



**فعالية برنامج تأهيل قائم علي تنظيم الذات والعلاج بالفن
في تخفيف حدة اجترار نقد الذات وتعزيز التفاؤل الأكاديمي
لدى الطالبات المستجديات بجامعة الأزهر**

د/ فاطمة الزهراء محمد النجار

استاذ الصحة النفسية المساعد

شعبة التربية كلية الدراسات الإنسانية

جامعة الأزهر

فعالية برنامج تأهيل قائم علي تنظيم الذات والعلاج بالفن في تخفيف حدة اجترار نقد الذات و تعزيز التفاؤل الأكاديمي لدى الطالبات المُستجديات بجامعة الأزهر

د/ فاطمة الزهراء محمد النجار
استاذ الصحة النفسية المساعد
شعبة التربية
كلية الدراسات الإنسانية

مستخلص :

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن فعالية برنامج تأهيل قائم علي تنظيم الذات والعلاج بالفن في تخفيف حدة اجترار نقد الذات و تعزيز التفاؤل الأكاديمي لدى الطالبات المُستجديات بجامعة الأزهر، تناول البحث عينة قوامها (30) طالبة من الطالبات المُستجديات بالفرقة الأولى بكلية الدراسات الإنسانية بجامعة الأزهر بشعبة التربية تخصص اللغة الإنجليزية، ممن تراوحت أعمارهن بين (17 : 19) عامًا متوسط أعمارهن (18) عامًا وانحراف معياري (0.761)، استخدم البحث مقياس اجترار نقد الذات ومقياس التفاؤل الأكاديمي وبرنامج تأهيل الطالبات المُستجديات القائم علي تنظيم الذات والعلاج بالفن (اعداد : الباحثة)، اتبع البحث المنهج شبه التجريبي المُكون من مجموعة واحدة تجريبية فقط قوامها (30) طالبةً ، توصلت نتائج البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس اجترار نقد الذات قبل استخدام برنامج التأهيل وبين متوسط درجاتهن بعد تطبيق البرنامج وذلك لصالح القياس البعدي، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التفاؤل الأكاديمي قبل استخدام برنامج التأهيل وبين متوسط درجاتهن بعد تطبيق البرنامج وذلك لصالح القياس البعدي، كما تبين أنه لا توجد فروق معنوية بين متوسط درجات الطالبات على كل من مقياس اجترار نقد الذات ومقياس التفاؤل الأكاديمي بعد تطبيق برنامج التأهيل ومتوسط درجاتهن بعد انتهاء فترة المتابعة والتي تصل نحو شهر ونصف، واستنادًا للاطار النظري ونتائج البحث الحالي ، تم تقديم بعض التوصيات والبحوث المُقترحة.

الكلمات المفتاحية: برنامج تأهيل، تنظيم الذات، العلاج بالفن ، اجترار نقد الذات، التفاؤل الأكاديمي، الطالبات المُستجديات .

*Effectiveness of Rehabilitation program based on Self-regulation
and Art therapy in reducing Rumination of Self-criticism and
enhancing Academic optimism Among Fmale Students
At Al Azhar university*

Dr. Fatma Al-Zahraa Al-Najjar
Assistant Professor of Mental Health
College of Humanities
Al Azhar university
fatmaelnagar.8@azhar.edu.eg

Abstract:

The research aimed at reveal the effectiveness of rehabilitation program based on self-regulation and art therapy in reducing rumination of self-criticism and enhancing academic optimism among female students ,who were first Academic year in Hummanities College at Al-Azhar University , English Division. Their ages ranged from (17 to 19) years, with an average age of (18) years, the research used Rumination of self-criticism scale, Academic optimism Scale and Rehabilitation program based on self-regulation and art therapy (by: the researcher) ,Research followed Method of Quasi – experimental consisted of only one experimental (30) Female students who were suffering from Rumination of self-criticism .The result indicated that there were statistically significant differences between the average scores of the experimental group on Rumination of Self -criticism and Academic optimism scales before and after applying the program, in favor of the post-measurement. There are also statistically significant differences between the average scores, It was also found that there were no significant differences between the average scores of female students on both the self-criticism rumination scale and academic optimism scales after applying program, and their average scores after the end of the follow-up period.

Keywords: *Self-regulation, Art therapy , Rumination of self-criticism, Academic optimism.*

مقدمة:

يُعاني طلاب الجامعة المُستجدين من العديد من المشكلات علي كافة الأصعدة سواء النفسية أو الأكاديمية أو الاجتماعية ، و لعل أهمها اختلاف المرحلة الجامعية عن المراحل التعليمية السابقة واللوائح المنظمة للعمل بها ، و عجز الطالب عن التأقلم مع البيئة الجامعية بجوانبها الاجتماعية والفيزيائية والتأقلم مع الأقران وما يتعرض له من تحديات أكاديمية ، تتمثل في قصور خبرة الطالب المُستجد ، وضرورة اتخاذه قرارات تُعد فارقة في حياته ومستقبله المهني ، الأمر الذي قد يعرض عديد من الطلاب لوطأة الصراع النفسي بين اختيار التخصص الأكاديمي الملائم لقدراتهم وميولهم و ما تفرضه حاجه سوق العمل .

وأشار كل من (Shahrouri(2016) ; Hernandez&Briceno(2020) إلى معاناة الطلاب المُستجدين من القلق الأكاديمي بصورة ملحوظة وحاجتهم للتدخل الإيجابي ، كما توصل (Holden,et al (2019) إلى أن الطلاب المُستجدين هم أكثر ادراكًا للضغوط المختلفة ولاسيما الضغوط الأكاديمية خلال العام الجامعي الأول .

وأضاف (Kearney (2019) أن هناك بعض الضغوط غير المألوفة التي يتعرض لها الطالب المُستجد خلال عامه الجامعي الأول منها: فقدان مصدر الدخل المادي و زيادة الأعباء المادية وتكلفة الرسوم الدراسية ، و تطور عادات الدراسة واختلافها عن عادات المرحلة الثانوية ، واختلاف طرق التقويم وما يُصاحب ذلك من قلق الامتحانات .

ونظرًا لقصور خبرات الطالب المُستجد وحاجته للعديد من المهارات الأكاديمية التي تُمكنه من حل المشكلات بكفاءة وفاعلية، حيث يتأثر الأداء الأكاديمي بصورة ملحوظة خلال عامه الجامعي الأول، لاسيما خلال الفصل الدراسي الأول حينما تواجهه عقبات أو صعوبات أكاديمية ، و مهام تتطلب مهارات يصعب الوفاء بها ، و دراسة الطالب لبعض المقررات غير المتوقعة كمتطلبات جامعية ، أو متطلبات للتخصص الأكاديمي، مما يدفع البعض لحالة من الشعور بالندم ولوم الذات لاتخاذه قرار بشأن اختيار تخصص جامعي دون غيره (

.(Bitsika& Sharply.2010).

ويُعد التقدير السلبي للذات لدى الطالب المُستجد وتوقعه للفشل والشعور بالعجز والتقييم السلبي للذات وتدني المهارات الأكاديمية اللازمة للمرحلة الجامعية، هي أهم العوامل

المؤثرة فيما يُسمى باجتراح نقد الذات Self- critical Rumination والذي يُشير إلى التقييم السلبي للذات واستدعاء الطالب المُستجد لأفكار سالبة مرتبطة بمواقف اخفاق قد تعرض لها خلال المراحل الدراسية السابقة، وعدم القدرة علي التكيف مع البيئة المحيطة نظراً لسيطرة بعض الأفكار السلبية لديه ، وهو محصلة لصراع داخلي بين اثنين من جوانب الذات أحدهما يرتبط بمعايير أداء مرتفعة والآخر يرتبط بعقاب الذات (Shahar,2015) . مما يدفع الطالب للإسهاب والاستغراق في التفكير والشعور بعدم الكفاءة ، ويترتب عليه كراهية الذات . والميل للعزلة مما قد يقود الطالب إلى المعاناة من الاضطرابات النفسية و الفشل الأكاديمي وفقدان الثقة بالنفس التي تتزايد بصفة مستمرة ، و توقع الفشل نظراً لاستدعاء مواقف إخفاق سابقة ، والتفكير المتكرر والمُلمح في تلك الخبرات السالبة ، مما يُحد من المرونة المعرفية لدي الطالب ، وهو ما يشير إلى معاناته من اجترار نقد الذات ، كما يُحد اجترار نقد الذات من قدرة الطالب علي حُسن التصرف و حل المشكلات ، وكذلك الإدراك و الدافعية اللازمة لأداء المهام الأكاديمية وتدني الوظائف التنفيذية ، وفقدان المرونة المعرفية والتحييزات المعرفية ، واعاقة الذاكرة العاملة . مما يؤدي إلى توجيه النقد للذات و تكرار استدعاء مواقف الإخفاق والفشل خلال المراحل التعليمية السابقة بصورة مُلحة مما يؤثر سلباً علي أداء الطالب وقدرته علي التكيف علي المدى البعيد(Ernst ,et al.2015:3-31); (Koster& Raedt.2013:569).

وأشار (Koster&Raedt(2013: 563) إلى ارتباط التحيزات المعرفية باجتراح نقد الذات مما يُعد أحد معوقات تنظيم الذات . و نظراً لما وجدته الباحثة خلال التدريس للطالبات المُستجدات بالفرقة الأولى الملتحقات بشعبة التربية تخصص اللغة الإنجليزية ، و شكواهن المستمرة من صعوبة التخصص ، و في ظل محاولات الطالبات للتحويل إلى تخصص بديل يعتقدن بأنه أكثر سهولة ، وقد تلجأ بعضهن للانسحاب من الدراسة الجامعية لعدم الرضا عن تلك التجربة والفجوة بين الواقع الأكاديمي و توقعاتهم المأمولة لاسيما بعد انتهاء العام الجامعي الأول ، في حين قد ترضخ بعض الطالبات للأمر ويستمرن في ذات التخصص في ظل سيطرة بعض الأفكار السالبة ، واجترارهن لأفكار غير وظيفية ترتبط بنقد الذات، و استدعاء مواقف دراسية وحياتية سابقة بصورة متكررة ، وتذكر إخفاقات قد تعرضن لها في الماضي عند مواجهة مشكلات أو صعوبات أكاديمية ، وما يُصاحب ذلك من شعور بالذنب وتوقع

الفشل . مما قد ينعكس سلبيًا علي أداء الطالبة المُستجدة و يدفعها للتراخي والتخلي عن بذل الجهد اللازم للنجاح في المهام الأكاديمية واجتياز الموقف التعليمي بنجاح . وهو ما يُعرف باجتراح نقد الذات Self-Critical Rumination والذي يشير إلى حالة من النقد الموجه للذات لشعور الفرد بعدم الكفاية مما يدفعه إلى إيذاء الذات وسيطرة مشاعر الكراهية و الاشمئزاز، و يهدف اجترار نقد الذات إما إلى سعي الفرد إلى تحسين ذاته و إما إلحاق الضرر بها بسبب الإخفاقات وأوجه القصور (Gilbert, et al. 2004:31).

ويتسم الاجترار بالتجنب وتنشيط المزاج السلبي الذي يُحد من المرونة المعرفية لدى الفرد لاسيما الطالب الجامعي إذ تُعد المرونة المعرفية أحد أهم المقومات اللازمة للنجاح الأكاديمي (Nolen,et al.2008)(Kolubinski&Spada.2019); (Mendez&Kerig.2022) .

وفي دراسة مسحية أعدها Kitzrow(2009:646) للتعرف علي مشكلات الطلاب المُستجدين بالجامعة وُجد أن 88% منهم يعانون من مشكلات تتطلب التدخل النفسي الإيجابي تمثلت في : صعوبات التعلم ، اضطرابات الاكل والاكنتئاب واضطرابات المزاج و إيذاء الذات . وتوصل(Tiarani,et al(2019) أن مشكلات الطلاب المُستجدين تعود في المقام الأول لتوقعات الطالب المرتبطة بالإنجاز الأكاديمي ومدى الرضا الأكاديمي لديه، مما يتفق مع نتائج الدراسات التي أشارت إلى ضرورة الاهتمام بالتدخل الإيجابي اللازم علي كافة المستويات بغرض تأهيل الطالب المُستجد للبيئة الجامعية (Cole&Korkmaz.2013);(Kearney.2019).

ومن خلال تنظيم الذات Self- Regulation الذي يُعد أحد الاتجاهات التي تنتمي للتدخل الميتمتعرفي و يهدف لعلاج الاضطرابات و ما يُصاحبها من اجترار الأفكار المرتبطة بنقد الذات ، و يعتمد علي العديد من الأساليب العلاجية التي تسعى إلى تعديل أنماط التفكير غير الوظيفية وغير البناءة و فهم أسباب الاجترار و نظرًا لارتباط اجترار نقد الذات بانخفاض مستوى تنظيم الذات ومن ثم فإن مساعدة الطالب المُستجد علي تحسين مستوى تنظيم الذات لديه يُحد من اجترار نقد الذات (Rebetz,et al.2018). و نظرًا لحاجة الطالب المُستجد لإكسابه العديد من المهارات اللازمة خلال عامه الجامعي الأول علي كافة المستويات لاسيما النفسي و الأكاديمي لمساعدته علي تحديد أهدافه وتوجيه أفكاره وانفعالاته، وتنمية الثقة بما يمتلكه من إمكانيات وقدرات من أجل تقدير أفضل لذاته وتحقيق أفضل لأهدافه ، التي من

المفترض أن يصيغها بنفسه وتحديد الكيفية المناسبة لتحقيقها ، فتتكون شخصية الطالب على نحو إيجابي ، مما يحقق له التوافق ويعزز قدرته علي حل المشكلات التي قد يتعرض لها نتيجة قصور الوعي والعجز عن تحديد وجهة مستقبلية تساعده في تحقيق أهدافه .

وعلى الرغم من أهمية مفهوم التفاؤل لدى الأفراد في الحياة بوجه عام ، إلا إنه لم يحظ بالاهتمام الكاف خلال الدراسات النفسية ، حيث أن التفاؤل والمزاج الإيجابي يُعدان من أهم ركائز الصحة العامة للأفراد ، وتحسين التوافق الاجتماعي ، فالمتفائلون لديهم قدرة علي ادراك قيمة الذات و تقييم أدائهم بصورة أكثر إيجابية. و ينتمى مفهوم التفاؤل الأكاديمي إلى علم النفس الإيجابي ، الذي يُسهم في تحقيق الصحة النفسية والبدنية، ويسعي لفهم السمات الفردية ، من خلال تفاعل الأبعاد المُكونة للتفاؤل الأكاديمي وتتمثل في : التركيز الأكاديمي والفاعلية الجماعية وفعالية الذات و الثقة بالأساتذة ، ويؤدي التركيز الأكاديمي باعتباره أحد هذه الأبعاد إلى التحصيل الأكاديمي الجيد ، وحرارز الطالب لمستويات دراسية أعلى ، كما تعكس الفعالية الجماعية أفكار ومعتقدات المجموعة وتعزيز فاعلية الذات لشعور الفرد بالكفاءة ، و الثقة في المؤسسة التعليمية وبذلك يؤثر الهيكل الثلاثي للتفاؤل الأكاديمي على تحصيل الطلاب بطريقة إيجابية. وعلى العكس فإن سيطرة مشاعر اليأس و التشاؤم يدفع الطالب إلى السلبية والشعور بالفشل والغربة الاجتماعية وقد يصل إلي حد الإصابة بالاكنتاب لديه ، و أظهرت نتائج الدراسات التي تناولت تأثير التفاؤل على الأداء الأكاديمي و العمل ، إلى أن الأفراد الأكثر تفاؤلاً هم أكثر ارتياحاً ولديهم معنويات مرتفعة تقود إلى مستويات عالية من الطموح ، كما أنهم قادرين على التعامل مع المشاكل التي يتعرضون لها، ومن ثم الوصول إلى النتائج الإيجابية المتعلقة بالعمل مقارنة بالأفراد الأكثر تشاؤماً. (Sezgin.2015);(Hoy&Hoy.2016);(Khodrahmi&Zarrinabadi.2016);(Shir mohammdi,et al.2021).

لذا فهناك حاجة لتعزيز الخدمات الارشادية المُوجهة للطالبات المُستجديات لمساعدتهن علي التكيف مع الحياة الجامعية، من خلال برنامج لتأهيل المُستجديات قائم علي كل من تنظيم الذات والعلاج بالفن يمكن تخفيف حده الضغوط الأكاديمية وما يُصاحبها من قلق لدى الطالبات المُستجديات وما يتعرضن له الطالبات من مواقف ضاغطة ، وتحسين فاعلية الذات والتكيف النفسي لديهن وتنظيم الذات

(Smeijsters.2008);(Sandmire,etal.2012); (Pleasant-Metcalf,2013); (Schouten,et al.2014);(Moayer Toroghi.2015);(Zhan Yu. 2016); (Reddy,et al .2018).

فمن خلال ممارسة الطالبة للأنشطة الفنية التي تهدف إلى التنفيس الانفعالي ، والكشف عن الصراعات النفسية وتأويل استجابات الطالبات و تفسيرها لتحسين النواحي الجسمية والعقلية والانفعالية ، و يُعد العلاج بالفن عملية دمج للنمو الإنساني وأشكال الفن المختلفة ، ونظراً لما أشارت إليه نتائج الدراسات السابقة من وجود أثر إيجابي للعلاج بالفن والصحة النفسية لدى الفرد ، فالهدف من العلاج بالفن ليس إنتاج فنًا جميلاً أو بناء الموهبة ، ولكن مساعدة الفرد علي الشعور الإيجابي تجاه نفسه ومساعدته للتواصل مع الآخرين وتقديم المساندة اللازمة لتحمله المسؤولية تجاه حياته (American Art Therapy Association.2007);(Tiarani&et.al.2019);(Kearney.2019 وما قد يكون لذلك من تأثير في تحسين الشعور بالتفاؤل الأكاديمي والحد من اجترار الأفكار السالبة لدي الطالبات ، فمن خلال التدخل القائم علي تنظيم الذات والعلاج بالفن يمكن اكساب الطالبات العديد من المهارات الأكاديمية اللازمة للطالبة المُستجدة و التي تسهم في تنمية قدراتهن على التخطيط والتحكم المعرفي والانفعالي ، وتحمل المسؤولية والمثابرة ، و مراقبة الذات والتقييم والنقد الذاتي بشكل إيجابي ، و المزيد من الثقة بالنفس فمن خلال ممارسة الأنشطة يمكن مساعدة الطالبات علي تكوين معتقدات إيجابية حول إمكانية إنجاز المهام المختلفة، مما يجعلهن يشعرن بالإيجابية ، وجميعها مفاهيم يفتقر إليها الكثير من طلاب الجامعة المُستجدين وبخاصة إلى تنميتها، مما يؤثر ايجاباً على حياتهم الخاصة وعلى المجتمع ككل ، الأمر الذي ينعكس أثره إيجابي والعمل علي فعالية البيئة التعليمية من خلال تحسين خصائصها لتحسين أداء الطلاب .

