



فاعلية برنامج قائم علي أبعاد المساندة الاجتماعية في تحسين تقدير الذات
وخفض قلق التصور المعرفي لدي طلاب المرحلة الإعدادية

الباحثة: آلاء محمد عبد اللطيف الطحان



كلية التربية
قسم علم النفس

فاعلية برنامج قائم علي أبعاد المساندة الاجتماعية في تحسين تقدير الذات وخفض قلق التصور المعرفي لدي طلاب المرحلة الإعدادية

بحث مستل من رسالة مقدمة استكمالاً لحصول علي درجة الماجستير في
علم النفس في التربية
"تخصص صحة نفسية"

إعداد الباحثة

آلاء محمد عبد اللطيف الطحان

إشراف

الأستاذ الدكتور

أ.د / عصام جمعة نصار

أستاذ علم النفس التربوي

كلية التربية - جامعة مدينة السادات

الأستاذ الدكتور

أ.د / إسماعيل إبراهيم بدر

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة بنها

٥١٤٤٤ - ٢٠٢٣ م

مستخلص البحث باللغة العربية:

هدف البحث إلى خفض قلق التصور المعرفي وتحسين تقدير الذات من خلال البرنامج القائم على المساندة الاجتماعية , وتمثلت العينة (٥٠) طالبة من طلاب المرحلة الإعدادية مما تتراوح أعمارهم (١٣-١٤) عام بمتوسط (١٣.٥) وانحراف معياري (٧) شهور واستخدمت أدوات وهي مقياس تقدير الذات إعداد الباحثة ومقياس قلق التصور المعرفي إعداد الباحثة والبرنامج الإرشادي القائم على المساندة الاجتماعية إعداد الباحثة وتوصلت لعدة نتائج منها وأسفرت نتائج الدراسة على مدى فاعلية البرنامج القائم على المساندة الاجتماعية في تحسين تقدير الذات وخفض قلق التصور المعرفي, ومدى تأثير البرنامج على تحسين تقدير الذات للمجموعة التجريبية في مقابل مقابل المجموعة الضابطة التي لم يتم تطبيق البرنامج عليها, ومدى تأثير البرنامج على خفض قلق التصور المعرفي على المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج مقابل المجموعة الضابطة التي لم يتم تطبيق البرنامج عليها.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي, أبعاد المساندة الاجتماعية, تقدير الذات, قلق التصور المعرفي



فاعلية برنامج قائم على أبعاد المساعدة الاجتماعية في تحسين تقدير الذات
وخفض قلق التصور المعرفي لدى طلاب المرحلة الإعدادية

الباحثة: آلاء محمد عبد اللطيف الطحان



مستخلص البحث باللغة الانجليزية:

Abstract

The effectiveness of a program based on social support dimensions in improving self-esteem and reducing cognitive perception anxiety among middle school students

The research aimed to reduce cognitive perception anxiety and improve self-esteem through a program based on social support. The sample consisted of (50) middle school students aged (13-14) years, with an average of (13.5) and a standard deviation of (7) months. The researcher and the cognitive perception anxiety scale prepared by the researcher and the counseling program based on social support prepared by the researcher and reached several results, including the results of the study on the effectiveness of the program based on social support in improving self-esteem and reducing cognitive perception anxiety, and the extent of the program's impact on improving the self-esteem of the experimental group versus versus the control group to which the program was not applied, and the effect of the program on reducing cognitive perception anxiety on the experimental group to which the program was applied versus the control group to which the program was not applied.

Keywords: counseling program, dimensions of social support, self-esteem, cognitive perception anxiety

مقدمة البحث:

إن طلاب المرحلة الإعدادية يعانون من قلق التصور المعرفي ويؤثر ذلك على تقديرهم لذاتهم ويمكن تحسين ذلك من خلال برنامج قائم على أبعاد المساندة الاجتماعية باستخدام فنيات متعددة تركز على العلاج العقلاني الانفعالي وكانت أبعاد المساندة الاجتماعية تتضمن المساندة الإجرائية والمساندة الإنفعالية والمساندة بالمعلومات والمساندة عن طريق العلاقات الاجتماعية واستخدمت فنيات عديدة لخفض قلق التصور المعرفي وهي (الاسترخاء، التخيل، فحص الأفكار السلبية (المشوه)، وقف الأفكار، لعب الأدوار، حل المشكلات، العصف الذهني، الحوار والمناقشة) وتم تحسين الذات من خلال فنيات (إدارة الذات، ومراقبة الذات) و كانت لأبعاد المساندة الاجتماعية دورًا هامًا في خفض قلق التصور المعرفي من خلال المساندة عن طريق العلاقات الاجتماعية كالأُسرة والأقران والمعلمين مما أدى إلى تحسن تقدير الذات لدى طلاب المرحلة الإعدادية .

يعد القلق من الظواهر النفسية القديمة مصاحبة للإنسان منذ نشأته وهذا بسبب التغيرات التي تحيط بالإنسان من الضغوط والقلق.

يوضح نبيل البدرى (٢٠٠٣، ٣) يعيش إنسان اليوم في عالم سمتة التغير السريع حيث يزخر بمتغيرات ومواقف وأحداث لا حصر لها كالحروب والكوارث وتعقد الحضارات وسرعة التغير الاجتماعي وصعوبة تحقيق الرغبات الذاتية وكثرة اغراءات الحياة وضعف القيم الدينية، مما يخلق الصراع ويؤثر في حياتهم النفسية والفكرية في أسلوب حياتهم مما ينجم عن ذلك الشخصية المتسمة بالقلق ويشير محمد عبد الرؤوف ونجلاء عبد المحسن (٢٠٢٢، ٤٦١) هو شعور الفرد بالتوتر والانزعاج نتيجة لتصوات ذاتية حول بنيته المعرفية ، التي تجعله يعجز عن تفسير وفهم المواقف والأحداث اليومية وعن التنبؤ بمدى قدرته وكفاءته على التعامل مع هذه المواقف، وكيفية مواجهة الأحداث المستقبلية بأفكار ومعتقدات تجعله قادر على التعامل معها.

وتشير راهبة العادلي (٢٠١٠، ١٠٠) قلق التصور المعرفي :هو مجموعة من التغيرات من النواحي العقلية والمعرفية التي يدركها الفرد ويعبر عنها بصعوبة التركيز وعدم القدرة على اتخاذ القرارات، والشعور بعدم الأمان ، وفرط الحساسية ، والأرق والكوابيس ، والتي تحدث نتيجة إدراك الفرد لمثير أو موقف أو حادث على أنه يمثل موقف تهديد له .

ويعرف على الخزاعي ، خاتم الليباوى (٢٠١٥ ، ٣٠) وإن الطالب قد يعاني من صعوبة في فهم الكم الهائل من المعلومات واستيعابها ، وقد يصبح شبه عاجز عن مواجهة هذه التغيرات المتلاحقة ، وغير قادر على التعامل بكفاية للتوافق معها ، وتظهر المشكلات النفسية عندما يعجز البناء المعرفي عن فهم

المعارف والحوادث وتفسيرها أو احتوائها من ضمن الخبرات السابقة بطريقة تكفل القيام بسلوك منظم الأمر الذي قد يؤدي إلى أحداث تشويه في النظام التصوري للفرد وعهذا بدوره يؤدي إلى القلق واتفقت لطيفة خضر (٢٠١١, ١٩٨-١٩٩) وسامية القطبان (٢٠٠٦, ١٨) الفرد في سن المراهقة يهتم بتقييم ذاته والحديث عن الذات كقيمة وتعتبر هذه المقدره من أهم مكونات النضج الوجداني لأن الفرد لا يستطيع تقييم ذاته إلا إذا قبلها, ويكون المراهق منشغل دائما بأراء الآخرين عنه ومدى القبول والتقبل منهم مما يتطلب منه التزام حتى يكون عضواً في الجماعة التي يرغب في الانتماء إليها لذلك إن تقدير الذات مهم في هذه المرحلة من العمر.

وتشير سها السبع (٢٠٠٧, ٨) إلى أن تقدير الذات " التقييم الذي يضعه الفرد لنفسه ليحكم على درجة كفاءته الشخصية, وشعوره بالرضا عن تقدير لأدائه الدراسي والجسمي والاجتماعي كما يتضمن مدى احساس بالأمن النفسي ".

وعرف كل من شعبان جاب الله (٢٠٠, ١٧١) وLiu (6, 2004) أن المساندة الاجتماعية : مقدار ما يتلقاه الفرد من دعم وجداني ومعرفي وسلوكي من خلال العلاقات الاجتماعية المتبادلة مع الآخرين في بيئته عندما يخبر بأحداث أو مواقف يمكن أن تثير المشقة لديه فيتلقى الدعم الذي من خلاله يستطيع التعايش مع ضغوط الحياة.

