



عنوان البحث: فعالية برنامج إرشادي قائم علي العلاج بالواقع في خفض قلق
التصور المعرفي لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية

الباحثة: ياسمين راشد سلطان نورالدين



قسم علم النفس التربوي

فعالية برنامج إرشادي قائم علي العلاج بالواقع في خفض قلق التصور المعرفي لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية

بحث مشتق من رسالة مقدمة للحصول علي درجة الماجستير في التربية
(الصحة النفسية)

إعداد

ياسمين راشد سلطان نورالدين

موجهه بإدارة التحرير التعليمية بمحافظة البحيرة

إشراف

أد/ عادل السعيد البنا

أستاذ ورئيس قسم علم النفس التربوي

كلية التربية

جامعة دمنهور

أ.د/ فاروق السيد عثمان

استاذ علم النفس

كلية التربية

جامعة مدينة السادات

٢٠٢٢ - ١٤٤٣

٢١٦

المستخلص

يهدف البحث الحالي إلي التعرف علي فعالية برنامج رشادي قائم علي العلاج بالواقع في خفض قلق التصور المعرفي لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية ، تكونت عينة البحث من (٦٠) تلميذ وتلميذة وقد تم اختيارهم من تلاميذ المرحلة الإعدادية بإدارة التحرير بمحافظة البحيرة ، ممن سجلوا درجات مرتفعة علي مقياس قلق التصور المعرفي ، تم تقسيمهم إلي مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة (٣٠) تلميذ وتلميذة ، إستخدمت الباحثة مقياس قلق التصور المعرفي من إعداد كلا من دكتور (أحمد ثابت فضل، علاء سعيد محمد) .و البرنامج الإرشادي من إعداد الباحثة ، وجاءت النتائج كالتالي : توجد فروق دالة إحصائية عند مستوي (٠,٠١) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والدرجة الكلية للمقياس لصالح القياس البعدي ، توجد فروق ذات دالة إحصائية عند مستوي (٠,٠١) بين متوسطي درجات تلاميذ المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة الضابطة، لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات تلاميذ المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي علي مقياس قلق التصور المعرفي لصالح القياس القبلي، لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي ، بعد شهرين من تطبيق البرنامج علي مقياس قلق التصور المعرفي . تشير النتائج إلي فعالية البرنامج .

الكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشادي - العلاج بالواقع- قلق التصور المعرفي.

Abstract

The current research aims to identify the effectiveness of a reality-based counseling program in reducing cognitive perception anxiety among preparatory stage students. Cognitive perception anxiety, they were divided into two experimental and control groups, each group (30) male and female students. The researcher used the cognitive perception anxiety scale prepared by Dr. (Ahmed Thabet Fadl, Alaa Saeed Muhammad). The counseling program was prepared by the researcher, and the results were as follows: There are statistically significant differences at the level (0.01) between the mean scores of the pre and post measurements of the experimental group and the total score of the scale in favor of the post measurement. There are statistically significant differences at the level (0.01) between the mean scores of the students of the control and experimental groups in the post measurement in favor of the group The control group, there are no statistically significant differences between the mean scores of the students of the control group in the pre and post

measurements on the cognitive perception anxiety scale in favor of the tribal measurement, there are no statistically significant differences between the mean scores The students of the experimental group completed the post- and follow-up measurements, after two months of applying the program on the cognitive perception anxiety scale. The results indicate the effectiveness of the program.

Keywords: counseling program - reality therapy - cognitive perception anxiety.

المقدمة :

التعليم هو الطريق الصحيح التي تسلكه الشعوب ،عند الرغبة في التقدم والتطور، كما أنه يساعد في التخطيط لمستقبل مليء بالنور. إن المرحلة الإعدادية تمثل مرحلة دراسية تقع ضمن المرحلة الثانوية بعد المرحلة المتوسطة، مدتها ثلاث سنوات تهدف إلى ترسيخ ما تم اكتشافه من قابليات الطلبة وميولهم ويمكنهم من بلوغ أعلى مستوى من المعرفة والمهارة مع تنوع وتعميق بعض الميادين الفكرية والتطبيقية. يهدف التعليم في المرحلة الأساسية إلى إكساب التلميذ المهارات المعرفية الأساسية، و المهارات والاتجاهات الحياتية الضرورية لتكوين علاقات سوية مع الآخرين أما في المراحل المتوسطة والعليا فترتكز الأهداف التعليمية علي تطوير القدرة علي التفكير التجريدي وتفكير حل المشكلات، وزيادة رصيد الطالب من المعلومات والاتجاهات الإيجابية نحو نفسه والعالم من حوله ولاشك إن بعض التلاميذ يتعرضون لمشكلات تعليمية تؤثر علي أدائهم الأكاديمي سلبا وتخفف من دافعيتهم للتعلم والإبداع (عبدالرحمن إسماعيل صالح ، ٢٠١٣ ، ص ١٨١).

يذكر فاروق عثمان أن القلق هو القاتل الصامت في هذا العصر، بل إن حالات كثيرة من الانفجار في المخ أو الجلطة في الدماغ سببها القلق والتوتر الزائد(فاروق السيدعثمان، ٢٠٠١، ص ١٣). فهو نذير بأن هناك شيئا سيحدث من شأنه أن يهدد أمن الكائن أو يخل بتوازنه وطمأنينته، إنه أشبه بجرس الإنذار الذي يعد لمواجهة الخطر (عبد الستار إبراهيم، ٢٠٠٢، ص ٨). فيعرف القلق (المرضى) بأنه انفعال غير سار يتعلق غالبا بالمستقبل وإن كان يتعلق بالماضي في بعض الأحيان، ويتبع القلق شعور بالتوتر والتهديد والخوف الدائم دون سبب واضح، وتتسم استجابة القلق بأنها لا تتناسب مع الموقف والمثير لأن مثل هذه المواقف لا تحمل خطرا حقيقيا (عادل عبد الله محمد، ٢٠٠٠، ص ١٩١). حيث يأتي القلق من تقييم المواقف بإعتباره ذات صلة تحفيزية ويختلف عن الغضب في من يتحمل المسؤولية، ففي حالة القلق لا يوجد شخص أو مجموعة واضحة للمساءلة أو اللوم (عبد الهادي السيدعبد، ٢٠٢١، ص ٥٠).

