الترقيم الدولي الموحد للطباعة 2735-5209 الترقيم الدولي الموحد الإلكتروني 2805-2455

دور الإرشاد الجمعي في تحسين مهارات التكيف النفسي لدى المراهقين

الدكتور

محمد بن ظافر آل دحيم

تخصص الارشاد النفسي

كليات الخليج للعلوم الإدارية والإنسانية

حفر الباطن– السعودية

الترقيم الدولي الموحد للطباعة 2735-5209 الترقيم الدولي الموحد الإلكتروني 2805-2455

المستخلص:

هدفت الدراسة الى التعرف على دور الإرشاد الجمعي في تحسين مهارات التكيف النفسي لدى المراهقين في المدارس الثانوية بحفر الباطن، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وبلغت عدد افراد عينة الدراسة (197) من المراهقين، وتوصلت الدراسة إلى ارتفاع مستوى الارشاد الجمعي وكذلك ارتفاع مستوى مهارات التكيف النفسي، وأيضاً وجود أثر طردي ذي دلالة إحصائية للإرشاد الجمعي في أبعاده الثلاثة : الدعم النفسي الجماعي– تنمية المهارات الاجتماعية– تحسين القدرة على مواجهة المشكلات، في تحسين مهارات التكيف النفسي لدى المراهقين في المدارس الثانوية ، وأيضا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استجابة افراد عينة الدراسة لدور الإرشاد الجمعي في تحسين مهارات التكيف النفسي لدى المراهقين في المدارس الثانوية تعزي لكلا من (الجنس، الحالة الاجتماعية للوالدين) وعدم وجود فروق تعزى لكلا من الاشتراك في برامج ارشادية، والعمر.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد الجمعي، مهارات التكيف النفسي، المراهقين.

"The Role of Group Counseling in Enhancing Psychological Adaptation Skills among Adolescents in Secondary Schools "

Abstract

This study sought to examine the role of group counseling in enhancing psychological adjustment skills among adolescents enrolled in secondary schools in Hafr Al-Batin. Employing a descriptive-analytical methodology, the study sample comprised 197 adolescents from secondary schools in the city. Findings revealed high levels of both group counseling and psychological adjustment skills among participants. Moreover, the results indicated a statistically significant positive impact of group counseling and its dimensions—namely, group psychological support, the development of social skills, and the improvement of problem-solving abilities—on adolescents' psychological adjustment. The study further identified statistically significant differences in participants' perceptions of the role of group counseling in fostering psychological adjustment skills, attributable to gender and parental marital status. In contrast, no significant differences were observed with respect to participation in counseling programs or age.
Keywords: Group counseling - Improving psychological adjustment skills **.**

مقدمة الدراسة:

تُعدّ مرحلة المراهقة من أكثر مراحل النمو النفسي والاجتماعي حساسية واضطراباً، حيث يواجه المراهقون مجموعة متنوعة من المتطلبات المتعلقة بالهوية والعلاقات الشخصية والنجاح الأكاديمي، وفي هذه الحالة يُثبت العلاج الجماعي فعاليته كأداة لمساعدة المراهقين في المدارس الثانوية من خلال توفير بيئة آمنة

للتواصل وتبادل الخبرات، مما يُحسّن آليات تأقلمهم وقدرتهم على مواجهة الصعوبات (Antonio–Aguirre, et al, 2024).

وبما أن العديد من مشكلات المراهقين قد تكون ذات طابع اجتماعي، فإن الإرشاد الجمعي يتيح لشريحة المراهقين فرصة التفاعل الاجتماعي وفهم طبيعة مشكلاته وطبيعة الآخرين، واكتساب القبول الاجتماعي مما يجعلهم أكثر استعدادًا لإجراء أي تغييرات ضرورية، في الواقع لم يتطور الإرشاد الجمعي بين ليلة وضحاها؛ بل له مبرراته التي تستدعي تطبيقه عمليًا في المؤسسات الإرشادية العاملة في مجال الإرشاد كأسلوب إرشادي أصيل، على غرار الإرشاد الفردي، لذا، يُعدّ العلاج الجماعي خيارًا مناسبًا طالما أن المشكلة تؤثر على أكثر من شخص وبما أن التعلّم عن مواقف الحياة اليومية أسهل في المجموعات، فإن الأفراد القادرين على حل مشاكلهم في إطار علاقاتهم مع المجموعة يكونون أكثر ميلًا لتطبيق ما تعلموه في موقف معين على مواقف أخرى في حياتهم المهنية (موسى وشاهين، 2023).

ويُحسّن العلاج الجماعي الصحة النفسية المدرسية من خلال تشجيع الدعم الاجتماعي من المعلمين والأقران مما يُعزز التحصيل الدراسي ومهارات إدارة التوتر، كما تُساعد برامج العلاج الجمعي المراهقين على بناء شبكات دعم اجتماعي ومهارات بناء الصداقات، مما يُخفف من الشعور بالوحدة ويُعزز تقدير الذات (Banat, et al, 2020).

لقد أصبحت برامج الإرشاد الجمعي مطلبًا تربويًا ونفسيًا في بيئة المدارس الثانوية، حيث تتعايش التغيرات الاجتماعية والثقافية مع المشكلات الدراسية، بالإضافة إلى معالجة المشكلات النفسية، إذ تساعد هذه البرامج المراهقين على تطوير آليات تكيف صحية تشمل تخفيف التوتر وحل المشكلات والتحكم في المشاعر وهي كلها أمور بالغة الأهمية لتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي (Ayalew & Andualem, 2024).

ولأنه يقدم إطاراً معرفياً وعملياً يمكن من خلاله توجيه السياسات التربوية نحو تعزيز الصحة النفسية المدرسية وضمان بيئة داعمة تسهم في بناء جيل أكثر قدرة على مواجهة تحديات المستقبل، فإن البحث في دور الإرشاد الجماعي في تعزيز مهارات التكيف النفسي لدى المراهقين في المدارس الثانوية يمثل إضافة علمية مهمة.