واتفق على عبد السلام (٢٠٠٥, ١٣) وبشرى إسماعيل (٢٠٠٤, ١٤) أن المساندة الاجتماعية: هو موقف فعلى لعلاقات متبادلة بين الناس, تساعدهم على التعايش مع ضغوط الحياة ووظيفتها مساعدة الأفراد على خفض الآثار السلبية الناتجة عن المواقف الصعبة عن طريق نصحة وارشادة, ويشعرونه بأنه محل حب ورعاية وتقدير واحترام ويحس في وجودهم بالانتماء, وتساهم أيضاً في الحفاظ على الصحة النفسية والعقلية للفرد.

ومما سبق ترى الباحثة أن قلق التصور المعرفي يتطلب منا البحث والدراسة على كل ما هو جديد لكي نقلل منه عن طريق المساندة الاجتماعية ولرفع تقدير الذات وخاصة طلاب المرحلة الإعدادية.

ثانياً : مشكلة الدراسة :

وإن الباحثة عند تعاملها مع طلاب المرحلة الإعدادية وجدت لديهم قلق التصور المعرفي وتقديرهم لذواتهم منخفض وعرف ذلك من خلال عمل دراسة استطلاعية وسؤال مفتوح لهم وبعد تفرغ النتائج وجد إنه يمكن تحسين ذلك من خلال أبعاد المساندة الاجتماعية وتم تطبيق برنامج قائم على أبعاد المساندة الاجتماعية وبعد تطبيق البرنامج اظهرت نتيجة الدراسة الحالية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي على مقياس تقدير الذات لكل بعد لصالح المجموعة التجريبية ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد

المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي على مقياس قلق التصور المعرفي لكل بعد لصالح المجموعة التجريبية مما يدل على مدى فاعلية البرنامج في خفض قلق التصور المعرفي وتحسين تقدير الذات لطلاب المرحلة الإعدادية وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس قلق التصور المعرفي مما يدل على ثبوت أثر البرنامج القائم على أبعاد المساندة الاجتماعية .

أحلام الشمري (٢٠٠٣, ٨) تتمثل المراهقة فترة الأزمة النفسية وتعد فترة من فترات تكامل الشخصية وتحدد هوية الفرد، وفي هذه المرحلة يكون للمراهق دوراً آخر في المجتمع وغيرها مما كان عليه قبل المراهقة ثامر الدارجي (٢٠١٢, ٤) يرجع سبب انتشار قلق التصور المعرفي لكثير من العوامل الخاصة بالجوانب المعرفية والتغيرات في القدرات المعرفية للطلبة الناتجة عن الخبرات والأنشطة المعرفية المختلفة والمتأثرة بالتطور المعرفي والتكنولوجي مما يؤثر سلبياً على تفكير الطلبة ويشعر بالعجز عن الإبداع وممارسة الأدوار المطلوبة

وتشير أمل عايز، هيفاء على (٢٠١٥, ٣٠٢) إلى أن المشكلة تتركز في مدى خطورة القلق والتوترات الإنفعالية المصاحبة لها والانعكاسات السلبية التي تشتت أفكار الطالب وأنتباهه على الأشياء التي تزعجه، وتقلل معالجة معلوماته، وتسبب له توتراً وقلقاً نفسياً، مما يوجد لديه مخاطر إدراكية تتسم بالجمود وتبعث على القلق والخوف.

Clark (1999, 5-6) الكثير من الطلاب يتعرضون إلى القلق ثم يتمكنون من مواجهته دون معالجة نفسية ويبدو تصوراتهم وأفكارهم السلبية تصحح نفسها ذاتياً، وعندما يظهر عائق يمنع هذا التصحيح الذاتي من الحدوث تستمر الأفكار السلبية والتصورات الخاطئة غير المنطقية. وتشير هدية حسن (٢٠١٢, ٣٠٦) القلق قد يكون ضرورياً للتكامل النفسي ويخدم أهدافاً مهمة في حياة الفرد، على العكس القلق ذو الدرجات المرتفعة قد يمثل عجزاً في التنبؤ بالأحداث المهمة وتوقع المستقبل . ومن هنا تظهر مشكلة الدراسة الحالية من خلال :

السؤال الرئيسي :

هل البرنامج القائم على المساندة الاجتماعية يحسن تقدير الذات ويخفض قلق التصور المعرفي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ؟

ويتفرغ من هذا السؤال الرئيسي الأسئلة الفرعية الآتية :

١- ما فاعلية البرنامج القائم على المساندة الاجتماعية في تحسين تقدير الذات لدى طلاب المرحلة الإعدادية ؟

٢- مفاعلية البرنامج القائم على المساندة الاجتماعية في خفض قلق التصور المعرفي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ؟

ثالثاً: أهداف الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى

- خفض قلق التصور المعرفي وتحسين تقدير الذات من خلال البرنامج القائم على المساندة الاجتماعية وذلك من خلال الآتي:

١- التعرف على مدى فاعلية البرنامج قائم على أبعاد المساندة الاجتماعية لطلاب المرحلة الإعدادية.

٢- التعرف على مدى فاعلية البرنامج قائم على أبعاد المساندة الاجتماعية في تحسين تقدير الذات لطلاب المرحلة الإعدادية.

٣- التعرف على مدى فاعلية البرنامج قائم على أبعاد المساندة الاجتماعية في خفض قلق التصور المعرفي لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

رابعاً: أهمية الدراسة :

تمثلت أهمية الدراسة الحالية في الأهمية النظرية والتطبيقية كما يلي :

الأهمية النظرية :

١- تقديم إضافة لرصيد التراث السيكلوجي من خلال استخدام المساندة الاجتماعية لتحسين تقدير الذات وخفض قلق التصور المعرفي لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

٢- تقديم إطار نظري واستعراض رؤى مختلفة والاستفادة من الدراسات السابقة حول المساندة الاجتماعية و تقدير الذات وقلق التصور المعرفي , بما تتضمنه من جوانب فكرية ومنهجية متعددة.

٣- الاستفادة من مقياس تقدير الذات ومقياس قلق التصور المعرفي في فتح أبواب وأبحاث جديدة تستخدم في وحدات الإرشاد النفسي والأكاديمي في المدارس والمنطقة التعليمية.

٤- يثرى البحث المكتبة العربية بمتغيرات كثيرة وهي تقدير الذات وقلق التصور المعرفي وبرنامج قائم على أبعاد المساندة الاجتماعية .

٥- يعمق البحث مفهوم قلق التصور المعرفي ويتناوله بأستفاضة.

٦- تنبيه القائمين بوضع مناهج المرحلة الإعدادية بمتغيرات نفسية ومعرفية منها مراعاة البنية المعرفية للطلاب وإرشاد أولياء الأمور إلى كيفية مساندة الطالب في هذه المرحلة

وتأتى أهمية هذا البحث فى أنه لم تجرى (فى حدود ما أطلعت عليه الباحثة) بحوث عن المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط له تأثير فى تحسين تقدير الذات وفى خفض قلق التصور المعرفي كما يفتح هذا المجال لبحوث أخرى تتناول قلق التصور المعرفي وعلاقته بمتغيرات أخرى .

الأهمية التطبيقية :

- ١- مدى فاعلية البرنامج فى رفع تقدير الذات لدى طلاب المرحلة الإعدادية.
- ٢- مدى فاعلية البرنامج فى خفض قلق التصور المعرفي لدى طلاب المرحلة الإعدادية.
- ٣- مدى استمرارية أثر البرنامج بعد التطبيق.

خامسًا:المصطلحات الإجرائية:

١-المساندة الاجتماعية:

عرفت الباحثة المساندة الاجتماعية: الدعم والعون المقدم للطلاب من شبكة العلاقات الاجتماعية المحاطة به كالأسرة والأصدقاء والمعلمين,والمساندة بالمعلومات,والمساندة المادية,واعطائه الحب والرعاية والأهتمام .

٢-تقدير الذات :

عرفت الباحثة تقدير الذات: هو مدى شعور الطالب بأنه محل تقدير واحترام ومدى ثقته بنفسه ومعرفة مواطن القوة والضعف لديه ووتقبل ذاته الغير مشروط ويتحدد إجرائيًا بالدرجة التى يحصل عليها الطالب فى مقياس تقديرالذات المستخدم فى الدراسة الحالية.

