



عنوان البحث: فعالية برنامج قائم على نظرية قلق التصور المعرفي لتحسين
الصمود النفسي وكفاءة الذات المدركة لدى طلاب التعليم الفني

الباحثة: نوره السعودي سليمان الرشيدى



كلية التربية
قسم علم النفس

فعالية برنامج قائم على نظرية قلق التصور المعرفي لتحسين الصمود النفسي وكفاءة الذات المدركة لدى طلاب التعليم الفني

رسالة مقدمة من

نوره السعودي سليمان الرشيدى

للحصول علي درجة الماجستير في التربية

قسم علم النفس _ تخصص صحة نفسية

اشراف

أ.د/ عادل السعيد البنا

استاذ و رئيس قسم علم النفس التربوي -

كلية التربية جامعة دمنهور

د/ رحاب سمير طاحون

مدرس علم النفس التربوي

كلية التربية - جامعة مدينة السادات

٢٠٢١م _ ٥١٤٤٣

مستخلص البحث

عنوان البحث: فعالية برنامج قائم على نظرية قلق التصور المعرفي لتحسين الصمود النفسي وكفاءة الذات المدركة لدى طلاب التعليم الفني.

هدف البحث إلى الكشف عن فعالية برنامج قائم على نظرية قلق التصور المعرفي لتحسين الصمود النفسي وكفاءة الذات المدركة لدى طلاب التعليم الفني.

وتحقيقاً لأهداف البحث استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي، حيث طبقت أدوات البحث على عينة بلغت (٥٠) طالباً وطالبة من طلاب الصف الثاني الثانوي للتعليم الفني، والتي تم اختيارهم بصورة قصدية، بواقع (١٧) من الذكور بمتوسط عمري (٢٩,١٧) وانحراف معياري (٠,٤٧) و (٣٣) من الإناث بمتوسط عمري (١٧,١٢) وانحراف معياري (٠,٣٣)، وقد صممت الباحثة البرنامج القائم على نظرية قلق التصور، للتأكد من مدى فاعليته في تحسين الصمود النفسي وكفاءة الذات من خلال تطبيق مقياسي الصمود النفسي وكفاءة الذات بعد تطبيق جلسات البرنامج المكونه من (١٨) جلسة قبلياً وبعدياً وتتبعياً.

وفي ضوء أهداف البحث ومتغيراته وضعت الباحثة ستة فروض، ولاختبار صحتها تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام أساليب التحليل الاحصائي المناسبة، وقد أظهرت نتائج البحث:

فعالية برنامج قائم على نظرية قلق التصور المعرفي لتحسين الصمود النفسي وكفاءة الذات المدركة لدى طلاب التعليم الفني.

وقدم البحث عدداً من التوصيات والمقترحات في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها.

أولاً: مقدمة الدراسة :

أصبحت المدرسة مطالبة بالاهتمام أكثر بالقدرات الذاتية والنفسية للتلاميذ ومن أبرز هذه القدرات الكفاءة الذاتية المدركة والصمود النفسي وهما يمثلان أهمية كبيرة لدى المربين، علي اعتبار أن العمل علي جعل التلاميذ يرون أنفسهم بصورة ايجابية وكفاءة عالية، يسهم في رفع قدراتهم واستعدادهم في كافة الميادين، حيث تسهم الكفاءة الذاتية المدركة والصمود النفسي المرتفعين في زيادة الفاعلية في التعامل مع الكثير من مهام الحياة، مما دفع علماء النفس الي الاهتمام بهذين المفهومين كونهما يسهما في تغيير توقعات الفرد حول ذاته وقدرته علي التغلب علي المهام والمشكلات المختلفة وبمستوي متميز (منيب و عزة، ٢٠٠٧، ص٣)

لذلك تعتبر مرحلة التعليم الفني مرحلة من المراحل المهمة؛ حيث يلتحق بها عدد كبير من الطلاب فهي مرحلة لها أهميتها في النمو النفسي بما يصاحبها من تغيرات شتى سواء في ذات الطالب او في البيئة المحيطة به من مشاعر القلق، والذي يختلف من طالب الي اخر وان كان القلق ليس دليلاً في كل الاحوال علي الانحراف عن السواء.

ويمثل الطلبة بمختلف مستوياتهم الدراسية محور العملية التعليمية واساس وجودها والمشكلات التي يواجهونها اثناء حياتهم الدراسية تنعكس سلبي علي شخصياتهم، وهناك الكثير من الطلبة تظهر لديهم ضعف في فعالية الذات المدركة والصمود النفسي من خلال سلوكهم اثناء الدراسة، وهذا الضعف ينعكس احيانا علي سلوكياتهم متمثلا في صعوبة التوافق علي الاداء في كثير من المواقف واحساسهم المدرك بعجز امكانية حول انجاز نتيجة معينة مما يؤدي الي اخفاقهم في دراستهم في كثير من الاحيان وشعورهم بالعجز عن الابداع وممارسة الادوار المطلوبة منهم. (الشو، ٢٠١٦، ١٥٥٧)

يتفق الكثير على أن النجاح في الحياة يتطلب التركيز على أهمية كفاءة الذات المدركة والثقة بالنفس؛ فالكل يسعى للنجاح، وأمامنا العديد من الأفراد الذين حققوا الكثير من النجاحات في حياتهم، بينما فشل الآخرون. فقدرة الإنسان على تطوير ذاته وتنميتها تمنحه القدرة على تخطي الصعاب، لذلك فكفاءة الذات المدركة تعتبر ذات أهمية كبرى بالنسبة للإنسان فهي التي تدفعه إلى تنمية و تطوير قدراته، ومهاراته بالشكل الذي يقوده إلى النجاح في شتى المجالات (إيناس سيد علي، ٢٠١٤: ١٣).

وأشار (Edwards & Crocker, 2008, 51) إن تطوير الذات هو عملية مستمرة مع الاستيعاب المستمر للأفكار الجديدة ورفض الأفكار القديمة، على الرغم من أن مفهوم الذات من المرجح أن يصبح أكثر استقرارًا خلال مرحلة البلوغ، بالنظر إلى أن تطوير مفهوم الذات يعتمد على تراكم الخبرات وتفسير الفرد لها من الطفولة فصاعدًا، قد نتوقع أن تلعب اللغة دورًا محوريًا في تكوينها.

ويعد الصمود النفسي أحد البناءات الكبرى في علم النفس الإيجابي، حيث إن هذا المنحني الذي يعظم القوى الإنسانية باعتبارها قوة أصيلة في الإنسان مقابل المناحي السائدة والشائعة والتي تعظم القصور وأوجه الضعف الإنساني، وهذا الاختلاف في الرؤى لا يتعارض مع وحدة الهدف وهو تحقيق جودة الحياة، والصمود بناء وafd من علم المواد بوصف المواد التي تستعيد خواصها بعد التعرض للطرق أو التمدد أو الانكماش وغيرها من المؤثرات الخارجية، وهو نفس المعنى الذي يحمله الصمود في علم النفس إذ يعني القدرة علي استعادة الفرد لتوازنه بعد التعرض للمحن والصعاب، بل وقد يوظف هذه المحن والصعاب لتحقيق النمو والتعامل وهو بالتالي مفهوم دينامي يحمل في معناه كما يحمل الحركة والتغير والتعديل(صفاء الأعرس، ٢٠١٠: ٢٥).

أن الصمود يمثل جوهر علم النفس الإيجابي من خلال التأكيد على كيفية تغلب الإنسان على التجارب المؤلمة، ويمثل لبنة في منظومة علم النفس الإيجابي، ذلك المنحى الذي يعظم القوى الإنسانية ويسعى لاكتشافها وتنميتها، فهي القوى التي تسمح للإنسان أن يتجاوز التحديات وينهض مما يتعرض له من عثرات ليحقق النمو والكفاءة (في :سام جولدشتين، وروبرت بروكسي، ٢٠١١ : ٢٢).

وان ما يشهده العالم من تطور تكنولوجي وانفجار معرفي وتغيرات اقتصادية أفرادها يواجهون تحديات كبيرة وضغوط متزايدة، وتختلف استجابات الافراد ازاء هذه الضغوط والتحديات، فمنهم من يحتوية القلق ويؤدي به إلى اكتئاب يعتزل من خلاله الآخرين، ومنهم من يحاول التأقلم قدر المستطاع حتى تمر الأزمة ويتبدل الحال من تلقاء نفسه، وهناك من يتصدى بجسارة لهذه الضغوط والازمات، ويرى كل المشكلات نسبية ويؤمن أن المحن الراهنة ينبغي أن تمر، ويعمل جاهدا مستغلا كل ما لديه من مهارات وخبرات سابقة وأفكار بناءة محاولا تغيير المواقف العبة التي يتعرض لها ليستعيد فاعليته النفسية ويعود بنفسه إلى حالة من الهدوء النفسي والاتزان الانفعالي، وهؤلاء هم يملكون أكثر السمات النفسية أهمية في تشكيل نمط خارجي من الشخصية القوية التي لا تخضع للظروف ولا تستسلم للفشل، وهي ما يطلق هليعا الصمود النفسي ... ويؤدي الصمود النفسي كعملية دينامية الى التوافق الجيد والمواجهة الايجابية للشدائد والصدمات والازمات النفسية التي قد يواجهها الفرد وتجاوزها بشكل ايجابي بفاعلية واقتدار.(ايمان محمد مصطفى، ٢٠١٧: ١٠٥).

وتتعدد أنواع القلق تبعاً للسبب الاساسي الذي يسبقه، فالبعد الانفعالي لا بد ان يناسس علي البعد المعرفي، فسبب القلق بحسب وجهة النظر المعرفية ناتج عن خبرة الفرد والطريقة التي يفسر بها الاحداث التي يتعرض لها، فالاحداث التي يدرك الفرد بانها تشكل تهديدا بالنسبة له تصورات معرفية مرتبطة بالقلق (سيد أحمد عثمان، ٢٠٠٧: ٢).

وانطلاقا مما سبق فإن يتبين لنا مفهوم نظرية قلق التصور المعرفي، والكفاية الذاتية المدركة، والصمود النفسي، ومدى ارتباط كل منها بالآخر، ومدى الحاجة الى تحسين الكفاية الذاتية المدركة، وكيف أن ادراك الفرد لإمكاناته، وخاصة الطلاب، ينعكس على صموده النفسي، وتحمله لمشاق الدراسة وضغوطها، وكذلك أثر القلق على كفاية الذات

المدركة، والصمود النفسي، وتبدو لنا أهمية هذا البحث، في إعداد برنامج تدريبي قائم على نظرية قلق التصور المعرفي لتحسين كفاءة الذات المدركة، والصمود النفسي لدى طلاب التعليم الفني.