مشكلة البحث:

يُعاني الطلاب المُستجدين من مشكلات عديدة، لعل أهمها سوء التوافق النفسي و الأكاديمي، وسيطرة الشعور باليأس والتشاؤم تجاه المستقبل واجترار الطالب للأفكار الناقدة للذات، ونظرًا لما لمستته الباحثة من خلال التدريس للطالبات المُستجدات ومعاناتهن من الاستسلام لاجترار الأفكار السالبة المرتبطة بنقد الذات، وما يشعرن به من قلق وتشاؤم تجاه المستقبل الأكاديمي، وانخفاض الأداء بصورة ملحوظة خلال العام الجامعي الأول - لاسيما الفصل الدراسي الأول مقارنة بالمرحلة الثانوية، ولما تتعرض له الطالبات من مشكلات أكاديمية ونفسية وجسدية، فإن هناك حاجة مُلحة للتدخل النفسي الإيجابي الذي يمكن من خلاله اكساب هؤلاء الطالبات العديد من المهارات اللازمة للحياة الجامعية والتكيف الانفعالي للمشاعر السالبة المُصاحبة لنقد الذات بصفة مستمرة، ومن خلال مراجعة الباحثة لأدبيات متغيرات البحث، وما توصلت إليه العديد من الدراسات النفسية من أهمية مفهوم تنظيم الذات والعلاج بالفن كتدخلات إيجابية حديثة ونظرًا للحاجة المُلحة لتأهيل الطالبات المُستجدات للحياة الجامعية واكساب الطالبات المهارات اللازمة، تناول البحث الحالي برنامج لتأهيل الطالبات المُستجدات يستند إلى تنظيم الذات والعلاج بالفن، لتخفيف حدة اجترار نقد الذات وتعزيز التفاؤل الأكاديمي لديهن، لما تتطلبه المرحلة الجامعية من الإعداد الجيد، وحاجة الطالبات إلى اكسابهن مهارات تنظيم الذات *Self-regulation Skills* والتي تشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل أفكاره، ومشاعره ورغباته، وسلوكه من أجل الوصول إلى أهداف وغايات أسمى يرغب في تحقيقها، حيث ينظر مفهوم تنظيم الذات للإنسان كوحدة متكاملة، صانع للقرار وليس مشاهدًا سلبيًا للأحداث حوله ولا يؤثر فيها.

تمثلت مهارات تنظيم الذات التي استند إليها البرنامج في: تعريف الطالبة المُستجدة بجوانب القوة والقصور لديها، وتدريبها على التخطيط الجيد، وإدارة الوقت بفاعليه، والتوجيه الذاتي، وكيفية البحث عن المعلومات اللازمة للأداء الأكاديمي الجيد وسبل تنمية تلك المعلومات ومن ثم الحد من التسويف الأكاديمي، وجميعها مهارات لازمة لتحسين الكفاءة الذاتية وبلوغ الطالبة الجامعية أهدافها و تبني رؤية واضحة لتنظيم الذات لديها.

كما تم الاستعانة خلال جلسات البرنامج التأهيل بالأنشطة التي تستند إلي العلاج بالفن، وذلك لما له من أهمية في تحقيق الاسترخاء، وتخفيف حدة المشاعر السالبة المُصاحبة

لاجتراح نقد الذات لدى الطالبات المُستجديات : كالفلق والتوتر وفتور الهمة والعجز عن أداء المهام الأكاديمية والتشاؤم تجاه المستقبل ، كما يهدف إلى المساعدة علي صرف الانتباه و انشغال الطالبات المُستجديات بأداء الأعمال والأنشطة الفنية كالرسم والتشكيل والتصوير الفوتوغرافي خلال جلسات البرنامج ، والتفيس الانفعالي وتخفيف حدة القلق المُصاحب للصراعات الناجمة عن المفاضلة بين تخصصات عديدة ، مما ينعكس ايجابًا ويتضح من خلال تخفيف حدة اجترار نقد الذات و تعزيز التفاؤل الأكاديمي لدى الطالبات المُستجديات.

وهناك العديد من الاعتبارات التي ترتبط بصياغة مشكلة البحث منها:

- ما تمثله عينة الدراسة من أهمية علي المستوى النمائي وانتفاء أفرادها لمرحلة المراهقة ، و حداثة عهد الطالبات بالمرحلة الجامعية بما تفرضه من تبعات وما تمثله من أهمية، والحاجة إلى تعزيز قدرات الطالبات وتحسين مخرجاتها.
- ما وجدته الباحثة خلال عملها مع الطالبات المُستجديات ومعاناتهن من العديد من المشكلات ، لعل أهمها اجترار نقد الذات وما يُصاحبه من شعور بالذنب واللوم المُوجه للذات لاختيارهن تخصص لغة انجليزية لما يستشعرن به من صعوبة ، و شعورهن بالعجز وقصور المهارات المؤهلة لاجتياز تلك المرحلة.
- من خلال نتائج العديد من الدراسات التي أشارت إلى العديد من العواقب السلبية لاجترار نقد الذات على الصحة العقلية والجسدية، وادراك ضغوط الحياة اليومية وتدني تقدير الذات واضطراب الذاكرة وتدني تنظيم الذات وما يرتبط به من انفعالات. (Nolen.2008); (Marks,et al.2010);(Reas,et al.2012) (أبو الفضل واخرون .2019) (Rosenbaum,et al.2022);
- وفي ضوء ما توصلت إليه الدراسات السابقة من نتائج تشير إلي أهمية التفاؤل الأكاديمي ، كونه يعكس مدي قدرة الطالب الجامعي علي التكيف النفسي و الأكاديمي والاستجابة بصورة إيجابية. (Smith&Hoy.2007);(Sezgin.2015); (Chen&Bos.2022).
- وفي ضوء ما أوصت به العديد من الدراسات حول الحاجة إلي دراسة متغيرات أكثر صلةً بالعملية التعليمية بغرض تحسين أداء الطلاب وتعزيز مهاراتهم ، ولاسيما المتغيرات النفسية لما لها من تأثير و فاعلية البيئة التعليمية وتحسين خصائصها . (Beard &, Woolfolk.2010); (Mendez.2016); (Zhang.2022)

• وما أوصت به الدراسات والبحوث النفسية من الحاجة إلى تعزيز المفاهيم الإيجابية لدى طلاب الجامعة متمثلة في تنظيم الذات و التفاوض الأكاديمي، لاسيما لدى الطالبات المُستجديات، لما لذلك من أهمية علي استجاباتهن وقدرتهن علي التعامل مع المواقف المؤلمة (Snyder.2002); (Sezgin, Erdogan.2015) (Hayat,et al.2022);(Rebetez,et al.2018);(Hoy, Tarter.2016); ونظرًا لاهتمام المقررات الدراسية بالجانب العقلي والمعرفي حيث يُعد الجانب المعرفي علي رأس أولويات العملية التعليمية ، والاهتمام بالجانب النظري بصورة تفوق الجانب التطبيقي مُقارنه بالجوانب الوجدانية ، واكساب الطالبات المهارات اللازمة بغرض اتاحة الفرص المتكافئة لجميع الطالبات وتحقيق التوافق النفسي و الأكاديمي والشعور بالرضا والتفاوض (Cole&Korkmaz.2011); (Kearney.2019);(Schirmohammadi,et al.2021).
مما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث الحالي من خلال التساؤل الرئيس التالي :
 ما فعالية برنامج التأهيل القائم علي تنظيم الذات والعلاج بالفن في تخفيف حدة اجترار نقد الذات وتعزيز التفاوض الأكاديمي لدى الطالبات المُستجديات بجامعة الأزهر بانتهاء تطبيق البرنامج ؟

ويتفرع من التساؤل الرئيس التساؤلات التالية :

- ما الفرق بين درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس اجترار نقد الذات قبل استخدام برنامج التأهيل القائم علي تنظيم الذات والعلاج بالفن ودرجاتهن بعد تطبيق البرنامج؟
- ما الفرق بين درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس اجترار نقد الذات بعد استخدام برنامج التأهيل ودرجاتهن بانتهاء فترة المتابعة ؟
- ما الفرق بين درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس التفاوض الأكاديمي قبل استخدام برنامج التأهيل ودرجاتهن بعد تطبيق البرنامج؟
- ما الفرق بين درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس التفاوض الأكاديمي بعد استخدام برنامج التأهيل ودرجاتهن بانتهاء فترة المتابعة ؟

هدف البحث:

❖ يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن فعالية برنامج تأهيل للطالبات المُستجِدات قائم علي تنظيم الذات والعلاج بالفن في خفض حدة اجترار نقد الذات ومدى استمرارية فعالية البرنامج .

❖ التعرف على فعالية واستمرارية تأثير برنامج تأهيل قائم علي تنظيم الذات في تعزيز التفاؤل الأكاديمي لدي الطالبات المُستجِدات.

أهمية البحث:**أولاً الأهمية النظرية:**

- يستمد البحث الحالي أهميته من أهمية العينة التي تناولها وهي الطالبات المُستجِدات بالمرحلة الجامعية ، والتي لم تحظ بالاهتمام الكاف من جانب المتخصصين والباحثين ، علي الرغم مما يكتنفها من مشكلات عديدة وحاجة أفرادها للتأهيل النفسي و الأكاديمي.

- ندرة الدراسات العربية التي تناولت التدخل العلاجي القائم علي تنظيم الذات والعلاج بالفن في الحد من اجترار الأفكار السالبة المرتبطة بنقد الذات و تعزيز التفاؤل الأكاديمي، وذلك في حدود علم الباحثة .

- حداثة متغيرات الدراسة نسبياً والتي تمثلت في تنظيم الذات و اجترار نقد الذات والتفاؤل الأكاديمي.

- الحاجة إلى اجراء المزيد من البحوث النفسية في البيئة العربية التي تتناول مهارات تنظيم الذات ، والتعرف على مفهوم الاجترار النفسي وأسبابه لدى الطالبات المُستجِدات.

- ندرة الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة مجتمعة والتي تتمثل في تنظيم الذات- العلاج بالفن - الاجترار نقد الذات - التفاؤل الأكاديمي - الطالبات المُستجِدات.

- يتناول البحث الحالي أحد أهم المشكلات التي تتعرض لها الطالبات المُستجِدات وتتمثل في اجترار نقد الذات لديهن .

ثانياً الأهمية التطبيقية:

- قد يسهم البحث الحالي في تأهيل الطالبات المُستجِدات للحياة الجامعية، وتوعية القائمين على العملية التعليمية بأهمية البرامج التأهيلية للطالبات المُستجِدات ودورها في تحقيق التوافق النفسي و الأكاديمي للحياة الجامعية.

- توعية القائمين على التدريس بماهية اجترار الأفكار وارتباطها بالمشكلات النفسية و الأكاديمية لدى طلاب الجامعة .
- توجيه الطلاب للمشاركة الفعالة في الأنشطة الجامعية الهادفة لحل مشكلاتهم، والاهتمام بالبرامج التي تُحد من اجترار نقد الذات وتسهم في تعزيز الثقة بالنفس.
- تفعيل دور الإرشاد الأكاديمي وتقديم المساندة النفسية و الأكاديمية اللازمة لتأهيل الطلاب المُستجدين بالمرحلة الجامعية.

المصطلحات الإجرائية :

أولاً برنامج التأهيل Rehabilitation program :

تُعرفه الباحثة اجرائياً على أنه مجموعة من الإجراءات التي تتضمن جلسات منظمة ومحددة تقوم على معارف ومهارات وأنشطة مختلفة ، أُعدت وفقاً لخطة محددة تقوم على مهارات تنظيم الذات و أنشطة تستند إلى العلاج بالفن ، و تهدف إلى مساعدة الطالبة المُستجدة على الاستفادة القصوى من قدراتها العقلية والنفسية بغرض تحسينها و تحقيق قدرًا أفضل من التوافق النفسي و الأكاديمي ، ومن ثم مواجهة التحديات التي تعترضها خلال المرحلة الجامعية و تُحد من اجترار الطالبة للأفكار المرتبطة بنقد الذات و تعزيز التناؤل الأكاديمي لديها .

ثانياً تنظيم الذات Self-Regulation:

تُعرف الباحثة تنظيم الذات إجرائياً على أنه أحد التدخلات العلاجية التي يستند إليها البرنامج ، ويشير إلى قدرة الطالبة المُستجدة على تحسين قدراتها لمواجهة المواقف الجديدة ، من خلال تحديد الأهداف وضبط السلوك والانفعالات و الانتباه الجيد للمهام التي تؤديها ، ومن ثم خفض حالة الغموض للمواقف الضاغطة التي تتعرض لها ، مما يعمل على تحسين الأداء الأكاديمي وما يرتبط به من مشاعر إيجابية كالتناؤل .

ثالثاً العلاج بالفن Art therapy:

تُعرفه الباحثة بوصفة أحد التدخلات العلاجية يتضمن العديد من الأنشطة الفنية (كالتلوين والرسم وتشكيل قطع الصلصال و الاشغال اليدوية والأعمال الفنية) ، التي تهدف إلى التنفيس الانفعالي والاسترخاء تدريجياً لدى الطالبات المشاركات في البرنامج ، مما يساعدهن على الاستبصار بالمشكلات اللاتي يتعرضن لها ، وتأهيلهن للتعامل معها بفاعليه وكفاءة .

رابعًا اجترار نقد الذات :Rumination of Self- criticism

تري الباحثة أن اجترار نقد الذات يُعد أحد أشكال التقييم السلبي للذات ، يتم خلاله توجيه الإهانة واللوم للذات و استدعاء للأفكار السلبية المرتبطة بمواقف أو ذكريات سابقة مؤلمة ، يتم استحضارها و معاشتها مرة تلو أخرى مما يؤثر سلبيًا علي أداء الطالبات المُستجديات و اقبالهن علي الدراسة الجامعية ، و يتم تشخيص الاجترار الذاتي من خلال الدرجة التي حصلت عليها الطالبات المُستجديات على مقياس الاجترار الذاتي المستخدم في الدراسة بأبعاده المختلفة والتي تتمثل في :-

- **البعد الأول التوقعات السالبة:** ويشير إلى سيطرة حالة من الإحباط وقلق المستقبل لدي الفرد وتوقع الفشل وتذكر الإخفاقات في الماضي وتوقع حدوثها مجددًا.
- **البعد الثاني لوم الذات:** ويشير إلى النزعة إلى الكمالية وميل الفرد لنقد الذات والشعور بالإهانة والدونية وتأنيب الضمير تجاه إخفاقات الماضي.

خامسًا التفاؤل الأكاديمي Academic Optimism: ويُعرف علي أنه استبصار

الطالبة المُستجدة بالجوانب الإيجابية و التوجه الإيجابي نحو المستقبل والرضا الأكاديمي وما يرتبط به من رغبة في تحقيق الآمال والطموحات المستقبلية، ويعرف إجرائيًا علي أنه مجموع ما تحصل عليه الطالبة من درجات على مقياس التفاؤل الأكاديمي المستخدم في الدراسة بأبعاده المختلفة وهي:

البعد الأول الرضا الأكاديمي: ويتمثل في الشغف الأكاديمي والسعي للتغلب على المشكلات وتحمل الأعباء، والضغط الأكاديمية والشعور بالفخر لاختيار التخصص، والثقة بالنفس، والأساتذة والمثابرة.

البعد الثاني التوجه الإيجابي نحو المستقبل: ويتمثل في ثقة الطالبة في النجاح والاقبال على الحياة، وتحسين جوانب الضعف ووضوح الأفكار والخطط المستقبلية والدافعية لتعلم مهارات لازمة للنجاح.

حدود البحث:

● **الحدود الموضوعية:** تحدد البحث الحالي في ضوء متغيراته والتي تمثلت في برنامج تأهيل قائم على تنظيم الذات والعلاج بالفن لتخفيف حدة اجترار نقد الذات وتعزيز التفاؤل الأكاديمي لدى الطالبات المُستجديات بجامعة الأزهر.

- الحدود البشرية: الطالبات المُستجديات بالفرقة الأولى الملتحقات بشعبة التربية لغة انجليزية بكلية الدراسات الإنسانية بالدقهلية جامعة الأزهر .
- الحدود المكانية: كلية الدراسات الإنسانية بالدقهلية – جامعة الأزهر .
- الحدود الزمانية: تم تطبيق البرنامج خلال الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 2022-2023م

الإطار النظري:

أولاً – اجترار نقد الذات : Self-Critical rumination :

(أ) الاجترار Rumination :

أشار Mikulincer (1996) أن اجترار الأفكار هو نمط متسق من التفكير عبر الزمن، يرتبط بتدني قدرة الفرد على التنقل بين المهام، وضعف التركيز، والفرد الذي يعاني من اجترار الأفكار يجد صعوبة أكبر في استكمال مهام العمل، مما يترتب عليه معاناته للضغط النفسي، وظهور الاضطرابات النفسية.

كما أن الاجترار يُعد نمطاً تكرارياً يركز حول الذات واستجابة لحالة وجدانية سلبية ، فالميول الاجترارية المتصاعدة ذات علاقة بالغضب والحزن المتزايد، كما أن الاجترار يرتبط بالاعتلالات المرضية ، فالأشخاص الذين يمارسون الاجترار بشكل مستمر من المحتمل أن يتعرضوا لاكتئاب عالي المستوى وأعراض القلق (Du Pont, et al., 2018:20) .

(ب) نقد الذات Self-criticism :

يُعد نقد الذات أحد أشكال عقاب الذات، حينما يقوم الفرد بصياغة المعايير والأهداف التي قد تفوق قدراته مما يُعرضه للعديد من المشكلات النفسية والاجتماعية ، وما يصاحب ذلك من توتر واكتئاب وهو طريقة سلبية للتفكير تجاه ترتبط برؤية الفرد لذاته وخصائصه الشخصية أو الجسدية ، فيعاني الفرد لمشاعر لوم الذات تجاه نقاط ضعفه ، والعجز عن الوصول إلى أهدافه وإنجاز مهامه المعيارية المرتفعة (Shahar,et al.2015;2016) .

و رأي البعض أن نقد الذات ليس ضاراً دائماً، فقد يساعد نقد الذات المعتدل الأفراد على تجنب ارتكاب الأخطاء المستقبلية، ويدفعهم لتنمية مهاراتهم الشخصية كما قد يكون دافعاً للتحسن لدى

البعض، ومع ذلك إذا تحول النقد الذاتي إلى أسلوب تفكير اجتراري، وهو ما يمثل مشكلة من حيث الصحة النفسية للفرد (Kolubinski, et al. 2019).

(ج) - اجترار نقد الذات Rumination of Self-Criticism

وقد وصف (Zuroff, et al. 2015) اجترار نقد الذات باعتباره استراتيجية دفاعية لحماية الفرد لذاته، ومنع الرفض المتوقع أو الاستجابات التنافسية من قبل الآخرين عندما يعجز الفرد عن اظهار المرونة تجاه ما يتعرض له من هجمات.

