



العدد (٢١)، (عدد خاص)، أكتوبر ٢٠٢٢، ص ٢٢٩ – ٢٨٠

فعالية برنامج قائم على الإرشاد بالمعنى في خفض القلق وأثره على تقدير الذات لدى طلاب الثانوية

إعداد

أ/ فريد نافع أحمد الصبحي د / مغاوري عبدالحميد مرزوق

أستاذ الصحة النفسية المشارك، كلية التربية،
جامعة الملك عبدالعزيز

باحث بقسم علم النفس، كلية التربية
جامعة الملك عبدالعزيز

فعالية برنامج قائم على الإرشاد بالمعنى في خفض القلق وأثره على تقدير الذات لدى طلاب الثانوية

أ/ فريد الصبحي (*) & د/ مغاوري مرزوق (**)

ملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى في خفض القلق وأثره على تقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية. تكونت عينة الدراسة من (٢٨) طالب بالصف الثاني والثالث الثانوي تراوحت أعمارهم بين (١٦-١٨ سنة) تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة. وتمثلت أدوات الدراسة في البرنامج الإرشادي (إعداد الباحث)، مقياس القلق لتايلور (تعريب: فهمي وغالي، ١٩٩١)، ومقياس تقدير الذات لسورنسن (تعريب: الزهراني، ٢٠١٦). وقد توصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم في خفض القلق وتعزيز تقدير الذات لدى عينة الدراسة، كما أشارت النتائج إلى استمرار فاعلية البرنامج حتى فترة المتابعة.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد بالمعنى، القلق، تقدير الذات، طلاب المرحلة الثانوية.

(*) باحث بقسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الملك عبدالعزيز.

(**) أستاذ الصحة النفسية المشارك، كلية التربية، جامعة الملك عبدالعزيز.

(بحث مستل من رسالة ماجستير بعنوان: فعالية برنامج قائم على الإرشاد بالمعنى في خفض القلق وأثره على

تقدير الذات لدى طلاب الثانوية. قسم علم النفس، جامعة الملك عبدالعزيز).

Effectiveness of A Counseling Program Based on Logotherapy in Reducing Anxiety and Its Impact on Self-Esteem Among High School Students

Abstract □

The current study aimed to investigate the effectiveness of a counseling program based on logotherapy in reducing anxiety and its impact on self-esteem among high school students. The study sample consisted of 28 students from the second and third grade of high school, aged between 16-18 years old, who were equally divided into experimental and control groups. The study tools included the counseling program (prepared by the researcher), the Taylor Anxiety Scale (translated and validated by Fahmi and Ghali, 1991), and the Self-Esteem Scale by Sorensen (translated and validated by Al-Zahrani, 2016). The study results indicated the effectiveness of the counseling program in reducing anxiety and enhancing self-esteem among the study sample, and the results also suggested the sustainability of the program's effectiveness until the follow-up period.

Keywords: Logotherapy, Anxiety, Self-esteem, High school students.



مقدمة:

القلق مشكلة نفسية شائعة يمكن أن تؤثر على الإنسان بطرق مختلفة، فمن الطبيعي أن يشعر الإنسان بالقلق في مواقف معينة، ولكن يمكن أن يسبب القلق مشكلة حقيقية عندما يزيد عن الحد الطبيعي ويؤثر على الأنشطة اليومية للشخص، مسبباً له مجموعة من الأعراض الجسدية، مثل الصداع وآلام المعدة والتعب، وكذلك مشاكل الصحة النفسية، مثل الاكتئاب وصعوبة التركيز. كما يمكن أن يتداخل القلق مع الأداء الأكاديمي والعمل للإنسان، ويجعله يتجنب المواقف الاجتماعية، ويسبب له صعوبة في النوم. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يتفاقم القلق بسبب عوامل أخرى، مثل التمر، وضغط الأقران، ونقص الدعم من الأسرة والمجتمع.

يعد القلق جزءاً طبيعياً من حياة الإنسان يؤثر في سلوكه، وهو علامة على إنسانيته وحقيقة من حقائق الوجود، وجانب دينامي في بناء الشخصية ومتغير من متغيرات السلوك، وينشأ القلق عند جميع الأفراد في مختلف مواقف التحدي التي تواجههم، وفي هذه الحالة يعد شيئاً طبيعياً، لأنه يشكل دافعاً للفرد لاتخاذ الإجراءات السلوكية المناسبة لمواجهة الموقف، ولكنه يصبح خطراً إذا زادت درجته عن الحد الطبيعي، وعندها قد يرتبط بالاضطرابات السلوكية، وقد يختلف ويتقاطع مع الخوف والصراع والوهم ومواقف الإحباط التي قد يتعرض لها الفرد في حياته. (جميل، ٢٠٢١، ص ٢٤٣). وقد اهتم العديد من الفلاسفة بمشكلة القلق من أمثال الفيلسوف العربي ابن حزم حين أكد عمومية القلق بوصفه حالة أساسية من حالات الوجود الإنساني ورأى أن غاية الأفعال الإنسانية هي الهروب من القلق، وأن كل أفعالنا تهدف إلى إطلاق القلق وتصريفه. وللقلق في علم النفس الحديث مكانه بارزة، كما يعد من المواد الأساسية للصحة النفسية، حيث يعد من الانفعالات الأساسية التي تصيب الإنسان، ويشكل المفهوم الأساسي في علم الأمراض النفسية والفعلية، والعرض الجوهري في الاضطرابات النفسية، وفي أمراض عضوية كثيرة (قريشي، ٢٠١٩، ص ٥٧).

وفي خضم تفشي الأوبئة والأمراض وعلى رأسها وباء وجائحة كورونا والأحداث العالمية المتداخلة والنزاعات ومنها الحرب الروسية الأوكرانية والتي استمرت أكثر من عام وما زالت قائمة وكان لها أثر سلبي على كل دول العالم يزداد القلق والصراعات التي يمر بها الإنسان

بغية تحقيق التوازن والاستقرار باذلاً في ذلك كل ما في وسعه. وفي حالة عدم قدرته على تحقيق التوازن، فإنه يفتقر للتواصل والشعور بالاستمتاع مع الآخرين ويكون ذلك مؤشراً لوجود اضطراب نفسي يتمثل في مشكلة القلق وما يصاحب ذلك من تأثيرات على تقدير الفرد لذاته.

مشكلة الدراسة:

إن شعور الباحث بمشكلة الدراسة انطلاقاً مما يواجه طلاب المرحلة الثانوية من مشكلات وصعوبات تحول بينهم وبين التكيف مع المدرسين والزملاء والبيئة المدرسية، وما يعانونه من عدة أزمات مرتبطة بنموهم ودراساتهم وتفكيرهم في مستقبلهم وموقفهم من حياتهم الحاضرة، وبعضها له علاقة بفهم الطالب لنفسه وتحقيق ذاته. مما يسبب له في بعض الأحيان الدخول في حالة من القلق ونقص تقدير الذات.

ولكون القلق له أثر كبير على صحة الطلاب وتحصيلهم الدراسي لما له من أضرار على الصعيد الجسدي والنفسي، فإن الأمر يستدعي مواجهة القلق وعلاجه من خلال إيجاد أساليب تعمل على التخلص من القلق والحد منه، وهو ما يمكن تنفيذه من خلال بناء برامج إرشادية وعلاجية.

ويعد العلاج بالمعني Logotherapy ل فيكتور فرانكل Victor Frankl أحد أساليب العلاج الفعالة في علاج الاضطرابات النفسية، ويندرج أسلوب الإرشاد والعلاج بالمعني في إطار النظرية الوجودية Existential Theory واشتق منه مفهوم الإرشاد بالمعني Logo Counseling، حيث يستخدم الإرشاد والعلاج بالمعني في علاج الاضطرابات النفسية لدى الأفراد، ويعد من الأساليب الفعالة في تحسين الصحة النفسية، وهو منحي علاجي يقصد به التعامل مع الظواهر النفسية من خلال المعني. (Frankl, 2011).

ومن الدراسات في هذا الصدد، دراسة Bahar et al (٢٠٢١) والتي هدفت إلى معرفة فعالية برنامج للعلاج بالمعني في القلق من الموت، والأمل، والاكتئاب، والاستخدام السليم لأدوية التحكم في الجلوكوز في مرضى السكري المصابين بالاكتئاب. وقد أظهرت النتائج أنه تم تقليل القلق والاكتئاب لدى مرضى السكري المصابين بالاكتئاب باتباع العلاج بالمعني، وزاد أملهم وأكدت النتائج فعالية العلاج بالمعني.

وفي دراسة عبد الوهاب وآخرون (٢٠١٨)، كان الهدف من الدراسة التعرف على فعالية برنامج إرشادي قائم على فنية التحليل بالمعنى في إشباع بعض الحاجات النفسية والاجتماعية، وكذلك التعرف على مستوى وترتيب هذه الحاجات لدى عينة من طالبات جامعة الملك فيصل. وكشفت النتائج عن فعالية البرنامج الإرشادي واستمراريته في إشباع بعض الحاجات النفسية والاجتماعية أثناء فترة المتابعة. أما دراسة Fan-Ko Sun et al (٢٠١٩)، فقد هدفت إلى معرفة آثار العلاج بالمعنى على الكرب والاكتئاب والضعف المعنوي لدى مرضى سرطان الثدي وسرطان النساء. وقد أظهرت النتائج أنه قد لوحظت فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في العلاج بالمعنى، وهو ما يؤكد فعالية العلاج بالمعنى وقدرته على تحسين الكرب والاكتئاب والضعف المعنوي لدى مرضى سرطان الثدي وسرطان النساء. وفي دراسة Maryam Farajji et al (٢٠١٩)، هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير العلاج بالمعنى الجماعي على الروحانيات وقلق الموت لدى مرضى السرطان. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن العلاج بالمعنى للمجموعة كان فعال في زيادة درجة الروحانيات. كما أجري الشعراوي (٢٠١٤) دراسة للتعرف على فاعلية العلاج بالمعنى في تحسين جودة الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي. وأسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية العلاج بالمعنى في تحسين جودة الحياة لدى الشباب.

وتتحدد مشكلة الدراسة في تساؤل رئيس عن التحقق من فعالية برنامج ارشادي قائم على الإرشاد بالمعنى في خفض القلق واثره في تقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية؟.

وينفرع من هذا التساؤل عدة تساؤلات فرعية على النحو التالي:

- ١- هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القلق وتقدير الذات بعد تطبيق البرنامج؟
- ٢- هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في تقدير الذات بعد تطبيق البرنامج؟
- ٣- هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات القياسية القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القلق وتقدير الذات؟
- ٤- هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات القياسية القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تقدير الذات؟

٥- هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي التتبعي بعد مرور شهر

ونصف للمجموعة التجريبية في القلق؟

٦- هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي التتبعي بعد مرور شهر

ونصف للمجموعة التجريبية في تقدير الذات؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

١- إعداد برنامج إرشادي قائم على الإرشاد بالمعنى لخفض القلق ومحاولة التحقق من

فعاليته في تحسين تقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٢- التعرف على مدى استمرارية انخفاض القلق وتحسن تقدير الذات بعد انتهاء البرنامج

الإرشادي.

أهمية الدراسة النظرية:

تتمثل أهمية الدراسة الحالية من جانبين أحدهما نظري والآخر تطبيقي:

١- الأهمية النظرية :

تتضح أهمية الدراسة من متغيراتها التي تتناول القلق وتقدير الذات وعلم نفس المعنى

والذي يلعب دورا هاما في تحسين حياة الناس وجعل لها معنى كما ان نتائج الدراسة تفيد إلى

المعرفة النفسية في مجال الإرشاد النفسي.