ثانياً: مشكلة الدراسة :

تتلخص مشكلة الدراسة الراهنة في محاولة الاجابة علي التساؤل الرئيسي التالي :

ما فعالية برنامج قائم علي نظرية قلق التصور المعرفي في تحسين الصمود النفسي وكفاءة الذات المدركة لدي طلاب التعليم الفني .
وهناك أسئلة فرعية هي :

- 1- ما فعالية البرنامج القائم على نظرية قلق التصور المعرفي على تحسين الصمود النفسي لدي طلاب التعليم الفني ؟
- 2- ما استمرار فعالية البرنامج القائم على نظرية قلق التصور المعرفي على تحسين الصمود النفسي لدي طلاب التعليم الفني ؟
- 3- ما فعالية البرنامج القائم على نظرية قلق التصور المعرفي على تحسين كفاءة الذات المدركة لدي طلاب التعليم الفني ؟
- 4- ما استمرار فعالية البرنامج القائم على نظرية قلق التصور المعرفي على تحسين كفاءة الذات المدركة لدي طلاب التعليم الفني ؟

ثالثاً: أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية الى:-

- 1- الكشف عن فعالية البرنامج القائم على نظرية قلق التصور المعرفي على تحسين الصمود النفسي لدي طلاب التعليم الفني ؟
- 2- التحقق من استمرار فعالية البرنامج القائم على نظرية قلق التصور المعرفي على تحسين الصمود النفسي لدي طلاب التعليم الفني ؟
- 3- الكشف عن فعالية البرنامج القائم على نظرية قلق التصور المعرفي على تحسين كفاءة الذات المدركة لدي طلاب التعليم الفني ؟
- 4- التحقق من استمرار فعالية البرنامج القائم على نظرية قلق التصور المعرفي على تحسين كفاءة الذات المدركة لدي طلاب التعليم الفني ؟

رابعاً:مصطلحات الدراسة:

- 1- **الصمود النفسي Psychological Resilience** : عرفاه (د.أحمد ثابت فضل,ود.علاء سعيد محمد ,٩٤,٢٠١٧) بأنه قدرة الطالب على التكيف بنجاح من المحن التي يتعرض لها, وأن يتجاوز مرحلة الصمود والصلابة أمام تلك المحن إلى استخدام استراتيجيات إيجابية لمواجهةها, والذي يقاس من خلال سبعة أبعاد هي (الكفاءة الشخصية – حل المشكلات – المرونة – المثابرة- القدرة على تحقيق الأهداف – التفاعل الاجتماعي – القيم الروحية).
- 2- **كفاءة الذات المدركة Self-efficacy**: وتعرفه (د. رحاب سمير طاحون, ٢٤٥,٢٠١٨) بأنه الحكم الذي يصدره الطالب حول كفاءته وقدراته في إنجاز ما يوكل إليه من مهام, وتتضمن الأبعاد (المعارف والمعلومات – التعامل مع المشكلات والصعوبات – الإصرار والمثابرة – التطلع إلى المستقبل – توجهات الهدف -).
- 3- **قلق التصور المعرفي Cognitive conception anxiety** : ويعرفاه الباحثان (د.أحمد ثابت فضل,د.علاء سعيد محمد, ١٠,٢٠٢٠) بأنه حالة من التوتر وعدم الارتياح لدى التلميذ

تبدو في الفشل في مواجهة الإنجاز الأكاديمي، وعجز في تفسير الأحداث والمواقف، وعجز في توقع المستقبل.

٤- البرنامج **The Program**: يمكن تعريف البرنامج في الدراسة الحالية بأنه (برنامج يعتمد على الفنيات السلوكية والمعرفية والانفعالية لعلاج الاضطرابات النفسية الناتجة عن الأفكار اللاعقلانية الخاطئة) وهذا ما يحقق مستوى أفضل من الفاعلية وما يتناسب مع موضوع الدراسة، التي تهدف إلى اختبار فعالية برنامج قائم على نظرية قلق التصور المعرفي لتحسين الصمود النفسي وكفاءة الذات المدركة لدى طلاب التعليم الفني.

خامساً: محددات الدراسة :

تحددت الدراسة الحالية بالمحددات التالية :

- ١-المحددات المكانية: تم إجراء أدوات الدراسة الحالية في مدرسة منوف الزراعية المشتركة.
- ٢-المحددات الزمانية: تم تطبيق أدوات الدراسة في العام الدراسي الثاني (٢٠٢٠ - ٢٠٢١م).
- ٣-المحددات المنهجية وتضمنت المحددات التالية:
 - أ-المحددات البشرية: وتكونت من (٥٠) طالباً وطالبة من طلاب الصف الثاني من طلاب التعليم الفني الثانوي.
 - ب-المنهج: تم استخدام المنهج شبه التجريبي
 - ج-أدوات الدراسة :

- أ- مقياس قلق التصور المعرفي (إعداد /أ.د.أحمد ثابت فضل ,د.علاء سعيد محمد, ٢٠٢٠)
- ب- مقياس الصمود النفسي (إعداد /أ.د.أحمد ثابت فضل ,د.علاء سعيد محمد, ٢٠١٧)
- ج- مقياس كفاءة الذات المدركة (إعداد/ د.رحاب سمير طاحون, ٢٠١٨).
- د- برنامج لقلق التصور المعرفي كمدخل لتحسين الصمود النفسي وكفاءة الذات المدركة .
- د-الأساليب الإحصائية: تنوعت الأساليب الإحصائية التي استخدمتها الباحثة وفقاً لأنواع المعالجة وطبيعة البيانات ومن هذه الأساليب:

- معامل ارتباط بيرسون لحساب معامل الاتساق الداخلى بين فقرات كل بعد من أبعاد مقياس الدراسة ودرجة بعدها، وكذلك حساب الاتساق الداخلى لأبعاد هذه المقياس والدرجة الكلية لمقياسها.
- التحليل العاملى الاستكشافى لكل مقياس من مقياس الدراسة، وذلك للكشف عن العوامل التى تنتشعب عليها فقرات مقياس الدراسة.
- معامل ألفا كرونباخ للتأكد من ثبات مقياس الدراسة.
- اختبار (مان ويني – ويلكوكسون) للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات الطلاب على أبعاد مقياس الكفاءة وأبعاد مقياس الصمود النفسي.

الإطار النظري

أولاً : طلاب التعليم الفني :

إن طلاب التعليم الثانوي الفني في مرحلة عمرية من أخطر وأهم مراحل العمر لاتساع ما يحدث فيها من تحولات وعميق تأثير هذه التحولات في الذات وهي مرحلة المراهقة، وهم يمثلون بعد التحاقهم بالجامعات وتخرجهم منها قيادات المجتمع في

مختلف المجالات العلمية والإدارية والثقافية، والتي من خلالها يتابع المجتمع سيره تقدماً، وتعد المدرسة على اختلاف تنوع دراستها (عام - فني) مصنعاً مهما لصناعة الفكر سواء بالإيجاد أو الإثراء أو التقنية أو التنمية (فتحي زيادي وهاشم عبدالعزيز، ١٩٩٨: ٢٨٧).

لذا يجدر الاهتمام بهذه الفئة العمرية الحرجة بقدر ما هي فترة انتقالية يتهيأ فيها الطلاب للاندماج في عالم الكبار ومسئولياتهم، لك فمن أكبر التحديات التي يواجهونها والذي يمثل جوهر الصراع في مرحلة المراهقة التي تتسم بثقل أعبائها الاجتماعية كونهم في مرحلة تعليمية فارقة (أبو بكر موسى، ١٩٩٧: ٢٥٢).

وتعتبر مرحلة هامة وصعبة لما تقدمه المرحلة من خبرات ثقافية علمية ومهنية متخصصة، توافق حاجات المجتمع الحالية أو المستقبلية، وتهدف إلى إعداد الطلبة للالتحاق بسوق العمل أو إكمال الدراسة بكفاءة، كما تهدف إلى إعداد المواطن القادر على التكيف مع المتغيرات المحيطة، والقادر على التفاعل النشط مع أسرته والآخرين، وتنميته اجتماعياً وانفعالياً ومعرفياً وأخلاقياً وجسدياً، والقدرة على تقبل الآخر والتعلم الذاتي وتقديم حلول علمية ومنطقية لمشكلاته ووطنه، ويتم تصنيف الطلبة في هذه المرحلة بناء على تحصيلهم إلى مجالات أكاديمية (علمي، أدبي) حيث تصنف الثانوية العامة أو ما يسمى بالمرحلة النهائية للمدرسة، والتي تسمح للطلبة بعد اجتيازها الدخول إلى الجامعة، ويقدم الطلبة فيها امتحانات وزارية معدة من وزارة التربية، تختلف عن الامتحانات المدرسية (رغدة عدنان شريم، ٢٠٠٩: ٩٨).

ثانياً: كفاءة الذات المدركة

تعرف الباحثة كفاءة الذات المدركة بأنها: تدريب الطالب تعليم الفني على تنفيذ بعض أنماط السلوك بنفسه، حتى في غياب الإشراف الظاهر عليه أو أثناء وجوده بمفرده؛ بغرض خفض النشاط الزائد، وذلك بعد تلقي التدريب المناسب على القيام بهذه الأنماط من السلوك بالشكل المطلوب، وبالإستعانة ببعض الأدوات والإجراءات التي تناسب هذا الطالب الذي نتعامل معه والسلوك المراد تعلمه مثل (مراقبة الذات، وتقويم الذات، وتعزيز الذات، وتلقين الذات).

١- أهمية كفاءة الذات المدركة

لما كانت كفاءة الذات المدركة أهمية للأشخاص، كانت أكثر أهمية لطلاب التعليم الفني للتحكم في انفعالاتهم وسلوكياتهم، ومن ثم كانت هناك أهداف تسعى لتحقيقها يمكن إيجازها في:-

- أ- تساعد على الوصول إلى الغايات التي يسعى الفرد لتحقيقها.
- ب- ويحسن من طرق التواصل مع الآخرين من خلال تطوير المهارات التي نحتاجها لذلك، مما يزيد من قوة العلاقات الأسرية، والاجتماعية، والعملية.
- ج- تساهم في إظهار قوة الذات، ونضجها.
- د- تزيد من الشعور بالسعادة؛ لأنه يزيد من القدرة على معرفة ما يحزننا، وما يسعدنا، مما يزيد من القدرة على التصدي لكل عائق.
- هـ- تزيد من قوة الشخصية في مواجهة المواقف المحرجة، والمصاعب. (Audiol, 2012: 23)

مراحل كفاءة الذات المدركة-2

يمكن الخروج بمكونات كفاءة الذات المدركة مع الأخذ في الاعتبار أن هذه الدراسة تتناول طالب التعليم الفني، لذلك سنتناول المكونات التي تتوافق مع طلاب التعليم الفني.

أ- مراقبة الذات Self-monitoring:

أشار (Doggett, 2013: 2-11) أن مراقبة الذات هي ممارسة للتقييم يمكن أن تقدم معلومات متكررة ومهمة حول التقدم المستمر لطلاب التعليم

الفني نحو النتائج المرجوة على خطط خدمة الأسرة الفردية، تحسين نتائج طلاب التعليم الفني، فإن مراقبة التقدم هي ممارسة للتقييم يمكن أن توفر معلومات متكررة ومهمة حول التقدم المستمر لطلاب التعليم الفني نحو النتائج المرجوة على خطط خدمة الأسرة الفردية وجهات نظر مدخري التدخّلات الخاصة.

أ- تقويم الذات Self-Evaluation:

ويقصد بها تقدير لطالب التعليم الفني لسلوكه الشخصي في المواقف المختلفة عن طريق التمييز بين السلوك المرغوب والسلوك غير المرغوب من أنماط السلوك طبقاً للمعايير الاجتماعية التي يعيش طالب التعليم الفني في إطارها، والتي تعرف عليها في مواقف سابقة، مع مراعاة أن التدريب على تقويم سلوك الآخرين يعد مرحلة سابقة على تقويم الذات.

ب- تعزيز الذات Self-Reinforcement:

أشار Reinke, & Stormont,(2013) أنه يجب التركيز بشكل أكبر على تعزيز التفاعلات مع الطلاب بدلاً من التفاعلات العقابية، ويتسق هذا النهج مع الأبحاث التي أظهرت أن التعزيز الإيجابي أكثر احتمالاً من العقاب لزيادة النتائج الاجتماعية والأكاديمية للطلاب.