إن قلق التصور المعرفي قد يؤثر سلبا في تفكير الطلاب ويشعرهم بالعجز عن الإبداع وممارسة الأدوار المطلوبة منهم ومن هنا فإن قلق التصور المعرفي أحد أنواع القلق المرتبطة بالأحداث المستقبلية

وان إدراك الطالب للحدث قد يؤدي دورا مهما في عملية القلق إن الإدراك يكون وسيط بين المثير والقلق مما يجعل الطالب في حالة توتر قد يعجز عن إدراك وتوقع الأحداث المستقبلية وما ينتج عنه من استجابات انفعالية غير منطقية (أحمد ثابت فضل، علاء سعيد محمد، ٢٠٢١، ص ١١٥).

قدم ويليام جلاسر عام ١٩٦٢ فكرة العلاج الواقعي، فهو بذلك يعد مؤسس هذه النظرية في الإرشاد والعلاج النفسي وهي احدي الإتجاهات الحديثة في الإرشاد النفسي . لقد طور جلاسر نظرية الإرشاد بالواقع من خلال عمله في المؤسسات التربوية وقد طبق مبادئ النظرية ومفاهيمه افي الكثير من المدارس، ويقوم الإرشاد بالواقع على ثلاثة مفاهيم أساسية هي: المسؤولية، والواقع، والصحيح. وأن عمل المرشد هو مساعدة المسترشد عن طريق الاندماج لتحقيق السلوك من خلال إشباع الحاجة للحب والأهمية الذاتية (محمد قاسم عبدالله، ٢٠٢١، ص ٢٣٦). يرى جلاسر (Glasser) إن الإرشاد الواقعي هو أسلوب واقعي، والإنسان قادر على تغيير الواقع الذي يعيشه ولديه القدرة على إشباع احتياجاته بالطريقة التي يختارها لتحقيق التوازن بين رؤية الإنسان لذاته والبيئة المحيطة به (Glasser, 2002, 103).

ثانيا: مشكلة البحث

إن الهدف الرئيسي للإرشاد التربوي في المدارس هو تحقيق النجاح تربويا، ويتطلب تحقيق هذا الهدف معرفة سلوك التلاميذ ومساعدتهم في الإختيار السليم لنوع الدراسة والمناهج المستقبلية وتنمية شخصية التلميذ في جميع جوانبه (عبدالرحمن إسماعيل صالح، ٢٠١٣، ص ١٧٥).

يعاني تلاميذ المرحلة الإعدادية من قلق التصور المعرفي في ظل عالم مزدحم بالمعلومات في ظل التقدم والثروة المعرفية يتطلب مشاركة التلميذ الفاعلة من خلال دمج المعلومات والمعرفة الحديثة بجميع الخبرات الحالية والسابقة فالقابلية الذهنية للتلميذ والبناء المعرفي لديه قد يعاني من صعوبة فهم الكم الكبير من المعلومات واستيعابه ويصبح التلميذ شبه عاجز عن هذه التغيرات المتلاحقة وعدم القدرة على التعامل معها بكفاءة للتوافق معها.

يرى كيلي إن الطالب إما أن يعيش بأفق وحياء أوسع أو يعيش حياة ضيقة تتسم بالجمود والتصلب، وهذا يتم تبعا لاختياره، فهناك طلاب ينظرون إلى المواقف بإيجابية، والآخرين ينظرون لنفس المواقف بسلبية (محمد السيد عبدالرحمن، 1998، ص ٣٧١). إن أنشطة التلميذ السلوكية والفكرية يمكن توجيهه في إتجاه معين من خلال تركيباته الشخصية التي يستخدمها في توقع الأحداث المستقبلية

(B.R., Hergenhahn,1980).

إنبتقت مشكلة البحث الحالي من إحساس الباحثة بمعاناة بعض تلاميذ المرحلة الإعدادية من اضطراب
القلق المعرفي لديهم كالفشل في مواجهة الانجاز الأكاديمي، والعجز عن تفسير المواقف والأحداث، و
العجز عن توقع المستقبل .

مما دعا الحاجة إلي توجه الباحثة لخفض قلق التصور المعرفي عن طريق إشباع حاجاتهم النفسية
الأساسية كالحاجة إلي (الانتماء والحب، القوة، البقاء، الترفيه)، لأن عدم إشباع هذه الحاجات يؤدي إلي
اضطراب السلوك فيسبب القلق لديهم، فيتم إشباع الحاجات في ضوء الواقع، والصواب، وتحمل مسؤولية
السلوك .

وبناء على ذلك فإن هذا البحث سوف يحاول خفض قلق التصور المعرفي لدى التلاميذ باستخدام البرنامج
الإرشادي القائم على العلاج بالواقع، مستفيدا من خبرات الباحثين والمتخصصين السابقين في هذا المجال
من حيث الإطار النظري والبرامج الإرشادية المتعلقة بمتغيرات البحث.

وفي ضوء ما سبق تحددت مشكلة البحث في الأسئلة التالية :

١- ما فعالية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالواقع في خفض قلق التصور المعرفي لدى تلاميذ
المرحلة الإعدادية؟

٢- ما مدى استمرارية فعالية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالواقع في خفض قلق التصور المعرفي
لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بعد توقف تطبيقه بشهرين ؟

ثالثا: أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلي:

١-الكشف عن فعالية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالواقع في خفض قلق التصور المعرفي لدى
تلاميذ المرحلة الإعدادية.

٢-الكشف عن مدى استمرارية فعالية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالواقع في خفض قلق التصور
المعرفي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بعد توقف تطبيقه بشهرين.

رابعاً: أهمية البحث

تتمثل أهمية البحث الحالي فيما يلي:

الأهمية النظرية :

تستمد الدراسة أهميتها النظرية من كونها تسعى إلى :

- 1- تتناول مرحلة مهمة من مراحل التعليم وهم تلاميذ المرحلة الإعدادية، فيجب الاهتمام بهم ودراسة المشكلات التي يتعرضون لها وتنمية واستخدام المهارات المعرفية الأساسية.
- 2- الاستفادة من التصور المعرفي وفهم الأسباب والعوامل التي تؤثر فيه .
- 3- الاستفادة من فنيات العلاج بالواقع في خفض قلق التصور المعرفي.
- 4- تزويد مكتبة علم النفس التعليمية بتلك الدراسة لتكون مرجع للباحثين المهتمين بالبرامج التي تقوم على العلاج بالواقع في خفض قلق التصور المعرفي لتلاميذ المرحلة الإعدادية .