٢- الأهمية التطبيقية:

يمكن استخدام البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة في خفض القلق وتحسين

تقدير الذات لدى المجتمع الأصل وهم طلاب المرحلة الثانوية.

حدود الدراسة:

▪ الحدود الموضوعية: يقتصر البحث الحالي على دراسة فعالية الارشاد بالمعنى على

القلق وأثره في تقدير الذات.

- الحدود المكانية: تم تطبيق البحث الحالي في مدرسة ثانوية خليص التابعة لإدارة تعليم جدة
- الحدود الزمانية: تم تطبيق البحث الحالي خلال السنة الدراسية ١٤٤٤ هـ.
- الحدود البشرية: تم تطبيق البحث الحالي على (٢٨) طالباً بالصف الثاني والثالث الثانوي في مدرسة ثانوية خليص.

مصطلحات الدراسة:

أولاً: الإرشاد بالمعنى :

يقصد به "تطبيق علاجي يركز على معنى الوجود الإنساني والخروج من التمرکز حول الذات، ويواجه الفرد بمعنى حياته التي ينبغي أن يتسامى إليه بعد أن يجده في إرادة المعنى" (عزام، ٢٠١٠، ص ١٠٢٢).

ويعرف إجرائياً بأنه مجموعة من الفنيات المستخدمة والتي تتكون من مجموعة من الأسس والمبادئ التي قدمها فرانكل في نظريته "العلاج بالمعنى" والتي تؤكد على فردية الإنسان وأن لديه حرية إرادة وأن وجوده له معنى وله قيمة، ويمكن بمساعدة المعالج اكتشاف جوانب الضعف والقوة واستثمار طاقاته الأصلية لإيجاد معنى وهدف للحياة والقدرة على خفض القلق وتقدير الذات.

ثانياً: القلق Anxiety

تعرف جانيت تايلور القلق بأنه "حالة من التخوف أو الخوف ناتجة عن توقع حدث أو موقف ينطوي على تهديد". (Taylor, 2018, p. 1).

ويعرف إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس تايلور للقلق المستخدم في الدراسة الحالية.

ثالثاً: تقدير الذات Self-esteem

تعرف مارلين سورنسن تقدير الذات على أنه "الدرجة التي نقبل بها أنفسنا كما نحن، بكل قيودنا، ونعترف بأننا نستحق الحب والاحترام من أنفسنا والآخرين (Sorensen, 1987, P.12).

ويعرف إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس سورنسن لتقدير الذات المستخدم في الدراسة الحالية.

رابعاً: البرنامج الإرشادي **Counseling Program**:

عرف حامد زهران (١٩٩٨، ص ١١) البرنامج الإرشادي بأنه برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً لجميع من تضمهم المؤسسة أو الجماعة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعلق ولتحقيق التوافق النفسي داخل الجماعة وخارجها.

الدراسات السابقة:

قام الباحث بتصنيف الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة في محورين على النحو التالي:

- أولاً: دراسات تناولت فعالية برامج إرشادية في خفض القلق.
- ثانياً: دراسات تناولت العلاقة بين القلق النفسي وتقدير الذات.
- أولاً: برامج إرشادية في خفض القلق.

قام **Abu Baker et. al. (2022)** بدراسة عنوانها "فاعلية برنامج إرشادي جماعي لخفض القلق والاكتئاب بين الأطفال المصابين بالسرطان: تجربة عشوائية محكمة". هدفت الدراسة إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي جماعي على القلق والاكتئاب بين الأطفال المصابين بالسرطان. وتكونت عينة الدراسة من ٦٠ طفلاً مصاباً بالسرطان، تتراوح أعمارهم بين ٧ و ١٤ عامًا. وطبقت الدراسة مقياس الاكتئاب لدى الأطفال ومقياس سبينس لقلق الأطفال، والبرنامج الإرشادي الجماعي. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن برنامج الإرشاد الجماعي كان فعالاً في الحد من القلق والاكتئاب لدى الأطفال المصابين بالسرطان، وهو ما يشير إلى أن برامج الإرشاد الجماعي قد تكون خياراً علاجياً مفيداً لخفض القلق والاكتئاب لدى الأطفال المصابين بالسرطان.

وقامت على (٢٠٢١) بدراسة عنوانها " فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض القلق لدى عينة من المدمنين المتعافين". هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي

معرفي سلوكي في خفض القلق لدى عينة من المدمنين المتعافين. وتكونت عينة الدراسة من (٥٠) مدمناً متعافياً، تراوحت أعمارهم بين (١٨-٢٥) عاماً. وطبقت الدراسة الأدوات التالية: (مقياس نكاه ستانفورد بينيه الصورة الخامسة، ترجمة صفوت فرج)، ومقياس القلق (إعداد الباحث)، وبرنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض القلق لدى عينة من المدمنين المتعافين (إعداد الباحث). وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود انخفاض كبير في مستوى القلق لدى أفراد العينة بعد تطبيق البرنامج، وهو ما يشير إلى وجود تأثير كبير للبرنامج الإرشادي في خفض مستوى القلق.

وقام **Chen (2021)** بدراسة عنوانها "فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي على القلق والاكتئاب لدى مرضى باركنسون". هدفت الدراسة إلى معرفة فاعلية برنامج سلوكي معرفي على القلق والاكتئاب بين مرضى باركنسون". وتكونت عينة الدراسة من ٤٠ مريضاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين: (٢٠) كمجموعة ضابطة و(٢٠) كمجموعة تجريبية. وطبقت الدراسة الأدوات التالية: مقياس القلق والاكتئاب بالمستشفى، والبرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج السلوكي المعرفي كان فعالاً في تقليل القلق والاكتئاب لدى مرضى باركنسون وهو ما يعني أن البرامج السلوكية المعرفية قد تكون خياراً علاجياً مفيداً لتقليل القلق والاكتئاب لدى مرضى باركنسون.

وقام **Sjadian et. al. (2020)** بدراسة عنوانها "فعالية برنامج إرشادي للعلاج بالمعنى على القلق والاكتئاب لدى الناجيات من سرطان الثدي اللائي يتلقين المشورة الغذائية: دراسة تجريبية عشوائية معرزة". هدفت الدراسة إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي للعلاج بالمعنى على القلق والاكتئاب لدى الناجيات من سرطان الثدي اللائي يتلقين المشورة الغذائية. وتكونت عينة الدراسة من ٩٠ ناجية من سرطان الثدي لديهم درجة اكتئاب أعلى من ١٤، وتم تقسيم المشاركين إما إلى مجموعة المشورة الغذائية (المجموعة الضابطة) أو المشورة الغذائية بالإضافة إلى مجموعة العلاج بالمعنى (المجموعة التجريبية). وطبقت الدراسة الأدوات التالية: مقياس القلق والاكتئاب والبرنامج الإرشادي للعلاج بالمعنى. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود انخفاض كبير في درجات القلق والاكتئاب في كلا المجموعتين. كما تشير أيضاً إلى أن التحسن في القلق والاكتئاب كان أكبر بشكل ملحوظ في مجموعة المشورة الغذائية والعلاج بالمعنى مقارنة بالمجموعة التي تلقت فقط المشورة الغذائية.

كما قامت حافظ (٢٠١٩) بدراسة عنوانها "فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لخفض أعراض القلق وتحسين جودة الحياة لدى طلاب الجامعة ذوي الاضطرابات السيكوسوماتية". هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفض أعراض القلق وتحسين جودة الحياة لعينة من طلاب الجامعة ذوي الاضطرابات السيكوسوماتية من الجنسين. وتكونت عينة الدراسة من عدد (٢٤) من طلاب الجامعة ذوي الاضطرابات السيكوسوماتية من الجنسين، وتتراوح أعمارهم ما بين (١٨-٢٣) عاماً. وينقسمون إلى (١٢) في المجموعة التجريبية و(١٢) في المجموعة الضابطة. وطبقت الدراسة الأدوات التالية: مقياس تايلور للقلق الصريح (تعريب مصطفى فهمي، محمد غالي، ١٩٩٠)، وقائمة "كورنل" للأعراض السيكوسوماتية (ترجمة وإعداد برودمان وألبرت، ١٩٨٦) (ترجمة وإعداد محمود أبو النيل، ١٩٩٥)، ومقياس جودة الحياة لطلاب الجامعة (إعداد كمال الفليت، ٢٠١٢)، وبرنامج الإرشاد العقلاني الانفعالي المقترح لخفض أعراض القلق وتحسين مستوى جودة الحياة (إعداد الباحث). وأشارت نتائج الدراسة إلى الأثر الفعال للبرنامج الإرشادي في تعديل وتفنيد المعتقدات والأفكار اللاعقلانية باعتبارها المحدد الأساسي لمستوى شعور الفرد بجودة الحياة وتلعب دور رئيسي في معاناته بالقلق.

ثانياً: دراسات تناولت العلاقة بين القلق وتقدير الذات

قام **Batiola et. al. (2022)** بدراسة عنوانها "العلاقة بين تقدير الذات والقلق لدى طلاب السنة النهائية بالمدرسة الثانوية: دراسة وصفية ارتباطية". هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين القلق وتقدير الذات لدى طلاب السنة النهائية بالمدرسة الثانوية. تكونت عينة الدراسة من ١٩٤ طالباً في السنة النهائية بالمدرسة الثانوية خلال العام الدراسي ٢٠٢١-٢٠٢٢. وطبقت الدراسة مقياس تقدير الذات ومقياس القلق. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين تقدير الذات والقلق.

وقام **Omakarappa & Rentala (2022)** بدراسة عنوانها "القلق وتقدير الذات لدى أطفال الوالدين المدمنين على الكحول". هدفت الدراسة إلى تقييم القلق وتقدير الذات لدى أطفال الوالدين المدمنين على الكحول، بالإضافة إلى معرفة العلاقة بين القلق وتقدير الذات لديهم، والعلاقة بين مستوى القلق وتقدير الذات مع المتغيرات الاجتماعية والديموغرافية المختارة. وتكونت

عينة الدراسة من ٥٠ طفلاً من أبوين مدمنين على الكحول. وطبقت الدراسة الأدوات التالية: مقياس القلق ومقياس تقدير الذات واستبانة المتغيرات الاجتماعية والديموغرافية. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط سلبي منخفض (ص = -٠,٣٨) بين القلق وتقدير الذات. ولم يتم العثور على ارتباط كبير بين القلق وتقدير الذات مع العمر، والجنس، والدين، والطبقة، والمؤهلات التعليمية للأب، والمؤهلات التعليمية للأم، ووظيفة الأب، ومهنة الأم ودخل الأسرة الشهري.

وقامت الربيعية (٢٠٢٠) بدراسة عنوانها "العلاقة بين القلق وتقدير الذات لدى الطلاب السعوديين في الجامعات الأمريكية". هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين القلق وتقدير الذات لدى الطلاب السعوديين في الجامعات الأمريكية. تكونت عينة الدراسة من ٣٠٠ طالب سعودي في الجامعات الأمريكية. وطبقت الدراسة الأدوات التالية: مقياس تقدير الذات ومقياس القلق. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك ارتباطاً سلبياً بين القلق وتقدير الذات، حيث زاد مستوى التقدير الذاتي كلما انخفض مستوى القلق.