وعرفته كل من (Laura, Jessica & Ruth, 2015: 321) علي أنه تقييم للذات بصورة سلبية ويرتبط بعجز الفرد عن التكيف ومعاناته من تكرار أفكار هجومية *Attacking Thoughts* يوجهها نحو ذاته وترتبط بأخطاء مُدركة والفشل والعجز عن التعامل مع الآخرين، كما أن اجترار نقد الذات وطيد الصلة بالعديد من الاضطرابات النفسية.

وهو عملية تفكير متكرر في المواقف والمشاعر السلبية التي قد تعرض لها الفرد دون السعي لإيجاد حلول أو تحسين المآزق التي يتعرض لها (Schiller, et al., 2016).

وعُرف اجترار نقد الذات علي أنه تقييمات مستمرة وسلبية مرتبطة بالذات تحدث حينما يفشل الفرد في تلبية توقعاته (Shahar, 2015: 23).

و رأي (Smart, et al. 2016) علي أنه تركيز الانتباه بصورة مستمرة على أفكار ترتبط بنقد الذات، و يحدث عادةً دون أي محاولة لحل المشكلات أو سعي الفرد لتغيير ظروفه.

كما عُرف اجترار نقد الذات علي أنه المعلومات التي يحملها الفرد عن نفسه و التفكير في الأمور السلبية، و يرافقه حالة من الضيق النفسي والخوف من المجهول (Kolubinski, et al. 2019: 24).

من خلال ما سبق عرضه من تعريفات تناولت اجترار نقد الذات، والتي اتفقت جميعها علي تكرار استدعاء الفرد للأفكار السالبة وما يُصاحب ذلك من أعراض، فمن يختارون الاجترار في مواجهة مشكلاتهم يتوقفون عند مراحل ثابتة دون التدخل الفعلي لحلها.

و بذلك فقد خلصت الباحثة إلي تعريف اجترار نقد الذات لدي الطالبات المُستجديات بوصفه: تكرار التفكير بالأفكار السلبية غير وظيفية لدي الطالبة المُستجدة، والتي ترتبط بحوادث صادمة أو مواقف اخفاق سابقة، واستدعائها عند مواجهتها لمشكلات أنية، و التي تتسبب في حالة من عدم الاستقرار و العجز عن حل المشكلات والشعور بالتشاؤم.

أنماط اجترار نقد الذات: يمكن تصنيف اجترار نقد الذات إلى ثلاثة أنماط هي:

- اجترار النقد الموجه نحو المهمة **Action Rumination** ويشير إلى مدي تمكن الفرد من الوصول إلى معلومات لتحقيق الهدف، إمكانية التعرض للعقبات التي تعرض لها الفرد في السابق ويركز على تحقيق الأهداف، وطريقة وكيفية وإمكانية تعديل عثرات الماضي التي تعرض لها الفرد من قبل ويتوقف الاجترار حينما يتمكن الفرد من تحقيق الهدف (Martin, et al., 2008:163).

- اجترار النقد المرتبط بالحالة: ويتمثل في حالة المشاعر التي تركز في انعكاسات الفشل.
- اجترار النقد غير المتصل بالمهمة: ويشير إلى مدي تشتت الفرد عند تعامله مع مهام عديدة ، والفشل بالتفكير في الأحداث أو الأشخاص التي لا تتعلق بالهدف المنشود(2010:1057). (Jour)

كما تناولت دراسة (Castilho&Duarte(2016:44-54) تصنيف اجترار نقد الذات باعتباره نمطان يمثلان متغيران وسيطان بين الخجل و الأعراض المرضية المرتبطة بالقلق والاكنتاب والضعوط النفسية ويتمثل اجترار نقد الذات في :

- اجترار نقد الذات والهجوم الموجه نحو الذات **Self-criticizing /attacking** ويشير إلى الجانب السلبي لاجترار نقد الذات .
- طمأنة الذات **Self-Reassuring**: ويشير إلى الجانب الإيجابي لنقد الذات ، وما يرتبط بذلك من أفكار إيجابية تهدف إلى بث الأمل والتفاؤل تجاه المستقبل .

أبعاد اجترار نقد الذات :

تتاول البعض أبعاد اجترار علي أنهما بعدان يتمثلان في عدم كفاية الذات ولوم الذات ، يشير البعد الأول إلي عدم كفاية الذات و الشعور بالنقص الشخصي و خيبة الأمل ، و كراهية الذات في حين يشير البعد الثاني إلي الرغبة في إيذاء ولوم الذات : ويتمثل في سيطرة الغضب وإيذاء الذات واضطهادها (Zuroff, & Leybman.2015:14); (Whelton .2005:530).

تصنيف الباحثة لاجترار نقد الذات:

قامت الباحثة بتصنيف أبعاد مقياس اجترار نقد الذات لدى الطالبات المُستجديات إلي:
البعد الأول التوقعات السالبة: ويشير إلى حالة الإحباط و قلق المستقبل لدي الطالبة الجامعية المُستجدة، والشعور بالفشل وتذكر إخفاقات الماضي، وتوقع حدوثها مجددًا .

البعد الثاني لوم الذات: ويشير إلى نزعة الطالبة إلى الكمالية والميل لنقد الذات والشعور بالإهانة والدونية وتأنيب الضمير تجاه إخفاقات الماضي.

النظريات المُفسرة لاجترار نقد الذات:

- نظرية اجترار الأفكار المرتبطة بالتوجه نحو الهدف :

يري أنصار هذا التوجه أن اجترار الأفكار غير الوظيفية يرجع إلي سعي الفرد لتحقيق هدف معين ، ونظرًا لارتباط نجاح الفرد بمدى تمكنه من الحصول علي معلومات ترتبط بهذا الهدف ، ففي حال تعرض الفرد للإخفاق فإن ذلك قد يقوده إلى اجترار تلك المعلومات التي اكتسبها سابقًا، وقد يقوده ذلك إلي تكرار المحاولة لتحقيق الهدف أو اجتراره لأفكار سلبية الناقدة للذات ومن ثم التعامل مع ذاته علي أنه المسؤول عن ذلك الفشل وأن ما تعرض له من اخفاق ناجم عن تدنى قدرته علي تنظيم ذاته ، وتتفق ما أشارت إليه تلك النظرية مع ما خلصت بعض الدراسات من نتائج أشارت إلى وجود علاقة عكسية بين اجترار نقد الذات وما يُصاحبه من لوم الذات وقدرة الفرد علي تنظيم ذاته وانفعالاته.(Rebetez,et al.2018);(Lee&Ailsa.2018)

- نموذج محور النقد :

ينتمي نموذج محور النقد إلى نظرية التحليل النفسي ، تناول النموذج مصادر اجترار نقد الذات لدى الفرد من خلال نقد الوالدين المُوجه لأطفالهم وفشل محاولات الطفل في تطوير ذاته ومعرفته بها مما يُحد من قدرته علي معرفة ذاته ، مما يقود الفرد إلي لوم و نقد الذات و يعرضه للعديد من المشكلات النفسية ، وعدم القدرة علي التوافق مع البيئة المحيطة به وقد يتطور اجترار نقد الذات لدى الفرد نظرًا لتعرضه للعديد من العوامل ومنها : المعاملة الوالدية السالبة ، مما يقود الفرد إلي تجنب الآخرين والعجز عن إقامة علاقات اجتماعية ناجحة ، نظرًا لاعتقاده برفض الآخرين له ويتعارض اجترار نقد الذات مع سعي الفرد لتحقيق أهدافه ومن ثم قدرته علي التكيف (هلال & عيسى .2022) ; (Shahar.2015).

سمات الأفراد مرتفعي اجترار نقد الذات:

▪ يتسم الأفراد ذوي اجترار نقد الذات بالعجز عن التكيف، وعدم القدرة على التعامل مع المواقف التي يتعرضون لها بمرونة، فهم غالبًا ما يطلبون الكمال ويستمدون تقدير الذات من الإنجازات التي قد يسبقها الخوف من الفشل (24:Shahar,2015).

▪ سيطرة المخاوف من التعرض للرفض من قبل الآخرين لدى الأفراد ذوي اجترار نقد الذات، وغالبًا ما يعانون من الرهاب وتدنى احترام الذات والاجهاد المزمن ، كما يتسم هؤلاء الأفراد بتدني مستوى المرونة المعرفية علي الرغم من أهميتها في التعامل مع المشكلات الأكاديمية.

▪ تنشيط المزاج السلبي الذي يُحد من المرونة المعرفية لدى الفرد، ونظرًا لأهمية الإنجازات المرتبطة بالأداء في تقدير الذات لديهم فهم أكثر خوفًا من الفشل والتقييم السلبي من قبل الآخرين ، مما يعرضهم للعديد من المشكلات فقد يسعى الأفراد مجتري الأفكار المرتبطة بنقد الذات إلى الهروب من التركيز الذاتي المكروه من خلال قمع المشاعر والأفكار السلبية إدراكياً أو عن طريق الانخراط في سلوكيات التجنب (Lueke & Skeel.2017:111). وعلي الرغم أن البحوث التي تناولت مفهوم اجترار نقد الذات لازالت في المهد ، مع ذلك ، وُجد أنه يُعد مؤشراً هاماً للعديد من المشكلات ومنها : الضيق النفسي، والتقدير السلبي للذات والقلق والتوتر والاكنتاب (kolubinski,et al.2018).

العوامل المؤثرة في اجترار نقد الذات :

يُعد شعور الفرد بالضيق النفسي الناجم عن الاجهاد الحاد المزمن والأحداث الصادمة اجتماعيًا من أهم العوامل المؤثرة في اجترار نقد الذات ، كما يؤثر تدنى تقدير الفرد لذاته في اجتراره للأفكار الناقدة للذات.(Kolubinski, (2019) في حين توصل كل من (Bratman(2015:8567); Daniel(2020: 35) إلي أن اجترار نقد الذات يرجع إلى تقييم الفرد المرتفع لذاته والذي يرجع إلى الرغبة في الوصول للكمالية . و أشار (2019) Werner et al إلى أن اجترار نقد الذات يُعد محصلة لتدنى ثقة الفرد بنفسه وتدنى احترام الذات وتقديرها ، و العجز عن التكيف كما ترتبط المستويات المرتفعة من اجترار نقد الذات ارتباطاً وثيقاً بالعديد من الاضطرابات النفسية كالاكتئاب .كما أشار Nolen. et al., (2008)إلي أن اجترار نقد الذات يرتبط بمهارات التأقلم وتنظيم العواطف و عجز الفرد علي حل المشكلات التي تواجهه ، والتقييم السلبي للموقف في مقابل التفكير في الماضي و التشاؤم تجاه المستقبل ، ويرتبط اجترار نقد الذات بقمع أو تجنب المشاعر والأفكار المؤلمة (Moulds., et al., 2010) . كما يدفع افتقاد الفرد للمهارات اللازمة للتعامل مع المشكلات المختلفة وحاجته إلى التأهيل في اجتراره للأفكار السالبة المرتبطة بنقد الذات لديه ، وكذلك

أفكار الفرد حول جدوى التأهيل ومن ثم يتخاذه عن بذل الجهد اللازم لاجتياز الموقف ، ولاسيما إذا تعرض الفرد لمواقف جديدة تساعده علي استدعاء مواقف سابقة لم يحالفه النجاح في اجتيازها . كما تلعب المعتقدات المشوهة أو المتحيزة التي تنتمي لما وراء المعرفة دوراً ذو أهمية في الاستبصار بالمعتقدات والأفكار السالبة وإدراكها و دورها في تصعيد وتكرار تلك الأفكار (Kolubinski,et al.2016: 73-85). ويرتبط اجترار نقد الذات بحالة من الصراع الداخلي المستمر بين جانبيين يتمثلان في وضع الفرد لمعايير مرتفعة للغاية ترتبط بالأداء يعقبها عقاب الذات (Shahar et al . 2015:13) . كما تُعد التقييمات السالبة المُستمرة للذات والتي تحدث عندما يعجز الفرد عن يتم تلبية التوقعات المرجوة منه ، والشعور بالقصور لتلبية المعايير المطلوبة ، ويُعد النقد الذاتي أحد المتغيرات الوسيطة في العلاقة بين الكمال الإكلينيكي والاضطراب النفسي (James et al.2015 :123) .

الأثار الناجمة عن اجترار نقد الذات:

تؤدي المبالغة في اجترار نقد الذات إلى ظهور العديد من الأعراض المرضية ، و يُعد الأفراد مجتري نقد الذات هم الأكثر ميلاً لتوجيه الإدانة والهجوم نحو الذات لاسيما عند ادراكهم للأخطاء والفشل وعدم القدرة علي الارتقاء بذواتهم مما يجعلهم أكثر عرضة للاكتئاب والرهاب وتدني تقدير الذات والشعور بالإجهاد المزمن . (Schiller,et al.2016) و يؤدي اجترار الأفكار السالبة إلى شعور الطالب المُستجد بالمخاوف الأكاديمية ومن ثم العجز عن حل المشكلات وعدم القدرة علي التكيف كما يرتبط اجترار نقد الذات بالعديد من المشكلات النفسية كالقلق الاجتماعي والخجل والشراهة للطعام . (Masheb&Grilo.2010) ويتسم الاجترار نقد الذات بأنه أحد أشكال الاضطرابات العصابية التي تتصف بالأفكار الملحة وتكرار التفكير في الخسائر ، والتعرض للظلم وما يرتبط بذلك من مشاعر سالبة (laporte, 2017) ; (Ramos- Cejudo 2017).

ويُعد اجترار نقد الذات متغيراً وسيطاً بين التعرض للإساءة ومشكلات الأطفال والراشدين بما في ذلك عدم الرضا الجسدي والرغبة في إيذاء النفس غير الانتحاري (James,2015) . وأشارت بعض الدراسات إلى أن الإناث هم أكثر اجتراراً للذات مُقارنه بالذكور، وأن الأفراد الذين يقومون باجترار الذات هم الأكثر انزعاجاً وتوتراً ، كما يميلون إلى الاحجام عن المشاركة

المدرسة كما يعتبر التركيز الأكاديمي هو المكون الأول للتفاؤل الأكاديمي المرتبط بشكل إيجابي بإنجاز الطلاب .

البعد الثاني الفاعلية الجماعية والذاتية: و تركز على النظرية المعرفية الاجتماعية لباندورا ، التي تشير إلى اعتقاد الفرد بقدرته على تنفيذ الإجراءات المطلوبة لتحقيق مستوى معين من التحصيل ، وتؤثر معتقدات الكفاءة الذاتية على طريقة تفكير الناس ومشاعرهم وسلوكهم فكلما زادت الكفاءة صاحبها زيادة الأهداف التي حددها الناس لأنفسهم ويتم تحفيز الأفراد من خلال ما يؤمنون بقدراتهم على النجاح أو الفشل.

ثالثاً ثقة الطالب في أساتذته ومعلميه :

ويشير إلى ثقة أعضاء هيئة التدريس في أولياء الأمور والطلاب ومدى تفاعل الطالب وتواصله مع معلميه وتلبية احتياجاته المعرفية ، في حين تري (Hayat,et al (2022: 3 أن للتفاؤل الأكاديمي ثلاثة تتمثل في : ثقة الطلاب في المعلمين ومدى تفاعل الطالب مع أساتذته وإدراك الطالب لمفهوم النجاح الأكاديمي وتصوراتة حوله ومدى شعور الطالب بالانتماء للمؤسسة التعليمية .

أهمية التفاؤل الأكاديمي:

يُعد التفاؤل الأكاديمي أحد أهم العوامل الوسيطة بين الظروف البيئية وتفسير الطالب للمواقف الأكاديمية الضاغطة ، مما يؤثر في اتخاذ القرار كما يمكن من خلاله التنبؤ بقدرة الطالب علي التكيف مع البيئة التعليمية بما تفرضه من مستجدات خلال المرحلة الجامعية ، و يشير مفهوم التفاؤل الأكاديمي إلى تعزيز مهارات الطالب الأكاديمية كالتركيز والفاعلية الذاتية الأكاديمية والثقة بأعضاء هيئة التدريس والتي تُعد جميعها سمات مميزة للتفاؤل الأكاديمي وتهدف للتأثير الإيجابي (Carver & Scheier . 2014) . ويمكن وصف مفهوم التفاؤل الأكاديمي باعتباره أحد المفاهيم ذات الأهمية نظراً لتعدد مكوناته (معرفية ووجدانية وسلوكية) ، كما يُعد الأشخاص الأقل تفاؤلاً هم الأقل قدرة على الاستجابة للأمور غير السارة والدرجة خلال المواقف المؤلمة ويميل الأفراد المتفائلون إلى الاستجابة بشكل إيجابي للظروف غير المواتية والاستجابة للتحديات اليومية ، كما أن للتفاؤل دوراً حيوياً في تكوين الطالب مفهوماً إيجابياً عن ذاته وتحسين ادراكه للكفاءة الذاتية الأكاديمية ومن ثم أهدافه التعليمية (Salavera & Robres.2022).

النظريات المُفسرة للتفاؤل الأكاديمي :

يُعد مفهوم التفاؤل الأكاديمي امتدادًا للعديد من النظريات ومنها : النظرية المعرفية الاجتماعية والكفاءة الذاتية لألبرت باندورا ، ونظرية رأس المال الاجتماعي لجيمس كولمان ، ودراسات مارتن سيليجمان حول التفاؤل المكتسب ، وتعامل العديد من الباحثين مع مفهوم التفاؤل على أنه خاصية معرفية أو توقع قائم على المعرفة والتفكير ، ويتكون مفهوم التفاؤل الأكاديمي من أبعاد عديدة معرفية ووجدانية وسلوكية .

تطور مفهوم التفاؤل الأكاديمي عام 2006 كمفهوم يدعو للتفاؤل بشأن تحسن نتائج الطلاب، لاسيما بالنسبة لأولئك الذين يعانون من مشكلات اجتماعية واقتصادية، والذين تم تصنيفهم على أنهم ضعيفو الأداء (1: 2019: Martinette).

❖ نظرية التحليل النفسي Psychoanalysis theory :

فسرت نظرية التحليل النفسي سمة التفاؤل باعتباره السمة الأساسية لدى البشر جميعًا ، وأن التشاؤم هو سمة مضادة طارئة يتعرض لها الفرد عندما يواجه مشكلات يعجز عن التعامل معها ، والتي تكون مصدرًا للاضطرابات النفسية فيما بعد ، وعلي العموم فالفرد يكون متفائلًا إلا إذا تعرض لمشكلات أو عقبات عندئذ يشعر بالتشاؤم ، كما رأى أنصار نظرية التحليل النفسي أن التفاؤل لدى الفرد يمتد بجذوره إلى المرحلة الفمية التي تشكل الإحساس بالثقة لدى الرضيع (عوض .2012.93).