الأهمية التطبيقية :

- 1- عمل دليل إرشادي للآباء حول هذه المرحلة المهمة من التعليم الإعدادي .
- 2- يمكن إن يستفاد من نتائج الدراسة المعلمون في المدارس لكيفية التعامل مع التلاميذ في تنمية التصور المعرفي .
- 3- يمكن إن يستفاد من نتائج الدراسة الأخصائيون النفسيون في المدارس لتنمية التصور المعرفي لدى التلاميذ وغيرهم من المستفيدين .
- 4- إعداد البرنامج القائم على العلاج بالواقع يمكن أن يساعد المسؤولين بالمؤسسات التعليمية الاستفادة من هذا البرنامج في خفض قلق التصور المعرفي لدى التلاميذ بالمراحل العمرية المختلفة .

خامساً: مفاهيم ومصطلحات الدراسة الإجرائية:

أولاً: المرحلة الإعدادية : Middle School :

"هي مرحلة دراسية ضمن المرحلة الثانوية بعد المرحلة المتوسطة مدتها ثلاث سنوات تهدف إلى ترسيخ ما تم اكتشافه من قابليات التلاميذ وميولهم ويمكنهم من بلوغ أعلى مستوى من المعرفة والمهارة مع تنوع

وتعميق بعض الميادين الفكرية والتطبيقية تمهيدا لمواصلة الدراسة الحالية وإعداده للحياة العملية الإنتاجية".
(وزارة التربية والتعليم، ١٩٧٧، ص٤).

ثانيا: قلق التصور المعرفي **Anxiety image cognitive**

تعريف قلق التصور المعرفي وفق هذا البحث:

-حالة من التوتر ،وعدم الارتياح لدى التلميذ تبدو في الفشل في مواجهة الإنجاز الأكاديمي ،وعجز في
تفسير الأحداث والمواقف ،وعجز في توقع المستقبل (أحمد ثابت فضل،علاء سعيد محمد، ٢٠٢١، ص٦٠).

تعريف قلق التصور المعرفي إجرائيا :

الدرجة الكلية التي يحصل عليها التلميذ في ضوء مقياس قلق التصور المعرفي المستخدم في هذه الدراسة.

ثالثا : العلاج بالواقع : **Reality Therapy**

" بأنه أسلوب إرشادي مباشر يعمل علي مساعدة المسترشدين في فهم الواقع الذي يعيشون فيه ، وإشباع
حاجاتهم لما يتلائم مع الواقع ،وتحقيقهم للتوافق مع أنفسهم ومع المجتمع (Glasser , 1965 p4).

"تلك العملية التي يقوم فيها المرشد النفسي بتقديم المساعدة إلى المسترشد، بحيث يتمكن المسترشد من
المواجهة الإيجابية للواقع ، والتكيف معه ، وإشباع الحاجات في إطار وفق مفاهيم المسؤولية ، والواقعية
، والصواب" (بشير صالح الرشيدي ، ٢٠١٤، ص١٦).

البرنامج الإرشادي:

هو برنامج مخطط ومنظم،يتضمن خدمات إرشادية مباشرة،أو غير مباشرة فردية أو جماعية،لجميع من
تضمهم المؤسسة ،بهدف مساعدة أفرادهم على تحقيق،النمو السوي،والقيام بالاختيار الواعي،وتحقيق التوافق
النفسي(حامد عبدالسلام زهران، ١٩٩٧، ص٤٤).

الإطار النظري :

أولا تلاميذ المرحلة الإعدادية: **Prop School Students**

تمهيد:

إن الإرشاد بالواقع طريقة واقعية عقلانية حديثة يمكن تطبيقها في الإرشاد الفردي والجمع في المدارس ومؤسسات الرعاية الاجتماعية والمشافي لمعالجة مشكلات متعددة مثل سوء التكيف الاجتماعي والنفسي والزواجي وجنوح الأحداث وإرشاد الشباب وغيرها، ويمكن استخدام هذه الطريقة بنجاح من قبل المعلمين معطلابهم ومنقبلا لآباء مع ابنائهم، وتتميز هذه الطريقة بالاهمية والفاعلية الكبيرة في الجانب الوقائي للصحة النفسية (كمال يوسف بلان، ٢٠١٥، ص ٤٦٤). فالقلق من أحد الخصائص المؤثرة في نفسية التلميذ أو المصاحبة لإضطرابات الشخصية لديه، والذي يمتد في شدته من عدم الشعور بالإرتياح حيال المستقبل إلي الشعور بالفزع غير المحدد من شيء ما سيء قد يحدث، وقد يصل الشعور إلي مرحلة تعوق التلميذ عن ممارسة حياته بصورة عادية (اسماء عبدالله العطية، ٢٠٠٨، ص ٣).

المشكلات التربوية الشائعة في المدارس:

أولا المشكلات الإنفعالية:

مثل المخاوف المرضية، والقلق، والخجل، والإضطرابات المزاجية، والإكتئاب، والحساسية الإنفعالية

ثانيا المشكلات التعليمية:

مثل تدني التحصيل الدراسي، ونقص المهارات الدراسية، والغياب المتكرر والهروب من المدرسة، والتسرب المدرسي، والنسيان

ثالثا المشكلات السلوكية:

مثل النشاط الزائد، والإساءة الجسدية، والإساءة الإنفعالية، والإنضباط الصفي (عبدالرحمن إسماعيل صالح، ٢٠١٣، ص ١٧٨-١٩١).

ثانيا قلق التصور المعرفي: Anxi image cognitive

تمهيد:

يحتل القلق في علم النفس الحديث مكانة بارزة، فهو المفهوم المركزي في علم الأمراض النفسية والعقلية، والعرض الجوهري في الإضطرابات النفسية، كما أنه السمة المميزة لعديد من الإضطرابات السلوكية والنفسية (مجدي عبد الكريم، ١٩٩١، ص ١٦٢). القلق حقيقة من حقائق الوجود الإنساني، ورغم أنه خبرة غير سارة قد تؤدي إلى تصدع الشخصية (فوقية حسن، ١٩٩١، ص ١٢٥)، إلا أن وجوده بقدر ما يعد ضرورة للتكامل النفسي فهو يخدم أغراضا مهمة في حياة الإنسان، فإحساس الإنسان بشيء من القلق ضرورة تمكنه من الانتباه للخطر قبل وقوعه، فيحاول تقاويه أو مجابهته، فالقلق هو الدافع الذي يدفع الفرد

لتحمل المسؤولية ،وهكذا نجد أنه عاطفة عامة طبيعية وضرورة في حياة الإنسان ويصعب علينا أن نتصور عالمنا وهو خال من أي أثر للقلق(على كمال، ١٩٨٨، ص٦١).