كما قامت (Samurda (2019) بدراسة عنوانها "القلق وتقدير الذات بين الأطفال المصابين بعُسر القراءة في سريلانكا". هدفت الدراسة إلى التعرف على القلق وتقدير الذات لدى الأطفال ممن يعانون من عسر القراءة مقارنة بمن لا يعانون من عسر القراءة. تكونت عينة الدراسة من ٣٠ طفل ممن لديهم عسر القراءة والأطفال الطبيعيين، بالصف الخامس الابتدائي في الفئة العمرية ١٠ - ١١ عاماً. وطبقت الدراسة الأدوات التالية: مقياس القلق ومقياس تقدير الذات. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الأطفال ممن لديهم عسر القراءة لم يظهروا مستوى دال على الدرجات الكلية للقلق. كما أظهر الأطفال ممن لديهم عسر قراءة مستوى منخفض جداً لتقدير الذات مقارنة بالأطفال الطبيعيين .

وقام (Eysenck & Rachman (2019 بدراسة عنوانها " تقدير الذات والقلق بين طلاب الكلية". هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين تقدير الذات والقلق لدى طلاب الكلية. تكونت عينة الدراسة من ٢٠٠ طالب جامعي تتراوح أعمارهم بين ١٨-٢٥ عاماً. وطبقت الدراسة الأدوات التالية: مقياس القلق ومقياس روزنبرغ لتقدير الذات. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن تدني تقدير الذات ارتبط بمستويات أعلى من القلق.

التعليق على الدراسات السابقة:**فروض الدراسة:**

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القلق وتقدير الذات بعد تطبيق البرنامج.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في تقدير الذات بعد تطبيق البرنامج.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسية القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القلق وتقدير الذات.
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسية القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تقدير الذات.
- ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي التتبعي بعد مرور شهر ونصف للمجموعة التجريبية في القلق.
- ٦- توجد فروق بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي التتبعي بعد مرور شهر ونصف للمجموعة التجريبية في تقدير الذات.

الطريقة والإجراءات:**منهج الدراسة:**

استخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي لدراسة فعالية برنامج إرشادي قام على المعنى في خفض القلق وأثره في تقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، باستخدام تصميم مجموعتين متجانستين (مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية) من طلاب المرحلة الثانوية من خلال القياس القبلي والقياس البعدي والمتابعة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة. ويعرف المنهج التجريبي بأنه المنهج الذي يعتمد على التجربة الميدانية التطبيقية، ويستخدم للمفاضلة بين أسلوبين، أو طريقتين لاختيار أحدهما، أو إحدهما للتطبيق مباشرة، أو للتطبيق بعد التعديل حسبما تدعو إليه النتائج والحاجة (الواصل، ١٩٩٩: ٤٣).

مجتمع وعينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من ٦٠ طالب من طلاب الصف الثاني الثانوي والصف الثالث الثانوي للعام الدراسي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مدرسة ثانوية خليص التابعة لإدارة تعليم جدة، تم اختيار العينة من مرحلة عمرية متقاربة حيث تراوحت أعمارهم ما بين (١٦-١٨ سنة)، بمتوسط عمر زمني مقداره (16.9643) وانحراف معياري (0.14069)، وذلك بهدف حساب الخصائص السيكومترية (الصدق- الثبات) واكتشاف المعوقات والصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحث في تطبيق المقياس بالإضافة إلى تحديد الفترة الزمنية التي تستغرقها كل أداة من أدوات البحث لمقاييس الدراسة (مقياس القلق - مقياس تقدير الذات).

عينة الدراسة الأساسية:

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (١٥٠) طالباً من طلاب الصف الثاني الثانوي للعام الدراسي 2022 / 2023 من مدرسة ثانوية خليص التابعة لإدارة تعليم جدة، حيث تم اختيار الطلاب ممن تقع درجاتهم في الأرباع الأعلى على درجات مقياس القلق وعددهم ٢٨ وتم تقسيم عشوائي للمجموعتين:

أ) **المجموعة التجريبية:** وتكونت من (١٤) طالباً، من مرحلة عمرية متقاربة حيث تراوحت أعمارهم ما بين (١٦-١٨ سنة)، بمتوسط عمر زمني مقداره (16.9643) وانحراف معياري (٠,١٤٠٦٩)،

ب) **المجموعة الضابطة:** وتكونت من (١٤) طالباً، من مرحلة عمرية متقاربة حيث تراوحت أعمارهم ما بين (١٦-١٨ سنة)، بمتوسط عمر زمني مقداره (16.9643) وانحراف معياري (٠,١٤٠٦٩).

قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة من حيث القلق وتقدير الذات وذلك باستخدام اختبار مان وتني:

جدول (١)**دلالة الفروق بين أفراد المجموعتين**

المتغير	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		معامل مان ويتني U	قيمة Z
	ع	م	ع	م		
مقياس القلق	٥٠,١٢	٥٠,١٥٠	١٢,١٠	١٤٩	٧١٠٠٠	غير دالة
مقياس تقدير الذات	٥٠,١٢	٥٠,١٥٠	٥٠,١٢	٥٠,١٥٠	٠٠٠,٧٢٠٠٠,٠	غير دالة

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة علي أبعاد متغيرات الدراسة والدرجة الكلية في القياس القبلي. وهو ما يدل علي وجود تكافؤ بين المجموعتين، وبالتالي فإن أي فروق قد تظهر بين المجموعتين بعد تطبيق البرنامج تعود إلي تأثير البرنامج ذاته وليس لتأثير متغيرات أخرى.

أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس القلق لتاييلور (تعريب مصطفى فهمي ومحمد غالي)

أعد المقياس د/ جانيت تاييلور سنة ١٩٥٣، وهو مقياس قديم تم تعريبه وإعداده من قبل الدكتور مصطفى فهمي والدكتور محمد غالي عام ١٩٩١.

الهدف من المقياس:

يهدف المقياس إلى قياس مستوى القلق بشكل موضوعي، عن طريق الأعراض الظاهرة والصريحة التي يعاني منها شخص ما، ويناسب هذا المقياس جميع الأعمار.

وصف المقياس:

المقياس مشتق من اختبار مينسوتا للشخصية المتعدد الأوجه، ويتكون المقياس من (٥٠) عبارة تقيس القلق الصريح.

تصحيح المقياس:

- من بين ال (٥٠) عبارة هناك (١٠) عبارات عكسية تصحح بشكل مختلف وهي (٣)، (١٣، ١٧، ٢٠، ٢٢، ٢٩، ٣٢، ٣٨، ٤٨، ٥٠)
- كل عبارة أمامها بديلين (نعم، لا) يتم اختيار الإجابة المناسبة من بينها.
 - ☞ (نعم) تأخذ درجة واحدة، (لا) تأخذ صفر
 - ☞ والعبارات العكسية، (نعم) تأخذ صفر، (لا) تأخذ درجة واحدة.
 - ☞ ثم يتم جمع الدرجات وتصنف وفقاً للجدول التالي:

جدول (١)
تصحيح مقياس القلق لتابلور

قلق منخفض جدا	صفر - ١٦
قلق منخفض (طبيعي)	١٧ - ١٩
قلق متوسط	٢٠ - ٢٤
قلق فوق المتوسط	٢٥ - ٢٩
قلق مرتفع	٣٠ فما فوق

صدق المقياس:

للتحقق من صدق مقياس القلق قام معدو المقياس باستخدام طريقتي صدق المحكمين أو الصدق الظاهري للمقياس، والصدق الذاتي للمقياس. فيما يخص صدق المحكمين، قام معدو المقياس بعرض الاختبار على عدد من المحكمين في مجال علم النفس، والطب النفسي وقد تم تعديل العبارات التي أوصى المحكمين بتعديلها. أما الصدق الذاتي للمقياس فقد بلغ (٠,٩٠)، وهو ما يدل على ارتفاع مؤشرات صدق المقياس.

ثبات المقياس:

قام معدو المقياس بحساب ثبات الاختبار عن طريق التجزئة النصفية بمعادلة سبيرمان وقد بلغ معامل الثبات (٠,٨١)، وهو ما يدل على اتصاف المقياس بمعامل ثبات مرتفع. وقام الباحث الحالي بتقدير مؤشرات الصدق والثبات على عينة الدراسة الاستطلاعية كالتالي:

صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل الارتباط لبيرسون بين درجة كل مفردة والبعد التي تنتمي إليه، وكذلك معاملات الارتباط لأبعاد المقياس والدرجة الكلية، وقد أسفر حساب التجانس الداخلي عن ارتباط المقياس بأبعاده ككل عند مستوى (٠,٠٥) في أغلب العبارات، ثم قام صاحب البحث بحساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس ووجد أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠,٠٥) مما يدل على صدق الاتساق وصلاحية المقياس للتطبيق.

النتائج:

قام الباحث بحساب ثبات المقياس وذلك على عينة بلغت (٦٠) طالب وكان عدد المفردات (٥٠) بندا، وذلك وفقا لمعامل ألفا كرونباخ. وقد أسفرت النتيجة عن أن جميع معاملات الثبات مرتفعة حيث تراوحت معاملات الثبات بين (٠,٧٤١). وهو ما يشير إلى أن أداة الدراسة تتمتع بدرجة من الثبات أكبر من ٧٠%، مما يدل على صلاحية المقياس للتطبيق على أفراد العينة.

ثانياً: مقياس تقدير الذات لسورنسن ٢٠٠٦ (ترجمة الباحث فيصل الزهراني)

أعد المقياس د/ مارلين سورنسن سنة 1991، وقام الباحث فيصل الزهراني بترجمة وتعريب مقياس تقدير الذات لسورنسن "Sorensen Self-Esteem Test" في دراسته في عام ٢٠١٦. ويمكن عرض المقياس على النحو التالي:

الهدف من المقياس:

يهدف المقياس إلى تقييم مستوى تقدير الذات لدى الفرد. ويمكن استخدام المقياس من قبل المتخصصين في الصحة النفسية أو المستشارين أو غيرهم من المهنيين لتحديد المجالات التي قد يحتاج فيها الشخص إلى الدعم أو التدخل لتحسين تقديره لذاته. يمكن أيضاً استخدامه من قبل الأفراد لاكتساب نظرة ثاقبة لتقديرهم لذاتهم وتحديد المجالات التي قد يرغبون في العمل فيها على بناء ثقتهم وتقديرهم لذاتهم.

وصف المقياس في صورته الأصلية:

يتكون المقياس في صورته الأجنبية من (٥٠) عبارة محددة ببعده واحد تقيس الدرجة الكلية لتقدير الذات، من تصميم الدكتورة: مارلين سورنسن (Sorensen Marilyn) وهي باحثة حاصلة على شهادة الدكتوراه في علم النفس العيادي، قامت بتصميم مقياسها بعنوان (Sorensen Self-esteem Test) لنفس المرحلة العمرية المستهدفة في الدراسة الحالية، حيث جاء هذا المقياس نتاج خبرتها الكبيرة فيما يخص متغير (تقدير الذات) ونتاج تأليفها لكتابها في تقدير الذات بعنوان (Breaking the Chain of Low Self-Esteem)، وتمتلك الباحثة خبرة كبيرة جداً في مجال الأبحاث في تقدير الذات تمتد إلى ٣٦ سنة، وتدير معهد تقدير الذات (The Institute of Self-esteem).