مشكلة الدراسة:

يواجه المراهقون في المدارس الثانوية العديد من الضغوط النفسية والاجتماعية والأكاديمية والأسرية والاجتماعية، مما ينعكس على ضعف قدرتهم على التكيف النفسي، وهذا هو محور الدراسة الرئيسي، إذ نادراً

ما تُجرى أبحاث تطبيقية تناولت الآثار المباشرة للإرشاد الجمعي في البيئة السعودية المحلية، وخاصةً في المدارس الثانوية، على الرغم من أن الدراسات الحديثة أثبتت نجاحه في تعزيز الصحة النفسية والمرونة العاطفية لدى المراهقين (Chaudhary & Shekhawat, 2024).

ويُعدّ العلاج الجماعي استراتيجية فعّالة لتحسين المرونة النفسية ومهارات التكيف لدى المراهقين، وأن هناك ندرة في الأبحاث التطبيقية في السياق السعودي، حيث تفتقر المدارس الثانوية إلى برامج إرشاد نفسي مُهيكلة تُركز على التكيف النفسي بدلاً من التوجيه الأكاديمي، فعلى الرغم من أن الإرشاد الجماعي أثبت فعاليته في مختلف البيئات التعليمية فإن خدمات الإرشاد النفسي الجماعي في المدارس تُحسّن الصحة النفسية للفئات الأكثر ضعفاً من الأطفال والمراهقين وهذا يُبرز أهمية تطبيق هذا النوع من البرامج محلياً (احمد، 2021).

بالإضافة إلى ذلك، أظهرت دراسة (الخواجة، 2023) أن برنامجًا إرشاديًا جماعيًا هادفًا يزيد من مستوى التدفق النفسي لدى طلاب الجامعات، مما يشير إلى أن فوائد الإرشاد الجماعي تتجاوز مجرد علاج المشكلات النفسية لتشمل تعزيز النمو النفسي البنّاء، كما أظهرت دراسة 2024) أن العلاج الجماعي المعرفي السلوكي يُحسّن المرونة النفسية والعاطفية لدى المراهقين، مما يُثبت فعاليته في تعزيز التكيف النفسي (İme & Ümmet, 2024).

عليه يكمن التساؤل الرئيسي للدراسة:"**ما دور الإرشاد الجمعي في تحسين مهارات التكيف النفسي لدى المراهقين في المدارس الثانوية ؟**"

ويتفرع عن هذا السؤال الرئيس عدد من الأسئلة الفرعية، من أبرزها:

1- ما مدى فاعلية الدعم النفسي الجمعي في تعزيز مهارات التكيف النفسي لدى المراهقين؟
2- ما أثر الدعم النفسي الجماعي في تحسين مهارات التكيف النفسي لدى المراهقين ؟
3- ما أثر تنمية المهارات الاجتماعية في تحسين مهارات التكيف النفسي لدى المراهقين ؟
4- ما مدى فاعلية تنمية القدرة على مواجهة المشكلات في تعزيز مهارات التكيف النفسي لدى المراهقين؟
5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابة افراد عينة الدراسة لدور الإرشاد الجمعي في تحسين مهارات التكيف النفسي لدى المراهقين تعزي للخصائص الشخصية؟

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى:

1. دراسة العلاقة بين الارشاد الجماعي –في أبعاده الثلاثة– بالتكيف النفسي خلال مرحلة المراهقة.

2. توفير إطار نظري يربط تقنيات الإرشاد الجمعي بقدرات التكيف النفسي، بما يُثري الأدبيات التربوية والنفسية.
3. التعرف على الفروق في الاستجابة تجاه دور الإرشاد الجمعي في تحسين مهارات التكيف النفسي لدى المراهقين التي تعزى للخصائص الشخصية

فروض الدراسة:

- **الفرضية الرئيسة:** للإرشاد الجمعي أثر ذو دلالة إحصائية في تحسين مهارات التكيف النفسي لدى المراهقين في المرحلة الثانوية.

من خلال الفرضيات الفرعية التالية :

- **الفرضية الفرعية الأولى:** للدعم النفسي الجمعي أثر ذو دلالة إحصائية في تعزيز مهارات التكيف النفسي لدى المراهقين في المرحلة الثانوية.
- **الفرضية الفرعية الثانية:** لتنمية المهارات الاجتماعية أثر ذو دلالة إحصائية في تحسين مهارات التكيف النفسي لدى المراهقين في المرحلة الثانوية.
- **الفرضية الفرعية الثالثة:** لتحسين القدرة على مواجهة المشكلات أثر ذو دلالة إحصائية في تعزيز مهارات التكيف النفسي لدى المراهقين في المرحلة الثانوية.
- **الفرضية الفرعية الرابعة:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد عينة الدراسة حول دور الإرشاد الجمعي في تحسين مهارات التكيف النفسي لدى المراهقين في المرحلة الثانوية تُعزى إلى الخصائص الشخصية.

أهمية الدراسة:

أولاً: الأهمية النظرية:

1. يُسهم هذا البحث في سد الفجوة المعرفية حول فعالية الإرشاد الجماعي في البيئات الإقليمية.
2. تقدم إطارًا علميًا يُمكّن الباحثين من فهم آليات التكيف النفسي خلال مرحلة المراهقة بشكل أعمق.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

1. مساعدة المدارس الثانوية على تحسين البيئة التربوية عبر برامج إرشادية جماعية.
2. تقديم أدوات عملية للتعامل مع مشكلات المراهقين النفسية والاجتماعية للمرشدين التربويين.
3. المساهمة في تحقيق أهداف التنمية البشرية من خلال دعم الصحة النفسية للطلاب، وهو ما ينعكس إيجاباً على تحصيلهم الدراسي وسلوكهم الاجتماعي.

