلاب عمل حركة او اعادة حركة عملها الطالب الذي سبقهم</p> <p>10 دقائق</p> <p>نحضر لفة كبيرة من الأوراق البيضاء وألوان ومواد فنية متنوعة ويتم فردها على الأرض ثم تجلس كل طالبه بجانب قطعة منها وترسم تصوريه لقريه أو مدينة الأحلام الخاصة به كما تريدها ان تكون. بعض الطالبات يمكن أن يلصقوا حيوانات أو صور أو ستيكر على الرسم إذا أحبوا ذلك: 40 دقيقة</p> <p>انهاء وتقييم - واجب بيتي رسم او كتابة ماذا أحب ان أصبح في المستقبل: 10 دقائق.</p>	<p>نشاط حركي</p> <p>عمل لوحة جماعية</p> <p>التذكير باقتراب موعد انتهاء اللقاءات</p> <p>الأدوات:</p> <p>ساعة لضبط الوقت</p> <p>رول ورق كبير</p> <p>ألوان</p> <p>أشياء للزينة</p> <p>أدوات موسيقية</p>	<p>البحث عن مستقبل</p> <p>أفضل</p> <p>- تطوير مفهوم</p> <p>ايجابي للمستقبل</p> <p>-النظر بتفاؤل</p> <p>وبناء الأمل في</p> <p>المستقبل</p>	<p>اللقاء الثاني عشر</p>

<p>اللقاء الثالث عشر</p>	<p>التدريب على اتخاذ القرارات وحل المشكلات</p>	<p>التدريب على أسلوب حل المشكلات مناقشة أهمية اتخاذ القرارات الأدوات: عرض قصة ساعة لضبط الوقت أقلام أوراق</p>	<p>استقبال ومناقشة الواجب البيتي: 10 دقائق</p> <p>نشاط العقدة البشرية الوقوف على شكل دائرة</p> <p>مسك الايدي بحيث تصبح متشابكة من الداخل على افراد المجموعة التفكير في حل العقدة البشرية دون افلات الايدي</p> <p>يبين هذا التمرين أن المشكلات، وإن بدت في غاية الصعوبة، فإن حلها ما زال ممكناً إذا عملنا معاً وتعاوننا في ذلك. ربما لن نتمكن حل "العقدة" تماماً. ولكن إن تمكنتم من التوصل إلى نصف الحل فقط فقد تكونوا أضفتم وضوحاً أكثر على المشكلة لتصبح أكثر قابلية للحل، وهذا ما يتوجب علينا عمله إذا واجهتنا مشكلة ما في حياتنا اليومية: نتمتع في المشكلة ونتعاون في إيجاد حلاً لها ثم نتمتع فيها ثانية: 10 دقائق</p> <p>تقسيم المجموعة الى مجموعتين</p> <p>عرض قصة الارنب والسلحفاة والطلب من كل مجموعة ان تكمل كتابة القصة بشكل جديد بحيث يقوم كل من الارنب والسلحفاة بحل مشكلتهما بشكل إيجابي: 20 دقيقة</p> <p>عرض مشهد تمثيلي عن أفضل الطرق لاتخاذ القرارات</p> <p>تقسيم المجموعة الى مجموعتين وكل مجموعة تقوم باختيار موقف معين يوضح كيفية اتخاذ القرارات ثم تمثيله امام المجموعة: 20 دقيقة. انهاء وتقييم</p> <p>واجب بيبي: ذكر مواقف حدثت وكيف قامت كل مشاركته باتخاذ القرارات او حل مشكلة بصورة إيجابية فيها: 10 دقائق</p>
<p>اللقاء الرابع عشر</p>	<p>جلسة الانهاء</p> <p>انهاء مهني مع افراد المجموعة</p> <p>اغلاق الجلسة بجو</p>	<p>مشاركة مشاعر الانهاء مع افراد المجموعة</p> <p>ترك أثر إيجابي لكل فرد من افراد</p>	<p>ترحيب واستقبال للمجموعة</p> <p>السؤال عن الواجب البيتي ومناقشته: 10 دقائق</p>

