



عنوان البحث: فعالية برنامج إرشاد بالواقع لتحسين تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية من أبناء الأسر المطلقة

الباحث: هاني ابراهيم محمد الشامي



جامعة مدينة السادات

كلية التربية

قسم علم النفس

عنوان البحث

فعالية برنامج إرشاد بالواقع لتحسين تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية من أبناء الأسر المطلقة

بحث مشتق من رسالة دكتوراه تخصص الصحة النفسية

إعداد

هاني ابراهيم محمد الشامي

إشراف

د. رحاب علي طاحون

مدرس علم النفس التربوي

كلية التربية

جامعة مدينة السادات

أ.د. عادل عبد الله محمد

أستاذ التربية الخاصة

العميد السابق لكلية علوم الإعاقة

والتأهيل السابق، جامعة الزقازيق

٢٠٢٢

٢٣٧

المستخلص

الهدف: هدفت الدراسة الى البحث في فعالية برنامج إرشاد بالواقع لتحسين تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية من أبناء الأسر المطلقة.

المنهج: تم استخدام المنهج التجريبي Experimental Method الذي يحاول الباحث من خلاله إعادة بناء الواقع في موقف تجريبي بهدف الكشف عن اثر متغير تجريبي (برنامج إرشاد بالواقع) في متغير تابع محدد (تقدير الذات) في ظروف يسيطر الباحث فيها على بعض المتغيرات الأخرى - التي يمكن أن تترك أثرها على المتغير التابع - عن طريق الضبط والذي يتم بطريقتين: إما بتثبيت بعض العوامل الخاصة بالموقف التجريبي (حيث تم تثبيت متغيرات السن والذكاء) وإما عن طريق العزل والاستبعاد لبعض المتغيرات (حيث تم استبعاد المراهقين ذوي الاعاقات النمائية).

تم اختيار عينة من أطفال الأسر المطلقة (الذكور، ن=30) تراوحت أعمارهم من (13-14) سنة، وذلك بمتوسط عمري قدره (13,6) سنة، وبانحراف معياري (1,22). تم استخدام مقياس تقدير الذات لجمع وتحليل البيانات.

النتائج: أشارت النتائج الى أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة على متغير تقدير الذات في القياس البعدي وكانت الفروق دالة عند مستوى (0,01) لصالح المجموعة التجريبية، وبذلك يكون قد تحقق الفرض الاول. كما أشارت النتائج الى أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على متغير تقدير الذات، وكانت الفروق دالة عند مستوى (0,01) لصالح القياس البعدي، وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني. كما اشارت الى أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي

الكلمات المفتاحية: الإرشاد بالواقع، تقدير الذات، تلاميذ المرحلة الإعدادية، الأسر المطلقة

Abstract

Objective: The study aimed to investigate the effectiveness of a reality therapy program to improve self-esteem of middle school students from divorced families.

Method: The Experimental Method has been used, through which the researcher tries to reconstruct reality in an experimental situation in order to reveal the effect of an experimental variable (a reality counseling program) on a specific dependent variable (self-esteem) in conditions in which the researcher controls some other variables. - which can have an impact on the dependent variable - through adjustment, which is done in two ways: either by fixing some factors specific to the experimental situation (where the age and intelligence variables were fixed) or by isolating and excluding some variables (where adolescents with developmental disabilities were excluded).

A sample of children from divorced families (males, n = 30) was selected, ranging in age from (13-14) years, with an average age of (13.6) years, and a standard deviation of (1.22). The self-esteem scale was used to collect and analyze data.

Results: The results indicated that there were statistically significant differences between the mean ranks of the experimental group and the control group on the self-esteem variable in post-test and the differences were significant at the level (0.01) in favor of the experimental group. Thus, the first hypothesis has been fulfilled. The results also indicated that there were statistically significant differences between the mean ranks of the experimental group in the pre and post tests on the self-esteem variable, and the differences were significant at the level (0.01) in favor of the post-test, therefore, it was found that there were statistically significant differences at the significance level (0.01) between the mean ranks of the experimental group in pre and post test on the psychological well-being variable in favor of the average ranks of the post-test. Thus, the second hypothesis has been fulfilled. It also indicated that there are no statistically significant differences between the mean scores of the experimental group in the post and follow-up tests.

Keywords: reality therapy program , self-esteem, middle school students, divorced families

المقدمة

يمثل طلاق الوالدين أحد أكثر الأحداث ضغوطاً للأطفال والمراهقين وله آثار اقتصادية واجتماعية وانفعالية ووجدانية قصيرة وطويلة المدى (Mazaheri et al.,2020). الطلاق هو فسخ رباط الزواج بين المتزوجين. إنه إلغاء أو إعادة تنظيم الواجبات والمسؤوليات القانونية للزواج والتي يمكن أن تتم إما بشكل قانوني (كما هو الحال في المحكمة) والعرف. عرّف ماير Meyer (٢٠١٦) الطلاق بأنه إجراء قانوني بين المتزوجين لإنهاء علاقتهم الزوجية قبل وفاة أي من الزوجين. وفقاً لإيمري Emery (٢٠١٣)، فإن الطلاق هو إنهاء الزواج الرسمي القانوني أو المصرح به والمتفق عليه اجتماعياً. ينظر إليه رابابورت Rappaport (٢٠١٣) على أنه نتيجة نهائية للخلل الزوجي، الخلاف الذي كان يتطور لبعض الوقت. نظراً لأن الطفل وكل عائلة فريدة من نوعها بشكل واضح مع نقاط قوة وضعف مختلفة، ترتبط مجموعة متنوعة من النتائج النفسية مع طلاق الوالدين الذي يؤدي إلى الضعف لدى بعض المراهقين (Strohschein,2005).

يذكر ساربيني، وولانداري (Sarbin and Wulandari, 2014) أن بعض الأشياء التي قد يعاني منها الطفل عند طلاق الوالدين على النحو التالي: يشعر الطفل بعدم الأمان بعد تركه بسبب طلاق الوالدين لأن المرء لا يزال بحاجة إلى الحماية من الوالدين سواء المادية أو غير المادية، يشعر الطفل أيضاً برفض الأسرة لأن موقف الوالدين قد تغير بسبب الزوج الجديد، وغالباً ما يصبح الطفل غاضباً وتصبح عاطفة المرء خارجة عن السيطرة لأن المرء كثيراً ما يرى والديه يتشاجران، ويشعر الطفل أيضاً بالوحدة ويلوم نفسه ويشعر بالخزي وحتى حزناً لكون المرء مختلفاً عن أصدقائه، فقد يؤدي ذلك إلى تدمير مفهوم المرء الذاتي الذي غالباً ما يتبعه الاكتئاب، والعدوانية ضد المجتمع ويصبح دونية أو لديه تدني تقدير الذات. ومع ذلك، يقول أماتو Amato (٢٠٠٠) أنه عندما يكون الخلاف بين الوالدين متكرراً

ومزمنًا ومفتوحًا ، يمكن أن يكون الطلاق وسيلة لإبعاد الطفل عن حالة المنزل غير السارة وغير الصالحة للعمل ، كما يمكن أن يقلل الألم الذي يعاني منه الطفل بسبب الوالدين. الشجار ، علاوة على أنه يعطي فرصة للآباء للعثور على سعادة أخرى.

يمكن أن تصبح المشاكل الناجمة عن الطلاق ضغوطًا على الطفل (Yárnoz & Garmendi , 2016). مشاكل الأسرة المفككة ليست مجرد مشاكل جديدة ، ولكنها مشاكل رئيسية من جذور حياة المراهق (Nisfiannoor & Yulianti, 2005). ذكر كيلى وإيمري Kelly and Emery (2003) أن انفصال الوالدين يجعل الأطفال مرهقين ، وهو عامل يمكن أن يزيد من حالة التوتر بين المراهقين الذين يحصل أبؤهم على الطلاق وهو الانتقال إلى الدعم من الأسرة والحي الاجتماعي (Hakim & Rahmawati, 2015). يعاني الطفل من الضغوط لأنه يجب على المرء بشكل غير متوقع قبول قرار اتخذه والديه دون معرفة أو تخيل سابقًا أن حياة المرء ستتغير (Sarbini & Wulandari, 2014).

مشكلة الدراسة

وصف مروك Mruk (1995) تدني تقدير الذات من حيث الشعور بعدم الجدارة ، والشعور بعدم الكفاءة ، والقلق. قد يساهم هذا في معاناة الطفل من الرفض الاجتماعي أو رفض الأقران ، أو في عزل الطفل نفسه أو نفسه لأنه لا يتناسب مع أصدقائه. في المجتمع المصري ، يقدم الآباء عمومًا المحبة والرعاية لأطفالهم قدر الإمكان. ولكن عندما يحدث الطلاق ، ينشغل الآباء بمشاكلهم الخاصة بحيث يشعر المراهقون بالوحدة ويواجهون الكثير من المشاكل التي قد تؤثر على شخصيتهم وكذلك على ثقتهم بأنفسهم. إن ارتفاع معدل الطلاق في المجتمع المصري ، يعني أن العديد من الأطفال يتأثرون بصدمة الطلاق. ومع ذلك ، فقد ركزت الدراسات السابقة على قضية طلاق الوالدين على التكيف النفسي للأطفال ، كما أن الدراسات المتعلقة بالطلاق وأثره على تقدير الذات لدى المراهقين في ضوء التدريب باستخدام العلاج بالواقع نادرة بشكل خاص. علاوة على ذلك ، فإن تأثير الطلاق على تقدير الذات لدى المراهقين لم يتم تناوله بشكل شامل باعتباره مشكلة اجتماعية في المجتمع. مع أخذ ذلك في الاعتبار ، ستحاول الدراسة الحالية الإجابة على السؤال البحثي الرئيسي التالي:

ما فعالية برنامج إرشاد بالواقع لتحسين الرفاهة النفسية ، اثره في تنمية تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية من أبناء الأسر المطلقة؟

و يتفرع منه الاسئلة البحثية الآتية :

1. هل توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تقدير الذات في القياس البعدى؟
2. هل توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى فى تقدير الذات؟
3. هل توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى فى تقدير الذات ؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى :

- 1- الكشف عن أثر البرنامج الإرشادى فى تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية من أبناء الأسر المطلقة ..
- 2- التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية التى تعرضت للبرنامج و الضابطة التى لم تخضع للتدريب فى ضوء البرنامج - فى تقدير الذات.

أهمية الدراسة

أولاً : الأهمية النظرية : وتنعكس هذه الأهمية في (إعداد ببرنامج إرشاد بالواقع لتحسين تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية من أبناء الأسر المطلقة نظراً لأهمية هذه الفئة وتواجدها في المجتمع و ندرة الدراسات والأبحاث العربية التي استخدمت برنامج إرشاد بالواقع لتحسين تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية من أبناء الأسر المطلقة))، حيث أن الضعف الحاد والحاد للمراهقين في هذا العمر يضعهم كواحد من الضحايا الرئيسيين للطلاق. لذلك فإن تدخلات الإرشاد ضرورية لمنع تفاقم هذه الصدمة.

ثانياً : الأهمية التطبيقية : وتتمثل هذه الأهمية في أنه (قد تفيد الدراسة الحالية في الخروج بنتائج مهمة في تخطيط وإعداد برامج إرشاد بالواقع لتحسين تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية من أبناء الأسر المطلقة. توفير برنامج تدريبي يمكن تطبيقه على حالات مماثلة في مدارس أخرى، وعينات مختلفة .