❖ نظرية العجز المكتسب Learned hopelessness :

يُفسر أنصار نظرية العجز المكتسب التفاؤل بأن الفرد حينما يتعرض لأحداث ضاغطة ويشعر بعدم القدرة على المواجهة يشعر بالعجز والتشاؤم ، نظرًا لانخفاض تقدير الذات وشعوره بنقص الكفاية والاكنتاب والحزن ، وفي النهاية يكون إدراك الفرد للفشل والعجز الذي يمتد لتوقع الفرد للفشل في الحاضر والمستقبل ، ونظرًا لاستدعاء الأفكار السالبة وامتداد خبرات الماضي الفاشلة إلي الحاضر ، وقد قدم سليجمان تلك النظرية التي أشارت إلى أن التفاؤل يرتبط بأسلوب الفرد في التفكير و كيفية تفسيره للأحداث ويمكن للفرد ان يكتسب التفاؤل بناء على خبراته ونمط التنشئة التي يحظى بها ، و بما أن التفاؤل يرجع لنمط التفكير المكتسب فمن الممكن تعلمه واستبداله من خلال الاساليب والتدخلات العلاجية (أبوالفضل وآخرون. 2019. 329-369).

العوامل المرتبطة بتعزيز التفاؤل الأكاديمي:

هناك العديد من العوامل التي قد تسهم في تعزيز التفاؤل الأكاديمي داخل البيئة التعليمية ومنها: القيادة الفعالة واتباع التفكير الإيجابي وتجنب الاستسلام والانهازم لما لها من قدرة علي تحسين فاعلية الفرد والجماعة والتركيز الأكاديمي وتعزيز الثقة بالنفس لدي الطالب والمعلم في آن واحد (Chen&Bos.2022). و يمكن الوثوق بالطالب وأولياء الأمور كشركاء للمؤسسة التعليمية في تعزيز الشعور بالتفاؤل الطلاب من خلال التحكم في كل من سلوك وقرارات الأساتذة وأعضاء هيئة التدريس ، كذلك تواصل الإدارة مع أولياء الأمور بصفة مستمرة وتطوير محتوى البرامج الدراسية مما يعزز ثقة الطالب في المؤسسة التعليمية وتحسين العوامل الداخلية متمثلة في العمل علي الكفاءة المؤسسية التي يمكن أن تؤثر علي تقدم الطلاب ، علاوة علي توافر الإمكانيات وتحسين جوانب قوتها وعلاج جوانب القصور فيها ، مما يجعل التفاؤل محفزاً قوياً ، كما يلعب المعلمون وأولياء الأمور والطلاب جميعاً دوراً مهماً في تحسين التفاؤل الأكاديمي في مجال التعليم وتحقيق نمو الطلاب وتطورهم إلى أقصى حد ممكن ، ويرتبط التفاؤل الأكاديمي المرتفع بتقدير ودعم التحصيل الأكاديمي ، ومن الممكن مساعدة الطلاب على تحقيقه. كما تعمل التغذية الراجعة Feed back علي تحسين التفاؤل الأكاديمي، و تعزيز القدرة علي الإنجاز (Hayat,et al .2022: 2).

ثالثاً تنظيم الذات Self- Regulation:

مفهوم تنظيم الذات :

يتميز الإنسان بقدرته على ضبط استجاباته وتعديل سلوكه ، والصمود أمام دوافعه، والتحكم فيه من أجل الوصول إلى غايات بعيدة واتخاذ قرارات تحقق مصالحه ، وهو ما يُعرف باسم مفهوم تنظيم الذات self- Regulation وهو مفهوم يشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل أفكاره ، ومشاعره ، ورغباته وأفعاله ، من أجل الوصول إلى أهداف وغايات أسمى يرغب في تحقيقها .

وعرفه Zimmerman(2000 :13) بأنه جهد منظم يتضح من خلال توجيه الأفكار والمشاعر والأفعال لتحقيق الأهداف.

ووصف (361: 2005) Scharz & Trout, Reid تنظيم الذات باعتباره عملية إدارة الذات ومراقبتها وتقييمها وتعزيزها ، و رصد الفرد لأدائه أثناء قيامه بمهمة معينة، وسعيه لتحقيق ما وضعه من أهداف.

ورأى كل من (Varzaneh & Hejazi (2011 :558 أن تنظيم الذات يتضمن قدرة الفرد على استخدام استراتيجيات معرفية وما وراء المعرفية ، فالأفراد الذين يمتلكون قدرة مرتفعة علي التنظيم الذاتي يتميزون بامتلاكهم قدرات وراء معرفية، كما ويتسمون بالفاعلية الذاتية ودافعية الإنجاز . و يشير مفهوم تنظيم الذات بوجه عام إلى مدي قدرة الفرد علي تحديد أهدافه، وتوجيه ذاته وصنع قراراته، والتحكم في دوافعه و التعامل السليم مع التحديات التي قد يواجهها الفرد أثناء محاولته لإنجاز الأمور التي توصف بأنها هامة ولكنها صعبة التحقيق، كالتحكم في الانتباه، أوفي مواجهة حالات الهروب من المدرسة (Jakesova,et al. 2015: 1118).

وهو قدرة الفرد علي تحديد أهدافه وتوجيه ذاته وصنع قراراته، والتحكم في دوافعه والتعامل الجيد مع التحديات لانجاز وتحقيق المهام(Jakešová & Vávrová, 2016: 314).

كما عرف (5: 2016) Skibo تنظيم الذات علي أنه تعديل الفرد الاستجابات تجاه الظروف و المثيرات البيئية المحيطة ، و يتضمن عمليات معرفية وسلوكية يحافظ الفرد من خلالها على انفعالاته وسلوكه ودافعيته وعملياته المعرفية من أجل تحقيق التوافق المطلوب مع الموقف ، كمايعد تنظيم المشاعر هو شكل من أشكال التنظيم الذاتي الذي يساعد الأفراد على متابعة الأهداف والمشاركة في التفاعلات الاجتماعية والتنقل في البيئة.

من خلال التعريفات السابقة يُمكن للباحثة تعريف مفهوم تنظيم الذات بوصفه: الجهد الذي يبذله الفرد لتعديل أفكاره ومشاعره ورغباته وسلوكه ، وذلك لتحقيق أهداف بعيدة المدى مستقبلاً ، ومن خلال تنظيم الذات فالفرد هو صانع قراره ومن خلاله يتمكن الفرد من تحقيق التوافق مع البيئة المحيطة به .

أهداف تنظيم الذات:

- يهدف تنظيم الذات إلى توجيه وضبط سلوك الفرد ومساعدته علي أن يكون فعالاً في محيطه ومثابراً في أدائه (Ernst,et al.2015:34).

- - كما يهدف إلي جعل الفرد قادراً علي إدارة ذاته ، و متحكماً في انفعالاته مما يسهم في تعزيز قدرته علي تحقيق النجاح ، و يدعم التنظيم الذاتي دافعية الفرد نحو التعلم وتحسين التحصيل الدراسي (Sema,et al.2022:1-27).
- تعلم الفرد لطرق أكثر فاعلية لصياغة أهدافه المستقبلية (Guido,et al.2015).

العوامل المؤثرة في تنظيم الذات:

يتوقف تنظيم الذات بوصفه أحد الأنشطة الانسانية على العديد من المؤثرات الذاتية المختلفة وتتمثل في العوامل المعرفية والوجدانية والمؤثرات السلوكية ، التي تتضح في استجابات الفرد ، والمؤثرات البيئية بما تمثله من عوامل مادية واجتماعية ، ويرتبط تنظيم الذات بالمعززات الداخلية لدى الأفراد والنشاط المعرفي للتصورات المستقبلية (Guido,et al.2015:137) . ويتوقف تنظيم الذات علي التفاعل بين المصادر الداخلية والخارجية من جانب والمعايير الاجتماعية والأخلاقية من جانب آخر ، مما يجعل الفرد قادراً علي انتاج أهدافه وتحديد ما يلزمها لجهده لإنجازها ، وقدرة الطالب علي التقييم الذاتي والتغذية المرتدة لما تم تحقيقه ، مما يجعل الطالب قادراً علي تقييم كفاءته الشخصية (عدوى & مرزوق . 2021 : 671).

العلاقة بين تنظيم الذات واجترار نقد الذات:

ينتمي اجترار نقد الذات لاستراتيجيات تنظيم المشاعر المرتبطة بالفشل في التنظيم الذاتي ، مما يؤدي إلى تفاقم الحالة المزاجية السلبية من خلال التأمل الذاتي السلبي والتفكير الاجتراري بدلاً من التوجه لحل المشكلات ، وخلصت نتائج دراسة kristien&Gilles(2015) إلى وجود علاقة ارتباطية بين سوء تنظيم الذات والميتمعرفية ، كما أشارت نتائج دراسة عدوى ومرزوق (2021) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المشكلات النفسية لدى طلاب الجامعة والحاجة إلى تنظيم الذات ، في حين توصلت دراسة Clayton,et al(2023) إلى أن اجترار نقد الذات يُعد من السمات التي ترتبط بقصور مهارات تنظيم الذات ، نظراً لحالة الغموض التي تكتنف بعض المواقف التي يتعرض لها الفرد مما يتطلب حاجته إلى تعزيز قدراته لمواجهة المواقف الجديدة . و أشار Rosenbaum,etal.(2022:889) إلى أن اجترار نقد الذات ما هو إلا محصلة للفشل في تنظيم الذات ، مما يؤدي إلى تفاقم الحالة المزاجية السلبية ، من خلال التأمل الذاتي السلبي

واجترار أفكار خاطئة، قد تقود الفرد إلى العديد من المشكلات وتوضح في الإفراط في تناول الطعام وعدم القدرة علي حل المشكلات والاكنتاب وايذاء الذات.

ثالثا العلاج بالفن Art therapy:

عُرف العلاج بالفن علي يد رائد العلاج التحليلي سيجموند فرويد Sigmund Freud من خلال تحليله لأعمال المرضى، وتركيزه علي التعبير عن النفس والتنفيس الانفعالي من خلال الفن التشكيلي ، واستعان يونغ Ung بالرسم لتعبير المرضى عن أنفسهم علي المستوى الشخصي وتحقيق التوازن النفسي، واستمر تطور ممارسات العلاج بالفن داخل المؤسسات الصحية و التعليمية وخلال عمليات تأهيل الفئات الخاصة ، كما تم دمج مع أنواع العلاج النفسي الأخرى، و عُرف العلاج بالفن في مصرفي خمسينات القرن الماضي علي يد "لويس مليكة " الذي استعان بالرسم في تشخيص المشكلات النفسية وشارك بكتاب عنوانه "دراسة الشخصية عن طريق الرسم" . وشهد العقدان الأخيران تطورًا ملحوظًا للعلاج بالفن، مما ساعد علي تطور الدراسات النفسية والتربوية والصحية علي فهم و تعميق خبرات المعالجين من خلال تطبيقات العلاج بالفن ، وتحديد الاستراتيجيات الأكثر ملائمة لكل اضطراب مع مراعاة السمات الشخصية للفرد ، كما تجاوز الاستعانة بالعلاج بالفن في العلاج النفسي إلى حد علاج العديد من الأمراض العضوية كالسرطان و الايدز وغيرها من الأمراض العضوية ، بغرض تخفيف حدة القلق المُصاحب لها (مليكة ،لويس . 2007 : 10 : 25) .

ومن خلال التعريفات السابقة يُعتبر العلاج بالفن هو أحد التدخلات العلاجية الحديثة والممارسات التطبيقية ذات التأثير الإيجابي في حياة الفرد والأسرة التي تعتمد علي توظيف الأنشطة الفنية وفقًا لأسلوب منظم وتطويعها بغرض التشخيص والتأهيل والعلاج النفسي .

تعريف العلاج بالفن:

يُعرف العلاج بالفن بوصفه أحد التدخلات النفسية العلاجية الحديثة غير اللفظية، التي تعتمد علي الفنون البصرية المختلفة التي تقوم علي الرسم و التلوين أو النحت أو تشكيل الصلصال ، ويمكن الاستعانة بها جنبًا إلى جنب مع العلاجات النفسية الأخرى أو بصورة مستقلة (Beck&haigh.2014).

و عُرف العلاج بالفن "الرسم" بأنه: تدخل نفسي ناجح ومفيد مع العديد من الأفراد، لأنه يساعدهم على الاستبصار و فهم الذات، والتعبير عن الأفكار والانفعالات من خلال الأعمال الفنية حينما يعجز الفرد عن التعبير اللفظي عنها (Diehls, 2008: 3) . ويُعرفه (Smeijsters (2008 علي أنه أحد أنماط العلاج النفسي الذي يهدف إلى التكيف النفسي، ويصلح للأفراد الذين يعانون من ارتفاع مستوى القلق، ويعتمد علي صرف انتباه الفرد بعيداً عن المواقف الضاغطة ، مما يسهم في تحسين مشاعر الفرد والتنظيم الانفعالي لديه .

ويري (Sandmire,et al (2012:68) العلاج بالفن على أنه تدخل علاجي يمكن الاستعانة به في علاج قلق ما قبل الامتحان لدى طلاب الجامعة بكفاءة وفاعلية.

وتُعرف الجمعية الأمريكية للعلاج بالفن بالعلاج بالفن American Association of

Art therapy علي أنه : أحد التدخلات العلاجية المُركزة علي الفن ، ويهدف إلى تخفيف حدة الصدمات النفسية وتحسين الجوانب الشخصية وزيادة الوعي الذاتي ، وتخفيف حدة الأعراض الناجمة عن التجارب المؤلمة ، وتعزيز قدرات الفرد المعرفية و رغبته علي الاستمتاع بالحياة .

كما عرفته الجمعية البريطانية للعلاج بالفن British Association of Art

Therapists [BAAT], 2018 علي أنه: أحد التدخلات العلاجية التي يقوم بها المعالج الفني ، تنطوي علي استخدام أعمال ومواد خام فنية من خلال الرسم أو أعمال الخزف والتشكيل وصياغته لأشكال جديدة بصورة فردية أو جماعية ، كما تهدف إلى التواصل الفعال والفهم الجيد والاسترخاء للفرد .

و يُعد العلاج بالفن أحد أشكال العلاج النفسي المتمركز حول العميل، يستند إلى التحليل النفسي والعلاج المعرفي والتعاطف واليقظة العقلية ، ويتمركز العلاج بالفن حول العميل ، ويهدف إلى التعبير عن النفس والمشاعر والأفكار وتجارب الحياة من خلال تدريبات وأنشطة معينة يقوم بها المريض ، وتهدف إلى تنظيم الذات لديه British Association of Art (Therapists [BAAT], 2019).

أشارت (Abbing , et al.2018) أن العلاج بالفن هو أحد أشكال العلاج النفسي التي يمكن من خلالها تعبير الفرد عن ذاته بطريقة غير لفظية ، بغرض الكشف عن اللاشعور لديه ، و يمكن من خلاله التعامل مع مرحلة ما بعد الصدمة والمواقف العصبية

وعرفه (Han.2023:42) علي أنه أحد التدخلات العلاجية طويلة الأمد ، التي تهدف إلى التعبير عن النفس والأفكار بطريقة إبداعية من خلال بناء جسور بين الفكر والوجدان .
* أنواع العلاج بالفن : قامت (Clukey, Frances(2003 : 27-28 بتصنيف العلاج بالفن إلى :العلاج بالفن الموجه ، والعلاج بالفن غير الموجه أو الحر ، فمن خلالهما يتم حث المريض علي التعبير عن أفكاره وما يُدرّكه من الضغوط حيث يعبر عن أفكاره بطريقة رمزية .
- العلاج بالفن الموجه: وفيه يوجه المعالج مقترحاته للمريض بشأن موضوع معين أو تصميم معين ويُطلب من المريض تنفيذه.

-العلاج بالفن غير الموجه: يقوم العلاج بالفن الحر أو غير الموجه إلي منح المريض الفرصة لأداء نشاط فني واختياره موضوع محبب إلى نفسه ويُعد العلاج التعبيري بالرسم بديلاً للتعلم، ويصلح في تناول العديد من المشكلات النفسية المرتبطة بالتوافق النفسي والاجتماعي ، وعلاج الاندفاعية (Castilho,et al. 2016:363) .

التكامل بين علم النفس الإيجابي والعلاج بالفن:

- تتداخل أهداف علم النفس الإيجابي والعلاج بالفن ، وقد أوصت العديد من الدراسات والبحوث النفسية بأهمية دمج التدخلات الايجابية والممارسة العملية فمن خلال العلاج بالفن والاستعانة بأنشطته المختلفة يمكن تنمية كافة أبعاد وجوانب شخصية الفرد الجسدية والعقلية والاجتماعية باعتبار الانسان كيان متكامل ، و يهدف العلاج بالفن في جوهره إلى مساعدة الأفراد، وليس مجرد التغلب على المشاعر أو التحديات النفسية وغياب المرض النفسي فقط ولكن تحقيق الرفاهية الشخصية وتنمية الابداع والمرونة وتعزيز الحياة لدى الفرد وبذلك يتوافق الهدف التأسيسي لعلم النفس الإيجابي (Heiser& Sophia. (Han.2023:41);(2020).
- وأشار (Malchiodi (2006) إلى أن رسوم الفرد ما هي إلا انعكاسات لشخصيته وقدراته، واهتماماته وصراعاته، ويسعي العلاج بالفن إلى استبصار الفرد بمشكلاته ، ومن ثم يمكن

تشخيص المشكلات النفسية لكافة الفئات العمرية وكافة الاضطرابات العقلية، كما يسهم العلاج بالفن في تحسين الابداع والوعي المعرفي لدى الفرد، ويستخدم مع الحالات التي لا تجيد التواصل اللفظي مع الآخرين بشكل جيد من خلال تنمية المهارات الاجتماعية وإتاحة الفرصة للتواصل الجيد (Han,2023:42).

- يسعى العلاج بالفن إلى تحسين الحالة المزاجية للفرد والشعور بالبهجة والسرور والتنفيس الانفعالي الآمن لدى مرتفعي القلق، حيث تسود الجلسة العلاجية جو من الألفة والمرح والاطمئنان وتحقيق المتعة خلال الأداء الفني مما يعمل على خفض القلق والتوتر فهو يُعد وسيلة لإشباع الحاجات لدى العديد من المرضى.
- فهم المريض لذاته والتعبير عن انفعالاته ومخاوفه من خلال طرح أفكاره في العمل الفني في شكل صور مرئية.
- تعرف المريض على قدراته ومهاراته، وقضاء وقت الفراغ بما يعود عليه بالنفع.
- يعتمد العلاج بالفن على ممارسة الأنشطة مما يكون له تأثيرًا إيجابيًا على العمليات العقلية كالتركيز والانتباه (Tiaran,et al.2019:130).

دور المعالج بالفن:

- تهيئة المكان الملائم للجلسات والتخطيط المُسبق لها، وتحديد أهدافها والأدوات اللازمة.
- توجيه المريض وتشجيعهم لأداء الأدوار المطلوبة وحثهم على الإبداع واكتشاف الأفكار المغلوطة والتعرف عليها، مما يسهم بالتنفيس الانفعالي لديهم .
- القدرة على تأويل الاعمال الفنية وتفسيرها، والتعرف على مكانم الدفاعات.
- تحديد الحاجات النفسية والعضوية والمساعدة على اشباعها للفرد المُشارك بالتشاور مع الفريق المعالج (Moayer 2015. 852).
- يقوم المعالج بالفن بدور المعلم الأكاديمي للأفراد كما يساعدهم على الاسقاطات من خلال الاعمال الفنية ومتابعة مدى التقدم في العلاج.
- تصويب أخطاء المشاركين وارشادهم إلى الاستجابات الصحيحة مما يسهم في تجاوز مشكلاتهم الانفعالية المختلفة.
- مساعدة المرضى علي التفسير وفهم المعاني ودلاله أعمالهم، و الابداع وتنمية الابتكار والمواهب الفنية (Han.2023:43).