<p>كروت متبادلة نشاط ختامي للمجموعة بهدف ترك أثر جميل عند كل فرد من افراد المجموعة</p> <p>كل شخص يكون كرته الخاص به ويمرر على كل افراد المجموعة بحيث يتم كتابة عبارات إيجابية للشخص الذي لديه الكرت: 40 دقيقة</p> <p>الانهاء وتقييم ما تم الاستفادة منه من المجموعة: 20 دقيقة</p> <p>التقييم البعدي</p>	<p>المجموعة</p>	<p>آمن</p>	
---	-----------------	------------	--

فهرس الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	الرقم
148	قائمة المحكمين للأدوات الدراسة	.1
149	قائمة المحكمين للبرنامج العلاجي	.2
150	ملحق رسالة للمحكمين	.3
151	الاستبانات قبل التعديل	.4
162	الاستبانات بعد التعديل في صورتها النهائية	.5
167	أهم التعديلات التي تم إجراؤها على مقياس الضغوطات النفسية بناء على آراء المحكمين	.6
168	أهم التعديلات التي تم إجراؤها على مقياس استراتيجيات التكيف النفسي بناءً على آراء المحكمين	.7
169	موافقة ولي الامر على مشاركة ابنته في البرنامج العلاجي	.8
170	موافقة الطالبة على المشاركة في البرنامج العلاجي	.9
171	نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات الضغوط النفسية مع الدرجة الكلية.	.10
172	نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات آليات التكيف مع الدرجة الكلية.	.11
173	نتائج معامل ثبات كرونباخ ألفا لأداة الدراسة (الضغوط النفسية) بأبعادها المختلفة.	.12
174	نتائج معامل ثبات كرونباخ ألفا لأداة الدراسة (استراتيجيات التكيف النفسي) بأبعادها المختلفة.	.13
175	موافقة اللجنة الاخلاقية	.14
176	البرنامج العلاجي	.15

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
70	درجات الطالبات على مقياس أعراض الضغط النفسي (القياس الأولي).	1.3
70	درجات الطالبات على مقياس آليات التكيف (القياس الأولي).	2.3-أ
71	درجات الطالبات على مقياس آليات التكيف (القياس الأولي).	2.3-ب
71	توزيع عينة الدراسة حسب العمر، وسبب التفكك الأسري، والمستوى الأكاديمي للأب، والمستوى الأكاديمي للأب.	3.3
73	نتائج اختبار ت (t-test) للفروق في المتوسطات الحسابية الكلية لآليات التكيف وأعراض الضغط النفسي حسب متغير المجموعة.	4.3
73	نتائج اختبار ت (t-test) للفروق في المتوسطات الحسابية الكلية لآليات التكيف وأعراض الضغط النفسي حسب متغير المجموعة.	5.3
75	أرقام الفقرات الخاصة بكل بعد من ابعاد اعراض الضغط النفسي.	6.3
76	طول الفئات لمقياس الضغط النفسي	7.3
77	نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات أعراض الضغط النفسي مع الدرجة الكلية.	8.3
78	نتائج معامل ثبات كرونباخ ألفا لمقياس الضغط النفسي بأبعادها المختلفة.	9.3
79	أرقام الفقرات الخاصة بكل بعد من ابعاد آليات التكيف.	10.3
79	طول الفئات لاستراتيجيات التكيف الإيجابي.	11.3
80	نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات آليات التكيف مع الدرجة الكلية.	12.3-أ
81	نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات آليات التكيف مع الدرجة الكلية.	12.3-ب
81	نتائج معامل ثبات كرونباخ ألفا لأداة الدراسة استراتيجيات التكيف الإيجابي بأبعادها المختلفة.	13.3
87	نتائج اختبار ت (t-test) لتوضيح فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في خفض أعراض الضغط النفسي.	1.4
88	نتائج اختبار ت (t-test) للفروق في متوسطات فاعلية برنامج تدريبي لخفض أعراض الضغط النفسي على الاختبار البعدي تبعا للمجموعة ضابطة/تجريبية).	2.4-أ