مصطلحات الدراسة

الاسر المطلقة

يعرف الطلاق بأنه فسخ رباط الزواج بين المتزوجين. إنه إلغاء أو إعادة تنظيم الواجبات والمسؤوليات القانونية للزواج والتي يمكن أن تتم إما بشكل قانوني (كما هو الحال في المحكمة) والعرف. والأسر المطلقة هي الأسر التي يحدث فيها انفصال الزوجين بالطلاق.

أبناء الأسر المطلقة

تعرف الدراسة الحالية أبناء المطلقين بأنهم " الأبناء الذين تم الطلاق بين والديهم وعاش الطفل بعد الطلاق مع الأم بعد حكم قضائي لها بحق حضانة الصغير وتستمر حضانة الصغير إلى سن خمسة عشر سنة."

تقدير الذات

يعرف تقدير الذات بأنه تقييم شخصي للفرد يتم التعبير عنه في شكل موافقة أو رفض من أجل تقييم أهمية الفرد ونجاحه وقدرته وقيمه (Iswinarti & Yanuarty, 2018). وفي الدراسة الحالية يشير تقدير الذات إلى مشاعر تلميذ المرحلة الإعدادية من أبناء الأسر المطلقة الداخلية وتقييماته للذات ، بناءً على الصورة التي يدركها عن ذاته.

الإرشاد بالواقع

الإرشاد بالواقع هو شكل من أشكال العلاج النفسي السلوكي المعرفي الذي يركز على العميل ويركز على تحسين العلاقات والظروف الحالية ، مع تجنب مناقشة الأحداث الماضية. (Glasser & Wubbolding, 2008, P.295)، تتبنى الدراسة الحالية هذا التعريف كتعريف إجرائي لها.

البرنامج الإرشادي

مجموعة من الخطوات والاجراءات المحددة والمنظمة تستند في اساسها على النظرية الواقعية ل (جلاسر) ومبادئها ، تتضمن مجموعة من المعلومات والمهارات والانشطة المختلفة والتي تقدم لتلاميذ المرحلة الإعدادية من أبناء الأسر المطلقة خلال فترة زمنية محددة بهدف مساعدتهم على تحسين الرفاهة النفسية وتنمية تقدير الذات ويتكون البرنامج الإرشادي المقترح القائم على النظرية الواقعية ل(جلاسر) من ٢٢ جلسة موزعة على ثمانية مبادئ ، وتستغرق مدة كل جلسة تقريباً 60 دقيقة، والمدة المستغرقة أثناء تطبيق البرنامج في كل الجلسات كانت ٢٢ ساعة.

محددات الدراسة.

أ. محددات مكانية: تحدد الدراسة الحالية بعينة الدراسة الأساسية الى هي في مجملها عبارة من ٣٠ طالبا من طلاب الصف الثانى الاعدادى ، الذين اعدوا استمارات المقياسين بعد ملئهما، من مدينة نصر ، محافظة القاهرة.

ب. محددات زمنية: في النصف الدراسى الاول من العام الدراسى ٢٠٢٠/٢٠٢١

ج. محددات منهجية:

المنهج: تم استخدام المنهج Experimental Method الذي يحاول الباحث من خلاله إعادة بناء الواقع في موقف تجريبي بهدف الكشف عن اثر متغير تجريبي (برنامج إرشاد بالواقع) في متغير تابع محدد (تقدير الذات) في ظروف يسيطر الباحث فيها على بعض المتغيرات الأخرى.

العينة: تكونت عينة الدراسة الأساسية في مجملها من ٣٠ طالبا من طلاب الصف الثانى الاعدادى ، الذين اعدوا استمارات المقياسين بعد ملئهما.

الأدوات والمواد المستخدمة: و المتمثلة في :

١. مقياس تقدير الذات.

٢. البرنامج القائم على الإرشاد بالواقع

الاطار النظرى والدراسات السابقة

أولاً: الاطار النظرى

تأثير الطلاق على المراهقين: يشكل الطلاق اضطراباً في حياة أفراد الأسرة مما يشكل خطراً محدداً للغاية على المراهقين مما يؤدي إلى عملية التحرر من كائنات الحب الأولية (Schwartzberg, 1992). يتفهم الأطفال المراهقون الارتباطات الانفعالية ، وعلاقات المحبة في مراحلهم ؛ لذلك ، يمكن أن يكون لأهمية العلاقات الأبوية المحطمة تأثير كبير عليهم. بالإضافة إلى ذلك ، يكون المراهقون على استعداد لاتخاذ الإقامة الأولية للبقاء مع أحد الوالدين من نفس الجنس للتعرف على نموذج دورهم الجنسي. نوع من حالة الطلاق يدمر مثل هذه الفرص بالنسبة لهم ، حيث أن البقاء مع والد واحد لا يلبي حاجتهم لتحديد نوع الجنس بل يزيد من حدتها (Pickhardt, 2011). على الرغم من أن بعض الأطفال يتأقلمون بشكل جيد في المراحل المبكرة من عمليات إعادة التنظيم الأسرية بعد الطلاق ، إلا أن آثارها المتأخرة والعكسية تظهر لاحقاً خلال فترة المراهقة. ترتبط الآثار طويلة المدى للطلاق والزواج مرة أخرى بالحالة النمائية للطفل والجنس والمزاج ؛ صفات المنزل وبيئات الأبوة والأمومة (Pickhardt, 2011) ؛ مقدار ونوعية الاتصال بالوالدين غير الحاضنين ، والتكيف النفسي للوالدين الحاضنين ومهارات الأبوة ، ومستوى الصراع بين الوالدين الذي يسبق الطلاق ويتبعه ، ودرجة المصاعب الاقتصادية التي يتعرض لها الأطفال ، وعدد الضغوطات. أحداث الحياة التي تصاحب الطلاق وتتبعه (Amato, 2000) والموارد وأنظمة الدعم المتاحة للوالدين والطفل. وبالتالي ، فإن العائلات ذات الوالد الوحيد والأسر المتزوجة مرة أخرى (بعد الطلاق ، بدلاً من وفاة الزوج) هي عائلات مُعرضة تعطل نمو الأطفال والمراهقين وتكييفهم (Anonymous, 2004). الأسرة أقل دفناً وداعمة وتعبيراً عن العلاقات داخل الأسرة ؛ الافتقار إلى التوجه نحو النمو الشخصي للمراهقين الذكور ؛ وأقل نجاحاً في المشاركة خارج الأسرة (Amato, 2000) ، ومع ذلك ، فقد أدى الطلاق إلى تأخير التأثير على الفتيات الصغيرات والمراهقات في تكوين علاقاتهن الخاصة مع الأشخاص التي تتأثر بعوامل تحديد الهوية مع أمهاتهن ، الأم وابنتها العلاقات وتنظيم الأسرة (Pickhardt, 2011). تشير الدراسة التي أجريت على هذه العائلات أيضاً إلى أن الآباء يفقدون أهميتهم لأطفالهم بالاختفاء من الحياة اليومية للأطفال (Amato, 2000). وبالمثل ، فإن أولئك الذين عانوا من الزواج مرة أخرى من كلا والديهم ، أفاد معظمهم أن زواج والدهم مرة أخرى كان أكثر إرهاقاً من زواج والديهم. عندما تدهورت علاقات الأطفال مع آبائهم بعد الطلاق ، أصبحت علاقاتهم مع أجدادهم من الأب ، وزوجة أبيهم ، وأشقائهم من غير زوجاتهم ، بعيدة أو سلبية أو غير موجودة. على الرغم من أن بعض الآباء يصبحون أكثر انخراطاً في رعاية الأسرة بعد الطلاق ، إلا أنهم يتأثرون بشكل أكبر بالاضطراب الزوجي ، لا سيما أنه ينطوي على تغييرات في العلاقة

مع أطفالهم (Pickhardt, 2009). أبلغ ريتشاردسون، ماكابي (Richardson & McCabe, 2001) عن استجابة المراهقين للتكيف النفسي والاجتماعي، وعلاقتهم الحالية مع والديهم المطلقين، ومستوى الصراع بين الوالدين خلال فترة المراهقة، والحالة الاجتماعية لوالديهم خلال فترة المراهقة. أشارت النتائج إلى أن المستويات العالية من النزاعات بين الوالدين ارتبطت سلباً بالتكيف والعلاقة الحميمة الحالية مع الوالدين. كانت العلاقة الضعيفة مع كلا الوالدين مرتبطة بشكل سلبي بالعديد من مجالات التكيف النفسي والاجتماعي، في حين أن العلاقة الحميمة العالية مع أحد الوالدين على الأقل ارتبطت بشكل إيجابي بالتكيف. في بعض الأحيان، لا يعبر رواد المدرسة الذهول عن قلقهم في الأسرة بدلاً من الأصدقاء أو في المدارس في شكل قتال أو اضطرابات سلوكية أو كسر الانضباط وما إلى ذلك. ونتيجة لذلك، فإن أداءهم المدرسي يعاني أو قد يصابون بمشاكل نفسية جسدية، على سبيل المثال، اضطرابات الجهاز الهضمي، والصداع، وتعاطي المخدرات في مرحلة مبكرة (Waldron et al., 2014)، والربو من خلال استيعاب ضغوطهم النفسية، وبعض الأعراض الجسدية الوظيفية جزئياً عن طريق القلق والاكتئاب (Zeratsion et al., 2014). زيراتسيون وآخرون (Zeratsion et al., 2014) لاحظ أن الأطفال المراهقين (حوالي ١٦/١٥ عامًا) من الآباء المطلقين قد طوروا تدخين السجائر باستخدام عوامل المنشطات واستيعاب مشاكل الصحة العقلية. وبالمثل، فإن الشباب الذين عانوا من طلاق أحد الوالدين كأطفال، مقارنة بالبالغين الذين نشأوا في أسر مكونة من والدين سليمين، يعانون من ضعف في الرفاه النفسي والشخصي والاجتماعي والاقتصادي (Pickhardt, 2011). لا يؤدي الطلاق إلى "تحطيم" فترة المراهقة فحسب، بل يعرض للخطر التكيف في بداية مرحلة البلوغ حيث يميل الشباب إلى أن تكون لديهم علاقة عاطفية سيئة مع شركائهم (Summers et al., 1998). أخيرًا، وجدت تجربة سريرية أن الأطفال والمراهقات من الآباء المطلقين مستهدفون بشكل خاص للاعتداء الجنسي والبغاء والأنشطة غير القانونية الأخرى. ومع ذلك، على الرغم من العديد من العوائق والصعوبات في التكيف، يظهر المراهقون في بعض الأحيان بعض التغييرات الإيجابية، نضج مثير للإعجاب وتطور أخلاقي، وفهم مالي عملي أكثر وممارسة، وتجربة أدوار ومسؤوليات عائلية جديدة. نجح هؤلاء المراهقون في الامتناع عن أنفسهم من تعقيدات القضايا المتعلقة بالطلاق وأداء أفضل في حياة ما بعد الطلاق مقارنة بالمراهقين المتأثرين بالصعوبات النفسية قبل الطلاق وأداءهم السيئ (Summers et al., 1998).

تقدير الذات

يرى عادل عبدالله (١٩٩١) أن تقدير الذات يمثل "حكماً وجدانياً للفرد تجاه ذاته فيما يخص كل ما يملكه من قدرات عقلية ومادية ويحدث نتيجة الشعور بالانتماء والإكتفاء والقيمة ويدل على مدى إعتراف الفرد بنفسه وقدرته على تحمل المسؤولية والشعور بالسعادة والدفاع عن وجهة النظر فضلاً عن الشعور الدائم بالنجاح.