تصحيح المقياس:

حددت الاستجابة المطلوبة في المقياس بنمط (ليكرت) الثنائي، حيث يجب الفرد على كل سؤال في المقياس باختيار بديل من البديلين (نعم / لا)، وذلك لتحديد موافقته أو عدم موافقته على انطباق العبارة عليه. ويتم تخصيص درجة واحدة على الخيار (نعم) وتخصص الدرجة (صفر) على الخيار (لا) لكل عبارات المقياس، وتتراوح درجات المستجيب في المقياس بين (٥٠) كدرجة عليا و (صفر) كدرجة دنيا، حيث تشير الدرجة العالية إلى وجود تدني في مستوى التقدير الذاتي لدى الفرد، وتشير الدرجة المتدنية إلى ارتفاع مستوى شعور تقدير الذات لدى الفرد.

ويتم تصحيح استجابات الأفراد كما يلي:

- الدرجات من (٠ - ٤) تعني تقدير ذات جيد " مرتفع "
- الدرجات من (٥ - ١٠) تعني تقدير ذات به انخفاض بسيط
- الدرجات من (١١ - ١٨) تعني تقدير ذات به انخفاض متوسط
- الدرجات من (١٩ - ٥٠) تعني انخفاض شديد في تقدير الذات.

صدق المقياس:

للتحقق من صدق مقياس تقدير الذات قام معد المقياس باستخدام عدة طرق للتحقق من ذلك وهي: صدق المحكمين أو الصدق الظاهري للمقياس، وصدق المفهوم، وصدق المقارنة الطرفية. فيما يخص الصدق الظاهري للمقياس، قام معد المقياس بعرض الصورة الأولية للمقياس والمكون من (٥٠) عبارة على لجنة تحكيم متخصصة تكونت من (١٢ محكماً)، وقد اسفرت نتيجة التحكيم عن بقاء المقياس على (٥٠) عبارة.

وفيما يتعلق بصدق المفهوم، قام معد المقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون للتحقق من صدق مقياس تقدير الذات وذلك من خلال تطبيق المقياس على عينة عددها ن: ٢٢٥ طالب من طلاب المرحلة الثانوية، وقد تبين أن معظم فقرات الاختبار لها ارتباط مع الدرجة الكلية وهي معاملات ارتباط ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة $(\alpha = 0.01, 0.05)$.

وللتحقق من صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمايزي)، قام معد المقياس بترتيب الطلبة من الأعلى درجة إلى الأقل درجة وفقا لدرجاتهم على مقياس تقدير الذات، وتم أخذ ٣٠% من الفئة الدنيا و ٣٠% من الفئة العليا ثم قام باستخدام اختبار "ت" (test- T) لاختبار دلالة الفروق بين المتوسطات على هذا المقياس. وقد تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة $\alpha = 0,05$ حيث بلغت قيمة (ت = 30,97) بدرجة حرية (١٣٢)، وهذا يدل على أن المقياس يميز بين الفئة العليا والدنيا وبالتالي يتمتع بصدق تمايزي عالي.

ثبات المقياس:

قام معد المقياس بحساب الثبات بمعامل ألفا كرونباخ والذي بلغ (٠,٨٧) وهي قيمة مرتفعة وتدل على أن المقياس يتمتع بدلالات ثبات مرتفعة بطريقة ألفا كرونباخ. كما قام معد المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية لحساب الثبات وتبين أن معامل الثبات للدرجة الكلية بلغ للجزء الأول (0.72) وللجزء الثاني (0.83)، ومعامل الارتباط بين الجزئين (0.73)، أما معامل سبيرمان براون فبلغ (٠,٨٤)، ومن خلال النتائج السابقة يتبين أن المقياس يتصف بدلالات ثبات جيدة بطريقة التجزئة النصفية.

وقام الباحث الحالي بتقدير مؤشرات الصدق والثبات على عينة الدراسة الاستطلاعية

كالتالي:

صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل الارتباط لبيرسون بين درجة كل مفردة والبعد التي تنتمي إليه، وكذلك معاملات الارتباط لأبعاد المقياس والدرجة الكلية، وقد أسفر حساب التجانس الداخلي عن ارتباط المقياس بأبعاده ككل عند مستوى (٠,٠٥) في أغلب العبارات، ثم قام صاحب الباحث بحساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس ووجد أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠,٠٥) مما يدل على صدق الاتساق وصلاحيته المقياس للتطبيق.

النتائج:

قام الباحث بحساب ثبات المقياس وذلك على عينة بلغت (٦٠) طالب وكان عدد المفردات (٥٠) بنداً، وذلك وفقاً لمعامل ألفا كرونباخ. وقد أسفرت النتيجة عن أن جميع معاملات الثبات مرتفعة حيث تراوحت معاملات الثبات بين (٠,٨٢٩). وهو ما يشير إلى أن أداة الدراسة تتمتع بدرجة من الثبات أكبر من ٧٠%، مما يدل على صلاحية المقياس للتطبيق على أفراد العينة.

ثالثاً: البرنامج الإرشادي (إعداد الباحث)

هو برنامج إرشادي يعتمد على نظرية العلاج بالمعنى ليفيكتور فرانكل، تم إعداده لتدريب وتعليم الطلاب بعض الفنيات الخاصة بمدرسة المعنى لفرانكل لمساعدتهم على التعرف على القلق وتقدير الذات ومساعدتهم في خفض القلق مما يساهم في رفع تقديرهم لذاتهم.

أهمية البرنامج الإرشادي :

- ١- تتضح أهمية البرنامج في اتباع أسلوب الإرشاد بالمعنى والذي يتواءم مع دعائم الشخصية الإنسانية والذي يعتمد على فنيات معرفية وانفعالية وسلوكية ويركز على الحوار والمناقشة وهي من أفضل الأساليب المساعدة على التخلص من القلق كما يساعد الفرد على تبني فلسفة جديدة في الحياة .
- ٢- استخدام البرنامج في تنمية المتغيرات الإيجابية كمتغير تقدير الذات يعمل على إثراء مجال علم نفس المعنى الذي بحاجة إلى مزيد من الدراسات والأبحاث في الوطن العربي.
- ٣- صقل شخصية الطلاب بإكسابهم فنيات تساهم على فهم المواقف والتعامل مع القلق.
- ٤- تدريب الطلاب على مواجهة المشكلات والتحديات وحلها.

الهدف العام من البرنامج الإرشادي:

- ١- خفض القلق لدى المجموعة الإرشادي.
- ٢- الأهداف الإجرائية"
- ٣- تخفيف حدة القلق لدى المجموعة الإرشادية.

- ٤- تحسين تقدير الذات لدى المجموعة الإرشادية.
- ٥- رفع مستوى المسؤولية الذاتية لدى العينة المستهدفة.
- ٦- اكتشاف نقاط القوة الشخصية لدى العينة المستهدفة.
- ٧- تدريب المجموعة الإرشادية على تطوير نقاط القوة.
- ٨- مساعدة المسترشدين على التعبير عن انفعالاتهم وتنمية الشعور بالارتياح النفسي.
- ٩- إكساب أفراد المجموعة الإرشادية الأساليب والمهارات التي تساعدهم على التعامل مع المواقف المختلفة بطرق أكثر إيجابية
- ١٠- إكساب أفراد العينة مهارة مواجهة الضغوط وتخفيف القلق والتوتر النفسي من خلال التدريب على تقنيات العلاج بالمعنى.

أسس البرنامج:

- تُقدم الخدمات الإرشادية في ضوء أسس يتطلب مراعاتها عند تقديم هذه الخدمات ومن أهم هذه الأسس (محمد سعفان، ٢٠٠٥، ٣١-٣٣):
- ١- ثبات السلوك الإنساني إلى حد ما وفي ضوء هذا يمكن استنتاج ما سيكون عليه السلوك في المستقبل، ما لم تطرأ ظروف تؤدي إلى تغيير سلوك المسترشد مثل النضج وعوامل خارجية. وهذا الأساس له قيمته في بناء البرنامج الإرشادي .
 - ٢- مرونة السلوك الإنساني وقبوله للتعديل، وفي ضوء هذا يتم وضع البرامج الإرشادية لأن السلوك المرن هو السلوك القابل للتعديل، والسلوك القابل للتعديل في الإرشاد النفسي هو السلوك المكتسب الذي تم تعلمه. وليس هناك تعارض بين ثبات السلوك نسبياً ومرونته، لأن ثبات السلوك نسبياً خاصة المكتسب يمكن تعديله من خلال البرامج الإرشادية خلال فترة زمنية محددة
 - ٣- تختلف آثار المشكلة (النفسية، الاجتماعية، الأخلاقية) باختلاف مصدرها، وهذا يحتم ضرورة معرفة مصدر المشكلة، وأي مشكلة يمكن أن يكون مصدرها العادات والتقاليد، أو القوانين الوضعية، أو ضمير المسترشد، أو أوامر ونواهي الدين. هذا الفهم لمصادر المشكلة يحدد مقدار عبء المشكلة على المسترشد.

- ٤- يتوقف نجاح العملية الإرشادية على عدة عوامل بعضها خاص بالمسترشد وبيئته مثل قدراته واتجاهات نحو الإرشاد النفسي والمرشد النفسي وسمات شخصيته ودافعيته وقوة إرادته للتغيير، والبعض الآخر خاص بالمرشد النفسي مثل إعداده وكفاءته المهنية واتجاهاته نحو المسترشد والتزامه بمسئوليته المهنية والاجتماعية .
- ٥- توجد فروق داخل الشخص نفسه وبين الشخص والآخرين وبين الجنسين.
- ٦- السلوك فردى واجتماعي معاً، حيث يهتم الإرشاد النفسي عند التشخيص بفهم موقع مشكلة المسترشد من الفردية والاجتماعية ثم العمل على إحداث التوازن بينها، ولهذا فإن دور الإرشاد النفسي تحقيق التوافق بإيجابية بإحداث التوازن بين الفردية والاجتماعية، ومن أهم أشكاله مشاركة المسترشد الآخرين بفعالية مع الاحتفاظ بفرديته.

الأسلوب الإرشادي المستخدم:

سوف يتم استخدام أسلوب الإرشاد الجماعي و هو أسلوب إرشادي يقدم به خدمات الإرشاد النفسي لعدد من المسترشدین لا يقل عن (٣ أعضاء) اجتمعوا معاً بحرية ليشكلوا جماعة إرشادية لها تنظيم رسمي متفق عليه ولها أهداف متفق عليها أيضاً، وتتضمن إحداث التغيير في أفكارهم واتجاهاتهم وسلوكياتهم بغرض تحسين توافقهم الشخصي والاجتماعي وتمتعهم بالصحة النفسية الإيجابية ، ويقود الجماعة الإرشادية مرشد نفسي مؤهل علمياً للعمل مع الجماعة ، وليس لديه مشكلات أو اضطرابات أو توجهات سلبية تعوق العمل الجماعي بل مشارك وميسر ومتقبل ومعالج ، وتحديث التغييرات نتيجة تنفيذ برنامج إرشادي مخطط له من قبل المرشد النفسي والأعضاء نتيجة العلاج التلقائي غير المخطط له الناتج من التفاعل الديناميكي بين الأعضاء (محمد سعفان، ٢٠٠٦، ٤٤). وسوف يقوم الباحث بأدوار المرشد النفسي من حيث إعداد الجلسات وإدارتها وتقويمها. والبرنامج الإرشادي المستخدم في الجلسات قائم على مبادئ وفنيات ونظرية العلاج بالمعنى لفرانكل.