أ- تلقين الذات Self-Instruction:

ويُقصد به قيام طالب التعليم الفني بتلقين ذاته ببعض التعليمات أو التوجيهات بغرض ضبط سلوكه، وتقليل الاعتماد على توجيهات الآخرين في بعض المواقف التي يتم تدريبه عليها أو على مواقف مشابهة لها

3-معوقات كفاءة الذات المدركة

ذكر محمد عبد الرحمن سليمان (٢٠١٢: ٩) ما يلي:

- أ- عدم تحديد الأهداف بدقة ووضوح وبالتالي التخبط في أداء المهام.
 - ب- خلط الأولويات وتنفيذ الأعمال على حسب ما هو عاجل وغير مهم، وليس على حسب ما مهم وليس عاجل.
 - ج- إضاعة الوقت أو عدم القدرة على حسن إدارته، فيما يساعد على تشتيت الجهود الرامية إلى تحقيق الأهداف والغايات.
 - د- جلد الذات وإيذاءها، وعدم الثقة بالنفس.
 - هـ- التوقف عن المطالعة وعدم متابعة ما استجد من معارف وعلوم في شتى الميادين.
 - و- إهمال استغلال ما وهبه الله لمديرة المدرسة من قدرات ومهارات لتحقيق النجاح في الدنيا والآخرة.
 - ز- العمل على تنفيذ التعاميم والنشرات وفق الأنظمة واللوائح دون وضع لمسات إبداعية عليها.
 - ح- ضياع الأوقات والطاقات في غير ما فائدة تذكر.
 - ط- القيام بنصف المهام المخطط لها سلفاً، وهذا عنوان عدم الإلتقان.
- وما سبق ينضح للباحثة أن من عوائق كفاءة الذات المدركة طالب التعليم الفني:-

- أ- سوء التنظيم من قبل طالب التعليم الفني.
- ب- تقليد العادات السلبية من نظائره من طلاب التعليم الفني.
- ج- التبرير أن يبزر طالب التعليم الفني نبرر سلبياً أو إيجابياً.
- د- الإسقاط : عدم الاعتراف بالفشل وتحمله للآخرين.
- هـ- الكبت النفسي: عدم الاعتراف بالمشكلة.
- و- التوحد: تقليد الآخرين فتدوب شخصيته.

ز- الإزاحة: التحول من هدف إلى هدف آخر أسرع وأسهل منه عند مواجهة المشكلات أو الخوف من الأذى.

ثالثاً: الصمود النفسي: Psychological Resilience

وتعرف الباحثة الصمود النفسي مجموعة من الصفات الايجابية في شخصية الفرد والتفاعل الديناميكي بين عوامل الخطر وعوامل الحماية التي تعطي القدرة على التوافق الجيد مع الضغوط التي يواجهها الفرد، والقدرة على تخطي أثارها السلبية بإيجابية والتعافي منها؛ لتجعله قادر على تحقيق بنية نفسية قوية تتسم بالمرونة والتفاؤل والتكيف والتماسك والمثابرة وتحقيق الهدف، والإحساس بالذات.

١- مكونات الصمود النفسي:

- قسمت إيمان مصطفى سرميني (٢٠١٥) مكونات الصمود النفسي علي النحو التالي:
- أ- الكفاءة الشخصية: استجابات الفرد إزاء تحديات حياتية تعكس التصميم والضبط والتزام والثقة في النفس وفاعلية الذات.
 - ب- حل المشكلات: قدرة الفرد علي جمع المعلومات وتنظيمها وتحليل المواقف بهدف إتخاذ الإجراءات لمواجهة تحديات الحياة.
 - ج- المرونة: استجابة الفرد إزاء متغيرات الحياة والتي تتصف بخصائص قبول التغيير، والميل إلي التعدي، وعدم الإفراط في الروتين، وقبول آراء الآخرين، والخروج عن المألوف والتكيف مع كل جديد.
 - د- إدارة العواطف: منظومة خصائص انفعالية وقدرات عقلية تمكن الفرد من ضبط انفعالاته وتنظيم أفكاره وتوجيهها بما يحقق أهدافه.
 - هـ- التفاؤل: توقع المرء الواقعي لنتائج سعي الفرد في مجالات الحياة و ما يصاحب ذلك من زيادة الأمل في تحقيق الأهداف.
 - و- علاقات اجتماعية: التواصل المتبادل بين الأفراد المدعوم بحس التفاعل والتعاون بما يحفظ استمرارية الحميمة.
 - ز- الإيمان: مجموعة المشاعر والمعارف التي توجهها معتقدات وقيم وجدانية وروحية تؤثر في حياة الأفراد.

2-سمات الأفراد الصامدين نفسياً:

أشار (16: 2001) William, & David, إلى عدة خصائص يتميز بها الطلبة الصامدون نفسياً وهي:-

- أ- يتميزون بمستوى عال من دافعية الانجاز.
- ب- يتميزون بمستوى عال من السلامة النفسية.
- ج- لديهم فعالية للذات.
- د- لديهم القدرة على مواجهة الشدائد والصعاب.
- هـ- لديهم الثقة في المهارات المعرفية.

وترى الباحثة أنه لا يمكن لأي فرد أن يتحدث عن الصمود النفسي بعيداً عن التعرض للضغوطات والمحن والصعاب. إذ يقاس ما لدى الفرد من صمود بقدر ما يستطيع أن يتغلب أو يواجه تلك المحن بكل شجاعة وقوة.

وكذلك فإن الصمود النفسي يعمل كآليات الدفاع عن الفرد في وقت المحن ولكن هذه الآليات تختلف باختلاف الأفراد والبيئة المحيطة بهم وما تحمله من معاناة وصعوبات فهي تسهم بشكل ايجابي في جعل الصعوبات أقل تأثير على الفرد.

١- المبادئ التي تعزز الصمود النفسي

أشار (Marten & Marsh, 2006: 270) أن هناك خمس عوامل تنتبأ بالصمود الأكاديمي هي (الفاعلية الذاتية، والضبط، والتخطيط، والقلق المنخفض، والمثابرة). فالطلاب الصامدون أكاديميا هم الذين لديهم مستويات مرتفعة من التحصيل والأداء، فبرغم وجود أحداث وظروف ضاغطة نفسيا تعرضهم لأخطار الأداء الضعيف في المدرسة والتسرب من المدرسة في النهاية، ويتنبأ الصمود الأكاديمي بثلاث نتائج تعليمية ونفسية هي (الاستمتاع بالمدرسة، والمشاركة في الفصل، وتقدير الذات المرتفع)، بالإضافة إلي عوامل الدافعية والمشاركة التي تمثل أساس الصمود الأكاديمي.

رابعاً: قلق التصور المعرفي

يُعد قلق التصور المعرفي من المواضيع المهمة من وجهة نظر بعض المنظرين؛ حيث اعتبروا القلق هو ميكانزمات دفاعية هدفها خلق التوازن النفسي السلوكي والمعرفي بين الفرد والتهديدات الخارجية والصراعات الداخلية التي يشعر بها الفرد فهي مفيدة عندما تكون معتدلة (Suhail, & Bargees, 2006, 299).

ويعتقد بعض المنظرين أن هذا القلق ناتج من خداع الذات وهو أمراً خاطئاً لكنه نافع في نفس الوقت إذ يساعد الإنسان علي الرضا والشعور بالسعادة، ويؤكد آخرون أنه ينسجم مع العقلانية (Hintermair, 2008)

تعرفه الباحثة بأنه: قلق ارتقائي ايجابي يسعي للتطور والنمو الايجابي لطلاب التعليم الفني من خلال تحقيق التوازن بين المعرفة والوجدان ودفع الذاتية وتجدها، ويتصف بتوازنه وحفزه وخصوبته وقصديته، بهدف الوصول الي التوازن والاستقرار والامتلاء المعرفي الوجداني النسبي المؤقت.

أهم المحاور الرئيسية التي يستند عليها التصور، وهما محوران:-

أ- يقوم التصور على دراسة القلق المعرفي من منظور جديد لعلم النفس المعرفي؛ منظور يعمل على توسيع أفاق علم النفس المعرفي وتجديده وإثرائه، وهذا من خلال التعامل معه على أنه دينامي وثقافي. دينامي في تعامله مع البنى المعرفية ومكوناتها، ومع تفاعل وظائفها وعملياتها، علم النفس المعرفي هو بالضرورة علم نفس دينامي، علم نفس العمق الدينامي، هذا الكل الدينامي هو الخاصية الأميز للبنية المعرفية، وذلك ما بصرت به مدرسة الجشطالت (إيناس سيد علي، ٢٠١٤: ٣١).

كما أن علم النفس المعرفي ثقافي المضمون والدلالات والتوجهات. هو ثقافي بالتمثيل والتمثيل الرمزي للمعرفية. التمثيل الرمزي لها إظهاراً، وتعبيراً، والتمثيل الرمزي للمعرفية استدخالاً واستيعاباً. وعلم النفس المعرفي ثقافي بالعمق التاريخي للمعرفية، سواء كان عمقاً تاريخياً للذاتية المفردة، أم عمقاً تاريخياً للثقافية الجماعية، هذا المنحى في دراسة الظواهر النفسية يجعلنا نقرب من واقعيتها، والقلق المعرفي باعتباره نشاطاً معرفياً ممتداً بين مستويات الوعي، وسائر جوانب الشخصية وأبعادها، يتجلى فيه بعداً الدينامية، والثقافية، الدينامية في مصادره التي تنشطه، وعملياته، ووظائفه وحركته للوصول لحالة التوازن المؤقت، التي لا تلبث أن تتحول إلى اضطراب، وهذا من صميم عمل الدينامية، والثقافية أيضاً تتجلى في القلق المعرفي، فالعمق التاريخي للذاتية يتمثل في دور الإرادة الذاتية في إكساب كفاءات التعامل السوي مع القلق، والعمق التاريخي للثقافية الجماعية تتجلى أيضاً في دور الوسط المربي في تعهد القلق

المعرفي ورعايته (داليا حفني عثمان، ٢٠١٨: ٥٢).

