



عنوان البحث: فعالية برنامج قائم على العلاج بالواقع في تحسين فاعلية الذات الاجتماعية وخفض الشعور بالقلق لدى النساء المطلقات بدولة الكويت

الباحثة: فاطمة عبدالله محمد عبدالله الرويح



جامعة مدينة السادات
كلية التربية
قسم علم النفس

فعالية برنامج قائم على العلاج بالواقع في تحسين فاعلية الذات الاجتماعية وخفض الشعور بالقلق لدى النساء المطلقات بدولة الكويت

بحث مستل من رسالة مقدمة استكمالاً للحصول على درجة الماجستير في التربية
(تخصص: صحة نفسية)

تم قبول البحث للنشر

إعداد الباحثة

فاطمة عبدالله محمد عبدالله الرويح

يعتمد
عميد الكلية

إشراف

د/ ولاء علاء الدين الديب
مدرس علم النفس
كلية التربية – جامعة مدينة السادات

أ.د/ أحمد ثابت فضل
أستاذ ورئيس قسم علم النفس - كلية التربية
جامعة مدينة السادات

٢٠٢٢ م - ١٤٤٣ هـ

فعالية برنامج قائم على العلاج بالواقع في تحسين فاعلية الذات الاجتماعية وخفض الشعور

بالقلق لدى النساء المطلقات بدولة الكويت

مقدمة من الباحثة / فاطمة عبدالله محمد عبدالله الرويح

تحت إشراف

الدكتورة

ولاء علاء الدين الديب

مدرس علم النفس

بكلية التربية - جامعة مدينة السادات

الأستاذ الدكتور

احمد ثابت فضل

استاذ ورئيس قسم علم النفس

كلية التربية جامعة مدينة السادات

مستخلص البحث :

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة مدى فعالية برنامج قائم على العلاج بالواقع في تحسين فاعلية الذات الاجتماعية وخفض الشعور بالقلق لدى النساء المطلقات بدولة الكويت ، وشارك في هذه الدراسة (٦٠) إمراة مطلقة ممن تتراوح أعمارهم ما بين (٢١-٥٠) عام بمتوسط عمري قدره (٣٤.١٧) سنة وانحراف معياري قدره (٨.٠٩) سنة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين : مجموعة تجريبية مكونة من (٣٠) إمراة، ومجموعة ضابطة مكونة من (٣٠) إمراة، وقد استخدمت الباحثة مقياس تايلور للقلق الصريح (١٩٥٩) تعريب/الباحثة، ومقياس فاعلية الذات الاجتماعية (إعداد: الباحثة)، وأسفرت نتائج الدراسة عن : وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات نساء المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مقياس فاعلية الذات الاجتماعية وأبعادهما الفرعية لصالح المجموعة التجريبية، كذلك توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات نساء المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس فاعلية الذات الاجتماعية

وأبعادهما الفرعية لصالح القياس البعدي، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات نساء المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مقياس تايلور للقلق الصريح وأبعادهما الفرعية لصالح المجموعة التجريبية، كذلك توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات نساء المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس تايلور للقلق الصريح وأبعاده الفرعية لصالح القياس البعدي، بينما أسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات نساء المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس فاعلية الذات الاجتماعية لدى النساء المطلقات وأبعادهما الفرعية، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات نساء المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس تايلور للقلق الصريح لدى النساء المطلقات.

الكلمات الإفتتاحية : (العلاج بالواقع - فاعلية الذات الاجتماعية - الشعور بالقلق)

Abstract :

The aim of the current research is to develop the linguistic performance (listening) of the kindergarten child using the hot chair strategy. The research sample consisted of (50) kindergarten children in Umm Al-Darda' in the Jahra region in the State of Kuwait. The current research used the following tools: The kindergarten child's listening skills test, and a list of the kindergarten child's linguistic performance skills, and the results showed up: There are statistically significant differences between the mean scores of the experimental and control group children in the listening skills test in favor of the experimental group, and there is an effect of the hot chair strategy on the kindergarten child's linguistic performance (listening), The current research recommended the need to develop children's language performance, and to use modern strategies in teaching. **Keywords:** hot chair strategy – linguistic performance – kindergarten child

المقدمة:

لقد حظيت فعالية الذات الاجتماعية باهتمام كبير من مختلف شرائح الباحثين بشتى تخصصاتهم ومراكز أعمالهم في العقدين الماضيين؛ نظرا لأهميتها في أماكن العمل والبيئات التعليمية . ويرى طريف شوقي (٢٠٠٢، ٥٢) يرجع الاهتمام بفعالية الذات الاجتماعية إلى كونها عاملا مهما في تحديد طبيعة التفاعلات اليومية للفرد، مع المحيطين به في مجالات الحياة المختلفة، التي تعد - في حالة اتصافها بالكفاءة - من عوامل التوافق النفسي على المستويين الشخصي والمجتمعي، وترى آمال باظة (٢٠٠٣، ١١) أن فعالية الذات الاجتماعية تعد مؤشر من مؤشرات الصحة النفسية والشعور بالسعادة، ولها أهمية كبيرة في نمو الشخصية وتطورها وفي النمو العقلي والتشئة الاجتماعية للفرد.

ويرى بام روبنز، وسكوت إيجان (٢٠٠٠، ٩١) أن المظاهر السلوكية السلبية التي يكشف عنها بعض الأفراد، ترجع أساسا إلى علم تعلمهم أساليب التفاعل الاجتماعي في طفولتهم ومهارات فعالية الذات الاجتماعية؛ فالأفراد الذين لا يعرفون كيف يnehون محادثة، أو كيف يبدؤون محادثة تليفونية وكيف يستمرون فيها، والذين يركزون حديثهم طوال الوقت حول أنفسهم، من دون إبداء أي اهتمام بالطرف الآخر، ويتجاهلون المحاولات لتحويل التركيز إلى موضوع آخر، ويتدخلون في شؤون الناس الخاصة بأسئلة متطفلة، كل هذه السلوكيات التي تعد خروجا عن الخط الاجتماعي الطبيعي والمعتاد، تدل على عيب في البناء الأساسي للتفاعل الاجتماعي.

ويعد القلق من الإنفعالات الإنسانية الأساسية الملازمة لسلوك الفرد وقت تعرضه للضغوط، وجزء طبيعي في كل آليات السلوك الإنساني، الذي يمثل أحد أهم الاضطرابات النفسية الأكثر شيوعا وانتشار المؤثرة على صحة الفرد ومستقبله، إضافة إلى تأثيره السلبي على مجالات الحياة المختلفة، لذلك يعد القلق من العوامل المؤثرة في الشخصية، ويعد القلق أهم سمات العصر الحالي، ذو المكانة البارزة في علم النفس الحديث الذي أصبح يشار إليه بعصر القلق، وهو لب الصحة النفسية وصميمها، فالقلق هو المفهوم المركزي في علم الأمراض النفسية وهو نقطة البداية لمختلف الأمراض النفسية والعقلية، مما جعله من أهم الموضوعات النفسية لما له من أهمية وعمق وارتباط بأغلب إذ لم يكن بكل المشكلات والاضطرابات النفسية المعاصرة، ومع تسارع وتيرة التطور والحدثة في كافة مناحي

الحياة المختلفة في العصر الحالي، وما صاحبها من شتى الضغوط المرتبطة بعدم قدرة الفرد على مسايرة هذا التطور والحدثة وفق قدراته وإمكاناته، تلك هذه الضغوط المتمثلة في مختلف المتطلبات والتحديات من ارتفاع تكاليف المعيشة، مع الأوضاع الاقتصادية والاجتماعية الصعبة، والبطالة، والمشكلات الأسرية، ومشكلات العمل، والتلوث البيئي، والضوضاء وغيرها من الأمور والمشكلات التي جعلت الإنسان يقع فريسة سهلة لكافة الاضطرابات والمشكلات النفسية وعلى رأسها القلق (غالب بن محمد المشيخي، ٢٠٠٩، ١٥).