خطوات تخطيط وبناء البرنامج الإرشادي:**مصادر إعداد البرنامج:**

١- الاطلاع على مراجع وكتابات فرانكل مؤسس نظرية العلاج بالمعنى والكتب الأجنبية التي تناولت النظرية وفهم الأسس والفنيات التي يقوم عليها الإرشاد بالمعنى والاطلاع على كتابات ودراسات آخرين حول نظريته وتطبيقاتها.

٢- الاطلاع على ما توافر من بحوث ودراسات سابقة في مجال الإرشاد بالمعنى خاصة الدراسات السابقة التي تناولت البرامج الإرشادية المعتمدة على هذه النظرية بما تشمله من فنيات وإجراءات مختلفة تم الاستفادة منها بما يتلاءم مع عينة الدراسة الحالية وبما يتلاءم مع أهداف البرنامج.

٣- التمكن من فنيات العلاج بالمعنى من خلال حضور برامج تخصصية في معهد فيكتور فرانكل.

٤- عمل مقياس القلق لطلاب في المرحلة الثانوية للفئة المستهدفة والذي ساهم بشكل كبير في إعداد محتوى الجلسات الإرشادية التي تتضمن محتويات الجلسات والمدى الزمني للبرنامج وعدد الجلسات الإرشادية في ضوء أهداف البرنامج وظروف العينة المختارة للعملية الإرشادية، وفي ضوء الدراسات السابقة التي تناولت البرامج الإرشادية مع طلاب المرحلة الثانوية تم تحديد مدى زمني للبرنامج ١١ اسبوع، ويتكون البرنامج من (٢٢ جلسة)، بمعدل جلستين اسبوعياً. ويتراوح زمن كل جلسة (٦٠:٩٠ دقيقة) حسب نوع الجلسة والأنشطة والمهارات ونوع الفنيات المستخدمة، وسيتم تطبيق البرنامج الإرشادي خلال الفصل الدراسي الثالث للعام الدراسي ٢٠٢٣.

فنيات برنامج العلاج بالمعنى:

لأجل تحقيق أهداف البرنامج تم تدريب الباحث في معهد فيكتور فرانكل (VIKTOR FRANKL INSTITUTE OF LOGOTHERAPY (VFIL) على الفنيات الإرشادية المستخدمة في البرنامج وكذلك الجلسات واستغرقت فترة زمنية مدتها ١٣ شهر وهذه الفنيات هي:

١- الفنيات الأساسية.

٢- الحوار السقراطي.

٣- فنية الانحراف (Dereflexion).

٤- فنية النية المتناقضة.

هو تشجيع المسترشد على عمل أو تمني حدوث الأشياء التي يتجنبها أو يخاف من حدوثها حتى يصل إلى درجة أنه يسخر منها. وهنا يحاول المعالج مساعدة المريض على تحطيم هذه المخاوف ويرى نفسه المنتصر عليها بدلاً من أن يرى نفسه ضحية لها كما يعتمد إلى تضخيم الأعراض بشكلٍ فكاهي فإذا ضحك المريض من أعراضه فقد كسب أول انتصاراته.

مثال: لأن نجعل المريض الذي لديه قلق من شيء ما أن يتخيل ذلك القلق. شخص لديه خوف من أن تصيبه نوبة قلبية عند الخروج من البيت. نطلب منه أن يتخيل أنه أصابته نوبة قلبية ثلاث مرات عند خروجه من المنزل وحمل في الإسعاف وعملت له قسطرة قلبية وأُنقذ في آخر لحظة ونجعله يتخيل الموقف الذي يسبب له القلق بكامل تفاصيله ثم نطلب منه القيام بهذا الأمر.

٥- القصة الرمزية.

٦- فنية حقيبة الطبيب.

من الفنيات التي لم تستخدم بشكل فعال في الدراسات السابقة ولها أهمية كبيرة تقنية حقيبة الطبيب وهي عبارة عن مجموعة من القيم والمعاني التي تساعد المرشد في الجلسات وهي كالتالي: الفطرة السليمة وهي جوهر الوعي الذاتي والاكتشافات - المسؤولية والقدرة على الاستجابة - الحرية في تعاملي مع المواقف التي لا يمكن تغييرها - يوجد المعنى في كل شيء - الأهداف والغرض في الحياة - الإبداع والخيال - النمو فوق الذات (ما وراء الأنا العليا) - الأفكار والمثل - الحب - الوعي بالموت - الالتزام بالمهام - الرحمة والتسامح - الحس الفكاهي. لاستخدام أي جزء من أجزاء حقيبة الطبيب يجب على المرشد شرح الأداة وإعطاء أمثلة عليها.

الفنيات التكميلية:

تحليل بالمعنى: Logo analysis

ويشمل على التدريبات التالية:

أولاً: التدريب الأول: يشمل ست قوائم أساسية وهي:

- ١- القائمة الأولى: الأهداف طويلة المدى حيث يطلب من كل فرد أن يسترجع من ذاكرته كل شيء قد رغب في تحقيقه من قبل الطموحات والاهتمامات فقد تكون مفتاح لمعرفه أسباب ما يعانیه من مشكلات.
- ٢- القائمة الثانية: أن يذكر كل شخص جوانب القوة والنجاحات والأحداث السارة في الحياة.
- ٣- القائمة الثالثة: أن يذكر كل شخص جوانب الضعف في شخصيته والأحداث الأليمة في حياته.
- ٤- القائمة الرابعة: أن يذكر كل شخص المشكلات التي تسبب الصراع لديه.
- ٥- القائمة الخامسة: أن يذكر كل شخص الآمال المستقبلية.
- ٦- القائمة السادسة: أن يذكر كل شخص الخطط المستقبلية لتحقيق الأهداف.

ثانياً: التدريب الثاني: أفعال كما لو:

أن يذكر الشخص القدوة في حياته والشخص الذي يريد أن يكون مثله وأن يذكر شيء واحد يعمل عليه ليكون مثله.

ثالثاً: التدريب الثالث العلاقات:

أن يذكر الشخص الذي يرتبط به وجدانياً ومردود العلاقة على مشاعرة وحياته

التدريب الرابع: تحقيق المعنى من خلال القيم الابتكارية ومعانيها والسبيل إلى تحقيقها ويتضمن عشرة قوائم:

- ١- القائمة الأولى: التفكير في ثلاث آمال ترغب في تحقيقها في آخر حياتك.
- ٢- القائمة الثانية: أكثر الخبرات اشباعاً ورضاً في حياته.
- ٣- القائمة الثالثة: أحلامك الشخصية.
- ٤- القائمة الرابعة: صف معنى الحياة في كلمة.
- ٥- القائمة الخامسة: العبارات التي تود وضعها على قبرك.

- ٦- القائمة السادسة: ما الأسباب التي تعطي لحياتك معنى وهدف؟
- ٧- القائمة السابعة: صف شخصيتك في خمس جمل، وماذا اعددت لنفسك ليصبح كما تريد؟
- ٨- القائمة الثامنة: لماذا تريد الحياة إذا عطيت لك فرصة ثانية؟
- ٩- القائمة التاسعة: ما هي الرمزيات التي تحمل معنى خاص لديك؟
- ١٠- القائمة العاشرة: ما هي هواياتك؟

التدريب الخامس: تحقيق المعنى من خلال البحث عن القيم الخبراتية:

وتتمثل في الخبرات مع الآخرين والمسئولية نحو الذات والآخرين فيكون التركيز على اكتشاف المعنى الحياة خلال الخبرة بالمشاركة في خدمة المجتمع والزيارات وممارسة الرياضة والخدمات الدينية.

سادساً: التدريب السادس: تحقيق المعنى من خلال البحث عن القيم الاتجاهية:

وهي تمثل اتجاه الفرد في مواجهة القدر الذي يصعب تغييره والاتجاه الذي يسلكه نحوه، فيكون قادر على المواجهة عندما يقابل موقفاً محبطاً.

سابعاً: الالتزام:

حيث يحدد كل فرد ثلاثة أهداف تعطيه الإحساس بالهوية الشخصية والمعنى في الحياة، والالتزامات التي يمكن أن يفعلها والتضحيات التي يتحملها في سبيل تحقيق الأهداف.

١- فنية Guideposts to Meaning والتي تتكون من خمسة مراحل:

- اكتشاف الذات
- الاختيار
- التفرد
- المسئولية
- السمو الذاتي

٢- فنية الفيلم: يتخيل الموقف الذي مر به كأنه فيلم وهو يشاهده ويحلله.

٣- فنية التخيل المستقبلي: تجعل العميل يتخيل نفسه في أفضل حالة له في المستقبل وقد حقق كل ما يرغب به، ثم تطلب من العميل تخيل شخصيته المستقبلية في مواجهة شخصيته الحالية ويبدأ يسأل ما الذي يجب فعله لتحقيق ما ارغب به في المستقبل.

٤- **التغذية الراجعة:** إن فنية التغذية الراجعة من الفنيات التي تحقق التواصل الجيد في الجلسة الإرشادية، ومن خلالها يتم معرفة الأهداف التي تم تحقيقها والأهداف التي لم تتحقق وأسباب عدم تحقيقها ، ثم إطلاع المسترشد بكل ما تم إنجازه، ويتم ذلك من خلال مقارنة سلوك المسترشد في ثلاث حالات هي: السلوك السابق والسلوك الحالي والسلوك المطلوب الوصول إليه (محمد سعفان، ١٨٣، ٢٠٠٦).

الأدوات المستخدمة في البرنامج:

- قلم.
- سبورة.
- شرائح عرض بوربوينت.
- نشرات إرشادية بمضمون الجلسات الإرشادية.
- استمارة الموافقة للانضمام للبرنامج الإرشادي.
- استمارة تقييم الجلسة الإرشادية.
- استمارة تقييم البرنامج.

جلسات البرنامج :

تم مراعاة مجموعة من المعايير في تحديد محتوى الجلسات وهي:

- ١- مراعاة وضوح الألفاظ وتجنب وضع مصطلحات صعبة أو غامضة على الطلاب.
- ٢- اختيار القلق وتقدير الذات وخاصة لدى طلاب المرحلة الثانوية لما لهما من أهمية وتأثير قوي على تعاملاتهم مع حاضرهم ومستقبلهم وأسلوب حياتهم، ولما لهما تأثير على حياة الطالب وعلاقاته وتعاملاته مع الآخرين.
- ٣- مراعاة خصائص النمو لطلاب المرحلة الثانوية في هذه المرحلة العمرية وهي مرحلة المراهقة المتوسطة، وتنوع إجراءات البرنامج كوسيلة جذب الطلاب للبرنامج لإبعاد الملل عن نفوسهم.

٤- مراعاة الطلاب الذين لديهم قلق مرتفع جداً والتأكيد المستمر على المكاسب التي سيحصلون عليها والتغيير الذي سيحدث بحياتهم وسيشعرون به بأنفسهم إذا ما انتظموا في جلسات البرنامج والحرص على وجود جو من الود والمحبة أثناء الجلسات، كذلك حرص الباحث على خلق مواقف مماثلة للمواقف الحياتية وتدريب الطلاب على الخوض فيها وممارستها، والتأكيد على المناقشة والتحدث بحرية وذلك ليعتاد الطلاب على مثل هذه المواقف، ومثل هذا التفكير.

