



فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض قلق تعلم اللغة الثانية
لدى طلاب المنح الدراسية بالجامعة الإسلامية

د علي بن عبدالله بن امبارك السويهري
قسم علم النفس – كلية الدعوة وأصول الدين
الجامعة الإسلامية





فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض قلق تعلم اللغة الثانية لدى طلاب المنح الدراسية بالجامعة الإسلامية

د علي بن عبدالله بن مبارك السويهي

قسم علم النفس – كلية الدعوة وأصول الدين
الجامعة الإسلامية

تاريخ قبول البحث: ١/٨/١٤٤٢ هـ

تاريخ تقديم البحث: ١٩/٦/١٤٤٢ هـ

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض قلق تعلم اللغة الثانية لدى طلاب المنح الدراسية بالجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة. تكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالباً من طلاب المنح الدراسية بالجامعة الإسلامية، قسمت إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية (ن=٢٠)، ومتوسط أعمارهم $22,3 \pm 2,04$ ، ومجموعة ضابطة مكافئة (ن=٢٠) متوسط أعمارهم $21,80 \pm 1,93$. طُبِّقَ على أفراد العينة التجريبية برنامج إرشادي انتقائي (من إعداد الباحث) بعد أن تأكد الباحث من صلاحيته للتطبيق على أفراد العينة، ومقياس قلق تعلم اللغة الثانية لعينة الدراسة الضابطة والتجريبية (من إعداد الباحث). وأوضحت نتائج الدراسة انخفاض درجات قلق تعلم اللغة الثانية لدى طلاب المنح بالمجموعة التجريبية انخفاضاً دالاً إحصائياً عنها لدى المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج، كما لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي والتبعي للمجموعة التجريبية في قلق تعلم اللغة الثانية .

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي - برنامج انتقائي - قلق تعلم - اللغة الثانية - طلاب المنح الدراسية.

* بحث مدعوم من عمادة البحث العلمي بالجامعة الإسلامية.

The effectiveness of a selective counseling program in reducing the anxiety of second language learning among scholarship students at the Islamic Universit

Dr. Ali Bin Abdullah Bin EMubarak Al-Swihri

Psychology department- Faculty Dawah and Fundamentals

Islamic university

Abstract:

The effectiveness of a selective pilot program in reducing the anxiety of learning the second language among university scholarship students The Islamic Educational, Scientific and Cultural Organization (ISESCO) is taking part in the meetings of the ٣٤th session of the Board of Trustees of the Ministry of Education and Scientific Research. The study sample consisted of (٤٠) Islamic University scholarship students divided into two groups: Experimental group (N=٢٠), average age $٢٢,٣ \pm ٢,٠٤$, and equivalent group of officers (n=٢٠), average age $٢١,٨٠ \pm ١,٩٣$. Apply to sample members.

key words: pilot program - Selective program - Learning anxiety - Second language - scholarship students

مقدمة:

يعدُّ تعلم لغة ثانية لدى الفرد مصدرًا من مصادر القلق Markman et (2010, P.289, al., 2016) (Moghadam et al., 2018), كما أن قلق تعلم اللغة الثانية حالة نفسية منتشرة بين طلاب المنح الدراسية ولها تأثير على نجاحهم (العصيمي، 2013). ويمكن النظر لتعلم لغة أجنبية ثانية على أنه مشكلة واسعة النطاق لها عواقب سلبية قصيرة وطويلة الأجل على طلاب المنح الدراسية وعلى اكتسابهم للمهارات العقلية، والجسمية، والمعرفية، والاجتماعية، والسلوكية والتي تؤثر على نجاحهم الدراسي، كما يُعدُّ قلق تعلم لغة ثانية حالة من التوتر، وعدم الارتياح، والإحباط، وعدم الثقة، والتوجس والعصبية والهَم المقترن بالمشاعر السلبية. (Spielberger, 2015, 2). هذا ويكاد يتفق معظم الباحثين على أن مفهوم قلق تعلم اللغة الثانية يعبر عن نفسه بإحدى الطرق التي ذكرها (Ortega, 2009) نقلاً عن دراسات في أدبيات القلق، هذه الطرق هي التيبس، وعدم القدرة على الإجابة في الموقف المقلق، وفراغ الذهن، وعدم إعطاء الإجابة رغم الدراسة المستفيضة والمثابرة، وإعطاء تقييم أقل لمقدرتهم وكفايتهم في اللغة (Lightbown & Spada, 2016). وقد حظيت معاناة طلاب المنح سواء من حيث اكتساب اللغة الثانية وتأثيرها على اللغة الأولى وآلامهم النفسية وخوفهم من التقييم الاجتماعي السلبي والخوف من التقييم الأكاديمي. (Saadati et al., 2017) وذلك في محاولة للكشف عن معاناة تعلم اللغة الثانية. كما اتجهت جهودهم إلى

التعرف على فعالية استخدام البرامج المختلفة للتخفيف من حدة أعراض القلق لديهم سواء قلق الاستماع أو تأثير تعلم اللغة الثانية على اللغة الأولى.

وقد اتفقت بعض الدراسات على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا موجبة بين القلق والعديد من المشكلات النفسية والاجتماعية والاقتصادية لمتعلمي اللغة الثانية (Noroozil et al., ٢٠١٨).

ويرى بيتر وزملاؤه (Peter et al., ٢٠٠٦, P. ٣) أن الإرشاد الانتقائي ثبتت فاعليته في نتائج أكثر من ٣٥٠ دراسة لتخفيف حدة المشكلات النفسية واضطرابات الشخصية لدى الطلاب.

كما أوضح (Bennet & Nelson, ٢٠٠٦, P. ٤١٦) أن البرامج الإرشادية الانتقائية شكل من أشكال العلاجات النفسية الحديثة نسبيًا، ظهر في منتصف القرن العشرين، عندما حدثت نهضة في العوامل المعرفية في علم النفس وتعديل السلوك، وهو تصحيح لما لدى الفرد من أفكار خاطئة مشوشة تجاه نفسه، وتجاه البيئة المحيطة.

كما أوضح كل من: أرون بيك، ٢٠٠٠؛ روبرت ليهي، ٢٠٠٦؛ جوديث بيك، ٢٠٠٧؛ طه، ٢٠٠٩؛ الصبوة، ٢٠١٥ أن البرامج الإرشادية الانتقائية هو ذلك الخليط العلمي المهني الذي يجمع بين الخطط والعمليات المعرفية، والأساليب السلوكية التي تستهدف إحداث تغيير إيجابي معرفي، وسلوكي لدى الافراد اللذين يعانون من كل أنواع الاضطرابات النفسية اعتمادًا على خطوات منظمة يتم الاعتماد عليها.

ويُعَدُّ البرنامج الارشادي الانتقائي نوعًا من العلاج الفعال وخاصة بالنسبة للأشخاص الذين يتأثرون بشدة من الأحداث الصادمة. ويستخدم هذا العلاج، ويكون فيه التركيز على الحد من المشاكل النفسية والسلوكية الصادمة، ويركز على التدريب النفسي للفرد في مجال المعتقدات الزائفة والأفكار الخاطئة، ويساعده على استعادة إحساسه بالتغلب على الموقف المحبط. (Rajani et al., ٢٠١٦).

وبمراجعة التراث النظري المرتبط بالبرامج الارشادية الانتقائية في خفض قلق التعلم خاصة لدى طلاب المنح الدراسية بالجامعة الإسلامية وجد الباحث ندرة في هذه البحوث والدراسات سواء العربية منها أو الأجنبية مما دفع الباحث إلى إجراء هذه الدراسة.

مشكلة الدراسة:

يُعدُّ قلق تعلم اللغة الثانية لدى طلاب المنح الدراسية من أعقد المشكلات النفسية التي تواجههم، وهي حالة نفسية منتشرة في فصول تعليم اللغة الثانية ولها تأثير على نجاح التعلم، وتترايد معدلات قلق التعلم يوماً بعد يوم.

ويرى (عسكر، ٢٠٠٣، ٣١) أن حالة قلق تعلم اللغة الثانية لدى الطلاب ليست بالدائمة، بل بالإمكان تفاديها والوقاية منها، ويُعدُّ قيام الفرد بدوره المتمثل في حياة متوازنة من حيث التغذية والنشاط الحركي والاسترخاء الذهني من الأمور الحيوية والمكملة في تفادي قلق تعلم اللغة الثانية.

ونظراً لأن البرنامج الإرشادي الانتقائي يحاول تعديل سلوك الفرد من خلال التأثير في عمليات التفكير؛ فتغيير المعارف يؤدي إلى تغيير في السلوك، وفي المزاج، والحالة الجسمية، والكفاءة الاجتماعية، ومن ثمَّ فالإرشاد الانتقائي عند تأكيده على الدور السببي للتفكير في حدوث الانفعالات والسلوك لم يغفل دور تغيير السلوك في تغيير الانفعالات والتفكير، ولذا فهو يستند إلى النظرية المعرفية استناده إلى أساليب تعديل السلوك، وتعديل الأبنية المعرفية (ليهى، ٢٠٠٦، ١٠٠).

إن البرنامج الانتقائي بأهدافه وفنياته وخطواته هو جانب محوري مهم في التعامل مع قلق تعلم اللغة الثانية لدى طلاب المنح الدراسية من خلال أسلوب الحوار والمناقشة، المرح والدعابة، الواجبات المنزلية، حل المشكلات، النمذجة، الاسترخاء، التعزيز الإيجابي، إعادة البناء المعرفي، التخيل، تخفيف

الحساسية، المراقبة الذاتية، لتأكيد الذات لدى طلاب المنح، وزيادة الثقة بالنفس لديهم.

وفي ضوء ذلك يمكن تحديد مشكلة الدراسة في الإجابة عن الأسئلة الآتية:

١- هل توجد فروق في قلق تعلم اللغة الثانية بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج؟

٢- هل توجد فروق في قلق تعلم اللغة الثانية بين القياسين البعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التعرف على:

١. تقصي الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج في قلق تعلم اللغة الثانية.

٢. تقصي الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في قلق تعلم اللغة الثانية.

أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة في الأهمية النظرية والتطبيقية.

أ- الأهمية النظرية:

١- قلق تعلم اللغة الثانية ظاهرة منتشرة بين طلاب المنح الدراسية مما يؤثر بشكل كبير عليهم من الناحية الأكاديمية والاجتماعية التالية لمعهد تعليم اللغة العربية.

٢- أهمية الظاهرة موضوع الدراسة وارتفاع معدلات انتشارها وفقاً بين طلاب المنح الدراسية بالجامعة الإسلامية وفقاً لما أظهرته الدراسة الاستطلاعية التي قام بها الباحث.