- أشكال تقدير الذات

تتعدد أشكال تقدير الذات متأثرة بما يحمله الفرد من إدراك لذاته كما أوردها (عادل سليمان، ٢٠٠٣) بما يلي:

- ١- الذات المدركة: وتتمثل في إدراك الفرد لواقعه ودوره وتأثيره كما هو واقع، لا كما يتمنى أن يكون، مستنتجا ذلك من إدراكه لذاته، فكلما كان إدراك الفرد لذاته واقعيًا انعكس ذلك إيجاباً على حياته الاجتماعية، وزاد من مستوى رضاه وتفاعله الاجتماعي.
- ٢- الذات الاجتماعية: وهي تتمثل في مدركات الفرد وتصوراتها عن نفسه من خلال إحساسه بأن الآخرين يحملون عنه هذه التصورات، ولذا فإن إدراك الفرد الإيجابي ينعكس عليه من خلال رغبته في إحترام ذاته والمحافظة على مكانتها الاجتماعية، وتأدية أدوار اجتماعية تتناسب مع قدراته.

٣- الذات المثالية: وتتمثل في الوضعية التي تمنى الفرد أن يكون عليها سواء ما يتعلق منها بالجانب الاجتماعي أو النفسي أو الأسري. وتعد تقدير الذات مثالياً إذا كان الطموح إيجابياً في التعامل مع الآخرين، والرغبة في الإبداع هي المنطلق للفرد من أجل تأدية دور أكثر إيجابية. إن تقدير الذات هو بعد اجتماعي

يعكس بشكل مباشر سلوكيات الفرد، ونوعية حياته، ومدى إحساسه بها، بما يشتمل عليه من علاقات ومشاركات وتفاعلات يعيش فيها. ويستمد منها مكانته ويحقق احتياجاته من خلالها. (نعمات علوان، ٢٠٠٨)

-العوامل التي تؤثر في تقدير الذات:

يتأثر تقدير الذات بالظروف البيئية المحيطة بالفرد، فإذا كانت مثيرات البيئة إيجابية، وتحترم الذات الإنسانية، وتكشف عن قدرتها وطاقاتها يصبح تقدير الذات إيجابياً، أما إذا كانت البيئة محبطة فإن الفرد يشعر بالدونية ويسوء تقديره لذاته. (Ali,2012) كما أن من أهم العوامل التي تؤثر في نمو تقدير الذات هو نوعية علاقات الفرد مع الأشخاص من ذوي الأهمية السيكولوجية لديه، وهم الأفراد الذين يتفاعل معهم المراهق باستمرار. (خولة البقور، ٢٠٠٩) فالأفراد الذين يقدرون أنفسهم سلبياً يسلكون بطريقة تحول دون تقديرهم إيجابياً من جانب الآخرين، ويصفهم كوبر سميث بأنهم يفتقدون الثقة بأنفسهم ويخشون دائماً التعبير عن الأفكار غير العادية، أو غير المألوفة، ويميلون إلى العزلة والانسحاب، ويفسر كوبر سميث هذا الانسحاب للأفراد ذوي التقدير المنخفض للذات وغيهم الواضح بأنفسهم، وبمشكلاتهم الداخلية السابقة مما يصرفهم عن الوقوف ندا للآخرين، وتحديد إتصالاتهم الإجتماعية مما يقلل من فرصهم في تكوين صداقات وعلاقات مع الآخرين. (Tofaha, 2012)

ومن الواضح أن الحياة الأسرية تلعب دوراً كبيراً في حياة المراهق وازنانه، فالمنزل الذي يسوده الحب والعطف والهدوء والثبات، يجعل المراهق يشعر بالاطمئنان والثقة بالنفس وإرتفاع تقدير الذات، بعكس الجو المنزلي المشحون بالنزاعات واضطراب العلاقات بين أفرادها، فهو يخلق شخصاً مضطرباً في سلوكه غير قادر على التكيف (Martinz,2007) حيث يشير (Murk,2009) إلى أن شخصية المراهق لا تعني الانفصال عن الشخصية التي تكونت في الطفولة لأن خبراته في الصغر تخلف أثراً تظهر في سن المراهقة، فإن كانت من النوع الذي يشعره بالنقص أصبح هذا الشعور مسيطراً، ينعكس في تفاعله وعلاقاته الاجتماعية، أما إذا كانت خبراته من النوع الذي يؤكد على أهميته وقيمه فإن ذلك يؤدي إلى تدعيم ثقته بنفسه وتعديل نظرته للحياة. وهناك مجموعة من العوامل المحددة لشكل المراهق: والتي ليس من الضروري أن يمر كل المراهقين بالخصائص التي تميز هذا السن فالمراهقة خبرة شخصية اجتماعية تختلف خصائص النمو فيها من فرد لآخر، ومن مجتمع المجتمع في ضوء الاستعدادات الوراثية والإمكانات البيئية. ويمكن تحديد العوامل الأساسية التي تشير إلى شكل هذه المرحلة كالتالي: ١- عوامل تتعلق بسرعة التغيرات الجسمية والاجتماعية والانفعالية، يترتب عليها ظهور حاجات واهتمامات جديدة إذا حققها المراهق كما ينبغي مرت مراهقته بسلام.

٢- عوامل تتعلق بغموض البيئة الجديدة للمراهق، فإن أستطاع أن يكشفها ويحقق قدراً من الإنسلاخ عن أساليبه الطفولية ويستبدلها بأساليب أرقى أمكنه أن يعيش مراهقة هادئة.

٣- عوامل أسرية تتعلق بأساليب المعاملة الوالدية، فإن كانت متوازنة بعيدة عن التساهل والإهمال والتسلط أدى ذلك إلى أن تكون مراهقته متكيفة.

٤- عوامل تتصل بالرفاق والراشدين، فإن كانت مواقفهم قائمة على التفهم والمساعدة على تخطي المشكلات بتهيئة أجواء التعاون والتفكير الجماعي مرت المراهقة دون مشاكل تنكر.

٥- عوامل تتعلق بكثرة الإحباطات التي قد يواجهها من أسرته أو من المجتمع، كأن تكون الأسرة نابذة له ولمتطلباته، وإذا اشتدت الإحباطات فيلجأ لأحلام اليقظة والحيل الدفاعية.

٦- عوامل تتعلق بخبرات المراهق السابقة كتدريبه على تحمل المسؤولية والإعتماد على النفس، وتنمية القيم الدينية عنده، وتوفير فرص التوجيه والإرشاد المناسب له (Snopek,2008)

تأثير الطلاق على تقدير الذات لدى المراهقين

تتباين الأبحاث حول آثار الطلاق على تقدير الذات. في حين وجدت بعض الدراسات اختلافات كبيرة في تقدير الذات بين الأطفال من العائلات السليمة والمطلقة، لم يجد البعض الآخر فروقاً. في الولايات المتحدة لمقارنة أطفال المنازل المطلقة مع أطفال المنازل السليمة، قام بينوم ودورم Bynum and Durm (1996)، بمسح للمراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٣ و ١٨ عامًا، من خلال جعل المشاركين يكملون

استنبياً ديموغرافياً ومقياس تقدير الذات المتحرر من الثقافة (Battle, 1992). أشارت النتائج إلى أنه على الرغم من أن كلا المجموعتين تميل إلى التمتع بمستوى عالٍ من تقدير الذات، إلا أن المجموعة من العائلات السليمة سجلت درجات أعلى بكثير من تلك الموجودة في العائلات المطلقة. أجرى بيرر (Beer, 1989) دراسة أشارت إلى تأثير احترام الذات بشكل كبير بالطلاق. حصل المشاركون، البالغ عددهم 61 طفلاً من الصفين الخامس والسادس، على قائمة جرد تقدير الذات من Coopersmith (Coopersmith, 1984)، واستبيان ديموغرافي، واستبيانات شخصية أخرى. وجدت بيرر أن الأطفال من أسر مطلقة سجلوا درجات أقل بشكل ملحوظ في مقياس تقدير الذات من أولئك الذين يعيشون مع أسر غير مطلقة. أشارت نتائج بحثية أخرى إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى أبناء العائلات المطلقة والأسر غير المطلقة. أجرى دورم وآخرون (Durm, et. al. 1997) دراسة باستخدام مقياس تقدير الذات المتحرر من الثقافة (Battle, 1992). تضمنت العينة المدروسة 108 طلاب تتراوح أعمارهم بين 15 و 19 عامًا. على الرغم من وجود اختلاف كبير في تقدير الذات بين جنس المراهقين، إلا أن تقدير الذات لدى الفتيات أقل بشكل ملحوظ من الأولاد، ولم يكن هناك فرق كبير في درجات تقدير الذات في فيما يتعلق بالحالة الزوجية الأبوية. قارن هوفمان وزيبكو (Hofmann and Zippco, 1986) درجات تقدير الذات باستخدام مقياس كوبرسميث لتقدير الذات (Coopersmith, 1984) من أطفال العائلات المطلقة والأسر غير المطلقة. لم يكن هناك فرق كبير في الدرجات.

الإرشاد الجمعي بالواقع لزيادة تقدير الذات لدى المراهقين

المراهقون الذين يعانون من تدني تقدير الذات عرضة للفشل في البحث عن الهوية والروابط الاجتماعية، ويميلون إلى الخوف من مقابلة أشخاص جدد، والشعور بعدم الأمان في علاقتهم الأسرية، والشعور بالوحدة بسبب الرفض الاجتماعي. إلى جانب ذلك، سيؤثر مستوى تقدير الذات أيضًا على الأداء الأكاديمي للمراهقين الذي يشمل الثقة بالنفس، والمواقف تجاه زملاء في الفصل، والدافع للتعلم، والمبادرة النشطة، والاهتمام بأنشطة الفصل الدراسي (Priyadharshini & Relton, 2014).

غالبًا ما يُشار إلى المراهقين الذين يعانون من تدني تقدير الذات في المدرسة بسلوكيات مثل التكيف الصعب مع أقرانهم، والشعور بالنبذ، وعدم القيمة، والتجاهل، والنبذ من البيئة، والانسحاب الاجتماعي، والشعور بالفشل، ويميلوا إلى تجنب قمع الموقف. قد يؤدي تدني تقدير الذات أيضًا إلى عدم الثقة في التعبير عن الرأي ونقص المبادرة في عملية التعلم في الفصل الدراسي. لذلك، يحتاج هؤلاء المراهقون إلى العلاج المناسب لتحسين تقدير ذاتهم. أحد التدخلات التي يمكن تقديمها هو العلاج بالواقع reality therapy. إن العلاج بالواقع مدخل لتحديد رغبات المرء وتوقعاته، لتلبية احتياجاته، وإجراء تقييم ذاتي وإيجاد بديل واقعي لحل المشكلة (Wubbolding, Brickell, Imhof, Kim, Lojk, & Al-Rashidi, 2004). من خلال هذا العلاج بالواقع، من المتوقع أن يدرك المشاركون الحقائق والقدرات الحالية على التصرف بمسؤولية من أجل تلبية احتياجات الحب والتقدير لنجاح تشكيل الهوية وتحسين تقدير الذات.

من شأن تدني تقدير الذات أن يجعل المراهق غير مسؤول عن تلبية احتياجاته. يشار إلى تدني تقدير الذات في الموضوعات الخمسة من خلال السمات التي اقترحها كوبرسميث وروزنبرغ، والتي هي: (1) اعتبار أنفسهم أفرادًا لا قيمة لهم وغير جذابين، لذلك يخشون الانخراط في علاقة اجتماعية؛ (2) أن يرفضوا أنفسهم وأن يكونوا غير راضين عن أنفسهم؛ (3) يخافون من إبداء الرأي. وأخذ دور كقائد؛ (3) صعوبة التحكم في سلوكهم تجاه الآخرين؛ (4) غير قادرين على قبول النقد. (4) كراهية التحديات وصعوبة التكيف؛ (5) غير متأكدين من قدرتهم على تحقيق التحصيل الدراسي. (6) قلة التعبير عن الذات. (7) يميلون إلى القلق في التغلب على المشاكل؛ و (8) التقليل من قدراتهم على الرغم من العمل الجاد الذي تم القيام به (Iswinarti & Yanuarty, 2020).

