



A proposed counseling program using the bioexposure method in reducing cognitive perception anxiety among middle school students

برنامج ارشادي مقترح بأسلوب التعريض الحيوي في تخفيض قلق التصور المعرفي لدى طلاب المرحلة الاعدادية

ا.م.د سناء حسين خلف محمد مشعان جواد

#### Author Information

Prof. Dr. Sana Hussein Khalaf	University of Diyala College of Education for Human Sciences
Muhammad Mishaan Jawad	/

#### Author info

Snakhl6@gmail.com Mohammed44@gmail.com

om

om

#### Article History

Received  
15/7/2022

Accepted:  
7/8/2022

Keywords: program, exposure, perception anxiety

#### Abstract:

The current research aims at (a proposed counseling program using the bio-exposure method in reducing cognitive perception anxiety among middle school students). On (3) fields, and the researcher designed, for the purposes of the study, an indicative program based on the indicative method of biological exposure, and it was applied to the experimental group, in sessions of (12) sessions, and by two sessions per week, the duration of the session was ((45) minutes, and the data was processed using the program ( spss) and a number of statistical methods. The results showed that the counseling program had an effect in reducing cognitive perception anxiety among the experimental group members. Based on the results, the study came out with a number of conclusions, recommendations and suggestions.

هذه مقالة وصول مفتوح بموجب ترخيص

CC BY 4.0

(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

## المبحث الاول: التعريف العام بالبحث

أولاً : مشكلة البحث **Research problem** :

(Baldwin,et al,2016) الى ان قلق التصور المعرفي من حالات القلق المفرط غير الواقعي ، ويؤثر على حياة الفرد بشكل واضح ، يركز حول شعور الفرد بعدم قدرته على تفسير وتوقع الاحداث المستقبلية ، وعدم القدرة على التعامل مع المشكلات التي تواجهه وصعوبة ايجاد الحلول لها ، والشعور بعدم الامان ، وفراط الحساسية في الاحكام على المواقف ( Baldwin,et al,2016)

وفي ضوء اعتبارات قلق التصور المعرفي بين (Stein, et al , 2017) ان قلق التصور المعرفي يصاحبه عدة اعراض تتمثل في اعراض انفعالية تشمل الخوف على نحو مبالغ فيه ، واعراض معرفية تشمل وجود مغالطات منطقية واستدامة اللجوء الى استراتيجيات تفكير غير واقعي وغير عقلاني تتمحور حول توقع السيئ تجاه الاحداث المستقبلية ، واعراض جسمية تشمل ظهور مجموعة واسعة من الاختلالات الفسيولوجية كعدم انتظام ضربات القلب والتنفس والتعرق والدوار ، وايضا اعراض سلوكية تتمثل في تجنب الاماكن او المواقف او الأشخاص الذين تسببون بالكثير من القلق(Stein, et al . 2017)

واشارت دراسة (Sarris ,Stough & Bousman, 2015) ان هناك عدة اسباب تؤدي الى نشوء حالة قلق التصور المعرفي كعدم احتمال المجهول وتتمثل بميل الفرد نحو التفسيرات السلبية التي تعتبر سمة استعداد قلق التصور المعرفي لدى الافراد تتمحور في عدم الثقة في القرار مما يسبب بتعزيز الانشغال الدائم لدى الفرد ، ومن السبب الاخر هو الاعتقاد بنفعية القلق نتيجة الارتباط بالمواقف الحياتية ، وايضا التجنب المعرفي الذي يتمثل في مجموعة من الخطوات المعرفية الخاطئة الضمنية والظاهرة لتجنب الافكار والمشاعر التي تحتوي على اراء الخطر(Sarris ,Stough & Bousman, 2015).

ومن خلال المؤشرات التي بينها الباحث وممارسة عمله في ميدان التربية والتعليم فقط تحسس بوجود مشكلة قلق التصور المعرفي عند طلاب المرحلة الإعدادية ولغرض التأكد من وجود المشكلة قام الباحث بدراسة استطلاعية طالب كما في ملحق رقم (3) على عينة مكونة من(30) طالباً وتبين أن (18) منهم أجابوا بكلمة نعم اي بنسبة (60%) مما أكد على وجود مشكلة قلق التصور المعرفي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ، ومن هنا كانت نقطة انطلاق الباحث للقيام بهذا البحث، وفي ضوء ما سبق يحاول الباحث في بحثه الحالي الاجابة عن السؤال الآتي :

هل يمكن تخفيض قلق التصور المعرفي لدى طلبة المرحلة الإعدادية ؟

ثانياً : أهمية البحث **Research Importance**:

يعد الارشاد النفسي من اهم الخدمات التي يحتاجها الفرد في مراحل حياته المختلفة ، حيث يواجه جميع الافراد صعوبات واولقات انتقال حرجة خلال مراحل حياتهم المهمة ، وان وجود الارشاد في هذه الاوقات يركز على مساعدة الفرد في ان يعيش في هدوء واتزان بعيدا عن الاحباط والاكتئاب والتوتر ( دخيل ، 2020 : 4) .

إن استعمال الاساليب والبرامج الارشادية والفنيات المختلفة باختلاف المشكلة ونوع العينة والمجتمع ومن بين جميع هذه الاساليب ( التعريض الحيوي ) والتي تبناه الباحث وسعى لاختياره لتخفيف قلق التصور المعرفي لدى طلاب المرحلة الاعدادية ( برادلي و اخرون , 2012 : 147-246).

قلق التصور المعرفي من منظور ماي May فهو " إدراك التهديد لبعض القيم التي يعتبرها الشخص جوهرية لوجوده شخصياً وهي حالة ذاتية يدرك الفرد فيها أن وجوده يمكن أن يتحطم ويمكن أن يفقد نفسه وعالمه وأنه سيصبح عدماً . ( May ,1977, 48).

ويعد مفهوم التصور من المفاهيم التقليدية القديمة والذي اعيد النظر فيها بطريقة حديثة في مجالات علمية كثيرة من بينها مجال علم النفس ويستعمل المفهوم لدلالة على ما نتصوره وما يكون الفعل المحسوس لفعل التفكير، فهو عملية ذهنية -عقلية -تساعد الفرد على إدراك ما يحدث حوله من الظواهر المحيطة من أشياء مادية وأشخاص وأفكار واحداث تثير تساؤلات كثيرة حول طبيعة هذه الموضوعات، لأنها تحمل نوعاً من الغموض ولهذا يكون الفرد سلوكاً للتصرف مع هذه الظواهر الجديدة وتعرف هذه العملية العقلية المشبعة بالطابع الاجتماعي بالتصورات الاجتماعية، وإن أصل كلمة تصور تعني تمثيل (Representation) والتمثل يعني كيفية إدراك الشيء ، وفي علم النفس يقال التمثل على الاسترجاع او الاستدكار، والتمثل فعل ذهني أساسه التخيل والحكم والادراك، وهو يرتبط بالظواهر النفسية المقابلة للظواهر الانفعالية ، فالتصور هو حصول صورة الشيء في العقل، أو إدراك ماهية الشيء من غير ان يحكم عليها بنفي او ثبات (سامية، 2007: 10) ومن هنا يتضح لنا أن التصور ليس عملية إعادة انتاج بل انتاج فكري لإعادة بناء .