٣-قلق التصور المعرفي:

عرفت الباحثة قلق التصور المعرفي: هو مدى قدرة الطالب على تفسير المواقف والأحداث من حولة ومدى قدرته على توقع المستقبل, واتخاذ القرار, وحل المشكلات, وما يتبناه الطالب من معتقدات غير عقلانية ويتحدد إجرائيًا بالدرجة التى يحصل عليها الطالب فى مقياس قلق التصور المعرفي المستخدم فى الدراسة الحالية.

سادسًا:الإطار النظري:

١-البرنامج القائم على أبعاد المساندة الاجتماعية:

استخدمت الباحثة بعض الفنيات الارشادية لخفض قلق التصور المعرفي وتحسين تقدير الذات وهى:

١-الاسترخاء:

فاروق عثمان (٢٠٠١, ١٤٧) هى حالة هدوء يشعر بها الفرد بعد إزالة التوتر عقب تجربة انفعالية شديدة أو مجهود شاق وقد يكون الاسترخاء غير إرادى عند النوم أو رادى عندما يسترخى الفرد ويتصور أشياء باعثة للهدوء.

٢- لعب الأدوار :

عبد الستار إبراهيم , عبد العزيز خليل , رضوى إبراهيم (٢٠٠٩ , ١٣٦) إن لعب الأدوار يعمل على استباق حدوث الأشياء قبل وقوعها وعندما يقوم الفرد من خلال لعب الدور تمثيل المواقف التي من الممكن أن تسبب له اضطراب ومن خلال التفكير في هذا الموقف من الممكن أن يغير من السلوك الذي سيحدث فانه سوف يدخل المواقف الحية بثقة كبيرة .

٣- إدارة الذات Self Management :

منتصر علام (٢٠١٢ , ٢١٠-٢١١) وهي تحقيق التوازن بين رغبات الفرد وأهدافه وواجباته ومسؤولياته في الحياة وذلك لأشباع حاجاته واستغلال وقته لأن شرط أساسي للنجاح إدارة الذات.

وقف التفكير : Thought Stopping :

سيد محمد, فضل عبد الصمد , محمد أبو النور (٢٠١٠ , ١٧١).تستخدم هذه الفنية لمساعدة العميل الذي يفكر في الماضي أو من لديه أفكار غير عقلانية , لكي تساعد على وقف انهزامي الذات , حيث يطلب لمعالج من العميل أن يفكر بأسلوبه السلبي ثم أثناء اندماج العميل في التفكير يصرخ المعالج فجأة "توقف" وهنا الصراخ يعمل على قطع عملية التفكير وإن عملية وقف التفكير تتكون من عدة مكونات هي الانتقال من التحكم الخارجي إلى التحكم الداخلي لنماذج التفكير السلبية , وتساعد على استبدال أفكاره السلبية بأفكار إيجابية .

وقد ساعدت هذه الفنيات الباحثة في وقف الأفكار السلبية والغير عقلانية للطلاب نتيجة لأعتقادات خاطئة والقيام ببعض تمارين الاسترخاء التي قللت من التوتر القلق أثناء الجلسات واستخدام فنية إدارة الذات التي ساعدتهم التحكم في ذواتهم وزيادة ثقتهم في أنفسهم وغيرها من الفنيات التي ساعدت على فاعلية البرنامج في خفض قلق التصور المعرفي وتحسين تقدير الذات.

٣- تعريف المساندة الاجتماعية

وانفق Cheng & Chan (2004, 2) Donovan (2009, 23) على تعريف المساندة الاجتماعية: أحد التعاملات الشخصية بين الأشخاص التي تتكون من واحدة أو أكثر من الجوانب العاطفية, وتكون المساعدة الفعالة إما خدمات أو نصائح, وتختلف المساعدة التي يتلقاها الفرد من الأسرة والأصدقاء من يربطه علاقة قوية معه وتتمثل في تقديم المساعدة والمشاركة والأهتمام والتشجيع في مختلف مجالات الحياة وتشبع حاجات الفرد المختلفة وتشعرة بالأمن والثقة بالنفس, وتساعد على تكوين علاقات اجتماعية جيد

أشكال المساعدة الاجتماعية :

- يشير Cohen & Wills (336, 2011) إلى وجود عدة أشكال للمساعدة الاجتماعية
- مساعدة التقدير Self Estimate: هي مساعدة الفرد لشعور بأنه مقبول من الآخرين لكي يكون لديه احساس بتقدير الذات
 - المساعدة بالمعلومات Information Support: هي إعطاء الفرد المعلومات التي يحتاجها.
 - المساعدة بالعلاقة الحنونة Companionship Support: هي مساعدة الفرد الذي يتلقى المساعدة بممارسة الأنشطة الترفيهية في وقت فراغه مع المحيطين به ومساعدته بالتخلص من الهموم والقلق .
 - المساعدة الإجرائية Instrumental Support: وهي تقديم مساعدات مادية أو خدمات عينية وقت احتياج الفرد لها

٣-تعريف تقدير الذات:

يعرف " Manos, Bueno, mateos (104 , 2005) "هو اتجاه موجب أو سالب نحو ذات الشخص, ويستند إلى تقييم خصائصه و يتضمن مشاعر الرضا أو عدم الرضا عن ذاته.

أنواع تقدير الذات:

عايدة محمد (٢٠١٠ , ٨٣ - ٨٥) إن الفرد الذي لديه تقدير لذاته يكون لديه إقبال على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين ويشارك بكفاءة عالية ويستطيع أن يدافع عن وجهة نظره وما يتخذ من قرارات , وهناك نوعان من تقدير الذات هما :

- **التقدير الذاتي المكتسب:** هو التقدير الذي يكتسبه الفرد عندما يقوم بإنجازات فيشعر بالرضا بقدر ما أدى من نجاحات .
- **التقدير الذاتي الشامل:** هو افتخار الفرد بذاته وليس مبني على مهارة أو إنجازات معينه, ولكن هؤلاء الأشخاص رغم اخفاقهم في حياتهم العملية يزالون ينعمون بالتقدير الذاتي العام.

أبعاد تقدير الذات:

وائل الشاذلي (٢٠٢٠ , ١٤٨):

- فاعلية الذات والتي تشمل على الكفاءة الذاتية وقدرات الذات .
- قيمة الذات والتي تشمل تقييم الذات والحكم على قدراتها وإمكانيتها .
- مفهوم الذات ويشمل أفكار الفرد ومعتقداته عن الذات عندما تتحول إلى ناحية تقييمية وجدانية .

مستويات تقدير الذات

حامد زهران (٢٠٠٥ ، ٣٤١) إن الأفراد ذوي تقدير الذات المرتفع يعتبرون أنفسهم إنهم يستحقون الاحترام والتقدير ولديهم فكرة محددة عما يعتقدون أنه صواب ولديهم فهم جيد عن أنفسهم، بينما ذوو التقدير السلبي للذات يرون أنفسهم غير مهمين وغير محبوبين ولا يستطيعون القيام بالأشياء التي يريدونها، وأن الآخرين لديهم أشياء أفضل منهم، أما ذوي التقدير المتوسط للذات يكون بين هذين النوعين. ويمكن القول بأن الفرد ذو التقدير المرتفع للذات يكون بعيد عن القلق وأعتبر البعض أن التقدير المرتفع للذات أداة ممكن أن نستخدمها للحصول على التوافق فيواجه الفرد الفشل ويقترح المواقف الجديدة دون أن يشعر بحزن أو أنهيار أما ذوي تقدير المنخفض للذات يشعر بالفشل والهزيمة حتى قبل الدخول في المواقف الصعبة.

٤- قلق التصور المعرفي:

يشير عادل عبد الله (٢٠٠٠ ، ٢٩٣-٢٩٤) " هو الانزعاج والتوتر والصمت وعدم القدرة على التركيز في العمليات المعرفية الذهنية للفرد وذلك يؤدي إلى زيادة الأفكار السلبية غير المرغوبة وعدم قدرة الفرد على التفكير المنطقي الصحيح "

مصادر القلق المعرفي :

سيد عثمان (٢٠٠٧ ، ٤٣٦ - ٤٣٨) إن مصادر قلق التصور المعرفي نتيجة لمصادر البنية المعرفية للفرد، وتنشأ نتيجة لخصائصه :

-اللانتنظام في البنية المعرفية: هي مصدر من مصادر قلق المعرفي حيث تكون هناك عدم انتظام وتتأثر في البنية المعرفية للفرد ، حيث تتجه إلى اتجاه تجاوز التناظر إلى التواءم والتوافق، ويظهر اللانتنظام في التردد والتحير في التعامل مع المواقف، وعدم الإستقرار وعدم الإلتزام بالمواقف ابتغاء الوصول للهدف المقصود.

-الإبهام: هي مصدر القوة في تحريك القلق المعرفي، بما تستثيره من الغموض، واختفاء الملامح واضمحلال المعالم ، وعدم وضوح المميزات .