يمكن تفسير ديناميكيات المشكلة التي يؤثر فيها تدني تقدير الذات على الأفراد الخمسة من خلال نظرية الاختيار للجليسر Choice Theory of Glasser. استنادًا إلى منظور نظرية الاختيار الذي اقترحه

جلاسر (2005 Glasser) ، يتصرف الفرد بسبب الدافع الداخلي لتلبية الاحتياجات. هناك ما يقرب من خمسة احتياجات أساسية للأفراد ، وهي احتياجات المحبة والاحترام ، والقوة ، والحرية ، والبقاء ، والمتعة (Wubbolding,2008). إن أهم احتياجات المراهقين هي الحب والتقدير (Corey,2015) .

تقترح نظرية الاختيار أن كل سلوك يعتمد على محاولات السيطرة على المحيط الذي يهدف إلى تلبية الاحتياجات الأساسية الخمسة. الأفراد لديهم طريقتهم الخاصة لتلبية الاحتياجات، وتطوير معايير أو صفات كما هو متوقع من قبل الآخرين وتعتبر دقيقة لتلبية الاحتياجات. يقرر الأفراد التصرف بناءً على الجودة من أجل التحكم في الحياة وتلبية الاحتياجات من خلال أداء مثل هذا السلوك (Glasser,1998). إن الأطفال القادرين على تلبية احتياجاتهم من الحب والتقدير سوف يحققون هوية ناجحة. خلاف ذلك ، فإن الأطفال الذين يفشلون في تلبية احتياجاتهم سوف يتطورون إلى هوية فاشلة (Glasser,2005). عندما يفشل الأفراد في تلبية أحد احتياجاتهم الخمسة ، فإنهم سيعانون من القلق والاكتئاب والفشل والشعور بعدم القيمة بسبب عدم تلبية الاحتياجات ، مما قد يؤثر على مسؤولية الأفراد في تلبية احتياجاتهم. سيجد هؤلاء الأفراد في النهاية صعوبات في تحديد الإجراءات المناسبة للمشكلات (Corey, 2015).

خمسة مراهقين في هذه الحالة لديهم احتياجات عالية من الحب والتقدير. لا تتماشى هذه الاحتياجات مع الواقع الذي يواجهه الأشخاص الأقرب إلى المصدر الرئيسي للوفاء بهذه الاحتياجات التي يُنظر إليها على أنها تميل إلى التجاهل ، وتميز نفسها مع الأطفال / الأقارب الآخرين ، كما أنها تحظى باهتمام أقل لأن الآباء يقضون وقتاً أطول في العمل بدلاً من التسلية مع الأطفال في المنزل. هذا هو السبب في أن المراهقين الخمسة حكموا على أنفسهم بأنهم متجاهلون ، ولا تعتبرهم البيئة ذات قيمة ويفتخرون إلى شيء يفخرون به مما أدى إلى سلوك غير مسؤول. من منظور نظرية الاختيار ، يحدث السلوك الإشكالي لأن الفرد ليس مسؤولاً (Glasser,2005). الفجوة بين الاحتياجات والواقع تجعل الأفراد يرفضون الواقع ويتجاهلون العالم من حولهم (Gabriel & Matthews, 2011). تشمل السلوكيات السلبية التي طورتها الموضوعات الخمسة الغياب المتكرر لإنجاز الواجبات المنزلية بسبب عدم وجود مبادرة للسؤال عند وجود صعوبات ، والخوف من الانخراط في علاقة مع أشخاص جدد ، والخوف من أخذ زمام المبادرة للتعبير عن الآراء وتجنب الأداء في الأماكن العامة.

ثانياً: الدراسات السابقة

هدفت دراسة هوميرا (Humaira,2017) الكشف عن أثر برنامج إرشاد بالواقع في تحسين مفهوم الذات لدى المراهقين من أسر مفككة . أجريت الدراسة على عينة قوامها ستة مراهقين (3 ذكور و 3 إناث) مع خلفية أسرية منزلية مفككة والتي اشتمت المعلمون من أنهم غالباً ما يخالفون القواعد في المدرسة. بناءً على نتائج التقييم ، يعاني جميع المراهقين الستة من نفس المشاكل التي تعتبر نظرة سلبية لأنفسهم بسبب عدم الحاجة إلى المودة والقبول من العائلات التي لم تعد سليمة. هذا المفهوم السلبي للذات يجعلهم يتصرفون بطريقة أقل مسؤولية. تم جمع البيانات من خلال المقابلات الشخصية والملاحظات السلوكية، وتطبيق مقياس مفهوم الذات. تم تطبيق البرنامج الذي استمر سبع جلسات. نتيجة لذلك ، شهد جميع المشاركون الستة تعزيزاً لمفهوم الذات مما يشجعهم على إجراء المزيد من التغييرات السلوكية الإيجابية.

كما هدفت دراسة روزيدي ، وإيدي ب (Rosidi & Edy,2018) الى الكشف عن فعالية العلاج الجماعي بالواقع في زيادة تقدير الذات لدى طلاب مدرسة الدولة الإسلامية الثانوية (MAN) مدينة سيمارانج. تم استخدام المنهج شبه التجريبي، وتصميم المجموعتين (التجريبية- الضابطة) و القياسين القبلي و البعدي. أجريت الدراسة على عينة قوامها ١٦ طالبا ، تم تقسيمهم الى تجريبية وضابطة بالتساوي. وتم تطبيق مقياس تقدير الذات. اشارت النتائج الى تفوق متوسطات درجات المجموعة التجريبية على متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس تقدير الذات، مما يشير الى فعالية العلاج الجماعي بالواقع في زيادة تقدير الذات.

كما هدفت دراسة إيسوينارتي ، يانوارتي (Iswinarti & Yanuarty,2020) الى الكشف عن فعالية العلاج الجماعي بالواقع في زيادة تقدير الذات لدى المراهقين. أجريت الدراسة على عينة قوامها خمسة

طلاب من المدرسة الإعدادية (تتراوح أعمارهم بين ١٣ و ١٥ عامًا) كانوا يخشون التعبير عن احتياجاتهم لوالديهم ، ويشعرون بصعوبة إقامة علاقة مع الآخرين ، ويخشون الظهور في الأماكن العامة ، وكسولين في أداء واجباتهم المدرسية. طبقت هذه الدراسة المقابلات والملاحظات ومقياس تقدير الذات الذي يتكون من ٤٠ عبارة لقياس درجة تقدير الذات لكل مشارك. تم تقديم مجموعة التدخل العلاجي بالواقع في سبع جلسات. الغرض من التدخل هو مساعدة الطلاب على زيادة ثقتهم بأنفسهم في الفصول الدراسية أو العامة وزيادة شجاعتهم في إخبار أولياء الأمور باحتياجاتهم. كانت نتائج هذا التدخل هي زيادة تقدير الذات الذي تدل عليه السلوكيات الإيجابية مثل قبول حالة أسرة الطلاب ، وزيادة الحماس للتعلم ، والشجاعة في التعبير عن احتياجاتهم للأباء ، والثقة في الظهور في الأماكن العامة ، ومبادرة المشاركة العلاقة مع أشخاص جدد والتقييم الذاتي المنتظم لتحقيق غرضهم وتقدير الذات.

كما هدفت دراسة مظهري ، مرسي في فرد ، محمد ، درباني (Mazaheri , Mirsifi Fard , Mohamad , Darbani,2020) الى البحث في فعالية العلاج الذي يركز على الشفقة في تعزيز تقدير الذات والمرونة النفسية لدى الأطفال والمراهقين من ابناء الوالدين المطلقين. تم استخدام المنهج شبه التجريبي ، وتصميم المجموعتين (تجريبية- ضابطة) والقياسين القبلي و البعدى . أجريت الدراسة على عينة قوامها ثلاثة وعشرين طفلاً ومراهقاً تتراوح أعمارهم بين ١٠ و ١٣ عامًا وأبوين مطلقين في كراج في عام ٢٠١٧. تم جمع وتحليل البيانات باستخدام مقياس تقدير الذات (بيبر ، ١٩٩٩) ومقياس كونر-ديفيدسون للمرونة النفسية (٢٠٠٣) . تلقت المجموعة التجريبية ثماني جلسات أسبوعية مدتها ٩٠ دقيقة من العلاج المركز على الشفقة (جيلبرت ، ٢٠٠٩) ، بينما لم تخضع المجموعة الضابطة لأي تدخل. تم تحليل البيانات باستخدام تحليل التباين ANOVA. أظهرت النتائج فروقا دالة احصائيا بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة من حيث تقدير الذات ($F = 5.67$ ، $p < 0.02$) والمرونة النفسية ($F = 12.68$ ، $p = 0.001$) في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدى .

التعليق العام و أوجه الاستفادة.

قام الباحث الحالي باستعراض الدراسات السابقة من خلال النظر إلى أبعادها الرئيسية ، والتي تتمثل في الآتى :

(١) بالنسبة للأهداف :

- ١- الكشف عن أثر برنامج إرشاد بالواقع في تحسين مفهوم الذات لدى المراهقين من اسر مفككة (Humaira,2017)
- ٢- الكشف عن فعالية العلاج الجماعي بالواقع في زيادة تقدير الذات لدى طلاب مدرسة الدولة الإسلامية الثانوية (MAN) مدينة سيمارانج (Rosidi & Edy,2018).
- ٣- تقصي أثر العلاج النفسي الجماعي الإيجابي على الرفاه النفسي للأطفال ابناء المطلقين Sarrami (, Nazari , Kassayi,2018)
- ٤- الكشف عن فعالية العلاج الجماعي بالواقع في زيادة تقدير الذات لدى المراهقين Iswinarti& (Yanuary,2020).
- ٥- البحث في فعالية العلاج الذي يركز على الشفقة في تعزيز تقدير الذات والمرونة النفسية لدى الأطفال والمراهقين من ابناء الوالدين المطلقين , Mohamad , Mirsifi Fard , Mazaheri (Darbani,2020).

وقد استفاد الباحث الحالي من استعراض هذا التراث السيكولوجي في تحديد أهداف دراسته .

(٢) بالنسبة للعينة :

تراوحت العينة بين عينات صغيرة الى عينات أكبر ، ومن ثم فقد أفاد الباحث من هذا العرض في تحديد حجم العينة (٣٠) تلميذا وفي تحديد المرحلة التعليمية (المرحلة الإعدادية)

(٣) بالنسبة للإجراءات :

تكاد تتفق معظم الدراسات التي تم استعراضها في مجموعة الإجراءات والتي تتمثل في اعداد برنامج للإرشاد النفسي والبحث في تأثيره في المتغير التابع (تقدير الذات) ، بقياسين قبلي وبعدي، وتصميم المجموعتين (التجريبية و الضابطة) وقد أفاد الباحث الحالي في تحديد إجراءات دراسته .

(٤) بالنسبة للنتائج :

- ١- حقق برنامج إرشاد بالواقع فعالية في تحسين مفهوم الذات لدى المراهقين من أسر مفككة (Humaira,2017)
- ٢- تفوق متوسطات درجات المجموعة التجريبية على متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس تقدير الذات، مما يشير الى فعالية العلاج الجماعي بالواقع في زيادة تقدير الذات (Rosidi & Edy,2018).
- ٣- تحسن الرفاه النفسي المجموعة التجريبية في القياس البعدي بشكل ملحوظ (Sarrami , Nazari , Kassayi,2018)
- ٤- زيادة تقدير الذات الذي تدل عليه السلوكيات الإيجابية مثل قبول حالة أسرة الطلاب ، وزيادة الحماس للتعلم ، والشجاعة في التعبير عن احتياجاتهم للآباء ، والثقة في الظهور في الأماكن العامة ، ومبادرة المشاركة العلاقة مع أشخاص جدد والتقييم الذاتي المنتظم لتحقيق غرضهم وتقدير الذات (Iswinarti & Yanuarty,2020).
- ٥- أظهرت النتائج فروقا دالة احصائيا بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة من حيث تقدير الذات والمرونة النفسية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي (Mazaheri , Mirsifi Fard , Mohamad , Darbani,2020).