ويرى موسكو فينشي أن تصور شيء هو إعادة اظهار هذا الشيء للوعي مرة ثانية رغم غيابة في المجال المادي وهذا ما يجعلنا نفهم بأن للتصور ميزة الازدواجية فهو عملية إدراكية فكرية إذ يسمح بالمرور من الدائرة الحسية الحركية الى الدائرة الفكرية (عتيق، 2013: 39)

ومن هنا يرى الباحث أن أهمية بحثه تتجلى من الناحيتين النظرية و التطبيقية في ضوء المسوغات الآتية:

#### أولاً: الأهمية النظرية

- اضافة معرفية لموضوع قلق التصور المعرفي كبحث تجريبي.
- ترفد المكتبة العراقية بدراسة حديثة تتعلق بقلق التصور المعرفي.
- اثاره اهتمام المرشدين التربويين بأهمية دراسة قلق التصور المعرفي ونتائجه السلبية على طلاب المرحلة الاعدادية .

#### ثانياً: الأهمية التطبيقية

- تزويد المرشدين التربويين في المدارس الاعدادية بمقياس قلق التصور المعرفي ، ويمكن تطبيقه على الطلاب لكشف القمع الانفعالي.

• تزويد المرشدين التربويين ببرنامج ارشادي يعتمد أسلوب (التعريض الحيوي) ، والذي يمكن تطبيقهما على طلاب المرحلة الاعدادية في حال ثبوت نجاح البرنامج.

### ثالثاً :هدف البحث (The objective of Research)

يهدف البحث الحالي إلى: بناء برنامج ارشادي مقترح بأسلوب التعريض الحيوي في تخفيض قلق التصور المعرفي لدى طلاب المرحلة الاعدادية

### رابعاً : حدود البحث ( The Limits of Research ) :-

يتحدد البحث الحالي بطلاب المرحلة الإعدادية / للدارسة الصباحية للمدارس الحكومية في مركز قضاء بعقوبة ، والتابعة للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى، للعام الدراسي ( 2021 \_ 2022 ) .

### خامساً : تحديد المصطلحات :-

#### 1-البرنامج الإرشادي عرفه كلاً من :-

▪ بوردرز ودراري ( 1992 ، Borders & dryra ) :

مجموعة من الأنشطة يقوم بها المسترشدون في تفاعل وتعاون بما يعمل على توظيف طاقاتهم وإمكاناتهم فيما يتفق مع ميولهم وتحديد وحاجاتهم واستعداداتهم لها في جو يسوده الأمن والطمأنينة وعلاقة الود بينهم وبين المرشد ( Borders ، 1992,461 ، & dryra ) .

#### - اسلوب التعريض الحيوي :

- عرفه كلاً من:

- أ- (بانديورا،1973) هو مواجهة منظمة مع المثير المخيف أما عن طريق التخيل أو بشكل حيوي حياتي مباشر، ومنها كانت الطريقة المستخدمة فأن التعريض يتضمن اتصالاً مباشراً والعمل مع الشيء الذي يثير مخاوفه (كوري،2012:321) .

• - التعريف النظري للباحث :. تبني الباحث تعريف ( كوري ، 2012) في هذا البحث لأنه الاستراتيجيات و الفنيات المستعملة في هذا البحث تتفق مع طبيعة المتغير المدروس .

• - التعريف الإجرائي : أسلوب إرشادي يستخدمه الباحث لمساعدة المسترشد على خفض قلق التصور المعرفي وتغييرها، وتعديل الصور والتخيلات المسيئة للذات والقاهرة لها ، عن طريق مجموعة من الفنيات الآتية (تقديم الموضوع . مناقشة - الاسترخاء - التدريب التوكيدي- الغمر - التشكيل- النمذجة - التعزيز- التقويم البنائي - التدريب البيئي).

### - قلق التصور المعرفي عرفه كلاً من :

عرفه .كلي ( Kelly 1955)

وهو أدراك الفرد بأن نظامه التفسيري(المعرفي) لا يستطيع تغطية الوقائع اليومية ويعجز عن أدراك وتوقع الأحداث والمواقف المهمة وتوقع المستقبل مما ينتج عنه استجابات انفعالية غير منطقية(Kelly, 1955:28). وهو التعريف النظري الذي تبناه الباحث.

**التعريف الإجرائي:** هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال الاجالة على فقرات مقياس قلق التصور المعرفي المعد من قبل الباحثان في دراسته.

### - المرحلة الاعدادية :

هي مرحلة دراسية بين الدراسة المتوسطة والدراسة الجامعية مدتها تكون (3) سنوات تهدف إلى ترسيخ وتوطيد ما تم اكتشافه من ميول الطلبة وقدراتهم وتمكنهم من اجتياز مستوى أعلى من المهارة والمعرفة مع تعميق وتنوع بعض الميادين الفكرية والتطبيقية والتمهيد لمواصلة الدراسة الحالية واعدادهم للحياة الانتاجية ( وزارة التربية , 2011 : 8).

### المبحث الثاني: الاطار النظري

#### ❖ مفهوم قلق التصور المعرفي: ورقة

شاع استعمال هذا المتغير لكونه ظاهرة مهمة وقد اعطت كل مدرسة في علم النفس رأياً في مفهوم القلق وماهي تأثيراته في حياة الأفراد النفسية فالقلق هو خوف داخلي يؤثر على الفرد وهو غير معروف المصدر ولا يعرف الفرد له سببا ولا يستطيع أن يجد له مبرراً واضحاً وصريحاً فيكون الفرد متخبطاً في اتخاذ قراراته، ويؤدي القلق إلى الاضطرابات النفسية وإلى سوء توافق الفرد مع ذاته، ويختلف من حيث الدرجة حسب الموقف الذي يتعرض له الفرد فأما يكون ضعيفاً ومؤقتاً فيزول بزوال الموقف، أو يكون ملازماً فيصبح من سمات الشخصية، ويشير شيفر ولمان Shafer and Walman في هذا الصدد بأن قلق التصور المعرفي حالة انفعالية من الشعور بالخوف وعدم الارتياح وانشغال التفكير واضطراب الأنشطة المعرفية اللازمة في مواجهة الموقف أو هو حالة من الارتباك تصيب الفرد ينتج عنها اتخاذ قرارات خاطئة وغير منطقية.(شيفر ولمان، ١٩٩٩، ص 885) ويرى بيك Beck أن القلق الذي يشعر به الفرد يعد نتيجة تفكيره المشتت وضعف بناه المعرفية والأفكار غير المرغوب فيها مما يثير عنده حالة من الخوف، يصاحبها بعض التغيرات في الوظائف المعرفية والضعف في قدرات الفرد الذهنية وصعوبة التركيز وكثرة النسيان هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى يكون بسبب الطريقة التي يفكر بها الفرد وكذلك توقع الخطر القادم إليه من المستقبل (محمد، ١٩٩٩، ص ٨١٩)

ويرى العادلي أن قلق التصور المعرفي عبارة عن مجموعة المتغيرات من الناحية العقلية والمعرفية التي يدركها الفرد ويعبر عنها بصعوبة التركيز وعدم القدرة على اتخاذ القرارات، والشعور بعدم الأمان، وفرط الحساسية والأرق، التي تحدث نتيجة إدراك الفرد لموقف مثير أو حادث على أنه يمثل موقف تهديد له. ( العادلي، ٢٠١٠، ص، ١٠٠)