تعريف القلق:

"خبرة انفعالية غير سارة ،يشعر بها الفرد عندما يتعرض لمثير مهدد أو مخيف أو عندما يقف في موقف صراعي أو إحباطي حاد وكثيرا ما يصاحب هذه الحالة الانفعالية الشعورية بعض المظاهر الفسيولوجية"(علاء الدين كفاي، ١٩٩٠، ص٣٤٢).

أ. تصورات فرويد للقلق:

١-القلق الموضوعي:

يدرك الفرد أن مصدر القلق خارجي ،ويعرف فرويد القلق الموضوعي أنه "رد فعل لخطر خارجي معروف"

وأطلق فرويد على القلق الموضوعي هذه المسميات:

أ-القلق الواقعي

ب-القلق الحقيقي

ج-القلق السوي

ويكون هذا النوع من القلق واضح المعالم لدى الفرد(فاروق السيدعثمان، ٢٠٠١، ص٢٠-٢١).

٢-القلق العصابي:

يعرف بأنه خوف غامض غير مفهوم، لا يشعر به الفرد ،او يعرف سببه.القلق العصابي داخلي المصدر ، وأسبابه لاشعورية مكبوتة ،

غير معروفة ،ويكون مصدره "الهو" او الغرائز التي تفشل "الانا"بميكانيزماتها الدفاعية عن صدها، ويعوق التقدم والتوافق والانتاج، ويزول

بزوال السبب ،ولكن يحتاج الى العلاج النفسي ،كالخوف من الظلام (يوسف الاقصري، ٢٠٠٢، ص١١٦).والقلق العصابي يزيد عن القلق

الطبيعي ،ويشتد جدا ،مما ينتج عنه أنه يقلل كفاءة الإنسان ،وقدرته على التركيز ،ويضعف قدرته على مواجهة الحياة ،وحل المشكلات

،لأنه يؤدي إلى إعاقة التفكير والسلوك واضطرابات في الشخصية،كما ينقص تفاعله مع البيئة ،وتعامله مع الناس (صموئيل حبيب، ١٩٩٤، ص٢٤).

يميز فرويد بين ثلاث أنواع من القلق العصابي وهي :

أ-القلق الهائم الطليق :هو حالة خوف عام شائع طليق مستعد لأن يتعلق بأية فكرة مناسبة،ويؤثر في أحكام الفرد،يطلق فرويده على هذه

الحالة (القلق المتوقع)،الأشخاص المصابون بهذا النوع من القلق يتوقعون دائما أسوأ النتائج (محمد عثمان نجاتي ،١٩٨٩، ص١٥).

ب-قلق المخاوف المرضية: مخاوف غير معقولة ولا يقدر أن يفسرها المريض وهذا النوع من القلق يتعلق بشيء خارجي معين .

ج-قلق الهستيري: هذا النوع يبدو واضحا بعض الأحيان وغير واضح أحيان أخرى ،ونجد أعراض القلق الهستيري نوعان:أحدهما نفسي

والآخر بدني (فاروق السيدعثمان، ٢٠٠١، ص٢٨)

وظيفة القلق عند فرويد إطلاق دفاعات لحماية وحدة الأنا كالكبت(أحمد عبداللطيف أبوأسعد،أحمد نايل الغرير ، ٢٠٠٩، ص١٩٤).

-أسباب القلق:

أ-السن: يربط فرويد القلق بمرحلة الطفولة،حيث يظهر لدي الأطفال بأعراض تختلف عن الناضجين،ويأخذ أشكال متعددة.

ب-الوراثة: وجدت العديد من الدراسات ارتباط القلق بالعامل الوراثي ،وأن آلام القلقه ،المدخنة ،والمتوترة ،كثيرة الحركة وعدم الاستقرار ،وربما تنتقل

هذه (البيئة غير المستقرة الى الجنين) فيولد لديه القلق وعدم الاستقرار،وجود حساسية مفرطة ترجع لاستعدادات وراثية تجعل الطفل

مستهدفا للخوف السريع والانفعال الشديد.بعض الإضطرابات كالاكتئاب والقلق لها استعدادات جينية موروثية ،في حين أن بعضها الاخر لها أصولها العصبية (عماد عبدالرحيم الزغول، ٢٠٠٦، ص٣٣)..

ت- الاستعداد النفسي: إنهمازية الذات، التي تؤدي إلي عملية إستنباط أفكار لاعقلانية .ويري إليس Ellis أن
المعتقدات والأفكار اللاعقلانية تؤدي إلي القلق الذي يمكن أن يسببه الفرد لنفسه، ينشأ ويتزايد لو إعتقد
أنه يجب ان يكون علي درجة كبيرة من الكفاءة والمنافسة والإنجاز في كل شيء. ويري بيك Beck أن
مدى القلق الذي يشعر به الفرد يستدعي زيادة المنبهات، ولذلك فأى حركة أو صوت من حوله، تتم ترجمتها
إلي نوع من الخطر ،فيكون تفكير الفرد مشتتا ومشوها (عادل عبدالله محمد، ٢٠٠٠، ص ١٩١- ١٩٢).

ث- مواقف الحياة الضاغطة: التعرض لصدمات مبكرة، أو خبرات سيئة كالمرض، أو الاعتداء الجسمي ،أو
وفاة أحد الوالدين، أو الانتقال لبيئة جديدة والبعد عن الأصدقاء القدامى.

ج- الأسرة: إبتعاد الطفل عن والديه والحرص الشديد والحماية الزائدة تؤدي إلي القلق .الفشل الأسرى في
امداد الطفل بالرعاية اللازمة في الوقت الملائم، الطفل الذي يتعرض للفشل المتكرر دون أن يساعده أحد
لمواجهة الإحباط ،وتعلم خبرات جديدة تساعده على النجاح، عادة ما يتطور إلي القلق والإنسحاب (عبدالستار
إبراهيم، ٢٠٠٢، ص ١٠٣).