مصطلحات الدراسة:

الارشاد الجمعي: تركز الممارسة المهنية للعلاج الجماعي على تحسين المرونة النفسية من خلال ديناميكيات المجموعة وإدارة الإجهاد وتطوير مهارات التفاعل الجماعي (Jane, 2024).

مهارات التكيف النفسي: هي الآليات التي يتكيف من خلالها الناس مع متطلبات محيطهم بما في ذلك التأثيرات الداخلية والخارجية فهو مفهوم متعدد الجوانب يؤثر على الروابط الاجتماعية والصحة العاطفية والوظائف الإدراكية (Campbell, et al, 2009).

الدراسات السابقة:

أولا: دراسات تتعلق بالإرشاد الجمعي:

دراسة (شفيق والقماح، 2023) بعنوان، "الصحة النفسية وعلاقتها بأسلوب حل المشكلات لدى طلاب الجامعة"،وهدفت إلى استكشاف العلاقة بين الصحة النفسية وأساليب حل المشكلات لدى طلاب الجامعات، إضافةً إلى تقييم مستوى الصحة النفسية لديهم وتحديد أكثر الأساليب شيوعًا في مواجهة المشكلات ولتحقيق هذه الأهداف، استخدمت الباحثة المقياس العربي للصحة النفسية إعداد أحمد عبد الخالق، (2015) إلى جانب مقياس أساليب حل المشكلات الذي قامت بإعداده، وذلك على عينة مكونة من (394) طالبًا وطالبة من عدد من الجامعات المصرية، شملت :جامعة عين شمس، جامعة القاهرة، جامعة حلوان، جامعة بني سويف، جامعة المنيا، جامعة دراية، والجامعة الألمانية بالقاهرة وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :- يتمتع طلاب الجامعة بمستوى جيد من الصحة النفسية ، وفيما يخص اساليب حل المشكلات المتبعة من طلاب الجامعة ، يُعد أسلوب الدعم الاجتماعي أكثر اساليب حل المشكلات شيوعًا ، يليه الاسلوب العقلاني في المرتبة الثانية ، يليه اسلوب التدين التفاعلي ، ثم الاسلوب الابتكاري ، يليه الاسلوب العاطفي ، وأخيرًا اسلوب الاهمال في المرتبة السادسة والاخيرة ، وجود ارتباط دال بين الصحة النفسية وأسلوب حل المشكلات، حيث ارتبطت الصحة النفسية إيجابيًا بالأسلوب العقلاني والأسلوب الابتكاري وأسلوب الدعم الاجتماعي وايضًا التدين التفاعلي، في حين ارتبطت سلبيًا بالأسلوب العاطفي واسلوب الإهمال.

دراسة (Ay & Özeken, 2024) بعنوان: " تأثير الإرشاد النفسي الجماعي على فعالية الإرشاد الذاتي: دراسة باستخدام أساليب مختلطة"،وهدفت إلى دراسة تأثير ممارسة الإرشاد الجماعي المُجراة مع طلاب برنامج الإرشاد والتوجيه النفسي في مرحلة البكالوريوس على مستويات كفاءتهم الذاتية في الإرشاد، إذ تألفت مجموعة الدراسة من 36 طالبًا من السنة الثالثة مسجلين في مقرر مبادئ وتقنيات الإرشاد الجماعي في الفصل الدراسي الربيعي لعام 2019 بقسم الإرشاد والتوجيه النفسي بجامعة أتاتورك، صُممت هذه الدراسة

باستخدام التصميم التتابعي التفسيري، وهو أحد مناهج البحث المختلطة، وخلصت الدراسة إلى أن ممارسة الإرشاد الجماعي زادت بشكل ملحوظ من الكفاءة الذاتية للإرشاد لدى المرشحين للمرشدين، وقد دعمت استجابات الطلاب النوعية هذه النتيجة علاوة على ذلك، أشار الطلاب إلى أن هذه الممارسة ساهمت في تطوير مهاراتهم المهنية وعلاقاتهم الشخصية.

ثانيا: دراسات تتعلق بمهارات التكيف النفسي.

دراسة (الجابري، 2020) بعنوان: "فاعلية برنامج إرشادي يستند للنظرية الانتقائية لتنمية مهارات التكيف النفسي وتحسين مستوى الكفاءة الاجتماعية لدى العاملين في دولة الإمارات العربية المتحدة" ،وهدفت إلى معرفة مدى نجاح برنامج إرشادي قائم على نظريات انتقائية في مساعدة الموظفين في دولة الإمارات العربية المتحدة على تحسين مهاراتهم الاجتماعية وقدراتهم على التكيف النفسي، إذ اختير (٣٠) فرداً من أصل (130) موظفًا لتشكيل عينة الدراسة، فبعد تطبيق تقييمات التكيف النفسي والكفاءة الاجتماعية للدراسة، تم اختيار هؤلاء الثلاثين نظراً لحصولهم على أدنى الدرجات في كلا المقياسين، ولإبداء رغبتهم في المشاركة في برنامج الإرشاد الجمعي، حيث اختيرت عشوائيًا من العينة مجموعتان، كل مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة تضم كل منهما (١٥) موظفًا، ولتحقيق أهداف الدراسة طوّر الباحث مقياسَي الكفاءة الاجتماعية والتكيف النفسي، وطُبّقا على المجموعتين التجريبية والضابطة قبل وبعد برنامج الإرشاد، تأكدت فعالية برنامج الإرشاد من خلال النتائج التي بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في كلا المقياسين عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) فيما يتعلق بالكفاءة الاجتماعية، كما أظهرت مقاييس المتابعة استمرار آثار البرنامج على المدى البعيد.