-الفجوة : وتعنى النقص وعدم الإكتمال والرغبة في الوصول لإكتمال البنية وتعويض المفقود ، وإن الفجوة تمثل قوة ضاغطة للوصول للأمثل .

- الوفرة: إن الوفرة مثلها مثل الفجوة مصدر محرك قوى للقلق المعرفي ، إن كثرة المعلومات وتشعبها وتوعها، يمثل إزدحام وتشوش في البنية المعرفية للفرد، مما يؤدي إلى تأثير سلبي على الفرد في

انتباة والإدراك والتفكير وعدم القدرة على الاختيار, ففي هذه الحالة تمثل كثرة المعرفة عطل في الكفاءة الذاتية , ويتحول من القلق المعرفي السوى إلى القلق المعرفي المرضى .
-المجاورة :حيث يمثل الأرتفاع بالقلق المعرفي إلى مستوى أعلى وأكفأ, وإن هذا النوع من القلق المعرفي تسعى الذات إلى استمراره وباعت إلى حركتها ونشاطها .

أبعاد قلق التصور المعرفي :

ويوضح محمد عبد الرؤف ونجلاء عبد المحسن (٢٠٢٢, ٤٦١) أن قلق التصور المعرفي له ثلاث أبعاد هي :

البعد الأول : توقع عجز فهم الأحداث اليومية :

وتكون نتيجة مدى فهم الفرد أنه لا يملك البنية المعرفية التي تساعده على فهم الأحداث والمواقف اليومية وتفسيرها وتظهر في شعوره بالعجز الدائم وتشوش الأفكار .

البعد الثانى : توقع نقص كفاءة التعامل مع الأحداث اليومية :

وهى مدى فكره الفرد عن نفسه بأنه لا يملك البنية المعرفية التي تؤهله للتعامل مع المواقف والأحداث اليومية , وتوضح فى شعوره بالخوف من أبسط المواقف التي تواجهه, وعدم قدرته على تقييم الحقائق المحيطه به بشكل صحيح.

البعد الثالث : توقع عجز مواجهة الأحداث المستقبلية :

وهى مدى فهم الفرد عن نفسه بأنه لا يملك البنية المعرفية التي تساعده فى مواجهة المواقف التي يتوقع حدوثها فى المستقبل, وتوضح من خلال أفكاره ومعتقداته الخاطئه حول نفسه, وخوفه من الأحداث المستقبلية.

كفاءات التعامل مع مصادر القلق المعرفي Dealing Proficiencies With Cognitive Anxiety Sources

سيد عثمان, سليمان الشيخ , صفاء عفيفى , منال شنودة(٢٠١٢, ٨٠٥)
هى مدى قدرة الفرد على توظيف قدراته المعرفية والوجدانية لمواجهة مصادر القلق المعرفي بصورة جيدة, مما يساعد على التوازن النفسى, وتتمثل فى مدى قدرته على العودة إلى حالة من الإنسجام والتوافق والتخلص من اللأنتظام, وإنارة الإبهام, والتعامل مع الوفرة فى المعلومات بطريقة منظمة والبعد عن التفاصيل الكثيرة

سابعاً:دراسات وبحوث سابقة :

دراسات تناولت تقدير الذات وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية:

دراسة **Wenjing yan , Kairong yang (٢٠٢٠)**: هدفت الدراسة الى فحص العلاقات الذاتية بين الاسرة والحالة الاجتماعية والاقتصادية (FSES) وتقدير الذات (SE) والمساندة الاجتماعية (SS) والرضا عن الحياة (LS) وتكونت العينة من ٥١٠ المراهقين الصينيين فى المدارس الثانوية تتراوح أعمارهم من ١٤ الى ١٩ عام وتم استخدام مقياس روزنبرج لتقدير الذات وأشارت نتائج الدراسة أن هناك علاقة موجبة بين تقدير الذات والمساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة والوضع الأقتصادي والاجتماعى للأسرة وأن التأثير الوسيط لتقدير الذات لم يكن له اهمية وفروق مع المساندة الاجتماعية واختبارات التباين لها تأثير وسيط على تقدير الذات ولا يوجد فروق كبيرة فى المساندة الاجتماعية .

دراسة **كمال برزوق (٢٠١٧)** تقدير الذات والمساندة الاجتماعية وعلاقتها بالانتران الانفعالى لدى المراهقين المتمدرسين . تهدف الدراسة الى معرفة العلاقة بين تقدير الذات والمساندة الاجتماعية والانتران الانفعالى ومعرفة التفاعل بين كل من تقدير الذات والجنس على الانتران الانفعالى للمراهق معرفة التفاعل بين كل من تقدير الذات والتخصص على الانتران الانفعالى للمراهق معرفة التأثير بين المساندة الاجتماعية والجنس على الانتران الانفعالى للمراهق فى فترة المراهقة وتكونت الدراسة من مجموعة طلبة المراهقين من المدارس الثانوية مدينة الاغواط المقدره ١٣ مدرسة ثانوية بلغ عددهم ٥٢٥٦ تلميذ وتلميذة وتم تحديد بعد الفرز ٥٢٠ تلميذ وتلميذة وتم استخدام مقياس تقدير الذات لكوبرسميث, واستخدام مقياس المساندة الاجتماعية وتم استخدام مقياس الانتران الانفعالى للباحث ايزنك وأشارت النتائج الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين أفراد العينة فى متغير الانتران الانفعالى تغزى الى المساندة الاجتماعية, وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين أفراد العينة فى متغير الانتران الانفعالى تغزى للجنس وعدم وجود تفاعل بين المساندة الاجتماعية والجنس فى التأثير على التزان الانفعالى وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متغير الانتران الانفعالى تغزى الى تقدير الذات .

دراسات تناولت قلق التصور المعرفى وعلاقتها بالمتغيرات الاخرى:

دراسة **نورالسعودى سليمان (٢٠٢١)**: فعالية برنامج قائم على نظرية قلق التصور المعرفي لتحسين الصمود النفسي وكفاءة الذات المدركة لدى طالب التعليم الفني .وهدفنا الدراسة إلى الكشف عن فعالية برنامج قائم على نظرية قلق التصور المعرفي لتحسين الصمود النفسي وكفاءة الذات المدركة لدى طالب التعليم الفني وتكونت العينة من (٥٠) طالباً وطالبة من طلاب الصف الثانى الثانوى للتعليم الفني وتم اختيار العينة بصورة قصدية وأستخدمت الباحثة مقياس الصمود النفسى وكفاءة الذات من إعداد الباحثة وصممت الباحثة برنامج قائم على نظرية قلق التصور المعرفي وتكون البرنامج من (١٨) جلسة قبلية وبعديّة وتتبعية وأشارت النتائج لاتوجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى على مقياس الصمود النفسى وأبعاده لصالح المقياس البعدي و لاتوجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى

والبعدى على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة وأبعادها لصالح المقياس البعدى ولا توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدى والتتبعى لاستجابات الطلبة في مقياس الصمود النفسي وأبعاده لصالح القياس التتبعى ولا توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلاب في القياس البعدى للكفاءة الذاتية المدركة وأبعادها وفقاً للجنس (ذكور وإناث) ولا توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلاب في القياس البعدى على مقياس الصمود النفس وأبعاده وفقاً للجنس (ذكور وإناث).

دراسة انتصار القيسى (٢٠٢٠): التوجه العدمى وعلاقتها بقلق التصور المعرفى لدى طلبة الجامعة . وتهدف الدراسة إلى معرفة مستوى التوجه العدمى لدى طلاب الجامعة ومعرفة العلاقة بين التوجه العدمى وقلق التصور المعرفى ومعرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين طلاب الجامعة فى التوجه العدمى وفقاً لمتغيرى النوع (ذكر و إناث) (التخصص (علمى و إنسانى) وتكونت العينة من (٢٥٨) طالباً من طلاب الجامعة بكلية العلوم الإنسانية بالعراق وأستخدمت الدراسة بناء مقياس لقلق التصور المعرفى وبناء مقياس لتوجه العدمى إعداد الباحث وأشارت النتائج إلى ارتفاع مستوى التوجه العدمى وقلق التصور المعرفى لدى طلبة الجامعة وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى التوجه العدمى وقلق التصور المعرفى وفقاً للتخصص ووجود فروق دالة احصائية فى التوجه العدمى وقلق التصور المعرفى لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث وإن العلاقة بين التوجه العدمى وقلق التصور المعرفى علاقة ارتباطية قوية وموجبة لدى طلبة الجامعة.