رابعاً: أوجه الشبه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة

- ١- تتفق الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة في استخدام برنامج إرشاد بالواقع في تحسين مفهوم الذات.
- ٢- ومع ذلك تختلف مع معظم الدراسات في نوع العينة (المراهقين من نوى الاسر المطلقة)
- ٣- كما تتفق مع بعض الدراسات السابقة في عينة الدراسة (المراهقين من تلاميذ المرحلة الاعدادية).
- ٤- في التصميم التجريبي ، يستخدم الباحث الحالي القياس القبلي ، والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ، كما يستخدم القياس التتبعي للمجموعة التجريبية ، وهذا ما لم يتحقق في معظم الدراسات السابقة .
- ٥- تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات التجريبية السابقة في تعليم التلاميذ (المجموعة التجريبية) في ضوء البرنامج المُعد لذلك ، بينما لا يتم تطبيق نفس البرنامج على أفراد المجموعة الضابطة.

- ٦- أفاد الباحث الحالي من نتائج الدراسات السابقة في وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية ، و المجموعة الضابطة لصالح متوسطات المجموعة التجريبية، وذلك بعد تعليمهم (أي المجموعة التجريبية) في ضوء البرنامج المُعد .

خامساً : فروض الدراسة

- ٦- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لتقدير الذات لصالح المجموعة التجريبية.
- ٧- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لتقدير الذات لصالح القياس البعدي.

٨- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى.

منهجية الدراسة المنهج

تم استخدام المنهج التجريبي Experimental Method الذي يحاول الباحث من خلاله إعادة بناء الواقع فى موقف تجريبي بهدف الكشف عن اثر متغير تجريبي (برنامج إرشاد بالواقع) فى متغير تابع محدد (تقدير الذات) فى ظروف يسيطر الباحث فيها على بعض المتغيرات الأخرى - التي يمكن أن تترك أثرها على المتغير التابع - عن طريق الضبط والذي يتم بطريقتين : إما بتثبيت بعض العوامل الخاصة بالموقف التجريبي (حيث تم تثبيت متغيرات السن والذكاء) وإما عن طريق العزل والاستبعاد لبعض المتغيرات (حيث تم استبعاد المراهقين ذوى الاعاقات النمائية).
الأساليب الإحصائية المستخدمة فى الدراسة:

يتوقف اختيار أساليب المعالجة الإحصائية المناسبة على صياغة فروض الدراسة , والهدف منه , وعلى طبيعة إجراءات البحث , ومن ثم فقد استخدم الباحث الحالي مجموعة من الأساليب الإحصائية فى مرحلتين من مراحل الدراسة يمكن حصرها على النحو الآتى :

*مرحلة إجراءات الدراسة :

- من مقاييس النزعة المركزية : المتوسط الحسابي .

- من مقاييس التشتت : الانحراف المعياري (ع) , والتباين (ع٢)

- معادلة كرونباخ العامة لحساب معامل الثبات

* مرحلة معالجة البيانات للتحقق من صحة فروض البحث :

- اختبار ويلكوسون للأزواج المتماثلة

- اختبار مان ويتنى للأزواج غير المتماثلة

عينة الدراسة: تم اختيار عينة من أطفال الأسر المطلقة (الذكور، ن=٣٠) تراوحت أعمارهم من (١٣ - ١٤) سنة، وذلك بمتوسط عمري قدره (١٣,٦) سنة، وبانحراف معياري (١,٢٢).

والجدول الآتى يوضح الخصائص الديموغرافية لعينة الدراسة ، من حيث عدد الطلاب من كل صف دراسى ، ومتوسط العمر الزمنى، و الانحراف المعياري

جدول (١) الخصائص الديموغرافية لعينة الدراسة

الصفوف	المدرسة	العدد	متوسط العمر	الانحراف المعياري	مع من يعيش؟
	مدرسة عمرو بن العاص الإعدادية	٥	١٣.١٠	٠.٢١١	الأب
	مدرسة عمرو بن العاص الإعدادية	٥	١٣.٦	٠.٣٠١	الأب

الأب	٠.٢٤٥	١٣.٣	٥	مدرسة عمرو بن العاص الإعدادية	الصف الثاني
الأب	٠.٣٢٢	١٣.٧	٧	مدرسة الدكتور مصطفى كمال حلمي للتعليم الاساسي	
الأب	٠.٣٥٤	١٣.٨	٣	مدرسة الدكتور مصطفى كمال حلمي للتعليم الاساسي	
الأب	٠.٤٣١	١٣.٥	٤	مدرسة الدكتور مصطفى كمال حلمي للتعليم الاساسي	

مقياس تقدير الذات (اعداد الباحث)

الهدف من المقياس: يهدف المقياس الى تقييم سلوكيات تقدير الذات في اربعة أبعاد ،وهي: التقدير المدرسي ، التقدير الأسري ، التقدير الشخصي، وتقدير الذات الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية من أبناء الأسر المطلقة (عينة الدراسة الحالية).

مراحل اعداد المقياس: مرّ اعداد المقياس بمجموعة من المراحل على النحو الاتي:

- ١- الاستقادة من الأطر النظرية السابقة والتعاريف المختلفة التي تناولت متغير تقدير الذات
- ٢- الاطلاع على المقاييس السابقة المتعلقة بمتغير تقدير الذات والاستقادة منها .
- ٣- قام الباحث بعد ذلك بإعداد العبارات الخاصة بالمقياس وبذلك تكون المقياس في صورته المبدئية من (٣١) عبارة ١ .

٤- تم عرض المقياس في صورته المبدئية على عدد (١٠) ٢ من الأساتذة المحكمين المختصين بالتربية وعلم النفس والصحة النفسية للتأكد من صلاحية المقياس وسلامة عباراته ، وقد قام الأساتذة مشكورين بإبداء ملاحظاتهم على المقياس، وقد تم الأخذ بجميع الملاحظات التي أبدوها.

وصف المقياس : يتكون المقياس من (٣١) مفردة^٣ مفردة ،يبين المستجيبون مستوى انفاقهم باستخدام مقياس ليكارت المتدرج من ٥ نقاط(دائماً "٥" ، إلى أبداً "١") ،وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس من ٣١-١٥٥

^١ ملحق (١)
^٢ ملحق (٢)
^٣ ملحق (٦)

درجة ، والتصحيح بطريقة عكسية للعبارات السالبة التالية (٥-٦-٨-١٢-١٥-١٦-٢٠-٢٥-٢٩). والدرجة المرتفعة على المقياس تبين أو تعكس تقدير ذات مرتفع.

(١) الثبات : طريقة ألفا لكرونباخ

قام الباحث بحساب ثبات المقياس بطريقة ألفا لكرونباخ ، والجدول (٢) يوضح نتيجة هذا الإجراء جدول (٢) قيم معاملات ثبات ألفا لكرونباخ لدرجات مقياس تقدير الذات (ن=١٥٠)

المقاييس الفرعية لمقياس تقدير الذات	معامل ألفا لكرونباخ
التقدير المدرسي	٠,٨٤
التقدير الأسري	٠,٨٢
التقدير الشخصي	٠,٨٦
تقدير الذات الاجتماعي	٠,٨٥
المقياس ككل	٠,٨٨

الصدق: تم حساب صدق المحتوى للمقياس من قبل مجموعة من ١٠ خبراء، قِيموا مدى ملاءمة كل مفردة باستخدام مقياس Likert المكون من أربع نقاط (حيث يمثل ١ "غير ذي صلة" و ٤ يمثل "ذو صلة كبيرة") ، وقدموا اقتراحاتهم وتعليقاتهم. تم الحكم على البنود الـ ٣١ بأنها وثيقة الصلة نوعاً ما أو وثيقة الصلة بشكل كبير. تم حساب مؤشر صدق المحتوى على مستوى المفردة (0.90 = 1-CVI).

البرنامج الإرشادي الجمعي القائم على العلاج الواقعي؛

الهدف من البرنامج

يهدف البرنامج الإرشادي الجمعي القائم على العلاج الواقعي المستخدم في الدراسة الحالية الى تحسين تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية من أبناء الأسر المطلقة.

الأهداف الإجرائية

١. بناء العلاقة الإرشادية المهنية بين أفراد العينة التجريبية (تلاميذ المرحلة الإعدادية من أبناء الأسر المطلقة) والباحث.
٢. التعرف إلى أهداف الإرشاد الجمعي القائم على العلاج الواقعي لتحسين تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية من أبناء الأسر المطلقة.
٣. إكساب تلاميذ المرحلة الإعدادية من أبناء الأسر المطلقة المعارف والمعلومات الخاصة بتقدير الذات من حيث ماهيته وأبعادها، وخصائص الأفراد ذوي تقدير الذات وذلك في ضوء نظرية الإرشاد القائم على العلاج الواقعي عند جلاسر.

٤ ملحق (٥) البرنامج الإرشادي الجمعي القائم على العلاج الواقعي

٤. تطبيق نموذج (WDEP) والمتضمن استراتيجيات تغيير السلوك نحو الأفضل، حيث يمثل W (الترغبات) و (D) التوجيهات) و (E) التقييم) و (P) التخطيط).
٥. مساعدة تلاميذ المرحلة الإعدادية من أبناء الأسر المطلقة التعرف إلى أنماط سلوكياتهم، وكيفية تعديل سلوكياتهم لإشباع الحاجات والترغبات.
٦. مساعدة تلاميذ المرحلة الإعدادية من أبناء الأسر المطلقة على تعلم طرق مختلفة تمكنهم على التحكم في أفكارهم وأفعالهم بطريقة فعالة.
٧. إدراك وتحديد السلوك الحاضر، وإكساب الفرد أنماط سلوكية جديدة، وتوجيهها لإشباع حاجاته والوصول إلى التغيير المطلوب.
٨. تعلم طرق ومهارات حل المشكلات وإكسابها لأفراد العينة للوصول إلى سلوكيات مسؤولة وجديدة.
٩. تعلم طرق ومهارات الاتصال والتواصل وتحديد الأهداف وصياغة الخطط لدى أفراد العينة للوصول إلى سلوكيات مسؤولة وجديدة.
١٠. صياغة خطط التغيير للوصول إلى مطابقة بين المحيط الواقعي كما هو، والمحيط المدرك الذي يتصوره ويرسمه الفرد من خلال قدراته الذاتية.
١١. توضيح مسألة الالتزام والمسؤولية لاختيارتنا وأهميتها في تحقيق أهدافنا وإشباع حاجاتنا.
١٤. تغذية راجعة للبرنامج الإرشادي والإجابة عن أسئلة واستفسارات أفراد العينة.
١٥. مناقشة أفراد العينة في مشاعرهم بعد مرور فترة زمنية من تطبيق البرنامج الإرشادي.