٣- تسليط الضوء على الدور الذي يمكن أن تؤديه البرامج الإرشادية الانتقائية في خفض قلق تعلم اللغة الثانية لدى طلاب المنح الدراسية.

٤- أهمية المرحلة العمرية لطلاب المنح الدراسية بالجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة وما يتعرضوا له من قلق يؤثر على العمل والإنجاز.

ب- الأهمية التطبيقية:

١- يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في إعداد برامج إرشادية انتقائية أخرى تهدف إلى تحسين جودة الحياة لدى طلاب المنح الدراسية بالجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة.

٢- توفر هذه الدراسة مقياساً لقلق تعلم اللغة الثانية مما يساهم في إثراء المكتبة النفسية في القياس والتشخيص.

مصطلحات الدراسة

أولاً : الإرشاد الانتقائي : ويعرّف الباحث الإرشاد الانتقائي إجرائياً بأنه: مجموعه من الفنيات مثل (المحاضرة والمناقشة Lecture And Discussion - المرح والدعابة Fun and humor - الواجبات المنزلية Homework - حل المشكلات Problem Solving - النمذجة Modeling - الاسترخاء Relaxation - التعزيز الإيجابي positive - Reinforcement - إعادة البناء المعرفي Cognitive Restructuring - التخيل Imagination - تخفيف الحساسية Allergy relief - المراقبة الذاتية Self-Monitoring) المستخدمة في الدراسة بهدف خفض قلق تعلم اللغة الثانية لدي طاب المنح الدراسية بالجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة

ثانياً: قلق تعلم اللغة الثانية: يعرف الباحث قلق تعلم اللغة الثانية اجرائياً: بأنه " حالة من التوتر وعدم الأمن، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية، وعدم القدرة على تحقيق الآمال والطموحات المتوقعة في النجاح الأكاديمي، والإحساس بأن تعلم لغة ثانية امر صعب مما يؤدي إلى حالة من التشاؤم من المستقبل والتفكير الخاطيء فيه، والشعور ببعض الأعراض المرضية، ويشمل جوانب جسمية ومعرفية ووجدانية واجتماعية واقتصادية. ويقدر بالدرجة التي يحصل عليها طلاب المنح الدراسية على مقياس قلق تعلم اللغة الثانية المستخدم في الدراسة الحالية.

الإطار النظري للدراسة

أولاً : الإرشاد الانتقائي :

بدأ الاهتمام بالاتجاه الانتقائي مع بداية النصف الأخير من القرن العشرين، ولم يكن ذلك الاهتمام وليد المصادفة بل كان تصديقاً لفكرة أن الناس لا يضطربون بسبب الأحداث ولكن بسبب ما يرتبط بهذه الأحداث من أفكار (Bennet & Nelson, ٢٠٠٦, P. ٤١٦).

ويستند الإرشاد الانتقائي على تأثير الأفكار في الانفعالات والسلوكيات، ومن ثم يهدف إلى إقناع الفرد بأن معتقداته غير المنطقية وتوقعاته وأفكاره الخاطئة وعباراته الذاتية السلبية هي ما يسبب له المعاناة، إلى جانب إقناعه بتعديل الأفكار السلبية لديه والإبدال بها أفكاراً أخرى تكون أكثر ملاءمة لإحداث تغييرات معرفية وسلوكية وانفعالية إيجابية مرغوبة لدى الفرد.

ويعرّف الباحث الإرشاد الانتقائي إجرائياً بأنه: مجموعه من الفنيات مثل (المحاضرة والمناقشة Lecture And Discussion – المرح والدعابة Fun and humor – الواجبات المنزلية Homework – حل المشكلات Problem Solving – النمذجة Modeling – الاسترخاء Relaxation – التعزيز الإيجابي positive Reinforcement – إعادة البناء المعرفي Cognitive Restructuring – التخيل Imagination – تخفيف الحساسية Allergy relief – المراقبة الذاتية – Self-Monitoring) المستخدمة في الدراسة بهدف خفض قلق تعلم اللغة الثانية لدى طاب المنح الدراسية بالجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة

النماذج النظرية المفسرة للإرشاد الانتقائي :

أرسى " إيليس " Ellis العلاج العقلاني الانفعالي The Rational Emotive Therapy، و " بيك " Beck في العلاج المعرفي Emotion Behavior Therapy، و " ميكنبوم Meichenbom في طريقة التعديل Cognitive Therapy، و " معرفي السلوكي Cognitive Behavior Modification النماذج الثلاثة التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي لهذه الدراسة كالاتي:

أ- العلاج العقلاني الانفعالي Rational Emotive Therapy: يرى إيليس Ellis أن ما هو عقلائي يمكن أن يصبح انفعاليًا، كما أن انفعالات الفرد يمكن أن تصبح فكرًا. والعنصر الجوهرى في نظرية العلاج العقلاني الانفعالي هي أن السلوك الانفعالي للفرد ينتج عن حوار داخلي، وأن ما يتولد داخليًا من أفكار في وجدان الفرد حول موضوع معين هو الذي يكون مادة انفعالاته نحو هذا الموضوع، ولأن كل اضطراب انفعالي يبدأ من الداخل فالجهد العلاجي لا بد أن يبدأ بتغيير الأفكار والتصورات والإدراكات الذاتية الخاطئة والتي ينتج عنها الانفعالات السلبية والسلوك المضطرب (طه، ٢٠٠٩، ٨٠٦-٨٠٧).

ب- العلاج المعرفي Cognitive Therapy: يرى عسكر (٢٠٠٠، ٦٧) أن هذا النموذج يقوم على فكرة مؤداها أن ما يفكر فيه الفرد وما يقوله حول نفسه، وكذلك اتجاهاته وآراؤه تُعدُّ جميعًا أمورًا مهمة وذات صلة وثيقة بسلوكه الصحيح أو المريض، وأن ما يكتسبه الفرد خلال حياته من

معلومات ومفاهيم وصيغ للتعامل يستخدمها جميعًا في التعامل مع المشكلات النفسية المختلفة التي قد تعترض حياته.

ج- اتجاه التعديل المعرفي السلوكي Cognitive Behaviour Modification : ويرجع اتجاه التعديل المعرفي السلوكي إلى ميكنبوم (Meichenbom)، ويُسمى أحياناً Stress Immunization Training (التدريب على التحصين ضد الضغوط) ويسميه البعض الآخر Self-Instructions Training (التدريب على التعليمات الذاتية).

ويرى الباحث أنه على الرغم من تعدد التوجهات الإرشادية الانتقائية، إلا أنها تتفق في تقديم منهج منظم في التعديل المعرفي، يقوم على التكامل بين وجهات النظر المختلفة.

ثانياً: قلق تعلم اللغة الثانية:

تعددت تعريفات القلق نتيجة لتعدد وجهات نظر العلماء وتخصصاتهم التي يعتنقها كل منهم؛ وصاحب القلق الإنسان منذ بداية وجوده، وفي العصر الحديث تزايدت مصادر الإحساس بالقلق إلى حد بالغ الخطورة، فمن التهديدات العسكرية وأسلحة الدمار الشامل إلى التغيير الاجتماعي وزيادة نسبة التفكك الأسري، إلى الأزمة الاقتصادية العالمية، وزيادة أعباء الحياة ومتطلباتها، ومع تفاقم المشكلات ازداد الإنسان قلقاً، وبالرغم من التقدم التكنولوجي الكبير الذي وصل إليه الإنسان، والذي كان من المفترض أن يزيد الإنسان تمكيناً في الأرض نجده يظل شاعراً بالقلق ونقص الإحساس بالأمن.

يعتبر القلق ظاهرة نفسية واجتماعية نالت اهتمام العديد من الباحثين، لأن هذا العصر يعد عصراً يمتلئ بالصراعات والضغوط والتغيرات السياسية والاجتماعية والاقتصادية. (أحمد عبد الخالق ومايسة النيال، ١٩٩١، ٢٨)

النظرية المعرفية لتفسير قلق تعلم اللغة الثانية

ومن أبرز علماء هذه النظرية "آرون بيك" و"اليس" و"جورج كيلى" فلقد أعطى كيلى Kelly المعرفة الإنسانية وزناً في تفسير الشخصية في حالتي السواء والمرض، حيث يرى أن أي حدث قابل لمختلف التفسيرات، أي إن تعرض الإنسان للقلق يمكن تفسيره بأكثر من طريقة للحالة الواحدة، فالعمليات التي يقوم بها الشخص توجهه نفسياً بالطرق التي يتوقع بها الأحداث، على اعتبار أن عملية القلق ليست إلا عملية توقع وخوف من المستقبل. (طاهر، ٢٠٠٢، ٣٠)

الدراسات السابقة

يعرض الباحث هذه الدراسات في ضوء: الهدف من الدراسة، العينة، أدوات الدراسة وأهم النتائج، وقد اهتم الباحث بترتيب هذه الدراسات ترتيباً تاريخياً من الأقدم إلى الأحدث.

أجرت ماريا المعصوي (٢٠١٦) دراسة هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي معرفي مقترح في تنمية المهارات المعرفية لدى طلاب المنح الدراسية، وتكونت عينة الدراسة من ٤٠ طالباً من طلاب المنح الدراسية تم اختيارهم بطريقة قصدية، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين بالتساوي، إلى مجموعة تجريبية (٢٠ طالب) وضابطة (٢٠ طالب). استخدمت الباحثة مقياساً للمهارات المعرفية. أوضحت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات المعرفية اللازمة لطلاب المنح الدراسية بين أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج في اتجاه التطبيق البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات المعرفية اللازمة لطلاب المنح الدراسية بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج في اتجاه أفراد المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات المعرفية اللازمة لطلاب المنح الدراسية لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين البعدي والتتبعي.

أجرى كل من موغادام، نباد، وأحمدي (Moghadam, Nejhad & Ahmady, ٢٠١٦) دراسة تهدف إلى التعرف على فعالية العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية في خفض الاحتراق النفسي لدى عينة من طلاب المنح

الدراسية، تتكون من (١٥) طالب كمجموعة تجريبية، و(١٥) طالب كمجموعة ضابطة. اتبع الباحثون المنهج شبه التجريبي. واستخدم الباحثون مقياساً لليقظة العقلية وآخر للاحتراق النفسي. تكوّن البرنامج المعرفي من ثماني جلسات تدريبية. وأوضحت نتائج الدراسة أنه قد تم خفض الاحتراق النفسي لدى طلاب المنح الدراسية بالمجموعة التجريبية، كما لا توجد فروق إحصائية دالة بين القياسين البعدي والتبعي للاحتراق النفسي في المجموعة التجريبية.