### نظرية البنى الشخصية لـ جورج كيلي ( Kelly ,1955 ) ( النظرية المتبناة):

تعد نظرية (كيلي) kelly نظرية معرفية وجودية إنسانية في الوقت نفسه ، إذ إن هذه النظرية كالنظرية الوجودية تهتم بالمشاعر الذاتية والخبرات الشخصية وتعقيدها في غاية الأهمية وتركز على المستقبل بدلاً من الماضي . وكونها نظرية معرفية تركز على الأفراد في رؤية الواقع والتفكير فيما يتصل به كما يفترض صاحب النظرية أن الناس جميعاً أحرار في اختيار قدرهم ومستقبلهم . (Kelly, 1955:76-82)

وتعد نظرية (كيلي) أيضاً نظرية إنسانية ، لأنها تؤكد على قدرة الناس على الإبداع ونقل من أهمية الوراثة والبيئة في تحديد الشخصية والإنسانيون عادة متفائلون في نظرتهم إلى الإنسان ويؤكدون قدرته على حل المشكلات التي يسببها الإنسان في المقام الأول .(سكر ، 2013 : 409) وقدم (كيلي) في سنة (1955) نظرية البنى الشخصية كبديل للنظريات النفسية الأخرى وتمثلت فلسفتها الأساسية بما يدعى بالبنى الإبدالية والتي تدعي بأن كل التفسيرات في العالم قابلة للتبديل وأن الإنسان بطبيعته عالم وله فرضياته التي يختبرها ويراجعها باستمرار ليستبدل غير الصالحة منها وتتضمن هذه العملية تطوير نظام هرمي لبنى شخصية ثنائية الأطراف (طيب . غير طيب) حيث تقدم كل بنية اختيارات للشخص ليختار القطب الذي يتناسب مع خبراته وقد لا يختار أي منهما ، ويقوم الفرد بالاختيار على أساس بناء الشخصية مما يسهل عملية التصور لديه أي يتألف نظام البنى للشخص من عدد كبير من الأزواج الثنائية القطب (جيد . غير جيد) ويوازن الأحداث اعتماداً على المقارنة بين القطبين على الرغم إن هذه الأزواج قد لا تحمل صفة لفظية محددة.(W inter and,366 :2008) (Viney

يستند مفهوم قلق التصور المعرفي على نظرية البنى الشخصية لـ (George Kelly ,1955) فهو يرى ان الناس هم علماء بالفطرة يسعون لتطوير بنى (Constructs) تخص الأحداث التي تمر في حياتهم ليتمكنوا من الفهم والتنبؤ بما سيكون عليه الحال . وبذلك ليست الأحداث هي المهمة بحد ذاتها وإنما آلية إدراكها ومعرفة ما تتضمنه من دلالات هو ما يهم الشخص ، وإن معنى الحدث يكون من الأسباب والنتائج التي يتضمنها ، ويسعى الناس إلى تأكيد البنى التي تشير إلى أحداث معينة لكن ما يحدث هو أن بعض البنى تعكس أكثر من حدث أو حدث معين يمكن الرمز إليه بأكثر من بنية واحدة عندها يحدث إعادة تشكيل البنى لما يعمل على زيادة دقة ودلالة التوقعات التي تتحسن بالاستفادة من المعلومات الجديدة .(parry, 2013:27)

تبنى الباحث هذه النظرية لأنها تتلاءم وتتسجم مع اهداف البحث الحالي

### المبحث الثالث: منهجية البحث وإجراءاته

#### - منهج البحث : Research Approach

استخدم الباحث المنهج التجريبي

#### - مجتمع البحث وعينته :

يقصد بالمجتمع جميع الأفراد والأشياء أو العناصر الذين لهم خصائص واحدة يمكن ملاحظتها (أبو علام, 2006: 154) , حيث يشمل مجتمع البحث الحالي ( 9978 ) طالب من طلاب المرحلة الإعدادية , وبواقع ( 39 ) مدرسة في محافظة ديالى/ مركز قضاء بعقوبة وناحية العبارة للعام الدراسي (2021-2022) اما عينة البحث: فتألفت عينة الدراسة من الآتي:-

- عينة التطبيق الاستطلاعي لمقياس قلق التصور المعرفي: وشملت (60) طالب من مجتمع الدراسة.
- عينة التحليل الإحصائي, إذ بلغ عدد عينة الدراسة (400) طالب جرى اختيارهم باستعمال الطريقة العشوائية.
- اداة البحث " تعرف (Anasasi,1976) اداة البحث على انها اداة موضوعية ومقننة لأجل تحديد عينة السلوك .(ابو جادو,2003: 398)

ولغرض التحقق من هدف البحث ، قام الباحثان ببناء (مقياس قلق التصور المعرفي لطلاب المرحلة الإعدادية ) وبناء برنامج ارشادي مقترح يهدف الى اسلوب التعريض الحيوي من خلال الآتي:-

وبعد اطلاع الباحثان على عدداً من الدراسات ، لم يحصل الباحثان على مقياس تتلاءم فقراته مع عينة البحث, لذلك كان الزاماً على الباحثان بناء مقياس لقياس التعريض الحيوي لدى عينة المرحلة الإعدادية,وفق الضوابط والخطوات التي حددها كل من (Allen,Yen,1979) في بناء الاختبارات والمقاييس النفسية هي كالآتي:-

#### • تحديد مفهوم قلق التصور المعرفي:

وتبنى الباحثان نظرية (Kelly ,1955) ، والذي تم تعريفه مسبقاً.

#### • تحديد مجالات قلق التصور المعرفي:

هو تحليل تعريف قلق التصور المعرفي ومكوناته ولتحقيق ذلك حددت مجالات المقياس وهي:

1. العجز عن تفسير الاحداث والمواقف: هو ادراك الفرد بأنه لا يمتلك المعرفة التي تساعده على تفسير الاحداث والمواقف

- التي تواجهه مما يؤثر لديه الشعور بالسلبية والافكار المشوهة.
2. العجز عن التنبؤ بالأحداث والمواقف: وهو ادراك الفرد بأنه غير قادر على التنبؤ بالأحداث والمواقف التي تجري في بيئته والابتعاد عن الحقائق وتقييمها بشكل سلبي.
3. العجز عن التوقع بالمستقبل: الافكار والمعتقدات والتوقعات السلبية لأحداث الحياة المستقبلية والتي تؤدي الى شعور الفرد بعدم الارتياح والتوتر والحزن من المستقبل .
- تحديد فقرات المقياس وصياغتها :

- تم صياغة 33 فقرة ,وبواقع اربعة بدائل امام كل فقرة بالصيغة الاولى له وقبل عرضه على المحكمين، واتبع الباحثان عدد من القواعد الضرورية وكالاتي :-
- تجنب التعبيرات اللغوية المعقدة .
- ضرورة اني يكون محتوى الفقرة واضحاً وصريحاً ومباشراً.
- تجنب الفقرات المطولة .
- ان تكون البدائل قصيرة.
- الابتعاد عن النفي في صياغة فقرات المقياس .
- اعداد تعليمات مقياس قلق التصور المعرفي:

قام الباحثان بوضع تعليمات الإجابة عن المقياس ، مع مثال يوضح كيفية الإجابة ، وحرص الباحثان على مراعاة بعض النقاط المهمة.