ويجب أن نضع في الاعتبار أنه من الطبيعي أن يشعر الإنسان بالقلق، من حين إلى آخر، وفي الحقيقة، إن نوبة من القلق بدرجة معينة يمكن أن تكون مفيدة وإيجابية، فالإحساس بالقلق قد يساعد الفرد على رد الفعل والتصرف بصورة صحيحة عند التعرض إلى خطر مهند حقيقي، كما يمكن أن يحفزه على التفوق والنجاح في مكان عمله أو في منزله، وهو ما أشار إليه "جاكي سيلبرج" بأن القلق قد يصبح مفيدة رغم كونه غير سار بالنسبة لبعض الأشخاص الذين يتمتعون بالقدرة على التركيز على الأداء بدلا من التركيز على الموقف ذاته، ذلك أن الفرد في هذه الحالة يكون لديه القدرة على التعامل بكل وعي وتركيز مع الموقف المقلق لأنه يعلم بأن هذا الموقف سوف ينتهي في وقت محدد، مثل المرور باختبار ما، على خلاف هؤلاء الذين يقلقون الأمور هي في الأصل لا تقلق ولا تؤدي الشعور بالقلق، فيكون شعورهم بالقلق مهولا ومبالغ فيه مما يؤثر سلبا على أدائهم، نظرا لوقوعهم تحت وطأة الاضطراب النفسي (جاكلي سيلبرج، ٣٣، ٢٠١٠).

ولكن ليس من الطبيعي أن يتم الإحساس بالقلق بالتكرار وفي أوقات متقاربة ومتفاوتة، وبصورة حادة وشديدة، دون أي سبب حقيقي، إلى الدرجة التي تعيق مجرى الحياة اليومية والطبيعية للفرد، وهذا ما يمكن وأن نطلق عليه اضطراب القلق غير السوي والذي بصدد دراسته حاليا، حيث لا يمكن الحديث عن القلق الاجتماعي بوصفه نوع من أنواع القلق إلا في ضوء فهم القلق بشكل عام.

ويرى 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) ويعتمد الإرشاد القائم على النظرية الواقعة على ثلاثة مفاهيم أساسية تحكم سلوك الإنسان، وهي المسؤولية والواقع والصحيح، فالسلوك المسؤول

يساعد الفرد علي إشباع حاجاته بطريقة لا تحرم الآخرين من إشباع حاجاتهم، والسلوك المسؤول هو الهدف الأكبر للإرشاد بالواقع، ويتطلب الواقع أن يفهم الفرد العالم الذي يعيش فيه من عقبات ومشكلات، وأن الحاجات تشبع بصورة مسؤولة في الحدود التي يفرضها الواقع من حوله، أما الصحيح فهو يشير إلى المعيار الموضوعي الذي يستخدمه الناس في الحكم على سلوكهم بأنه صحيح أو خطأ، إن هذه الجوانب الأخلاقية لسلوك الفرد تعتبر مهمة جدا أثناء عملية الإرشاد، يساعد المرشد المسترشد علي تعلم كيفية إشباع حاجاته والتي تشتمل على حاجتين نفسيتين أساسيتين هما الحاجة للحب (أن تحب وأن تكون محبوبين والحاجة للقيمة والأهمية الذاتية، باستخدام القواعد الثلاثة للإرشاد بالواقع، إذا | ما أشبعت الحاجات بشكل مناسب يكون الفرد هوية نجاح، وعند إشباعها بطريقة غير مناسبة يكون الفرد هوية فشل (خضرة معروف، مريم فرايقة، ٢٠١٧، ٧)

يتخذ الإرشاد بالواقع عدد من القواعد الإرشاد المسترشد والتأكد على الاندماج مع المسترشد وإظهار الاهتمام به، ومساعدة المسترشد على إن يصبح داعيا لما يقوم به من تصرفات في عالم الواقع، والتركيز على الحاضر حيث يمكن فيه التغيير بينما الماضي قد تم تثبيته فلا يمكن تغييره، وان ينصب الحكم على السلوك وان يكون عند المسترشد قدرة على الحكم على سلوكه الخاص ويحكم عليه حكما تقويما ومساعدة المسترشد على بناء خطط محددة لتغيير سلوكه، ومساعدة المسترشد على الالتزام بتنفيذ الخطة، وعدم إتاحة فرصة للاعتذارات والفشل، واستبعاد أسباب العقاب (صمويل بشري، ٢٠٠٧، ٣٤)

انطلاقا مما سبق فإن فاعلية الذات الاجتماعية تؤدي إلى تمتع الفرد بصفات اجتماعية تساعده في التواصل مع الآخرين بسهولة ويسر، وعلى الرغم من التأثير الإيجابي لفاعلية الذات الاجتماعية على الأفراد إلا إن الباحثين لم يعطوا هذا الجانب الاجتماعي الفعال الاهتمام الكافي بالدراسة والبحث، مما دفع الباحثة في الدراسة الحالية إلى دراسة فعالية برنامج قائم على العلاج بالواقع في تحسين فاعلية الذات الاجتماعية وخفض الشعور بالقلق لدى النساء المطلقات بدولة الكويت، وسيتم تناول تلك الدراسة وفقا للترتيب التالي:

مشكلة الدراسة:

أشار إبراهيم الخطيب، وزهدي عيد، ونعمان خالد (٢٠٠٣، ٣٧) إلى أن افتقار الفرد للكفاءة الاجتماعية قد يسبب عدم كفايته في التعلم وتدني تحصيله وانخفاض مفهوم الذات لديه، ويؤكد عزت كواسة، وخيري السيد (٢٠١١، ٩٣) أهمية المهارات الاجتماعية؛ إذ يشير إلى أن مفهوم الذات يتأثر بعوامل عدة، أهمها: تقويمات الآخرين للفرد، وخاصة الأفراد المهمين في حياته، ويظهر هذه التقويمات من خلال عمليات التفاعل الاجتماعي، وتعد فعالية الذات الاجتماعية من العوامل المهمة في تحديد التفاعلات اليومية للفرد مع المحيطين به في مجالات الحياة المختلفة؛ | فمجتمع اليوم في حاجة إلى الفرد الكفاء اجتماعيا الذي يؤدي عمله بنظام، ويضطلع بواجباته وينهض بما عليه من التزامات من غير حاجة إلى رقابة أو توجيه من جانب شخص آخر، | فضلا عن أن فعالية الذات الاجتماعية تؤدي إلى النجاح الاجتماعي، والتكيف السليم، وتدل على التوافق، كما تعد معيارا للصحة النفسية للأفراد.

وترى آمال الفقي (٢٠١٣، ١٠) أن القلق من الانفعالات الإنسانية الأساسية، وجزء طبيعيا من جميع آليات السلوك الإنساني، ويعد من أهم الاضطرابات المؤثرة في صحة الفرد ومستقبله، | إضافة إلى تأثيره السلبي على مجالات الحياة المختلفة، ويوضح كلارك - (Clark, 1999, 5-6) أن الفرد ذو الشخصية السوية لا يخلو تماما من مشاعر القلق، ولكنه لا تستحوذ عليه ولا تغمره، وهناك الكثير من التلاميذ يتعرضون للقلق ثم يتمكنون من مواجهته فيفكر تفكيراً سليماً دون معالجة نفسية، ويبدو أن تصوراتهم وأفكارهم السلبية تصحح نفسها ذاتياً، وعندما يظهر عائق يشعر التلميذ بأنه دائماً في حالة نمائية لا تسمح له بتطوير أبنيته المرتبطة بالخبرات المهمة له، يمنع هذا التصحيح الذاتي من الحدوث، وتستمر الأفكار السلبية والتصورات الخاطئة غير المنطقية، كما ترى (هدية حسن، ٢٠١٢) أن القلق قد يكون ضرورياً للتكامل النفسي ويخدم أهدافاً مهمة في حياة الفرد، وعلى العكس من القلق ذي الدرجات المرتفعة قد يمثل عجزاً في التنبؤ بالأحداث المهمة وتوقع المستقبل وهو عبارة عن مجموعة من الخبرات الفاشلة التي مر بها الفرد، والتي اشعرته بالنقص في تراكيبه المعرفية الممثلة للخبرات التي من شأنها التقليل من هذا الشعور، مما يشعر الفرد بأنه دائماً في حالة نمائية لا تسمح له بتطوير أبنيته المرتبطة بالخبرات المهمة له، فيشعر بعدم المقدرة والمعرفة الإدراك الحقائق التي يواجهها.

من خلال العرض السابق ترى الباحثة أن التمتع بفاعلية الذات الاجتماعية المرتفعة والشعور بعدم القلق يعد مؤشر يثير عدم الاطمئنان ويدعو إلى ضرورة دراسة علاقته ببعض المتغيرات لمحاولة فهم هذا الجانب الاجتماعي وما يرتبط بها ؛ مما يساعد على وضع البرامج والخطط التي تعمل على تنميتها من هذا السلوك؛ لذلك قامت الباحثة في الدراسة الحالية بدراسة | فاعلية برنامج قائم على العلاج بالواقع في تحسين فاعلية الذات الاجتماعية وخفض الشعور بالقلق لدى المطلقات بدولة الكويت.