أسس البرنامج

يقوم البرنامج على الاسس الاتية:

الاسس الفلسفية: يعتمد الارشاد الواقعي على نظرية الاختيار Choice theory كما هو موضح في العديد من كتب جلاسر (١٩٩٨ ، ٢٠٠١ ، ٢٠٠٣). نظرية الاختيار هي الأساس النظري للإرشاد بالواقع ؛ يشرح لماذا وكيف نعمل. يوفر الارشاد الواقعي نظام توصيل لمساعدة الأفراد على التحكم بشكل أكثر فعالية في حياتهم. إذا كانت نظرية الاختيار هي الطريق السريع ، فإن الارشاد الواقعي هو الوسيلة التي توصل المنتج. يتكون الارشاد بشكل أساسي من مساعدة العملاء وأحيانًا تعليمهم اتخاذ خيارات أكثر فاعلية أثناء تعاملهم مع الأشخاص الذين يحتاجونهم في حياتهم. من الضروري أن ينشئ المرشد علاقة مرضية مع العملاء كشرط أساسي للعلاج الفعال. بمجرد تطوير هذه العلاقة ، تلعب مهارة المعالج كمستمع ومعلم دورًا مركزيًا..

الاسس النفسية: إكساب العملاء المعارف والمعلومات الخاصة بالرفاهة النفسية ، من حيث ماهيته وأبعادها، وخصائص الأفراد ذوي الرفاهة النفسية وذلك في ضوء نظرية الإرشاد القائم على الارشاد الواقعي عند جلاسر.

الاسس الاجتماعية: مساعدة العملاء التعرف إلى أنماط سلوكياتهم، وكيفية تعديل سلوكياتهم لإشباع الحاجات والرغبات. كما ان البرنامج يقوم على العمل الجماعي .

الاسس التربوية: التعرف إلى أهداف الإرشاد الجمعي القائم على العلاج الواقعي لتحسين الرفاهة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية من أبناء الأسر المطلقة. كما يتم إعادة جميع الخبرات التي تم تعلمها خلال الجلسة عن طريق مناقشة بعض الموضوعات ذات العلاقة بموضوع الجلسة.

استراتيجيات الارشاد الواقعي

١. تقديم الموضوع: يقصد به تعريف أفراد المجموعة التجريبية بموضوع الجلسة، وأهمية اكتسابه، وكيفية تطبيقه مع إعطاء مثال مستمد من الواقع.

٢. الخطوات الواقعية لتعلم السلوك المطلوب: ويقصد به المراحل التي يمر بها تعلم السلوك من خلال خطوات متتابعة تتوافق مع موضوع الجلسة.

٣. نموذج المسؤولية السلوكية: وهو موقف سلوكي معين تمت صياغته على شكل مثال أو سؤال يتوافق محتواه مع موضوع الجلسة.

٤. سؤال من الواقع: ويعني سؤال معين يرتبط بموضوع الجلسة استمد من الواقع مع مراعات السؤال، وكيف ومتى يسأل.

٥. الفعالية: وهي مجموعة من الأنشطة المنظمة تحتوي على أدوار مفترضة لمواقف محددة من خلالها يستطيع أفراد المجموعة الفهم ومساعدة أنفسهم والآخرين.

٦. استخدام المرح: وهو أسلوب غير مباشر يستخدمه الباحث لغرض تقليص المسافة الاجتماعية بين أفراد المجموعة.

٧. إعادة التعلم: وهي المرحلة النهائية في خطوات الأسلوب الواقعي، والذي يتم خلاله إعادة جميع الخبرات التي تم تعلمها خلال الجلسة عن طريق مناقشة بعض الموضوعات ذات العلاقة بموضوع الجلسة.

٨. تحديد الواجبات البينية: ويقصد به تكليف أفراد المجموعة بتطبيق ما تم تعلمه في مواقف الحياة اليومية الواقعية.

٩. التقييم الذاتي: يقوم أفراد المجموعة بتقييم أدائهم بأنفسهم، من خلال تقديم سؤال يتطلب إبداء آرائهم فيما دار خلال الجلسة.

واعتمد البرنامج عدة استراتيجيات، هي:

فن طرح الأسئلة الماهرة، وإعطاء التعليمات، والمرح وروح الدعابة، والتفاعل والمناقشة الجماعية، والتغذية الراجعة، مجموعات عمل، واجبات منزلية، التدعيم والمساندة، سؤال من الواقع، تقديم الموضوع، التعزيز الإيجابي، خطوات واقعية لتعلم السلوك، إعادة التعلم، التقويم الذاتي، أنموذج لمسؤولية سلوكية (ولعب الدور، والنمذجة، وموقف درامي).

الوسائل المستخدمة

جهاز الحاسوب، جهاز العرض data show، السبورة، أقلام، أوراق عمل، برنامج Power Point

مكان الجلسات

نفذت جلسات البرنامج الإرشادي في قاعة المصادر بمدرسة الدكتور مصطفى كمال حلمي للتعليم الاساسى ، بعد تهيئة القاعة، من حيث المقاعد وأجهزة العرض مع بيئة تطبيق البرنامج الإرشادي.

محتويات البرنامج

طبق البرنامج على مدى (٢٢) جلسة إرشادية جماعية بواقع جلستين أسبوعيا، يعتمد برنامج العلاج الواقعي الذي طوره كيم Kim (٢٠٠١) على برنامج إعادة التأهيل النفسي للتركيز على التعامل مع المواقف الحقيقية. لتشغيل هذا البرنامج بشكل فعال ، قام كيم (Kim, 2011) بتكييف البرنامج مع احتياجات مرضى الفصام في كوريا. يتألف البرنامج من ٤ أجزاء متسلسلة مختلفة: الاحتياجات الأساسية ، والفجوات بين عالم الجودة والعالم الحقيقي ، والسلوك الكلي ، واختيار السلوك الفعال ، لما مجموعه ٢٢ جلسة. بشكل أساسي ، إنها دورة تدريبية لتعليم اختيار السلوك الفعال من خلال برنامج العلاج الواقعي.

(١) الجزء الأول: الاحتياجات الأساسية واختيار السلوك Part I : Basic Needs and Choice of Behavior . كان هذا الجزء لشرح الاحتياجات الأساسية الخمس لجلاسر Glasser ، وهي الحب أو الانتماء ، والإنجاز ، والحرية ، والمتعة ، والبقاء على قيد الحياة. كان الغرض الرئيسي من هذا الجزء هو جعل المشاركين يكتشفون كيف ومتى وأين يشعرون بالرضا عن الاحتياجات الأساسية الخمسة. يقدم لهم الباحث النصيحة فيما يتعلق بالتخطيط لكيفية زيادة رضاهم عن الاحتياجات الأساسية الخمسة.

(٢) الجزء الثاني: الفروق بين عالم الجودة والعالم المدرك واختيار السلوك.

Part II : The differences between Quality World and Perceived World, and Choice of Behavior

تم تصميم الجزء الثاني لمساعدة المشاركين على فهم الاختلافات بين عالم الجودة والعالم المدرك. يتكون عالم الجودة من صور محددة تصور ، أكثر من أي شيء آخر نعرفه ، أفضل الطرق لتلبية واحد أو أكثر من احتياجاتنا الأساسية (Glasser, 1998). طلب الجزء الثاني من المشاركين رسم ألومات صور ذهنية

والنظر فيما إذا كانت هذه ممكنة أم لا. ساعدهم الباحث في التخطيط لكيفية زيادة رضاهم في حالة توازن جيد بين عالم الجودة والعالم المتصور.

٣) الجزء الثالث: السلوك الكلي واختيار السلوك (Part III : Total Behavior & Choice of Behavior

كان هذا الجزء هو تعلم "سيارة السلوك الشامل" لـ Glasser. يتكون السلوك الكلي من المكونات الأربعة: التمثيل والتفكير والشعور وعلم وظائف الأعضاء المرتبط بجميع أفعالنا وأفكارنا ومشاعرنا. يحدد المشاركون السلوك الكلي الذي يعجبهم / لا يعجبهم. كان الهدف من هذا الجزء هو مساعدة المشاركين على تعلم التحكم بشكل أكثر فاعلية في حياتهم من خلال اختيار السلوك الكلي.

٤) الجزء الرابع: اختيار السلوك الفعال (Part IV : Choice of Effective Behavior

علم الجزء الرابع المشاركين كيفية التخطيط من خلال برنامج WDEP (الرغبة ، والعمل ، والتقييم ، والتخطيط Want, Doing, Evaluation, and Planning). وقد تم التأكيد على أنه ينبغي عليهم التخطيط للطرق التي لا تتعارض من خلالها مع رغبات الآخرين. في فترة الإغلاق ، عبر جميع المشاركين عن اختيار السلوك الإيجابي ، وما تعلموه ، وكيف تصوروا مستقبلهم.

نتائج الدراسة ومناقشتها

أولاً: نتائج الدراسة: سوف يعرض الباحث الحالي النتائج من خلال المحورين التاليين :

أ - وصف نتائج الدراسة طبقاً لترتيب فروضها .

ب - تفسير النتائج في ضوء الدراسات السابقة والإطار النظري وخصائص العينة .

الفرض الأول:

وينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياس البعدى لتقدير الذات لصالح المجموعة التجريبية".

قام الباحث بحساب متوسطي رتب المجموعتين التجريبية والضابطة على متغير تقدير الذات في القياس البعدي، وقد تم استخدام اختبار مان ويتنى Mann Whitney للأزواج غير المتماثلة، ويتضح ذلك في الجدول التالي:

جدول (٣) الفروق بين متوسطي رتب المجموعتين التجريبية والضابطة على متغير تقدير الذات في القياس البعدي.

المتغير	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	معامل مان ويتنى	قيمة Z	مستوى الدلالة
التقدير المدرسي	ت	١٥	٢٣.٠٠٠	٣٤٥.٠٠٠	٠.٠٠٠	٣.٥١٢-	٠.٠١
	ض	١٥	٨.٠٠٠	١٢٠.٠٠٠			
التقدير الأسري	ت	١٥	٢٣.٠٠٠	٣٤٥.٠٠٠	٠.٠٠٠	٣.٥١٣-	٠.٠١
	ض	١٥	٨.٠٠٠	١٢٠.٠٠٠			
التقدير الشخصي	ت	١٥	٢٣.٠٠٠	٣٤٥.٠٠٠	٠.٠٠٠	٣.٥٧١-	٠.٠١
	ض	١٥	٨.٠٠٠	١٢٠.٠٠٠			
تقدير الذات الاجتماعي	ت	١٥	٢٣.٠٠٠	٣٤٥.٠٠٠	٠.٠٠٠	٣.٥٧٤-	٠.٠١
	ض	١٥	٨.٠٠٠	١٢٠.٠٠٠			
الكلى	ت	١٥	٢٣.٠٠٠	٣٤٥.٠٠٠	٠.٠٠٠	٣.٤٨١-	٠.٠١
	ض	١٥	٨.٠٠٠	١٢٠.٠٠٠			

ومن الجدول (٣) أن قيم Z جميعها دالة عند مستوى (٠.٠١)، حيث جاءت قيمة Z للتقدير المدرسي (-) (٣.٥١٢)، وهي قيمة دالة عند مستوى (٠.٠١)، وقيمة Z للتقدير الأسري (-) (٣.٥١٣)، وهي قيمة دالة عند مستوى (٠.٠١)، وقيمة Z للتقدير الشخصي (-) (٣.٥٧١)، وهي قيمة دالة عند مستوى (٠.٠١)، قيمة Z لتقدير الذات الاجتماعي (-) (٣.٤٦٣)، وهي قيمة دالة عند مستوى (٠.٠١)، وقيمة Z للمقياس ككل (-) (٣.٤٨١)، وهي قيمة دالة عند مستوى (٠.٠١). وبالتالي يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠١) بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في المقياس البعدي على متغير تقدير الذات لصالح متوسط رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية. وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول.

الفرض الثاني:

وينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لتقدير الذات لصالح القياس البعدي".