وفي دراسة عن فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض القلق النفسي والحد من الصراعات النفسية، أجراها رجاني وزملائه (Rajani et al., ٢٠١٦) على عينة من ٦٤ طالب وطالبة من طلاب الجامعة، (٣٢) طالب وطالبة بالمجموعة التجريبية، و(٣٢) طالب وطالبة بالضابطة. واستخدم الباحثون مقياساً للقلق النفسي وآخر للصراعات النفسية. وأوضحت نتائج الدراسة فعالية البرنامج المعرفي السلوكي في خفض الصراعات النفسية والقلق النفسي لدى كل من الطلاب والطالبات بالمجموعة التجريبية. كما أوضح الباحثون في مناقشته النتائج فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي لطلاب الجامعة وذلك لخفض حدة الصراعات النفسية والقلق النفسي الذي يتعرض له طلاب الجامعة بسبب الصراعات النفسية.

وعن تأثير برنامج إرشادي انتقائي أسرى لخفض مستويات الاحتراق النفسي لدى المرأة المتزوجة، أجرى دافيز ودينز (Deveci & Deniz, ٢٠١٦) دراسة على عينة من (٤٠) من النساء المتزوجات تم تقسيمها إلى (٢٠) امرأة

متزوجة بالمجموعة التجريبية، و(٢٠) امرأة متزوجة بالمجموعة الضابطة، واستمر البرنامج لمدة ١٢ أسبوعًا، وكل جلسة استمرت حوالي ١٢٠ دقيقة. استخدم الباحثان مقياس الاحتراق النفسي. أوضحت نتائج الدراسة فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي لخفض الاحتراق النفسي لدى المرأة المتزوجة بالمجموعة التجريبية.

وهدف دراسة موسالا وألياسين (Mosalla & Aleyasin, ٢٠١٧) إلى تحديد فعالية العلاج المعرفي السلوكي القائم على اليقظة العقلية في خفض القلق النفسي وتحسين مستوى التوافق النفسي لدي طلاب الجامعة، واستُخدم المنهج شبه التجريبي. وتكونت العينة من مجموعة من الطلاب تم اختيارهم بطريقة عشوائية شملت ٣٠ طالب يعانون من عدم التوافق النفسي، تم تقسيمهم إلى (١٥) بالمجموعة التجريبية ممن يرغبون في المشاركة في برنامج العلاج المعرفي السلوكي القائم على اليقظة العقلية، (١٥) بالمجموعة الضابطة، تكون البرنامج من ٨ جلسات كل جلسة ٩٠ دقيقة. استخدم الباحثان مقياسي: القلق النفسي والتوافق النفسي أوضحت نتائج الدراسة فعالية البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي القائم على اليقظة العقلية في خفض القلق النفسي وتأثيره الإيجابي على التوافق النفسي؛ فقد انخفضت حدة الأعراض الجسمية والانفعالية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

أما دراسة نوروزيل وزملائه Mokhtariaraghi & Noroozi (٢٠١٨)، فقد هدفت إلى الكشف عن فعالية العلاج المعرفي السلوكي في علاج الاكتئاب لدي طلاب المنح الدراسية. واتبع الباحثون المنهج شبه

التجريبي، وتكونت العينة من (١٠٣) من طلاب المنح. وبلغ عدد الطلاب الذين حصلوا على أعلى الدرجات في مقياس بيك للاكتئاب (٧٧) من طلاب المنح الدراسية تم اختيار (٣٠) منهم بطريقة عشوائية وتقسيمهم إلى مجموعتين: تجريبية (١٥) من طلاب المنح الدراسية المكتئبين وضابطة (١٥) من طلاب المنح الدراسية المكتئبين. أوضحت النتائج وجود فروق إحصائية دالة بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الاكتئاب. وأن العلاج المعرفي السلوكي القائم على الصدمات قلل من أعراض الاكتئاب لدى طلاب المنح الدراسية المكتئبين .

وقد استفاد الباحث من عرض الدراسات السابقة في:

- تحديد المشكلة وصياغة فروض الدراسة.
- تفسير نتائج الدراسة في ضوء ما تم عرضه من دراسات سابقة.

فروض الدراسة:

بعد الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة صاغ الباحث
فروض الدراسة على النحو الآتي:

- ١- تنخفض درجات قلق تعلم اللغة الثانية انخفاضاً دالاً إحصائياً لدى المجموعة التجريبية عنها لدى المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج.
- ٢- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التتبعي في قلق تعلم اللغة الثانية .

منهج الدراسة وإجراءاتها:

١- **منهج الدراسة:** يعتمد الباحث في الدراسة الحالية على المنهج شبه التجريبي، تصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة)، ويُعد البرنامج الإرشادي الانتقائي بفتياته التي تم اختيارها هو المتغير المستقل، ويعد قلق تعلم اللغة الثانية المتغير التابع.

٢- **مجتمع الدراسة:** يتكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب المنح الدراسية في المرحلة الجامعية بمعهد تعليم اللغة العربية المستجدون بالجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة خلال الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ١٤٤١ هـ، وعددهم (٦٧٨) واقتصر الباحث على سحب عينة عشوائية من طلاب المنح بالمرحلة الجامعية وتم استبعاد طلاب الدراسات العليا لأن مشكلة تعلم لغة ثانية تكاد تكون غير موجوده.

٣- عينة الدراسة:

أ- تكونت عينة الدراسة من طلاب المنح الدراسية وكان اختيارهم عشوائياً، وتم تطبيق مقياس قلق تعلم لغة ثانية عليهم (من إعداد الباحث) بعد أن تأكد الباحث من الكفاءة السيكمومترية للمقياس.

ب- تم اختيار عينة مقصودة عددها "٤٠" طالب من طلاب المنح الدراسية وهم الحاصلين على أعلى الدرجات في مقياس قلق تعلم اللغة الثانية.

ج- تم تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وبالنسبة للمجموعة التجريبية.

د- (ن=٢٠) طالبًا من طلاب المنح الدراسية، متوسط أعمارهم ٢٢,٣ ± ٢,٠٤، ومجموعة ضابطة (ن=٢٠) طالبًا من طلاب المنح الدراسية متوسط أعمارهم ٢١,٨٠، بانحراف معياري قدره ١,٩٣، طبق على أفراد العينة مقياس قلق تعلم اللغة الثانية (من إعداد الباحث) بعد أن تم حساب الكفاءة السيكمومترية للمقياس ومقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي (من إعداد الباحث)، وبرنامج إرشادي انتقائي على العينة التجريبية (من إعداد الباحث) بعد عرضة على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في علم النفس بغرض التعرف على صلاحية البرنامج في خفض قلق تعلم اللغة الثانية لدى طلاب المنح الدراسية.

وقد تم حساب التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة من حيث العمر والمستوى الاقتصادي الاجتماعي، ويوضح جدول (١) دلالة الفروق

في العمر، والمستوى الاجتماعي الاقتصادي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

جدول (١) دلالة الفروق في العمر والمستوى الاجتماعي الاقتصادي بين المجموعتين

التجريبية والضابطة

المتغير	مجموعتنا المقارنة	ن	م	ع	قيمة ت	مستوى الدلالة
العمر	طلاب المنح الدراسية بالمجموعة التجريبية	٢٠	٢٢,٣	٢,٠٤	٠,١٢	غير دالة
	طلاب المنح الدراسية بالمجموعة الضابطة	٢٠	٢١,٨٠	١,٩٣		
المستوى الاقتصادي الاجتماعي	طلاب المنح الدراسية بالمجموعة التجريبية	٢٠	٤٨,٣٣	٢,٧١	٠,١٧	غير دالة
	طلاب المنح الدراسية بالمجموعة الضابطة	٢٠	٤٩,٢٥	٢,٥٢		

يتضح من جدول (١) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في متوسطي العمر والمستوى الاجتماعي الاقتصادي لطلاب المنح الدراسية بين المجموعتين التجريبية والضابطة مما يشير إلى تكافؤ عيني الدراسة في هذين المتغيرين. كما تم مجانسة مجموعتي الدراسة في قلق تعلم اللغة الثانية قبل تطبيق البرنامج (القياس القبلي).

ويوضح جدول (٢) دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في قلق تعلم اللغة الثانية قبل تطبيق البرنامج (القياس القبلي).

جدول (٢) دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة

الضابطة في قلق تعلم اللغة الثانية قبل تطبيق البرنامج (القياس القبلي).

قلق اللغة الثانية	مجموعتنا المقارنة	ن	م	ع	قيمة ت	مستوى الدلالة
البعد المعرفي	المجموعة الضابطة	٢٠	٤٣,٤	٢,٩	٠,٩٩	غير دالة
	المجموعة التجريبية	٢٠	٤٣,٤	٢,٧		
البعد السلوكي	المجموعة الضابطة	٢٠	٤٥,١	٢,٠	١,٠٠	غير دالة
	المجموعة التجريبية	٢٠	٤٤,٤	٢,٣		

قلق اللغة الثانية	مجموعتا المقارنة	ن	م	ع	قيمة ت	مستوى الدلالة
البعد النفسي	المجموعة الضابطة	٢٠	٤٦,٥	١,٨	٠,٩٢	غير دالة
	المجموعة التجريبية	٢٠	٤٥,٩	٢,٢		
البعد الاجتماعي	المجموعة الضابطة	٢٠	٤٢,٠	١,٦	١,١٩٢	غير دالة
	المجموعة التجريبية	٢٠	٤١,٤	١,٥		
البعد الجسمي	المجموعة الضابطة	٢٠	٤٥,٧	٢,٥	٠,٥٥	غير دالة
	المجموعة التجريبية	٢٠	٤٦,١	١,٩		
الدرجة الكلية	المجموعة الضابطة	٢٠	٢٢١,٧	٢,٧	٠,٤٩١	غير دالة
	المجموعة التجريبية	٢٠	٢٢١,١	٢,٣		

يتضح من جدول (٢) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات مجموعتي الدراسة في قلق تعلم اللغة الثانية قبل تطبيق البرنامج.

٤- أدوات الدراسة:

(أ) مقياس قلق تعلم اللغة الثانية (إعداد الباحث).

خطوات بناء المقياس:

١- تحديد المفهوم الإجرائي لقلق تعلم اللغة الثانية: بأنه " حالة من التوتر وعدم الأمن، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية، وعدم القدرة على تحقيق الآمال والطموحات المتوقعة في النجاح الأكاديمي، والإحساس بأن تعلم لغة ثانية أمر صعب مما يؤدي إلى حالة من التشاؤم من المستقبل والتفكير الخاطئ فيه، والشعور ببعض الأعراض المرضية، ويشمل جوانب جسمية ومعرفية ووجدانية واجتماعية واقتصادية. ويقدر بالدرجة التي يحصل عليها طلاب المنح الدراسية على مقياس قلق تعلم اللغة الثانية المستخدم في الدراسة الحالية.