وتتحدد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي:

ما فاعلية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالواقع في تحسين فاعلية الذات الاجتماعية وخفض الشعور بالقلق لدى النساء المطلقات بدولة الكويت ؟

ويتفرع من هذا السؤال ما يلي:

١- ما فاعلية البرنامج التدريبي القائم على العلاج بالواقع في تحسين فاعلية الذات الاجتماعية لدى

النساء المطلقات بدولة الكويت ؟

٢- ما فاعلية البرنامج التدريبي القائم على العلاج بالواقع في خفض الشعور بالقلق لدى النساء

المطلقات بدولة الكويت ؟

٣- هل يوجد بقاء الأثر البرنامج التدريبي القائم على العلاج بالواقع في تحسين فاعلية الذات

الاجتماعية وخفض الشعور بالقلق لدى النساء المطلقات بدولة الكويت ؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى ما يلي:

- ١- التعرف على فعالية البرنامج القائم على العلاج بالواقع في تحسين فاعلية الذات الاجتماعية لدى النساء المطلقات بدولة الكويت
- ٢- التعرف على فعالية البرنامج القائم على العلاج بالواقع في خفض الشعور بالقلق لدى النساء المطلقات بدولة الكويت
- ٣- التعرف على بقاء الأثر البرنامج القائم على العلاج بالواقع في تحسين فاعلية الذات الاجتماعية وخفض الشعور بالقلق لدى النساء المطلقات بدولة الكويت .

أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة الحالية في جانبين أحدهما نظري والآخر تطبيقي فيما يلي:

أ- الأهمية النظرية:

- تتناول الدراسة الراهنة جوانب مهمة ومظاهر واضحة تتمثل في التعرف على فعالية العلاج بالواقع في تحسين فاعلية الذات الاجتماعية وخفض الشعور بالقلق لدى النساء المطلقات بدولة الكويت ؟
- تزويد مكتبة علم النفس التعليمي بهذه الدراسة لتكون مرجعا للباحثين المهتمين بدراسات البرامج القائمة على العلاج بالواقع في تحسين فاعلية الذات الاجتماعية وخفض الشعور بالقلق لدى النساء المطلقات بدولة الكويت ؟
- إلقاء الضوء حول سبل التطوير والتفاعلات التربوية الناجحة وكيفية وضع حلول علمية للمواقف التي تواجه النساء المطلقات أثناء تفاعلهم الاجتماعي مع الآخرين في المواقف والمشكلات المختلفة .
- قد تسهم معرفة العلاقة بين متغيرات الدراسة في زيادة الفهم والوعي بتأثير كل منها في الآخر، ومن ثم يساعد كل من السيكولوجيين والمربين والآباء والأمهات في رفع مستوى الصحة النفسية للأبناء وزيادة فاعليتهم وكفاءتهم الشخصية ونجاحهم في حياتهم بمختلف جوانبها الشخصية والاجتماعية والمهنية والدراسية.

حدود الدراسة :

اقتصر البحث الحالي على ما يلي:

مجموعة أطفال الروضة (روضة القمر) وهي إحدى الروضات الحكومية بدولة الكويت في منطقة مبارك التعليمية حيث أنها موطن سكن الباحثة، قوامها (٩٠) طفلاً وسيتم اجراء التجربة في الفصل الدراسي الأول لعام ٢٠٢١/٢٠٢٢ .

منهج البحث :

استخدم البحث الحالي المنهج شبه التجريبي فهو الأقرب لتحقيق أهداف الدراسة وهذا المنهج يشيع استخدامه في الدراسات التي تمثل فهيا عملية ضبط بعض المتغيرات بعدة أساسية وأهمية خاصة، حيث تقع هذه المتغيرات تحت سيطرة الباحث في ظروف يتم تحديدها، حتى يتمكن من إيجاد العلاقة بين تلك المتغيرات (باهي، ٢٠٠٣ : ٤٣) .

أدوات البحث:

- ١- قائمة بمهارات الأداء اللغوي لطفل الروضة .
- ٢- اختبار مهارات الاستماع (اعداد الباحثة) .
- ٣- كتاب الطفل (وفق استراتيجية الكرسي الساخن) (اعداد الباحثة) .
- ٤- دليل المعلم (اعداد الباحثة)

فروض البحث:

١- الفرض الأول :

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات الاجتماعية وفي كل بعد ما ابعاده لصالح القياس البعدي.

٢- الفرض الثاني:

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات الاجتماعية وفي كل بعد من أبعاده لصالح المجموعة التجريبية .

٣- الفرض الثالث

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياسين البعدي والنتبعي للمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات الاجتماعية وفي كل بعد من أبعاده.

٤- الفرض الرابع :

ينص الفرض الرابع على أنه: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لمقياس الشعور بالقلق وفي كل بعد من ابعاده لصالح القياس البعدي.

إجراءات البحث :

- الدراسة الاستطلاعية: قامت الباحثة باجراء دراسة استطلاعية على مجموعة من المشاركين في الدراسة.
- وفي ضوء هذه الدراسة الاستطلاعية : تم استخدام مقياس تايلور للقلق الصريح والتحقق من الخصائص السيكومترية له.
- تم تحديد أبعاد مقياس فاعلية الذات الاجتماعية، وتم عرضه على السادة المحكمين من اساتذة الصحة النفسية وعلم النفس، وحساب نسبة الاتفاق بينهما، وكانت نسبة الاتفاق ٨٠% فيما فوق وتم حذف خمس عبارات من مقياس فاعلية الذات الاجتماعية، وتم تعديل صياغة بعض العبارات، ولم يتم اضافة أي عبارة للمقياس، وتم تطبيق المقياس بصورة جماعية.
- تطبيق المقاييس على المشاركين وفي التحقق من الخصائص السيكومترية، وذلك للتأكد من ثبات وصدق والإتساق الداخلي كل من المقاييس المستخدمة وهي:
 - أ- مقياس فاعلية الذات الاجتماعية.
 - ب-مقياس تايلور للقلق الصريح .
- اختيار المشاركون في الدراسة النهائية : تم اختيار المشاركون في الدراسة النهائية من النساء المطلقات بدولة الكويت والذين بلغ عددهم (٦٠) امرأة موزعين على مجموعتين تجريبية وضابطة.
- وتم التحقق من تكافؤ أفراد المجموعة التجريبية والضابطة من حيث عدد المتغيرات الوسيطة ذات الأهمية مثل فاعلية الذات الاجتماعية والشعور بالقلق.
- تنفيذ البرنامج التدريبي : وذلك في (٢٢) جلسة لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) جلسات اسبوعياً، وذلك لما للبرنامج من تشويق وجذب لجميع النساء.
- تم اجراء القياس البعدي لمقاييس الدراسة.
- تم اجراء القياس التتبعي بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج.

الإطار النظري للدراسة

تتناول الباحثة في هذا الفصل الإطار النظري للدراسة والذي يتمثل في المحور الأول: العلاج بالواقع والذي يتضمن : مفهوم العلاج بالواقع، والمفاهيم الأساسية لنظرية العلاج بالواقع، ومسلمات نظرية العلاج بالواقع، واهداف العلاج بالواقع، واهمية العلاج بالواقع، ومبادئ العلاج بالواقع، وتطبيقات نظرية العلاج بالواقع، ونقد نظرية العلاج بالواقع، والمحور الثاني: فاعلية الذات الاجتماعية والذي يتضمن: مفهوم فاعلية الذات، وأنواع فاعلية الذات، وأبعاد فاعلية الذات، نظريات فاعلية الذات، ومصادر فاعلية الذات، وخصائص الأفراد ذو الفاعلية الذاتية، فاعلية الذات الاجتماعية، ومفهوم فاعلية الذات الاجتماعية، وخصائص الأفراد ذوي فاعلية الذات الاجتماعية، وأهمية فاعلية الذات الاجتماعية، ومهارات فاعلية الذات الاجتماعية، ثم المحور الثالث: القلق والذي يتضمن: مفهوم القلق، والخوف والقلق، وأعراض القلق، وأسباب القلق، وأنواع القلق، ورأي المدارس النفسية في القلق، وعلاج القلق النفسي، وذلك خلال العرض التالي:

المحور الأول: العلاج بالواقع Reality Modification Therapy

مرت النظرية الواقعية بعدة مراحل، حتى أصبحت عام ١٩٩٦ تعرف باسم نظرية الاختيار، ففي عام (١٩٦٥) نشر (جلاسر) أول كتاب أسماه "العلاج الواقعي :طريقة جديدة في الطب النفسي"، بين فيه طريقة حديثة في العلاج النفسي، خرج فيها من دائرة التحليل النفسي، وفيه اعتبر جلاسر المرض النفسي سلوكاً متعلماً لإشباع حاجات الفرد النفسية غير المشبعة.