ح- مشكلات الطفولة: مثل إستخدام الآباء العقاب الجسدى المستمر مع الأبناء، فيشعر الطفل المعاقب
بفقد عميق للسلطة والسيطرة ،فيتعامل مع هذا الفقد من خلال اختيار السلوك الشعوري المؤلم وذاتي
التدمير بالخزي. (ويليام جلاسر، ٢٠١٧، ص ١٩٤).

د- أخطاء في التفكير: لا يمكن عزل القلق عن الطريقة التي يفكر بها الفرد.

تعريف قلق التصور المعرفي: Cognitive Anxiety

هو إدراك الفرد بأن نظامه التفسيري ، لا يستطيع تغطية الوقائع اليومية وعاجز عن إدراك وتوقع الأحداث
،وتوقع المستقبل ،والمواقف المهمة ،وينتج عنه استجابات انفعالية غير منطقية ،كما أنه اسلوب معرفي
ذاتي من خلاله يحدد الفرد اذا كان هناك تهديد حقيقى ام لا (Kelly, 1995, p.24).

أعراض قلق التصور المعرفي

يصاحب القلق أعراض نفسية ،مثل الأرق ،والأفكار الوسواسية ،وبأعراض جسمية مثل،الصداع وآلام
الصدر، والدوخة، والغثيان، وغيرها من الأعراض (عادل عبدالله محمد، ٢٠٠٠، ص ١٩١). يظهر القلق عند
التلاميذ في كثرة الحركة وعدم الإستقرار ،وتشتت الإنتباه، وسرعة التقلب المزاجي وعدم المثابرة ، مما يؤثر
علي قدراتهم الدراسية وعلي سلوك زملائهم ومدرسيهم ،فالتلميذ القلق ليس لديه مشكلة خارجية ،فالمشكلة

هي التلميذ نفسه وشخصيته فهو لا يخاف شيئاً بعينه ،إنما يتكون لديه إحساس بعدم الأمان ،فيؤثر علي سلوكه بصفه عامه ،فهو فريسه سهلة للمرض ويصبح لديه قلق زائد تجاه مواقف الحياة اليومية التي عادة لا تثير اهتمام الآخرين (اسماء عبدالله العطية، ٢٠٠٨، ص٥٤).

النظريات التي فسرت قلق التصور المعرفي:

أولاً: النظريات المعرفية

التفسير المعرفي لإضطراب القلق يركز على الطريقة التي يفكر بها الناس القلقون حول المشكلات والمواقف والأخطار المحتملة ،فالأفراد الذين يعانون من القلق يميلون إلى وضع تقييم غير واقعي للمواقف وبخاصة التي يكون فيها إمكانية الخطر بعيدة فهم يبالغون في تقييم احتمالية الأذى ودرجته (حسين فالح حسين، ٢٠١٣، ص٣٣).

١- نظرية البنى الشخصية كيلي (Kelly) ١٩٥٥

تتبنى الباحثة في الدراسة الحالية نظرية البنى الشخصية لكيلي لأنها فسرت قلق التصور المعرفي بشكل واضح ودقيق وفعال .

نظرية البنى شخصية من النظريات المعرفية، ووجودية إنسانية في الوقت نفسه ،نظرية كيلي تركز على المستقبل بدلاً من الماضي ،وكونها نظرية معرفية تركز على الأفراد في رؤية الواقع والتفكير، وأنا البشر أحرار في إختياراتهم وطالما الإنسان حر فهو مسؤول عن مصيره، ويؤكد كيلي أن كل شخص هو الذي يخلق تركيباته للتعامل مع العالم الخارجي (حامد قاسم ريشان، نادية عادل مزعل، ٢٠١٥، ص٩). فسر كيلي المرض النفسي على ضوء تمادى أبنية الفرد في البقاء ،على الرغم من تكرار إثبات عدم صدقها ،وتحريف الشخص للأحداث لتتناسب فوضوية مشوشة بحيث لا يعود لبنيته معنى (عبدالعليم محمود السيد، ٢٠١٥، ص٢٠) علاج قلق التصور المعرفي:

توظيف السلوك توظيفاً صحياً ،وضع تصور ملائم للسلوك الصحي، وفيما يلي وصف موجز لما يتسم به هذا السلوك:

١- تقبل ما لا يمكن تغييره:

تقبل ما حدث في السابق أو الحياة الماضية، وآراء الناس فينا، ولتقبل خصائصنا الجسمية والنفسية، والاحتمالات الطبيعية والبيئية - الجغرافية.

٢- القدرة على التواصل الجيد والفاعلية الاجتماعية :

الفاعلية في أداء الأدوار الاجتماعية.، والتحرر من الخبرات الاجتماعية المؤلمة التي تتعلق بالماضي، والفاعلية الهادئة.

٣- خلق معايير واقعية خاصة بالنجاح والفشل:

أتجنب المقارنة الدائمة بالآخرين، والنزعة الاستقلالية.

٤- التحرر من سيطرة الانفعال الواحد:

التلوث الانفعالي، والدفاع عن الحقوق والمكاسب الشخصية، والتحرر من العدوان وإثارة المعارك والصراع، والتحرر من الشعور بالندم.

٥- اللياقة البدنية والتنبيه للصحة العضوية:

الملبس والمظهر النظيف، والاهتمام بالتمارين الرياضية، والغذاء المتوازن ومعالجة المشكلات الصحية، والراحة والاسترخاء (عبد الستار إبراهيم، ٢٠٠٢، ص ١٢٠-١٤٣).

من أهم الفنيات التي يمكن استخدامها في علاج قلق التصور المعرفي، مراقبة الذات، وضبط الذات، والمناقشة، وإعادة البناء المعرفي، وتحديد الأفكار اللاعقلانية وتعديلها، والتدريب علي حل المشكلات، والتدريب علي الإسترخاء، والتدريب علي المهارات الاجتماعية، والتحكم في القلق، والتحصين التدريجي، ومنع الإستجابة، والتعريض (التخيلي-الواقعي)، وقد الحسانية (عادل عبدالله ٢٠١٠، ص ٣٦٠).