الاطلاع على بعض المقاييس والاختبارات السابقة:-

أ - مقياس القلق، إعداد / إبراهيم محمود إسماعيل (٢٠٠٦)، هذا المقياس

تكون من (٤٤) عبارة تقيس القلق في عدة أبعاد هي ما يلي :

◆ بعد التشاؤم ◆ البعد الاجتماعي ◆ البعد الاقتصادي .

ب - مقياس القلق، إعداد / نسرین محمد نبیل (٢٠٠٨) ، تكون هذا

المقياس من (٧٠) عبارة تقيس القلق في عدة أبعاد هي ما يلي:

◆ البعد النفسي ◆ البعد الاجتماعي ◆ البعد الاقتصادي

◆ البعد الديني ◆ البعد الصحي

ج - مقياس قلق المستقبل، إعداد / أحمد رجب (٢٠٠٨)، تكون هذا المقياس من (٧٠) عبارة تقيس القلق من المستقبل في عدة أبعاد هي ما يلي :

◆ البعد النفسي ◆ البعد الجسمي ◆ البعد الاجتماعي

◆ البعد الاقتصادي ◆ البعد الشخصي

٢- صياغة عبارات المقياس: تم صياغة مفردات المقياس في صورة عبارات تقرير ذاتي، وقد بلغ المقياس في صورته الأولى (٩٥) عبارة وزعت على خمسة أبعاد أساسية للمقياس هي البعد المعرفي (١٩) بنداء، البعد السلوكي (١٩) بنداء، البعد النفسي (١٩) بنداء، البعد الاجتماعي (١٩) بنداء، البعد الجسمي (١٩) بنداء، صيغت بلغة سهلة وواضحة غير موحية أو مزدوجة في المعنى.

الكفاءة السيكومترية لمقياس قلق تعلم اللغة الثانية:

تكونت عينة التأكد من الكفاءة السيكومترية لمقياس قلق تعلم اللغة الثانية من (٢٠٠) طالب من طلاب المنح الدراسية بالجامعة الإسلامية ولهم نفس خصائص عينة الدراسة الأساسية.

أولاً : حساب ثبات درجات مقياس قلق تعلم اللغة الثانية :

١- طريقة الاختبار وإعادة الاختبار Test-Retest: تم تطبيق مقياس تعلم اللغة الثانية على عينة الثبات ثم أعيد تطبيق المقياس بعد مرور ٢١ يومًا من التطبيق الأول، وحُسبت قيمة (ر) باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين نتائج التطبيقين وكانت ٠,٨٣ وهو معامل ثبات مرتفع.

٢- الثبات بمعامل ألفا كرونباخ: تم حساب ثبات مقياس تعلم اللغة الثانية عن طريق معادلة ألفا كرونباخ وكانت تساوي ٠,٨١ وهو معامل ثبات مرتفع، ويوضح جدول (٣) معاملات الثبات بطريقتي إعادة الاختبار وألفا كرونباخ لمقياس تعلم اللغة الثانية "الدرجة الكلية والأبعاد".

جدول (٣) معاملات الثبات بطريقتي إعادة الاختبار وألفا كرونباخ لمقياس قلق تعلم اللغة الثانية لدى طلاب المنح الدراسية بالجامعة الإسلامية "الدرجة الكلية والأبعاد"

$$n=200.$$

مقياس قلق اللغة الثانية	إعادة الاختبار	ألفا كرونباخ
البعد المعرفي	٠,٧٤١	٠,٧٤٩
البعد السلوكي	٠,٨٠٣	٠,٨١١
البعد النفسي	٠,٧٢٣	٠,٧٣٠
البعد الاجتماعي	٠,٨٢٢	٠,٨١٠
البعد الجسمي	٠,٧٦٧	٠,٧٨١
الدرجة الكلية	٠,٨٣	٠,٨١

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات ثبات مقياس قلق تعلم اللغة الثانية " الدرجة الكلية والأبعاد " بطريقتي إعادة الاختبار، وألفا كرونباخ " قيم ثبات مرتفعة".

ثانياً : حساب صدق مقياس قلق تعلم اللغة الثانية :-

- صدق المحك الخارجي: لحساب صدق المحك الخارجي لمقياس قلق اللغة الثانية قام الباحث بحساب قيمة معامل الارتباط (ر) بين درجات عينة التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس والمكونة من (٢٠٠) طالب من طلاب المنح الدراسية بالجامعة الإسلامية ودرجاتهم على مقياس نسرين محمد (٢٠٠٨)، وتم التوصل إلى معامل ارتباط قدره (٠,٧٦٢)، وهو معامل دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ مما يشير إلى صدق محك خارجي للمقياس.

- الاتساق الداخلي: قام الباحث بحساب قيم معاملات الارتباط بين درجات المفحوصين على كل عبارة من المقياس والدرجة الكلية للبعد في مقياس قلق اللغة الثانية، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط للبعد الأول "المعرفي" بين (٠,٧٣ - ٠,٨٦)، كما تراوحت قيم معاملات الارتباط للبعد الثاني "السلوكي" بين (٠,٧٠ - ٠,٨٨)، والبعد الثالث "النفسي" تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (٠,٧١ - ٠,٨٥)، وتراوحت قيم معاملات الارتباط للبعد الرابع "الاجتماعي" بين (٠,٧٥ - ٠,٨٩)، وتراوحت قيم معاملات الارتباط للبعد الخامس "الجسمي" بين (٠,٧٢ - ٠,٨٧) وهى قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١. كما تم

حساب قيم "ر" بين درجات المفحوصين في كل بعد ودرجاتهم على الدرجة الكلية للمقياس.

ويوضح جدول (٤) قيم "ر" بين درجات المفحوصين "عينة التحقق من الخصائص السيكومترية" للمقياس على كل بعد ودرجاتهم على الدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٤) قيم معاملات الارتباط "ر" بين درجات المفحوصات "عينة التحقق من الخصائص السيكومترية" للمقياس على كل بعد ودرجاتهم على الدرجة الكلية للمقياس

قيم "ر"	الدرجة الكلية لمقياس أبعاد مقياس قلق اللغة الثانية
٠,٧٨	البعد المعرفي
٠,٧٩	البعد السلوكي
٠,٧٩	البعد النفسي
٠,٨٢	البعد الاجتماعي
٠,٨١	البعد الجسدي

يتضح من جدول (٤) أن قيم "ر" بين درجات المفحوصين عينة التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس على كل بعد ودرجاتهم على الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين ٠,٧٨ - ٠,٨٢ وهي قيم دالة إحصائيًا عند مستوى ٠,٠١.

الصورة النهائية للمقياس:

تكون المقياس في صورته النهائية من (٨٠) عبارة تندرج تحت خمسة أبعاد

هي:

- البعد العقلي: ويعني به الباحث مجموعة الأعراض العقلية التي تزيد من شعور طالب المنحة الدراسية بأنه غير قادر على الوفاء بمسئوليته، وتقييم ذاته بشكل سلبي. ويتكون من (١٦ مفردة) وهي: (١-٦-١١-١٦-٢١-٢٦-٣١-٣٦-٤١-٤٦-٥١-٥٦-٦١-٦٦-٧١-٧٦).

- البعد السلوكي: مجموعة الأعراض السلوكية التي يعاني منها الطالب وتؤثر عليه سلبياً. ويتكون من (١٦ مفردة) هي: (٢-٧-١٢-١٧-٢٢-٢٧-٣٢-٣٧-٤٢-٤٧-٥٢-٥٧-٦٢-٦٧-٧٢-٧٧).

- البعد النفسي: ويعني به الباحث الأعراض النفسية التي يعاني منها الطالب ويشعر معها بانخفاض الروح المعنوية، وانخفاض الثقة بالنفس والميل إلى الشعور بالحزن والعصبية، والإحباط. ويتكون من (١٦ مفردة) وهي: (٣-٨-١٣-١٨-٢٣-٢٨-٣٣-٣٨-٤٣-٤٨-٥٣-٥٨-٦٣-٦٨-٧٣-٧٨).

- البعد الاجتماعي: ويعني به الباحث كثرة الشكوى والتذمر، والميل إلى السخرية والتشاؤم والقسوة في التعامل مع الآخرين والانسحاب والانعزال عن الآخرين ويتكون من (١٦ مفردة) وهي: (٤-٩-١٤-١٩-٢٤-٢٩-٣٤-٣٩-٤٤-٤٩-٥٤-٥٩-٦٤-٦٩-٧٤-٧٩).

- البعد الجسمي: ويعني به الباحث مجموعة الأعراض الجسمية التي يعاني منها الطالب وتزيد من شعورها بالإرهاق البدني والإعياء الجسدي، وتشعرها بالعجز عن العطاء. ويتكون من (١٦ مفردة) وهي: (٥-١٠-١٥-٢٠-٢٥-٣٠-٣٥-٤٠-٤٥-٥٠-٥٥-٦٠-٦٥-٧٠-٧٥-٨٠).

تقدير درجات مقياس قلق اللغة الثانية:

وُضِعَ أمام كل عبارة خمسة بدائل للاستجابة هي: أوافق بشدة، أوافق، إلى حد ما، غير موافق، غير موافق بشدة. بحيث تحصل "أوافق بشدة" على "٥" درجات، أوافق "٤" درجات، إلى حد ما "٣" درجات، غير موافق "درجتين"، غير موافق بشدة "درجة واحدة"، هذا مع مراعاة صياغة العبارات. وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين ٨٠-٤٠٠ درجة.

(ب) البرنامج الإرشادي الانتقائي (إعداد الباحث):

قام الباحث بإعداد برنامج انتقائي.

هدف البرنامج:

مساعدة طلاب المنح الدراسية على اكتساب الأساليب الإيجابية اللازمة التي تساعدهم على خفض قلق تعلم اللغة الثانية لديهم، من خلال تلقيهم لمجموعة من الفنيات والأساليب المتضمنة في جلسات البرنامج الإرشادي الانتقائي .

أهداف الإرشاد الانتقائي:

- ١- إعادة تشكيل البنية المعرفية لطلاب المنح الدراسية بالجامعة الإسلامية .
 - ٢- تغيير المشاعر السلبية إلى الإيجابية.
 - ٣- تغيير الأفكار والمفاهيم والاتجاهات السلبية التي يتبناها طالب المنحة تجاه تعلم لغة ثانية.
 - ٤- تكوين أفكار عقلانية إيجابية تلقي بظلالها على تفكير طالب المنحة الدراسية لتصحيح أفكاره الخاطئة وقلق تعلم اللغة الثانية .
- وقد اطلع الباحث على عدد من برامج الإرشاد المعرفي السلوكي (الانتقائي)، ومن هذه البرامج:
- أ- فاعلية برنامج إرشادي معرفي مقترح في تنمية المهارات المعرفية لدى طلاب المنح الدراسية، إعداد ماري المعصوبي (٢٠١٦).