وفي عام ١٩٨١ تبنت طريقة العلاج الواقعي نظرية الضبط التي تشرح كيفية عمل الدماغ كنظام ضابط،(Control Theory) لكافة الأنشطة المعرفية والسلوكية والحركية؛ بل وحتى الفيزيولوجية للفرد كنظرية في الإرشاد، ثم في عام ١٩٩٦ غير جلاسر اسمها بدلاً من نظرية (Choice Theory)لتحمل اسم نظرية الاختيار الضبط، وبرر جلاسر ذلك بان مصطلح "الضبط" هو اسم مضلل يصعب قبوله، وان مصطلح نظرية الاختيار سيحظى بقبول أكبر من التربويين والمرشدين :لان سلوكياتنا تمثل اختيارنا الأفضل لإشباع حاجاتنا، وقد توسع جلاسر

أكثر في نظرية الاختيار، في كتابه الجديد، الذي صدر عام ١٩٩٨ بعنوان " :نظرية الاختيار:سيكولوجية جديدة للحرية الشخصية .(نادر الزيود ، ٢٠٠٤ ، ٧٧)

ومما سبق نستنتج أن هدف الواقعية هو تعليم الأفراد أفضل الطرق وأكثرها فعالية للحصول على ما يريدون من الحياة مع أن المسترشدين يعيشون في العالم الخارجي إلا أنهم يحاولون التحكم به ليكون اقرب ما يمكن للعالم الداخلي لهم، وسوف تتناول الباحثة العلاج بالواقع وفقاً للترتيب التالي:

(١) مفهوم العلاج بالواقع :

عرفه جلا سر (١٩٦٢) أنه طريقة من طرائق الارشاد التي تفترض ان الناس طبيعيون ولديهم تطور نفسي سليم إلى الحد الذي يمكنهم من التعامل مع العالم الحقيقي. وبشير صالح (، ٢٠٠٨ ، ٦٥) بأنه: تلك العملية التي يقوم فيها المرشد النفسي بتقديم المساعدة إلى المسترشد بحيث يتمكن المسترشد من مواجهه الإيجابيه للواقع والتكيف معه وإشباع الحاجات في إطاره وفق مفاهيم المسؤولية والواقعية والصواب.

وهى نظرية من نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، وتعتمد على العلاج بالواقع، من خلال عمليات الإدراك والتفكير، وتعرف هذه النظرية بنظرية (3r) و سبب تسميتها بهذا الاسم أنها تتناول ثلاثة مفاهيم، وهى كما يأتي : الواقع ، والمسؤولية والثواب والخطأ (Amponsah, 2010, 32).

و يعرفه حسام محمود (٢٠١٢) هو عملية إرشادية تعليمية تمكّن الفرد من اكتشاف حاجاته غير المشبعة، وتحديد ما ينتج عن ذلك من مشكلات على المستويين الشخصي والاجتماعي، ثم مساعدته لتكوين مجموعة من الصور الذهنية الإيجابية لما يريده بطرق مشروعة، وتقويم سلوكه لتحقيق تلك الصور وفق قدراته وحسب إمكانات البيئة حوله، ومساندته ليضع خططا قابلة للتنفيذ، تتيح له مجموعة من البدائل التي يمكن أن يأخذ منها ما هو أنسب لتحقيق تلك الصور الذهنية.

و تعرفه الباحثة أنه احدى عمليات الارشاد النفسى التى تساعد الفرد على التوافق و التكيف مع ما يواجهه من مشكلات بطريقة اكثر ايجابية وواقعية و فهم صحيح لاحتياجاته بما يحقق له الوصول لأهدافه.

٢) المفاهيم الأساسية لنظرية العلاج بالواقع:

لقد قام جلاسر بتوجيه النقد اللاذع للمناحي العلاجية التقليدية و ادى ذلك الى ابتعاده عن اقامة وجهة نظر تتعلق بالصحة النفسية و قد انتقص من اهمية الدوافع اللاشعورية و اهمية التاريخ الشخصى و بدلا من ذلك اكد على اهمية المسؤولية الشخصية و اكد على ان مهارات الاستنتاج و الاستدلال هى اعلى وظائف الشخص و ركز على تغيير السلوك اكثر من التركيز على عملية الاستبصار و من أهم المفاهيم الأساسية لتلك النظرية ما يلي:

- المسؤولية Responsibility

وهى جوهر العلاج بالواقع فقد قال عنها جلاسر :بأنها قدرة الفرد على تحقيق حاجاته وأهدافه بطريقة لا تحرم الآخرين من قدرتهم على تحقيق أهدافهم وحاجاتهم، والشخص المسؤول هو الشخص المستقل فردياً، ولديه الدعم النفسي الداخلي كافي لتحديد ماذا يريد من الحياة ويشبع حاجاته بطريق مسؤولة تلبي حاجاته وأهدافه، وجوهر العلاج في الواقع يقوم على تعليم الناس هذه المسؤولية، وكيف يصلون إلى أهدافهم وغاياتهم دون إيذاء الآخرين، ويرى جلاسر أنه من الضروري أن نعلم المسترشدين كيف يصيغون أهدافهم، ويشبعون حاجاتهم بطريقة مسؤولة دون أن يحرّموا الآخرين من ذلك .

- الاستقلالية Autonomy

يرتبط هذا المفهوم مع النضج، حيث يشير إلى قدرة الفرد على استعمال الدعم الذاتي، أي أن يقوم الفرد بتحمل المسؤولية الشخصية، أي يقف على قدميه نفسياً، وهذا لا يعني بضبط أن يكون مندمجا وان لا يعطي وان يحب، بل يتخلى عن دعم البنية المحيطة له وخصوصا الأسرة

- الاندماج Involvement

يقترّب هذا المفهوم من مصطلح التعاطف، ولكنه يختلف عنه بأنه يتضمن الاتصال مع الآخرين وليس مجرد عاطفة، ويرى جلاسر أن هذه المهارة يجب أن توجد لدى المرشد أو

المعالج، وهى أساس نجاح العلاقة بينهما، كما أنها مهمة من أجل نجاح العلاقات مع المجتمع المحيط للفرد: مثل الأم، والأب، والمعلمين، والطلاب، وغيرهم (نبيل سفيان، ٢٠١٨، ٤٣).

- إشباع الحاجات Needs

يرى جلاسر أن السلوك غير المسؤول ينتج عندما يفشل الناس في أن يتعلموا القدرة على إشباع حاجاتهم بطريقة صحيحة، وبالتالي فهم يلجئون لأي طريقة لإشباع حاجاتهم بغض النظر عن الطريق، أي تصبح الغاية تبرر الوسيلة، وبغض النظر عن نوعية السلوك الذي يختارونه فمثلا : هناك من يخاف من الأماكن المزدحمة والضيقة، أو الطائرات أو المصاعد مع أنهم يعرفون بصراحة عدم عقلانية مخاوفهم، ويختار البعض الانتحار بدلا من مواجهة الواقع، مع أنه كان بمقدورهم مواجهة مشكلاتهم من خلال سلوك أكثر مسؤولية. وهناك مجموعة من الحاجات البيولوجية الأساسية لدى الإنسان : مثل الحاجة إلى البقاء والتنفس والتناسل والهضم والتعرق وضغط الدم المنتظم، وهى تحدث بشكل تلقائي، وكذلك صنف جلاسر أربعة حاجات أساسية نفسية عند الإنسان هى التي تقوده إلى البقاء وهى:-

أ- الحاجة إلى الانتماء : تتضمن الحاجة إلى الأهل والأصدقاء والحب، أي مجتمع يحبه الفرد ويعيش فيه ويحس أنه يجذب إليه دائما، أي يُحب ويحب مما يستدعيه إقامة علاقات إنسانية مع الآخرين لتحقيق هذه الحاجة ولو بأقل شكل ممكن.

ب- الحاجة إلى القوة: وهى تتضمن احترام الذات وتقدير المنافسة، أي أن يستمد الفرد قوته من احترامه لذاته ومن تقدير الآخرين له، ومن منافسة الآخرين والتفوق عليهم.

ج- الحاجة إلى المتعة: وهى تتضمن المتعة، واللعب، والضحك، والاستمتاع، وكذلك المتعة في الأكل والجنس، وهى أكثرها ما يجذب الفرد إلى الحياة مع أن هناك من يرى أن الحياة نفسها متعة.