يتضمن البرنامج الإرشادي (٢٢) جلسة بواقع (جلستين) أسبوعياً، بما فيهم الجلسات الافتتاحية الأولى والثانية وهي تشمل تعارف وتوطيد العلاقات وتعريف مبدئي بالبرنامج، وكذلك يشتمل على الجلسة الختامية التي يتم فيها تطبيق المقاييس كقياس بعدى للبرنامج، ويتم فيها أيضاً تقويم البرنامج، بجانب الجلسات الأساسية الإرشادية بالبرنامج كما هو موضح بالجدول التالي :

الجلسة	عنوان الجلسة	هدف الجلسة	الغيات المستخدمة	الزمن
الجلسة الأولى والثانية	الجلسة الافتتاحية	١- التعارف وإقامة علاقة ألفة وتناهم بين الباحث وأفراد المجموعة الإرشادية. ٢- تحقيق الاحترام والثقة المتبادلة بين الباحث وأفراد المجموعة الإرشادية. ٣- تشجيع أفراد المجموعة الإرشادية على التخلص من الخجل. ٤- إبراز أهمية الإرشاد النفسي وخاصة الإرشاد بالمعنى. ٥- تعريف مبدئي بالبرنامج الإرشادي وأهدافه، والاتفاق على بروتوكول البرنامج (الزمن/المكان/الأدوار). ٦- تكوين اتجاه إيجابي للانضمام للبرنامج ومعرفة توقعات المجموعة الإرشادية عن البرنامج	١- المحاضرة والمناقشة ٢- التقبل الغير مشروط. ٣- المرح والدعابة. ٤- الواجبات المنزلية	٩٠ دقيقة
الجلسة الثالثة	التعريف بمرحلة المراهقة المتوسطة	١- التعرف على مرحلة المراهقة وخصائصها ٢- التعرف على الضغوط النفسية والمشاكل المرتبطة بهذه المرحلة. ٣- توضيح أهمية الصحة النفسية في هذه المرحلة ٤- مساعدة المسترشدين على التعبير عن انفعالاتهم وتنمية الشعور بالارتياح النفسي.	١- المحاضرة والمناقشة. ٢- التغذية الراجعة. ٣- الواجبات المنزلية	٦٠ دقيقة
الجلسة الرابعة	الإرشاد بالمعنى	١- تعريف أفراد العينة بمفهوم الإرشاد النفسي بصفة عامة والإرشاد بالمعنى بصفة خاصة ٢- التحدث عن نظرية العلاج بالمعنى وتوضيح أثرها في حياتنا. ٣- التحدث عن مظاهر وجود المعنى في حياتنا وأبعادها وأهميتها.	١- المحاضرة والمناقشة. ٢- التغذية الراجعة. ٣- الواجبات المنزلية	٦٠ دقيقة

الجلسة	عنوان الجلسة	هدف الجلسة	الفيئات المستخدمة	الزمن
الجلسة الخامسة	القلق	١- أن يتعرف الطالب على مفهوم القلق ٢- أن تشارك الطلاب في تحديد مفهوم القلق ٣- التحدث عن القلق وأنواعه ومراحلته	١- المحاضرة والمناقشة . ٢- التغذية الراجعة . ٣- الواجبات المنزلية	٦٠ دقيقة
الجلسة السادسة	معنى المعاناة	١- التعرف على معنى المعاناة والهدف من المحن والمشكلات. ٢- الاستفادة العملية من نماذج في الحياة استطاعت أن تغير المعاناة لمعنى .	١- المحاضرة والمناقشة . ٢- التغذية الراجعة . ٣- الواجبات المنزلية	٦٠ دقيقة
الجلسة السابعة	رحلة إلى داخل قلبي	١- مناقشة الأفكار والمواقف التي تسبب القلق للطلاب ٢- إدراك الطلاب للمسببات التي تثير قلقهم ٣- إدراك الطلاب بأن معالجة المسبب يساهم في خفض القلق . ٤- تدريب الطلاب على كيفية خفض القلق .	١- الحوار السقراطي ٢- المحاضرة ٣- التغذية الراجعة ٤- الواجبات المنزلية	٦٠ دقيقة
الجلسة الثامنة	التعامل مع القلق بضع	١- أن يتعرف الطالب على مصفوفة المعنى . ٢- أن يستطيع الطالب تطبيق مصفوفة المعنى . ٣- أن يتعرف الطالب على تقنيات العلاج بالمعنى التي تساعده في تطوير تعامله مع القلق . ٤- أن يتمكن الطالب من التقنيات التالية (مشاهدة الفيلم- الانحراف) .	١- فنية التخيل ٢- فنية الانحراف ٣- المناقشة ٤- التغذية الراجعة ٥- الواجبات المنزلية	٦٠ دقيقة
الجلسة التاسعة	التعامل مع القلق بضع (٢)	١- أن يستطيع الطلاب تذكر مصفوفة المعنى وتقنيات المعنى ٢- أن يتمكن الطالب من التقنيات التالية (صعود الجبل- السخرية- النية المتناقضة) . ٣- أن يعرض الطالب الواجب المنزلي .	١- السخرية ٢- الحوار السقراطي ٣- التخيل ٤- الواجب المنزلي ٥- التغذية الراجعة	٦٠ دقيقة
الجلسة العاشرة	التعامل مع السديني مع القلق	١- أن يتعرف الطلاب على صفات النفس البشرية في القران ٢- أن يتذكر الطلاب دائماً أن للكون خالقاً نلجأ إليه في كل الظروف . ٣- أن يتحدث الطلاب عن مواقف تعرضوا له في حياتهم ولجأوا فيه إلى الله تعالى .	١- المحاضرة ٢- الأدوات الرمزية ٣- الحوار السقراطي ٤- الواجبات المنزلية	٦٠ دقيقة
الجلسة الحادية عشر	التعامل مع السديني مع القلق (٢)	١- أن يتعلم الطالب طريقة تطبيق العبادات في المواقف الضاغطة ٢- أن يطبق الطالب طريقته الخاصة في التعامل مع القلق ٣- أن يطبق الطالب تقنية السمو بالذات	١- المحاضرة ٢- الأدوات الرمزية ٣- الحوار السقراطي ٤- الواجبات المنزلية	٦٠ دقيقة
الجلسة الثانية عشر	التعامل مع السديني مع القلق (٢)	١- دريب المجموعة الإرشادية على التعامل مع القلق من خلال رحلة دينية ٢- أن يتحدث الطالب عن هذه التجربة	١- المحاضرة ٢- القصة التاريخية ٣- المناقشة ٤- الواجبات المنزلية	٦٠ دقيقة
الجلسة الثالثة عشر	التحول الإيجابي	١- أن يقيم الطلاب حياتهم بوضوح عن طريق عجلة الحياة ٢- أن يحدد الطالب بوضوح معنى الحياة بالنسبة له	١- المحاضرة ٢- عجلة الحياة ٣- المناقشة ٤- الكتابة ٥- الواجبات المنزلية	٦٠ دقيقة

الجلسة	عنوان الجلسة	هدف الجلسة	الفنيات المستخدمة	الزمن
الجلسة الرابعة عشر	ابتكارات جديدة	١- أن يتعرف الطالب على نقاط قوته ٢- أن يفهم الطالب نقاط قوته ٣- أن يطبق الطالب نقاط قوته	١- مقياس نقاط القوة (كليفتون) ٢- المناقشة ٣- التغذية الراجعة ٤- الواجبات المنزلية	٦٠ دقيقة
الجلسة الخامسة عشر	ابتكارات جديدة ٢	١- أن يتحدث الطالب عن نقاط قوته ٢- أن يتعلم الطالب عمل ملفه الخاص بنقاط القوة	١- الحوار السقراطي ٢- المحاضرة ٣- التغذية الراجعة ٤- الواجبات المنزلية	٦٠ دقيقة
الجلسة السادسة عشر	ابتكارات جديدة ٣	١- أن يعمل الطالب خارطة نقاط القوة ٢- أن يتعلم الطالب كتابة رسالته الخاصة	١- الحوار السقراطي ٢- المحاضرة ٣- التغذية الراجعة ٤- الواجبات المنزلية	٦٠ دقيقة
الجلسة السابعة عشر	تحليل المعنى	١- أن يتعرف الطالب على تقنيات تحليل المعنى ٢- أن يطبق الطالب تقنيات تحليل المعنى	١- الحوار السقراطي ٢- المحاضرة ٣- التغذية الراجعة ٤- الواجبات المنزلية	٦٠ دقيقة
الجلسة الثامنة عشر	بناء علاقات فعالة	١- أن يتعرف الطالب على مفهوم العلاقات ٢- أن يتعرف الطالب على تأثير العلاقات على حياته الشخصية. ٣- أن يتعرف الطالب على تأثير العلاقات على القلق	١- الحوار السقراطي ٢- المحاضرة ٣- التغذية الراجعة ٤- الواجبات المنزلية	٦٠ دقيقة
الجلسة التاسعة عشر	القيّم الابتكارية	١- أن يتعرف الطالب على القيم الابتكارية. ٢- أن يطبق الطالب ما تعلمه في القيم الابتكارية.	١- الحوار السقراطي ٢- المحاضرة ٣- التغذية الراجعة ٤- الواجبات المنزلية	٦٠ دقيقة
الجلسة العشرون	القيّم التجريبية	١- أن يتعرف الطالب على معنى القيم التجريبية. ٢- أن يحكي الطالب تجاربه بمنظور المعنى.	١- الحوار السقراطي ٢- المحاضرة	٦٠ دقيقة
الجلسة الحادية والعشرون	صناعة الأهداف	١- أن يتعلم الطالب مهارة صناعة الأهداف. ٢- أن يطبق الطالب مهارة صناعة الأهداف.	١- الحوار السقراطي ٢- المحاضرة ٣- التغذية الراجعة ٤- الواجبات المنزلية	٦٠ دقيقة
الجلسة الثانية والعشرون	الجلسة الختامية	١- أن يقيم الطالب البرنامج. ٢- أن يتحدث الطالب كيف استفاد من البرنامج. ٣- أن يحافظ على الهدف والمعنى الذي اكتسبه من البرنامج ويحاول أن ينفذه. ٤- أن يتم معالجة القضايا غير المنهية.	١- المحاضرة ٢- المناقشة ٣- التعزيز	٩٠ دقيقة
المجموع	٢٢			٢٢ ساعة

نتائج الدراسة:

نتائج التحقق من الفرض الأول ومناقشتها:

ينص الفرض الأول علي أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس القلق في القياس البعدي". قام الباحث بإجراء المقارنة بين المجموعتين التجريبية (ن=١٤) والضابطة (ن=١٤) في القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية فقط، وقد تمت المقارنة باستخدام اختبار مان ويتني (U) لعينتين مستقلتين، وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (٢)

نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين في الاختبار البعدي

المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المجموعة التجريبية	٢٨٥,٨٥٧١	٢٠,٧٥٤٤٥
المجموعة الضابطة	٨٢,٢٥	٩,٢٧٤٨٤

يبين جدول (٢) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.

جدول (٣)

نتائج اختبار مان ويتني (U) للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي

مجموعتي المقارنة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	معامل مان ويتني U	قيمة Z
التجريبية	١٤	١٩,٥٠	٢٧٣,٠٠	٠,٠٠٠	-٤,٣٢٣
الضابطة	١٢	٦,٥٠	٧٨,٠٠		

يتبين من الجدولين السابقين (٢) و (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت قيمة (مان ويتني = ٠,٠٠) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوي دلالة ($\alpha = ٠,٠١$) وقيمة ($Z = -4.323$). وبالرجوع لجدول المتوسطات نجد أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ (٨٢,٢٥) بانحراف معياري قدره (٩,٢٧). والمتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بلغ (٢٨٥,٨) بانحراف معياري قدره (٢٠,٧٥). الأمر الذي يعني وجود فروق جوهرية بين المجموعتين الضابطة

والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية، وأن هذه الفروق تعزي للبرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة. إذاً هنا تقبل الفرضية التي تنص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس القلق في القياس البعدي".