ثامناً: فروض الدراسة :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى التطبيق البعدى على مقياس تقدير الذات لكل بعد لصالح المجموعة التجريبية .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى التطبيق البعدى على مقياس قلق التصور المعرفى لكل بعد لصالح المجموعة التجريبية .

تاسعاً: منهج الدراسة :

-المشاركون فى الدراسة (٥٠) طالبة من طالبات الصف الثانى الإعدادى بمدرسة المساعى الجديدة للبنات بشبين الكوم والذين تقع أعمارهم (١٣-١٤) عام بمتوسط (١٣.٥) وانحراف معيارى ٧شهور وقامت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس المستخدم على الدراسة الحالية على (٥٠) طالبة وقامت بحساب التجانس الداخلى للمقياس بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة وبين البعد الذى تنتمى إليه , ومدى ارتباط الدرجة الكلية لكل بعد بالدرجة الكلية للمقياس -منهج الدراسة المنهج التجريبى ذى المجموعتين التجريبية والضابطة.

مجتمع وعينة الدراسة :

يتكون مجتمع الدراسة من تلاميذ المرحلة الإعدادية (الصف الثانى الإعدادى) بمدرسة المساعى الجديدة الإعدادية بنات بشبين الكوم محافظة المنوفية , ويتكون مجتمع الدراسة من عينتين تم استخدامهم فى الدراسة الحالية وهى العينة الاستطلاعية والعينة الأساسية وهى كالتالى :

١- العينة الإستطلاعية :

تكونت العينة الإستطلاعية للدراسة من خمسة عشرين تلميذة من تلاميذ بمدرسة المساعى الجديدة الإعدادية بنات بشبين الكوم محافظة المنوفية , حيث تم تطبيق مقياس تقدير الذات ومقياس قلق التصور المعرفى بهدف التأكد من صدق وثبات المقياس وأنه مناسب للتطبيق على عينة الدراسة .

٢- عينة الدراسة الأساسية :

تم تطبيق مقياس تقدير الذات ومقياس قلق التصور المعرفى على عدد (٥٠) تلميذة بالمرحلة الإعدادية بمدرسة المساعى الجديدة الإعدادية بنات بشبين الكوم محافظة المنوفية ,والذين تتراوح أعمارهم بين (١٢-١٤) سنة بمتوسط حسابى قدره (١٣) سنة , وانحراف معيارى قدره (٨٢, ٠) , وتم اختيار (٥٠) تلميذة اعتماداً على الإرباعى الأعلى للمقياس والذين يتسمون بتقدير ذات منخفض وقلق تصور معرفى مرتفع , وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين الأولى تجريبية (٢٥) تلميذة , والثانية ضابطة (٢٥) تلميذة وتم اجراء مقياس تتبعى على المجموعة التجريبية , وقد تم التحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة

الخصائص السيكومترية للمقياس المستخدم فى الدراسة :

قامت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس المستخدم على الدراسة الحالية على العينة الاستطلاعية على النحو التالى :

(١)صدق المحتوى :

تم عرض المقياس فى صورته الأولى على عدد(١١) من المختصين فى الصحة النفسية وعلم النفس التربوى بهدف استطلاع آرائهم حول وضوح فقرات المقياس ومناسبتها لأفراد العينة المشاركين فى الدراسة, وتحديد مدى كفايتها لقياس كل بعد من أبعاد المقياس , وقد أشاروا إلى مناسبة المقياس لعينة الدراسة وسلامة الصياغات وكفاية الفقرات لكل بعد , كما تم إجراء بعض التعديلات على بعض الفقرات من حيث الصياغة وحذف واستبدال بعض الفقرات ونقلها من بعد إلى بعد آخر, وتم عرض المقياس على (٢٥) من طلاب الصف الثانى الإعدادى بهدف التعرف على مدى وضوح ومناسبة صياغة الفقرات لهم , وتم إجراء تعديل صياغة بعض الفقرات فى ضوء آرائهم ومقترحاتهم .

١- التجانس الداخلى للمقياس:

قامت الباحثة بالتحقق من التجانس الداخلي للمقياس بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة وبين البعد الذي تنتمي إليه , ومدى ارتباط الدرجة الكلية لكل بعد بالدرجة الكلية للمقياس, وذلك بتطبيقه على (٥٠) تلميذة من تلاميذ الصف الثانى الإعدادى , وكانت النتائج كما يوضحها الجدول :

قيم معامل ارتباط بيرسون بين درجات الفقرات والأبعاد التي تنتمي إليها , وبين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات (ن=٥٠)

البعد الأول		البعد الثانى		البعد الثالث		البعد الرابع		البعد الخامس		البعد السادس	
رقم الفقرة		معامل الارتباط		رقم الفقرة		معامل الارتباط		رقم الفقرة		معامل الارتباط	
1	0.295	2	0.469	3	0.479	4	0.400	5	0.632	6	0.489
7	0.654	8	0.446	9	0.417	10	0.501	11	0.661	12	0.646
13	0.333	14	0.578	15	0.653	16	0.603	17	0.650.	18	0.636
19	0.568	20	0.568	21	0.607	22	0.503	23	0.528	24	0.578
25	0.611	26	0.447	27	0.638	28	0.710	29	0.523	30	0.446
31	0.465	32	0.495	33	0.690	34	0.603	35	0.648	36	0.609
37	0.597	38	0.693	39	0.603	40	0.742	41	0.583	42	0.438
43	0.542	44	0.681	45	0.557	46	0.599	47	0.558	48	0.662
49	0.617	50	0.448	51	0.540	52	0.564	53	0.568	54	0.446
55	0.711										
البعد الأول		معامل الارتباط									
الثانى		0.798									
الثالث		0.809									
الرابع		0.713									
الخامس		0.681									
السادس		0.826									
		0.870									

دالة عند 0.05 ودالة عند 0.01

ويتضح من الجدول أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه, وقيم معاملات ارتباط المحاور بالدرجة الكلية للمقياس تتراوح بين (0.295-0.870) وهى معاملات

ارتباط مرتفعة ومناسبة ودالة عند 0.05 أو 0.01 , مما يشير إلى تجانس الفقرات مع الأبعاد التي تنتمي إليها , وتجانس الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس , وهذا يؤكد تمتع المقياس بدرجة مناسبة من التجانس, مما يعزز صدق المقياس وصلاحيته لأغراض الدراسة الحالية.

ثبات درجات المقياس :

تم حساب ثبات درجات المقياس بطريقتين هما, معامل الاستقرار بإعادة التطبيق وحساب معامل ألفا كرونباخ, حيث اعتمدت الطريقة الأولى على حساب معامل الاستقرار للمقياس من خلال تطبيقه على (٥٠) طالبة من طلاب الصف الثاني الإعدادي وإعادة تطبيقه بعد مرور فاصل زمني (١٥) يوم

رقم المفردة	قيمة معامل ألفا	رقم المفردة	قيمة معامل ألفا	رقم المفردة	قيمة معامل ألفا	رقم المفردة	قيمة معامل ألفا
1	0.912	2	0.912	3	0.911	4	0.912
5	0.908	6	0.910	7	0.909	8	0.911
9	0.911	10	0.909	11	0.908	12	0.909
13	0.912	14	0.909	15	0.909	16	0.908
17	0.910	18	0.910	19	0.911	20	0.910
21	0.911	22	0.910	23	0.909	24	0.908
25	0.911	26	0.910	27	0.911	28	0.909
29	0.910	30	0.912	31	0.911	32	0.911
33	0.911	34	0.910	35	0.910	36	0.911
37	0.911	38	0.907	39	0.909	40	0.909
41	0.908	42	0.911	43	0.909	44	0.909
45	0.911	46	0.909	47	0.910	48	0.908
49	0.910	50	0.911	51	0.910	52	0.910
53	0.912	54	0.908	55	0.907		

ويتضح من هذا الجدول قيمة معامل ألفا كرونباخ لفقرات المقياس جميعها تعبر عن ثباتها, حيث ينخفض معامل ألفا بحذف الفقرات, مما يشير إلى أن جميع عبارات المقياس مهمة وحذفها يؤثر على سلبياً على ثبات المقياس ككل, مما يشير إلى أن درجات المقياس تتسم بالثبات المرتفع.

عاشراً: أدوات الدراسة :

- مقياس تقدير الذات (إعداد الباحثة).
- مقياس قلق التصور المعرفي (إعداد الباحثة).
- البرنامج القائم على أبعاد المساندة الاجتماعية (إعداد الباحثة)

مقياس تقدير الذات:

هدف المقياس:

يهدف المقياس الحالي إلى قياس تقدير الذات لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

مصادر تصميم المقياس:

فقد أستندت الباحثة إلى مقياس نجلاء أبو الوفا واتبعت الأبعاد التي بنى عليها في بناء هذا المقياس.