ب- برنامج إرشادي تكاملي لتصحيح الصورة الذهنية المتبادلة بين الأزواج وأثره على تحسين الشعور بجودة الحياة الزوجية لدى عينة من حديثي الزواج. إعداد سارة عبد السلام (٢٠١٨).

ج- أثر استخدام برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة. إعداد سوسن عيد عطية (٢٠١٨).

د- فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج المعرفي السلوكي لتحسين التوافق الزوجي لدى عينة من الأزواج ذوي أنماط حياتية مختلفة، إعداد عبد الحميد محمد شيبان (٢٠١٨).

الإطار العام للبرنامج:

أ- المرحلة التمهيديّة: أو المرحلة قبل الإرشادية "مرحلة خط الأساس" والهدف منها تحديد مستوى قلق تعلم اللغة الثانية في القياس القبلي.

ب- مرحلة التدخلات الإرشادية: وتشمل ١٢ جلسة وكل جلسة لها أهدافها ويتم الوصول إلى هذه الأهداف من خلال عدد من الإجراءات التنفيذية.

ج- مرحلة إنهاء الإرشاد: وتشمل جلستين وهي المرحلة الأخيرة للبرنامج.

بنية جلسات البرنامج:

تكون هذا البرنامج التدريبي من (١٤) جلسة إرشادية بواقع جلسة إرشادية واحدة أسبوعيًا لمدة ثلاثة أشهر ونصف من ١ / ١ حتى ٤ / ١٥ / ٢٠١٨، تم تطبيقها على مدار (١٤) أسبوعًا، تراوح زمن الجلسة الواحدة ساعة ونصف. واستخدم الباحث الفنيات المعرفية والمتمثلة في المحاضرة

والمناقشة، النمذجة، إعادة البناء المعرفي، حل المشكلات، والفنيات السلوكية والمتمثلة في التعزيز الإيجابي، الاسترخاء، المراقبة الذاتية، الواجب المنزلي، والفنيات الوجدانية والمتمثلة في المرح والدعابة، التخيل، تخفيف الحساسية.

قواعد السلوك في البرنامج الإرشادي الانتقائي :

- ١- الالتزام بمواعيد الجلسات التزامًا دقيقًا.
- ٢- المشاركة الفعالة داخل الجلسات.
- ٣- مناقشة مشكلات طلاب المنح الدراسية فيما يتعلق بتعلم لغة ثانية بكل حرية والتعبير عن الآراء بكل صراحة.
- ٤- احترام الآراء المختلفة بين طلاب المنح بعضهم مع بعض.
- ٥- حسن الاستماع المتبادل والإصغاء.
- ٦- الالتزام بتأدية الواجب المنزلي.
- ٧- الالتزام بملء جداول المراقبة الذاتية.
- ٨- تقييم جلسات البرنامج باستمرار.
- ٩- السرية التامة في كل ما يثار داخل الجلسات.
- ١٠- الالتزام بالمشاركة في القياس التتبعي بعد شهرين من انتهاء البرنامج.

تقويم البرنامج:

حيث قام الباحث باستخدام كلٍّ من

- أ- جدول إعادة البناء المعرفي للأفكار السلبية المثيرة لقلق تعلم اللغة الثانية لدى طلاب المنح الدراسية .

ب- جدول المراقبة الذاتية للتصرفات السلوكية الخاصة بقلق تعلم اللغة الثانية لدى طلاب المنح الدراسية. استمارة تقويم الجلسة الإرشادية من المجموعة التجريبية

ج- استمارة التقييم النهائي للبرنامج الإرشادي الانتقائي لطلاب المنح الدراسية بالجامعة الإسلامية

وقام الباحث بعرض البرنامج في صورته المبدئية. وقدم هذه الصياغة لعدد من المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس والإرشاد النفسي وذلك بغرض تحديد كفاءة البرنامج في خفض قلق تعلم اللغة الثانية لدى طلاب المنح الدراسية وقد أخذ الباحث بنسبة اتفاق تقدر ٨٠٪.

ويوضح جدول (٥) الوصف المختصر لجلسات البرنامج ومراحل تنفيذها.

جدول (٥) وصف مختصر لجلسات البرنامج ومراحل تنفيذها

مراحل تنفيذ البرنامج	رقم الجلسة	عنوان الجلسة	هدف الجلسة	الاستراتيجيات والفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
المرحلة التمهيدية أو المرحلة قبل الإرشادية	١	(تمهيد وتعارف)	١- أن يتعرف الطلاب علي بعضهم البعض وعلى طبيعة البرنامج الإرشادي الانتقائي . ٢- أن يعبر كل طالب عن مشاعره السلبية الناتجة عن قلق تعلم اللغة الثانية ٣- أن يتعرف كل طالب على أهداف البرنامج الإرشادي الانتقائي المشترك به. ٤- أن يكتسب الطالب مهارة استكمال استمارة متابعة الواجب المنزلي. ٥- أن يتعرف الطالب على جدول المواعيد الثابتة للجلسات القادمة	المناقشة، المرح والدعابة، الواجب المنزلي	ساعة ونصف
مرحلة التدخلات	٢	أسباب قلق تعلم اللغة	١- أن يتعرف طالب المنحة على أسباب قلق تعلم اللغة الثانية لديه	المناقشة، المرح والدعابة، الواجب المنزلي	ساعة ونصف

مرحلة تنفيذ البرنامج	رقم الجلسة	عنوان الجلسة	هدف الجلسة	الاستراتيجيات والفيئات المستخدمة	زمن الجلسة
الإرشادية الفعلية		الثانية	<p>٢- أن يميز كل طالب بين مرتفعي ومنخفضي قلق التعلم للغة الثانية بالتعرف على خصائص كل منهم.</p> <p>٣- أن يتعرف الطالب على العلاقة بين التفكير والسلوك والأفعال بأمثلة واضحة.</p> <p>٤- أن يكتسب الطالب مهارة استكمال جداول المراقبة الذاتية للتصرفات السلوكية الخاصة بخفض قلق تعلم اللغة الثانية .</p> <p>٥- أن يكتسب الطالب مهارة استكمال جدول إعادة البناء المعرفي للأفكار السلبية المثيرة لقلق تعلم اللغة الثانية لديه .</p> <p>٦- أن يكتسب الطالب مهارة استكمال استمارة تقويم الجلسة الإرشادية</p>	المنزلي، جداول المراقبة الذاتية، على جدول إعادة البناء المعرفي للأفكار السلبية المثيرة لقلق تعلم اللغة الثانية، استمارة تقويم الجلسة الإرشادية	
مرحلة التدخلات الإرشادية الفعلية	٣	أنماط التفكير السلبي وأضراره	<p>١- أن يعبر الطالب عن أفكارها ومشاعرها وانفعالاته السلبية المسببة لقلق تعلم اللغة الثانية</p> <p>٢- أن يتعرف الطالب على المشكلات التي يعاني منها بسبب أنماط التفكير السلبي وأثارها السيئة.</p> <p>٣- أن يكتسب الطالب مهارة استكمال جدول إعادة البناء المعرفي للأفكار السلبية المثيرة لقلق تعلم اللغة الثانية.</p> <p>٤- أن يكتسب الطالب مهارة استكمال استمارة تقويم الجلسة الإرشادية</p>	المناقشة، حل المشكلات، الواجب المنزلي، جدول إعادة البناء المعرفي للأفكار السلبية المثيرة لقلق تعلم اللغة الثانية، استمارة تقويم الجلسة الإرشادية.	ساعة ونصف
مرحلة التدخلات الإرشادية الفعلية	٤	مشكلات طلاب المنح الدراسية مع تعلم اللغة الثانية	<p>١- أن يعبر الطالب عن مشكلاته في تعلم لغة ثانية</p> <p>٢- أن يتعرف الطالب على مفهوم قلق تعلم اللغة الثانية جوانبه (المعرفي - السلوكي - النفسي - الاجتماعي - الجسمي).</p> <p>٣- أن يتعرف الطالب على أسباب قلق تعلم اللغة الثانية وأثاره السلبية.</p>	المحاضرة والمناقشة، المرح والدعابة، الواجب المنزلي - جداول المراقبة الذاتية	ساعة ونصف

مرحل تنفيذ البرنامج	رقم الجلسة	عنوان الجلسة	هدف الجلسة	الاستراتيجيات والفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
مرحلة التدخلات الإرشادية الفعلية	٥	الضغط النفسية	١- أن يتعرف الطالب على كيفية التعامل مع مصادر الضغط بفنيات الإرشاد الانتقائي ٢- أن يتعرف المجموعة التجريبية على فنيات الإرشاد الانتقائي .	المناقشة، المرح والدعابة، الواجب المنزلي، جداول المراقبة الذاتية، جدول إعادة البناء المعرفي للأفكار السلبية المثيرة للقلق تعلم اللغة الثانية، استمارة تقوم الجلسة الإرشادية.	ساعة ونصف
مرحلة التدخلات الإرشادية الفعلية	٦	التخيل لتخفيف قلق تعلم اللغة الثانية	أن يمارس الطالب مهارة التخيل للتخفيف من قلق تعلم اللغة الثانية لديه	المرح والدعابة، الواجب المنزلي، التخيل، جداول المراقبة الذاتية.	ساعة ونصف
مرحلة التدخلات الإرشادية الفعلية	٧	التدريب علي التحصين ضد الضغط	أن يكتسب الطالب مهارة الاسترخاء العضلي (اليدين - الذراعين - الرأس - الرقبة) للتخلص من قلق تعلم اللغة الثانية .	المرح والدعابة، الواجب المنزلي، الاسترخاء حل المشكلات، التعزيز الإيجابي	ساعة ونصف الجلسة
مرحلة التدخلات الإرشادية الفعلية	٨	الاسترخاء كوسيلة للتخلص من القلق .	أن يواجه الطالب التوتر والإحباطات الداخلية من خلال آكسابه المهارة على الاسترخاء العضلي (الظهر، الصدر، البطن، الجسم كله)	المناقشة، المرح والدعابة، إعادة البناء المعرفي، الاسترخاء، التعزيز الإيجابي، الواجب المنزلي.	ساعة ونصف
مرحلة التدخلات الإرشادية الفعلية	٩	الأفكار الإيجابية والأفكار السلبية وتأثير كل منها	١- أن يميز الطالب بين الأفكار الإيجابية والأفكار السلبية وتأثير كل منها على السلوك. ٢- أن يمارس الطالب إحلال الأفكار الإيجابية محل الأفكار والمعتقدات السلبية المسيطرة عليه .	المناقشة، المرح والدعابة، إعادة البناء المعرفي، الحديث الذاتي، تخفيف الحساسية، الواجب	ساعة ونصف