ويفسر الباحث هذه النتيجة (وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي على مقياس القلق لصالح المجموعة التجريبية) إلى تأثيرها الإيجابي بالبرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالمعنى في خفض القلق. ويرى الباحث أن البرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالمعنى بفنياته المختلفة التي احتوي عليها واتبعها الباحث ساهمت بقدر كبير في فهم الطلاب للمواقف التي تسبب لهم القلق وتغيير منظورهم حولها، كما أعطت الفرصة لكل طالب أن يلاحظ نفسه داخل المجموعة ويلاحظه الآخرين، والاستبصار الذاتي، وتقليل أثر المواقف المسببة للقلق.

تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة Sjadian et. al (٢٠٢٠) التي هدفت إلى دراسة تأثير برنامج إرشادي للعلاج بالمعنى على القلق والاكتئاب لدى الناجيات من سرطان الثدي اللاتي يتلقين المشورة الغذائية. وقد أظهرت النتائج أن التحسن في القلق والاكتئاب كان أكبر بشكل ملحوظ في المجموعة التجريبية التي تلقت المشورة الغذائية والعلاج بالمعنى مقارنة بالمجموعة الضابطة التي تلقت فقط المشورة الغذائية يعزي إلى كفاءة برنامج العلاج بالمعنى. كما تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة العسكر (٢٠٢٠) التي هدفت إلى دراسة فاعلية برنامج قائم على الإرشاد بالمعنى في خفض قلق المستقبل لدى المعاقات حركياً، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية تعود لفعالية العلاج بالمعنى. وأيضاً تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الحارثي (٢٠٢٢) التي هدفت إلى خفض الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى عينة من الأحداث الجانحين المودعين بدار الملاحظة الاجتماعية بمحافظة جدة، من خلال إعداد برنامج إرشادي قائم على الإرشاد بالمعنى. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية تعزي إلى فعالية برنامج العلاج بالمعنى. كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتيجة دراسة Emafti et al (٢٠١٩) التي هدفت إلى التعرف على تأثير

العلاج بالمعني على الروحانيات وقلق الموت لدى مرضى السرطان. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد العلاج بالمعني لصالح المجموعة التجريبية، مما يشير إلى فعالية العلاج بالمعني.

نتائج التحقق من الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص الفرض الثاني علي: " توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس تقدير الذات في القياس البعدي". قام الباحث بإجراء المقارنة بين المجموعتين التجريبية (ن=١٤) والضابطة (ن=١٤) في القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي علي المجموعة التجريبية فقط، وقد تمت المقارنة باستخدام اختبار مان ويتي (U) لعينتين مستقلتين كبديل لاختبار (ت) لمناسبه لعينة الدراسة، كما تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والجدول (٤) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المجموعتين الضابطة والتجريبية علي مقياس تقدير الذات في القياس البعدي:

جدول (٤)

نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين في الاختبار البعدي

المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المجموعة الضابطة	٧٦,٩٢٨٦	١٠,١١٨٢٦
المجموعة التجريبية	١٥٥,٨٥٧١	٩,٦٢٢٥٥

يبين جدول (٤) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.

جدول (٥)

نتائج اختبار مان ويتني (U) للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي

مجموعتي المقارنة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	معامل مان ويتني U	قيمة Z
ضابطة بعدي	١٤	٧,٥٠	١٠٥,٠٠	٠,٠٠٠	-٤,٥٠٧
تجربتي بعدي	١٤	٢١,٥٠	٣٠١,٠٠		

يتبين من الجدولين السابقين (٤) و (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت قيمة (مان ويتي = ٠,٠٠) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوي دلالة $\alpha = ٠,٠١$ وقيمة $Z = -4.507$. وبالرجوع لجدول المتوسطات نجد أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ (٧٦,٩٢) بانحراف معياري قدره (١٠,١١). والمتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بلغ (١٥٥,٨٥) بانحراف معياري قدره (٩,٦٢). الأمر الذي يعني وجود فروق جوهرية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية، وأن هذه الفروق تعزي للبرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة. إذاً هنا تقبل الفرضية التي تنص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس تقدير الذات في القياس البعدي".

ويفسر الباحث هذه النتيجة (وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي على مقياس تقدير الذات لصالح المجموعة التجريبية) إلى تأثرها الإيجابي بالبرنامج الإرشادي للعلاج بالمعنى وانخفاض القلق. ويرى الباحث أن البرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالمعنى بفنياته المختلفة التي احتوي عليها واتبعها الباحث وساهمت في خفض القلق، ساهمت بقدر كبير أيضاً في تعزيز نفسية الطالب ورفع تقديره لذاته. حيث أن المستويات المرتفعة من تقدير الذات في القياس البعدي قابلها علي الجانب الآخر مستويات منخفضة للقلق في القياس البعدي.

تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة Batiola et. al (٢٠٢٢) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين القلق وتقدير الذات لدى طلاب السنة النهائية بالمدرسة الثانوية. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق في القياس البعدي على مقياس تقدير الذات لصالح المجموعة التجريبية، ووجود علاقة ارتباطية عكسية بين القلق وتقدير الذات. كما تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الربيع (٢٠٢٠) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين القلق وتقدير الذات لدى الطلاب السعوديين في الجامعات الأمريكية. وقد أظهرت نتائج الدراسة إلى أن هناك ارتباطاً سلبياً بين القلق وتقدير الذات، حيث زاد مستوى تقدير الذات كلما انخفض مستوى القلق. وأيضاً تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة Eysenck & Rachman (٢٠١٩) بدراسة عنوانها "تقدير الذات والقلق بين طلاب الكلية". هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين تقدير الذات والقلق لدى طلاب الكلية. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن تدني تقدير الذات ارتبط

بمستويات أعلى من القلق. كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتيجة دراسة شريف والعزب (٢٠١٨) والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين القلق وتقدير الذات لدى الأطفال المصريين المعرضين للإيذاء. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباطاً سلبياً بين القلق وتقدير الذات، حيث زاد مستوى التقدير الذاتي كلما انخفض مستوى القلق.

نتائج التحقق من الفرض الثالث ومناقشتها:

ينص الفرض الثالث علي أنه: "لا توجد فروق بين متوسط رتب المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي من حيث القلق". ولاختبار صحة هذا الفرض، استخدم الباحث الأساليب الإحصائية اللابارامترية اختبار يلوكوسون لإشارات رتب الدرجات المرتبطة Wilcoxon Signed Ranks لحساب الفرق بين متوسطي رتب أزواج الدرجات المرتبطة بقيمة (Z) وذلك لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس القلق لتايلور.

جدول (٦)

نتائج اختبار ويلكوكسون عند دراسة الفرق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس القلق لتايلور في القياس البعدي والتتبعي

اتجاه الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الرتب السالبة	٢	٢,٥	٥	٠,٠٠٠٢	غير دالة
الرتب الموجبة	٢	٢,٥	٥		
الرتب المتعادلة	١٠				
الإجمالي	١٤				

يتضح من الجدول رقم (٦) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس القلق لتايلور. وهذه النتيجة تحقق صحة الفرض الثالث (لا توجد فروق بين متوسط رتب المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي من حيث القلق).

ويفسر الباحث هذه النتيجة (عدم وجود فروق بين متوسط رتب المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي من حيث القلق) إلى ثبات مستوى تحسن أفراد المجموعة التجريبية وتقارب الدرجات بين القياسين البعدي والتتبعي، وإلى كفاءة وفعالية البرنامج الإرشادي، وكان

الهدف من هذا الفرض هو بيان مدى استمرارية تأثير البرنامج الإرشادي بعد مرور شهر من تطبيقه، وتكمن أهمية فترة متابعة أثر البرنامج بعد انتهائه في متابعة التحسن الذي طرأ على أفراد المجموعة التجريبية لما تم إنجازه خلال جلسات البرنامج الإرشادي، كما تفيد المتابعة في التأكد من استمرار تقدم الحالات وتحديد مدى استفادة أفراد المجموعة التجريبية من الخبرات التي وفرها البرنامج الإرشادي.

ويمكن تفسير ذلك بأنه كان للبرنامج فعالية من خلال ما تضمنه من تدريبات عديدة شملت فنيات للعلاج بالمعنى تركز على الحوار والمناقشة، وهي من أفضل الأساليب المساعدة في التخلص من القلق وتبنى فلسفة جديدة في الحياة. كما تم استخدام البرنامج في صقل شخصية الطلاب بإكسابهم فنيات تساهم على فهم المواقف والتعامل مع القلق، وتدريب الطلاب على مواجهة المشكلات والتحديات وحلها. وعليه فخلال فترة المتابعة والتي كانت بمثابة تجربة عملية لأفراد المجموعة التجريبية، أكدت على أن المهارات والأفكار الجديدة التي اكتسبوها من خلال مشاركتهم في البرنامج أدت بدورها إلى مساعدتهم على مواجهة أي موقف ضاغط بطريقة إيجابية تختلف عن الطرق التي كانوا يمارسونها وتسبب لهم القلق نتيجة لافتقارهم مهارات التعامل مع القلق، مما يؤكد ثبات تحسن أفراد المجموعة التجريبية وبقاء أثر البرنامج حتى بعد الانتهاء من تطبيقه بشهر.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات السابقة مثل دراسة الحارثي (٢٠٢٢) التي هدفت إلى خفض الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى عينة من الأحداث الجانحين المودعين بدار الملاحظة الاجتماعية بمحافظة جدة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن برنامج الإرشاد بالمعنى المستخدم في الدراسة كان فعالاً في خفض الضغوط النفسية وقلق المستقبل، وأظهرت النتائج أيضاً استمرارية أثر البرنامج الإرشادي بعد فترة المتابعة. وتتفق أيضاً مع دراسة نصار (٢٠١٥) التي هدفت إلى تنمية المرونة النفسية ومعرفة أثرها على جودة الحياة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية من خلال استخدام برنامج إرشادي انفعالي عقلائي سلوكي، والكشف عن استمرار فعالية البرنامج بعد مرور شهر من انتهاء البرنامج خلال القياس التتبعي. وقد أظهرت نتائج الدراسة استمرار أثر البرنامج الإرشادي بعد فترة المتابعة.

نتائج التحقق من الفرض الرابع ومناقشتها:

ينص الفرض الرابع علي: "لا توجد فروق بين متوسط رتب المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي من حيث تقدير الذات". ولاختبار صحة هذا الفرض، استخدم الباحث الأساليب الإحصائية اللابارامترية واختبار يلكوكسون Wilcoxon Signed Ranks لحساب الفرق بين متوسطي رتب أزواج الدرجات المرتبطة بقيمة (Z)، وذلك لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس سورنسون لتقدير الذات.

جدول (٧)

نتائج اختبار ويلكوكسون عند دراسة الفرق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس سورنسون لتقدير الذات في القياس البعدي والتتبعي

اتجاه الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الرتب السالبة	٣	٢	٦	----	غير دالة
الرتب الموجبة	٠	٠	٠	١,٦٢٢	
الرتب المتعادلة	١١				
الإجمالي	١٤				

يتضح من الجدول (٧) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس سورنسون لتقدير الذات، وهذه النتيجة تحقق صحة الفرض (لا توجد فروق بين متوسط رتب المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي من حيث تقدير الذات).