د- الحاجة إلى الحرية: أن يكون الفرد حرا في تحديد أمور تتعلق في مصيره، وهذه الحاجة تتطلب التزام معقد من التفاعل خصوصا إذا كان الفرد يريد السيطرة القسوى على أكثر أمور حياته وحين يفشل الفرد في تحقيق هذه الحاجات النفسية فإنه غالبا ما سوف يلجأ إلى استخدام سلوكيات سلبية : مثل (القلق وشرب الكحول والإدمان والعدوان وغيرها) وبالتالي يكون هدف

العلاج الوقائي هنا تعلم طرق مناسبة لتحقيق حاجاتهم وسعادتهم بطريقة فعالة، ومن اجل تحقيق حاجاتهم، أو رسم خطط لتحقيق أهدافهم في الحياة (حامد زهران ، ٢٠٠٥ ، ٣٧٧).

- الهوية Identity

وهي حاجة نفسية يسعى لتحقيقها كل فرد، وتمييزه عن غيره وتنتج الهوية من الكيفية التي يرى الإنسان نفسه بالنسبة للآخرين، وقد ميز جلاسر بين نوعين من الهوية وهما:

أ - هوية النجاح: - ترى أن الفرد يعرف نفسه ويرى نفسه مقتدرا وقادرا على كل شيء وله أهمية، فالأشخاص الذين لديهم هوية ناجحة يشعرون بأهميتهم بالنسبة للآخرين ولديهم القدرة على التأثير في بيئتهم ويستطيعون التحكم في مجتمع والاندماج مع الآخرين وتحقيق حاجاتهم.

ب- هوية الفشل: هي الهوية التي يكونها الأشخاص الذين لم تكن لهم علاقات وثيقة مع الآخرين، والذين لا يتصرفون بمسؤولية، ويرون أنفسهم غير محبوبين ولا أهمية لهم ولديهم شعور دائم بخيبة الأمل.

- الواقع Reality

وهو السلوك الحالي للفرد، وإذ يركز جلاسر في نظرية على السلوكات الحالية للفرد اكثر من تركيزه على السلوكات الماضية، ويرى أن السلوك الحاضر هو الذي يعمل المرشد على تغييره والتحكم به ويدرك من تركيزه على الماضي تركيزه على الحاضر، أي بالقدر الذي يخدم الحاضر، وكذلك يدرس العالم الواقعي وان الحاجات الشخصية يجب تحقيقها ضمن المدى أو المحددات التي يفرضها هذا العالم.

- التعلم Learning

يظهر من خلال الحياة، وهو مفهوم أساسي في العلاج الواقعي (ونحن عبارة عن ما نفعله وبعبارة أوضح نحن عبارة عن ما نتعلم فعله) والهوية توجد أو تدمج السلوكات المتعلمة وغير المتعلمة .

والإطار النظري العام للعلاج النفسي الإكلينيكي يحدد هوية الفرد بسلوكاته المتعلمة وغير المتعلمة فالأفراد يعرفون بما يفعلونه أو يتعلمون فعله (عبدالله ابو زعيزع ، ٢٠٠٩ ، ٨٧) .

- البدائل Alternatives

أن الأشخاص الذين يعانون من مشاكل انفعالية يصعب عليهم ايجاد حلول وبدائل كثيرة لمشاكلهم، والتنوع في هذه البدائل وهنا تأتي مهمة المعالج في شرح وتفسير البدائل، ويساعد على وضع قائمة تشمل على عدة بدائل محتملة للمشكلة ومن غير أي حكم مبدئي على أهميتها، ثم يساعده المعالج على اختيار وتقييم اكثر هذه البدائل موضوعية ومنطقية، وأكثرها توافقا مع الهدف.

- الحب Love

عند جلاسر هو ما نفعله وليس ما نشعر به، وهو الاهتمام اكثر والمركز في الشيء والذي لا ينقطع، أي يستحوذ على مجمل اهتمام الفرد.

- فردية الفرد

هو يرتبط مباشرة بالهوية الناجحة ويعتبر ضروريا لتحقيق الدافعية.

- القوة النمائية Growth Force

كل فرد يرغب بان يكون لديه هوية ناجحة وان يكون علاقات جيدة مع الآخرين، وعندما يعجز الفرد عن ذلك عليه أن يغير هويته وشعوره وتفكيره وسلوكه، ويقول جلاسر نحن كما نعمل وإذا أردنا تغيير ما نحن عليه يجب علينا تغيير ما نعمله ونبدأ بطريق جديد لسلوكاتنا.

(٣) مسلمات نظرية العلاج بالواقع:

يستند العلاج الواقعي على مجموعة من المسلمات الأساسية التي يمكن تلخيصها في العناصر الاتية:

- السلوك يأتي من داخل الفرد لتلبية حاجاته : ترى نظرية العلاج الواقعي أن حاجات الإنسان تتمثل في خمس حاجات أساسية هي : حاجات البقاء و الحاجة إلى الانتماء و الحاجة إلى القوة و الحاجة إلى الحرية والحاجة إلى المتعة أو الترويح وهذه الحاجات تعمل داخل الإنسان بمثابة قوى محركة تدفعه إلى السلوك.
- الفرد هو الذي يختار سلوكه. وأنه يقوم بالسلوك للإشباع حاجاته الداخلية، ويمكنه ان يختار سلوكا سويا أو غير سوي، والسلوك المدمر للذات انما هو من اختيار الفرد ويمكنه

الاقلاع عن هذا السلوك او الاستمرار فيه وعلى هذا الاساس فإن الاكتئاب والقلق او الفرح والتفاؤل والاطمئنان، انما هي سلوكيات اختارها الفرد، وهي ليست سلوكيات ثابتة، انما يمكن للفرد تغييرها اذا اراد .

- **المرض النفسي وهم لا وجود له** وانما هناك اختيار سلوكي غير سليم اختاره الشخص فأساء الاختيار، لقد اختار ان يتصرف (بدون مسؤولية) فأنكر الواقع وانكر الصواب، ليعيش مع الوهم والخطأ والتخبط. وبناء على ذلك تقرر نظرية العلاج الواقعي ان المشكلة النفسية مهما تعددت عوارضها وتنوعت، الا ان اصحابها يعانون من علة واحدة هي العجز عن اشباع حاجاتهم بطريقة واقعية فسلكوا سلوكا غير واقعي وغير مسؤول في محاولة فاشلة لتحقيق هذا الاشباع، فأصبحوا يعانون من سوء التكيف.

- **مكونات السلوك ذات طبيعة مترابطة ومتفاعلة:** ترى النظرية العلاج الواقعي ان السلوك الكلي للإنسان يتكون من: (الافعال ، والمشاعر ، والتفكير ، والعمليات الفسيولوجية الداخلية)، وهذه المكونات مترابطة وتؤثر في بعضها البعض ايجابيا او سلبيا و بإمكان الفرد ان يجعلها ذات طبيعة ايجابية اذا قام (بأفعال) ايجابية او بناءة وذلك في سياق سلوكه، فالقيام (بالأفعال) البناءة سينعكس على المشاعر والتفكير والوظائف العضوية الداخلية بما يصبح معه الفرد في حالة سيكولوجية أفضل.

- **السلوك يرتبط بمجموعة الصور في العقل :** ان عقل الانسان يتضمن صوراً لجميع الحاجات والرغبات، ففي العقل (مجموعة صور) لما يريد الفرد، فهناك صور لحاجات البقاء والانتماء والحرية والقوة والمتعة، وكذلك صور للرغبات المرتبطة بكل حاجة من هذه الحاجات، وعندما يشعر الفرد بحاجة معينة، فإنه يستدعي الصورة الخاصة بهذه الحاجة، فهناك وعي و ادراك للحاجة، ثم هناك عملية استدعاء (بشير صالح ، ٢٠٠٨ ، ٩٨).