وصف المقياس:

قامت الباحثة بالرجوع إلى الأدبيات العربية والأجنبية المتعلقة بتقدير الذات بهدف تطوير مقياس يتناسب مع عينة الدراسة وتم بناء مقياس يتكون في صورته النهائية من (٥٥) فقرة تتطلب من الطالب تحديد درجة انطباقها عليه وفقاً لمقياس متدرج (موافق بشدة, موافق, موافق إلى حد ما , غير موافق, غير موافق بشدة) وتتوزع الفقرات وفقاً لست أبعادهى :

الأبعاد	الفقرات الموجبة	الفقرات السالبة
احترام الذات: وهى تعنى مدى اعتبار الفرد لذاته ومناصرتها وتقييمه لقدراته ومهاراته بنفسه	١, ٢, ٣, ٤, ٦, ٧, ٨, ٩, ١١.	١٠, ٥.
إدارة الذات: وتعنى قدرة الفرد على توجيه مشاعره وأفكاره وإمكانياته, والتحكم فى سلوكياته وتنظيمها بما يساعده فى تحقيق أهدافه	١٢, ١٣, ١٤, ١٥, ١٦, ١٧, ١٨, ١٩.	٢٠.
قبول الذات: وهو تقبل الفرد غير المشروط لذاته بجميع جوانبها سواء كانت الإيجابية أو السلبية, وإحساسه بقيمته من خلال تقبله لذاته وتقبل الآخرين له, و طبيعة مشاعره نحوهم	٢١, ٢٢, ٢٣, ٢٤, ٢٥, ٢٧, ٢٨, ٢٩, ٣٠.	٢٦.
الوعى الذاتى: وهى تعنى فهم الذات بإدراك المشاعر الذاتية ومدى تأثيرها عن طريق مراقبتها وتسميتها والتعرف على العلاقة بينها وبين الأفكار لإدراك مواطن القوة والضعف	٣١, ٣٦, ٣٧.	٣٢, ٣٣, ٣٤, ٣٥, ٣٨.

لاشيء .	٣٩ , ٤٠ , ٤١ , ٤٢ , ٤٣ , ٤٤ , ٤٥ .	الكفاءة الذاتية: وتعنى شعور الفرد بمدى فاعليته وثقته بنفسه فى قدرته على تحقيق أهدافه من خلال ما يقوم به من أفعال, ومدى ملازمتها مع الأداء الذى يقوم به ومدى تكيفه للتعامل مع تحديات الحياة ومدى قدرته على مواجهتها
٤٧ , ٥١ , ٥٤ , ٥٥ .	٤٦ , ٤٨ , ٤٩ , ٥٠ , ٥٢ , ٥٣ .	الرضا الذاتى :تعنى إقتناع الفرد بذاته من مشاعر وأفكار وطموحات ومعرفة مواهب ونقاط ضعفه

طريقة التصحيح:

وضع للمقياس تعليمات بسيطة تتضمن الإجابة عن كل بند من بنود المقياس تبعًا لبدائل خمسة هي : موافق بشدة , موافق , موافق إلى حد ما , غير موافق , غير موافق بشدة , ووضعت لهذه الإستجابات أوزان متدرجة هي صفر , ١ , ٢ , ٣ , ٤ على الترتيب , وتفسير هذه الإختيارات الخمسة على النحو التالى :

- ١- موافق بشدة : يشير هذا الإختيار إلى أن المفحوص مؤيد لهذه العبارة بدرجة كبيرة .
 - ٢- موافق : يشير هذا الإختيار إلى أن المفحوص مؤيد هذه العبارة.
 - ٣- موافق إلى حد ما : يشير هذا الإختيار إلى أن المفحوص مؤيد لهذه العبارة بدرجة متوسطة .
 - ٤- غير موافق : يشير هذا الإختيار إلى أن المفحوص غير مؤيد لهذه العبارة.
 - ٥- غير موافق بشدة : يشير هذا الإختيار إلى أن المفحوص غير مؤيد هذه العبارة بدرجة كبيرة .
- والدرجة الكلية على المقياس هي مجموع الدرجات التى يحصل عليها المفحوص على العبارات المكونة للمقياس أو بمعنى آخر يستخدم الجمع الجبرى فى حساب الدرجة الكلية التى حصل عليها المفحوص على المقياس .
- ويمكن الرجوع إلى مقياس تقديرالذات من خلال الملحق (٣) فى الرسالة.

الحادى عشر: وصف البرنامج :

صمم هذا البرنامج بهدف التغلب على الأفكار السلبية التي تنتاب الطالب مثل عجزه عن تفسير المواقف والأحداث وتوقع المستقبل والأحاساس بالفشل الأكاديمي حيث يشير الإطار النظري مدى فاعلية المساندة الاجتماعية في رفع ثقة الفرد في ذاته والتغلب على القلق أثناء مواجهة المواقف.

مراحل تنفيذ البرنامج :

م	المراحل	دور الباحث	دور الطالب
١	تقديم المفاهيم عن المتغيرات عن طريق العروض التقديمية والإلقاء والحوار والمناقشة وطرح الأسئلة والصور	طرح مجموعة من النماذج لمفهوم قلق التصور المعرفي والتعرف على المفهوم من خلال عمل مناقشة على ما يعرفه الطلاب عن مفهوم قلق التصور المعرفي .	يقوم الطالب بالتعرف على المفهوم من خلال المناقشة والتواصل مع زملائه داخل المجموعات ثم الانتقال للتواصل الكتابي لكتابة المفهوم .
٢	بناء المتغير الأول	طرح أمثلة على المساندة الاجتماعية المتلقاة للفرد من المحيطين به سواء المادية أو الانفعالية التي تساعد على تفسير المواقف والأحداث الحياتية وعمل أنشطة مع الطلاب وعمل تمارين للاسترخاء لتخفيف من حدة القلق .	يقوم كل طالب بعرض المواقف التي تلقى فيها مساندة من المحيطين به
٣	بناء المتغير الثاني	تقديم بعض المواقف البسيطة للطلاب المتوقع حلها ومساعدة الطالب على معرفة جوانب القوة لديه وقدراته ومكانياته في التغلب على المواقف مما يساعد على تقدير الذات لديه .	يقوم الطالب بممارسة بعض المواقف اليومية البسيطة ومحاولة حلها وحل المشكلات بطريقة التغلب عليها استخدام الفنيات مثل إدارة الذات التي تواجهها .
٤	بناء المتغير الثالث	تقديم بعض المشكلات والمواقف والأحداث وطرح أسئلة عن توقعاته عن المستقبل والتي تتطلب من الطالب التفكير ومساعدته ببعض المعلومات التي تساعد في تفسير الموقف وطرح بعض الفنيات التي تساعد في مواجهة الموقف.	أعطاء الطالب فرصة للتعبير عن المواقف التي شعر فيها بالعجز عن تفسيرها ومدى رؤيته للمستقبل ويقوم الطالب باستخدام الفنيات التي تساعد على التغلب على القلق الذي سيواجهه عند حل المشكلات وتوقع المستقبل .
٥	تقييم الأداء	تقويم الأداء من خلال المواقف التي تعرض لها ومناقشة في حلها.	يقوم الطالب بحل المشكلات والمواقف التي تواجهه ويعبر عن ماذا أتتبه أثناء الموقف.

الهدف من البرنامج:

- خفض قلق التصور المعرفي من خلال المساعدة الاجتماعية من المحيطين بالطلاب سواء من الباحثة أو من الأصدقاء وبعض الفنيات التي تساعدهم على خفض القلق والتوتر الذي ينتابه أثناء المواقف والأحداث اليومية.
- العمل على زيادة ثقة الطالب في نفسه وإبراز إمكانياته وقدراته في التغلب على المواقف لكي نقلل من القلق والتوتر .

مكان البرنامج : - مدرسة المساعي الإعدادية القديمة بنات بشبين الكوم .

زمن البرنامج : ١٩ جلسة كل جلسة تستغرق حصتان دراسيتان كل حصة ٤٥ دقيقة بمعدل أربع جلسات أسبوعياً.

الأدوات المستخدمة في البرنامج : ملصقات وصور - ورق أبيض - أقلام - سبورة - فيديوهات - كروت - قصص .

الفنيات المستخدمة في البرنامج :

إعادة البرمجة الذهنية - التصور الذهني - الحوار والمناقشة - الإلقاء - التدريب والإعادة - إدارة الذات - مراقبة الذات - فحص ومناقشة التفكير غير المساعدة (المشوه) - التعزيز - تحليل النتائج - لعب الأدوار - الأسترخاء - وقف التفكير - حل المشكلات - الواجبات المنزلية

الثاني عشر: نتائج الدراسة وتفسيرها:

أولاً: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي على مقياس تقدير الذات لكل بعد لصالح المجموعة التجريبية وذلك بعد تطبيق البرنامج.