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
89	نتائج اختبار ت (t-test) للفروق في متوسطات فاعلية برنامج تدريبي لخفض أعراض الضغط النفسي على الاختبار البعدي تبعا للمجموعة (ضابطة/تجريبية).	2.4-ب
90	نتائج اختبار ت (t-test) للفروق بين أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج تبعا لمتغير العمر.	3.4
91	المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لفاعلية برنامج تدريبي لخفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة تبعاً لمتغير سبب التفكك الأسري.	4.4-أ
92	المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لفاعلية برنامج تدريبي لخفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة تبعاً لمتغير سبب التفكك الأسري.	4.4-ب
92	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في متوسطات فاعلية برنامج تدريبي لخفض أعراض الضغط النفسي تبعاً لمتغير سبب التفكك الأسري.	5.4-أ
93	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في متوسطات فاعلية برنامج تدريبي لخفض أعراض الضغط النفسي تبعاً لمتغير سبب التفكك الأسري.	5.4-ب
94	المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لفاعلية برنامج تدريبي لخفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة تبعاً لمتغير المستوى الأكاديمي للأم.	6.4
95	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في متوسطات فاعلية برنامج تدريبي لخفض أعراض الضغط النفسي تبعاً لمتغير المستوى الأكاديمي للأم.	7.4
96	المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لفاعلية برنامج تدريبي لخفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة تبعاً لمتغير المستوى الأكاديمي للأب.	8.4-أ
97	المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لفاعلية برنامج تدريبي لخفض أعراض الضغط النفسي لدى طالبات الأسر المتصدعة تبعاً لمتغير المستوى الأكاديمي للأب.	8.4-ب

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
97	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في متوسطات فاعلية برنامج تدريبي لخفض أعراض الضغط النفسي تبعاً لمتغير المستوى الأكاديمي للأب.	9.4-أ
98	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في متوسطات فاعلية برنامج تدريبي لخفض أعراض الضغط النفسي تبعاً لمتغير المستوى الأكاديمي للأب.	9.4-ب
99	نتائج اختبار ت (t-test) لعينات المترابطة (Paired Samples Test) لتوضيح فاعلية برنامج قائم على العلاج التعبيري بعد اسبوعين من انتهاء تطبيق البرنامج.	10.4
100	نتائج اختبار ت (t-test) لتوضيح فاعلية برنامج ارشادي جمعي قائم على العلاج التعبيري في تحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة .	11.4
102	نتائج اختبار ت (t-test) للفروق في متوسطات فاعلية برنامج تدريبي لتحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة على الاختبار البعدي تبعاً للمجموعة (ضابطة / تجريبية).	12.4
103	نتائج اختبار ت (t-test) للفروق بين أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج تبعاً لمتغير العمر .	13.4-أ
104	نتائج اختبار ت (t-test) للفروق بين أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج تبعاً لمتغير العمر .	13.4-ب
105	المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لفاعلية برنامج تدريبي لتحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة تبعاً لمتغير سبب التفكك الأسري.	14.4-أ
106	المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لفاعلية برنامج تدريبي لتحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة تبعاً لمتغير سبب التفكك الأسري.	14.4-ب
106	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في متوسطات فاعلية برنامج تدريبي لتحسين آليات التكيف تبعاً لمتغير سبب التفكك الأسري.	15.4-أ
107	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في متوسطات فاعلية برنامج تدريبي لتحسين آليات التكيف تبعاً لمتغير سبب التفكك الأسري.	15.4-ب