ثالثا العلاج بالواقع: (3R) Reality Therapy

تمهيد:

يقول جلاسر (Glasser) المحاولة بشكل بائس بطرق عديدة غير واقعية لتلبية الاحتياجات لذا فإن جهودنا تتراوح في سلسلة كاملة من العديد من المشاكل النفسية من القلق المعتدل إلى الحرمان التام من الواقع الأساس لتحقيق احتياجاتنا من الناس عامة. العلاج بالواقع عملية تعليم وتعلم، هدفها إشباع الحاجات في العالم الواقعي، ومساعدة التلميذ حتى يستجيب بطريقة افضل لمطالب العالم الواقعي الذي يعيش فيه (حامد عبدالسلام زهران، ٢٠٠٥، ص ٣٧٧). يشير ويليام جلاسر الى ان العلاج بالواقع هو احد ركائز المدرسة الانسانية في العلاج النفسي، يعتمد على قدرة الانسان في تحديد مصيره واختيار الافضل

بين البدائل وفقا لما يملكه الفرد من قدرات ذاتية، يعتبر العلاج بالواقع امتدادا لمجموعة من الطرق العلمية تعطي الاهتمام بالعالم الواضح لاصحاب المشكلات (محمد حسن غانم، ٢٠٠٧، ص ١٣١).

طبيعة الانسان:

تتميز نظرة جلاسر للطبيعة انها ايجابية وكان ذلك من خلال طريقته في التعليم والتدريب، كانت تنظر الى المتعلم على انه وعاء فارغ وان على المدرس ان يملا الوعاء بالمفاهيم والمعلومات ،فان جلاسر شدد على قدرة المتعلمين على التعامل مع الواقع وتطبيق المعارف العلمية في الحياة اليومية وحل مشكلاتها اضافة الى اتخاذ القرار وتعلم الفكر النقدي والمهارات الاجتماعية بدلا من التركيز على حفظ الحقائق (محمد عبدالله قاسم، ٢٠٢١، ص ٢٢٢).

تعريف العلاج بالواقع:

"اسلوب إرشادي مباشر يهدف إلي مساعدة المسترشدين علي تغيير سلوكهم والتحكم بحياتهم من خلال فهم الواقع الذي يعيشون فيه ، وإشباع حاجاتهم بناء علي مفاهيم المسؤولية والواقع والصواب (علي عليح الجميلي، ٢٠٠٧، ص ٢١٠).

"إسلوب إرشادي مباشر يهدف إلي مساعدة المسترشدين علي تغيير سلوكهم والتحكم بحياتهم من خلال فهم الواقع الذي يعيشون فيه ، وإشباع حاجاتهم بناء علي مفاهيم المسؤولية والواقع والصواب (غادة كامل سويفي، ٢٠١٩، ص ١٩١).

"هو مجموعة من الأنشطة والمهام المختلفة، التي تدخل في إطار برنامج التدخل المستخدم، الذي يقوم على استخدام أسلوب العلاج بالواقع في الإرشاد" (محمد أحمد سيد، ٢٠٢٠، ص ٣٨٤).

يرى جلاسر ان أهداف العلاج بالواقع يمكن إستعراضها كما يلي :

١- مساعدة الطلاب على إكتساب قيم التعليم وأهميته بالنسبة لحياتهم.

٢- مساعدة المسترشدين من الطلاب أو الموظفين في إكتساب القدرة علي تحمل مسؤولياتهم نحو اختيار سلوكياتهم سواء كانت ايجابية أو سلبية، في حياتهم العامة أو الدراسية او الوظيفية (ماهر محمود عمر، ٢٠٠٤، ص ٧٥).

٣-مساعدة التلاميذ على تعلم طرق مختلفة تمكنهم من اعادة التحكم فى افكارهم ومشاعرهم وسلوكهم بطريقة فعالة ،وهذا يتضمن تشجيع التلاميذ على اكتساب المهارة فى صياغة اساليب فعالة لاشباع احتياجات التلاميذ.

٤-يركز العلاج الواقعى على الجانب الشعورى ومساعدتهم على زيادة مستوى الوعى ،وكلما كان التلاميذ اكثر وعيا بانماط السلوك غير الفعال الذى يستخدموها فى السيطرة على عالمهم ،كلما كانوا اكثر انفتاحا لتعلم طرق جديدة.

أهمية العلاج بالواقع:

أظهرت بعض الدراسات فاعلية العلاج الواقعى فى الأتى :

- ١-تحسين الصحة الجسدية والنفسية والثقة بالنفس
- ٢-تنمية المهارات الاجتماعية ومركز الضبط مع الاطفال المعرضين للخطر
- ٣-تحسين المسئولية الاجتماعية والاستقلالية
- ٤-تحسين سلوك الطلبة ذوى الاضطرابات السلوكية فى المرحلة الثانوية

خصائص العلاج بالواقع:

إن العلاج بالواقع ،رفض مفهوم المرض العقلي،ورفض خبرات الماضي،ورفض مفهوم الطرح ،ورفض مفهوم اللاشعور،ورفض العقاب ،والتأكيد علي المسئولية،والتأكيد علي التقييم(ماهر محمودعمر،٢٠٠٤،ص٧٦-٨٧).

يذكر جلاسر عام ١٩٦٥ الخصائص والإفتراضات التي يقوم عليها العلاج بالواقع ومنها.

- ١-التركيز علي الحاضر والمستقبل وعدم النظر إلي الماضي،لأن يمكن تغيير الماضي.
- ٢-لا يهتم العلاج الواقعي بالصراعات والعمليات اللاشعورية.
- ٣-يعمل العلاج الواقعي علي تحسين السلوك وإكتساب أنماط سلوكية مسؤولة لإشباع حاجات الفرد

تفسيرالسلوك الإنسانى عند جلاسر:

- ١-الفاعل (Doing): مثل أن يأكل الإنسان أويمارس نشاط رياضي.

٢-التفكير (Thinking):ويتضمن بناء الأفكار وتنظيمها وإيجاد العلاقة فيما بينها.

٣-المشاعر (Feeling):ويتضمن الغضب والفرح والحزن والتوتر والشعور بالألم والإكتئاب وغيرها.

٤-الأعراض الجسمية (Physiology):ويتضمن بعض الأعراض الجسمية تكون مصاحبة للسلوك مثل
الأعراض النفس جسمية والتعرق. (Glasser,2004, p57)

الدراسات السابقة:

الدراسات التي تناولت العلاج بالواقع

دراسة منى السيد (٢٠١٠)

استهدفت الدراسة التعرف إلى مدى فاعلية أسلوب العلاج الواقعي في خفض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طالبات الجامعة وأثره في تقدير الذات لديهن، وتألقت عينة الدراسة من (١٨) طالبة تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية مكونة من (٩) طالبات، ومجموعة ضابطة مكونة من (٩) طالبات ، واستخدمت الباحثة مقياس بيك للاكتئاب النفسي، وبرنامج إرشادي وفق نظرية العلاج بالواقع لوليام جلاسر، وتوصلت الدراسة في نتائجها إلى فاعلية الإرشاد والعلاج بالواقع في تخفيض الاكتئاب النفسي لدى طالبات المجموعة التجريبية ورفع مستوى تقدير الذات لديهن.