ويفسر الباحث هذه النتيجة (عدم وجود فروق بين متوسط رتب المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي من حيث تقدير الذات) إلى ثبات مستوى تحسن أفراد المجموعة التجريبية وتقارب الدرجات بين القياسين البعدي والتتبعي، وإلى كفاءة وفعالية البرنامج الإرشادي، وكان الهدف من هذا الفرض هو بيان مدى استمرارية تأثير البرنامج الإرشادي علي تقدير الذات لدي الطلاب بعد مرور شهر من تطبيقه، وتكمن أهمية فترة متابعة أثر البرنامج بعد انتهائه في متابعة التحسن الذي طرأ على أفراد المجموعة التجريبية لما تم إنجازه خلال جلسات البرنامج الإرشادي، كما تفيد المتابعة في التأكد من استمرار تقدم الحالات وتحديد مدى استفادة أفراد المجموعة التجريبية من الخبرات التي وفرها البرنامج الإرشادي.

ويمكن تفسير ذلك بأنه كان للبرنامج فعالية من خلال ما تضمنه من تدريبات عديدة شملت فنيات للعلاج بالمعنى تركز على الحوار والمناقشة، وهي من أفضل الأساليب المساعدة في تبنى فلسفة جديدة في الحياة وتعزيز تقدير الذات. كما تم استخدام البرنامج في صقل شخصية الطلاب بإكسابهم فنيات تساهم على تنمية تقدير الذات لديهم. وعليه فخلال فترة المتابعة والتي كانت بمثابة تجربة عملية لأفراد المجموعة التجريبية، أكدت على أن المهارات والأفكار الجديدة التي اكتسبوها من خلال مشاركتهم في البرنامج أدت بدورها إلى مساعدتهم على تقديرهم لذواتهم بطريقة إيجابية تختلف عن الطرق التي كانوا يقدرون بها ذواتهم نتيجة لافتقارهم لمهارات تقدير الذات، مما يؤكد ثبات تحسن أفراد المجموعة التجريبية وبقاء أثر البرنامج حتى بعد الانتهاء من تطبيقه بشهر.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات السابقة مثل دراسة نصار (٢٠١٥) التي هدفت إلي إلى تنمية المرونة النفسية ومعرفة أثرها على جودة الحياة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية من خلال استخدام برنامج إرشادي انفعالي عقلاني سلوكي، والكشف عن استمرار فعالية البرنامج بعد مرور شهر من انتهاء البرنامج خلال القياس التتبعي. وقد أظهرت نتائج الدراسة استمرار أثر البرنامج الإرشادي بعد فترة المتابعة. وتتفق أيضاً مع دراسة الحارثي (٢٠٢٢) التي هدفت إلى خفض الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى عينة من الأحداث الجانحين المودعين بدار الملاحظة الاجتماعية بمحافظة جدة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن برنامج الإرشاد بالمعنى المستخدم في الدراسة كان فعالاً في خفض الضغوط النفسية وقلق المستقبل، وأظهرت النتائج أيضاً استمرارية أثر البرنامج الإرشادي بعد فترة المتابعة.

مستخلص لنتائج الدراسة:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس القلق في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس تقدير الذات في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس القلق في القياس البعدي والتتبعي.
- ٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس تقدير الذات في القياس البعدي والتتبعي.

التوصيات:

- ١- الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في خدمات التوجيه والإرشاد النفسي داخل المؤسسات التربوية.
- ٢- تأهيل المرشدين والأخصائيين النفسيين والاجتماعيين وجميع العاملين في المجال التربوي حول استخدام العلاج بالمعني كطريقة علاجية إرشادية.
- ٣- وضع أسلوب العلاج بالمعني من ضمن الخطط الإرشادية المهمة بالتنمية الذاتية وتطوير الذات لدى أقسام الإرشاد في وزارة التعليم.

المراجع

المراجع العربية:

- تايلور، جانيت (١٩٥٣). مقياس القلق الصريح. اقتباس وإعداد مصطفى فهمي ومحمد أحمد غالي. جميل، عزت الدين عبد الحلیم. (٢٠٢١). مشكلة القلق وعلاجها في ضوء الكتاب والسنة. مكة المكرمة: دار الطلائع الجديدة
- الحارثي، سعيد عايض عويض (٢٠٢٢م). فعالية الإرشاد بالمعنى في خفض الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى الأحداث الجانحين المودعين بدار الملاحظة الاجتماعية بمنطقة مكة المكرمة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك عبد العزيز.
- الصبحي، فريد نافع. (٢٠٢٣). فعالية برنامج قائم على الإرشاد بالمعنى في خفض القلق وأثره على تقدير الذات لدى طلاب الثانوية [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الملك عبدالعزيز.
- حافظ، داليا نبيل (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لخفض أعراض القلق وتحسين جودة الحياة لدى طلاب الجامعة ذوي الاضطرابات السيكوسوماتية. مجلة الإرشاد النفسي، ع ٥٨. ١٢٣ - ١٨٦.
- الربيعه، نوره خالد (٢٠٢٠). علاقة القلق وتقدير الذات لدى الطلاب السعوديين في الجامعات الأمريكية. مجلة الدراسات النفسية، ٣٧(٣)، ١٢٤-١٣٦.
- زهران، حامد (١٩٩٨)، البرنامج الإرشادي ودوره في تحقيق النمو السوي والاختيار الواعي"، مجلة الإرشاد والتوجيه، العدد ٥، صفحة ١١.
- سعفان، محمد (٢٠٠٥)، البرنامج الإرشادي وأثره في تحقيق الأهداف الشخصية والاجتماعية والتعليمية والمهنية والصحية"، مجلة الإرشاد والتوجيه، العدد ٧، صفحات ٢٣٣-٢٥١.
- سعفان، محمد. (٢٠٠٦). المشكلات النفسية لدى الأطفال. دار الفكر العربي. ص. ٤٤.
- سورنسن، مارلين (١٩٩١) مقياس تقدير الذات. ترجمة فيصل بن صالح الزهراني. جامعة الملك عبد العزيز.
- شريف، نادرة، والعزب، محمود (٢٠١٨). علاقة القلق وتقدير الذات لدى الأطفال المصريين المعرضين للإيذاء. مجلة علوم النفس، ٣٠(٣)، ١٦٤-١٧٨.

- الشعراوي، صالح فؤاد (٢٠١٤م). فاعلية العلاج بالمعنى في تحسين جودة الحياة لدى عينه من الشباب الجامعي. دراسات عربية في التربية وعلم النفس. السعودية، ٢(٤٩)، ٢٣٨-٢٠١.
- عبد الوهاب، سيد عبد العظيم محمد، والنعيم، عبد الحميد بن أحمد، وعثمان، عزة ضاحي هريدي (٢٠١٨). فعالية برنامج إرشادي قائم على فنية التحليل بالمعنى في إشباع بعض الحاجات النفسية والاجتماعية وتحديدها لدى طالبات جامعة الملك فيصل. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ٣(١).
- عزام، محمد حسين (٢٠١٠). الإرشاد بالمعنى: دراسة في النظرية والتطبيق. المجلة العربية للعلوم النفسية. العدد ٥٠، صفحة ١٠٢٢.
- العسكر، عهد بشر (٢٠٢٠). فعالية برنامج قائم على العلاج بالمعنى في خفض قلق المستقبل لدى المعاقات حركياً بمدينة الرياض، رسالة دكتوراة، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
- علي، سعاد حسني سالم (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض القلق لدى عينه من المدمنين المتعافين. مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية، ٨٤، ٥٣٣ - ٥٧٥.
- قريشي، محمد (٢٠١٩م). مستوى القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. دراسة ميدانية بمدينة ورقلة. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. العدد ١٣.
- الواصل، عبد الله (١٩٩٩). مناهج تدريس العلوم. الرياض: الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة، كلية التربية. ص ٤٣.

المراجع الأجنبية:

- Abu Baker, M., Saleh, M., Al Khawaldeh, A., Al-Modallal, H., & Al Qadire, M. (2022). Group Counseling Intervention to Reduce Anxiety and Depression among Children with Cancer: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 39(1), 56-64.

- Bahar, Adele, Shahriary, Mobina & Fazlali, Mohsen (2021). Effectiveness of Logotherapy on Death Anxiety, Hope, Depression, and Proper use of Glucose Control Drugs in Diabetic Patients with Depression. *The Arab Journal for Scientific Publishing*, 4 (12).
- Batiola, J. R., Del Rosario, A. C., & Hofileña, L. J. (2022). The Relationship between Self-Esteem and Anxiety among Senior High School Students: A Correlational Descriptive Study. *International Journal of Advanced Research in Education and Society*, 1(1), 58-69.
- Chen, Y., Chen, M., & Chen, K. (2021). Effects of a Cognitive-Behavioral Intervention on Anxiety and Depression among Patients with Parkinson's Disease. *Journal of Geriatric Psychiatry and Neurology*, 34 (1), 29-36.
- Emafti, Hedayatizadeh-Omran, Noroozi, Janbabai, Mahin, Tatari, Modanloo (2019). The Effect of Group Logotherapy on Spirituality and Death Anxiety of Patients with Cancer: An Open-Label Randomized Clinical Trial. *Iran J Psychiatry Behavior Sci.* 2019 September; 13(3): e93572.
- Eysenck, S. B. G., & Rachman, S. J. (2019). Self-esteem and anxiety among college students. *Journal of Anxiety Disorders*, 33, 45-52.
- Faraji, Maryam, Khaledi, Saeed, & Aslani, Yousef (2019). The Effect of Group Logotherapy on Spirituality and Death Anxiety in Patients with Cancer. *Journal of Cancer Education*, 34(3), 521-526.
- Frankl, V. (2011). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
- Gladding, S. T. (1994). *Counseling: A Comprehensive Profession* (3rd ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

- Omkarappa, Dayananda Bittenahalli & Rentala, Sreevani (2022). Anxiety and self-esteem among children of alcoholic parents. Retrieved from:
<https://www.researchgate.net/publication/360345343> Anxiety and self-esteem among children of alcoholic parents.
- Sajadian , Raji Lahiji , Zarati , Haghghat , Zahrakar (2020). Effect of Logo Therapy on Anxiety and Depression in Breast Cancer Survivors Receiving Nutrition Counseling. Iranian Quarterly Journal of Breast Disease. 2020;13(3):8-19. Retrieved from:
<https://www.researchgate.net/publication/347286326> Effect of Logo Therapy on Anxiety and Depression in Breast Cancer Survivors Receiving Nutrition Counseling
- Samurda, Senarath (2019). Anxiety and Self-Esteem among Children with Dyslexia in Sri Lanka. Studies in Educational and Rehabilitation Psychology. Vol. 8. Retrieved from:
<https://www.researchgate.net/publication/341867314> Anxiety and Self-Esteem among Children with Dyslexia in Sri Lanka.
- Sorensen, M. (1987). Breaking the chain of low self-esteem. Bantam Books. Taylor, J. (2018). Anxiety. In P. Goldblatt, & J. Brown (Eds.), Encyclopedia of Social Work. Oxford University Press. doi: 10.1093/acrefore/9780199975839.013.168.
- Sun, Fan-Ko, Hsieh, R.-K., Chen, M.-Y., & Tseng, H.-C. (2019). The effect of meaning therapy on distress, depression, and demoralization in patients with breast cancer and gynecological cancer: A randomized control trial. *Psycho-Oncology*, 28(1), 91-98.
- Taylor, J. (2018). Anxiety: The Ultimate Guide to Overcome Anxiety and Stress. Independently Published. P. 1.