ب- أيضاً يتجلى المنظور الجديد لعلم النفس المعرفي في التأكيد علم التواعم والانسجام في بنية الوجود النفسي وعملياته، وعدم الفصل بين ما هو معرفي وما هو وجداني، والتسليم بأن المعرفي خاو من الوجداني، والوجداني مفرغ من المعرفي. كأن كلا منهما من طبيعة متباينة تماماً. فواقع الوجود النفسي يوحي بأن ما من معرفي إلا والوجداني متخلل بنيته، هو الذي يبدؤه ويحركه، هو الذي يدفعه ويحسسه. ليست المعرفية وجوداً بارداً لا وجدانية فيها. وكذلك الوجدانية، إنها ليست تهيجاً وتخبطاً، بل إن المعرفية هادية لها وضابطة، وحاكمة لها ومنظمة. إذن الوجدانية في صلب المعرفية، والمعرفية في قلب الوجدانية، والقلق المعرفي يتجلى فيه هذا التوحد والتوافق والتكامل بين المعرفية والوجدانية (صفاء الأعسر، ٢٠١٠: ١٨)

نظريات القلق المعرفي:-

وتوجد دلائل نظرية وإمبريقية من الأدب النفسي تؤيد مصادر القلق المعرفي التي وردت بتصوير سيد أحمد عثمان (٢٠٠٧)، نعرضها بصورة موجزة فيما يلي:-

أ- أشار (McReynolds 1960) إلى أن عدم الاتساق في المادة الإدراكية يعد مصدراً للقلق، هذا المصدر هو التنافر المعرفي Cognitive Dissonance ، مؤكداً وجود أدلة إمبريقية عديدة تؤكد أن المستويات المرتفعة من التنافر ترتبط بالمستويات المرتفعة من القلق، أيضاً اعتبر إبيشتين (Epstein 1972) عدم الانسجام المعرفي كمصدر للقلق، وعرفه بأنه استثارة فسيولوجية عالية تعزو إلى عدم القدرة على تكامل الخبرات لتصبح ذات معنى، كما اعتبر لازروس (Lazarus 1968) أن القلق ينطوي على تهديد لتكامل الأنظمة المعرفية، هذا التهديد يكون ناتجاً عن مخططات غير منسجمة. (Viney & Westbrock, 1976: 140-141)

ب- أكدت بعض الدلائل النظرية والإمبريقية أن الإبهام مصدر من مصادر القلق، حيث افترضت دراسة سموك أن استثارة القلق ربما تكون مصاحبة للغموض في مجال المثير (Smock, 1957: 34) ، أيضاً رأى نورتون أن المواقف غير جيدة البناء أو المتعددة المعاني أو المحتملة، أو غير الواضحة تعد مصادر كامنة أو فعلية لعدم الراحة النفسية (Norton, 1975: 608) ، أيضاً أكد أصحاب المنحى الوجودي أن الخبرة المثيرة للقلق هي الخبرة ذات الجوانب الغامضة، وبناء على ذلك فإن مواجهة القلق تقوم على استراتيجية مزدوجة، وجهها الأول يعتمد على تحمل الغموض، والثاني يتضمن العمل على توسعه حيز الوعي لدى الإنسان إزاء غموض المستقبل والحاضر (في: إيمان فوزي شاهين، ٢٠٠٢: ١٨-١٩)، وقد اختبرت دراسة (Dibner, 1958) فرض أن القلق يرتبط بالإبهام الموقفي كما يقاس موضوعياً، وكما يدركه المشارك، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة دالة موجبة بين القلق والإبهام، ومن ناحية أخرى قام (Donlan et al., 1984) بدراسة لفحص أثر الإبهام على مستوى قلق الكتابة لدى معلمي اللغة الإنجليزية، وأظهرت النتائج أن المهام الغامضة أدت إلى مستويات من القلق أعلى من المهام غير الغامضة.

ج- أما عن الفجوة أو النقص كمصدر للقلق، فقد أكدت الدراسات أن الشعور بالنقص يثير حالة من التوتر والقلق تدفع الفرد لإكمالها، وكأن للنقص هدفاً وظيفياً هو إكماله وبالتالي خفض القلق، وقد ربط بعض علماء النفس بين الغلق وتخفيف التوتر، باعتبار أن الغلق يمكن اعتباره قوة تميل إلى تخفيف التوتر الناتج من الجشطلت المفتوح (أنور رياض عبدالرحيم، ١٩٨٦: ٦١٤).

د- أما الوفرة فلها أهمية بالغة، وتؤكد النظريات النفسية الحديثة التوابع الوجدانية والدافعية الإيجابية التي يمنحها الاختيار، حيث إنه يزيد الدافعية

الداخلية، ومدرجات التحكم، والشعور بالرضا الحياتي، وأداء الفرد على المهام (Iyengar & Lepper, 2000:995) لكن أيضا تستشير الوفرة بما تمنحه من تعدد ووفرة الاختيار بواعث القلق المعرفي لدي الفرد، لكن لم تجد الباحثة دلائل لهذا على المستوى الإمبريقي سواء على المستوى العربي أو الأجنبي.

هـ- أما بصدد المجاوزة كمصدر للقلق المعرفية، فنرى أن النظرية التي قدمها هجنز Higgins (1987) عن تناقض الذات Self Discrepancy تؤيد هذا المصدر، حيث إنه طبقاً للنظرية توجد ذات واقعية وأخرى مثالية، وإذا كان هناك تعارض بينهما، بمعنى أن حالة الفرد الراهنة لا تتسق مع الحالة التي يعتقد أنها لا بد أن تكون، فإن هذا التعارض ربما يؤدي إلى حدوث القلق (Fan & Shi, 2009: 66-67). هذا التناقض أو الفجوة بين ما هو كائن وما يجب أن يكون، تجعل الفرد يتوق إلى الوصول إلى الأكمل والأفضل، وهذه هي المجاوزة.

خلاصة وتعليق:

- 1- علاقة القلق بكفاءة الذات كما يؤكد (Byron & Khazanchi, 2011: 271) علاقة معقدة تتوسطها عوامل عديدة لتفسيرها، أهمها كما يفترض التصور المقترح نوع القلق، والوسط الثقافي والاجتماعي، والصمود النفسي.
- 2- يمكن تمثيل العلاقة بين القلق وكفاءة الذات بأن كفاءة الذات مخصب ينهض بالصد، فعلى الرغم من أن القلق المعرفي لا يعد خبرة محببة إلى الذات، وعلى الرغم من مشاعر الألم التي ربما يعانها الفرد وهو قلق، فإن له أيضاً دوراً دافعياً مستحثاً، ويذكر سيد عثمان أن هذا التناقض قائم في كل كيان حي، وفي ديمومة الحياة وتجدها وتناميها، وإن استمرار هذه المقاومات لازم للتححرر وإلا نوى وذبل، وذهب معه كل تقدم للإنسان، وكل ترق، وكل ارتفاع (سيد أحمد عثمان، ٢٠١٢، ١٧)، وإذا كان القلق يقوم بدوره كمقاوم يؤدي إلى التححرر، فإن التححرر وسيلة للإبداع.
- 3- هناك حاجة قوية لتفسير دور القلق المعرفي في عملية كفاءة الذات بصورة أكثر تفصيلاً، فإذا كانت النماذج التقليدية عن القلق فسرت الأثر السلبي للقلق على كفاءة الذات من خلال آثاره الموهنة على الذاكرة طويلة الأجل، والانتباه، والذاكرة العاملة، فنصبح في أمس الحاجة إلى دراسات تتحدث عن الدور الإيجابي للقلق في ضوء عمليات واستراتيجيات تجهيز المعلومات واستراتيجيات المماثلة المستخدمة للوصول للأداء كفاءة الذاتي.
- 4- يقترح الباحثون ضرورة أن تعامل الأبحاث المستقبلية القلق بدرجات متنوعة، لمعرفة ما إذا كانت حالة القلق الأكثر عمقاً يكون لها آثار متباينة على كفاءة الذات أم لا (William, 1986: 118)، وهل يتباين هذا الأثر بتنوع واختلاف طبيعة النشاط كفاءة الذاتي؟
- 5- لا يمكن لنا تجاهل الرؤى السابقة التي فسرت كفاءة الذات، فكل منها قدم إسهاماً له قيمة في تاريخ الفكر الإنساني، فنظرية المراحل أشارت إلى أهمية مرحلة الإعداد والتحقق أو اختبار الناتج كفاءة الذاتي وهي مراحل لها أهميتها بالفعل في العملية كفاءة الذات بغض النظر عن أوجه قصور النظرية فيما يتعلق بثبات المراحل، أيضاً نجد إسهام نظريات الشخصية في التأكيد على الإسهام الصمود النفسي.

خامساً: برنامج إرشادي قائم على القلق المعرفي

في ضوء الاديبيات والدراسات سوف نقدم برنامجاً إرشادياً قائم على القلق المعرفي، فقد تكون البرنامج من (١٨) جلسة إرشادية بمعدل ثلاث جلسات مدة كل جلسة ساعة واحدة وقد تمتد إلى ساعة ونصف امتدت إلى ستة أسابيع، تم توظيف كل جلسة أسلوباً معرفياً سلوكياً.

١- أسس بناء البرنامج:

- أ- تهيئة جو من الثقة، وتقدير قدرات وجوانب النجاح لدى الدارسات اللاتي خضعن للبرنامج، لبلوغ علاقة علاجية قوية، مما انعكس ايجابيا على استعداد الدارسة للمشاركة الأنشطة في الجلسات العلاجية وأداء الواجبات المنزلية.
- ب- الحرص على تكرار وإعادة عرض فنيات العلاج بأكثر من طريقة و عدم الانتقال من نقطة إلى أخرى إلا بعد التأكد من انتهاء النقطة الأولى.
- ج- الاستفادة من فنيات العلاج الجماعي من خلال مساعدة الدارسات على التحسن في إطار جماعي، والشعور بمشاركة الآخرين نفس الكرب والضيق وإبراز بعض النجاحات لبعض الحالات.
- د- مناقشة الدارسات فيما تم التدريب عليه أثناء الجلسة العلاجية، طلب ملخص منهج منهن عقب الانتهاء من ممارسة البرنامج على كل فنية من فنيات العلاج النفسي المعرفي السلوكي خلال الجلسات لبلوغ الاستبصار الذاتي لديهن.
- هـ- استخدام أسلوب التعزيز الإيجابي والتشجيع من جانب .
- و- مراعاة اشتمال البرنامج على أنشطة ترويحوية أو فترات انتقالية للتخفيف من وطأة الضغط النفسي والتخفيف عن الدارسات بما يتلاءم مع طبيعة الجلسات وطبيعة شخصية الدارسات .
- ز- استخدام أسلوب الواجبات المنزلية للتأكد من نجاح البرنامج داخل الجلسة.

٢- أهداف البرنامج:

- أ- إكساب الطلاب مجموعة من المهارات السلوكية والمعرفية التي تجعل الطلاب تتوافق مع أنفسهم ومع البيئة اللاتي يعيشن فيها.
- ب- معرفة القلق المعرفي والتنفيس عن الانفعالات المكبوتة المصاحبة لها والاستبصار بها (إذا عرف الإنسان السبب الكامن وراء سلوك معين أو لازمة محددة يمكن بمساعدة المرشدة أن يتخلى عنها بالتدريج).
- ج- خفض القلق المعرفي وذلك من خلال بعض فنيات العلاج النفسي السلوكي المعرفي.
- د- التركيز على إحساسهم بالشعور بالثقة في أنفسهم والأمن النفسي من خلال تدريبهم على إدارة الوقت والاستفادة الفعالة من الوقت.

٣- الأساليب والفنيات المستخدمة في البرنامج:

استخدمت الباحثة برنامجاً إرشادياً يستند في إطاره النظري وكذلك خطواته الإرشادية إلى النظرية السلوكية المعرفية باستخدام أسلوب الإرشاد الجماعي من خلال استخدام بعض الفنيات والأساليب الآتية: (فنية وقف الأفكار- فنية إعادة البناء المعرفي- فنية التعريض ومنع الاستجابة - فنية التحصين التدريجي -فنية صرف الانتباه - فنية لعب الدور- فنية قلب الدور - المناظرة والحوار - فنية التعزيز- فنية الاسترخاء والبرنامج على التنفس - تقليل الحساسية التدريجي - أسلوب المحاضرة - أسلوب المناقشة الجماعية - الواجبات المنزلية)، وهدفت الباحثة من هذه الفنيات تعديل الأفكار والمعقدات الخاطئة التي تعلق في ذهن الطلاب وتعديل السلوك الخاطيء .