دراسة أحمد عبد الجواد (٢٠١٠)

استهدف الدراسة التعرف إلى اثر العلاج الواقعي على كل من تقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٨٠) طالب وطالبة، قسموا إلى أربع مجموعات، وفي كل مجموعة (٢٠) طالب وطالبة، كما قسمت المجموعة إلى مجموعتين فرعيتين (تجريبية وضابطة) قوام كل مجموعة فرعية (١٠) أفراد، واستخدم الباحث مقياس (تقدير الذات، والوحدة النفسية)، وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية العلاج الواقعي في تنمية تقدير الذات، والتخفيف من الشعور بالوحدة النفسية لدى أفراد المجموعات التجريبية، واستمرار اثر البرنامج في فترة المتابعة.

الدراسات التي تناولت قلق التصور المعرفي

دراسة عائشة السوالمه و أحمد الصمادي (٢٠١٢)

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية، وقلق الحالة لدى عينة من النساء الحوامل، واختبار فاعلية برنامج إرشاد جمعي مستند إلى النظرية الواقعية في تخفيف الضغوط النفسية وقلق الحالة لديهن، واختيرت مشاركات الدراسة من الحوامل اللواتي يراجعن مراكز الأمومة والطفولة في محافظة

عجلون بمنطقة عرجان، بعدد (٣٢) وقد أشارت النتائج إلى وجود اثر للبرنامج الإرشادي في تخفيف الضغوط النفسية وقلق الحالة لدى النساء الحوامل. وفي ضوء النتائج قدم البحث مجموعة من التوصيات.

دراسة (Finch, 2014&Cassady)

هدفت الدراسة إلى التحقق من صحة البناء العاملي لمقياس اختبار القلق المعرفي لتقويم اختبار القلق المعرفي للمتعلم، واستخدما اختبار القلق المعرفي، على مجموعة عددها (٧٤٢) طالبا، وأشارت نتائج المقارنة بين التحليلات العاملية الثلاث إلى أن العناصر المشفرة عكس المدرجة في مقياس اختبار القلق المعرفي الأصلي وأنتجت عاملا ثانيا، وبالإضافة إلى ذلك حددت النتائج من مقياس اختبار القلق المعرفي إزالة جميع العناصر ذات الترميز العكسي كان أفضل من حل عاملين للمقياس كاملا.

دراسة على الخزاعي، وختام الليباوي(٢٠١٥)

هدفت الدراسة الي دراسة قلق التصور المعرفي وفق الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب الجامعة، وتكونت المجموعة من (٤٠٠) طالب وطالبة، واستخدما مقياس قلق التصور المعرفي، ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة، وأظهرت النتائج أن الطلاب يتمتعون بالكفاءة الذاتية المدركة، وأن الطلاب لا يعانون من قلق التصور المعرفي، ووجدت فروق دالة في قلق التصور المعرفي تبعا لمتغير الكفاءة الذاتية المدركة لصالح ذوي كفاية الذاتية.

منهج البحث وإجراءات البحث:

أولا: التصميم شبه التجريبي للدراسة Experimental Design

إن التحديد الدقيق لمتغيرات الدراسة واختيار التصميم شبه التجريبي المناسب الذي يعتمد على أسس منهجية يؤدي إلى تجربة جيدة، ونتائج صادقة؛ لذلك فقد اهتمت الباحثة بتحديد متغيرات الدراسة الحالية على النحو التالي:

المتغير المستقل: هو دراسة البرنامج الإرشادي الذي سوف تقوم الباحثة بتصميمه وإعداده، وما يتضمنه من مواقف وأنشطة وبدائل تعليمية، والفنيات المستخدمة أثناء الجلسات، والتي تهدف إلى خفض قلق التصور المعرفي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.

المتغير الوسيط: يتعلق بالبرنامج الإرشادي.

(٢) **المتغير التابع:** يتعلق بأبعاد قلق التصور المعرفي التي حددتها الباحثة.

وتتبع الباحثة التصميم شبه التجريبي ذا المجموعتين؛ التجريبية والضابطة، باستخدام القياس القبلي والبعدي لمتغيرات الدراسة.

ولتعرّف أثر المتغير المستقل على المجموعتين التجريبية والضابطة في قلق التصور المعرفي.

البرامج والاساليب الإحصائية:

أولاً: نتائج الدراسة وتفسيرها من خلال اختبار صحة الفروض الآتية:

الفرض الأول ونتائجه:

ينص الفرض الأول على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس قلق التصور المعرفي لصالح القياس القبلي". ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار النسبة التائية للعينات المرتبطة، كما استخدمت الباحثة مربع إيتا لقياس حجم أثر البرنامج الإرشادي في تخفيف قلق التصور المعرفي، وجدول () يوضح نتيجة هذا الإجراء:

جدول ()

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس قلق التصور المعرفي

أبعاد قلق التصور المعرفي	المجموعة التجريبية في القياس القبلي (ن=٣٠)		المجموعة التجريبية في القياس البعدي (ن=٣٠)		قيمة ت	مستوى الدلالة	حجم الأثر	مستوى دلالة حجم الأثر
	ع	م	ع	م				
الفشل في مواجهة الانجاز الأكاديمي	٥٠.٦٠	٥٠.٧٩	٣٤.٩٠	٤.٥٦	٩.٨٢	دال عند مستوى ٠.٠١	٠.٧١	مرتفع
العجز عن تفسير	٣٩.٦٧	٣٠.٧٢	٢٧.٧٠	٢.٤٤	١٥.٧١	دال عند مستوى ٠.٠١	٠.٧٩	مرتفع