مرحل تنفيذ البرنامج	رقم الجلسة	عنوان الجلسة	هدف الجلسة	الاستراتيجيات والفيئات المستخدمة	زمن الجلسة
		علي السلوك		المنزلي.	
مرحلة التدخلات الإرشادية الفعلية	١٠	العلاقة بين التفكير والانفعال والسلوك.	١- أن يتعرف طلاب المجموعة التجريبية على العلاقة بين التفكير والانفعال والسلوك. ٢- أن يتعرف طلاب المجموعة التجريبية على دور التفكير غير العقلاني في ظهور قلق تعلم اللغة الثانية .	المناقشة، المرح والدعابة، إعادة البناء المعرفي، الحديث الذاتي، تخفيف الحساسية، الواجب المنزلي	ساعة ونصف
مرحلة التدخلات الإرشادية الفعلية	١١	التخلص من الأفكار والمعتقدات غير العقلانية.	١- أن يدرك طلاب المجموعة التجريبية أن معظم الانفعالات الضاغطة تنتج عن نظام معتقداتهم الخاطيء. ٢- أن يتعرف طلاب المجموعة التجريبية على العلاقة بين التفسير الذاتي لأفكارهم المشوهة وشعورهم بقلق تعلم اللغة الثانية . ٣- ان يمارس الطلاب دحض الأفكار المشوهة وغير العقلانية واستبدالها بأفكار إيجابية عقلانية.	المناقشة، إعادة البناء المعرفي، الحديث الذاتي، التعزيز الإيجابي، المرح والدعابة النمذجة، الواجب المنزلي.	ساعة ونصف
مرحلة التدخلات الإرشادية الفعلية	١٢	استكمال التخلص من الأفكار والمعتقدات غير العقلانية.	١- أن يستكمل الطلاب التدريب على التخلص من الأفكار والمعتقدات غير العقلانية. ٢- أن يكتسب الطلاب المهارة في استكمال بيانات استمارة التقييم النهائي للبرنامج الإرشادي	المناقشة، المرح والدعابة، إعادة البناء المعرفي، التعزيز الإيجابي، النمذجة، المراقبة الذاتية، تخفيف الحساسية، الواجب المنزلي. استمارة التقييم النهائي للبرنامج الإرشادي	ساعة ونصف
مرحلة إنهاء الإرشاد	١٣	مدى الاستفادة من البرنامج.	١- أن يحدد الطالب مدى استفادته من البرنامج في خطوات عملية مستقبلية ٢- أن يناقش الطالب مع المرشد الواجبات المنزلية مع تصحيح الأخطاء ٣- أن يحدد الطالب ما سينوي فعله بعد انتهاء فترة البرنامج. ٤- استكمال بيانات استمارة التقييم النهائي للبرنامج الإرشادي	المناقشة، المرح والدعابة، إعادة البناء المعرفي، التعزيز الإيجابي، النمذجة، المراقبة الذاتية، تخفيف الحساسية، الواجب المنزلي. استمارة التقييم النهائي للبرنامج	ساعة ونصف

مراحل تنفيذ البرنامج	رقم الجلسة	عنوان الجلسة	هدف الجلسة	الاستراتيجيات والفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
				الإرشادي	
مرحلة إنهاء الإرشاد	١٤	الجلسة الختامية	<p>١- أن يستكمل الطلاب مع الباحث مناقشة الواجبات المنزلية مع تصحيح الأخطاء</p> <p>٢- أن يستكمل الطالب تحديد ما سينوي فعله بعد فترة البرنامج.</p> <p>٣- أن يستكمل الطلاب المراقبة الذاتية لمدى استفادتهم من البرنامج</p> <p>٤- إنهاء البرنامج</p> <p>٥- أن يقوم الطلاب باستكمال استمارة التقييم النهائي للبرنامج الإرشادي.</p> <p>٦- أن يخضع الطلاب للقياس البعدي</p> <p>٧- أن يحدد الطالب مواعيد جلسات المتابعة وأماكنها مع الباحث .</p>	<p>المناقشة، المرح والدعابة، التعزيز الإيجابي، النمذجة، المراقبة الذاتية، استمارة التقييم النهائي للبرنامج الإرشادي.</p>	ساعة ونصف

إجراءات الدراسة:

اتبع الباحث الخطوات التالية في سبيل إنجاز هذه الدراسة:

- ١- جمع المادة العلمية الخاصة بالإطار النظري والدراسات السابقة واستخلاص أوجه الاستفادة منها.
- ٢- إعداد مقياس قلق تعلم اللغة الثانية لدى طلاب المنح الدراسية بالجامعة الإسلامية في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.
- ٣- إعداد برنامج إرشادي انتقائي لخفض قلق تعلم اللغة الثانية بالخطوات الآتية:

أ- الاطلاع على الأطر النظرية وبعض برامج التداخلات الإرشادية لخفض قلق تعلم اللغة الثانية .

ب- إعداد صورة أولية للبرنامج والتي تضمنت مقدمة للبرنامج وأهدافه وأهميته والأسس التي يقوم عليها والفئة المستهدفة والفتيات المستخدمة فيه وعناوين الجلسات ومحتواها.

ج- عرض البرنامج على مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية والإرشاد النفسي بالمدينة المنورة .

د- التكافؤ بين مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة باختيار عينة الدراسة من طلاب المنح الدراسية التي يعانون من قلق تعلم اللغة الثانية والمكافأة بينهما في العمر الزمني وقلق تعلم اللغة الثانية والمستوى الاجتماعي الاقتصادي.

٤- تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين:

أ- مجموعة تجريبية (٢٠) من طلاب المنح الدراسية.

ب- مجموعة ضابطة (٢٠) من طلاب المنح الدراسية.

٥- تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية.

٦- إجراء القياس البعدي على مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة من خلال تطبيق مقياس قلق تعلم اللغة الثانية .

٧- إجراء القياس التبعي على المجموعة التجريبية من خلال تطبيق مقياس قلق تعلم اللغة الثانية وذلك بعد شهر من تطبيق القياس البعدي لمعرفة مدى استمرارية أثر البرنامج المستخدم.

٨- معالجة البيانات إحصائيًا باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة.

٩- استخلاص النتائج وتفسيرها.

١٠- تقديم بعض التوصيات والبحوث المقترحة.

نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها:

نتائج الفرض الأول وتفسيرها:

ينص الفرض الأول على أنه "تنخفض درجات قلق تعلم اللغة الثانية انخفاضاً دالاً إحصائياً لدى المجموعة التجريبية عنها لدى المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج" وللتحقق من صحة هذا الفرض حسب قيمة (ت). t. test بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في قلق تعلم اللغة الثانية. ويوضح جدول (٦) دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس قلق تعلم اللغة الثانية بعد تطبيق البرنامج.

جدول (٦) دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

على مقياس قلق تعلم اللغة الثانية بعد تطبيق البرنامج

مستوى الدلالة	قيم "ت" مستوي الدلالة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قلق تعلم اللغة الثانية
		ن = ٢٠	م	ن = ٢٠	م	
٠,٠١ عند دالة	٩,٠١	٢,٩	٤٢,٤	٢,٧	٣٤,٢	البعد المعرفي
٠,٠١ عند دالة	١٥,٢	٢,٠	٤٣,١	٢,٥	٣٢,٠	البعد السلوكي
٠,٠١ عند دالة	٢٢,٣٧	١,٨	٤٦,٥	٢,٨	٢٩,٥	البعد النفسي
٠,٠١ عند دالة	٢٠,٧	١,٦	٤٠,٠	١,٩	٢٨,٢	البعد الاجتماعي
٠,٠١ عند دالة	١٩,٦٧	٢,٥	٤٥,٧	٢,٢	٣٠,٦	البعد الجسدي
٠,٠١ عند دالة	٦٧,٠١	٢,٧	٢١٧,٧	٣,١	١٥٤,٥	الدرجة الكلية

ينصح من جدول (٦) تحقق صحة الفرض الأول؛ فقد انخفضت درجات

أفراد المجموعة التجريبية في قلق تعلم اللغة الثانية بأبعاده: المعرفي، السلوكي، النفسي الاجتماعي، الجسمي، والدرجة الكلية بعد تطبيق البرنامج بمعنى أن طلاب المنح الدراسية بالمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي قد انخفض قلق تعلم اللغة الثانية لديهم بدرجة أكبر من طلاب المنح الدراسية بالمجموعة الضابطة التي لم تتعرض للبرنامج.

ويرى الباحث أن هذه الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة قد ترجع إلى الفنيات التي استخدمها لخفض قلق تعلم اللغة الثانية والتي تمثلت في الحوار والمناقشة، المرح والدعابة، الواجبات المنزلية، حل المشكلات، النمذجة، الاسترخاء، التعزيز الإيجابي، فنية، إعادة البناء المعرفي، التخيل، تخفيف الحساسية، المراقبة الذاتية. وتتفق نتائج هذا الفرض مع دراسة كل من: رحاب صديق، ٢٠١٣؛ Nezhady، ٢٠١٥؛ Mosalla & Aleyasin، ٢٠١٧؛ Noroozi et al، ٢٠١٨؛ Aghdam، ٢٠١٧ التي أوضحت نتائجهم فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض السلوكيات المضطربة وتنمية المهارات بين شخصية والحد من الاضطرابات النفسية والجسمية والاجتماعية والسلوكية والمعرفية لدى الطلاب .

نتائج الفرض الثاني وتفسيرها:

ينص الفرض الثاني على أنه: لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التتبعي في قلق تعلم اللغة الثانية. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة (ت) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب المنح الدراسية بالمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لقلق تعلم اللغة الثانية. ويوضح جدول (٧) دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لقلق تعلم اللغة الثانية.