المحور الثاني: فاعلية الذات الاجتماعية Social Self –Efficacy:

تعتبر فاعلية الذات من أهم المفاهيم التي استخدمت في علم النفس الحديث الذي وضعه عالم الاجتماع "باندورا" الذي يرى أن معتقدات الفرد عن مدى فاعليته تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية والخبرات المتعددة، لذلك فإن فاعلية الذات يمكن أن تحدد المسار الذي تتبعه كإجراءات سلوكية، وينظر "باندورا" إلى فاعلية الذات بأنها تتمثل بالفكرة الشخصية المعبرة عن امتلاك الشخص لقابليات تؤهله لتكوين السلوك المطلوب، وأما عن كيفية تأثير فاعلية الذات في السلوك تتضمن متعة النشاطات، حيث يختار الأفراد عادةً النشاطات التي يشعرون أنها ستكون ناجحة عند قيامهم بها بالجهد والإصرار فيميل الأفراد إلى بذل جهد كبير في النشاطات والسلوكيات التي يعتقدون أنهم سيكونون ناجحين فيها أو قادرين على تحقيقها، فمن خلال التعلم والعمل والإنجاز يميل الأفراد ذوي الفاعلية العالية إلى أن يكونوا جيدين ويحققون المزيد من النجاح. وقد أصبح مفهوم فاعلية الذات ذا أهمية كبيرة كأسلوب خاصة في دراسة التراكيب التعليمية كالإنجاز الدراسي والأكاديمي وتحديد أسباب النجاح والفشل وتحديد الأهداف والمقارنات الاجتماعية والذاكرة وحل المشكلات، وسوف تتناول الباحثة فاعلية الذات وفقا للترتيب التالي:

(١) مفهوم فاعلية الذات:

أشار مصطفى حجازي (٢٠١٢، ٢٠٥) أن الفاعلية الذاتية (Self efficacy) هي أحد أبرز مقومات التفكير الإيجابي. ذلك أن الاعتقاد بالقدرة على إنجاز ما تريد إنجازه، هو واحد من أهم مكونات وصفة النجاح، إن لم تكن أهمها. وتشكل المسلمة الأساسية للفاعلية الذاتية والمتمثلة في اعتقاد الناس بقدراتهم على إحداث آثار مرغوبة، من خلال ممارساتهم الذاتية، المحدد الأهم للسلوكيات التي يختارون الانخراط فيها، ومدى مشاربتهم في بذل الجهود في مواجهة التحديات والعوائق.

و أشارت ايمان الخفاف (٢٠١٣، ٤٩:٥٠) إلى أن سيرفون وبيك (cervon & peake, 1986) يرون أن معتقدات الفرد حول ذاته تحدد مستوى الدافعية وينعكس ذلك على المجهود الذي يبذلونه في أعمالهم، وكذلك المدة التي يستطيعون من خلالها الصمود في مواجهة

العقبات والمشكلات، كما أنه زادت ثقة الفرد في فاعلية الذات زاد المجهود والإصرار على تخطي العقبات، فعندما يواجه الفرد موقف ما يكون لديه شكوك في قدراته الذاتية فهذا يقلل من مجهوده، مما يؤثر على محاولة حل المشكلات بطريقة ناجحة.

٢) أنواع فاعلية الذات:

أشارت ايمان الخفاف (٢٠١٣، ١٦٠) إلى أن باندورا يرى إن فاعلية الذات هي إحكام الأفراد على قدراتهم لتنظيم وإنجاز بعض الأعمال التي تتطلب تحقيق أنواع واضحة من الأداء وللفاعلية الذاتية أنواع هي:

- **الفاعلية القومية Population-efficacy:** ترتبط الفاعلية القومية بأحداث لا يستطيع المواطنون السيطرة عليها، كما تعمل على إكسابهم أفكار ومعتقدات عن أنفسهم باعتبارهم أصحاب قومية واحدة أو بلد واحد، ومثال ذلك انتشار التكنولوجيا الحديثة.
- **الفاعلية الجماعية Collective-efficacy:** هي مجموعة تؤمن بقدراتها وتعمل في نظام جماعي لتحقيق المطلوب منها، وإن جذور فاعلية الجماعة تكمن في فاعلية أفراد الجماعة، وإن الكثير من المشكلات والصعوبات التي يواجهونها تتطلب الجهود الجماعية والمساندة لإحداث أي تغيير، ومثال ذلك فريق كرة القدم إذا كان يؤمن في قدراته ومقدرته على الفوز لفريق منافس فيصبح لديه بذلك فاعلية جماعية مرتفعة والعكس صحيح.
- **فاعلية الذات العامة Generalized self-efficacy:** وهي قدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق نتائج إيجابية ومرغوبة في موقف معين، والتحكم في الضغوط الحياتية التي تؤثر على سلوك الأفراد، وإصدار التوقعات الذاتية عن كيفية أدائه للمهام والأنشطة التي يقوم بها والتنبؤ بالجهد والنشاط والمثابرة اللازمة لتحقيق العمل المراد القيام به.
- **فاعلية الذات الخاصة Specific self-efficacy:** وهي أحكام الأفراد الخاصة والمرتبطة بمقدرتهم على أداء مهمة معينة في نشاط محدد، مثل معرفة العمليات الحسابية في الرياضيات، أن الفاعلية الذاتية تؤدي إلى بذل جهد كبير في سبيل إنجاز السلوك.

نتائج البحث :

- أ- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية عند مستوى (٠.٠٠١) في القياسين القبلي والبعدي بالنسبة لفاعلية الذات الاجتماعية لصالح القياس البعدي ، مما يشير إلى وجود تحسن في الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات الاجتماعية وفي كل بعد من أبعاده ، نتيجة لتطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية بعد القياس القبلي وقبل القياس البعدي.
- ب- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة عند مستوى (٠.٠٠١) في القياس البعدي بالنسبة لفاعلية الذات الاجتماعية لصالح المجموعة التجريبية ، مما يشير إلى وجود تحسن في الدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات الاجتماعية وفي كل بعد من أبعاده ، نتيجة لتطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية.
- ج- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في الدرجة لمقياس لمقياس فاعلية الذات الاجتماعية وفي كل بعد من أبعاده.
- د- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية عند مستوى (٠.٠٠١) في القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للشعور بالقلق لصالح القياس القبلي ، مما يشير إلى وجود تحسن في الدرجة الكلية لمقياس الشعور بالقلق وفي كل بعد من أبعاده، نتيجة لتطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية بعد القياس القبلي وقبل القياس البعدي.
- هـ- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة عند مستوى (٠.٠٠١) في القياس البعدي بالنسبة للشعور بالقلق لصالح المجموعة الضابطة ، مما يشير إلى وجود تحسن في الدرجة الكلية لمقياس الشعور بالقلق وفي كل بعد من أبعاده ، نتيجة لتطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية.
- و- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في الدرجة الكلية لمقياس الشعور بالقلق وفي كل بعد من أبعاده.

مقترحات البحث :

هناك جوانب لم تتطرق إليها الدراسة نظرا لاتساع جوانبها وتعددتها وتنوعها، مما أسفرت عنه نتائج الدراسة إلى ضرورة القيام ببعض الدراسات المرتبطة بمتغيراتها، ولذلك تقترح الباحثة إجراء بعض الدراسات المرتبطة بدراستها في المجالات التالية:

- ١- العوامل المسهمة في التنبؤ بالشعور بالقلق لدى النساء المطلقات.
- ٢- فعالية برامج تدريبية في تنمية فاعلية الذات الاجتماعية لدى النساء المطلقات.
- ٣- الإسهام النسبي لبعض العوامل البيئية والثقافية في تنمية فاعلية الذات الاجتماعية وخفض الشعور بالقلق.
- ٤- فاعلية الذات الاجتماعية وعلاقتها بكل من المسؤولية الاجتماعية والتفكير الأخلاقي لدى النساء المطلقات.
- ٥- فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الشعور بالقلق في تحسين بعض المتغيرات الوجدانية المرتبطة به لدى النساء المطلقات.
- ٦- دراسة لبعض المتغيرات النفسية والوجدانية المنبئة بالشعور بالقلق لدى النساء المطلقات.
- ٧- فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مهارات التعبير عن المشاعر لدى عينة من المراهقين المصابين بالشعور بالقلق.

قائمة المراجع

- إبراهيم الخطيب، وزهدي عيد، ونعمان خالد (٢٠٠٣). **التنشئة الاجتماعية للطفل**. عمان: الدار العلمية للنشر والتوزيع.
- إبراهيم محمد المغازي (٢٠٠٤). الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب كلية التربية. **دراسات نفسية**، ١٤ (٤) ٤٦٩-٤٩٣.
- أحمد إبراهيم أبو الحسن (٢٠١١). فاعلية استخدام نموذج التعليم البنائي الاجتماعي في تدريس علم الاجتماع لتنمية الذكاء الاجتماعي ومهارات ماوراء المعرفة لدى طلاب المرحلة الثانوية. **رسالة دكتوراه**، جامعة عين شمس، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية.
- أحمد ثابت فضل، وعلاء سعيد محمد. (٢٠٢١). فاعلية التدريب على التمثيل العقلي للأشكال في التحول الرتبي 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.
- أحمد 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.
- أحمد سيد عبد الجواد (٢٠١٠). **أثر العلاج الواقعي على تقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة**. رسالة دكتوراه، جامعة الفيوم.
- أحمد محمد المقرئ (٢٠٠٠). **المصباح المنير**. القاهرة: دار الحديث.
- أحمد محمد عبد الخالق (٢٠٠٠). **الدراسة التطورية للقلق**. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية، الطبعة الثانية.
- أحمد محمد عبد الخالق (٢٠١٦). **علم نفس الشخصية**، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية
- أسامه فاروق سالم (٢٠١٤). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض القلق الاجتماعي وتحسين التفاعل الاجتماعي لدى الأبناء ذوي اضطراب طيف التوحد، **مجلة كلية التربية**، جامعة بنها، ٢٥ (٩٧)، ٣١-٩٨.