• عرض المقياس على مجموعة من المحكمين:

يجب الاهتمام بعملية عرض المقياس للمحكمين للتأكد من فقرات المقياس وكذلك لضمان دقته ، لذا يجب عرضها على مجموعة من المحكمين في مجال الدراسة ، كما يجب تزويدهم بالمعلومات الكافية لأداء العمل بالشكل المطلوب منهم ، و يجب الاخذ برأيهم وتعديل الفقرات حسب ملاحظاتهم ، و بعد ان تمت صياغة فقرات المقياس قام الباحث بعرض الاداة بصورتها الاولى على مجموعة من المحكمين في مجال العلوم النفسية و التربوية و القياس و التقويم (ملحق/7) من اجل تقويم المقياس و الحكم على فاعليته بمراعات المقترحات الاتية:-

- 1-معرفة مدى صلاحية كل فقرة من فقرات و مدى ملاءمة توزيع كل الفقرات على كل مجال من مجالات المقياس
- 2-اجراء ما يروونه مناسباً من حذف و تعديل و دمج الفقرات و اضافة على الفقرات للمجال الذي ينتمي اليه ، إذ بعد التعديل

لفقرات المقياس بنسبة اتقاق (80%) و التي قام بها الباحث على ضوء اراء المحكمين على فقرات مقياس قلق التصور المعرفي.

• التطبيق الاستطلاعي لمقياس قلق التصور المعرفي:

تمكن الباحثان التحقق من مقياس قلق التصور المعرفي ، وذلك بقيامه بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (60) طالب من مدرستي (ع/النجف الاشرف - ع\ طرفة ابن العبد) ، للتأكد من وضوح تعليمات وحساب الوقت المستغرق في الاجابة على المقياس وبمتوسط قدره (12) دقيقة .

أسلوب تصحيح مقياس قلق التصور المعرفي :

• تم تحديد اربعة بدائل للاستجابة متدرجة في القياس وحددت الدرجات (1,2,3,4) على التوالي للفقرات الإيجابية التي تقيس الفقرات الايجابية , والدرجات (4,3,2,1) للفقرات السلبية التي تقيس الفقرات السلبية

• الخصائص السايكومترية لمقياس قلق التصور المعرفي :

اولا:- مؤشرات الصدق:

يعد الصدق من الخصائص المهمة التي يحرص المختصون على توافرها اثناء عملية بناء الاختبار فالاختبار الصادق هو ذلك الاختبار الذي يقيس الظاهرة التي وضع من اجل قياسها. (النعيمي ، 2014: 219)

لذلك قام الباحثان بحساب الصدق بطريقتين هما :

1-الصدق الظاهري : وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي وذلك من خلال عرض فقرات المقياس بصيغته الاولى على مجموعة من الخبراء والمحكمين المختصين في علم النفس والارشاد النفسي والقياس النفسي والبالغ عددهم (20) خبير للحكم على مدى صلاحية فقرات مقياس قلق التصور المعرفي كما تم ذكره

2-صدق البناء : وتم من خلال الاتي:

❖ التحليل الاحصائي لفقرات مقياس قلق التصور المعرفي :

أن الهدف من التحليل الإحصائي للفقرات هو الإبقاء على الفقرات الجيدة التي تتميز بالدقة في قياس لما وضعت من اجله. (Ebell,1972 : 392)

وقد تم التحقق من الخصائص الاحصائية لمقياس قلق التصور المعرفي على النحو الاتي :

• ايجاد القوة التمييزية للفقرات :

إذ قام الباحثان بالتحقيق من بعض المؤشرات من خلال استخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس من خلال الأتي :-

1.أسلوب المجموعتين الطرفيتين:

يمثل التحليل الإحصائي للفقرات جانب مهم وأساسي في بناء المقاييس النفسية ، لأنه يؤشر مدى تمثيل مضمون الفقرات للسمات التي أعدت لقياسها ، (teal,holden,1985: 387) . فالفقرة المميزة تكون فقرة فعالة وتميز بين الافراد وتقيس سمة محددة من دون غيرها (عبد الرحمن، 1998، 338).

ولإيجاد القوة التمييزية لفقرات المقياس قام الباحث بتحليل الإستجابات ، ثم تحديد الدرجة الكلية لكل إستمارة ، وترتيب الدرجات من أعلى درجة كلية الى أدنى درجة كلية لكل استمارة وحددت المجموعتين المتطرفتين في الدرجة الكلية بنسبة (27%) من كل مجموعة.

هذا ما أكدته (Anastasia , Urbana,2010) إذ أن نسبة (27%) من الإستمارات العليا والدنيا تمثلان مجموعتين بأكبر حجم وأقصى تمايز ممكن (Anastasia & Urbana,2010:182)

لذا أصبح حجم كل مجموعة من المجموعتين المتطرفتين في الدرجة الكلية (108) استمارة، وتم إستعمال الإختبار التائي لعينتين مستقلتين لإيجاد الفرق بين المجموعتين المتطرفتين في درجات كل فقرة من فقرات المقياس، وتعد الفقرة مميزة إذا كانت القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ولم يتم حذف أي فقرة من الفقرات كونها جميعها دالة احصائياً والجدول (3) يوضح ذلك:

### جدول (3)

#### القوة التمييزية للفقرات مقياس قلق التصور المعرفي

الرقم	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	الدالة الاحصائية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	3.546	.7154	2.083	.82173	13.95	دالة
2	3.509	.6766	1.574	.7995	19.20	دالة
3	3.435	.8783	2.083	1.177	9.56	دالة
4	3.240	1.040	1.953	.900	9.72	دالة
5	3.194	1.045	2.148	1.302	6.51	دالة
6	3.222	.998	2.046	1.270	7.56	دالة
7	3.324	.984	1.916	.866	11.15	دالة
8	3.092	.881	2.037	1.093	7.81	دالة
9	3.240	.884	1.713	.809	13.24	دالة



دالة	14.08	.809	1.870	.784	3.398	10
دالة	14.09	.932	1.833	.779	3.481	11
دالة	15.92	.757	1.379	.972	3.268	12
دالة	17.88	.742	1.472	.901	3.481	13
دالة	12.97	.864	1.601	.898	3.157	14
دالة	16.48	.766	1.472	.840	3.277	15
دالة	15.73	.885	1.601	.835	3.444	16
دالة	10.22	.767	1.833	.98847	3.064	17
دالة	11.54	.9103	1.888	1.171	3.537	18
دالة	9.41	1.006	1.842	.884	3.055	19
دالة	13.30	.921	1.80	.878	3.435	20
دالة	18.54	.856	1.564	.769	3.620	21
دالة	21.09	.662	1.472	.778	3.546	22
دالة	13.51	.988	1.648	.869	3.361	23
دالة	16.67	.775	1.657	.774	3.416	24
دالة	10.78	.965	1.759	1.002	3.203	25
دالة	16.84	.670	1.407	.898	3.185	26
دالة	15.87	.961	1.509	.824	3.444	27
دالة	7.78	1.147	1.972	.998	3.111	28
دالة	8.91	1.008	2.453	.778	3.546	29
دالة	11.90	1.097	2.361	.569	3.777	30
دالة	16.39	1.033	1.842	.580	3.713	31
دالة	7.83	1.068	2.250	.923	3.314	32
دالة	10.64	.974	2.055	.930	3.435	33

\*القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (214) تساوي (1,96).

## 2- طريقة الاتساق الداخلي:

قام الباحثان بإيجاد طريقة الاتساق الداخلي من خلال:-

❖ علاقة درجة الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس:

استخدم الباحثان (معامل ارتباط بيرسون) لمعرفة مدى ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس وحساب درجة كل الفقرات في عينة التحليل الاحصائي للفقرات والتي تكونت من (400) طالب، وظهرت النتائج أن الفقرات جميعها ذات دلالة إحصائية عند معالجتها بالمعادلة التائية لدلالة معامل الارتباط لأنها أكبر من القيمة الجدولية البالغة (0,098) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (398)

- علاقة درجة الفقرة بالمجال الذي تنتمي اليه:-

قام الباحثان بحساب (معامل ارتباط بيرسون) بين درجة كل فقرة في المقياس وعلاقتها بالمجال الذي تنتمي اليه ومعالجتها بالاختبار التائي لمعرفة دلالتها ، حيث أن معاملات الارتباط كانت جميعها دالة احصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (0,098) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398) .

- علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس:

استخدم الباحثان معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين درجات افراد كل مجال والدرجة الكلية للمقياس والجدول (4) يوضح ذلك .

#### جدول(4)

القيم الاحصائية لمعامل ارتباط بيرسون لعلاقة الدرجة الكلية للمجال بالدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	المجالات
0,326	العجز عن تفسير الاحداث والمواقف
0,275	العجز عن التنبؤ بالأحداث والمواقف
0,491	العجز عن التوقع بالمستقبل

مصفوفة ارتباط مجالات مقياس قلق التصور المعرفي:

اذ قام الباحثان باستخراج (معامل ارتباط بيرسون ) ، لدرجة كل مجال ، ثم عمل مصفوفة لعلاقة درجة كل مجال بالدرجة الكلية للمقياس ، جدول (3) يوضح ذلك .

العجز عن التوقع بالمستقبل	العجز عن التنبؤ بالأحداث والمواقف	العجز عن تفسير الاحداث والمواقف	اسم المجال
		1	العجز عن تفسير الاحداث والمواقف
	1	0,760	العجز عن التنبؤ بالأحداث والمواقف
1	0,779	0,724	العجز عن التوقع بالمستقبل

#### • ثبات المقياس Reliability

ويعني الثبات أيضا ان الافراد اذا اختبروا بمقياس معين فأن درجاتهم ستكون نفسها اذا اعيد تطبيق الاختبار نفسه وبنفس الظروف (الجابري وصبري, 2013: 215).

واستخدم الباحثان طريقتين لحساب الثبات

#### أ- طريقة الاختبار وإعادة الاختبار :

يقصد بها صورة واحدة من الاختبار تطبق مرتين على الافراد ويحسب معامل الارتباط بين درجات الافراد في التطبيقين .  
العجرش , 2015 : 133).

وتم حساب معامل ارتباط (بيرسون) بين درجات الطلاب على التطبيقين، إذ كان معامل الثبات بهذه الطريقة هو (0,79). وهو معامل جيد، إذ يشير عيسوي (1985) إلى إن معامل الارتباط يجب أن يتراوح بين (0,70\_0,90) إذا وصف الأداة ذات ثبات مقبول (عيسوي, 1985:58).

#### ب- طريقة الفاكرونباخ :

ولاستخراج معامل الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ، قام الباحث باستعمال معادلة ألفا - كرونباخ على عينة الثبات البالغ عددها (100) طالب من عينة التحليل الاحصائي، وقد بلغ معامل الثبات (0,83) وهو معامل ثبات جيد , والجدول (15) يوضح معاملات ثبات مقياس قلق التصور المعرفي بالطريقتين

وصف المقياس بصورته النهائية : بعد الانتهاء من اعداد الاداة بصورته النهائية اصبح المقياس يتكون من (33) فقرة موزعة على (3) مجالات بواقع 11 فقرة لكل مجال وحدد الدرجة التي يمكن ان يحصل عليها المستجيب مابين (33-132) درجة، والمتوسط الفرضي (82,5) وتم الاعتماد على المدرج الرباعي للتقدير.

- المؤشرات الإحصائية لمقياس قلق التصور المعرفي:

لقد استخدم الباحثان برنامج (SPSS) للحصول على المؤشرات الإحصائية لمقياس قلق التصور المعرفي لأفراد العينة جميعهم والبالغ عددهم (400) طالب والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (6) المؤشرات الإحصائية لمقياس قلق التصور المعرفي

400	Sample Size حجم العينة
84,53	Mean الوسط الحسابي
83	Median الوسيط
84	Mode المنوال
20,41	Std. Deviation الانحراف المعياري
416,67	Variance التباين
-0,019	Skewness الالتواء
0,527	Kurtosis التقعر
88,00	Range المدى
39	Minimum أدنى قيمة
127	Maximum أعلى قيمة

سابعاً: الوسائل الإحصائية :

تم معالجة بيانات البحث احصائياً بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss).

#### المبحث الرابع

#### بناء البرنامج الإرشادي

- مفهوم البرنامج الإرشادي:-

يعد البرنامج الإرشادي ذات مكانة متميزة في هذا العصر و ذلك لأنه يسهم في تحديد المشكلة و اسبابها و العوامل التي ادت الى ظهورها لدى المسترشد, بمعنى ان الباحث يقوم بتشخيص الحالة تشخيصاً موضوعياً دقيقاً في كافة الجوانب المختلفة في شخصيته التي اسهمت في ظهور المشكلة ثم بعد ذلك يصمم برنامج إرشادي يتناسب مع طبيعة المشكلة وعمره وجنسه وكما يتضمن الاهداف التي يسعى البرنامج تحقيقها وعدد الجلسات والاساليب المستخدمة في البرنامج , اضافة الى تحديد

المقاييس النفسية التي يستفيد منها الباحث في رصد التغيرات الايجابية التي حدثت لدى المسترشد بعد الانتهاء من البرنامج الإرشادي (العاسمي, 2015:16).

والبرنامج عنصر اساسي وجوهري في تخطيط وتنظيم العملية التربوية ، كذلك يعد من الوسائل الناجحة في تكوين جماعة فعالة يجمعها التسامح والاحترام والمحبة من اجل مساعدة الاشخاص من خلال اكتساب المعلومات والمهارات لمواجهة الازمات والمشكلات ومساعدتهم على التوافق النفسي والاجتماعي والبيئي والمهني ، وقد زادت اهمية البرامج الإرشادية نتيجة التطورات التي ظهرت في مجال التربية والعمل على تخطيط البرامج لحل المشكلات وازالتها ( الجبوري ، 2018 : 22).

بعد اطلاع الباحث على العديد من نماذج تخطيط الجلسات فقد اعتمد نموذج بوردز ودراري ( 1992 ، Borders & Drory ) في بناء البرنامج بالأسلوب الإرشادي ، وذلك لإمكانية الاعتماد على جميع فقرات المقياس في اشتقاق عناوين جلسات البرنامج من الإطار النظري المعتمد في تفسير الظاهرة المراد دراستها ، تتلخص خطوات التخطيط للبرنامج الإرشادي وفقاً لهذا النموذج بالآتي :-

1. تقدير حاجات الطلاب وتحديدها .
  2. تحديد الأولويات .
  3. صياغة اهداف البرنامج الإرشادي بناءً على حاجات المسترشدين .
  4. تحديد العناصر التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي .
  5. تحديد النشاطات التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي .
  6. تقويم مدى كفاءة البرنامج ( Borders& Dryru, 1992:487-495)
- وأن اعتماد هذا النموذج جاء وفقاً للمسوغات الآتية :
- انه يتبع أسلوباً واضح الخطوات ويعتمد على التسلسل المنطقي .
  - أمكانية تطبيقه في المؤسسات التعليمية و التربوية وبقية المؤسسات الأخرى .
  - يستطيع الباحث أخذ جميع فقرات المقياس في صياغة عناوين لجلسات البرنامج الإرشادي .
  - أمكانية تطبيقه بفريق عمل إرشادي ذي عدد قليل و بقيادة الباحث الذي خطط و البرنامج الإرشادي وصممه .
  - اقتصادي في الوقت و الجهد.