ولاختبار صحة هذا الفرض، قام الباحث بحساب متوسطي رتب المجموعة (التجريبية) على متغير تقدير الذات في القياسين القبلي والبعدي، وقد تم استخدام اختبار ويلكوكسون للأزواج المتماثلة، ويتضح ذلك في الجدول التالي:

جدول (٤) الفروق بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية على متغير تقدير الذات في القياسين القبلي والبعدي

مستوى الدلالة	قيمة Z	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		المتغير
		المجموع	المتوسط	المجموع	المتوسط	
٠.٠١	٣.٤٢٩-	١٢٠.٠٠٠	٨.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	التقدير المدرسي
٠.٠١	٣.٤٨٢-	١٢٠.٠٠٠	٨.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	التقدير الأسري
٠.٠١	٣.٤٣٠-	١٢٠.٠٠٠	٨.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	التقدير الشخصي
٠.٠١	٣.٤٢٦-	١٢٠.٠٠٠	٨.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	تقدير الذات الاجتماعي
٠.٠١	٣.٤١٢-	١٢٠.٠٠٠	٨.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	الكلية

ومن الجدول (٤) أن قيم Z جميعها دالة عند مستوى (٠.٠١)، حيث جاءت قيمة Z للتقدير المدرسي (-٣.٤٢٩)، وهي قيمة دالة عند مستوى (٠.٠١)، وقيمة Z للتقدير الأسري (-٣.٤٨٢)، وهي قيمة دالة عند مستوى (٠.٠١)، وقيمة Z للتقدير الشخصي (-٣.٤٣٠)، وهي قيمة دالة عند مستوى (٠.٠١)، قيمة Z لتقدير الذات الاجتماعي (-٣.٤٢٦)، وهي قيمة دالة عند مستوى (٠.٠١)، وقيمة Z للمقياس ككل (-٣.٤١٢)، وهي قيمة دالة عند مستوى (٠.٠١). وبالتالي يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠١) بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على متغير تقدير الذات لصالح متوسط رتب القياس البعدي. وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني .

الفرض الثالث:

وينص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي".

ولاختبار صحة هذا الفرض ، قام الباحث بحساب متوسطي رتب المجموعة (التجريبية) على متغير تقدير الذات في القياسين القبلي والبعدي ، وقد تم استخدام اختبار ويلكوكسون للأزواج المتماثلة ، ويتضح ذلك في الجدول التالي:

جدول (٥) الفروق بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية على متغير تقدير الذات في القياسين البعدي والتبقي

المتغير	الرتب السالبة	الرتب الموجبة	قيمة Z
---------	---------------	---------------	--------

مستوى الدلالة	المجموع	المتوسط	المجموع	المتوسط		
٠.٨٣ غير دالة	٠.٢١٠-	١١.٥	٣.٨٣	٩.٥٠	٣.١٦	التقدير المدرسي
٠.٣١ غير دالة	١.٠٠٠-	٦.٠٠٠	٣.٠٠٠	١٥.٠٠٠	٣.٧٥	التقدير الأسري
٠.٧٣ غير دالة	٠.٣٣٣-	١٢.٠٠٠	٤.٠٠٠	٩.٠٠٠	٩.٠٠٠	التقدير الشخصي
٠.٨٣ غير دالة	٠.٢٠٦-	٣٦.٥٠	٦.٠٠٨	٤١.٥٠	٦.٩٢	تقدير الذات الاجتماعي
٠.٥٩ غير دالة	٠.٥٣٦-	٤٤.٠٠٠	٥.٥٠	٦١.٠٠٠	١٠.١٧	الكلية

ومن الجدول (٥) أن قيم Z جميعها غير دالة ، حيث جاءت قيمة Z للتقدير المدرسي (-٠.٢١٠)، وهي قيمة غير دالة ، وقيمة Z للتقدير الأسري (-١.٠٠٠)، وهي قيمة غير دالة (< ٠.٠٥)، وقيمة Z للتقدير الشخصي (-٠.٣٣٣)، وهي قيمة غير دالة (< ٠.٠٥)، وقيمة Z لتقدير الذات الاجتماعي (-٠.٢٠٦)، وهي قيمة غير دالة (< ٠.٠٥). ومن ثم يتحقق الفرض الثالث بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى.

مناقشة النتائج

هدفت الدراسة الى الكشف عن أثر البرنامج الارشادى فى تحسين تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية من أبناء الأسر المطلقة، وكذلك التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية التى تعرضت للبرنامج و الضابطة التى لم تخضع للتدريب فى ضوء البرنامج - فى تقدير الذات. أشارت النتائج الى أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية ، والمجموعة الضابطة على متغير تقدير الذات فى القياس البعدى وكانت الفروق دالة عند مستوى (٠.٠١) لصالح المجموعة التجريبية، وبذلك يكون قد تحقق الفرض الاول . كما أشارت النتائج الى أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على متغير تقدير الذات، وكانت الفروق دالة عند مستوى (٠.٠١) لصالح القياس البعدى، وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثانى .

كما اشارت الى أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى

ويمكن تفسير هذه النتيجة فى ضوء **الاطار النظرى الذى اشار الى أن المراهقين الذين يعانون من تدني تقدير الذات عرضة للفشل فى البحث عن الهوية والروابط الاجتماعية، ويميلون إلى الخوف من مقابلة أشخاص جدد ، والشعور بعدم الأمان فى علاقتهم الأسرية ، والشعور بالوحدة بسبب الرفض الاجتماعى .إلى جانب ذلك ، سيؤثر مستوى تقدير الذات أيضاً على الأداء الأكاديمي للمراهقين الذي يشمل الثقة بالنفس ، والمواقف تجاه الزملاء فى الفصل ، والدافع للتعلم ، والمبادرة النشطة ، والاهتمام بأنشطة الفصل الدراسي .**

إن أحد العوامل التي تؤثر على الصحة النفسية للمراهقين هو دور الأسرة والوالدين. بشكل عام ، يساهم زواج الوالدين فى الرفاه النفسى للأطفال بسبب الدعم المالى بين الزوج والزوجة ، والتفاعل الاجتماعى بين أفراد الأسرة ، واستقرار العلاقة بين الوالدين المرتبطين بالتزامات الزواج.

كما يمكن تفسير النتائج فى ضوء الدراسات السابقة. حيث جاءت نتائج هذه الدراسة متسقة مع ما توصلت اليه نتائج دراسة هوميرا (Humaira,2017)،والتي كان الهدف منها هو الكشف عن أثر برنامج إرشاد بالواقع فى تحسين مفهوم الذات لدى المراهقين من اسر مفككة . إذ شهد جميع المشاركون الستة تعزيزاً لمفهوم الذات مما يشجعهم على إجراء المزيد من التغييرات السلوكية الإيجابية. ونتائج دراسة روزيدي ، وإيدي ب (Rosidi & Edy,2018) التي اشارت الى تفوق متوسطات درجات المجموعة التجريبية على متوسطات درجات المجموعة الضابطة فى القياس البعدى على مقياس تقدير الذات، مما يشير الى فعالية العلاج الجماعى بالواقع فى زيادة تقدير الذات، و دراسة إيسوینارتى ، يانوارتي (Iswinarti & Yanuarty,2020)، حيث كانت نتائج هذا التدخل هي زيادة تقدير الذات الذي تدل عليه السلوكيات الإيجابية مثل قبول حالة أسرة الطلاب ، وزيادة الحماس للتعلم ، والشجاعة فى التعبير عن احتياجاتهم للآباء ، والثقة فى الظهور فى الأماكن العامة ، ومبادرة المشاركة العلاقة مع أشخاص جدد والتقييم الذاتى المنتظم لتحقيق غرضهم وتقدير الذات.

كما يمكن تفسير النتائج فى ضوء العلاج بالواقع. فمن خلال هذا العلاج بالواقع ، من المتوقع أن يدرك المشاركون الحقائق والقدرات الحالية على التصرف بمسؤولية من أجل تلبية احتياجات الحب والتقدير لنجاح تشكيل الهوية وتحسين تقدير الذات.

كما ساعد البرنامج القائم على العلاج بالواقع عينة الدراسة على اتخاذ خيارات أكثر فاعلية أثناء تعاملهم مع الأشخاص الذين يحتاجونهم فى حياتهم. كما أنشأ المعالج (الباحث) علاقة مرضية مع المشاركين ،وهو شرط أساسى للعلاج الفعال. بمجرد تطوير هذه العلاقة ، تلعب مهارة المعالج كمستمع ومعلم دوراً مركزياً.

ومن منطلق نظرية الاختيار، التي يستند إليها العلاج بالواقع، فإننا لم نولد ألوًا فارغة تنتظر أن يتم تحفيزنا خارجيًا من قبل القوى الموجودة في العالم من حولنا، فقد راعى الباحث عند اعداده التدريبات أننا نولد ولدينا خمسة احتياجات مشفرة وراثيًا تدفعنا جميعًا إلى حياتنا: البقاء، أو الحفاظ على الذات؛ الحب والانتماء السلطة، أو التحكم الداخلي؛ الحرية، أو الاستقلال؛ والمرح، أو الاستمتاع.

وقد استطاع الباحث من خلال التدريبات في ضوء العلاج بالواقع، تلبية الاحتياجات العامة أو الأساسية للمشاركين: الحب: الانتماء والصدقة والاهتمام والمشاركة، القوة: الأهمية والاعتراف والقيمة والمهارة، المرح: المتعة والمتعة والضحك والتعلم، والحرية: الاستقلال والاختيار والاستقلالية.

كما أن الباحث (المعالج) في جلسات الإرشاد قد تجنب الجدل أو الهجوم أو الاتهام أو التحقير أو اللوم أو التوجيه أو الانتقاد أو العثور على الخطأ أو الإكراه أو تشجيع الأعذار أو حمل الأحقاد أو بث الخوف أو الاستسلام بسهولة.

ومن هذه البيئة التي تتسم بالمواجهة المعتدلة ولكنها دائمًا ما تكون مهمة، تعلم المشاركون إنشاء بيئة مرضية تؤدي إلى علاقات ناجحة. في هذا الجو الخالي من الإكراه، شعر المشاركون بحرية الإبداع والبدء في تجربة سلوكيات جديدة.

كما انه اثناء الجلسات ساعد الباحث (المعالج) المشاركين على تحديد الاحتياجات الأساسية، واكتشاف عالم الجودة الخاص بهم، ومساعدتهم على فهم أنهم يختارون السلوكيات الإجمالية التي تمثل أعراضهم. وفي كل حالة عندما يقوم المشاركون بإجراء تغيير، فإن هذا اختيارهم. بمساعدة المعالج، تعلم المشاركون اتخاذ خيارات أفضل مما فعلوه عندما كانوا بمفردهم. من خلال نظرية الاختيار، تمكن المشاركون من الحصول على علاقات ناجحة والحفاظ عليها.

كما قد يرجع الباحث تحسين الرفاه النفسي وتأثير ذلك على تنمية تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية من أبناء الأسر المطلقة الى اعتما البرنامج على عدة استراتيجيات، وهي: فن طرح الأسئلة الماهرة، وإعطاء التعليمات، والمرح وروح الدعابة، والتفاعل والمناقشة الجماعية، والتغذية الراجعة، مجموعات عمل، واجبات منزلية، التدعيم والمساندة، سؤال من الواقع، تقديم الموضوع، التعزيز الإيجابي، خطوات واقعية لتعلم السلوك، إعادة التعلم، التقويم الذاتي، أنموذج لمسؤولية سلوكية (ولعب الدور، والنمذجة، وموقف درامي).