أسماء السرسى و أماني عبد المقصود (٢٠٠١).فاعلية برنامج لتنمية الكفاءة الاجتماعية لأطفال ما قبل الدراسة، المؤتمر العلمي السنوي لدراسات الطفولة، مركز الطفل، جامعة عين شمس.

أسماء صالح علي (٢٠٠٨). القلق من التفاوض وعلاقته بالكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير بكلية التربية الجامعة المستنصرية.

آمال إبراهيم الفقي (٢٠١٣). التنظيم الذاتي وعلاقته بمستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب الثانوية العامة. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٣٨(٢)، ١٢-٥٦.

أمجد أبو جدي (٢٠٠٤). أثر القلق الاجتماعي والشعور بالوحدة وكشف الذات في إدمان الإنترنت. رسالة دكتوراه، كلية الدراسات العليا. الجامعة الأردنية.

ايمان عباس الخفاف (٢٠١٣). الذكاء الانفعالي كيف نفكر انفعاليا. القاهرة: دار المناهج.

بام روبنز، وسكوت إيجان(٢٠٠٠). الذكاء الوجداني .ترجمة صفاء الأعسر وعلاء كفاي، القاهرة :دار قباء.

بدر محمد الأنصاري (٢٠٠٤). الفروق في القلق بين طلاب وطالبات الجامعة في ستة عشر بلداً عربياً - دراسة مقارنة، المؤتمر السنوى الحادى عشر (الشباب من أجل مستقبل أفضل، مصر، ١، ٦٧ - ١١٢.

بشرى أسماعيل أحمد (٢٠١٧). فاعلية الذات البحثية لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعات الحكومية العربية: دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٥(١)، ١-٤٧.

بشير صالح الرشيدى (٢٠٠٨). الإرشاد النفسي(وفق نظرية العلاج الواقعي) ،الكويت : إنجاز العالمية للنشر والتوزيع .

ثامر محيبس الدراجي (٢٠١١). الشخصية الشكوكة وعلاقتها بالقلق المعرفي لدى طلبة الجامعة المستنصرية. رسالة ماجستير بكلية التربية الجامعة المستنصرية.

جاكلي سيلبرج (٢٠١٠). حياة بلا قلق. ترجمة طلعت أسعد عبد الحميد ، الرياض، مكتبة الشقر.

جاكلي سيلبرج (٢٠١٠). حياة بلا قلق. ترجمة طلعت أسعد عبد الحميد، الرياض: مكتبة الشقر.

الجوهرة بنت إبراهيم الصقية (٢٠١٦). الكفاءة العاطفية وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى أطفال ما قبل المدرسة ، جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن، مجلة العلوم التربوية، ٢٨ (٣)، ٥٤-٧٨.

حازم المومني ونايف الحمد (٢٠١٤). دور الإرشاد والعلاج بالواقع في خفض الشعور بالاكتئاب النفسي لدى المراهقين، مجلة المنارة للبحوث والدراسات، ٢٠(١)، ٩٥-١٤٢.

حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥). الصحة النفسية و علاج النفسى ، القاهرة : عالم الكتب .
حامد عبدالسلام زهران (٢٠٠١). الصحة النفسية والعلاج النفسي، الطبعة الثالثة، مكتبة العبيكان، الرياض.

حسام محمود زكى (٢٠١٢). فعالية الإرشاد بالواقع لتنمية فعالية الذات الاجتماعية لدى عينة من الطلبة المتأخرين دراسيا بكلية التربية جامعة المنيا ، رسالة دكتوراه ، جامعة المنيا.

حسن المنسى (٢٠٠٤). التوجيه والإرشاد النفسي ونظرياته، عمان : دار الكندي والتوزيع.
خنساء عبد الرزاق (٢٠١٠). "اثر أسلوب العلاج الواقعي في تنمية الأمن النفسي لدى طالبات المرحلة الإعدادية"، مجلة الفتح، جامعة ديالى، ٢٠٠٩، (٣٨)، ١٤٦-١٧٨.

ربيع عبده رشوان، جابر محمد عيسى (٢٠٠٩). بنية الكمالية الأكاديمية وتأثيراتها الإيجابية والسلبية، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة المنيا، ٢١ (١)، ٣٦٩-٤٤١.

رغداء أمين حسون (٢٠٠٧) "أثر أسلوب العلاج الواقعي في تعديل الاتجاه العلمي لدى طالبات المرحلة الإعدادية" (رسالة ماجستير) جامعة ديالى، العراق.

روبرت هاندي، ومارسا ديف (٢٠١٢). الدليل الكامل للتخلص من القلق ، ترجمة هند رشدي ، القاهرة، فاردوس للنشر والتوزيع.

زكريا الشربيني، ويسرية صادق (٢٠٠٣). تنشئة الطفل وسبل الوالدين في معاملته ومواجهة مشكلاته، دار الفكر العربي، القاهرة.

زهير أحمد السباعي، شيخ إدريس عبدالرحيم (١٩٩١). القلق وكيف تتخلص منه بحث يوضح علاج القلق بالقرآن الكريم وبالعلاج النفسي والتفكير الايجابي، دار القلم، دمشق.

سحر فتحي عبد المحسن (٢٠٠٦). فاعلية برنامج أنشطة مصاحبة لرواية القصة في تنمية الذكاء الاجتماعي لدى أطفال ما قبل المدرسة. ماجستير ، كلية رياض الأطفال، جامعة الفيوم.

سعيد حسني العزة (٢٠٠٢). التربية الخاصة للأطفال ذوي الاضطرابات السلوكية، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان.

سليمان عبدالواحد يوسف (٢٠١٥). أثر التدريب القائم على الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية في خفض الألكسيثيميا والانفعالات الأكاديمية السلبية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ذوي صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية. دراسات عربية في التربية وعلم النفس - السعودية، ٦١، ١٣ - ٥٦.

سناء محمد سليمان (٢٠١١). التفكير (أساساته وأنواعه .. تعلمه وتنميته ومهاراته). القاهرة: عالم الكتب.

صبحي عبد الفتاح الكفوري (٢٠٠٩). بحوث ودراسات في الصحة النفسية والعلاج النفسي (ج ١). مصر: السلام للطباعة والنشر.

صفاء يوسف الأعر (١٩٩٧). إعداد وتنفيذ برامج التدريب في علم النفس والتربية . القاهرة : دار قباء.

صفاء يوسف الأعر (١٩٩٩). برامج التدريب : محكات بنائها وتقييمها. القاهرة : دار قباء.

صمويل تامر بشري.(٢٠٠٧).الاكتئاب والعلاج بالواقع .القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.

طريف شوقي فرج (٢٠٠٣).المهارات الاجتماعية والاتصالية (دراسات وبحوث نفسية)، القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.

طريف شوقي(٢٠٠٢). المهارات الاجتماعية والاتصالية .دراسات وبحوث نفسية، القاهرة :دار غريب.

عائشة السوالمه و أحمد الصمادي (٢٠١٢) . فاعلية العلاج الواقعي الجمعي في تخفيف الضغوط النفسية وقلق الحالة لدى الحوامل . المجلة الأردنية في العلوم التربوية ، ٨ (٤) ، ٣٦٥ - ٣٧٨ .

عباس محمود عوض (١٩٩٩). المدخل إلى علم نفس النمو: الطفولة - المراهقة - الشيخوخة. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

عبد الحميد حميدان (١٩٨٨). بعض المتغيرات الشخصية والاجتماعية المرتبطة بالاتجاه الديني. رسالة دكتوراه ، كلية التربية، جامعة المنصورة.

عبد الرقيب أحمد البحيري (٢٠١٥). مقياس قلق السمة وقلق الحالة. القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.

عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٢). القلق قيود من الوهم. القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.