اولاً / تقدير حاجات الطلاب وتحديدها:

ان تقدير وتحديد احتياجات المسترشدين يتطلب من الباحث الرجوع الى النظرية المعتمدة في البحث الحالي في تحليل مجالات وفقرات المقياس وتحديد متطلبات وحاجات المسترشدين التي تساعد الباحث على توظيفها في البرنامج الإرشادي (الشمري والتميمي, 2012: 50) .

فضلاً عن آراء المحكمين في تصميم برنامج إرشادي فعال في ضوء إطار نظري له تأثير في تخفيض قلق التصور المعرفي ، ويتم استخراج حاجات البرنامج الإرشادي من فقرات المقياس إذ تم اعتماد فقرات المقياس وجعلها جلسات إرشادية وتم عرضها على مجموعة من المحكمين الذين يتخصصون في مجال الإرشاد والتوجيه كما في ملحق رقم ( 5 ) للحصول على آرائهم، وبهذا تم تطبيق مقياس قلق التصور المعرفي على طلاب المرحلة الاعدادية

ثانياً / تحديد الأولويات:

تم تحديد واختيار الأولويات لجميع فقرات المقياس، إذ أجرى اختيار عناوين جلسات البرنامج الإرشادي عبر الاعتماد على النظرية والمنظر الذي وضع مجالات قلق التصور المعرفي، وإن هذه المجالات والفقرات تم اعتمادها كعناوين وحاجات للجلسات الإرشادية و ترتيب الجلسات حسب أهمية كل جلسة على ضوء حاجات المسترشدين، و عرض فقرات المقياس التي حددها على إنها عناوين للجلسات الإرشادية على الخبراء لمعرفة آرائهم بتسلسلها ودمجها مع جلسات البرنامج الإرشادي والجدول (5) يوضح ذلك.

### جدول ( 5 )

#### فقرات مقياس قلق التصور المعرفي التي حولت الى عناوين جلسات البرنامج الإرشادي

ت	ت الفقرات في المقياس	الفقرات	الحاجات
1	6	الاحداث الضاغطة تفقدي القدرة على الاحاطة بها	قوة الارادة
2	7	اشعر ان قدرتي ضعيفة في مواجهة المشكلات.	
3	10	اعجز عن اتمام المهام الدراسية المطلوبة مني.	
4	29	يشغلني التفكير بضعف قدرتي على تحقيق طموحاتي.	
5	22	اخشى الرسوب هذا العام	الثقة بالنفس
6	25	اخشى ان تظهر حاجات جديدة اعجز عن تلبيتها.	
7	26	اتوقع الفشل في مهمات اكلف بها من قبل الاخرين	
8	33	أملني ضعيف في الحصول على فرصة لإكمال دراستي	
9	12	اجد صعوبة في تحديد مستقبلي	خفض قلق المستقبل
10	13	اخشى ان لا اجد فرصة عمل بعد اكمال دراستي	
11	24	اتوقع بأن الاحداث القادمة اسوء مما هي عليه في الآن	
12	5	ردود انفعالي غير مناسبة ازاء تعرضي لموقف محرج مع زملائي	التفاعل الاجتماعي
13	16	اعتقد ان مشاركتي الانشطة المجتمعية لا تفيدني بشيء	

	اعجز عن تكوين صداقات حقيقية	32	14
الواقعية والموضوعية	اعجز عن تقييم نتائج الاحداث التي امر بها	15	15
	اعتقد ان اهدافي غير واضحة	21	16
	اشعر بالراحة عندما اتصور تحقيق اهدافي المستقبلية	23	17
	اجد صعوبة في حل المشكلات التي تواجهني	9	18
اتخاذ القرار	اشعر ان القرارات التي اتخذتها هي سبب فشلي	27	19
	اتوتر عندما اكون في موقف اتخاذ القرار	31	20
	اعجز عن انجاز أي عمل بسبب افكاري	8	21
دافع الانجاز	التخبط في انجاز المهمات المدرسية	19	22
	ألمي ضعيف في الحصول على فرصة لإكمال دراستي	33	23
	أجد صعوبة في تفسير الاحداث التي اواجهها	1	24
ادراك الذات	ادرك ان المواقف الضاغطة تجعلني افكر بصورة خاطئة	4	25
	ارى ان نجاحي في الحياة يعتمد على الحظ اكثر مما يعتمد على قدراتي الحقيقية	20	26
	ادرك ان فشلي في اموري الشخصية سيؤثر على مستقبلي	28	27
	افكاري مشوشة تجاه المشكلات الدراسية التي امر بها	2	28
الأمن النفسي	اعجز عن تفسير المواقف الضاغطة التي امر بها	3	29
	أقلق من افكار عديدة تدور في ذهني عن مجريات حياتي	14	30
	اشعر ان مستقبلي العاطفي غير آمن مع اسرتي واصدقائي	30	31
	التخطيط لأموال حياتي تكون مصدر قلقي	17	32
تنظيم ادارة الوقت	اعجز عن تنظيم جدول الواجبات اليومية المكلف بها	18	33

## ثالثاً - صياغة الاهداف

إن البدء بصياغة الأهداف هو المدخل الأساسي للتخطيط لأي مشروع مجتمعي، فيجب تحديد ما سيساهم به البرنامج لتلبية حاجات المسترشدين، إن تحديد الأهداف من شأنه أن يقيم العملية الإرشادية ومن ثم تحسين الطرائق المستعملة (الخطيب، 2013 : 83).

وقد حدد أهداف البرنامج الإرشادي بما يأتي

#### أ- الهدف العام :

إن الهدف العام هو الإطار العام للأهداف المباشرة، وإنها تصف توقعات الباحث حول إمكانية اكتساب المسترشدين مهارات وقدرات بعد تطبيق البرنامج الإرشادي (الخطيب، 2013: 83). وتم تحديد هدف عام للبرنامج هو معرفة (اثر برنامج إرشادي في تخفيض قلق التصور المعرفي لدى طلاب المرحلة الاعدادية) بإستعمال الاسلوب الإرشادي التعريض الحيوي

#### ب- الهدف الخاص:

هو ترجمة للهدف العام، التي توضع على شكل مجموعة أهداف صغيرة توضح كيفية إنجاز الأهداف العامة وهي، في الغالب، أهداف تفصيلية للهدف العام، وتعتبر المنطلقات والركائز التي يسعى المشروع إلى تحقيقها ويصف السلوك المتوقع صدوره من المسترشد بعد أن يتعلم السلوك المراد تعليمه (نشواتي، 1997: 51). وقد حدد الباحث هدفاً لكل جلسة والتي تتسجم مع طبيعة المشكلة والنظرية المعتمدة في البحث.

#### الهدف السلوكي:

الهدف السلوكي بأنه: وصف دقيق وواضح ومحدد كنتاج التعلم المرغوب تحقيقه من المتعلم على هيئة سلوك قابل للملاحظة والقياس، تتضمن هذه الأهداف وصف السلوك المطلوب أدائه بعد الانتهاء من كل جلسة إرشادية. (نشواتي، 1997: 56) وقد حدد الباحث مجموعة من الاهداف السلوكية القابلة للقياس لكل جلسة إرشادية.