الدراسات السابقة :

أولاً دراسات تناولت تنظيم الذات :

تناولت دراسة المناحي (2013) استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم كمنبئات بدافعية الإنجاز وفاعلية الذات والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب جامعة الملك سعود، هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم ودافعية الإنجاز وفاعلية الذات والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب الجامعة ، وإمكانية التنبؤ بالدافع للإنجاز وفاعلية الذات من خلال تلك الاستراتيجيات ، ومعرفة الفروق بين متوسطات درجات الطالب (ذكور - إناث) في استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم والدافع لإنجاز وفاعلية الذات والتحصيل الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (125) طالبًا و (125) طالبة ممن ينتمون للمستويين الثالث والرابع بكلية التربية جامعة الملك سعود، استخدمت الدراسة مقياس التنظيم الذاتي (إعداد النقيب: 2007) ومقياس فاعلية الذات (إعداد خطاب: 2011) ، توصلت النتائج إلى: وجود ارتباط دال إيجابي بين استراتيجيات التنظيم الذاتي وكل من فاعلية الذات والدافع للإنجاز والتحصيل الأكاديمي لدى الطلاب والطالبات ، وإمكانية التنبؤ بكل من فاعلية الذات ودافعية الإنجاز من خلال التنظيم الذاتي.

وهدفت دراسة محمود (2018) إلى المقارنة بين مستويات طالبات قسم الطفولة المبكرة في مهارات تنظيم الذات وفاعلية الذات الأكاديمية ، وعلاقتها بمهارات التفكير ما وراء المعرفي بجامعة الأميرة نورة ، تكونت عينة الدراسة من (100) طالبة بالمستوى الثامن واستخدمت الدراسة مقياس مهارات التنظيم الذاتي (Zajacova (2004 ترجمة الباحثة) ، ومقياس فاعلية الذات الأكاديمية لطالبات الجامعة (إعداد وترجمة: الباحثة) وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين مهارتي التنظيم الذاتي وفاعلية الذات الأكاديمية ، و أشارت الدراسة إلى وجود فروق دالة احصائياً بين مهارتي التنظيم الذاتي وما وراء المعرفة في اتجاه مهارات التنظيم الذاتي وبين مهارتي فاعلية الذات الأكاديمية وما وراء المعرفة ، كذلك وجود فروق دالة إحصائياً في اتجاه فاعلية الذات الأكاديمية .

كما سعت دراسة نصر (2018) إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي وقائي في تعزيز تنظيم الذات والتفاؤل المتعلم ، لدى عينة من طلاب الجامعة المعرضين لخطر الإصابة بالإجهاد النفسي، تكونت عينة الدراسة من (46) طالباً بكلية التربية جامعة الباحة ممن ينتمون

لمستويات وتخصصات دراسية مختلفة ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة قوامها (23) طالبًا ممن تراوحت أعمارهم ما بين (19:26) سنة، بمتوسط (39.21) استخدمت الدراسة مقياس التنظيم الذاتي، ومقياس التفاؤل المتعلم، ومقياس الإجهاد النفسي (اعداد : الباحث) ، و توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي الوقائي على مقياس التنظيم الذاتي ، ومقياس التفاؤل المتعلم ومقياس الإجهاد النفسي في اتجاه القياس البعدي، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي علي مقياس التنظيم الذاتي ومقياس التفاؤل المتعلم ومقياس الإجهاد النفسي بانتهاء فترة المتابعة والتي تصل نحو شهر .

وتناولت دراسة العيسي (2018) التعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادي في تنمية مهارات التنظيم الذاتي لدى طلبة الثانوية العامة وأثره على دافعية الإنجاز لديهم ، تناولت الدراسة عينة قوامها (24) طالبًا بالمرحلة الثانوية قُسموا عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية و ضابطة قوامها (12) طالب ، أشارت النتائج إلى وجود فروق معنوية بين متوسطات رتب درجات كل من المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياسي التنظيم الذاتي ودافعية الإنجاز الدراسي لصالح المجموعة التجريبية ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على مقياسي التنظيم الذاتي ودافعية الإنجاز لصالح القياس البعدي وامتداد أثر فاعلية البرنامج لدى المجموعة التجريبية بالنسبة للقياس البعدي، كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس التنظيم الذاتي لدى طلبة الثانوية العامة .

ثانياً دراسات تناولت العلاج بالفن:

تناولت دراسة تجريبية لحالة أجرتها Pleasant & Rosal (2013) لفتاة تعاني من انخفاض الأداء الأكاديمي والتعرف علي فعالية العلاج الفردي بالفن مع فتاة عمرها (12) عاماً انخفض أداؤها الأكاديمي بعد تعرضها لصدمة ، هدفت جلسات برنامج العلاج بالفن لتحسين حل المشكلات ومفهوم الذات لما في ذلك من تأثير ايجابي علي الأداء المدرسي و

توصلت النتائج إلى فعالية العلاج بالفن في تحسين مفهوم الذات والأداء الأكاديمي، وأوصت الدراسة بأهمية التدخل من خلال العلاج بالفن في علاج المشكلات الأكاديمية لدى الطلاب. وسعت دراسة عبد النبي ، سامية (2019) إلى الكشف عن فعالية العلاج بالفن (الرسم) في تخفيف حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة (ذكوراً وإناثاً)، وتكونت عينة الدراسة من (5 ذكور ، 4 إناث) ممن ينتمون للفرقة الثالثة شعبة تعليم أساسي بكلية التربية ببها، ومتوسط أعمارهم (19.8) بانحراف معياري قدره (79.0) ممن يعانون من الوحدة النفسية ، توصلت النتائج إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد عينة الدراسة ذكور وإناث علي مقياس الشعور بالوحدة النفسية قبل البرنامج وبين رتب درجاتهم بعد التطبيق عند مستوي (0.001) لصالح الطلاب والطالبات في القياس البعدي ، واستمرارية فعالية البرنامج بانتهاء فترة المتابعة .

كما هدفت دراسة (Heiser 2020) إلى التعرف علي مدى فعالية برنامج تكاملي من خلال دمج علم النفس الإيجابي مع العلاج بالفن لعلاج الصدمات من خلال تعزيز الشعور بالتفاؤل تجاه المستقبل ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فعالية الاتجاه التكاملي في تخفيف حدة الصدمات وتعزيز الشعور بالتفاؤل لدى أفراد عينة الدراسة ممن تعرضوا للصدمات النفسية.

ثالثاً دراسات تناولت اجترار نقد الذات :

هدفت دراسة (Kolubinski,et al 2016) إلى الكشف عن أهمية المعتقدات ما وراء المعرفية وعلاقتها باجترار نقد الذات والهدف من اجترار نقد الذات ومدى امكانية الانفصال عن أفكار النقد الذاتي لدى الفرد ، تناولت الدراسة عينة قوامها (10) أفراد ممن يعانون من اجترار نقد الذات وتدنى تقدير الذات ، استخدمت الدراسة مقياسي اجترار نقد الذات و الثقة بالنفس والبرنامج القائم علي عمليات التنميط الميتمعرفي ، أشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك جوانب إيجابية لاجترار نقد الذات منها أنه يُعد وسيلة لتحسين الأداء المعرفي ، وتعزيز الدافع للنجاح في حين تتعلق المعتقدات ما وراء المعرفية السلبية بعدم القدرة على التحكم في اجترار نقد الذات، والنظر للأفكار بوصفها حقائق و ما لها من تأثير سلبي على الحالة المزاجية والتحفيز وإدراك تقدير الذات، ونادراً ما يُنظر إليها على أنها مشوهة أو متحيزة ، مما يشير إلى أن ما وراء المعرفة تلعب دوراً هاماً في اجترار النقد الذاتي.

و قام كل من (Pena & Losada, 2017) بدراسة الانتباه العاطفي والاجترار الذاتي وأثرهما على قلق الاختبار لدى عينة مكونة من (385) مراهقاً بإسبانيا ، ممن تتراوح أعمارهم بين (14 - 19) عامًا ، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن الاجترار يتوسط العلاقة بين الانتباه العاطفي وقلق الاختبار كما أن الأشخاص الذين لديهم قدر أكبر من الاجترار الذاتي أبلغوا عن مستويات أعلى من قلق الاختبار.

وسعت دراسة (Vălenaș, et al. (2017) للتعرف على دور الميول الاجترارية في التنبؤ بالتحيزات المعرفية السلبية المتعلقة بالامتحان والقلق كحالة ، لدى عينة مكونة من (134) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الأولى بقسم علم النفس بجامعة بابيش - بولياي برومانيا ، و أشارت نتائج الدراسة إلى أنه يمكن التنبؤ وبصورة دالة بقلق الحالة من خلال الميول الاجترارية ، والمعلومات السلبية الخاطئة المرتبطة بالامتحانات.

وهدفت دراسة (Allington(2017) الي اختبار العلاقة بين اجترار الذات و التنظيم الذاتي للفرد، ومدى مساهمتهما في تطوير أعراض الاكتئاب ، و الاضطراب المزاجي ، اجترار الذات والتنظيم الذاتي ، تكونت عينة الدراسة من (119) فرداً ، وتم استخدام مقياسي اجترار الذات ، والتنظيم الذاتي ، أشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين اجترار الذات والقدرة علي تنظيم الذات و أشارت الدراسة أن اجترار الذات يُضعف قدرات التنظيم الذاتي.

تناولت دراسة (Andrews,et al (2018) معرفة اثر اجترار الذات علي الأداء المعرفي للفرد ، كما تناولت الدراسة آثار اجترار الذات الاكتتابي علي الوظائف المعرفية الأساسية والقلق ، تكونت عينة الدراسة من (175) فرداً متوسط أعمارهم (30) عامًا ، تم تطبيق مقياسي اجترار الذات ، والأداءات المعرفية الأساسية ، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن اجترار الذات والتفكير الذاتي يُعدان منبئات بسوء الأداء المعرفي للأفراد .

وسعت دراسة الفقى (2018) إلى التعرف على فعالية برنامج تدريبي قائم على العطف بالذات في خفض نقد الذات السلبي لدى طلاب الثانوية العامة المتفوقين عقلياً ، تناولت الدراسة عينة قوامها (18) طالباً من طلاب الثانوية العامة المتفوقين عقلياً، ممن تتراوح أعمارهم من (17-19) عامًا بمتوسط (18.1) عامًا ، وبانحراف معياري قدره (0.601) ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة عددها (9) طلاب ، استخدمت الدراسة مقياس نقد الذات

السلبى والبرنامج التدريبي باستخدام العطف بالذات اعداد : الباحثة ، وخلصت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند (0.01) بين متوسطات رتب درجات العينة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده باستخدام مقياس نقد الذات السلبى لدى طلاب الثانوية العامة بأبعاده المختلفة، لصالح القياس البعدي ، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات العينة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس نقد الذات السلبى لدى طلاب الثانوية العامة بأبعاده .

كما أجري (Khan, et al., 2019) دراسة بهدف التعرف على تأثير الاجترار والتوتر وقلق الاختبار وسلوك المماثلة على التحصيل العلمي لدى عينة مكونة من (400) طالب ينتمون لأربع جامعات مختلفة بباكستان ، تم تطبيق تحليلات الانحدار ومعامل الارتباط والمتوسط والانحراف المعياري لتحليل البيانات، و توصلت الدراسة إلى ارتفاع مستوى قلق الامتحان لدى طلاب الجامعة ، كما أشارت إلى وجود علاقة إيجابية ودالة إحصائية بين الاجترار والتوتر والتسويق الأكاديمي وقلق الاختبار ، كما أن قلق الاختبار والتسويق الأكاديمي يؤثران بشدة على التحصيل العلمي.

و سعت دراسة أحمد، معنز (2020) إلى بناء برنامج ارشادي سلوكي جدلي ، وتعرف فاعليته في خفض اجترار الذات ببعديه (اجترار الحزن ، واجترار الغضب) لدى طلاب الجامعة ، تكونت عينة الدراسة من (10) طلاب من جامعة عين شمس ، وتم استخدام مقياس اجترار الذات ، وبرنامج الارشاد السلوكي الجدلي (اعداد :الباحث) ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية برنامج الارشاد السلوكي الجدلي في خفض اجترار الذات لدى الطلاب المشاركين في البرنامج.

و تناولت دراسة Lopez et al. (2021) الاختلافات في اليقظة الذهنية المرتبطة بنقشي مرض كوفيد -19 من ناحية التأثيرات التفاضلية على حالات الفشل المعرفي والأفكار المتطفلة والاجترار على عينة من البالغين ، و أظهرت النتائج بشكل عام المزيد من حالات الفشل الإدراكي واجترار الأفكار خلال الإغلاق ، وخاصة لدى المشاركين الذين قد تضاعلت حالتهم الذهنية، وأن من أظهروا علامات من اليقظة الذهنية ولو بسيطة ظلت حالتهم مستقرة. وهدفت دراسة المصري (2021) إلى اختبار مدى فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض اجترار الأفكار السلبية ، و تحسين مستوى الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة المتفوقين

عقليًا ذوى الكمالية العصابية ، تناولت الدراسة عينة قوامها (274) طالبًا وطالبة ممن ينتمون للفرقة الثالثة و الرابعة متوسط أعمارهم (21) عامًا وانحراف معياري (.729). استخدمت الباحثة مقياسي اجترار الأفكار السالبة و الشفقة بالذات والبرنامج الإرشادي (اعداد: الباحثة) وطبق البرنامج علي عينة تجريبية قوامها (48) طالبًا وطالبةً من مرتفعي اجترار الأفكار السالبة قسمت لمجموعتين ضابطة وتجريبية بالتساوي، توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الكمالية والشفقة بالذات ، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الكمالية العصابية واجترار الأفكار السلبية و فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي في خفض اجترار الأفكار السالبة وتحسين الشفقة بالذات لدى أفراد المجموعة التجريبية .

كما سعت دراسة مصطفى، إيهاب (2022) إلى التعرف على أثر اجترار الأفكار على قلق المستقبل والقلق الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية للطفولة جامعة المنيا، ومدى الفروق في اجترار الأفكار وقلق المستقبل والقلق الأكاديمي وفقا لمكان الإقامة (ريف - حضر)، ووفقا لنوع البرنامج الدراسي، وتكونت عينة البحث من (1083) طالبة مُوزعين على بعض البرامج الدراسية ، استخدم الباحث مقياس الاجترار الفكري والقلق الأكاديمي وقلق المستقبل، خلص البحث إلى وجود علاقة ارتباطية بين الاجترار الفكري قلق المستقبل والقلق الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية للطفولة جامعة المنيا، وعدم وجود فروق بين طالبات الريف والحضر في الاجترار الفكري وقلق المستقبل والقلق الأكاديمي، في حين توصل البحث إلى ارتفاع مستوي الاجترار الفكري والقلق الأكاديمي وقلق المستقبل بين طالبات البرنامج العام مُقارنه بالبرامج الأخرى .

رابعًا دراسات تناولت التفاؤل الأكاديمي:

تناولت دراسة Ruthig,et al (2009) التعرف علي تأثير التفاؤل والدعم الاجتماعي على الصحة النفسية لطلاب الجامعة بالعام الجامعي الأول ، وذلك نظرًا لما يتعرضون له من خبرات جديدة وتحديات عديدة قد تؤدي إلى تعرض الطلبة للضغوط النفسية والاكتئاب ، تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد لتقييم قدرة متغيرات التفاؤل والدعم الاجتماعي في بداية العام الدراسي بغرض للتنبؤ بمستوى الضغوط النفسية والاكتئاب لدي الطلاب ، والتعرف علي مستوى التحصيل الدراسي ، وتكونت العينة من (288) طالبًا ، أظهرت النتائج أنه يمكن التنبؤ بالضغوط والاكتئاب من خلال التفاؤل والدعم الاجتماعي و وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة

بين التفاؤل والضغط النفسية وبين التفاؤل والاكتئاب، ووجود علاقة ارتباطية سلبية دالة احصائياً بين الدعم الاجتماعي والضغط النفسية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين التفاؤل والتحصيل الدراسي .

وهدف دراسة (Bryant 2011) إلى التعرف علي فاعلية التدريب القائم على العلاج المعرفي السلوكي في تحسين التفاؤل، وخفض الضغوط المُدركة لدى المتعلمين وعلاقة التفاؤل بالتوتر لدي طلاب التربية البدنية المعلمين خلال التدريب العملي ، استخدم الباحث مقياسي التوجه نحو الحياة والضغط النفسية ، و توصلت الدراسة إلى فاعلية برنامج التدريب القائم على العلاج المعرفي السلوكي في تعزيز التفاؤل والحد من التوتر لدي المعلمين للحد من الإجهاد المعرفي لدي المعلمين الطلاب ، كما كشفت نتائج الدراسة أن الأفراد المشاركين الذين تلقوا التدريب القائم على العلاج السلوكي المعرفي قد أظهروا مستويات أعلى من التفاؤل ، وانخفاض مستويات التوتر و الشعور بالإجهاد لديهم بصورة ملحوظة مُقارنه بالطلاب غير المشاركين في البرنامج.

وسعت دراسة (Amir Soleyman 2013) إلى تعزيز التفاؤل لدى الطلاب الذكور و الكشف عن فاعلية التدخل النفسي لتحسين مستوى التفاؤل لدى الطلاب، تكونت عينة الدراسة من (30) طالباً بجامعة آزاد، قُسموا إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة بالتساوي. وتم استخدام مقياسي التفاؤل الأكاديمي و أسلوب العزو، والبرنامج التدريبي المكون من (7) جلسات وأظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً في الشعور بالتفاؤل لدي أفراد المجموعة التجريبية، مما يشير إلى فاعلية البرنامج المُستخدم في تعزيز مستويات التفاؤل لدى طلاب الجامعة .

في حين هدفت دراسة (Zahra,et al 2013) إلى الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي قائم علي العلاج المعرفي السلوكي لتحسين مستوى التفاؤل لدى طلاب جامعة آزاد الإسلامية بلغت عينة الدراسة (30) طالباً من الذكور تتراوح أعمارهم من (19:29) عامًا ، قُسمت إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية ، وقد أظهرت النتائج فاعلية البرنامج التدريبي في تحسين وتعزيز التفاؤل لدي أفراد المجموعة التجريبية مُقارنه بالمجموعة الضابطة ، مما يشير إلى فاعلية البرنامج المُستخدم في تعزيز التفاؤل لدى طلاب الجامعة.