ولاختبار الفرض الأول , تم حساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لمقياس تقدير الذات (لكل بعد) باستخدام اختبار ت للعينات المستقلة Test T.independent sample .

الجدول (١) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي لمقياس تقدير الذات (ن=٢٥)

الأبعاد	المجموع	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة	درجات الحرية
بعد أول تقديرات	ضابطة	41.9600	4.12795	-3.769	0.000	45.971
	بعدي	45.9600	3.33517			
بعد ثاني تقديرات	ضابطة	31.6000	5.52268	4.090-	0.000	47.924
	بعدي	38.1200	5.74688			
بعد ثالث تقديرات	ضابطة	34.5200	3.76519	4.185-	0.000	46.271

			3.09570	38.6000	تجريبية		
31.335	0.000	3.927-	2.15484	21.3200	ضابطة	بعدي	بعد رابع تقديرات
			5.44610	25.9200	تجريبية		
39.525	0.000	5.124-	2.54820	26.0800	ضابطة	بعدي	بعد خامس تقديرات
			4.20634	31.1200	تجريبية		
47.772	0.000	5.173-	3.10913	29.8000	ضابطة	بعدي	بعد سادس تقديرات
			2.90115	34.2000	تجريبية		
47.979	0.000	8.913-	11.73627	184.6400	ضابطة	بعدي	كلى تقدير ذات
			11.49246	213.9200	تجريبية		

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة وأفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لمقياس تقدير الذات (كل بعد) بالأرتفاع لصالح المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي، وبالتالي قبول الفرض البديل، حيث ارتفعت متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بمتوسطات أفراد المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لمقياس تقدير الذات وتتفق هذه النتائج مع دراسة (حمدي شعبان، ٢٠٠٢، ٦) ودراسة (عبد الكريم المدهون، ٢٠١٥، ٢٤٢) ودراسة (سناء أحمد، ٢٠١٤، ٥٤٦) ودراسة ودراسة (نورا التريسي، ٢٠٢٢، ٦٢) ودراسة (Jie Zhang, Jiajing) (Liu, 2022, 3) حيث اكدت على وجود ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة الضابطة ومتوسط درجات المجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية وذلك بعد تطبيق البرنامج فتم معرفة من يعاني من انخفاض تقدير الذات ومن خلال البرنامج الإرشادي تم تحسين تقدير الذات لهؤلاء الطلاب من خلال الجلسات الإرشادية القائمة على أبعاد المساندة الاجتماعية حيث تم عمل أربع جلسات لرفع تقدير الذات لدى هؤلاء الطلاب فأولا قمت بعمل المقياس فكانت عبارات المقياس والأبعاد شاملة فهي ست أبعاد قاست كل جوانب الشخصية وهي (احترام الذات، إدارة الذات، قبول الذات، الوعي الذاتي، الكفاءة الذاتية، الرضا الذاتي)

وقمت بعمل جلسة عن الثقة في النفس وكيفية زيادة الثقة في النفس لدى هؤلاء الطلاب فعرفتهم ما مفهوم الثقة بالنفس والفرق بين الثقة بالنفس والغرور وشرحت لهم مدى أهمية الثقة بالنفس على صحتهم النفسية وقمنا بعمل بعض الأنشطة التي ساعدتهم على زيادة ثقتهم بأنفسهم أحضرت طالب وقلت له تخيل أنك في طاير الصباح وقمت بالقاء كلمة ونالت اعجاب المحطين بك ما مدى شعورك في ذلك وطلبت منه أن يقوم بالمبادرة بفعل هذا الموقف عملياً واستخدمت فنيات عديدة منها (إدارة الذات، ووقف الأفكار، والاسترخاء، التخيل، لعب الأدوار، الواجب المنزلي) وغيرها من الفنيات ومن خلال المقياس استخدمت بعض العبارات التي من خلالها استطعت معرفة هل الطالب لديه أهداف هل يستطيع التخطيط لمستقبله هل الطالب لديه أهداف هل يستطيع التخطيط لمستقبله هل يسعى للنجاح هل لديه قدرة على السيطرة على

المواقف التي يواجهها ومن هنا عرفت مدى شخصية الطالب التي من خلال تسجيل درجات قليلة في هذا البعد ففقت بعمل جلسة كيف يدير ذاته عند مواجهة موقف يشعر فيه بتدنى ذاته أو أنه ليس يستطيع فعل ذلك أو يفكر أن قدراته وإمكانياته أقل من هذا الموقف من خلال إعطائهم كروت بها بعض العبارات الإيجابية (أنا أستطيع أن أفعل ذلك , أنا بإمكانى تحديد أهدافى ,أنا مخطط جيد لمستقبلى) وغيرها من العبارات الإيجابية التي أثرت ايجابيا على الطالب مما أدى إلى رفع تقدير الذات فى عينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج مقابل العينة الضابطة التي لم يطبق عليها البرنامج وهذا ما اتفقت عليه الدراسات السابقة مما يدل على مدى فاعلية البرنامج.

الفرض الثانى :توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى التطبيق البعدى على مقياس قلق التصور المعرفى لكل بعد لصالح المجموعة التجريبية وذلك بعد تطبيق البرنامج.

ولاختبار الفرض الثانى،تم حساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى التطبيق البعدى لمقياس قلق التصور المعرفى (لكل بعد) باستخدام اختبار ت

للعينات المستقلة Test T.independent sample

جدول رقم (٢) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية فى التطبيق البعدى لمقياس قلق التصور المعرفى (ن=٢٥)

الأبعاد	المجموع	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة	درجات الحرية
بعد أول قلق التصور المعرفى	بعدى	21.1600	3.67060	-9.542	0.000	48
	ضابطة	28.8400	1.65025			
بعد ثانى قلق التصور المعرفى	بعدى	21.0000	3.62859	-10.243	0.000	48
	ضابطة	29.0000	1.44338			
بعد ثالث قلق التصور المعرفى	بعدى	28.2400	5.68096	-3.327	0.000	48
	ضابطة	32.5200	3.01552			
كلى قلق التصور المعرفى	بعدى	70.4000	11.16542	-8.367	0.000	48
	ضابطة	90.4000	4.65475			

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة وأفراد المجموعة التجريبية فى التطبيق البعدى لمقياس قلق التصور المعرفى (كل بعد) بالانخفاض لصالح المجموعة التجريبية فى التطبيق البعدى , وبالتالي قبول الفرض البديل , حيث انخفضت متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بمتوسطات أفراد المجموعة الضابطة فى التطبيق البعدى لمقياس قلق التصور المعرفى وتتفق هذه النتائج مع دراسة (سهام مختار , ٢٠٢١, ٢٠٢٢) فمن خلال المقياس حيث جاءت

الأبعاد والعبارات واضحة وشاملة ومن خلال ثلاث أبعاد (توقع عجز فهم الأحداث اليومية , توقع نقص كفاءة التعامل مع الأحداث اليومية , توقع عجز مواجهة الأحداث المستقبلية) .

ومن خلالها تم معرفة الطلاب الذين يعانون من قلق التصور المعرفي ومن خلال البعد الأول توقع عجز فهم الأحداث اليومية استطعت لمعرفة هل لا يستطيع الطالب فهم المواقف من حوله هل لديه صورة سلبية عن نفسه هل ليس لديه القدرة على تفسير المواقف من حوله هل ليس لديه قدرة على مواجهة المواقف اليومية هل ليس لديه قدرة على السيطرة على الموقف ومن خلال عمل الجلسات ومن خلال استخدام فنية الإفصاح عن الحوار الذاتي قام الطلاب بالإفصاح عن المواقف التي سببت لهم القلق والتي عجزوا عن تفسيرها وتم استخدام الفنيات (الاسترخاء , ووقف الأفكار , التخيل , والواجب المنزلي) كانت لها الأثر في تهدئة الطلاب حيث قمنا باستخدام فنية وقف الأفكار والتي كان لها الأثر في عدم تمادى الطلاب في الأفكار السلبية عن الموقف ثم طلبت منهم أن يقوموا بالإجابة عن بعض الأسئلة منها هل هذا منطقي مما ساعد الطالب على فهم أن هذه الأفكار غير عقلانية ثم قمنا باستبدال العبارات والأفكار السلبية بأخرى إيجابية وقمنا بعمل بعض الأنشطة والمواقف وكيفية التفكير بطريقة إيجابية وكان لذلك الأثر في المقياس البعدي للمجموعة التجريبية في قدرتهم على تفسير الموقف والسيطرة عليه