عبدالفتاح الخواجا (٢٠٠٢) . الإرشاد النفسي والتربوي، عمان: دار العملية للنشر والتوزيع.

عبدالفتاح الخواجا (٢٠٠٢). الإرشاد النفسي والتربوي، دار العملية للنشر والتوزيع، عمان.

عبدالله ابو زعيزع (٢٠٠٩) . اساسيات الارشاد النفسى و التربوى ، عمان : دار يافا للنشر.

عزت كواسة، وخيري السيد (٢٠١١). المناخ الأسري كما يدركه الأبناء وعلاقته بالكفاءة

الاجتماعية لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر،

١٤٥، ٥٥ - ٨٩ د.

علا إبراهيم (٢٠١٠). الخوف والقلق التعرف على أوجه التشابه والاختلاف بينها وعلاجها وإجراءات الوقاية منها. القاهرة، مصر : عالم الكتب.

علاء الدين كفاي، ووفاء صلاح الدين، وأحمد أحمد روبي (١٩٩٠). بناء مقياس للقلق الرياضي، حولية كلية التربية، ٧(٤)، ٢١٢-٢٥٦.

على محمود شعيب (١٩٨٧). قلق الاختبار في علاقته ببعض المتغيرات المرتبطة بطلاب وطالبات الثانوية العامة بمكة المكرمة. مجلة دراسات تربوية، ٢(٨)، ١٩٦-٢٤١.

علي عليج خضر (٢٠٠٧) . أثر العلاج الواقعي في خفض قلق الامتحان لدى طلاب كلية

غالب محمد المشيخي (٢٠٠٢). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح

لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة ام القرى.

فاروق السيد عثمان (٢٠٠١). القلق وإدارة الضغوط النفسية. القاهرة، دار الفكر العربي.

فضل حسين (١٩٨٩). دراسة القلق لدى الأطفال الفلسطينيين في قطاع غزة " دراسة مقارنة بين

المواطنين واللجئين "، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة.

كمال يوسف بلان (٢٠١٥). نظريات الارشاد و العلاج النفسى ، عمان : دار الاعصار للنشر و التوزيع .

لورنيس سعيدة (٢٠٢٠). فاعلية الذات الاجتماعية لدى الشباب الجامعي، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية ، ٨(٣)، ١٠٥-١١٧.

لورنيس سعيدة (٢٠٢٠). فاعلية الذات الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، ٦(٢)، ٤١٠-٤٢١.

ماهر الهواري (١٩٨٦). القلق ظاهرة العصر المرضية، مجلة الأمن والحياة، العدد ٥٦، المركز العربي للدراسات الأمنية والتدريب، الرياض.

ماهر الهواري، ومحروس الشناوي (١٩٨٧). العلاقة بين قلق الاختبار والعادات والاتجاهات الدراسية لدى طلاب الجامعة. رسالة الخليج العربي، ٢٢، ١٣٢-١٥٧.

محفوظ عبدالستار ابوالفضل، واسامه أحمد عطا (٢٠١٤). فعالية برنامج إرشادي فى تنمية الكفاءة الاجتماعية وأثره على مفهوم الذات الأكاديمية، مجلة الطفولة والتربية بجامعة الاسكندرية، ٦ (٢٠)، ٣٥١-٤٣٦.

محمد ابراهيم عيد (٢٠٠٠). دراسة للمظاهر الأساسية للقلق الاجتماعي وعلاقته بمتغيري الجنس والتخصص لدى عينة من الشباب، مجلة كلية التربية، ٢٤(٤)، ١٢٧-١٦٣.

محمد أحمد خليل (٢٠٢٠). فاعلية العلاج بالواقع في تخفيف مستوي القابلية للإيحاء لدي طلاب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣٠(١٠٧)، ٣٨٢-٤١٠.

محمد العبيدي (٢٠٠٩). مشكلات الصحة النفسية. "أمراضها وعلاجها"، مركز البحوث التربوية والنفسية، عمان. الأردن : دار الثقافة للنشر والتوزيع.

محمد بن ابي بكر الرازي (٢٠٠٠). مختار الصحاح. القاهرة : دار الحديث.

محمد قاسم عبدالله (٢٠١٨). نظريات الارشاد و العلاج النفسى ، عمان : دار الفكر للنشر.

محمود جمال أبو العزائم (٢٠٠٨). القلق النفسي، الأنجلو المصرية، القاهرة.

مصطفى حجاوى (٢٠١٢). إطلاق طاقات الحياة "قراءات فى علم النفس الايجابى، لبنان، مكتبة مؤمن قريش.

منى رضا (٢٠٠٨). القلق النفسي، الأنجلو المصرية، القاهرة.

- Bandura, A. (1986). *Social foundation of thought and action: A social cognitive theory* .
- Bandura, A. (1994). *Self-efficacy* .In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press, 1998)
- Bandura, A. (2000). *self-efficacy in a Kazdin* (Ed), *encyclopedia of psychology* (vol.7) New York, Oxford University
- Bilodeau, S. (2010). Project: Impact reality therapy. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 2 (70-105).
- Bruno, K. , England, E. & Chambliss, C. (2002) . Social and Emotional thinking Learning Programs for Elementary School Students ; A pilot Study., [http; //www. eric. ed .gov / contentdelivery / several / Ericseveral](http://www.eric.ed.gov/contentdelivery/seral/Ericseveral)
- Glasser, W.(2000). *Reality therapy in action*, New York: Harper Collins.
- Gory, Gerald (1977). *theory and prachice of counseling and psycho therapy publishing co,montorey ,CA.*
- Kagan, M. (2009). Determining the variables which explain the behavior of academic procrastination in university students. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences, (Egitim Bilimleri Fakultesi Dergisi)*, 42(2), 113.
- Ketelaar, L., Rieffe, C., Wiefferink, C. H. &Frijns, J. H. M. (2012). Social Competence and Empathy in Young Children with Cochlear Implants and with Normal Hearing. *The Laryngoscope*. Dol: 10. 1002/lary. 23544.
- Kirova, D; Atanasov, D; Lalabonova, C ; Janevska, S. (2010). DENTAL ANXIETY IN ADULTS IN BULGARIA. *Folia Medica* 52 (2), 49-56.
- Lumpkin, P. (1999). Group cognitive-behavioral therapy for heterogeneous anxiety disorders in children and adolescents: Multiple baseline study. *Dissertation Abstracts International* , section – B – the science – and – Engineering , jun.
- Marques, L; Robinaugh, D. (2011). Cross-cultural variations in the prevalence and presentation of anxiety disorders. *Expert Review of Neurotherapeutics* 11 , 2313-322.
- Moskowitz, L; Mulder, E; Walsh, C. (2013). A Multimethod Assessment of Anxiety and Problem Behavior in Children With Autism

- Spectrum Disorders and Intellectual Disability. *Journal on Intellectual and Developmental Disabilities* , 118(6), 419-34.
- Noel, V.& Francis, S. (2011). A Meta-analytic Review of the Role of Child Anxiety Sensitivity in Child Anxiety. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 39 (5), 721-733.
- Randy, L. P& Michelle, J. (2008). Exploring the E. Facts of Social Skills Training on Social Skill Development on Student Behavior, *National of Special Education Journal*, 19 (1), 91-102.
- Randy, L. P& Michelle, J. (2008). Exploring the E.Facts of Social Skills Training on Social Skill Dereploment on Student Behavior, *National of Special Education Journal*, 19 (1), 91-102.
- Scealy M; Phillips JG; Stevenson R. (2002): Shyness and Anxiety as predictors of Patterns of Internet Usage, *Cyber-psychology & Behavior*, 5 (6) 507-515.
- Shujja, S., & Malik, F. (2011). Cultural perspective on social competence in children: Development and validation of an indigenous scale for children in Pakistan. *Journal of Behavioral Sciences*, 21(1), 13-32.
- Spitzer, C., Siebel-Jurges, U., Barnow, S. Grape, H. & Freyberger, H. (2005). Alexithymia and Interpersonal problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 74 (4), 240 – 246.
- Weinman ,B. (1987). group therapy , study prism in quarter anniversary magazine , *journal of rehabilitation*.
- Wright, M; Banerjee, R; Hoek, W; Rieffe, C. (2010). Depression and Social Anxiety in Children: Differential Links with Coping Strategies. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 38 (3), 405-419.
- Young, J. Eunjung, O., & Sumi, K. (2015). Motivation, instructional design, flow, and academic achievement at a Korean on line university. A structural equation modeling study. *Journal of computing in Higher Education* , 27 (1), 28-46.