أبعاد قلق التصور المعرفي	المجموعة التجريبية في القياس القبلي (ن=٣٠)		المجموعة التجريبية في القياس البعدي (ن=٣٠)		قيمة ت	مستوى الدلالة	حجم الأثر	مستوى دلالة حجم الأثر
	م	ع	م	ع				
الأحداث والمواقف								
العجز عن توقع المستقبل	٤٤.٣٧	٣.٨٤	٢٥.٠٧	٣.٠٧	١٩.٣٢	دال عند مستوى ٠.٠١	٠.٨١	مرتفع
الدرجة الكلية	١٣٤.٦٣	٧.٨١	٨٧.٦٧	٦.٢١	٢٥.٥٠	دال عند مستوى ٠.٠١	٠.٨٥	مرتفع

ويمكن تمثيل تلك البيانات من خلال الشكل البياني () التالي:

الفرض الثاني ونتائجه:

ينص الفرض الثاني على أنه: " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات تلاميذ المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مقياس قلق التصور المعرفي لصالح المجموعة الضابطة". ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار النسبة التائية للعينات المستقلة، كما استخدمت الباحثة مربع إيتا لقياس حجم أثر البرنامج الإرشادي في تخفيف قلق التصور المعرفي، وجدول () يوضح نتيجة هذا الإجراء:

جدول ()

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس قلق التصور المعرفي

أبعاد التصور المعرفي	المجموعة التجريبية في القياس البعدي (ن=٣٠)		المجموعة الضابطة في القياس البعدي (ن=٣٠)		قيمة ت	مستوى الدلالة	حجم الأثر	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م				
الغفل في مواجهة الانجاز الأكاديمي	٤.٥٦	٥٠.٦٣	٥.٧٦	١١.٧٤	٠.٧٤	مرتفع	دال عند مستوى ٠.٠١	
العجز عن تفسير الأحداث والمواقف	٢.٤٤	٣٩.٧٣	٣.٦٩	١٤.٨٩	٠.٧٨	مرتفع	دال عند مستوى ٠.٠١	
العجز عن توقع المستقبل	٣.٠٧	٤٤.٣٠	٣.٨٣	٢١.٤٧	٠.٨٢	مرتفع	دال عند مستوى ٠.٠١	
الدرجة الكلية	٦.٢١	١٣٤.٦٧	٧.٧٩	٢٥.٨٤	٠.٨٦	مرتفع	دال عند مستوى ٠.٠١	

توصيات الدراسة: في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الراهنة يقدم الباحثان التوصيات التالية:

- ١- تدريب المعلمين على استخدام استراتيجيات تدريس غير تقليدية لكي تشجع التلميذ على الإبداع والبحث والاستنتاج.
- ٢- تطوير برامج إعداد المعلمين بكليات التربية لتضمن استراتيجيات تدريس حديثة تساعد في تخفيف قلق التصور المعرفي لدى تلاميذهم.
- ٣- وضع معايير للأداء تتطلب دائماً أن يقدم التلميذ منتجاً فكرياً من نوع ما وليس مجرد استرجاع المعلومات وتحويل الأفكار المجردة إلى واقع ملموس وتطوير الواقع بالتمثيل العقلي للمعلومات.

المراجع العربية:

١. إبراهيم وجيه محمود.(١٩٨١). المراهقة خصائصها ومشكلاتها. القاهرة: دار المعارف.
 ٢. ابن منظور.(١٩٩٨). قاموس لسان العرب. القاهرة: دار المعارف.
 ٣. أحلامحسن. (٢٠٢٠) العلاج بالواقع. المجلة الدولية للبحوث النوعية المتخصصة. المؤسسة العربية للبحوث العلمي والتنمية البشرية،(٢٩)،٧٨-٩١.
 ٤. أحمد ثابت فضل، علاء سعيد محمد.(٢٠٢١). فعالية التدريب على التمثيل العقلي للأشكال في التحول الرتبى للقوة المعرفية المسيطرة وآثره في تخفيف قلق التصور المعرفي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. المجلة المصرية للدراسات النفسية. الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٣١(١١٠)، ٥١-١١٠.
 ٥. احمد حسين متولى (٢٠١٧). أثر برنامج مبنى على نظرية العلاج الواقعي في خفض مستوى الهياج الانفعالي وتنمية التوافق النفسي لدى طلاب جامعة حائل. مجلة كلية التربية. جامعة الأزهر. (١٧٥). ٣٧٨-٣٥٣.
 ٦. احمد سيد عبد الجواد(٢٠١٠). "اثر العلاج الواقعي على تقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة" (رسالة دكتوراة) جامعة الفيوم.
 ٧. أحمد عبداللطيف أبو أسعد، أحمد نايل الغرير.(٢٠٠٩).التشخيص والتقييم في الإرشاد. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
 ٨. أحمد عبداللطيف أبو أسعد، رياض الأزيدة.(٢٠١٥). الأساليب الحديثة في الإرشاد النفسي والتربوي. عمان-المملكة العربية الأردنية الهاشمية-دبي الامارات العربية المتحدة: مركز دبيونو لتعليم التفكير.
 ٩. أحمد محمد عبد الخالق.(١٩٨٧). قلق الموت. الكويت: عالم المعرفة.
 ١٠. الأخضر جغوب، فاتح الدين شنين.(٢٠١٣). كيفية التعامل مع المراهقين من أجل سعادة الأسرة. كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية بجامعة قصدي مرياح ورقلة.
 ١١. آرون بيك.(٢٠٠٠). العلاج المعرفي للاضطرابات الإنفعالية. (ترجمة عاد مصطفى). بيروت:
 ١٢. آرون بيك.(٢٠٠٧): العلاج المعرفي (الأسس والأبعاد): ترجمة طلعت مطر، القاهرة، المركز القومي للترجمة، العدد (١١٤١).
 ١٣. إسعاد عبد العظيم البنا، فؤاد حامد الموافي، كريم منصور عسران.(٢٠١٦). فاعلية برنامج قائم على الإرشاد بالواقع في خفض قلق المستقبل لدى المراهقين مكفوفي البصر. مجلة بحوث التربية النوعية بجامعة المنصورة،(٤١).
 ١٤. أسماء صالح علي (٢٠٠٨). القلق من التفاوض وعلاقته بالكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير بكلية التربية الجامعة المستنصرية.
- المراجع الأجنبية:

- Baldwin, D., Gordon R., Abelli, M & Pini S. (2016). The separation of adult Separation Anxiety disorder. The Clinical neurosciences, neurotherapeutics; 21(4), p289-294
- Burns, B. (1994). Counseling and therapy. M.T.P. Press, limited. England.
- Brickell, J. (2007). Reality therapy – helping people take more