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
108	المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لفاعلية برنامج تدريبي لتحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة تبعاً لمتغير المستوى الأكاديمي للأم.	16.4-أ
109	المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لفاعلية برنامج تدريبي لتحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة تبعاً لمتغير المستوى الأكاديمي للأم.	16.4-ب
109	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في متوسطات فاعلية برنامج تدريبي لتحسين آليات التكيف تبعاً لمتغير المستوى الأكاديمي للأم.	17.4-أ
110	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في متوسطات فاعلية برنامج تدريبي لتحسين آليات التكيف تبعاً لمتغير المستوى الأكاديمي للأم.	17.4-ب
111	نتائج اختبار توكي (Tukey) لمعرفة اتجاه الدلالة على بعد (استراتيجية حل المشكلات) على الاختبار البعدي تبعاً لمتغير المستوى الأكاديمي للأم.	18.4
112	المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لفاعلية برنامج تدريبي لتحسين آليات التكيف لدى طالبات الأسر المتصدعة تبعاً لمتغير المستوى الأكاديمي للأب.	19.4
113	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في متوسطات فاعلية برنامج تدريبي لتحسين آليات التكيف تبعاً لمتغير المستوى الأكاديمي للأب.	20.4-أ
114	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في متوسطات فاعلية برنامج تدريبي لتحسين آليات التكيف تبعاً لمتغير المستوى الأكاديمي للأب.	20.4-ب
115	نتائج اختبار ت (t-test) للعينات المترابطة (Paired Samples Test) لتوضيح فاعلية برنامج قائم على العلاج التعبيري في تحسين آليات التكيف بعد اسبوعين من انتهاء تطبيق البرنامج.	21.4

جدول المحتويات

أ.....	إقرار
ب.....	شكر و عرفان
ج.....	مصطلحات الدراسة :
ه.....	الملخص:
و.....	ABSTRACT
1.....	الفصل الأول: خلفية الدراسة وأهميتها
2.....	1.1 المقدمة :
4.....	2.1 مشكلة الدراسة:
5.....	3.1 مبررات الدراسة:
6.....	4.1 أهداف الدراسة:
7.....	5.1 أسئلة الدراسة:
7.....	6.1 فرضيات الدراسة:
9.....	7.1 حدود الدراسة:
10.....	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة.
12.....	1.2 المقدمة:
13.....	2.2 تعريف الأسرة :
14.....	1.2.2 خصائص الأسرة:
14.....	2.2.2 وظائف وأدوار الأسرة:
15.....	3.2.2 أهمية الأسرة:
16.....	3.2 التصدع الأسري:
17.....	1.3.2 ماهية وطبيعة التصدع الأسري:
17.....	2.3.2 أنواع التصدع الأسري:
18.....	3.3.2 مراحل التصدع الأسري:
19.....	4.3.2 أسباب التصدع الاسري:

21	5.3.2 الآثار الناجمة عن التصدع الأسري وتأثيره على الأبناء:
23	6.3.2 النظريات التي فسرت التصدع الاسري:
26	4.2 الضغوط النفسية :
26	1.4.2 تعريف الضغوط النفسية:
27	2.4.2 أنواع الضغوط النفسية:
28	3.4.2 آثار الضغوط النفسية:
29	4.4.2 خصائص الضغوط النفسية:
30	5.4.2 بعض الأساليب للتغلب على الضغوط النفسية:
31	6.4.2 النظريات التي فسرت الضغوط النفسية:
34	5.2 التكيف النفسي :
35	1.5.2 تعريف التكيف النفسي:
36	2.5.2 مجالات التكيف :
36	3.5.2 أبعاد التكيف النفسي :
37	4.5.2 خصائص التكيف النفسي:
37	5.5.2 استراتيجيات التكيف النفسي:
38	6.5.2 النظريات المفسرة للتكيف النفسي:
40	6.2 العلاج التعبيري:
40	1.6.2 تعريف العلاج التعبيري:
42	2.6.2 الهدف من استخدام العلاج التعبيري:
43	3.6.2 أنواع العلاج بالفنون التعبيرية:
45	4.6.2 دور العلاجات التعبيرية في العلاج والتدخل:
46	5.6.2 الحالات التي يتم فيها استخدام العلاج التعبيري:
47	6.6.2 دور المعالج في العلاج التعبيري:
48	7.6.2 خصائص المعالج التعبيري:
49	7.2 الدراسات السابقة:
49	1.7.2 الدراسات العربية :
61	2.7.2 الدراسات الأجنبية
65	3.7.2 تعقيب على الدراسات السابقة :