منهج البحث والأدوات والإجراءات

منهج الدراسة:

على طبيعة الدراسة والأهداف التي تسعى الباحثة إلى تحقيقها، فقد استخدمت المنهج شبه التجريبي الذي يهدف إلى بحث أثر متغير تجريبي (المتغير المستقل) وهو البرنامج القائم على نظرية قلق التصور المعرفي على (المتغير التابع ١) الصمود النفسي و(المتغير التابع ٢) كفاءة الذات المدركة، ثم استخدام التصميم القائم على وجود مجموعتين (مجموعة ضابطة لا يطبق عليها البرنامج القائم على نظرية قلق التصور المعرفي ومجموعة تجريبية يطبق عليها البرنامج القائم على نظرية قلق التصور المعرفي).

مجموعة الدراسة:

وتكونت من (١٥٥) طالباً وطالبة من طلاب الصف الثاني من الثانوي الفني والتي تم اختيارهم بصورة قصدية، بواقع (١٧) من الذكور بمتوسط عمري (١٩,١٧) لاوانحراف معياري (٠,٤٧) و(٣٣) من الإناث بمتوسط عمري (١٧,١٢) وانحراف معياري (٠,٣٣). ممن طبق عليهم مقياس قلق التصور المعرفي ومقياس الصمود النفسي، ومقياس كفاءة الذات المدركة، وحصلوا على درجات مرتفعة في درجات قلق التصور المعرفي، ودرجات منخفضة مقياس الصمود النفسي وكفاءة الذات المدركة، تراوحت أعمارهم من (١٧,١٢-١٩,١٧) سنة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة ما قبل البرنامج لا يطبق عليها البرنامج القائم على نظرية قلق التصور المعرفي وهي (١٠٥) طالباً وطالبة. والمجموعة التجريبية؛ يطبق عليهم البرنامج القائم على نظرية قلق التصور المعرفي وهي (٥٠) طالباً وطالبة.

أدوات الدراسة :

إعتمدت الدراسة الحالية على الأدوات التالية:

أولاً: مقياس قلق التصور المعرفي (اعداد: أحمد ثابت فضل, علاء سعيد محمد, ٢٠٢٠).

ثانياً: مقياس كفاءة الذات المدركة (اعداد: د/رحاب طاحون, ٢٠١٨).

ثالثاً: مقياس الصمود النفسي (اعداد: أحمد ثابت فضل, علاء سعيد محمد, ٢٠١٧).

رابعاً: البرنامج القائم على قلق التصور المعرفي لتحسين الصمود النفسي وكفاءة الذات المدركة لدى طلاب التعليم الفني (اعداد: الباحثة).

وفيما يلي تفصيل الإجراءات التي اتبعتها الباحثة في بناء البرنامج:-

البرنامج القائم على نظرية قلق التصور المعرفي لتحسين الصمود النفسي وكفاءة الذات المدركة لدى طلاب التعليم الفني: (إعداد/ الباحثة)

يمكن تعريف البرنامج في الدراسة الحالية بأنه "برنامج إرشادي يعتمد على الفنيات السلوكية والمعرفية والانفعالية لعلاج الاضطرابات النفسية الناتجة عن الأفكار الخاطئة" وهذا ما يحقق مستوى افضل من الفاعلية وما يتناسب مع موضوع الدراسة، التي تهدف إلى اختبار فعالية برنامج قائم على نظرية قلق التصور المعرفي في تحسين الصمود النفسي وكفاءة الذات المدركة لدى طلاب التعليم الفني.

تتضمن عملية التخطيط العام للبرنامج العناصر التالية:

مقدمة

تُعد كفاءة الذات المدركة والصمود النفسي من أبرز العوامل المؤثرة في أداء الطلاب ومساعدتهم على مواجهة المشكلات والصعوبات والعمل على رفع استعداداتهم وقدراتهم على تكوين علاقات اجتماعية إيجابية، لذلك فإن الأنظمة التعليمية مطالبة بالاهتمام أكثر بالقدرات الذاتية والنفسية للطلاب، ومن أبرز هذه القدرات الكفاءة الذاتية المدركة والصمود النفسي وهما يمثلان أهمية كبيرة على اعتبار أن العمل على جعل الطلاب يرون أنفسهم بصورة إيجابية وكفاءة عالية، ويسهم في رفع قدراتهم واستعداداتهم في كافة الميادين؛ حيث تسهم الكفاءة الذاتية المدركة والصمود النفسي المرتفعين في زيادة الفاعلية في التعامل مع الكثير من مهام الحياة؛ مما دفع علماء النفس إلى الاهتمام بهذين المفهومين كونهما يساهمان في تغيير توقعات الفرد حول ذاته وقدرته على التغلب على المهام والمشكلات المختلفة وبمستوي متميز .

وحيث تُعد كفاءة الذات المدركة والصمود النفسي من أبرز العوامل المؤثرة في أداء التلاميذ ومساعدتهم على مواجهة المشكلات

والصعوبات والعمل علي رفع استعداداتهم وقدراتهم علي تكوين علاقات اجتماعية ايجابية ومن ثم فان تمتع الطلاب بمستوي مرتفع من الكفاءة الذاتية المدركة والصمود النفسي بناءً علي نظرية قلق التصور المعرفي مؤشر علي سلامة العملية التربوية، في حين انخفاضهم يشير إلى حاجة الطلاب إلى تدعيم خبراتهم كي يرتفع مستوي قدراتهم واستعداداتهم، ومن هنا كانت أهمية وضع مثل هذه البرامج التي تهدف إلى تنمية الصمود النفسي، وكفاءة الذات المدركة لدى الطلاب في شتى المراحل التعليمية، وفيما يلي عرض لبرنامج مقترح قائم على نظرية قلق التصور المعرفي لدي طلاب التعليم الفني، وذلك بهدف تنمية الصمود النفسي وكفاءة الذات المدركة لدى طلاب التعليم الفني.

أ- تحديد الفئة التي وضع من أجلها البرنامج.

ب- أهداف البرنامج.

ج- الإجراءات العملية لتنفيذ البرنامج وتتضمن (محتوى البرنامج، خطوات البرنامج، الأساليب والفنيات المستخدمة، الوسائل المستخدمة، إجراءات تقويم البرنامج).

أ-تحديد الفئة التي وضع من أجلها البرنامج:

وضع البرنامج ليطبق على عينة من طلاب التعليم الفني بالصف الثاني.

ب-أهداف البرنامج:

يتمثل الهدف العام للبرنامج في التعامل والتقليل من قلق التصور المعرفي لدى طلاب التعليم الفني، لتحسين الصمود النفسي وكفاءة الذات المدركة لديهم .

وينبثق عن هذا الهدف مجموعة من الأهداف الفرعية وهي أن يكون الطالب قادراً على:

- إدارة الضغوط النفسية.
- ممارسة تدريبات الاسترخاء.
- تنمية مهارات الحديث الإيجابي مع الذات.
- مراعاة الفروق الفردية بينه وبين زملائه.
- القدرة على مجابهة التحديات النفسية والجسدية.
- مواجهة الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأخرى عقلانية.
- مهارات تنظيم الوقت.
- تنمية طموحاته واهتماماته.
- مواجهة الفشل بالإصرار.
- محاولة ادراك توقعات المدرسة والمعلمين والأهل.
- مجابهة أجواء العمل السلبية في حياته المستقبلية.

ج-الإجراءات العملية لتنفيذ البرنامج:

محتوى البرنامج: - يتكون البرنامج من ١٨ جلسة بمعدل جلتين أسبوعياً، الجلسة الأولى: تمهيدية للتعرف بين أعضاء المجموعة والتعريف بالبرنامج وتطبيق الاختبار القبلي. ثم ١٦ جلسة لتطبيق استراتيجيات البرنامج القائم على نظرية قلق التصور المعرفي، وأخيراً الجلسة ١٨ وهي ختامية وللقياس البعدي، ويطبق البرنامج على أعضاء المجموعة التجريبية في جلسات جماعية بمعدل ساعة لكل جلسة. ومحتوى هذه الجلسات عبارة عن أنشطة وتدريبات باستخدام مجموعة من الفنيات السلوكية والمعرفية والانفعالية المختلفة التي تساعد في تحقيق أهداف البرنامج، وفي سبيل إعداد ذلك المحتوى قامت الباحثة بإتباع الآتي:-

(١) مسح العديد من الأدبيات والدراسات المتصلة بالإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي وتلك المتصلة بنظرية قلق التصور المعرفي، إضافة إلى البرنامج الذي تم إعداده في مجال الدراسة الحالية وهو ما يتضح في الاستعراض النظري للدراسة.

(٢) إعداد مجموعة من المواقف وتوزيعها على الجلسات بشكل مناسب بحيث يعكس الموقف المتغير المراد التأكيد عليه فيما يتعلق بمتغيرات الدراسة (قلق التصور المعرفي - الصمود النفسي - كفاءة الذات المدركة) حيث قامت الباحثة بإعداد البرنامج اعتماداً على الكتابات النظرية في مجال الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي الجماعي، وتضمن البرنامج تدريبات عملية على المهارات والفنيات التي تساعد في التعامل والتقليل من قلق التصور المعرفي، مما يجعل الفرد يتعامل مع نفسه ومع الآخرين بكل ثقة ويحدد أهدافه ويسعى إلى تحقيقها بكل دقة.

(٣) أيضاً يساهم في تحفيز الذات وحل المشكلات بأسلوب علمي وينمي لديه القدرة على اتخاذ القرار.
(٤) أيضاً تكون علاقاته مع الآخرين سوية سواء في البيت أو العمل، أيضاً يكون قادراً على وضع سيناريوهات مستقبلية لحياته ويعمل على تحقيقها، متسلحاً بنظرة إيجابية نحو ذاته والعالم من حوله والمستقبل القادم، كل ما سبق من أهداف يمكن الطالب من الحد من قلق التصور المعرفي والآلية الصحيحة للتعامل معه.

واستندت الباحثة في الإطار العام للبرنامج ومادته العلمية وفنياته على:

- دراسات سابقة تناولت برامج لتنمية الصمود النفسي، كفاءة الذات، وخفض قلق التصور المعرفي كدراسة (ختام محمد الليباوي (٢٠١٤)، فاتن فاروق عبدالفتاح وشيري مسعد حليم (٢٠١٤)، الخزاعي وختام محمد الليباوي (٢٠١٥)، مي فاروق علي (٢٠١٧)، هبة فوزي الوكيل (٢٠١٧)، ورد محمد الجلبة وسناء محمد سليمان وماجي وليم يوسف (٢٠١٨).

_ وضع تصور زمني للجلسات حسب محتواها والمواقف الموجودة فيها.

_ تصميم عروض تقديمية تناسب محتوى كل جلسة.

_ عمل جدول توضيحي يظهر المخطط العام للبرنامج.

_ عرض البرنامج في صورته النهائية.

-المدخل التي اعتمد عليها البرنامج: يعتمد البرنامج في هذه الدراسة على المدخل العقلاني الانفعالي السلوكي والذي يعد أحد صور الإرشاد النفسي الذي يقوم على تغيير التشوهات والأبنية المعرفية المختلفة وتحريفات التفكير من خلال الفنيات المعرفية والسلوكية مثل الضبط الذاتي والتدريب على حل المشكلات، وإعادة البناء المعرفي والتدريب على الاسترخاء وممارسة الأنشطة السارة والواجبات المنزلية.