وتناولت دراسة (Hsieh & Hsieh 2016) الكشف عن العلاقة بين القيادة و الرفاهية النفسية والتفاؤل الأكاديمي ، استخدمت الدراسة مقياس الرفاهية النفسية والتفاؤل الأكاديمي

و القيادة (إعداد: الباحثين) ، تكونت عينة الدراسة من (800) طالبًا وطالبة ، وأوضحت نتائج الدراسة أن اعتقاد الطلاب بامتلاك المعلمين لمستوى مرتفع من مهارات القيادة الإيجابية ، مما يسهم في ارتفاع درجة كل من الرفاهية النفسية والتفأول الأكاديمي لديهم ، كما توجد علاقة إيجابية دالة بين متغيرات الدراسة ، وأن إدراك الطلبة للقيادة الإيجابية له تأثير مباشر على الشعور بالرفاهية النفسية للطلاب ، ويتم تعزيز التفأول الأكاديمي حينما يتوسط القيادة و الرفاهية ، وبذلك أمكن التحقق من الدور الوسيط للتفأول الأكاديمي لدى الطلبة في العلاقة الارتباطية بين التفأول الأكاديمي وفعالية الذات لدى الطلاب.

وتناولت دراسة (Asgari, Ali; & Hamedinasab (2017) التفأول الأكاديمي كمتغير وسيط بين التفأول المدرسي وفعالية الذات لدى الطلاب ، تناولت الدراسة عينة قوامها (310) طالباً ، وتم استخدام مقياس التفأول الأكاديمي ل Moran-Tschannen Moore & Mitchell, Bankole ومقياس فعالية الذات اعداد Morris وتوصلت النتائج إلى وجود تأثير إيجابي دال احصائياً ومباشر للتفأول الأكاديمي على مستوى فعالية الذات، كما كشفت الدراسة عن وجود تأثير غير مباشر للتفأول الأكاديمي على مستوى فعالية الذات وذلك من خلال التفأول الأكاديمي للطلاب ، كما أشارت نتائج تحليل المسار إلى ملائمة نموذج العلاقة السببية المقترح لمفاهيم الدراسة ، و يمكن تحسين الكفاءة الذاتية للطلاب من خلال تعزيز التفأول الأكاديمي .

وهدفت دراسة (Akram & Suneel (2018) إلى التعرف علي العلاقة بين التفأول والتحصيل الدراسي وتقدير الذات ، تناولت الدراسة عينة عشوائية قوامها (300) طالباً ممن ينتمون لأحدى الجامعات الخاصة في باكستان ، تم استخدام مقياس نحو التوجه الحياة (LOTR) ومقياس تقدير الذات (RSES) و النموذج الديموغرافي واتبعت الدراسة المنهج الارتباطي كما تم تحليل البيانات باستخدام معامل الارتباط لبيرسون توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير الذات والإنجاز الأكاديمي ، في حين أن العلاقة بين التفأول واحترام الذات والتحصيل الأكاديمي لم تكن ذات دلالة احصائية مرتفعة .

وتناولت دراسة (Schirmohammadi,et al(2021) التفأول الأكاديمي و الشفقة بالذات كمتغيرات وسيطة بين الضغوط الأكاديمية المُدركة وجودة الحياة الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية بأحد المدن الإيرانية، تناولت الدراسة عينة قوامها (226) اختيرت

بصورة عشوائية و استخدم الباحثون مقاييس التفاوض الأكاديمي و الشفقة بالذات وجودة الحياة الأكاديمية والضغط الأكاديمية المُدرّكة استعانت الدراسة بالمنهج الوصفي، واستخدمت أسلوب تحليل المسار نظراً لملائمته لأهدافها، وتوصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.001) بين التفاوض الأكاديمي والشفقة بالذات وجودة الحياة الأكاديمية ، كذلك وجود علاقة ارتباطية بين سالبة بين التفاوض الأكاديمي والشفقة بالذات و الضغوط الأكاديمية المُدرّكة، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين الشفقة بالذات والضغوط الأكاديمية المُدرّكة .

وتناولت دراسة Hayat,et al (2022) العلاقة الارتباطية بين الأمل والتفاوض الأكاديمي والتحصيل الدراسي لدى مجموعتان من طلاب الطب وذوى التخصصات الأخرى، تناولت الدراسة عينة قوامها (306) طالباً كما استعانت بمقياسي الأمل للبالغين والتفاوض الأكاديمي، توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأمل والتفاوض الأكاديمي و التحصيل الدراسي لدى أفراد عينة الدراسة .

وسعت دراسة الدوسري، أماني (2022) إلى التعرف علي مستوى التفاوض الأكاديمي والصمود النفسي لدى طالبات الخريجات بجامعة أم القرى وفقاً للتخصص الدراسي، و تحديد العلاقة الارتباطية بين التفاوض الأكاديمي والصمود النفسي، طُبّق البحث على عينة من طالبات جامعة أم القرى ببلغ قوامها (653) طالبةً، اتبعت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وتم استخدام مقياسي التفاوض الأكاديمي و الصمود النفسي (إعداد الباحثة) توصلت نتائج الدراسة إلى ارتفاع مستوى التفاوض الأكاديمي والصمود النفسي بأبعاده الثلاثة : الصلابة النفسية - المثابرة والدافعية - المرونة النفسية لدي الطالبات ، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التفاوض الأكاديمي والصمود النفسي بأبعاده المختلفة و عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من التفاوض الأكاديمي و في الصمود النفسي بأبعاده لدى طالبات الجامعة تعزى لاختلاف التخصص الأكاديمي.

تعقيب الباحثة على الدراسات السابقة :

يتضح من عرض الدراسات السابقة لمحاور البحث ما يلي :

❖ ندرة الدراسات السابقة التي تناولت برامج للتدخل الإيجابي بغرض تأهيل طلاب الجامعة

- المُستجدين واكسابهم المهارات الأكاديمية اللازمة ، وكذلك عينة البحث التي تمثلت في الطالبات المُستجديات وذلك في حدود علم الباحثة .
- ❖ لا توجد دراسة واحدة تناولت متغيرات البحث الحالي مجتمعة: تنظيم الذات - العلاج بالفن - اجترار نقد الذات- التفاوض الأكاديمي علي الرغم من الحاجة إلي التدخلات الإيجابية .
- ❖ تناولت الدراسات السابقة التدخل القائم علي فعالية التنظيم الذاتي وأثره علي التحصيل الدراسي لدي الطلاب ودافعية الإنجاز وكذلك فاعلية الذات والتفاوض المكتسب (المناحي . 2013); (محمود . 2018); (نصر 2018); (العيسي . 2018).
- ❖ حداثة مفهوم التفاوض الأكاديمي وأهميته بالنسبة للمتعلمين وعلاقته ببعض المتغيرات كادراك الضغوط الجامعية: والحد من التوتر وتعزيز الشعور بالرفاهية وفاعلية الذات والشفقة بالذات وتقديرها والتحصيل الدراسي (Bryant.2011); (Ruthing,etal .2009); (Amir.2013);(Hsieh&Hsieh.2016);(Asgari&Hamedinasab.2017); (Schirmohammadi,et al.2021);(Hayat,et al .2022).
- ❖ ندرة الدراسات والبحوث النفسية القائمة على العلاج بالفن علي الرغم من أهميته خلال الأونة الأخيرة، ودوره في تعزيز المهارات النفسية و الأكاديمية حيث لم يحظ ذلك التدخل بالاهتمام البحثي الكاف من جانب الباحثين ولاسيما بالنسبة للدراسات العربية في حدود علم الباحثة .

فروض البحث:

يهدف البحث الحالي إلى اختبار صحة الفروض البحثية الآتية:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس اجترار نقد الذات قبل استخدام برنامج التأهيل ومتوسط درجاتهن بعد تطبيق البرنامج، وذلك لصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس التفاوض الأكاديمي قبل استخدام برنامج التأهيل ومتوسط درجاتهن بعد تطبيق البرنامج، وذلك لصالح القياس البعدي.

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس اجترار نقد الذات بعد استخدام برنامج التأهيل ومتوسط درجاتهن بعد انتهاء فترة المتابعة.

4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس التفاؤل الأكاديمي بعد استخدام برنامج التأهيل ومتوسط درجاتهن بعد انتهاء فترة المتابعة.

الإجراءات المنهجية للبحث :

أولاً منهج البحث:

اعتمد البحث الحالي على المنهج شبه التجريبي ذو المجموعة الواحدة (التجريبية) والذي يُعد ملائماً لتحقيق أغراض البحث من حيث :

❖ إمكانية تعديل الأنماط السلوكية المُتُبعة خلال المراحل التعليمية السابقة و اكساب الطالبات المُستجديات (ممن حصلن علي درجات مرتفعة علي مقياس اجترار نقد الذات ودرجات منخفضة علي مقياس التفاؤل الأكاديمي) للعديد من المهارات الأكاديمية اللازمة للحياة الجامعية .

❖ ما أبدته الطالبات ممن يعانين من اجترار نقد الذات بصورة مرتفعة الأكاديمي من رغبة مُلحة في المشاركة في برنامج التأهيل بغرض تحسين الأداء الأكاديمي لديهن والموائمة مع الحياة الجامعية وخفض حدة اجترار نقد الذات وتعزيز التفاؤل الأكاديمي وسعي الباحثة لمساعدة الطالبات و تحقيق النفع لهن جميعاً من خلال المشاركة في جلسات البرنامج التأهيلي.

ثانياً مجتمع وعينة البحث :

في ضوء ما يهدف إليه البحث يتمثل مجتمع البحث الحالي في الطالبات المُستجديات بجامعة الأزهر للعام الدراسي 2023/2022م وتمثلت عينة البحث في :

1. عينة حساب الخصائص السيكومترية: ويصل قوامها نحو (60) طالبة من الطالبات المُستجديات بشعبة التربية لغة انجليزية بكلية الدراسات الإنسانية بجامعة الأزهر فرع الدقهلية .
2. عينة الدراسة التجريبية : ويصل قوامها نحو (30) طالبةً من المُستجديات تم اختيارهن ،

من الطالبات الحاصلات على درجات مرتفعة على مقياس اجترار نقد الذات (66) درجة فأكثر ودرجات منخفضة على مقياس التفاؤل الأكاديمي (56) فأقل ، تراوحت أعمار الطالبات ما بين (17: 19) عامًا بمتوسط عمري قدره (18) عامًا، وقد تم إجراء الدراسة التجريبية في الفترة من 1-10-2022م إلى 22-2-2023م.

ثالثاً أدوات البحث :

- مقياس اجترار نقد الذات (إعداد / الباحثة).
- مقياس التفاؤل الأكاديمي (إعداد الباحثة).
- برنامج التأهيل القائم علي تنظيم الذات و العلاج بالفن.(إعداد / الباحثة)

أ) مقياس اجترار نقد الذات Ruminatation of Self -Criticism Scale:

- هدف المقياس: يهدف مقياس اجترار نقد الذات إلي تشخيص حالات الطالبات المُستجديات اللاتي يعانين لاجترار أفكار ناقدة للذات .
- خطوات اعداد المقياس :

تم صياغه عبارات مقياس اجترار نقد الذات في ضوء ما أسفر عنه الجانب النظري من الدراسات السابقة ونتائجها والمقاييس التي تم الاطلاع عليها ومنها:

(Gilbert.2004) ; (James .2015)

;(Asgari&Hamedinasab.2017);(Febiyana,etal.2019);(Werner.2019)

- وصف المقياس:

تكون المقياس من (22) عبارة مُوزعة على بعدين هما : البعد الأول"التوقعات السالبة" ويضم (11) عبارة ، والبعد الثاني "لوم الذات" ويضم (11) عبارة .

- تصحيح المقياس :

تم استخدام تدرج Rating scale خماسي لتحديد مستوى التحقق لكل عبارة (دائماً="5"، غالباً="4"، أحياناً="3"، نادراً="2"، أبداً="1").

- الخصائص السيكومترية لمقياس اجترار نقد الذات :

تم حساب الخصائص السيكومترية للمقياس ، بعد التطبيق على عينة استطلاعية لتقنين المقاييس بلغت (60) طالبةً من مجتمع البحث ، ويمكن عرض الخصائص السيكومترية كما يلي :

• ثبات مقياس اجترار نقد الذات:

يشير الثبات إلى اتساق واستقرار أداة القياس وقدرتها على إعطاء نتائج متطابقة إذا تم تطبيقها على نفس العينة مرات متتالية (Jackson, 2009)، وتم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ Cronbach's alpha، حيث يُعتبر معامل ألفا كرونباخ أنسب الطرق لحساب ثبات المقاييس (أبو علام، 2011). كما تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معامل جوتمان Guttman ويوضح الجدول (1) معاملات الثبات لأدوات البحث.

جدول (1) معاملات الثبات لمقياس اجترار نقد الذات (ن=60)

المقياس	البعد	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	الثبات بطريقة التجزئة النصفية	
				معامل الارتباط بين النصفين	معامل جوتمان
اجترار نقد الذات لدى طالبات الجامعة	التوقعات السالبة	11	0.84	0.73	0.84
	لوم الذات	11	0.81	0.64	0.78
	إجمالي أبعاد اجترار نقد	22	0.91	0.93	0.96

يتضح من الجدول (1) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ لثبات مقياس اجترار نقد الذات قد بلغت (0.91)، كما أن قيمة معامل جوتمان بلغت (0.96)، وجاءت معاملات الثبات لكافة الأبعاد الفرعية مرتفعة وأكبر من القيمة (0.70) والتي تمثل الحد الأدنى المقبول لمعامل الثبات (Field, 2009)، وهو ما يشير إلى ارتفاع مستوى الثبات للمقياس. كما تم حساب معامل الثبات للمقياس بعد حذف كل عبارة على حده، وذلك لمعرفة مدى تأثير حذف كل عبارة على ثبات درجات المقياس، ويوضح الجدول (2) قيم معاملات الثبات لمقياس اجترار نقد الذات بعد حذف كل عبارة.

جدول (2) قيم معاملات الثبات لمقياس اجترار نقد الذات بعد حذف كل عبارة (ن=60)

معامل الثبات للمقياس بعد حذف العبارة	رقم العبارة	معامل الثبات للمقياس بعد حذف العبارة	رقم العبارة
0.912	12	0.908	1
0.910	13	0.914	2
0.912	14	0.908	3
0.910	15	0.911	4
0.908	16	0.907	5
0.908	17	0.907	6
0.908	18	0.907	7
0.907	19	0.908	8
0.909	20	0.910	9
0.908	21	0.905	10
0.906	22	0.907	11

يتضح من الجدول (2) أن معاملات الثبات لمقياس اجترار نقد الذات لا تتأثر بصورة إيجابية عند حذف أي عبارة منها، كما أن حذف بعض العبارات يؤثر سلباً على قيمة معامل الثبات، وهو ما يشير إلى أهمية عبارات المقياس بصورتها الحالية. ويشير تحليل الثبات إلى ارتفاع مستوى الثبات للمقياس وبالتالي الثقة في نتائج تطبيقه وسلامة البناء عليها.

•الاتساق الداخلي لمقياس اجترار نقد الذات:

يُقصد بالاتساق الداخلي مدى تمثيل فقرات المقياس تمثيلاً جيداً للمراد قياسه (Creswell, 2012)، وقد تم التعرف على مدى اتساق مقياس اجترار نقد الذات من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي له، وكذلك حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation، وقد جاءت النتائج كما يوضح الجدول (3).

جدول (3) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي له وبين درجة كل

بُعد والدرجة الكلية لمقياس اجترار نقد الذات لدى طالبات الجامعة (ن=60)

البُعد الثاني: لوم الذات		البُعد الأول: التوقعات السالبة	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**0.47	12	**0.60	1

البُعد الأول: التوقعات السالبة		البُعد الثاني: نوم الذات	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
2	**0.36	13	**0.54
3	**0.62	14	**0.49
4	**0.48	15	**0.56
5	**0.65	16	**0.61
6	**0.69	17	**0.61
7	**0.70	18	**0.64
8	**0.67	19	**0.67
9	**0.57	20	**0.60
10	**0.73	21	**0.66
11	**0.67	22	**0.65
الارتباط بالدرجة	**0.98	الارتباط بالدرجة	**0.98

** قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).

يتضح من الجدول (3) أن جميع فقرات مقياس اجترار نقد الذات ترتبط بالبُعد الذي تنتمي له بمعامل ارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، حيث تراوحت معاملات الارتباط من (0.36) إلى (0.73)، أي أن الارتباط يتراوح بين متوسط وقوي لجميع العبارات، كما أن الأبعاد الفرعية ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس بمعامل ارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.98) لكل بُعد، وهو ما يؤكد الاتساق الداخلي لمقياس اجترار نقد الذات لدى طالبات الجامعة.

• الصدق التمييزي لمقياس اجترار نقد الذات:

تم حساب صدق المقارنة الطرفية أو الصدق التمييزي لمقياس اجترار نقد الذات بتقسيم العينة الاستطلاعية (ن=60) باستخدام الإرباعيات، وذلك لتحديد المجموعة العليا التي تتضمن الطالبات الحاصلات على أعلى الدرجات على مقياس اجترار نقد الذات والمجموعة الدنيا التي تتضمن الطالبات الحاصلات على أقل الدرجات، ومن ثم دراسة الفروق بين

المجموعتين باستخدام اختبار مان ويتني Mann-Whitney، وقد جاءت النتائج كما هو موضح بالجدول (4)

جدول (4) الصدق التمييزي لمقياس اجترار نقد الذات

المقياس	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	قيمة (U)	قيمة (Z)	الدلالة الإحصائية
اجترار نقد الذات لدى طالبات الجامعة	الإرباعي الأعلى	15	23.0	0.00	4.68	0.00
	الإرباعي الأدنى	15	8.00			

يتضح من الجدول (4) أن قيمة (Z) بلغت (4.68) بدلالة إحصائية قدرها (0.00)، وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطي درجات طالبات المجموعة العليا وطالبات المجموعة الدنيا، وتشير هذه النتائج إلى صدق المقارنة الطرفية لمقياس اجترار نقد الذات وقدرته على التمييز بين الطالبات ذوي المستويات المختلفة في اجترار نقد الذات.

(ب) مقياس التفاؤل الأكاديمي Academic Opmtisim:

- **هدف المقياس:** يهدف مقياس التفاؤل الأكاديمي إلى التعرف علي مستوى التفاؤل الأكاديمي لدى الطالبات المُستجديات .
- **خطوات اعداد المقياس :** تمت مراجعة أدبيات البحث والدراسات السابقة ذات الصلة التي تناولت التفاؤل الأكاديمي والاطلاع علي بعض المقاييس للدراسات السابقة (Guvercin.2013);(Wagner.2017);(Hoy.2016);(Akram&Suneel.2018);(Bride.2018) لإعداد وصياغة عبارات المقياس.
- **وصف المقياس :** تكون المقياس من (28) عبارة موزعة على بعدين هما : البعد الأول "الرضا الأكاديمي" ويضم (14) عبارة ، والبُعد الثاني "التوجه الإيجابي نحو المستقبل" ويضم (14) عبارة .
- **تصحيح المقياس:** وتم استخدام تدرج Rating scale خماسي لتحديد مستوى التحقق لكل عبارة (دائماً="5"، غالباً="4"، أحياناً="3"، نادراً="2"، أبداً="1").