66	8.2 الإطار المفاهيمي :
68	الفصل الثالث: الدراسة الميدانية وإجراءاتها
69	1.3 منهج الدراسة:
69	2.3 مجتمع الدراسة :
69	3.3 عينة الدراسة:
74	4.3 أدوات الدراسة:
74	1.4.3 البرنامج الإرشادي الجمعي القائم على العلاج التعبيري :
75	2.4.3 مقياس أعراض الضغط النفسي:
78	3.4.3 مقياس آليات التكيف:
82	5.3 إجراءات تطبيق الدراسة :
83	6.3 أهداف البرنامج الإرشادي :
84	7.3 فلسفة البرنامج:
84	8.3 فنيات البرنامج العلاجي :
84	9.3 الاعتبارات الأخلاقية:
85	10.3 متغيرات الدراسة:
85	11.3 المعالجة الإحصائية :
86	الفصل الرابع: نتائج الدراسة
87	1.4 نتائج الدراسة:
87	1.1.4 نتائج السؤال الأول:
87	1.1.1.4 نتائج الفرضية الأولى:
88	2.1.4 نتائج السؤال الثاني:
88	1.2.1.4 نتائج الفرضية الثانية:
89	3.1.4 نتائج السؤال الثالث:
89	1.3.1.4 نتائج الفرضية الثالثة:
91	2.3.1.4 نتائج الفرضية الرابعة:
94	3.3.1.4 نتائج الفرضية الخامسة:
96	4.3.1.4 نتائج الفرضية السادسة:

98	5.3.1.4 نتائج الفرضية السابعة:
100	4.1.4 نتائج السؤال الرابع:
100	1.4.1.4 نتائج الفرضية الثامنة:
101	5.1.4 نتائج السؤال الخامس :
101	1.5.1.4 نتائج الفرضية التاسعة :
103	6.1.4 نتائج السؤال السادس :
103	1.6.1.4 نتائج الفرضية العاشرة:
105	2.6.1.4 نتائج الفرضية الحادية عشر:
108	3.6.1.4 نتائج الفرضية الثانية عشر:
111	4.6.1.4 نتائج الفرضية الثالثة عشر:
115	5.6.1.4 نتائج الفرضية الرابعة عشر:
117	الفصل الخامس: مناقشة نتائج الدراسة.
118	1.5 مناقشة نتائج الدراسة:
118	1.1.5 مناقشة نتائج السؤال الأول:
118	1.1.1.5 مناقشة نتائج الفرضية الأولى:
119	2.1.5 مناقشة نتائج السؤال الثاني:
119	1.2.1.5 مناقشة نتائج الفرضية الثانية:
120	3.1.5 مناقشة نتائج السؤال الثالث:
120	1.3.1.5 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:
121	2.3.1.5 مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:
122	3.3.1.5 مناقشة نتائج الفرضية الخامسة:
123	4.3.1.5 مناقشة نتائج الفرضية السادسة:
124	5.3.1.5 مناقشة نتائج الفرضية السابعة:
125	4.1.5 مناقشة نتائج السؤال الرابع :
125	1.4.1.5 مناقشة نتائج الفرضية الثامنة:
126	5.1.5 مناقشة نتائج السؤال الخامس :
126	1.5.1.5 مناقشة نتائج الفرضية التاسعة :

127.....	6.1.5 مناقشة نتائج السؤال السادس :
127	1.6.1.5 مناقشة نتائج الفرضية العاشرة:
128	2.6.1.5 مناقشة نتائج الفرضية الحادية عشر:
129	3.6.1.5 مناقشة نتائج الفرضية الثانية عشر:
130	4.6.1.5 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة عشر:
131	5.6.1.5 مناقشة نتائج الفرضية الرابعة عشر:
132.....	2.5 التوصيات:
134	قائمة المصادر والمراجع:
134.....	أولا: المراجع العربية:
143.....	ثانيا: المراجع الأجنبية:
147.....	ثالثا: المراجع الالكترونية:
148	الملاحق
189	فهرس الملاحق
190	فهرس الجداول
194	جدول المحتويات