ويهدف المدخل العقلاني السلوكي إلى تعديل المعتقدات غير العقلانية وغير الواقعية والهادمة للذات وتعليم الطالب أساليب تفكير أخرى أكثر عقلانية وأكثر إيجابية وتدريباً على رؤية العلاقات بين الأفكار والمشاعر، ورؤية الأفكار بصورة نقدية، أيضاً يتم تدريب الطالب على المعرفة الذاتية للأفكار والتخيلات السلبية وإخراجها إلى حيز التفكير، وكيف يستبدل المعتقدات الخاطئة، والتصورات الاعقلانية لمعتقدات إيجابية عقلانية. (Linsley, 2008, 81)

كما تم استخدام الأسلوب الجماعي لأنه يركز على التفاعل الاجتماعي من خلال العمل الجماعي والمشاركة بين أفراد العينة مما يثري البرنامج ويزيد الفائدة، أيضاً تتجلى فاعلية الأسلوب الجماعي من خلال ما يستهدفه من غرس وتنمية شخصية الجماعة وبصفة خاصة من الناحية السلوكية. (سيد صبحي، ١٩٨٨، ٦٥)

الفنيات التي اعتمد عليها البرنامج:

أولاً: الفنيات المعرفية:

١- تحليل منطقي للأفكار: وتعتمد هذه الفنية على البحث عن المعتقدات اللاعقلانية، وما يرتبط بها من مفاهيم، مثل: لا بد، مفروض، حتماً؛ وإثبات عدم منطقية ولاعقلانية مثل هذه الأفكار، وتمييزها عن الأفكار العقلانية الأخرى (Colledge, R., 2002 : 230-233)

٢- إعادة البناء المعرفي: وتعتمد هذه الفنية على عدة خطوات:

- يثبت المرشد للعميل عدم عقلانية أفكاره.
- يساعد المرشد العميل على أن يربط بين أفكاره واضطرابه الانفعالي.
- تعديل الأفكار اللاعقلانية إلى أخرى أكثر عقلانية ومنطقية.

٣- التعليم والتوجيه:

أ- وتعتمد هذه الفنية على تعليم أفراد العينة، كتعليم نموذج ABC أو الأفكار العقلانية، أو إمدادهم بالنصائح والتوجيهات.

ب- الدحض النشط للأفكار الخطأ: وفيها يتعلم أفراد العينة أن يفحصوا ويعدلوا قيمهم واتجاهاتهم عن أنفسهم وعن الآخرين؛ فيوضح المرشد للعملاء كيف يفحصون أفكارهم المفزعة والهادمة للذات، ويركز المرشد على دحض الأفكار اللاعقلانية واللامنطقية، والتي تعتمد غالباً على مبالغتات وتهويلات، كما يوضح المرشد أن هذه الأفكار اللاعقلانية هي سبب اضطرابهم.

ج - حوار جدلي: حيث يقوم المرشد بتوجيه أسئلة لأفراد العينة؛ بغرض توضيح عدم صحة المعتقدات اللاعقلانية؛ وبالتالي يتخلى العميل عن هذه المعتقدات، ومن أمثلة هذه الأسئلة: أين دليلك علي ما تقول؟، ما الذي يجعل هذا المعتقد يضمن الصحة أو الخطأ؟، ما الذي يجعل الأمور على هذا النحو؟. ويستمر المرشد في توجيه هذه الأسئلة، حتى يقر العميل بعدم صحة المعتقدات اللاعقلانية، ويعترف بصحة المعتقدات العقلانية (Corey, G., 2004: 398-399).

د- عادة تفويم الأحداث السيئة: وفي هذه الفنية يبنه المرشد على أن الحدث السيء يحمل في ذاته جانباً إيجابياً، بمعنى أن يقول العميل عن الحدث أنه غير مريح، أو غير مناسب، بدلاً من أن يقول مفجع، أو مرعب.

ه- تعليم مواجهة حالة الذات: وفي هذه الفنية يقوم المرشد بتعليم أفراد العينة أن يواجهوا حديثهم الذاتي، مثال: عندما يقول الفرد لنفسه: يجب أن أنجز أهدافي بكفاءة عالية، لكي يكون لي قيمة، وإذا ارتكبت أي خطأ، فإنه أمر فظيع لا يطاق. وهنا يتعلم أفراد العينة أن يواجهوا حديثهم الذاتي بحديث آخر أكثر كفاءة كأن يقولوا: أنا متقبل لذاتي بالرغم من عدم إنجاز كل ما أريد.

و- الواجب المعرفي: وفيه يطلب من أفراد العينة تطبيق نظرية ABC على مشكلات الحياة اليومية، بحيث يضعون قائمة بأفكارهم اللاعقلانية في عمود، وعمود آخر يسجلون حالتهم الانفعالية المصاحبة للفكرة اللاعقلانية؛ ثم يسجلوا الفكرة العقلانية بعمود ثالث، يليها وصف لحالتهم الانفعالية المصاحبة للفكرة العقلانية.

٤- إيقاف التفكير: يتضمن إيقاف التفكير التركيز على فكرة غير مرغوب فيها أو مزعجة أو مؤلمة لفترة قصيرة من الوقت، ثم إيقافها فجأة وإفراغ الذهن منها. يستخدم لذلك إطلاق الأمر الحازم (توقف) أو (شد شريط مطاطي حول المعصم وإرخائه كي يلسع المعصم). وهي فنية قديمة طورها جوزيف ولبي وسواه من المرشدين السلوكيين لعلاج الأفكار الوسواسية و الرهابية. ولقد تأكدت فاعليتها في طائفة عريضة من الأفكار الوسواسية و الرهابية من مثل الانشغالات حول الصحة أو الأفكار المزعجة و المؤلمة أو المخاوف (الخوف من الأفاعي، الظلام، المصاعد... الخ) وهي تساعد في إيقاف هذه الأفكار غير السارة أو المؤلمة التي تستحوذ على ذهن الشخص رغماً عنه. ويمكن إتقان هذه الفنية خلال ٣ أيام إلى أسبوع من الممارسة المثابرة و الواعية و المكونة من ٣ جلسات يوميًا كل منها ١٠ دقائق من خلال:

أ- التعليمات و الإجراءات:

أ-١- إعداد قائمة بالأفكار غير المرغوبة: ضع على ورقة قائمة من ٣ إلى ٤ أفكار تطاردك ولا تستطيع التوقف عن القلق بشأنها من ثم التأكد من إغلاق الباب أو مفتاح الغاز.. الخ و اكتب المشهد المصاحب لها.

أ-٢. إعداد قائمة بالأفكار السارة : ضع على ورقة قائمة من ٣ إلى ٤ أفكار سارة تحب أن تشغل تفكيرك ذلك أن مبدأ إيقاف التفكير هو إحلال أفكار سارة مكان الأفكار المزعجة .
أ-٣. استرخ ومارس العملية : استرخ تماما في مكان خاص ومريح بعيد عن ضغوطات الحياة اليومية ، ابدأ التركيز على الفكرة الأقل إزعاجا من القائمة التي وضعتها واترك اشد الأفكار إزعاجا حتى الأخير . أغمض عينيك وركز على هذه الفكرة الأولى والمشهد المصاحب لها وحاول العيش ضمنها بكل حواسك (سمعيا وبصريا ... الخ) وأندمج تماما في المشهد . وحين تصل إلى درجة الاندماج الحي ، ابق مع هذه الفكرة لفترة بسيطة حتى تصل إلى حالة الوسوسة بها .

أ-٤. أقطع فكرتك غير المرغوب فيها : حين تصل حد اندماج الوسواسي بالفكرة وتعيش المشهد المصاحب لها اصرخ "قف" بصوت عال جدا . واطردها من فكرتك . يمكنك أيضا مع الصرخة أن تضرب بكفيك بقوة ، أو تشد شريط مطاطي حول رسغك وترخيه بقوة حتى تشعر بالألم .
أ-٥. تحول إلى الأفكار المحببة و السارة : بعد إفراغ ذهنك من الفكرة المؤلمة تحول رأسا إلى إحدى الأفكار المحببة وأندمج تمام في المشهد الخاص بها لمدة ٣٠ ثانية إلى دقيقة . وإذا رجعت الفكرة المزعجة خلال هذا الوقت عاود طردها من خلال صرخة "قف" . وتابع العيش في المشهد المحبب .

أ-٦. كرر التمرين : ركز على الفكرة المؤلمة . أطردها بكلمة "قف" . تحول إلى المشهد المريح عدة مرات حتى تتوقف هذه الفكرة المؤلمة التي أعدتها . ولا بد من تكرار التمرين حتى تتمكن صرخة "قف" من طرد الفكرة واستبدالها بالمشهد الممتع . وبعد النجاح في إيقاف أفكارك المؤلمة بصوت عال تحول إلى إيقافها بصوت منخفض (وشوشة ذاتية) وتخيل فمك ولسانك وحنجرتك تقول "قف" بحزم . حين تصل إلى هذا الحد يمكنك إيقاف الأفكار المزعجة بحضور الآخرين من خلال تكرار "قف" في ذهنك .

ب - فنية الإيقاف مع التنفس : يمكن الجمع ما بين إيقاف الفكرة من خلال صرخة "قف" وتمارين التنفس العميق و التركيز عليه مع الشهيق وأخذ الهواء من خلال نفخ البطن ثم حبس النفس و العد ما بين خمسة إلى عشرة حسب الألفة بالتنفس العميق لعدة مرات ، وحاول الحفاظ على ذهنك خاليا تماما خلال تركيزك على التنفس و العد . استمر في التمرين حتى تشعر بالاسترخاء . عاود كلما هاجمتك فكرة مزعجة من نوع ما (Corsini,2004,28,41) .

ج- اعتبارات خاصة (جدولة الهواجس) : يمكن تحديد وقت مستقطع من اليوم مناسب لك ولمدة ١٠ أو ٢٠ دقيقة . وخصص هذا الوقت للاستسلام للأفكار المزعجة و العيش معها ، فذلك قد يجنبك التعرض لها في الأوقات العادية . وإذا وردت هذه الأفكار في الوقت العادي مارس تمرين الإيقاف وذكر ذاتك بأن هذا الوقت ليس هو المناسب لهذه الأفكار ، وأنه ستكون لديك الفرصة لها في الوقت المستقطع الذي حددته . (مصطفى سعد حجازي، ١٥٥، ١٩٩٧)

٥- أسلوب حل المشكلات: يعد أسلوب حل المشكلات الاجتماعية من العمليات المعرفية السلوكية التي تحاول تحديد الحلول التكوينية ويساعد هذا العلاج الأفراد على التعامل بفعالية مع مشكلاتهم ويركز علاج حل المشكلات على تصحيح أخطاء الأفراد في حل المشكلات من خلال تعليمهم كيفية حل المشكلات بأسلوب علمي يؤدي إلى نتائج مرضية. (ابراهيم الزريقات، ٢٠٠٧: ٤٢٣) ويعد هذا الأسلوب أحد الأساليب المعرفية الإرشادية الهامة التي يكثر الاستفاده منها في اضطرابات الضغوط النفسية وفيها يتم تدريب الفرد على التفكير العلمي الصحيح واستبعاد التخيلات غير المنطقية ولا بد من توافر مجموعة من المهارات وتعتبر خطوات أسلوب حل المشكلات وهي:

- مهارة تحديد المشكلة.
- مهارة جمع المعلومات والبيانات.

- مهارة فرض الفروض واختبار صحتها.
- مهارة التوصل إلى الحل الصحيح.
- مهارة المراجعة والتأكد من صحة الحل (آمال باظة، ٢٠١٢: ٢٦٦).