دراسة (الأعجم، 2023) بعنوان المرونة النفسية وعلاقتها بالأداء الوظيفي لدى المرشدين التربويين، وهدفت إلى التعرف على درجة المرونة النفسية والأداء الوظيفي لدى المرشدين التربويين، وكذلك الكشف عن طبيعة العلاقة بينهما .ولتحقيق ذلك، اعتمدت الباحثة مقياس المرونة النفسية الذي أعده الزهيري (2012) والمكون من (49)فقرة بصيغة خماسية الاستجابة، كما قامت بإعداد مقياس الأداء الوظيفي المكون من (30)فقرة بنفس الصيغة .وقد طُبّق المقياسان على عينة من (100)مرشد ومرشدة تربويين، وأظهرت النتائج أن المرشدين يتمتعون بدرجة مرتفعة من المرونة النفسية (165.133)، كما أن مستوى أدائهم الوظيفي جاء مرتفعًا أيضًا .(115.122)وأكدت النتائج وجود علاقة قوية وموجبة بين المرونة النفسية والأداء الوظيفي، بما يشير إلى أن ارتفاع مستوى المرونة النفسية يرتبط بارتفاع مستوى الأداء الوظيفي لدى المرشدين التربويين.

تعليق على الدراسات السابقة:

ركزت الدراسة الحالية على ايضاح أثر الارشاد الجمعي وهو مشابه لما ورد في دراستي (شفيق والقماح، 2023)، (Ay & Özeken, 2024) لكن الاختلاف كان في تركيز الدراسة الحالية على فئة المراهقين مختلفين بذلك عن دراسة (شفيق والقماح، 2023) التي كان هدفها طلبة الجامعة، وكذلك كان الاختلاف من هذه الناحية مع دراسة (Ay & Özeken, 2024) التي ركزت على فئة طلاب الارشاد النفسي. وتختلف هذه الدراسة عن دراسة (الأعجم، 2023) التي ركزت على المرشدين التربويين كمهنيين بينما ركزت دراستنا على المراهقين كفئة عمرية تحتاج الدعم، أما دراسة (الجابري، 2020) فكان اختلافنا معها في أنها ركزت على العاملين في بيئة وظيفية بينما ركزت دراستنا على المراهقين في بيئة تربوية وتعليمية.

ويشترك اهتمام دراستنا مع الدراسات السابقة في تناول الإرشاد/العلاج الجماعي والتكيف النفسي كوسيلة لدعم المهارات الاجتماعية والصحة العقلية، غير أن ما يميز دراستنا عن تلك الدراسات هو أن معظمها ركز على جانب واحد فقط الإرشاد أو التكيف، أو تناول فئات مختلفة مثل : طلاب الجامعات والموظفين والمستشارين التعليميين، أما دراستنا فقد جمعت بين المجالين معًا)الإرشاد الجماعي والتكيف النفسي في سياق المراهقة، مع إضافة هدف رئيس يتمثل في بناء إطار نظري شامل يربط بينهما.

الدراسة التطبيقية

منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وذلك من خلال تحديد الخصائص الرئيسة لمجتمع البحث وجمع البيانات باستخدام أداة الدراسة، ثم تحليلها بالاستعانة بالأساليب الإحصائية المناسبة للوصول إلى نتائج تسهم في تحقيق أهداف البحث.

مجتمع وعينة الدراسة:

تمثل مجتمع الدراسة في المراهقين الملتحقين بالمدارس الثانوية بمدينة حفر الباطن. وقد استخدمت الدراسة أسلوب العينة العشوائية البسيطة، حيث بلغ حجم العينة (125) طالبًا وطالبة أجابوا على استمارة الاستبان الإلكتروني.

الأساليب الإحصائية: اعتمدت الدراسة على مجموعة من الأساليب الإحصائية، شملت معامل كرونباخ ألفا، ومعامل ارتباط بيرسون، والنسب والتكرارات، والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري، ومعادلة الانحدار البسيط، واختبار (t) ، واختبار تحليل التباين (ANOVA)

أداة الدراسة

تكونت أداة الدراسة (الاستبيان) من قسمين رئيسين:

- **القسم الأول** :البيانات الشخصية لأفراد العينة (الجنس، العمر، الحالة الاجتماعية للوالدين، المشاركة في البرامج الإرشادية).
- **القسم الثاني** :العبارات المتعلقة بمحوري الدراسة:
  - **محور الإرشاد الجمعي** والذي يتضمن ثلاثة أبعاد :الدعم النفسي الجماعي– تنمية المهارات الاجتماعية– تحسين القدرة على مواجهة المشكلات، ويشتمل على 15 عبارة كل بعد له خمس عبارات .
  - **محور مهارات التكيف النفسي** ويضم 10 عبارات.

وقد تم استخدام **مقياس ليكرت الخماسي** للإجابة على عبارات الاستبيان.

جدول (1) مستويات موافقة عينة الدراسة على عبارات أداة الدراسة

المستوي	الدرجة
منخفضة جدا	1.79 – 1
منخفضة	2.59 – 1.80
متوسطة	3.39 – 2.60
مرتفعة	4.19 – 3.40
مرتفعة جدا	5.00 – 4.20

صدق أداة الدراسة

جدول (2) معاملات الارتباط لعبارات أداة الدراسة

العبارة	معامل الارتباط بيرسون	الدلالة الاحصائية	العبارة	معامل الارتباط بيرسون	الدلالة الاحصائية	العبارة	معامل الارتباط بيرسون	الدلالة الاحصائية
الارشاد الجمعي								
الدعم النفسي الجماعي			**تنمية المهارات الاجتماعية**			**تحسين القدرة على مواجهة المشكلات**		
1	0.296**	0.000	1	0.762**	0.000	1	0.758**	0.000
2	0.652**	0.000	2	0.784**	0.000	2	0.775**	0.000
3	0.729**	0.000	3	0.750**	0.000	3	0.815**	0.000

4	0.675**	0.000	4	0.760**	0.000	4	0.767**	0.000
5	0.772**	0.000	5	0.802**	0.000	5	0.735**	0.000
مهارات التكيف النفسي								
1	0.798**	0.000	5	0.821**	0.000	9	0.873**	0.000
2	0.876**	0.000	6	0.884**	0.000	10	0.909**	0.000
3	0.855**	0.000	7	0.882**	0.000	---	---	---
4	0.863**	0.000	8	0.858**	0.000	---	---	---

أظهرت النتائج أن جميع قيم معاملات ارتباط بيرسون كانت دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01)، مما يشير إلى ارتفاع مستوى الصدق في عبارات أداة الدراسة.