الثالث عشر: توصيات الدراسة:

- في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج يمكن تقديم التوصيات التالية:
- ضرورة الأهتمام بعمل دراسات عربية في قلق التصور المعرفي لدى طلاب المرحلة الإعدادية خاصة أنها مرحلة مراهقة .
 - توجيه الأنظار نحو أهمية عمل برامج قائمة على المساندة الاجتماعية لخفض قلق التصور المعرفي.
 - ضرورة إجراء برامج إرشادية لرفع تقدير الذات لدى طلاب المرحلة الإعدادية.
 - ضرورة إجراء عمل برامج إرشادية لخفض قلق التصور المعرفي لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

المراجع

- أحلام جبار عبد الله الشمري (٢٠٠٣) : " السلوك العدوانى لدى طلبة المرحلة المتوسطة " رسالة ماجستير
كلية التربية للبنات جامعة بغداد.
- أمل إسماعيل عايز , هيفاء عيد حسن على (٢٠١٥) : قلق التصور المعرفى لدى طلبة الجامعة
المستتصيرية, مجلة آداب البصرة, كلية الآداب, جامعة البصرة, العراق , (٧٠), ٢٤٢-٣٢.
- انتصار القيسى (٢٠٢٠): التوجيه العدمى وعلاقته بقلق التصور المعرفى لدى طلبة الجامعة , رسالة
ماجستير ,كلية التربية , جامعة تكريت.
- بشرى إسماعيل (٢٠٠٤): "المساندة الاجتماعية والتوافق المهني , القاهرة, مكتبة الأنجلو المصرية .
ثامر محيبيس محسن الدارجى (٢٠١٢) : الشخصية الشكوكية وعلاقتها بالقلق المعرفى لدى طلبة الجامعة
المستتصيرية , رسالة ماجستير,كلية التربية, جامعة المستنصرية.
- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥) : " التوجية والإرشاد النفسى , القاهرة , الطبعة الرابعة , عالم الكتاب.
راهبة عباس العادلى (٢٠١٠) : " الأنفعالات نموها وإدارتها " , بغداد , دار الوثائق والكتب.
- سامية القطان (٢٠٠٦) : " تصور جدير للذكاء الوجدانى " , الدقهلية , المؤلف .
سها عزت السبع (٢٠٠٧) : أنماط التواصل داخل أسر الأطفال ضعاف السمع وعلاقتها بكل من
تحصيلهم الدراسى وتقديرهم لذواتهم , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية بنها , جامعة
الزقازيق.
- سيد أحمد عثمان (٢٠٠٧) : قراءة على هامش القلق المعرفى , مجلة كلية التربية , جامعة عين شمس ,
مصر , ٣١(١) , ٤٣٣-٤٤٦.
- سيد أحمد عثمان , سليمان الخضرى الشيخ , صفاء على عفيفى , ومنال كفاية شنودة (٢٠١٢): دور
الصلابة النفسية فى اكساب كفاءات التعامل مع مصادر القلق المعرفى , مجلة كلية التربية
جامعة عين شمس , ٣٦(٤) , ٧٩٤-٨٦٣.
- سيد عبد العظيم محمد , فضل إبراهيم عبد الصمد , محمد عبد التواب أبو النور (٢٠١٠) : "فنيات
العلاج النفسى وتطبيقاتها " , الطبعة الأولى , دار الفكر العربى .
- شعبان رضوان ,عادل هريدى (٢٠٠١) : العلاقات بين المساندة الاجتماعية وكل من مظاهر الاكتئاب
وتقدير الذات والرضا عن الحياة ,مجلة علم النفس,العدد (٥٨) , ٧٢-١٠٩.
- عادل عبد الله محمد (٢٠٠٠) : " العلاج المعرفى السلوكى أسس وتطبيقات, القاهرة, دار الرشاد,
الطبعة الأولى .
- عبد الستار إبراهيم , عبد العزيز خليل , رضوى إبراهيم (٢٠٠٩) : "علاج السلوكى للطفل والمراهق " ,
القاهرة, الهيئة المصرية العامة للكتاب.

على جابر الخزاعي , ختام محمد الليباوى (٢٠١٥) : قلق التصور المعرفى على وفق الكفاية الذاتية المدركة لدى طلبة لجامعة , مجلة القادسية فى الإداب والعلوم التربوية – العراق , ١٥(١) ٢٩٩-٣٥١.

على عبد السلام على (٢٠٠٥):"المساندة الاجتماعية وتطبيقاتها العملية فى حياتنا اليومية , القاهرة , مكتبة الأنجلو المصرية .

فاروق السيد عثمان (٢٠٠١) : " القلق وإدارة الضغوط النفسية " , القاهرة, دار الفكر العربى.
كمال بورزق (٢٠١٧) : تقدير الذات والمساندة الاجتماعية وعلاقتها بالإتزان الإنفعالى لدى المراهقين المتدرسين , مجلة دراسات لجامعة عمار تلجى الأغواط (٥٦) , ١١٠-١٢٠ .

لطيفة إبراهيم خضر (٢٠١١) : " التقوى وقهر الاغتراب " , القاهرة , عالم الكتاب .
محمد عبد الرؤوف عبد ربه, نجلاء عبد المحسن عبد المنعم (٢٠٢٢) الذاكرة الإنفعاليه وعلاقتها بقلق التصور المعرفى لدى طلبة الجامعة , مجلة كلية التربية , جامعة المنوفية , ١ (٤) , ٤٤٧-٥١٧.

مريم عبد القادر العيساوى (٢٠١٧) : علاقة المساندة الاجتماعية بتقدير الذات والتحصيل الدراسى لدى طلاب الجامعة , مجلة البحث العلمى فى الآداب جامعة عين شمس ٣(١٨) , ٣٦١-٣٨٣.

منتصر علام (٢٠١٢) : " الإرشاد النفسى العقلانى النفعالى السلوكى (النظرية والتطبيق)" , القاهرة , دار الكتب والوثائق القومية.

نبيل عبد العزيز عبد الحكم البدرى (٢٠٠٣):" القلق وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة " (رسالة ماجستير غير منشورة),كلية لتربية , جامعة تركيت.

نجلاء إبراهيم أبو الوفا(٢٠١٧):تم الاسترجاع من File ://C: Users /ENG- AHMED/ Downloads/2__pdf .pdf

نوره السعودى سليمان (٢٠٢١) : فعالية برنامج قائم على نظرية قلق التصور المعرفي لتحسين الصمود النفسى وكفاءة الذات المدركة لدى طالب التعليم الفنى, رسالة ماجستير , كلية التربية , جامعة مدينة السادات .

هدية جاسم حسن (٢٠١٣) :أثر السلوك التصريحى والأسترخاء فى خفض قلق التصور المعرفى لدى طالبات المرحلة الإعدادية , مجلة كلية الآداب , الجامعة المستنصرية , بالعراق , ١٧٦ (٥٨) , ٣٠٥-٣٢٤.



وائل أحمد الشاذلي (٢٠٢٠) : فاعلية الإرشاد بالمعنى فى تنمية تقدير الذات لدى عينة من المراهقين للمعاقين بصرياً , مجلة كلية التربية , جامعة بنها , ١٢١ (٣١) , ١٤٧ .

Cheng, S & Chan, A (2004) .The Mltidimensional Scale Of Perceived Social Support: Dimensionality and Age and Gender Differences in Adolescents, Personality and Individual Differences, 36(1),1-11.

Clark, David (1999): Anxiety disorders: Why They Persist and how to Treat Them, Journal of Personality and Social Psychology, Vol (37), No(5), P5-27.

Cohen, S. & Wills. T. (2011) Stress Social Support and The buffering hypothesis Psychological bulletin, 98 (2), 336-375.

Donovan, P.D.(2009): The Impact Of Childhood Sexual Abuse On Coping Strategies And Relationship Satisfaction. PHD. Disseration, College Of Human Sciences, Florida State University.

Liu, L. (2004). An vestigation of Connection among adult attachment, quality of life, in Aforeign Cultural Environment. DAI. B 65103, P1586.

Manos, D., Bueno, M., Mateos, N. and Torre, A. (2005) : Body Image in Relation To Self –Esteem in a Sample of Spaish Women With Early – Stage Breast Cancer, Psicooncoiogia, v.2, N.1,pp.103-116.

Wenjing Yan, Kairong Yang, Feng Kong(2020). Subjective Family Socioeconomic Status and life Satisfaction in Chinese Adolescents: The Mediathng Role Of Self - Esteem Social Support . Journal in Youth and Society, 53(11).