الخصائص السيكومترية لمقياس التفاؤل الأكاديمي:

• ثبات مقياس التفاؤل الأكاديمي:

تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ Cronbach's alpha، كما تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معامل جوتمان Guttman ويوضح الجدول (5) معاملات الثبات لمقياس التفاؤل الأكاديمي.

جدول (5) معاملات الثبات لمقياس التفاؤل الأكاديمي (ن=60)

المقياس	البعد	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	الثبات بطريقة التجزئة النصفية	
				معامل الارتباط بين النصفين	معامل جوتمان
التفاؤل الأكاديمي لدى طالبات الجامعة	الرضا الأكاديمي	14	0.88	0.63	0.77
	التوجه الإيجابي نحو المستقبل	14	0.91	0.62	0.76
	إجمالي أبعاد التفاؤل الأكاديمي	28	0.95	0.95	0.97

يتضح من الجدول (5) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ قد بلغت (0.95) لمقياس التفاؤل الأكاديمي لدى طالبات الجامعة، كما أن قيمة معامل جوتمان بلغت (0.97)، وجاءت معاملات الثبات لكافة الأبعاد الفرعية مرتفعة وأكبر من القيمة (0.70) والتي تمثل الحد الأدنى المقبول لمعامل الثبات (Field, 2009)، وهو ما يشير إلى ارتفاع مستوى الثبات للمقياس. كما تم حساب معامل الثبات للمقياس بعد حذف كل عبارة على حده، وذلك لمعرفة مدى تأثير حذف كل عبارة على ثبات درجات المقياس، وجاءت النتائج كما يوضح الجدول (6).

جدول (6) قيم معاملات الثبات لمقياس التفاؤل الأكاديمي بعد حذف كل عبارة (ن=60)

رقم العبارة	معامل الثبات للمقياس بعد حذف العبارة	رقم العبارة	معامل الثبات للمقياس بعد حذف العبارة
1	0.946	15	0.945
2	0.945	16	0.945
3	0.946	17	0.944
4	0.946	18	0.945
5	0.945	19	0.945
6	0.946	20	0.943

معامل الثبات للمقياس بعد حذف العبارة	رقم العبارة	معامل الثبات للمقياس بعد حذف العبارة	رقم العبارة
0.944	21	0.944	7
0.945	22	0.946	8
0.946	23	0.945	9
0.946	24	0.945	10
0.945	25	0.946	11
0.946	26	0.944	12
0.945	27	0.946	13
0.944	28	0.946	14

يتضح من الجدول (6) أن معاملات الثبات لمقياس التفاؤل الأكاديمي لا تتأثر بصورة إيجابية عند حذف أي عبارة منها، كما أن حذف بعض العبارات يؤثر سلباً على قيمة معامل الثبات، وهو ما يشير إلى أهمية عبارات المقياس بصورتها الحالية ، ويشير تحليل الثبات إلى أن المقياس يحظى بثبات مقبول وبالتالي يمكن تطبيقه.

• الاتساق الداخلي لمقياس التفاؤل الأكاديمي:

تم التعرف على مدى اتساق المقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي له، وكذلك حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation، وجاءت النتائج كما يوضح الجدول (7).

جدول (7) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي له وبين درجة كل بُعد والدرجة الكلية لمقياس التفاؤل الأكاديمي لدى طالبات الجامعة (ن=60)

البُعد الأول: الرضا الأكاديمي		البُعد الثاني: التوجه الإيجابي نحو المستقبل	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	0.54	15	0.64
2	0.68	16	0.64
3	0.58	17	0.75
4	0.63	18	0.67
5	0.64	19	0.64

البُعد الأول: الرضا الأكاديمي		البُعد الثاني: التوجه الإيجابي نحو المستقبل	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
6	0.55	20	0.81
7	0.72	21	0.72
8	0.61	22	0.62
9	0.69	23	0.59
10	0.67	24	0.58
11	0.59	25	0.66
12	0.76	26	0.63
13	0.59	27	0.68
14	0.61	28	0.74
الارتباط بالدرجة الكلية	0.99	الارتباط بالدرجة الكلية	0.98

** قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01).

يتضح من الجدول (7) أن جميع فقرات مقياس التفاؤل الأكاديمي ترتبط بالبُعد الذي تنتمي له بمعامل ارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، حيث تراوحت معاملات الارتباط من (0.54) إلى (0.81)، أي أن الارتباط يتراوح بين متوسط وقوي، كما أن الأبعاد الفرعية ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس بمعامل ارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.99) و(0.98) للبُعد الأول والثاني على الترتيب، وهو ما يؤكد الاتساق الداخلي لمقياس التفاؤل الأكاديمي لدى طالبات الجامعة.

• الصدق التمييزي لمقياس التفاؤل الأكاديمي:

تم حساب صدق المقارنة الطرفية أو الصدق التمييزي للمقياس بتقسيم العينة الاستطلاعية (ن=60) باستخدام الإرباعيات، وذلك لتحديد المجموعة العليا التي تتضمن الطالبات الحاصلات على أعلى الدرجات على مقياس التفاؤل الأكاديمي والمجموعة الدنيا التي تتضمن الطالبات الحاصلات على أقل الدرجات، ومن ثم دراسة الفروق بين المجموعتين باستخدام اختبار مان ويتي Mann-Whitney، وقد جاءت النتائج كما هو موضح بالجدول (8)

جدول (8) الصدق التمييزي لمقياس التفاؤل الأكاديمي

المقياس	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	قيمة (U)	قيمة (Z)	الدلالة الإحصائية
التفاؤل الأكاديمي لدى طالبات الجامعة	الإرباعي الأعلى	15	23.0	0.00	4.70	0.00
	الإرباعي الأدنى	15	8.00			

يتضح من الجدول (8) أن قيمة (Z) بلغت (4.70) لمقياس التفاؤل الأكاديمي لدى طالبات الجامعة بدلالة إحصائية قدرها (0.00)، وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطي درجات طالبات المجموعة العليا وطالبات المجموعة الدنيا، وتشير هذه النتائج إلى صدق المقارنة الطرفية للمقياس وقدرته على التمييز بين الطالبات ذوي المستويات المختلفة في التفاؤل الأكاديمي.

ج) برنامج التأهيل القائم على تنظيم الذات والعلاج بالفن:

وتُعرف الباحثة علي أنه : مجموعة من الإجراءات التي تتم في صورة جلسات مُنظمة ومحددة حيث يتناول البرنامج تنظيم الذات بأبعاده المختلفة والأساليب التي تستند للعلاج بالفن .
خطوات اعداد البرنامج:

- قامت الباحثة بالاطلاع على النظريات المُفسرة لمتغيرات البحث و الأطر النظرية والدراسا السابقة التي تناولت تنظيم الذات و العلاج بالفن ، وصياغة جلسات برنامج التأهيل في ضوء ما سبق .
- قامت الباحثة بتطبيق البرنامج الحالي وتم توزيع الجلسات على النحو التالي : جلسة تمهيدية وتعارف والاتفاق على ميثاق الجلسات وتوضيح الهدف العام من البرنامج وإجراءات سير الجلسات ، و جلسات البرنامج وهدفت لتأهيل الطالبات المُستجديات وخفض حدة اجترار نقد الذات و مساعدتهن علي الاسترخاء من خلال العلاج بالفن وتنظيم الذات ثم الجلسة ختامية وتطبيق القياس البعدي لأدوات البحث وكذلك القياس التتبعي وتطبيق أدوات البحث بانتهاء فترة المتابعة .

- ✓ مدة البرنامج وزمن الجلسة : تكون البرنامج الحالي من (٢٠) جلسة بواقع جلستان أسبوعياً لمدة عشرة أسابيع خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2022-2023م ، زمن كل جلسة يصل نحو (٦٠) دقيقة .
- ✓ الفنيات والأساليب المستخدمة : الرسم الحر - الرسم المُوجه - النمذجة- الحوار- المناقشة- العصف الذهني- التفريغ الانفعالي- اليقظة العقلية -التداعي الحر- الاستبصار-مراقبة الذات - التشكيل بالصلصال وباستخدام حبات الحصى - التصوير الفوتوغرافي- الواجب المنزلي .

جدول (9) ملخص جلسات برنامج التأهيل للمستجندات القائم علي تنظيم الذات والعلاج بالفن

الجلسة	العنوان	الأهداف	الأساليب العلاجية	الأدوات
الأولي	تعارف بين الباحثات والطالبات	-التعارف بين أفراد المجموعة التجريبية . - التعرف علي أهداف البرنامج . - تعريف الطالبات بأهمية البرنامج في تأهيلهن للحياة الجامعية. - تعريف الطالبات بالقواعد المتبعة وأليات المشاركة في البرنامج و أهم الضوابط.	الرسم الحر - تكوين اشكال بالمجسمات الدقيقة - التداعي الحر	أقلام تلوين - لوحة- أوراق للرسم - صلصال - حبات من الحصى
الثانية	مشكلات الطالبات المُستجندات واجترار نقد الذات	- أوجه الاختلاف بين الحياة الجامعية والمرآحل الدراسية السابقة. - التعرف على المشكلات التي تواجه الطالبات المُستجندات - التعرف على مفهوم اجترار نقد الذات. - وعى الطالبات بالأفكار السالبة المرتبطة بنقد الذات.	المناقشة - الرسم الحر - اليقظة العقلية الاستبصار الواجب المنزلي	عروض تقديمية - لوحة عرض
الثالثة	الآثار الناجمة عن اجترار نقد الذات و	-تعريف الطالبات بماهية اجترار النقد الذاتي و أسبابه . - التعرف على التأثير السلبي للاجترار خلال الحياة الجامعية - استبصار الطالبات بالأفكار السالبة المرتبطة بنقد الذات . - التدريب على مهارة إدارة	اليقظة العقلية - مراقبة الذات- الواجب المنزلي- التداعي الحر.	عروض تقديمية - لوحة عرض.

	أسبابه	الوقت كأحد المهارات اللازمة لتأهيل الطالبة المستجدة		
الرابعة	مهارات تنظيم الذات	- التعرف علي مفهوم تنظيم الذات وأبعاده المختلفة وأهميته للطالب الجامعي . - التعرف علي مهارات تنظيم الذات. - أهمية تحديد الطالب الجامعي لأهدافه في ضوء قدراته. - التعرف علي مهارة اعداد الخرائط الذهنية وأهميتها للطالب الجامعي .	المناقشة والمحاضرة - اليقظة العقلية - الرسم الموجه - التصوير الفوتوغرافي - الواجب المنزلي	أقلام تلوين - لوحة- هاتف مزود بكاميرا - أوراق للرسم .
الخامسة	العلاج بالفن	-تعريف الطالبات بمفهوم العلاج بالفن وأساليبه المختلفة ومدى أوجه الإفادة منه للطالب الجامعي - عرض نماذج ورسوم توضيحية وفيديوهات تتناول العلاج بالفن.	- المناقشة - الرسم الحر و تكوين الأشكال بالمجسمات الصغيرة - عروض تقديمية وأفلام تعليمية. - الواجب المنزلي	أقلام تلوين - لوحة- أوراق للرسم - صلصال - قطع حصي .
السادسة	التنظيم الذاتي وعلاقته باجتراح نقد الذات	-التعرف على العلاقة بين تنظيم الذات واجتراح نقد الذات. - استبصار الطالبة بجوانب القصور والجوانب الإيجابية لديها والتعبير عنها من خلال الرسم الموجه . - توعية الطالبة بأهمية تنمية الجوانب الإيجابية . - الاستعانة بالخرائط الذهنية في اعداد مخطط للأهداف - تدريب الطالبة علي صياغة اهداف قصيرة وبعيدة المدى	- اليقظة العقلية - الرسم الموجه - المناقشة الاستبصار - الواجب المنزلي	عروض تقديمية - أقلام تلوين - شاشة عرض - أوراق للرسم
السابعة	التحكم الانفعالي لخفض اجترار نقد الذات	-التعرف علي الأفكار السالبة المرتبطة بنقد الذات ومناقشتها - التعرف على أهمية التحكم في الانفعالات السالبة . - التعرف علي المهارات اللازمة للطالب الجامعي) التلخيص - الخرائط الذهنية -	- المناقشة - الرسم الحر - تكوين الأشكال بالمجسمات الصغيرة	أقلام تلوين - لوحة- أوراق للرسم -حصي

	- الواجب المنزلي	القراءة السريعة - التوثيق - البحث عبر الانترنت - الاقتباس - مهارة النمو المعرفي		
	التنفيس الانفعالي -اليقظة العقلية - الرسم الحر - التعزيز -الحديث الذاتي - الواجب المنزلي	-التعرف علي الأحداث والمواقف المسببة لاجترار نقد الذات وما يرتبط بها من أفكار نقد الذات . - استبصار الطالبة بالانفعالات السالبة المُصاحبة لنقد الذات. - مناقشة الأفكار السالبة بغرض تعديلها لأفكار إيجابية	الاستبصار بمواقف اجترار نقد الذات	الثامنة
	الرسم الحر - اليقظة العقلية - مراقبة الذات - الواجب المنزلي	-التنفيس عن الانفعالات السالبة والتحكم الانفعالي من خلال الرسم الحر وتكوين الاشكال . - التعرف علي مفهوم مراقبة الذات واهميته والإفادة منه. - تدريب الطالبات علي الاسترخاء والتغلب علي الأفكار السالبة الموجهة نحو الذات . -الاستبصار بالأحداث والمواقف المثيرة لنقد الذات.	التفريغ الانفعالي ومراقبة الذات	التاسعة
	الاستبصار - التداعي الحر لعبة الدور - الواجب المنزلي	-التعرف علي مهارات التنظيم الذاتي وتحديد المهام. - التدريب علي التركيز علي المهمة. - التدريب علي ضبط الذات .	مهارات تنظيم الذات	العاشر
	حل المشكلات - المناقشة - التعزيز - الرسم الموجه- الواجب المنزلي	-التعرف علي سمات الأفراد نوى التنظيم الذاتي . -التدريب علي حل المشكلات واختيار افضل البدائل -التدريب علي مهارة التلخيص كأحد المهارات اللازمة للطالب الجامعي .	التدريب علي تنظيم الذات في مواجهة المشكلات الأكاديمية	الحادية عشر
	المناقشة - الرسم	-الاستبصار بالأفكار السالبة المرتبطة بنقد الذات .		

ومجلات - عروض تقديمية ولوحة عرض	الحر - اليقظة العقلية - التنفيس الانفعالي - القراءة	- التدريب علي إيقاف الأفكار السالية المجترة . - التعرف على العديد من الأفكار والمهارات الإيجابية - توجيه الطالبات نحو بعض المهارات اللازمة للطالب الجامعي - التعرف علي استراتيجيات النمو المعرفي K.W.L.H .	إيقاف الأفكار المرتبطة باجترار نقد الذات	الثانية عشر
- أقلام سبورة - لوحة عرض أقلام تلوين - لوحة- أوراق للرسم	- الرسم الحر - الرسم الموجه - التعزيز - التنفيس الانفعالي	- التأكيد على أهمية إدارة وضبط الانفعالات - التدريب على الاسترخاء باستخدام الرسم - التدريب على بعض الأنشطة الفنية التي تساعد علي الاسترخاء.	التدريب على التحكم في الانفعالات	الثالثة عشر
- أقلام سبورة - لوحة عرض أقلام تلوين - لوحة - أوراق للرسم	المحاضرة المناقشة -التداعي الحر	- التعرف علي مفهوم التفاؤل الأكاديمي. - التعرف علي أهمية التفاؤل الأكاديمي للطالب الجامعي وسمات الشخصية المتفائلة . - تعريف الطالبات بمدى تأثير التفاؤل علي الأداء الأكاديمي .	التفاؤل الأكاديمي	الرابعة عشر
عروض تقديمية - لوحة عرض.	- المناقشة - اليقظة العقلية - التعزيز	- التعرف علي مفهوم المثابرة والصبر والإصرار على إنجاز المهام الأكاديمية وإتمامها . - حث الطالبات على تحمل الاجهاد و التغلب على الصعوبات التي تعوق أداء المهام. - التعرف علي أهمية ضبط المثيرات البيئية لتحقيق الهدف.	أهمية تنظيم الذات و التفاؤل الأكاديمي	الخامسة عشر
- أقلام تلوين - لوحة- أوراق للرسم .	- المناقشة - التغذية الراجعة - الرسم الحر - الواجب المنزلي	- التعرف علي العلاقة بين المهارات الأكاديمية والتفاؤل الأكاديمي . - التدريب علي بعض المهارات الأكاديمية اللازمة للطالب الجامعي. - كيفية الاستذكار الجيد والتعامل مع الذاكرة	مهارات الطالب الجامعي وعلاقتها بالتفاؤل الأكاديمي	السادسة عشر

السابعة عشر	تنظيم الذات وعلاقته بالتفاؤل الأكاديمي	- التعرف على العوامل المؤثرة في تعزيز التفاؤل الأكاديمي . - التعرف على أهمية تنظيم الذات وعلاقته بالتفاؤل الأكاديمي الفعال. - مقترحات الطالبات لتعزيز التفاؤل الأكاديمي.	التداعي الحر - اليقظة العقلية - الرسم الموجه - تكوين اشكال بالقطع .	أقلام سبورة - لوحة عرض أقلام تلوين - لوحة- أوراق للرسم .
الثامنة عشر	جلسة ختامية وانتهاء جلسات البرنامج	- مراجعه لأهم ما تم تناوله خلال جلسات البرنامج. - التعرف على أوجه الإفادة من جلسات البرنامج. - مقترحات الطالبات بشأن تحسين الأداء الأكاديمي.	التعزيز - الرسم الحر والموجه	أقلام تلوين - لوحة- أوراق للرسم
التاسعة عشر	القياس البعدي للبرنامج	- تلخيص لأهم ما تم تناوله خلال جلسات البرنامج. - اجراء قياس بعدي للبرنامج.	المحاضرة - الرسم الحر	أقلام تلوين - لوحة- أوراق للرسم
العشرون	القياس التتبعي	- مراجعه جلسات البرنامج . - اجراء قياس تتبعي بانتهاء فترة المتابعة.	المناقشة - الرسم الحر	أقلام تلوين - لوحة- أوراق للرسم

- الأساليب والمعالجات الإحصائية:

تم استخدام بعض الأساليب الإحصائية الوصفية والاستدلالية الآتية:

- 1- المتوسط الحسابي Mean: للتعرف على متوسط درجات أفراد العينة على كل من مقياس اجترار نقد الذات ومقياس التفاؤل الأكاديمي لدى طالبات الجامعة، ومن خلال قيمة المتوسط الحسابي لدرجات الطالبات على كل مقياس يمكن الحكم على درجة التحقق المناظرة، كما هو موضح بالجدول (10).

جدول (10) معيار الحكم على درجة التحقق في ضوء المتوسط الحسابي

المدى	درجة التحقق
من 1 وحتى 1.80	منخفضة جدا
من 1.81 وحتى 2.60	منخفضة
من 2.61 وحتى 3.40	متوسطة
من 3.41 وحتى 4.20	مرتفعة
من 4.21 وحتى 5	مرتفعة جدا

2- الانحراف المعياري Standard deviation: لتحديد مدى تشتت استجابات أفراد العينة حول متوسطها الحسابي.