جدول (٧) دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب المنح الدراسية بالمجموعة

التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لقلق تعلم اللغة الثانية

مستوى الدلالة	قيم "ت"	القياس التتبعي ن = ٢٠		القياس البعدي ن = ٢٠		قلق تعلم اللغة الثانية
		ع	م	ع	م	
غير دالة	٠,٣٦	٢,٤	٣٣,٩	٢,٧	٣٤,٢	البعد المعرفي
غير دالة	٠,٦٥	٢,٢	٣١,٧	٢,٥	٣٢,٠	البعد السلوكي
غير دالة	٠,٥٢	٣,١	٣٠,٠	٢,٨	٢٩,٥	البعد النفسي
غير دالة	٠,٣٢	٢,٠	٢٨,٤	١,٩	٢٨,٢	البعد الاجتماعي
غير دالة	٠,٩٢	١,٨	٣١,٢	٢,٢	٣٠,٦	البعد الجسدي
غير دالة	٠,٤	٢,٩	١٥٥,٢	٣,١	١٥٤,٥	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (٧) تحقق صحة الفرض الثاني

إذ لا توجد فروق إحصائية دالة بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية من طلاب المنح الدراسية في القياسين البعدي والتتبعي في (قلق تعلم اللغة الثانية بأبعاده: المعرفي، السلوكي، النفسي، الاجتماعي، الجسدي) والدرجة

الكلية. ويعني ذلك بقاء أثر التدريب الذي تلاقاه طلاب المنح الدراسية بالمجموعة التجريبية والذي ساعدهم على خفض قلق تعلم اللغة الثانية واحتفاظهم بالمكاسب الإرشادية التي تعلموها أثناء جلسات البرنامج واستمراره إلى ما بعد انتهاء البرنامج.

وتتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج كل من: Sarah et al., ٢٠٠٦؛ Asanjaraniet al., ٢٠١٧؛ Hasanvandi et al., ٢٠١٣؛ Sharma, ٢٠١١؛ Asanjaraniaet al., ٢٠١٨ التي أوضحت نتائجهم أهمية البرنامج الإرشادي الانتقائي في خفض القلق، وبقاء أثر التدريب على خفض القلق لدى المجموعة التجريبية وثبات فعالية البرنامج بعد فترة زمنية من التطبيق البعدي (شهر) في خفض قلق تعلم اللغة الثانية؛ فقد أسهم تنوع الأساليب والأنشطة المستخدمة في البرنامج التدريبي في تحقيق الأهداف التي سعى البرنامج التدريبي إلى تحقيقها وفي بقاء أثر التدريب لدى طلاب المنح الدراسية بالمجموعة التجريبية حتى بعد انتهاء البرنامج.

ويرى الباحث في ضوء نتائج هذا الفرض أن جلسات البرنامج وقدرته على الدمج والتكامل بين الفنيات السلوكية والمعرفية قد ساعدت أفراد المجموعة التجريبية على تطوير مهاراتهم المعرفية، وإعادة بناء أفكارهم، وتعديل سلوكياتهم، وممارسة السلوكيات الإيجابية التي استطاعوا بها مواجهة خطر الوقوع في قلق تعلم اللغة الثانية مرة أخرى، وذلك بمزاحمة السلبيات بالإيجابيات والتي من شأنها تحقيق نوع من التوازن الانفعالي والقدرة على مواجهة آثار الخبرة الصادمة بصورة أكثر فاعلية وواقعية.

كما يرى الباحث في ضوء نتائج هذا الفرض أن أفراد المجموعة التجريبية قد استمروا في الاحتفاظ بالمهارات الإرشادية المكتسبة من خلال الفنيات المعرفية والسلوكية المختلفة وبقاء أثرها بالرغم من انتهاء مدة البرنامج، وكذلك تنوع الفنيات المعرفية وتعددتها، والمتمثلة في المحاضرة والمناقشة، النمذجة، إعادة البناء المعرفي، حل المشكلات، والفنيات السلوكية والمتمثلة في التعزيز الإيجابي، الاسترخاء، المراقبة الذاتية، الواجب المنزلي، والفنيات الوجدانية والمتمثلة في المرح والدعابة، التخيل، تخفيف الحساسية. ولعل هذه الفنيات قد أسهمت في إكساب الطلاب مهارات معرفية وسلوكية والقدرة على حل مشكلات تعليم لغة ثانية.

وهذا ما أكدته نظرية العلاج العقلاني الانفعالي التي ترى أن الإنسان إذا فكر وعمل بقدر كاف لفهم ومراجعة نظم معتقداته، استطاع التوصل إلى تغييرات مهمة مهدئة وشفافية ووافية من نزعاته المثيرة للاضطراب، وإذا حصل على المساعدة للخلاص من تفكيره اللاعقلاني وانفعاله وسلوكه غير المناسبين عن طريق معالج موجه إيجابي يوجهه بأسلوب الحوار الفلسفي، وبالواجبات المنزلية فإنه يستطيع أن يغير من معتقداته المسببة للأعراض. إضافة إلى قدرة الباحث على إقامة علاقة يسودها المحبة والود. كما أن الفنيات المستخدمة والتي تتميز بالدينامية والوظيفية قد ساعدت بدورها على تعديل جوانب رئيسية في شخصية المتدربين وتغيرت معها النظرة إلى المواقف والأحداث التي كان لها دور رئيسي في شعورهم بقلق تعلم اللغة الثانية.

حجم تأثير البرنامج:

قام الباحث بحساب حجم تأثير البرنامج باستخدام معادلة مربع إيتا، وجاءت النتائج كالتالي:

جدول (٨) حجم تأثير البرنامج

قلق تعلم اللغة الثانية	قيم "ت"	درجة الحرية	(η^2) حجم التأثير
البعد المعرفي	٩,٠١	٣٨	٠,٦٨
البعد السلوكي	١٥,٢	٣٨	٠,٨٦
البعد النفسي	٢٢,٣٧	٣٨	٠,٩٣
البعد الاجتماعي	٢٠,٧	٣٨	٠,٩٢
البعد الجسدي	١٩,٧٦	٣٨	٠,٩١
الدرجة الكلية	٦٧,٠١	٣٨	٠,٩٩

يتضح من جدول (٨) أن حجم تأثير البرنامج كبير*؛ فهو أكبر من (٠,١٤) وذلك لكل بعد من الأبعاد والدرجة الكلية فقد تراوحت قيم (η^2) ما بين (٠,٦٨-٠,٩٣) لأبعاد قلق تعلم اللغة الثانية، وبلغت قيمتها (٠,٩٩) للدرجة الكلية؛ مما يعني أن المعالجة التجريبية تسهم في التباين الحادث في القلق بنسبة ٠,٩٩، مما يدل على فعالية المعالجة التجريبية في خفض حدة القلق لدى المجموعة التجريبية، وتتضح أهمية البرنامج الإرشادي الانتقائي في خفض حدة كل مكون من مكونات قلق تعلم اللغة الثانية، كما عمل البرنامج على استخدام فنية التعزيز الإيجابي التي لها دور كبير في تثبيت

* دلالة حجم التأثير بمعادلة إيتا تربيع (η^2) في ضوء محك كوهين (٠,٠١) تأثير ضئيل، ٠,٠٦ تأثير معتدل، ٠,١٤ تأثير كبير، وتم حسابه من خلال

$$\eta^2 = \frac{t^2}{t^2 + df} \quad \text{حيث إن } t = \text{قيمة ت}$$

المحسوبة، $df =$ درجة الحرية (بالانت، ٢٠٠٦، ٢٣٣).

وتدعيم السلوك المعزز. كما أن مراجعة الباحث المستمرة للواجبات المنزلية التي هي جزء مكمل وليس اختياريًا في الإرشاد الانتقائي كان لها دور في تدعيم جلسات البرنامج في تثبيت ونقل الخبرات التي يتم مناقشتها داخل الجلسات.

نتائج متابعة الواجب المنزلي:

تُعدُّ الواجبات المنزلية من أهم الفنيات المتبعة في جلسات البرامج الإرشادية الانتقائية، فهي جزء مكمل وليس اختياريًا في الإرشاد المعرفي (جوديث بيك، ٢٠٠٧) وقد وجد الباحث أن الواجبات لها دور في تحقيق أهداف كل جلسة وجلسات البرنامج بشكل عام؛ فقد شملت:

١- تحديد أسباب قلق تعلم اللغة الثانية لدى طلاب المنح الدراسية سواء كانت مواقف أو أفكار أو مشاعر.

٢- إتاحة الفرصة للطلاب للتعبير عن الانفعالات والأفكار والمواقف المسيبة لقلق تعلم اللغة الثانية كتابيًا.

٣- ممارسة الاسترخاء بشكل يومي.

٤- تحديد أهم الأفكار السلبية أو المواقف التي وقف فيها الطالب موقف العاجز، والأفكار الإيجابية التي استخدمها في هذا الموقف.

٥- الاهتمام بإيضاح المواقف التي أظهر فيها الطلاب قدرتهم على تخطي الضغوط وكيفية التغلب عليها.

٦- التمييز بين الأفكار السلبية اللاعقلانية والأفكار البناءة العقلانية.

٧- من خلال الواجبات المنزلية تأكد الباحث من أن الطلاب قد فهموا الصيغة المعرفية السلوكية لحالتهم، وذلك من خلال شرح كل طالب

لمشكلته وعلاقتها بقلق تعلم اللغة الثانية وعلاقتها أيضاً بالأسلوب الإرشادي الذي تم تطبيقه، والتدريب على أن هناك ارتباطاً بين المعتقدات والأفكار الآلية المثيرة للقلق، والعواقب الجسمية والنفسية والسلوكية والمعرفية المترتبة عليها، وما ينتج عنها من حالة قلق تعلم اللغة الثانية .

نتائج استمارة التقييم النهائي للبرنامج الإرشادي الانتقائي لخفض قلق

تعلم اللغة الثانية لدى طلاب المنح الدراسية (من إعداد الباحث):

إن قياس فعالية البرامج الإرشادية الانتقائية غالبًا ما يكون من خلال القياسين البعدي والتبعي، لكن هناك إجراء مهم ومتبع ألا وهو استمارة تقييم البرنامج الإرشادي، وقد أعد الباحث استمارة التقييم النهائي للبرنامج ككل للتعرف على مدى استفادة طلاب المنح الدراسية من البرنامج في خفض قلق تعلم اللغة الثانية، وقد وُزعت في الجلسة الختامية للبرنامج، وقد احتوت هذه الاستمارة على عدد من العبارات التقريرية للتقييم النهائي للبرنامج من ناحية (الأهداف - المواعيد - زمن الجلسات - محتوى الجلسات - أنشطة البرنامج - الواجبات المنزلية - العلاقات بين طلاب المنح الدراسية - مناسبة فترات الراحة - معاملة الباحث لهم - الإحساس بقلق تعلم اللغة الثانية) وقد تم تحديد أربعة بدائل للإجابة (ضعيف - مقبول - جيد - ممتاز).