٦- طريقة العزو توضح نظرية العزو أن الفرد في حياته اليومية يحاول تفسير أي سلوك يصدر منه أو من غيره في ضوء ما هو متوفر لديه من المعلومات ويؤدي العزو دوراً جوهرياً في حياة الفرد الاجتماعية و النفسية من خلال ما يقوم به من تأثير على تعليل الظواهر وإدراك أسبابها و طريقة التفاعل مع البيئة الخارجية. ويمثل العزو أحد العمليات الرئيسية الداخلية التي تهدف إلى إعطاء معنى لأحداث العالم الخارجي و الداخلي إن اكتشفنا لكيفية تفسير الفرد لسلوكه و لسلوك الآخرين، وسيتيح لنا تفسير سلوك الفرد و قراراته و التنبؤ بهما، وذلك لأن تلك التفسيرات السببية تحدد سلوك الفرد و توقعاته عن الآخرين ، و هذه بدورها تؤثر في سلوكه و قراراته ، و في سلوك الآخرين كذلك. (فالج العنزي ، ٢٠٠٠: ٢١١)

و تقوم نظرية العزو على افتراضات عدة منها:
- أننا نحاول تحديد أسباب لسلوكنا و لسلوك الآخرين ؛ وذلك أننا مدفوعون للبحث عن معلومات تساعدنا في تحديد العلاقة بين السبب و النتيجة.
- الأسباب التي نقدمها لتفسير سلوكنا ليست عشوائية ، بل هناك قواعد و ضوابط تستطيع أن تفسر لنا أسبابه.
- الأسباب تؤثر في سلوكنا الانفعالي و غير الانفعالي على المدى البعيد لدى الفرد أو المجتمع.
من المهم تدريب الأفراد على أن يغيروا من طرق العزو لديهم من عزو داخلي إلى عزو خارجي وكذلك

تدريب أعضاء الأفراد على عزو قلق التصور المعرفي لعوامل ترتبط بالموقف نفسه وليس نتيجة للعجز الشخصي. (فهد علي العتيبي، ٢٠١٠: ٣٠٩)
ثانياً : الفنيات الانفعالية:

- ١- تقبل غير مشروط: يعلم المرشد أفراد العينة التقبل غير المشروط للآخرين داخل و خارج البرنامج، كما يتعلموا أيضاً التقبل غير المشروط لذواتهم.
- ٢- الوعي بالمشاعر: وفيها يدرك الفرد مشاعره، ويميز بين المشاعر الإيجابية، والمشاعر السلبية، التي تؤدي بالفرد إلى الاضطراب.
- ٣- لعب الدور: وهذه الفنية معرفية، وانفعالية، وسلوكية، وهي تدرب أفراد العينة على تقويم خبرتهم ومشاعرهم، وكذلك أساليب مواجهتهم للخوف عندما يطلب منهم إعادة تمثيل الموقف الذي تعرضوا له، والفرد الذي يقلق، يمكن وضعه في موقف مقابلة للتوظيف؟، وهذه الفنية تحرر الفرد من انفعالاته، وأيضاً تمده بفنيات لمواجهة المواقف المقبلة.
- ٤- لعب الدور العكسي: وهي عكس لعب الدور، وهنا يقوم المرشد نفسه بلعب الدور، ويطلب من أفراد العينة نصحه وإرشاده.
- ٥- أسلوب المرح والفكاهة: وتعتبر الفكاهة فنية انفعالية ومعرفية، فالأفراد عندما يضطربون؛ فإنهم يفقدون الإحساس بالمرح أو الفكاهة. بحيث يجعل أفراد العينة يضحكون، لا على أنفسهم ولكن على أفكارهم اللاعقلانية، ومن أساليب المرح أيضاً أن يستمع الفرد إلى أغنية أو شيء محبب له عندما يكون في موقف قلق أو اكتئاب.
- ٦- أسلوب مهاجمة الشعور بالخزي / الخجل والدونية: وفيها يدرب المرشد أفراد العينة على التخلص من الخجل، كأن يتكلم أمام الناس، ويقوم بأفعاله

بطريقة عادية، وكذلك تعليمهم التفاعل مع الآخرين، وهذه التدريبات من شأنها زيادة تقبل الفرد لذاته، وزيادة تحمله للمسئولية.

٧- التشجيع على المخاطرة: وتدرج هذه الفنية تحت الفنية السابقة، حيث يقوم المرشد بتعليم أفراد العينة، فيشجع أفراد العينة على الأنشطة التي تعتمد على المخاطرة، كطريقة لتخليصهم من الخوف.

٨- التخيل/ التصور العقلاني الانفعالي: وفيه يتخيل أفراد العينة الأحداث السيئة التي مرت عليهم خلال الثلاثين يوماً الماضية، وسببت لهم الاضطراب الانفعالي، وبعدها يتعلم أفراد العينة تغيير هذه المشاعر من اضطراب انفعالي إلى مشاعر إيجابية
ثالثاً: الفنيات السلوكية:

١- الواجب المنزلي: ويشمل الواجب المنزلي القيام بالأعمال التالية: قراءة، استماع، كتابة، تحليل، ويساعد الواجب أفراد العينة على أن يسلكوا بعقلانية في الحياة اليومية.

٢- التدريب على المهارات الاجتماعية: وتهدف هذه الفنية إلى تدريب أفراد العينة على تقوية مهاراتهم الشخصية في التعامل مع الآخرين، ومن شأن هذه الفنية أن تساعد على تحسين علاقاتهم بالآخرين، وبالتالي زيادة الرفاق والأصدقاء.

٣- التدريب على السلوك التوكيدي: السلوك التوكيدي: عبارة عن سلوك يتصل بالعلاقات الشخصية، ويتضمن، التعبير الصادق والمباشر عن الأفكار والمشاعر، ويهدف إلى زيادة مقدرة الفرد على الاشتراك الفعلي في مواقف الحياة بسلوك توكيدي، حيث يعبر الفرد عن مشاعره السلبية والإيجابية بطريقة غير مؤذية للآخرين، والتوكيد وسط بين الخضوع والعدوان.

٤- العقاب والتدعيم: إن كلاً من العقاب والتدعيم يساعد أفراد العينة على التغيير، ويمكن أن يشمل التدعيم: قراءة قصة، مشاهدة فيلم، أكل وجبة مفضلة وهنا يتعلم أفراد العينة تدعيم أنفسهم بشيء يفضلونه بعد قيامهم بواجب أو عمل مقرر عليهم، والعقاب عكس التدعيم، حيث يحرم الفرد نفسه من شيء محبب إليه، فالعلاج العقلاني يهدف إلى تعليم الأفراد طرق لإدارة الذات.

٥- الدحض في وجود المثير: ويتم ذلك من خلال قيام أفراد العينة باستدعاء ذلك المثير الذي يسبب لهم اضطراباً معيناً، ثم يطلب المرشد منهم رسم صورة مغايرة لذلك المثير، فإذا كان هناك شخص متعال، فإن المرشد يطلب من المسترشد أن يرسم صورة للشخص المتعالي، وللمرشد نفسه، وهما متساويان، وينظران بعضهما البعض، ثم يسأله عن اتجاهه نحو الشخص المتعالي بعد ذلك.

٦- التخيل: وتستخدم هذه الفنية لدحض الأفكار اللاعقلانية أيضاً، وفيها يتخيل أفراد العينة أنهم يقومون بفعل الشيء الذي يخشونه، فمن يخشى المواقف الاجتماعية مثلاً، يطلب منهم المرشد أن يتخيلوا كم مرة سوف يحدث الآخرون فيهم، وما المدة التي سيظلون خلالها على ذلك، وكم شخص سيحدث فيهم، وتكون نتيجة هذه الفنية مشجعة على حضور مثل هذه المواقف وعدم تجنبها).

(Lazarus.1982,216)

-الوسائل المستخدمة في أثناء تطبيق البرنامج:

- السبورة الورقية لعرض التعليمات وتوضيح النقاط الغامضة.
- أوراق العمل للتدريب المباشر.
- كرسي الإسترخاء
- المسجل الصوتي

- أوراق للتكليف المنزلي ويكلف بها الطلاب وتتم مناقشتها في بداية كل جلسة.
- إجراءات تقويم البرنامج:

١. التقويم البنائي: وهو ما يتم اثناء تنفيذ البرنامج من خلال طرح الأسئلة والمناقشة والإستماع للإجابات وتعديلها وإعطاء تكليفات في نهاية كل جلسة ومراجعتها في بداية الجلسة التالية للتأكد من تحقيق أهداف الجلسة. والتأكيد على مدى إستفادة كل عضو من الجلسة في نهايتها.
٢. التقويم النهائي: بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج مقياس قلق التصور المعرفي ومقارنة النتائج القبلية والبعديّة والتتبعية للمجموعة التجريبية، ومن ثم تحديد مدى التحسن الذي حققه البرنامج.

نتائج الدراسة مناقشتها وتفسيرها

نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لاستجابات الطلبة في مقياس الكفاءة الذاتية المدركة وأبعادها لصالح القياس البعدي.
لاختبار صحة الفرض الأول تم استخدام اختبار "ولكوكسون" لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب القياسين القبلي والبعدي لاستجابات الطلبة في مقياس الكفاءة الذاتية المدركة وأبعادها.

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة وأبعادها

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	عدد الطلاب	الرتب
دالة	.000	-6.155	٠,٠	٠,٠	50	السالبة
			1275	25.50		الموجبة
دالة	.000	-6.053	5.00	5.00	50	السالبة
			1220.00	25.42		الموجبة
دالة	.000	-6.104	.00	.00	50	السالبة
			1225.00	25.00		الموجبة
دالة	.000	-5.984	6.00	3.00	50	السالبة
			1170.00	25.43		الموجبة
دالة	.000	-6.008	9.50	4.75	٥٠	السالبة
			1215.50	25.86		الموجبة

يتضح من نتائج الجدول السابق عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الطلبة على القياسين القبلي والبعدي للدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة وكانت قيمة $Z (-6.155)$ لصالح متوسط الرتب الأكبر وبما أن متوسط الرتب الأكبر هو الموجب الذى يمثل (القياس البعدي) وهى دالة عند مستوى 0.01، وان كان يعزى فانه من الممكن ان يعزى الى استمرار فعالية البرنامج القائم على نظرية قلق التصور المعرفي لتحسين كفاءة الذات المدركة لدى طلاب التعليم الفني مما يثبت صحة الفرض الأول.

٢- اختبار وصحة الفرض الثانى :

ينص الفرض الاول على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لاستجابات الطلبة في مقياس الصمود النفسي وأبعاده لصالح القياس البعدي. لاختبار صحة الفرض الثانى تم استخدام اختبار "ويلكوكسون" لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب القياسين القبلي والبعدي لاستجابات الطلبة في مقياس الصمود النفسي وأبعاده

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	عدد الطلاب	الرتب
دالة	.000	-6.15	.00	.00	50	السالبة
			1275.00	25.50		الموجبة
دالة	.000	-6.158	.00	.00	50	السالبة
			1275.00	25.50		الموجبة
دالة	.000	-6.158	.00	.00	50	السالبة
			1275.00	25.50		الموجبة
دالة	.000	-6.097	.00	.0	50	السالبة
			1225.00	25.00		الموجبة
دالة	.000	-5.993	4.00	2.00	50	السالبة
			1172.00	25.48		الموجبة
دالة	.000	-5.921	11.00	5.50	50	السالبة
			1165.00	25.33		الموجبة
دالة	.000	-6.034	.00	.00	50	السالبة
			1176.00	24.50		الموجبة
دالة	.000	-6.093	6.50	3.25	50	السالبة
			1268.50	26.43		الموجبة

يتبين من نتائج الجدول السابق عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الطلبة على القياسين القبلي والبعدي للدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسي وكانت قيمة $Z (-6.154)$ لصالح متوسط الرتب الأكبر ألا وهو الموجب الذي يمثل (القياس البعدي) وهي دالة عند مستوى 0.01 ، وان كان يعزى فانه من الممكن ان يعزى الى فعالية البرنامج القائم على نظرية قلق التصور المعرفي لتحسين الصمود النفسي لدى طلاب التعليم الفني, وهذا يدل على صحة الفرض الثاني.