ثبات أداة الدراسة

جدول (3) نتائج ثبات أداة الدراسة

المحور	عدد الفقرات	قيمة ألفا كرونباخ
١-الارشاد الجمعي	15	0.933
٢-مهارات التكيف النفسي	10	0.961
٣-إجمالي استمارة الاستبيان	25	0.961

أظهرت النتائج أن قيمة معامل الثبات)كرونباخ ألفا (تجاوزت (0.7)في جميع محاور استمارة الاستبيان، مما يدل على ارتفاع مستوى ثبات الأداة المستخدمة في الدراسة.

خصائص عينة الدراسة

جدول (4) توزيع أفراد عينة الدراسة وفقا للخصائص الشخصية

الخصائص	الفئات	العدد	النسبة %
الجنس	ذكر	45	36
	أنثي	80	64
العمر	أقل من 16	2	1.6
	18–16	18	14.4
	21–19	24	19.2
	25–22	22	17.6
	أكثر من 25	59	47.2
الحالة الاجتماعية للوالدين	متزوجان	41	32.8

الخصائص	الفئات	العدد	النسبة %
	منفصلان	22	17.6
	أحدهما متوفى	62	49.6
الاشتراك في برامج إرشادية	نعم	33	26.4
	لا	94	75.2

تحليل محاور الدراسة

محور الارشاد الجمعي:

جدول (5) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والترتيب ومستوي الموافقة على عبارات الدعم النفسي الجماعي

العـــبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	مستوي الموافقة
أشعر بالراحة عند مشاركة مشكلاتي في جلسات الإرشاد الجماعي.	4.12	0.89	1	مرتفع
يساعدني المرشد الجماعي على فهم نفسي بشكل أفضل.	4.01	0.71	2	مرتفع
أجد دعمًا وتشجيعًا من زملائي أثناء الجلسات الجماعية.	3.92	0.80	5	مرتفع
الإرشاد الجماعي يقلل من شعوري بالضغط النفسي داخل المدرسة.	3.81	0.86	4	مرتفع
أستفيد من تجارب الآخرين خلال مناقشات الإرشاد الجماعي.	3.95	0.86	3	مرتفع
المتوسط	3.96	0.82	مرتفع	

أظهرت نتائج تحليل عبارات الدعم النفسي الجمعي أنها جاءت جميعها ضمن مستوى الموافقة المرتفع، بما يعكس ارتفاع مستوى الدعم النفسي الجمعي لدى أفراد العينة، حيث بلغ المتوسط الحسابي (3.96)بانحراف معياري .(0.82)

جدول (6) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والترتيب ومستوي الموافقة على عبارات تنمية المهارات الاجتماعية

العـــبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	مستوي الموافقة
الإرشاد الجماعي يساعدني على التواصل بشكل أفضل مع زملائي.	4.11	0.66	1	مرتفع
أصبحت أكثر احترامًا لآراء الآخرين بعد المشاركة في الجلسات.	3.76	0.88	4	مرتفع
أتعلم من خلال الإرشاد الجماعي كيفية التعامل مع الخلافات بهدوء.	3.92	0.89	2	مرتفع
الإرشاد الجماعي زاد من قدرتي على تكوين صداقات جديدة.	3.75	0.91	5	مرتفع
أصبحت أشارك بثقة في الأنشطة الجماعية داخل المدرسة.	3.90	0.89	3	مرتفع
المتوسط	3.89	0.85	مرتفع	

أظهرت نتائج تحليل عبارات تنمية المهارات الاجتماعية أنها جميعًا جاءت ضمن مستوى الموافقة المرتفع، مما يعكس ارتفاع مستوى تنمية المهارات الاجتماعية لدى أفراد العينة، حيث بلغ المتوسط الحسابي (3.89) بانحراف معياري .(0.85)

جدول (7) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والترتيب ومستوي الموافقة على عبارات تحسين القدرة على مواجهة المشكلات

العـــبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	مستوي الموافقة
أتعلم في الإرشاد الجماعي أساليب فعّالة لحل المشكلات.	4.10	0.76	1	مرتفع
أستطيع السيطرة على انفعالاتي في المواقف الصعبة بعد جلسات الإرشاد.	3.70	0.92	3	مرتفع
الإرشاد الجماعي ساعدني على التفكير الإيجابي في الأزمات.	3.85	0.96	2	مرتفع
أستخدم النصائح التي أتعلمها من المرشد في حياتي اليومية.	3.64	1.02	5	مرتفع
أصبحت أتعامل مع المواقف الضاغطة بثقة أكبر.	3.70	1.00	4	مرتفع
المتوسط	3.80	0.93	مرتفع	

أظهرت نتائج تحليل عبارات تحسين القدرة على مواجهة المشكلات أنها جميعًا جاءت ضمن مستوى الموافقة المرتفع، مما يعكس ارتفاع مستوى هذه القدرة لدى أفراد العينة، حيث بلغ المتوسط الحسابي (3.80)بانحراف معياري .(0.93)

جدول (8) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والترتيب ومستوي الموافقة على أبعاد الارشاد الجمعي

العـــبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	مستوي الموافقة
الدعم النفسي الجماعي	3.96	0.82	1	مرتفع
تنمية المهارات الاجتماعية	3.89	0.85	2	مرتفع
تحسين القدرة على مواجهة المشكلات	3.80	0.93	3	مرتفع
المتوسط	3.88	0.87	مرتفع	

أظهرت نتائج تحليل أبعاد الإرشاد الجمعي أنها جميعًا جاءت ضمن مستوى الموافقة المرتفع، مما يعكس ارتفاع مستوى الإرشاد الجمعي لدى أفراد العينة، حيث بلغ المتوسط الحسابي (3.88)بانحراف معياري .(0.87)وقد جاء بُعد الدعم النفسي الجمعي في المرتبة الأولى، تلاه بُعد تنمية المهارات الاجتماعية، ثم بُعد تحسين القدرة على مواجهة المشكلات.