وبتحليل استجابات العينة التجريبية اتضح أنهم استفادوا من البرنامج الإرشادي، وتحقق الهدف منه وهو انخفاض درجات قلق تعلم اللغة الثانية انخفاضًا دالًا إحصائيًا لدى المجموعة التجريبية عنها لدى المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج. واتضح ذلك من خلال التزام طلاب المنح الدراسية بالجامعة الإسلامية بحضور جلسات البرنامج بشكل منتظم، والالتزام بتعليمات الباحث.

توصيات الدراسة:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة يقترح الباحث عددًا من التوصيات وتحميلها فيما يلي:

- ١- اهتمام وسائل الإعلام المسموعة والمرئية بتقديم الدعم النفسي من قبل متخصصين لطلاب المنح الدراسية .
- ٢- الاستفادة من مقياس قلق تعلم اللغة الثانية والبرنامج الإرشادي الانتقائي في خفض قلق تعلم اللغة الثانية لدى طلاب المنح الدراسية المستجدين بالمدينة المنورة وفي المراكز التي تقدم الدعم النفسي للطلاب .
- ٣- الاستفادة من نتائج الدراسة في إعداد برامج إرشادية لعينات أخرى من الطلاب .
- ٤- تدعيم دور الأخصائي النفسي الاكلينيكي في جميع مؤسسات المملكة العربية السعودية لتقديم الاستشارات الخاصة بالتعامل مع المشكلات النفسية لطلاب المنح الدراسية .

البحوث والدراسات المستقبلية المقترحة:

استكمالاً للجهد الذي بدأته الدراسة الحالية، وبناء على ما انتهت إليه من نتائج، يقدم الباحث موضوعات ما زالت في حاجة إلى المزيد من البحث والدراسة في هذا الميدان وهي:

١- فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض قلق المستقبل لدى طلاب المنح الدراسية .

٢- فاعلية برنامج تدريبي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المنح الدراسية وأثره على التوجه نحو المستقبل.

٣- فاعلية برنامج قائم على الإرشاد بالواقع لتنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب المنح الدراسية وأثره على جودة الحياة لديهم.

٤- البروفيل النفسي لطلاب المنح الدراسية بالجامعة الإسلامية .

٥- فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في خفض بعض الأعراض السيكوسوماتية لدى طلاب المنح الدراسية .

٦- فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية الذكاء الوجداني لدى طلاب المنح الدراسية وأثره على جودة الحياة.

مراجع الدراسة

- أبو نويقة، سوسن. (٢٠١٨). أثر استخدام برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة. رسالة ماجستير. كلية التربية. جامعة عين شمس.
- إسماعيل، إبراهيم. (٢٠٠٦). فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب التعليم الفني، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أسيوط.
- آرون بيك. (٢٠٠٠). العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية. (ترجمة. عادل مصطفى). القاهرة: دار الآفاق العربية.
- الصبوة، محمد. (٢٠١٥). أسس العلاج النفسي المعاصر ونظرياته. ط (٤)، الجيزة: الجمعية المصرية للمعالجين النفسيين.
- المعصوي، ماريما. (٢٠١٦). فاعلية برنامج إرشادي معرفي مقترح في تنمية المهارات المعرفية لدى طلاب المنح الدراسية. رسالة ماجستير. كلية التربية. غزة: الجامعة الإسلامية.
- بالانت، جولي. (٢٠٠٦): التحليل الإحصائي باستخدام برامج SPSS، ترجمة: خالد العمري، القاهرة: دار الفاروق للنشر والتوزيع.
- بيك، جوديث. (٢٠٠٧). العلاج المعرفي الأسس والأبعاد، (ترجمة). طلعت مطر. مراجعة (إيهاب خاطر) ع (١١٤١). القاهرة: المركز القومي للترجمة.
- رجب، أحمد. (٢٠٠٨). فاعلية برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل لدى أسر الأطفال المعاقين عقليا وأثره على تعديل السلوك اللاتكيفي لدى هؤلاء الأطفال، رسالة دكتوراه، كلية البنات، جامعة عين شمس .
- شقيير، زينب. (٢٠١٨): الشخصية السوية والمضطربة. ط (٢). القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- شيبان، عبد الحميد. (٢٠١٨). فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج المعرفي السلوكي لتحسين التوافق الزوجي لدى عينة من الأزواج ذوي أنماط حياتية مختلفة. رسالة دكتوراه. كلية التربية. جامعة عين شمس.

- صديق، رحاب. (٢٠١٣). الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- طاهر، محمد. (٢٠٠٢). المهارات الاجتماعية والاتصالية. القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- طه، فرج. (٢٠٠٩). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- عسكر، عبد الله. (٢٠٠٠). العلاج المعرفي السلوكي - أسسه وتطبيقاته. القاهرة: دار الرشاد.
- عسكر، عبد الله. (٢٠٠٣). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. (ط٣). القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- العصيمي، صالح. (٢٠١٣). قلق الاستماع لدى متعلمي اللغة العربية لغة ثانية، المجلة التربوية عدد ١٠٧، الكويت.
- نبيل، نسرین محمد (٢٠٠٨). قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس .
- ليهى، روبرت. (٢٠٠٦). العلاج النفسي المعرفي في الاضطرابات النفسية. ترجمة جمعة يوسف ومحمد الصبوة. القاهرة: دار إيتراك.

- Aghdam, L.(٢٠١٧). Effectiveness Of Cognitive-Behavioral Therapy On The Reduction Of Marital Disaffection Of scholarship students. International Journal Of Philosophy And Social-Psychological Sciences, Vol. ٣ (٦)Pp ١-٧
- Asanjarani, F. ; Galehdarpour, N. ; Estalkhi, F. H. ; Neghabi, M. D. ; Shahverdi, A., & Rajamand,S. (٢٠١٧). The Comparison Of Life Satisfaction, Coping Styles And Resilience In Divorced Bidder And Non-Bidder Women. Community Health, Vol ٤(١),Pp ٣٤-٤١.
- Asanjarania, F.; Jazayeria, R.; Fatehizadea, M. ;Etemadia, O. & DeMolb, J. (٢٠١٨) .The Effectiveness Of Fisher's Rebuilding Group Intervention On Divorce Adjustment And General Health Of Iranian Divorced Women, Journal Of Divorce & Remarriage Journal.Vol.٥٩, Pp١٠٨-١٢٢.
- Beck, J. (٢٠١١). Cognitive Behavior Therapy: Basics And Beyond. (d), New York .London. Guilford Press.
- Bennet, R. & Nelson, D. (٢٠٠٦). Cognitive Behavioral Therapy, Nature Clinical practice, Vol. ٢, (٨), P.٤١٦.
- Deveci, H. & Deniz,. E. (٢٠١٦). The Effect of the Family Training Program on Married Women's Couple Burnout Levels. Educational Sciences: Theory & Practice, Vol .١٦(٥), Pp. ١٥٦٣-١٥٨٥.
- Ellis, A. (١٩٨٩). The history Of Cognition In Psychotherapy. In Freeman, Simon, L. Beutler & Arkowitz (Eds.), Comprehensive Handbook Of Cognitive Therapy .New York: Plenum Press. Pp. ٥-٢٠.
- Hasanvandi, S. ; Valizade, M. ; Honarmand, M. M. & Mohammad Esmaeel, F. (٢٠١٣).Effectiveness Of Stress Management On Mental Health Of Divorced Women. Procedia-Social And Behavioral Sciences, ٨٤, ١٥٥٩-١٥٦٤.
- Lightbown&Spada(٢٠١٦) Effects of academic and non-academic instructional approaches on preschool ELLs' English language development. Ed. D., University of San Francisco.
- Markman, H. ; Rhoades, G. ; Stanley, S. ; Ragan, E. & Whitton, S. (٢٠١٠). The Premarital Communication Roots Of Marital Distress And Divorce: The First Five Years Of Marriage. Journal Of Family Psychology, ٢٤, P.٢٨٩.

- Moghadam, Z.; Nejhada, S. & Ahmady, K. (٢٠١٦). Examining The Effectiveness Of Group Mindfulness-Based Cognitive Therapy On Marital Burnout In Married Women In Mental And Emotional Dimensions Of Region ١ In Tehran. International Journal Of Humanities And. Cultural Studies. Pp. ٢٠٠-٢٠٨.
- Mosalla, M. & Aleyasin, S. (٢٠١٧). Determining The Effectiveness Of Cognitive Therapy On Mindfulness-Based In Marital Fatigue And Women Intimacy. International Journal Of Clinical Medicine, ٨, Pp. ٢٦٥-٢٧٦
- Nezhady, B. (٢٠١٥). The Effect of Schema Therapy on Quality Of Life and Psychological Wellbeing In Divorced Women. Journal Of Police Medicine, ٤, Pp. ١٧٩-١٩٠.
- Noroozi, S.; Mokhtariaraghi, H. & Barzoki, M. (٢٠١٨). The Effectiveness Of Trauma-Focused Cognitive-Behavioral Therapy In The Treatment Of Depression Of scholarship students In Tehran., Australasian Medical Journal, ١١(٤), Pp. ٢٤٥-٢٥٢.
- Ortega, (٢٠٠٩). The cognitive of bilingualism does knowing two languages impact children's ability to reason about mental stage? PhD, University of Minnesota.
- Peter, J. ; Rorel, E. & Martin, M. (٢٠٠٦) . Cognitive-Behavioral Therapy in Groups. Possibilities And Challenges. General Principles And Practice Of CBT groups. chapter excerpt from Guilford Publications. Pp. ٣-٢٢
- Rajani, A. ; Azizi, L. ; Naeemi, S. ; Ali, Amiri, A. ; Javidan, M. J. ; Abad, H. Hosseini, K. (٢٠١٦). The Effect Of Cognitive Behavioral Couple Therapy On Reduction Of Marital Conflicts And Burnout Of Couples. The Turkish Online Journal Of Design, Art And Communication . TOJDAC August ٢٠١٦ Special Edition.
- Saadati, H. & Lashani, L. (٢٠١٣). Effectiveness Of Gestalt Therapy On Self-Efficacy Of Divorced Women. Procedia: Social And Behavioral Sciences. Vol. ٨٤, Pp. ١١٧١-١١٧٤.
- Sarah, K.; Spillman Lorenz, F.; Wickramma. (٢٠٠٦). Divorce Leads To Poor Psychological And Physical Health In Women. Institute For Social And Behaviour Research, Retrieved March ١٩. from <http://www.searchmother.com>.

Spielberger , Charles (٢٠١٥) .Encyclopedia of applied psychology .Vol ١ . U.S.A
 , Elsevier Ink.

Sharma B. (٢٠١١) Mental And Emotional Impact Of Divorce On Women.
Journal Of The Indian Academy Of Applied Psychology; ٣٧(١) Pp.١٢٥-١٣١.