#### رابعاً: العناصر التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي :

يعتمد البرنامج الإرشادي على عدة عناصر والتي تعد من المحاور الاساسية لتنفيذ البرنامج الإرشادي من اجل الوصول الى الاهداف التي قام الباحث بإعدادها وتشمل هذه للعناصر الجانب النظري للبرنامج الإرشادي و الذي وضح في الاطار النظري المعتمد من قبل الباحث في تصميم البرنامج والذي تم اشتقاق الحاجات والاهداف الخاصة بالبرنامج ، ويعد الفريق الإرشادي وكذلك ادارة المدرسة و المستفيديون وهم طلاب المرحلة الاعدادية من العناصر المهمة في تصميم وتنفيذ البرنامج الإرشادي.

#### خامساً: نشاطات البرنامج الإرشادي:

ان النشاطات والفعاليات المساعدة تعد خطط عمل وتصميم لتحقيق الاهداف لكل مسترشد ومساعدته على التغيير نحو الاحسن والافضل ، إذ ليس هناك فنية او نشاط كامل لفهم مشكلة ما ، ومن ثم لا توجد فنية إرشادية واحدة متكاملة تناسب المواقف جميعها ، لذا فان استعمال التقنيات المختلفة تساعد الافراد على دراسة مشكلاتهم المختلفة ( العزة، و جودت، 2001 : 9) . فقد قام الباحث باختيار الانشطة والفعاليات التي لها علاقه بأهداف البرنامج الإرشادي ، وبعد الاطلاع على النظرية

المتبناة في هذا البحث والاطلاع على الأنشطة و استشاره المختصين في مجال الارشاد النفسي والتوجيه التربوي تم اختيار الأنشطة والمتضمنة ( 12 ) جلسة إرشادية وتستغرق كل جلسة ( 45 ) سادساً: **تقويم كفاءة البرنامج الإرشادي:** عملية منهجية تقوم علي أسس علمية بهدف إصدار الحكم علي دقة وموضوعية المدخلات والمخرجات لأي نظام تربوي، ويكمن الهدف الأساسي من تقويم في البرنامج الإرشادي في تصحيح وتعديل وتلافي أوجه النقص في الأنشطة والوسائل وطرائق تنفيذها وتتم عادةً عن طريق تحديد أسئلة والإجابة عنها ( زهران، 1997: 225 ) . وقد تضمن التقويم على ثلاثة انواع هي:

أ. **التقويم التمهيدي:** (Preliminary Evaluation)

ويقصد بالتقويم التمهيدي ، العملية التقييمية التي تتم قبل تجريب البرنامج للحصول على معلومات أساسية حول عناصره المختلفة ، ويأتي ذلك من خلال الإجراءات التي سبقت تطبيق البرنامج الإرشادي والمتمثل في الاختبار القبلي .

ب. **التقويم البنائي:** (Formative Evaluation)

هو التقويم الذي يتم إنشاء تطبيق البرنامج بقصد اختبار العمل أثناء جريانه ، ولا يتم التقويم التكويني الا اذا كان القائم ذاته، بحيث يرى مدى التقدم الذي يمر فيه أو العقبات التي تعترض طريقه ، يتم هذا التقويم أثناء سير الجلسات الإرشادية، وعند نهاية كل جلسة من خلال توجيه الأسئلة لأفراد المجموعة التجريبية ومتابعة التدريبات في بداية الجلسات

ج. **التقويم النهائي:** (Final Evaluation)

يتمثل بالاختبار البعدي لمقياس قلق التصور المعرفي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي بأسلوب ( التعريض الحيوي ) على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ايضاً ، لتحديد مستوى التغيير الحاصل في سلوك المجموعات ، ومعرفة مدى تأثير الاسلوب الإرشادي ( ناصر ، 2019 : 116).

### صدق البرنامج الإرشادي

#### أ. الصدق الظاهري:

يعرف الصدق الظاهري بأنه قياس لمدى تمثيل الاختبار للنواحي أو المكونات المختلفة للجانب المراد قياسه (ربيع، 2009، 117)

قام الباحث بعرض البرنامج الإرشادي بأسلوب (التعريض الحيوي) الذي انبثق من نظرية التعلم الاجتماعي على بعض المحكمين والمتخصصين في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي ملحق رقم ( 5 ) من اجل التعرف على آرائهم ومقترحاتهم الضرورية حول صلاحية البرنامج الإرشادي ، ولأجل ذلك قام الباحث بأخذ التعديلات والآراء التي طرحها المتخصصون لأجل وصول البرنامج الى المستوى المطلوب وقد اصبح البرنامج بشكله النهائي صالح للتنفيذ ، ومن اجل تحقيق اهداف البرنامج الإرشادي يجب مراعاة ما يأتي : \_ مدى ملائمة عناوين الجلسات مع فقرات المقياس .

\_ مدى ملائمة عناوين الجلسات وتسلسلها .

\_ مدى ملائمة الفنية المستخدمة لهدف الجلسة .

\_ تفضلكم ما ترونه مناسباً للإضافة والحذف والتعديل .

وقد اجمع الخبراء المختصون على أن البرنامج مناسب لما وضع من أجله من حيث مضمون الجلسات وعددها ومدة كل جلسة ومدى مناسبة النشاطات داخل كل جلسة إرشادية والنموذج يبين البرنامج الإرشادي كما عرض على الخبراء .

### ب. الصدق التجريبي للبرنامج (Experimental honesty of the program)

لقد قام الباحث بتجربة استطلاعية بتطبيق احدى جلسات البرنامج الإرشادي وبطريقة قصدية على عدد من الطلاب الذين لديهم قلق التصور المعرفي شملت التجربة ( 10 ) طلاب تم اختيارهم من عينة التحليل الاحصائي وقد اثبتت نتائج الدراسة الاستطلاعية ، ملائمة البرنامج الإرشادي في تحقيق اهداف البرنامج ، وامكانيه تنفيذه.

### تطبيق البرنامج الإرشادي (Implementation counseling program):

جرت خطوات إجراءات تنفيذ الدراسة حسب الآتي: 1

1- اختيار (20) طالباً بصورة قصدية ممن حصلوا على أعلى درجة من الوسط الفرضي والبالغ (65) درجة على مقياس قلق التصور المعرفي ، وتم توزيعهم عشوائيا على مجموعتين : تجريبية ، وضابطة بواقع (10) طلاب في كل مجموعة.

2- حدد عدد الجلسات الإرشادية للمجموعة التجريبية والبالغة ( 12 ) جلسة إرشادية و بواقع جلستين في الاسبوع ، وكذلك حدد مكان وزمان الجلسات الإرشادية في غرفة (المرشد التربوي) في الساعة (التاسعة) صباحاً من أيام الاثنين والاربعاء .

3- عدّ الباحث الدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس قلق التصور المعرفي قبل

التجربة بمنزلة درجات التكافؤ في الاختبار القبلي .