٣- اختبار وصحة الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي لاستجابات الطلبة في مقياس الكفاءة الذاتية المدركة وأبعادها لصالح القياس التتبعي.

لاختبار صحة الفرض الثالث تم استخدام اختبار " ويلكوكسون" لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب القياسين البعدي والتتبعي لاستجابات الطلبة في مقياس الكفاءة الذاتية المدركة وأبعادها.

يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي لاستجابات الطلبة في مقياس الكفاءة الذاتية المدركة وأبعادها لصالح القياس التتبعي, وهذا يدل على فعالية البرنامج القائم على نظرية قلق التصور المعرفي لتحسين كفاءة الذات المدركة لدى طلاب التعليم الفني, وهذا يدا على صحة الفرض الثالث.

٤- اختبار وصحة الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي لاستجابات الطلبة في مقياس الصمود النفسي وأبعاده لصالح القياس التتبعي. لاختبار صحة الفرض الرابع تم استخدام اختبار " ويلكوكسون" لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب القياسين البعدي والتتبعي لاستجابات الطلبة في مقياس الصمود النفسي وأبعاده.

يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي لاستجابات الطلبة في مقياس الصمود النفسي وأبعاده لصالح القياس التتبعي, وهذا يدل على فعالية البرنامج القائم على نظرية قلق التصور المعرفي لتحسين الصمود النفسي لدى طلاب التعليم الفني, وهذا يدا على صحة الفرض الثالث.

٥- اختبار صحة الفرض الخامس:

ينص الفرض الخامس على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في القياس البعدي في مقياس الكفاءة الذاتية المدركة وأبعادها وفقا لمتغير الجنس (ذكور- إناث) "

لاختبار صحة الفرض الخامس تم استخدام اختبار مان-وتني " Mann-Whitney Test للمقارنة بين متوسطات رتب درجات طلاب مجموعتين مستقلتين (ذكور - إناث) في القياس البعدي لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة وأبعادها وتحديد الدلالة الإحصائية للفرق بينهما.

السابق يتضح أن قيمة "Z" المحسوبة من خلال تطبيق اختبار "مان-وتني" غير دلالة إحصائية عند مستوى $(0,05)$ ، مما يدل على عدم وجود فرق حقيقي بين متوسطات رتب درجات الطلاب في القياس البعدي على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة وأبعادها وفقا لمتغير الجنس (ذكور- إناث).

وتبين مما سبق قبول الفرض الصفري والذي ينص على: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الطلاب في القياس البعدي على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة وأبعادها وفقا لمتغير الجنس (ذكور- إناث) ".

٦- اختبار صحة الفرض السادس:

ينص الفرض السادس على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في القياس البعدي في مقياس الصمود النفسي وأبعاده وفقاً لمتغير الجنس (ذكور- إناث) "

لاختبار صحة الفرض السادس تم استخدام اختبار مان-وتني " Mann-Whitney Test للمقارنة بين متوسطات رتب درجات طلاب مجموعتين مستقلتين (ذكور - إناث) في القياس البعدي لمقياس الصمود النفسي وأبعاده وتحديد الدلالة الإحصائية للفرق بينهما.

يتضح أن قيمة "Z" المحسوبة من خلال تطبيق اختبار "مان-وتني" غير دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥)، مما يدل على عدم وجود فرق حقيقي بين متوسطات رتب درجات الطلاب في القياس البعدي على مقياس الصمود النفسي وأبعاده وفقاً لمتغير الجنس (ذكور- إناث).

وتبيّن مما سبق قبول الفرض الصفري والذي ينص على: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الطلاب في القياس البعدي على مقياس الصمود النفسي وأبعاده وفقاً لمتغير الجنس (ذكور- إناث) ".

الدراسات والبحوث المقترحة

في ضوء نتائج الدراسة الحالية , تم استخلاص مقترحات ببعض الدراسات والبحوث التي يمكن إجراؤها وذلك على النحو التالي:

- ١- إجراء دراسات وبحوث لتقليل قلق التصور المعرفي على مختلف فئات التعليم العام.
- ٢- تصميم برامج تعمل على رفع مستوى الصمود النفسي وكفاءة الذات المدركة من خلال نظرية قلق التصور المعرفي في مختلف الفئات العمرية نحو أهدافهم.
- ٣- إجراء دراسات وبحوث تتبعية تكشف عن المشاكل النفسية لدى طلاب التعليم الفني.
- ٤- تطبيق برامج تعمل على رفع العوامل النفسية لدى طلاب التعليم الفني.

المراجع

- أبو بكر مرسي (١٩٩٧). أزمة الهوية والاكئاب النفسي لدى طلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، ٧(٣)، ٢٥٠-٢٨٩.
- أحمد ثابت فضل وعلاء سعيد الدرس (٢٠١٧). تنمية الحكمة كمدخل لتحسين الصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً. مجلة التربية الخاصة، كلية علوم الإعاقة والتأهيل، جامعة الزقازيق، (٢١)، ٨٣-١٧٠.
- أحمد الشوا (٢٠١٦). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالضغوط النفسية. ماجستير. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، ٨(٣٠)، ١٥٥٧.
- أنور رياض عبد الرحيم (١٩٨٦). مفهوم الغلق: دراسة عالمية لمقاييسه في علاقتها بمقاييس السرعة الإدراكية. الكتاب السنوي في علم النفس، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، المؤتمر الثاني لعلم النفس، ٥، ٦١٣-٦٣٥.

- _ ايمان محمد محمد مصطفى، ٢٠١٧، ١٠٥، تنمية الصمود النفسي لدى عينة من أمهات الاطفال المتأخرين عقليا ، جامعة عين شمس قسم الدراسات النفسية للاطفال
- _ ايمان مصطفى سيرميني (٢٠١٥). مقياس الصمود النفسي، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- ايمان فوزي شاهين (٢٠٠٢). القلق الوجودي: نحو نموذج للقلق. مجلة كلية التربية- جامعة عين شمس، ٤(٢٦)، ٧٢-٩.
- _ ايناس سيد علي (٢٠١٤). الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، مجلة كلية التربية ببها، ٤(٩٧)، ٨٧-٢.
- _ داليا حفني عثمان (٢٠١٨). اثر برنامج ارشادي عقلائي انفعالي سلوكي في خفض حده إدمان الانترنت وتخفيف الشعور بالوحدة النفسية لدي عينة من طلاب المرحلة الاعدادية بأسويوط .
- _ صفاء الأعرس (٢٠١٠). الصمود من منظور علم النفس الايجابي. المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٢٠ (٦٦)، ٢٩-٢٥.
- _ سام جولدشتين وروبرت بروكس (٢٠١١). الصمود النفسي لدى الأطفال، (ترجمة صفاء الأعرس)، القاهرة: المركز القومي للترجمة.
- _ سيد أحمد عثمان وسليمان الخضري الشيخ وصفاء علي عفيف ومنال كفاية شنودة (٢٠١٢). دور الصلابة الشخصية في إكساب كفاءات التعامل مع مصادر القلق المعرفي، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٣٦(٤)، ٨٦٣-٧٩٤.
- سيد أحمد عثمان (٢٠٠٧). الصحة النفسية للمراهقين، القاهرة: اقرأ للنشر والتوزيع.
- رعدة عدنان شريم (٢٠٠٩). سيكولوجية المراهقة. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- _ فتحي زيادي وهاشم عبدالعزيز(١٩٩٨). حقوقو طلاب الجامعة ومعوقات مواجهتها. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، كلية التربية ، جامعة المنيا، ١٢(١)، ٢٨٧-٣٦٣.
- _ محمد عبد الرحمن سليمان (٢٠١٢). فعالية برنامج تدريبي باستخدام ادارة الذات لتعديل بعض أنماط السلوك اللاتكفي لدى الأطفال المعوقين عقلياً. رسالة ماجستير، معهد الدراسات والبحوث التربويه، جامعة القاهرة.
- _ منيب،تهاني محمد عثمان، عزة محمد سليمان (٢٠٠٧).العنف لدي الشباب الجامعي .ماجستير.جامعة نايف العربية للعلوم الامنية ، الرياض ، ٣.
- _ Audiol, J. (2012). point and click adventure video game developed by Fragile Bits. *Poslanik*, 41(10), 20-35.
- Byron, K., &Khazanchi, S.(2011).A meta-analytic investigation of the relationship of state and trait anxiety to performance on figural and verbal creative tasks. *Personality and Social Psychology Bulletin*,37(2),269-283.
- Edwards, L., & Crocker, S. R. (2008). *Psychological Processes in Deaf Children with Complex Needs: The Experience of*

Childhood Deafness.; 2. Behavioural and Emotional Problems.; 3. Self-concept, Self-Esteem and the Development of Identity.; 4. Specific Learning Difficulties.; 5. Disorders of Communications.; 6. Paediatric Cochlear Implantation.; 7. Tinnitus.; 8. Professional Issues.; References, Index. Jessica Kingsley Publishers.

- Doggett. R., (2013). Using the Pivotal Areas of Initiations and Self-Management to Target Social Conversation Skills in Adolescents with Autism. *Ph.D.*, University of California, United States.
- Donlan.D., Castellino, K., ARobbins, S. (1984).The effect of ambiguity on the situational anxiety of writing teachers attending a summer workshop. *Reports-Research Technical.ERIC.ED273 969. CS210017.*
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools, 43(3), 267-281.*
- Hintermair, M. (2008). Self-esteem and satisfaction with life of deaf and hard-of-hearing people—A resource-oriented approach to identity work. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education, 13(2), 278-300.*
- Iyengar,S.S.,&Lepper,M.R.(2000).When choice is demotivating :Can one desire too much of a good thing ?.*Personality Processes and Individual Differences,79(6), 995-1006.*
- Reinke, Wendy M.; Herman,(2013) Keith C.; Stormont, Melissa. Online Submission , *Journal of Positive Behavior Interventions, 15 (1), 39-50.*
- Smock,C.D.(1957).The relationship between *infoferane« of ambiguity,* generalization and speed of perceptual closure .*Child Development, 28(1) ,27-36*
- Suhail, K., & Bargees, Z. (2006). Effects of excessive Internet use on undergraduate students in Pakistan. *CyberPsychology & Behavior, 9(3), 297-307.*
- Viney,L.L.,&Westbrook, M.T.(1976).Cognitive anxiety: A method of content analysis for verbal samples .*Journal of Personality Assessment, 40(2) , 140-150.*
- William, H, & David, H, (2001). Usand well. Being in older widows, Adaptation and Resilience, *Journal of women Aging, 23, 10-32.*
- William,K.(1986).The effects of state and trait anxiety on creativity. *Doctoral dissertation .Hofstra University_*