محور مهارات التكيف النفسي:

جدول (9) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والترتيب ومستوي الموافقة على عبارات مهارات التكيف النفسي

العـــبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	مستوي الموافقة
أستطيع التكيف بسرعة مع التغيرات داخل المدرسة.	3.98	0.80	1	مرتفع
أتعامل مع ضغوط الدراسة بهدوء واتزان.	3.67	0.88	7	مرتفع
أقبل النقد الموجه لي بطريقة إيجابية.	3.83	0.88	2	مرتفع
أستطيع تكوين علاقات إيجابية مع زملائي ومعلميّ.	3.63	0.98	9	مرتفع
لا أدع الفشل يؤثر على دوافعي للنجاح.	3.79	0.98	3	مرتفع

العـــبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	مستوي الموافقة
أتعلم من التجارب الصعبة بدلاً من الاستسلام لها.	3.74	0.96	4	مرتفع
أتعامل مع المواقف الجديدة دون خوف أو تردد.	3.73	0.95	5	مرتفع
أتمكن من ضبط انفعالاتي عندما أتعرض للإحباط.	3.62	1.00	10	مرتفع
أجد حلولًا بديلة عند مواجهة مشكلة غير متوقعة.	3.71	0.95	6	مرتفع
أشعر أنني قادر على التحكم في سلوكي ومشاعري في مختلف المواقف.	3.67	0.97	8	مرتفع
المتوسط	3.74	0.93	مرتفع	

أظهرت نتائج تحليل عبارات مهارات التكيف النفسي أنها جميعًا جاءت ضمن مستوى الموافقة المرتفع، مما يعكس ارتفاع مستوى هذه المهارات لدى أفراد العينة، حيث بلغ المتوسط الحسابي (3.74)بانحراف معياري (0.93).

اختبار فروض الدراسة ونتائجها :

الفرضية الرئيسية: يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية للإرشاد الجمعي في تحسين مهارات التكيف النفسي لدى المراهقين في المدارس الثانوية.

جدول (7) أثر الارشاد الجمعي في تحسين مهارات التكيف النفسي

b	t	F	R^2	r	P–VALUE
0.601	**10.945	**119.802	0.493	0.702	0.000

أظهرت النتائج وجود أثر طردي ذو دلالة إحصائية للإرشاد الجمعي في تحسين مهارات التكيف النفسي لدى المراهقين في المدارس الثانوية لدى أفراد عينة البحث عند مستوى دلالة .(0.01)كما تبين وجود علاقة ارتباط موجبة ودالة إحصائيًا بين الإرشاد الجمعي ومهارات التكيف النفسي عند نفس المستوى، وأوضحت النتائج أن الإرشاد الجمعي يفسر ما نسبته (49.3%)من التغيرات التي تطرأ على مهارات التكيف النفسي، كذلك، أشارت التحليلات إلى أنه كلما ارتفع مستوى الإرشاد الجمعي بنسبة (1%)زاد مستوى مهارات التكيف النفسي لدى المراهقين بنسبة (0.601%)، وهو مما يؤكد صحة الفرضية الرئيسة للدراسة.

جدول (11) أثر ابعاد الارشاد الجمعي في تحسين مهارات التكيف النفسي

الفروض	b	t	F	R^2	r	P–VALUE
الفرعية الاولى	0.962	**4.556	**20.758	0.144	0.380	0.000
الفرعية الثانية	1.407	**8.948	**80.067	0.394	0.628	0.000
الفرعية الثالثة	1.577	**14.031	**196.856	0.615	0.785	0.000

يتبين وجود أثر طردي ذي دلالة إحصائية للدعم النفسي الجماعي في تحسين مهارات التكيف النفسي لدى المراهقين في المدارس الثانوية لدى أفراد عينة البحث عند 0.01 واتضح وجود علاقة ارتباط طردية ذات دلالة إحصائية بين الدعم النفسي الجماعي وتحسين مهارات التكيف النفسي لدى المراهقين في المدارس الثانوية لدى أفراد عينة البحث عند 0.01 واتضح ان الدعم النفسي الجماعي يفسر 14.4% من التغيرات التي تحدث في مهارات التكيف النفسي وتبين أن كلما ازداد مستوى الدعم النفسي الجماعي بمقدار 1 % ارتفع مستوى تحسين مهارات التكيف النفسي لدى المراهقين في المدارس الثانوية من أفراد عينة البحث بمقدار 0.962% وهو ما يبين صحة الفرضية الفرعية الأولى للدراسة .

إليك إعادة صياغة أكاديمية أكثر سلاسة وتنظيمًا للنص:

أظهرت النتائج وجود أثر طردي ذو دلالة إحصائية لتنمية المهارات الاجتماعية في تحسين مهارات التكيف النفسي لدى المراهقين في المدارس الثانوية لدى أفراد عينة البحث، عند مستوى دلالة (0.01). كما تبين وجود علاقة ارتباط موجبة ودالة إحصائيًا بين تنمية المهارات الاجتماعية ومهارات التكيف النفسي عند نفس المستوى. وأوضحت النتائج أن تنمية المهارات الاجتماعية يفسر ما نسبته (39.4%) من التغيرات التي تطرأ على مهارات التكيف النفسي. كذلك، أشارت التحليلات إلى أنه كلما ارتفع مستوى تنمية المهارات الاجتماعية بنسبة (1%) زاد مستوى مهارات التكيف النفسي بنسبة (1.407%)، وهو ما يؤكد صحة الفرضية الفرعية الثانية للدراسة.