نموذج جلسة ارشادية

العنوان/ الثقة بالنفس

المدة (45 دقيقة)	اليوم: الاثنين / التاريخ: 20 / 12 / 2021	الجلسة/ الثالثة
الثقة بالنفس		الموضوع
حاجة المسترشدين الى تنمية الثقة بالنفس .		الحاجة المرتبطة بالموضوع
تنمية قدرة المسترشدين على ان يكونوا واثقين بأنفسهم		هدف الجلسة
جعل المسترشد قادر على أن:- يُعرف معنى الثقة بالنفس. يشرح أهمية الثقة بالنفس. يعدد الخطوات التي تؤدي إلى تعزيز الثقة بالنفس. يعطي مثال تطبيقي عن كيف يكون واثق من نفسه.		الاهداف السلوكية
المناقشة , التدريب التوكيدي , الاسترخاء , , التغذية الراجعة , التعزيز		القياسات والاستراتيجيات
يرحب الباحث بالمسترشدين ويقوم بمراجعة ومناقشة التدريب البيئي مع المشاركين ويثني على المنجزين للتدريب . يقوم الباحث بتقديم موضوع الجلسة وهو (الثقة بالنفس) ويُعرفه: ويناقشه مع المسترشدين يشرح الباحث للمسترشدين أهمية الثقة بالنفس. يتدرب الباحث المسترشدين على الاسترخاء. يعدد ويوضحها لهم يعطي الباحث للمسترشدين مثال تطبيقي لغرض حدوث التغذية الراجعة لهم من خلال ذكر امثلة واقعية عن الثقة بالنفس , وهو ان الطالب (س) يتمتع بثقة عالية بالنفس بين اقرانه ومدرسيه يقوم الباحث بتقديم التعزيز المعنوي من خلال ابداء بعض الكلمات مثلاً - (أحسننت، جيد، بارك الله فيك.....) للمسترشدين الذين شاركوا في الجلسة.		النشاطات
يقوم الباحث بتوجيه الاسئلة الاتية :- 1-ما معنى الثقة بالنفس؟ 2-ما اهمية الثقة بالنفس ؟ 3-ماهي الخطوات التي تؤدي الى الثقة بالنفس ؟ - يقوم الباحث بتلخيص ما دار في الجلسة من ايجابيات وسلبيات.		التقويم البنائي
		التدريب البيئي

### المبحث الخامس: عرض النتائج والتوصيات والمقترحات

#### أولاً: عرض النتائج (The results raising) :-

حقق الباحثان هدف البحث والتوصل إلى النتائج في بناء برنامج إرشادي مقترح بأسلوب (التعريض الحيوي) في تخفيض قلق التصور المعرفي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ، والذي تم التطرق اليه في الفصل الرابع، وبناءً على ما تقدم قدم الباحثان عدداً من التوصيات والمقترحات وكالاتي

#### ثانياً: التوصيات (Recommendation) :-

من خلال ما توصلت اليه نتائج البحث الحالي يوصي الباحثان بالآتي:

1. الافادة من مقياس قلق التصور المعرفي الذي أعده الباحثان في وزارة التربية لدى عينة البحث الحالي من طلاب المرحلة الإعدادية او عينات اخرى.
2. نأمل من الوحدات الإرشادية استفادة القائمين من الجامعات والمدبرات التربية في المدارس من البرنامج الإرشادي (بأسلوب التعريض الحيوي في تخفيض قلق التصور المعرفي لدى طلاب المرحلة الإعدادية) ..

#### ثالثاً: المقترحات (Suggestion) :-

استكمالاً للبحث وتطويراً لنتائجه أقترح الباحثان الآتي :

1. بناء مقاييس لقلق التصور المعرفي لشرائح اخرى من المجتمع ممن يعتقد انهم يعانون من ارتفاع في مستوى قلق التصور المعرفي لديهم .
2. إجراء دراسة تجريبية مقارنة لمتغير للبحث الحالي باستخدام الاسلوب الإرشادي المعتمد في البحث الحالي في تخفيض قلق التصور المعرفي لدى الطلاب حسب متغير النوع (ذكور - اناث ، او حسب بيئة السكن (ريف - مدينة).



## برنامج ارشادي مقترح بأسلوب التعريض الحيوي في تخفيض قلق التصور المعرفي لدى طلاب المرحلة الاعدادية

### معلومات الباحثين وعناوينهم

جامعة ديالى / كلية التربية

ا.م.د سناء حسين خلف

للعلوم الانسانية

محمد مشعان جواد

Snakhl6@gmail.com Mohammed44@gmail.com

### Keyword

الكلمات المفتاحية: البرنامج ، التعريض ، القلق التصور

هذه مقالة وصول مفتوح بموجب ترخيص

CC BY 4.0

(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

### الملخص:

يهدف البحث الحالي الى (برنامج ارشادي مقترح بأسلوب التعريض الحيوي في تخفيض قلق التصور المعرفي لدى طلاب المرحلة الاعدادية) وتم الاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة التي تتناول تخفيض قلق التصور المعرفي واسفرت نتائج البحث الى اعداد مقياس تخفيض قلق التصور المعرفي يتكون من (33) فقرة موزعة على (3) مجالات ، وصمّم الباحث لأغراض الدراسة برنامجاً ارشادياً يستند الى الأسلوب الإرشادي التعريض الحيوي ، وطبق على المجموعة التجريبية، في جلسات بلغ عددها (12) جلسة ، وبواقع جلستين اسبوعياً مدة الجلسة ((45) دقيقة ، وتمت معالجة البيانات باستعمال برنامج (spss) وعددٍ من الوسائل الإحصائية. وأظهرت النتائج أن للبرنامج الإرشادي تأثير في تخفيض قلق التصور المعرفي لدى أفراد المجموعة التجريبية. وبناءً على النتائج خرجت الدراسة بعدد من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات.

- علام، منتصر (2012): الارشاد النفسي العقلاني الانفعالي السلوكي، المكتب الجامعي الحديث.
- الجابري، كاظم كريم وصبري، داود عبد السلام (2013): مناهج البحث العلمي، كلية التربية ابن الرشد، جامعة بغداد - العراق.
- العجرش، حيدر حاتم فالح (2015): اسس البحث في التربية وعلم النفس، ط1، دار المنهجية للنشر والتوزيع، عمان - الاردن.

#### ثانياً: المصادر الاجنبية:

- □ Ebel, R. L. (1972): Essentials of Educational measurement, New Jersey, Englewood Cliffs Prentice Hall.P:392
- □ . Allen : M.J & Yen : M.W (1979) : Introduction To Measurement Theory: California : Book Cole , Califomia.P119
- □ Parry, Dianne C.(2013): Relation Ship between Cognitive Anxiety level and Client variables at First Consultation for Adults with Hearing Impairment, A thesis Submitted inpartial Fulfillment of The requirements for the Degree of master of Audiology at the university of Canter bury
- □ Winter , David . A . and linda L . viney (2008) personal
- □ Lester , David (2009) " Emotion Sin Personal Construct

#### اولاً : المصادر العربية :

- عثمان، فاروق (2001): القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي لطبع والنشر، القاهرة
- العيسوي، عبد الرحمن، (1998) فن الارشاد والعلاج النفسي، القاهرة، دار الراتب الجامعة
- صالح , عبد الرحمن اسماعيل , (2014): فنيات و اساليب العملية الارشادية , ط1, دار المناهج للنشر و التوزيع , عمان - الاردن .
- شيفر وشارلز وولمان , (1996) : مشكلات الأطفال المراهقين وأساليب المساعدة فيه , ترجمة نسيمه داوود ونزيه حمدي , منشورات الجامعة الأردنية عمان .
- وزارة التربية العراقية .(2011). قسم الاحصاء مديرية العامة للتخطيط التربوي
- محمد، محمد عباس (2014): الخجل المعرفي وقلق التصور المعرفي والعلاقة بينهما، مجلة العلوم النفسية - جامعة بغداد ، 21، 345-301.
- العادلي , راهبة عباس , (2010) : الانفعالات (نموها وإدارتها) بغداد-العراق.
- سكر , حيدر كريم , (2013) : نظريات الشخصية , ط1, دار الفراهيدي للنشر , بغداد . العراق .