كما اعتمد البرنامج على شرح الاحتياجات الأساسية الخمس لجلاسر Glasser، وهي الحب أو الانتماء، والإنجاز، والحرية، والمتعة، والبقاء على قيد الحياة. كان الغرض الرئيسي من هذا الجزء هو جعل المشاركين يكتشفون كيف ومتى وأين يشعرون بالرضا عن الاحتياجات الأساسية الخمسة. يقدم لهم الباحث النصيحة فيما يتعلق بالتخطيط لكيفية زيادة رضاهم عن الاحتياجات الأساسية الخمسة.

بالإضافة الى ذلك، مساعدة المشاركين على فهم الاختلافات بين عالم الجودة والعالم المدرك. يتكون عالم الجودة من صور محددة تصور ، أكثر من أي شيء آخر نعرفه ، أفضل الطرق لتلبية واحد أو أكثر من احتياجاتنا الأساسية (Glasser, 1998). طلب الباحث (المعالج) من المشاركين رسم البومات صور ذهنية والنظر فيما إذا كانت هذه ممكنة أم لا. ساعدهم الباحث في التخطيط لكيفية زيادة رضاهم في حالة توازن جيد بين عالم الجودة والعالم المتصور .

كما تعلم المشاركون "سيارة السلوك الشامل" لـ Glasser، حيث السلوك الكلي من المكونات الأربعة: التمثيل والتفكير والشعور وعلم وظائف الأعضاء المرتبط بجميع أفعالنا وأفكارنا ومشاعرنا. يحدد المشاركون السلوك الكلي الذي يعجبهم / لا يعجبهم ، وكان الهدف من ذلك مساعدة المشاركين على تعلم التحكم بشكل أكثر فاعلية في حياتهم من خلال اختيار السلوك الكلي.

كما تعلموا كيفية التخطيط من خلال برنامج WDEP (الرغبة ، والعمل ، والتقييم ، والتخطيط ، Want, Doing, Evaluation, and Planning). وقد تم التأكيد على أنه ينبغي عليهم التخطيط للطرق التي لا تتعارض من خلالها مع رغبات الآخرين. في فترة الإغلاق ، عبر جميع المشاركين عن اختيار السلوك الإيجابي ، وما تعلموه ، وكيف تصوروا مستقبلهم.

التوصيات

في ضوء ما توصلت اليه نتائج الدراسة الحالية، يتم تقديم التوصيات التالية:

1. ضرورة أن يقوم الأخصائيون الاجتماعيون والنفسيون العاملون في المدارس على كيفية زيادة تقدير الذات لدى المراهقين ، وخاصة بين المراهقين من العائلات المطلقة من خلال تدريب المراهقين على كيفية زيادة احترامهم لذاتهم.
2. يجب على هذه الجهات المعنية تقديم التدريب والتوجيه لأولياء أمور المراهقين من العائلات المطلقة حول كيفية معاملة أطفالهم بدفء وتسهيل الحالة التي تعتبر ضرورية لتعزيز تقدير أطفالهم لذاتهم خاصة من خلال استخدام برنامج زيادة تقدير الذات.
3. يمكن أن يتأثر تقدير الذات لدى المراهقين بعدة عوامل مثل بنية الأسرة ، وحب الوالدين وعاطفتهم ، وممارسات التربية الأبوية وعوامل أخرى. في هذه الدراسة كان القصد من الحد من آثار الطلاق على احترام الذات لدى المراهقين. ومن ثم يجب على الباحث المهتم أن يولي الاهتمام اللازم لعوامل أخرى لفحص احترام المراهقين لأنفسهم في سياق الطلاق.
4. اعتبار الإرشاد بالواقع مادة خصبة للبحث في المتغيرات النفسية لدى أبناء الأسر المطلقة.
5. يجب على المرشد النفسي في المدرسة مساعدة جميع المراهقين في المدرسة من الآباء المنفصلين بغض النظر عن جنسهم. يحتاج المرشدون في كل من المدارس الخاصة والعامة إلى تركيز الانتباه في

مساعدة المراهقين من الآباء المنفصلين عن الآباء على تنمية تقدير الذات الإيجابي والصحي ، على الرغم من أن أولئك الموجودين في المدارس الحكومية يحتاجون إلى جهود مكثفة.

المراجع

عادل عبدالله محمد(١٩٩١). اختبار تقدير الذات للمراهقين والراشدين. كراسة التعليمات. مكتبة الأنجلو المصرية
عادل محمد سليمان (٢٠٠٣). الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها في مديريات محافظة فلسطين الشمالية. رسالة ماجستير غير منشورة . قسم العلوم التربوية. جامعة النجاح.
نعمات علوان (٢٠٠٨). الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية. مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية). ١٦(٢): ٤٧٥ - ٥٣٢.

Ali, A. M. (2012). Parenting Styles , Self esteem and Depression among 14-17 years old adolescents in Egypt. *Psycho-Educational Research Reviews*, 1(1), 71–78. Retrieved from

<https://www.perrjournal.com/index.php/perrjournal/article/view/401>

Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and Family*, 23(1), 1269–1287. Download pada tanggal 1 Oktober 2017 dari <https://doi.org/10.5559/di.23.1.01>

Anonymous (April, 2004). Learning to let go: Understanding what teenagers really want from their parents. *Parenting*, 52-54.

Battle, J.(1992). Culture-free self- esteem inventories. (2nded). Austin, Txipro-ed. 52(7), 472-489.

Bynum, M.K & Durm, M.W. (1996). Children of divorce and its effect on their self-esteem. *Psychological reports*, 79,447-450.

Coopersmith, s. (1984). Self-esteem inventories. Palo Alto , CA; Consulting psychologists

Corey G. (2015). Theory and practice of counseling and psychotherapy: Nelson Education

Durm, M.W., Giddens, A., & Blandenship, (1997). Parental marital status and Self-esteem of boys and girls. *Psychological reports*, 81, 125-126.

Emery, R.E. (2013). *Cultural sociology of divorce: An encyclopaedia*. California: Thousand Oak.

Glasser, W. (2005). *Defining mental health as a public health issue: A new leadership role for the helping and teaching professions*. Chatsworth, CA: William Glasser Institute

Glasser, W., & Wubbolding, R. E. (2008). Reality therapy. In M. D. Spiegler, & J. Frew (Eds.), *Contemporary psychotherapies for diverse world* (pp. 293-321). New York, NY: Routledge Taylor and Francis Group.

- Hakim, S. N., & Rahmawati, B. A. (2015). Strategi coping dalam menghadapi permasalahan akademik pada remaja yang orang tuanya mengalami perceraian. *Psychology Forum UMM*,
- Hoffmann, R& Zippco. D(1986). Effects of divorce up on school self-esteem and achievement of 10-, 11, and 12 years old children. Perceptual and motor skills, 62, 397-398.
- Humaira, M (2017). Academic self-concept, self-esteem, and academic achievement among truant and punctual students. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 31(1), 223–240.
- Iswinarti,W. & Yanuarty,P.(2020). Group Reality Therapy to Increase Self-Esteem in Adolescents. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 13(2): 71-75.
- Kelly, J.B., and Emery, R.E. (2003). Children’ s adjustment following divorce: risk and resilience perspectives. *Family Relations*, 52. 352-362
- Kim, H.s.(2011). Consequences of parental divorce for child development. *American sociological review*, 76(3),487-511.
- Martinz, A., and Buelga, V., and Cava, M., (2007). Adolescents Life Satisfaction and Relationship with Adolescent Self-Esteem and Schools Adjustment. *Anuario de Psicologia*, 38(2), 293-303
- Mazaheri Z, Mirsifi Fard L S, Mohamad Ali Vatankhah V, Darbani S A. (2020)Effectiveness of Compassion-Focused Therapy (CFT) on Self-Esteem and Resilience in Children and Adolescents with Divorced Parents. *J Child Ment Health*; 7 (2) :280-293
URL: <http://childmentalhealth.ir/article-1-622-en.html>
- Mruk, C.(1995). Self-esteem research theory and practice. New York, NY; Springer publishing company.
- Priyadharshini, J. & Relton, A. (2014). Self-esteem and academic performance of freshmen at karunya university. *Journal of Humanities and Social SCIENCE*, 19(4), 21-26.
- Rappaport, S. R. (2013) Deconstructing the impact of divorce on children. *Family Law Quarterly*, 47(3), 353-377.
- Richardson, S.&McCabe, M. P. (2001). Parental divorce during adolescence and adjustment in early adulthood. *Adolescence*, 36 (143), 467-89.
- Rosidi, A. & Edy P(2018). Effectiveness of Reality Therapy Group Counseling to Increase The Self-Esteem of Students . *Jurnal Bimbingan Konseling* 7 (1): 12 – 16
- Sarbini, W., & Wulandari, K. (2014). Kondisi psikologi anak dari keluarga yang bercerai (the conditions of child psychology toward family divorced). *Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa*, 2. Diakses 20 April 2017 dari <http://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/58954/WasilSarbini.pdf?sequence=1>

- Sarrami M, Nazari A, Kassayi A. (2018).The effectiveness of positive psychotherapy on psychological well-being of children of divorce.J Research Health; 8(4): 298- 304
- Schwartzberg, A. Z. (1992). The impact of divorce on adolescents. *Hosp Community Psychiatry*, 43 (6), 634-637
- Snopek, M., and Hublova, V., (2008). Adolescent Perceived Social Supports and its Relation to Life Satisfaction, Self-Esteem and Personality: Gender Differences. *Ceskoslovenska Psychology*, 52(5), 500-509
- Strohschein, L. (2005). Parental divorce and child mental health: Trajectories. *Journal of Marriage and Family*, 67(5),1286-1300
- Summers, P., Forehand, R., Armistead, L.&Tannenbaum, L. (1998). Parental divorce during early adolescence in Caucasian families: The role of family process variables in predicting the long-term consequences for early adult psychosocial adjustment.*J Consult ClinPsychol*, 66 (2), 327-36.
- Tofaha , J. A. (2012). The Effect of Bibliotherapy Intervention Program on Self Esteem of Gifted Primary School Children. *Psycho-Educational Research Reviews*, 1(1), 63–70. Retrieved from <https://www.perrjournal.com/index.php/perrjournal/article/view/400>
- Waldron, M., Grant, J. D., Bucholz, K. K., Lynskey, M. T., Slutske, W. S., Glowinski, A. L., Henders, A., Statham, D. J., Martin, N. G.& Heath, A. C. (2014).Parental separation and early substance involvement: results from children of alcoholic and cannabis dependent twins.*Drug Alcohol Depend*,1 (134), 78-84. doi: 10.1016/j.drugalcdep.2013.09.010
- Wubbolding, R. (2008). Reality therapy. In J. Frew & M. Spiegler (Eds.), *Contemporary psychotherapies for a diverse world* (pp.360-396). New York: Lahaska Press.
- Wubbolding, R.E., Brickell, J., Imhof, L. Kim, R.I., Lojk, L., & Al- Rashidi, B. (2004). Reality therapy: A global perspective. *International Journal for Advancement of Counseling*,26(3),219-228
- Yárnöz-Yaben, S., & Garmendia, A. (2016). Parental divorce and emerging adults ' subjective well-being: the role of "carrying messages." *Journal of Child and Family Studies*, 25(2), 638-646. Download padatanggal 25 Maret 2017 dari <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0229-0>
- Zeratsion, H.,Bjertness, C. B, Lien, L.,Haavet,O. R.,Dalsklev,M.,Halvorsen, J. A., Bjertness,E. &Claussen, B. (2014). Does Parental Divorce Increase Risk Behaviors among 15/16 and 18/19 year-old Adolescents? A Study from Oslo, Norway.*ClinPractEpidemiolMent Health*, 10, 29–66. doi:10.2174/1745017901410010059 PMID: PMC4085585