كما أظهرت النتائج وجود أثر طردي ذو دلالة إحصائية لتحسين القدرة على مواجهة المشكلات في تعزيز مهارات التكيف النفسي لدى المراهقين في المدارس الثانوية من أفراد عينة البحث ، عند مستوى دلالة (0.01). واتضح وجود علاقة ارتباط موجبة ودالة إحصائيًا بين تحسين القدرة على مواجهة المشكلات ومهارات التكيف النفسي عند نفس المستوى. وبينت النتائج أن تحسين القدرة على مواجهة المشكلات يفسر ما نسبته (61.5%) من التغيرات التي تحدث في مهارات التكيف النفسي، كما أوضحت التحليلات أنه كلما

ارتفع مستوى تحسين القدرة على مواجهة المشكلات بنسبة (1%) ارتفع مستوى مهارات التكيف النفسي بنسبة (1.577%)، وهو ما يثبت صحة الفرضية الفرعية الثالثة للدراسة.

الفرضية الفرعية الرابعة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابة افراد عينة الدراسة لدور الإرشاد الجمعي في تحسين مهارات التكيف النفسي لدى المراهقين في المدارس الثانوية من أفراد عينة البحث تعزي للخصائص الشخصية

جدول (12) نتائج اختبار الفروق التي تعزي لمتغيرات (الجنس، الاشتراك في برامج ارشادية)

الخصائص	الفئات	العدد	المتوسط الحسابي	قيمة t	Sig
الجنس	ذكر	45	4.22	5.671	0.000
	أنثي	80	3.62		
الاشتراك في برامج إرشادية	نعم	33	3.83	0.195	0.845
	لا	94	3.81		

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد عينة الدراسة لدور الإرشاد الجمعي في تحسين مهارات التكيف النفسي لدى المراهقين في المدارس الثانوية من أفراد عينة البحث وفقًا لمتغير الجنس عند مستوى دلالة (0.01)، حيث جاءت الفروق لصالح الذكور، مما يشير إلى أنهم الفئة الأكثر وعيًا بدور الإرشاد الجمعي في تعزيز مهارات التكيف النفسي.

كما تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة لدور الإرشاد الجمعي في تحسين مهارات التكيف النفسي لدى المراهقين في المدارس الثانوية من أفراد عينة البحث وفقًا لمتغير الاشتراك في البرامج الإرشادية عند مستوى دلالة .(0.05)

جدول (9) نتائج اختبار الفروق التي تعزي لمتغيرات (العمر، الحالة الاجتماعية للوالدين)

المتغيرات	الفئات	العدد	المتوسط الحسابي	قيمة F	Sig
العمر	**أقل من 16**	2	4.12	2.157	0.078
	18–16	18	3.86		
	21–19	24	3.84		
	25–22	22	3.48		
	أكثر من 25	59	3.93		
الحالة الاجتماعية	**متزوجان**	41	4.16	10.231	0.000
	منفصلان	22	3.51		

المتغيرات	الفئات	العدد	المتوسط الحسابي	قيمة F	Sig
للوالدين	أحدهما متوفى	62	3.72		

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد عينة الدراسة لدور الإرشاد الجمعي في تحسين مهارات التكيف النفسي لدى المراهقين في المدارس الثانوية من أفراد عينة البحث وفقًا لمتغير العمر عند مستوى دلالة.(0.05)

كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة لدور الإرشاد الجمعي في تحسين مهارات التكيف النفسي وفقًا لمتغير الحالة الاجتماعية للوالدين عند مستوى دلالة (0.01)، حيث جاءت الفروق لصالح فئة المتزوجين، مما يشير إلى أنهم الأكثر وعيًا بدور الإرشاد الجمعي في تعزيز مهارات التكيف النفسي لدى المراهقين.

وبناءً على ما سبق، يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية تُعزى إلى متغيري الجنس والحالة الاجتماعية للوالدين، في حين لم تظهر فروق تُعزى إلى متغيري الاشتراك في البرامج الإرشادية والعمر، وهو ما يؤكد صحة الفرضية الفرعية الرابعة بشكل جزئي.

نتائج الدراسة:

✓ جاءت جميع الأبعاد ضمن مستوى الموافقة المرتفع؛ حيث احتل بُعد الدعم النفسي الجمعي المرتبة الأولى، تلاه بُعد تنمية المهارات الاجتماعية، ثم بُعد تحسين القدرة على مواجهة المشكلات، حيث تبين ارتفاع مستوى الإرشاد الجمعي: بلغ المتوسط الحسابي (3.88) بانحراف معياري (0.87)،.

✓ ارتفاع مستوى مهارات التكيف النفسي: بلغ المتوسط الحسابي (3.74) بانحراف معياري (0.93)، مما يعكس مستوى مرتفعًا لهذه المهارات لدى أفراد العينة.

✓ وجود أثر طردي ذو دلالة إحصائية: أظهرت النتائج أن للإرشاد الجمعي أثراً موجبًا ودالًا إحصائيًا في تحسين مهارات التكيف النفسي لدى المراهقين في المدارس الثانوية من أفراد عينة البحث، عند مستوى دلالة (0.01). كما تبين أنه كلما ارتفع مستوى الإرشاد الجمعي بنسبة (1%) زاد مستوى مهارات التكيف النفسي بنسبة (0.601%)، وهو ما يؤكد صحة الفرضية الرئيسة للدراسة.

✓ يتبين وجود أثر طردي ذي دلالة إحصائية لأبعاد الارشاد الجماعي: الدعم النفسي الجماعي– تنمية المهارات الاجتماعية–تحسين القدرة على مواجهة المشكلات، في تحسين مهارات التكيف النفسي لدى المراهقين في المدارس الثانوية من أفراد عينة البحث، عند 0.01 وتبين أن كلما ازداد مستوى الدعم النفسي

الجماعي، تنمية المهارات الاجتماعية، تحسين القدرة على مواجهة المشكلات بمقدار 1 % ارتفع مستوى تحسين مهارات التكيف النفسي لدى المراهقين في المدارس الثانوية من أفراد عينة البحث، بمقدار 0.962%، 1.407% ، 1.577% على الترتيب وهو ما يبين صحة الفرضيات الفرعية الأولى والثانية والثالثة للدراسة .

✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استجابة افراد عينة الدراسة لدور الإرشاد الجمعي في تحسين مهارات التكيف النفسي لدى المراهقين في المدارس الثانوية من أفراد عينة البحث: تعزي لكلا من (الجنس، الحالة الاجتماعية للوالدين) بينما تبين من الدراسة عدم وجود فروق تعزى لكلا من (الاشتراك في برامج ارشادية، العمر) مما يبين صحة الفرضية الفرعية الرابعة جزئيا .

توصيات الدراسة :

- ✓ قيام المرشدين الاجتماعيين بالعمل على متابعة قيام المراهقين بتنفيذ نصائحهم في حياتهم اليومية
- ✓ قيام المرشدين الاجتماعيين بتشجيع المراهقين على تكوين صداقات جديدة
- ✓ قيام المرشدين الاجتماعيين بتشجيع المراهقين على دعم بعضهم البعض اثناء الجلسات الجماعية
- ✓ قيام المرشدين الاجتماعيين بتدريب المراهقين على ضبط انفعالاتهم عند التعرض لمشكلات
- ✓ أستخدم النصائح التي أتعلمها من المرشد في حياتي اليومية

المراجع

المراجع العربية

احمد، جمال، 2021، " توظيف خدمات الإرشاد النفسي الجماعي بالمدارس لدي شرائح مختلفة من الأطفال و المراهقين (دراسة تقييمية تتبعية)"، مجلة الطفولة والتنمية، 18(42)، 13–61.

الأعجم، نادية، 2023، "المرونة النفسية وعلاقتها بالأداء الوظيفي لدى المرشدين التربويين"، مجلة كلية التربية الأساسية، ع122، 414 – 428.

الجابري، خالد، 2020، "فاعلية برنامج إرشادي يستند للنظرية الانتقائية لتنمية مهارات التكيف النفسي وتحسين مستوى الكفاءة الاجتماعية لدى العاملين في دولة الإمارات العربية المتحدة"، رسالة دكتوراه، جامعة العلوم الإسلامية العالمية، كلية الدراسات العليا، الاردن

الخواجة، عبد الفتاح، 2023، "فاعلية برنامج الارشاد الجمعي بالمعنى في تحسين مستوى التدفق النفسي لدى عينة من طلاب جامعة نزوى"، مجلة ابن خلدون للدراسات والأبحاث، 3(4)، 220–241.

شفيق، ندى والقماح، إيمان، 2023، "الصحة النفسية وعلاقتها بأسلوب حل المشكلات لدى طلاب الجامعة"، أوراق بحثية أكاديمية، 3(9)، 131–165.

موسى، ياسمين وشاهين، محمد، 2023، "الإرشاد الجمعي في المدارس الحكومية الفلسطينية بين الواقع والمأمول مدارس مديرية التربية والتعليم – قباطية أنموذجا: دراسة نوعية"، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 14(42)، 15–30.

المراجع الأجنبية

Antonio-Aguirre, L., Izar-de-la-Funte, I & Fernández-Lasarte, O., 2024, "School adjustment in adolescence explained by social support, resilience and positive affect", Springer, Vol. 39, 3709–3728.

Ay, I. & Özeken, Ş., 2024, "The Impact of Group Psychological Counseling on Counseling Self-Efficacy: A Mixed-Methods Study", International Journal of Education, 12(4), 81-92.

Ayalew, S., & Andualem, T., 2024, "Institutional Support, Psychological Adjustment, and School Competence: The Mediating Role of Social Capital among Disadvantaged Adolescents", Scope, 14(1), 1072-1088.

Banat, M., Al- Taj, M., AlShoubaki, H, & Sarhan, Y., 2020, "The effectiveness of a group counseling program in enhancing the ability to form friendship among academically talented students", Journal for the Education of Gifted Young Scientists, 8(2), 691-700.

Campbell, C, Hansen, J. & Nangle, W., 2009, "Social Skills and Psychological Adjustment", Springer, 51–67.

Chaudhary, A., & Shekhawat, B., 2024, "Impact of Counselling on Psychological Well-Being in Adolescents", The International Journal of Indian Psychology, Vol. 12, Issue 4, 1967 - 1975

İme, Y, & Ümmet, D, 2024, "The effects of cognitive behavioral psychological group counseling program on the psychological resilience and emotional flexibility of adolescents", Springer, Vol. 43, 8885–8895

Jane E., 2024, "The Development and Efficacy of Group Counseling and Online Group Work Skills", The Journal for Specialists in Group Work, 49:2-3, 83-84, DOI: 10.1080/01933922.2024.2429980

Radovic, A., Li, Y., Landsittel, D., Odenthal, K. R., Stein, B. D., & Miller, E. (2022). A social media website (Supporting Our Valued Adolescents) to support treatment uptake for adolescents with depression or anxiety: Pilot randomized controlled trial. *JMIR Mental Health, 9*(10), e35313. https://doi.org/10.2196/35313