3- اختبار التاء للعينات المرتبطة Paired sample t-test: للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في كل من القياس القبلي والبعدي لمتغيرات البحث، وكذلك التعرف على دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياس البعدي والتتبعي لمتغيرات البحث.

4- حجم الأثر Effect Size: تم حساب حجم الأثر باستخدام قيمة d كوهين Cohen's d وقيمة g هيدجيز Hedges'g للتعرف على حجم الأثر للبرنامج.

5- البرامج المستخدمة في المعالجات الإحصائية: تم تحليل البيانات باستخدام الإصدار السابع والعشرون لعام 2020م من البرنامج الإحصائي IBM SPSS Statistics.

نتائج البحث:

تم اختبار فروض البحث، وجاءت النتائج كالاتي:

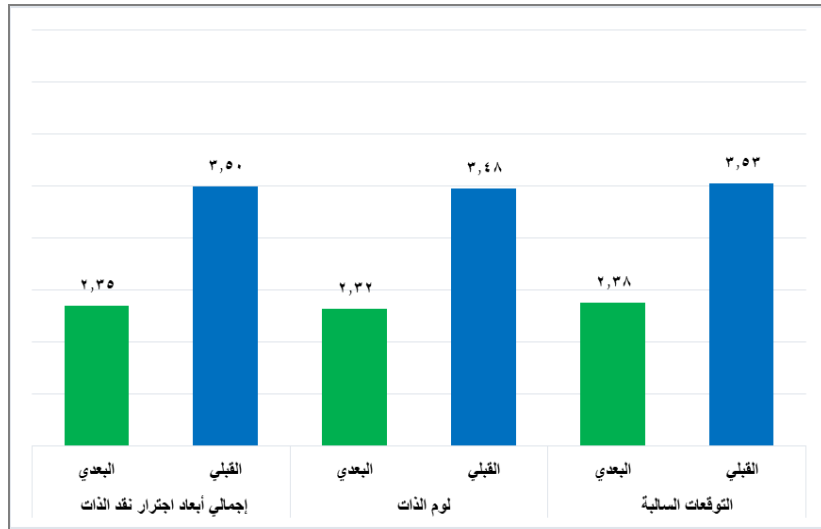
(1) نتائج الفرض الأول: وينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس اجترار نقد الذات قبل استخدام برنامج التأهيل القائم علي تنظيم الذات والعلاج بالفن ومتوسط درجاتهن بعد تطبيق البرنامج، وذلك لصالح القياس البعدي". و لدراسة معنوية الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس

القبلي والبعدي لاجترار نقد الذات تم استخدام اختبار التاء للعينات المرتبطة Paired sample t-test، وقد جاءت النتائج كما هو موضح بالجدول (11).

جدول (11) الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لاجترار نقد الذات

الدلالة الإحصائية	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	القياس	التباعد
0.00 دالة	13.9	0.23	3.53	30	القبلي	التوقعات السالبة
		0.37	2.38	30	البعدي	
0.00 دالة	17.1	0.17	3.48	30	القبلي	نوم الذات
		0.31	2.32	30	البعدي	
0.00 دالة	16.2	0.17	3.50	30	القبلي	إجمالي أبعاد اجترار نقد الذات
		0.31	2.35	30	البعدي	

يتضح من الجدول (11) أنه بالنسبة لإجمالي أبعاد اجترار نقد الذات فإن قيمة التاء قد بلغت (16.82) بدلالة إحصائية قدرها (0.00) وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي، وقد بلغ متوسط درجات القياس القبلي (3.50)، بينما بلغ متوسط درجات القياس البعدي (2.35)، كما توجد فروق على مستوى الأبعاد الفرعية لصالح القياس البعدي، أي أن اجترار نقد الذات قد انخفض من مستوى مرتفع إلى مستوى منخفض لدى الطالبات، كما هو موضح بالشكل (1). وفي ضوء هذه النتائج يمكن قبول الفرض الأول، أي أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس اجترار نقد الذات قبل استخدام برنامج التأهيل ومتوسط درجاتهن بعد تطبيق البرنامج، وذلك لصالح القياس البعدي"، وتشير هذه النتائج إلى فعالية برنامج التأهيل القائم على تنظيم الذات والعلاج بالفن في تخفيف حدة اجترار نقد الذات لدى أفراد العينة التجريبية .



شكل (1) المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لاجترار نقد الذات

وفي ضوء قبول الفرض الأول تم حساب حجم الأثر للبرنامج في تخفيف حدة اجترار نقد الذات باستخدام قيمة Cohen's d، كما تم حساب قيمة تصحيح هيدجيز Hedges'g وقد جاءت النتائج كما هو موضح بالجدول (12).

جدول (12) حجم الأثر للبرنامج في تخفيف حدة اجترار نقد الذات

المتغير	قيمة Cohen's d	قيمة Hedges'g	مستوى التأثير
التوقعات السالبة	2.56	2.52	كبير
لوم الذات	3.12	3.08	كبير
إجمالي أبعاد اجترار نقد الذات	3.07	3.03	كبير

من خلال جدول (12) نجد أن هناك أثر كبير للبرنامج في تخفيف حدة اجترار نقد الذات لدى طالبات الجامعة الذين شملتهم عينة الدراسة، إذ أن قيمة Cohen's d قد بلغت (3.07) كما أن قيمة Hedges'g قد بلغت (3.03)، وبالنظر لأبعاد اجترار نقد الذات فإن حجم الأثر الأكبر للبرنامج كان على بُعد لوم الذات، حيث جاءت قيمة Cohen's d بمقدار (3.12)، يليه بُعد التوقعات السالبة، إذ جاءت قيمة Cohen's d بمقدار (2.56)، وهو ما يتفق مع ما خلصت إليه العديد من البحوث والدراسات النفسية التي أشارت إلى تعرض طلاب

الجامعة المُستجدين للكثير من المشكلات التي قد تدفعهم إلى نقد ولوم الذات نظرًا لاعتقادهم بالتقصير والتخاذل، و يرجع لوم الذات إلى اعتبار الجامعة مصدرًا للتوتر والإجهاد، ومعايشة الطلاب للعديد من المواقف الجديدة التي يتعرضون لها ومنها : طبيعة الدراسة الجامعية التي تتطلب العديد من المهارات الخاصة، تعدد الحاجات اللازمة للطالب المُستجد، والمشكلات اللغوية language mazes والمصطلحات الغامضة Vague terms والعجز عن الامام بالموضوعات التي يقومون بدراستها بالنسبة لدارسي اللغات الأجنبية ، وتزايد المطالب الأكاديمية وصعوبة المقررات والعلاقات الاجتماعية والحاجة للدعم خارج قاعات الدراسة وهو ما يتفق مع ما تناولته الدراسات السابقة منها:

(Pascarella & Terenzini 2006:1-5); (Koster& Raedt.2013:569);

(Ernst,et al.2015: 1-31); (Raddy& Thatti.2018);(نصر. 2018: 301)

ومن خلال جلسات البرنامج المُستخدم القائم علي تنظيم الذات والعلاج بالفن، أمكن علاج العديد من المشكلات لدى الطالبات المُستجديات المشاركات بالبرنامج ، من خلال إتاحة جلسات البرنامج لهن بالمشاركة النشطة والفعالة بغرض تحسين نتائج التعلم، وتفاعلهن مع الزميلات ، ووضوح الموضوعات المقررة، فمن خلال جلسات البرنامج تم توجيه الطالبات لمصادر مكملة للمقررات الجامعية، وتحفيزهن علي التعلم والاستكشاف، و التفاعل الإيجابي بينهن وبين الأساتذة خارج غرفة الدراسة .

فمن خلال التدخل الإيجابي القائم علي تنظيم الذات والعلاج بالفن الذي يهدف إلى تأهيل الطالبة المُستجدة واكسابها المهارات المختلفة من خلال ممارسة الأنشطة ، حيث يرتبط تنظيم الذات بالأداء الأكاديمي فتتنظيم الذات المنخفض يسهم في التسوية الأكاديمي، مُقارنه بذوي تنظيم الذات الجيد (نصر، 2018: 301). كما ساعدت جلسات برنامج التأهيل الطالبات المشاركات علي التعامل مع المهام الأكاديمية بتركيز وتدريبهن علي تجنب المشتتات، وهدفت جلسات البرنامج إلى اكساب الطالبات بعض المهارات الأكاديمية اللازمة للحياة الجامعية من خلال ممارسة الأنشطة : كالتلخيص الموجز والوافي ومهارة ادراه الوقت و النمو المعرفي و مهارة اعداد الخرائط الذهنية وغيرها من المهارات التي يجب الامام الطالب الجامعي بها، مما ساهم في التوقعات الإيجابية لدي الطالبة، ومن ثم المزيد من بذل الجهد والمشاركة والتفاعل خلال الجلسات . وبممارسة الطالبات للأنشطة الفنية من خلال الرسم

الحر والموجه ساعد علي التنفيس الانفعالي لدى الطالبات، مما يسهم في تحسن الأداء الأكاديمي لديهن (Pleasant&Rosal.2013) .

كما هدفت جلسات البرنامج إلى تخفيف حدة لوم الذات لدي الطالبة المُستجدة من خلال دحض الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بنقد الذات وإيقافها واستبدالها بأفكار وظيفية، والاتجاه لتطوير الذات من خلال اكساب الطالبة للعديد من المهارات الأكاديمية اللازمة، ومساعدة الطالبة علي استشراف الجوانب الإيجابية والإفادة من خبرات مؤلمة واخفاقات لاجتياز المواقف الراهنة . كما سعت جلسات البرنامج إلى التنفيس الانفعالي الاسترخاء من خلال الرسم الحر والموجه، وحث الطالبات علي التفاوض من خلال صرف الانتباه والانشغال بمهام أكثر نفعًا و التخلي عن الكمالية المفرطة وتوقع النجاح بدلاً من توقع الفشل، مما كان له الأثر الإيجابي في التوقعات الإيجابية بشأن المستقبل ومن ثم تخفيف حدة اجترار نقد الذات، وبذلك تتفق نتائج الفرض الأول مع نتائج الدراسات السابقة التي أشارت إلى أهمية التدخلات الإيجابية لدى طلاب الجامعة المُستجدين، و ما خلصت إليه من أهمية العلاج بالفن بالنسبة للتحصيل الدراسي والانجاز الأكاديمي

(Pascarella, Terenzini 2006); (Moayer. 2015); (Abbing. 2018); (Duong & Mouk. 2018); (Chang-Teng. 2019); (Griswold. 2019).

ما أوصت به الدراسات من أهمية اكساب الطلاب مهارات تنظيم الذات (المناحي. 2013);

(Baumeis, et al. 2006); (Ernst. 2015); (Nolen. 2015); (2016. محمود & محمد);

(جودة. 2018).

2) نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس التفاوض الأكاديمي قبل استخدام برنامج التأهيل ومتوسط درجاتهن بعد تطبيق البرنامج، وذلك لصالح القياس البعدي". ولدراسة معنوية الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي للتفاوض الأكاديمي تم استخدام اختبار التاء للعينات المرتبطة Paired sample t-test، وقد جاءت النتائج كما هو موضح بالجدول (13).

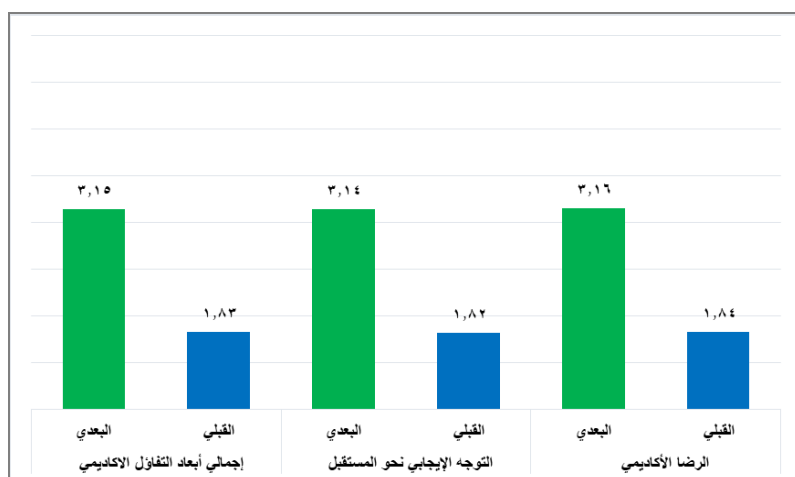
جدول (13) الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس

القبلي والبعدي للتفاؤل الأكاديمي

الدلالة الإحصائية	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	القياس	البُعد
0.00 دالة	18.56-	0.16	1.84	30	القبلي	الرضا الأكاديمي
		0.36	3.16	30	البعدي	
0.00 دالة	18.58-	0.16	1.82	30	القبلي	التوجه الإيجابي نحو المستقبل
		0.31	3.14	30	البعدي	
0.00 دالة	20.91-	0.14	1.83	30	القبلي	إجمالي أبعاد التفاؤل الأكاديمي
		0.30	3.15	30	البعدي	

يتضح من الجدول (13) أنه بالنسبة لإجمالي أبعاد التفاؤل الأكاديمي فإن قيمة التاء قد بلغت (20.91) بدلالة إحصائية قدرها (0.00) وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي، وقد بلغ متوسط درجات القياس القبلي (1.83)، بينما بلغ متوسط درجات القياس البعدي (3.15)، كما توجد فروق على مستوى الأبعاد الفرعية لصالح القياس البعدي، أي أن البرنامج ساهم في رفع مستوى التفاؤل الأكاديمي لدى الطالبات، كما هو موضح بالشكل (2). وفي ضوء هذه النتائج يمكن قبول الفرض الثاني أي أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس التفاؤل الأكاديمي قبل استخدام برنامج التأهيل ومتوسط درجاتهن بعد تطبيق البرنامج، وذلك لصالح القياس البعدي"، وتشير هذه النتائج إلى فعالية انتقال أثر التدريب والإفادة مما اكتسبته الطالبات من مهارات لازمة للطالبة المستجدة خلال الجلسات، إلى مهام أكاديمية جديدة. مما يسهم في تحقيق التفاؤل الأكاديمي والتوقعات الإيجابية نحو المستقبل ورؤية الجانب المشرق والإيجابي للضغوط والأحداث التي تتعرض لها الطالبة، بذلك تتفق نتائج الفرض الثاني للبحث مع ما خلصت إليه دراسة كل من (Snyder & Wiklund, 2002); (Human & Van, 2008) من التأثير المتبادل بين تنظيم الذات والتفاؤل، حيث أشار المشاركون في الدراسة إلى أن المزاج

الإيجابي يُعد أحد أهم العوامل المرتبطة بتنظيم الذات، وأن الطلاب الأكثر تفاعلاً هم الأكثر دافعية نحو التعلم ، مما يعزى إليه فعالية جلسات البرنامج القائم علي التنظيم الانفعالي والعلاج بالفن في تعزيز التفاؤل الأكاديمي ببعديه وهما الرضا الأكاديمي والتوجه الإيجابي نحو المستقبل، حيث يلعب تنظيم الذات دورًا هامًا في اكساب الطلاب التفاؤل الأكاديمي و التوجه الإيجابي نحو تعلم اللغة الثانية من خلال تدريب الطالبات المشاركات في البرنامج علي التركيز علي أداء المهمة حيث يرتبط التفاؤل بالتوقعات الإيجابية لدى الطالب الجامعي، كما انهم اكثر قدرة علي الانخراط في حل المشكلات والتأقلم النشط والتعامل مع المواقف العصيبة والتوتر، علاوة علي قدرة هؤلاء الطلاب علي أداء الأنشطة الفكرية المختلفة وفقاً لما أشار إليه كل من (Ciarocco&Baumeister.2010); (Carver,et al.2010). مما يتفق مع نتائج البحث الحالي وما خلصت إليه الدراسات السابقة منها: (Morton (&Boman.2013);(Guido&K00le.2015);(Schirmohammadi,etal.2021) والتي أشارت إلى أهمية دور التفاؤل الأكاديمي في تحسين جودة الحياة الأكاديمية فمن خلال التفاؤل، تتحسن دافعية الإنجاز لدى الطالب وتزداد قدرته علي القيام بالمهام بصورة افضل وإدارة المواقف بشكل جيد، مما يجعل الطلاب المتفائلون هم الأكثر توافقاً من الناحية النفسية والاجتماعية، ما ينعكس ايجاباً علي انفعالاتهم والشعور بالرضا لديهم، كما أنهم أقل معاناة من الاحتراق الأكاديمي Academic-burnout كما أنهم يدركون الضغوط الأكاديمية بصورة أقل من أقرانهم .



شكل (2) المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي للتفاؤل الأكاديمي

وفي ضوء قبول الفرض الثاني تم حساب حجم الأثر للبرنامج في تعزيز مستوى التفاؤل الأكاديمي باستخدام قيمة Cohen's d، كما تم حساب قيمة تصحيح هيدجيز Hedges'g وقد جاءت النتائج كما هو موضح بالجدول (14).

جدول (14) حجم الأثر للبرنامج في تعزيز مستوى التفاؤل الأكاديمي

البعد	قيمة Cohen's d	قيمة Hedges'g	مستوى التأثير
الرضا الأكاديمي	3.39	3.34	كبير
التوجه الإيجابي نحو المستقبل	3.39	3.35	كبير
إجمالي أبعاد التفاؤل الأكاديمي	3.82	3.77	كبير

من الجدول (14) يتضح وجود أثر كبير للبرنامج في تحسين مستوى التفاؤل الأكاديمي لدى طالبات الجامعة الذين شملتهم عينة الدراسة، إذ أن قيمة Cohen's d قد بلغت (3.82) كما أن قيمة Hedges'g قد بلغت (3.77)، وبالنظر لأبعاد التفاؤل الأكاديمي فإن حجم الأثر للبرنامج لكل من بُعد التوجه الإيجابي نحو المستقبل وبُعد الرضا الأكاديمي جاءت كبيرة، إذ كانت قيمة Cohen's d بمقدار (3.39)، وهو ما يشير إلى فعالية برنامج القائم علي تنظيم الذات والعلاج بالفن في تأهيل الطالبات المُستجديات، وخفض المشاعر السالبة وانخفاض اجترار نقد الذات مما انعكس ايجاباً في تعزيز التفاؤل الأكاديمي مما يتفق مع الدراسات التالية: (Snyder,etal.2002);(Pascarella&Ternzini.2006);(Ciarocco&Baumeister.2010);(Pleasant.2013); (Morton&Boman.2013);(Tiarani.2019)

3) اختبار الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس اجترار نقد الذات بعد استخدام برنامج التأهيل ومتوسط درجاتهن بعد انتهاء فترة المتابعة ".

لدراسة معنوية الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي لاجترار نقد الذات تم استخدام اختبار التاء للعينات المرتبطة - Paired sample t-test، وقد جاءت النتائج كما هو موضح بالجدول (15).

جدول (15) الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس

البعدي والتتبعي لاجترار نقد الذات

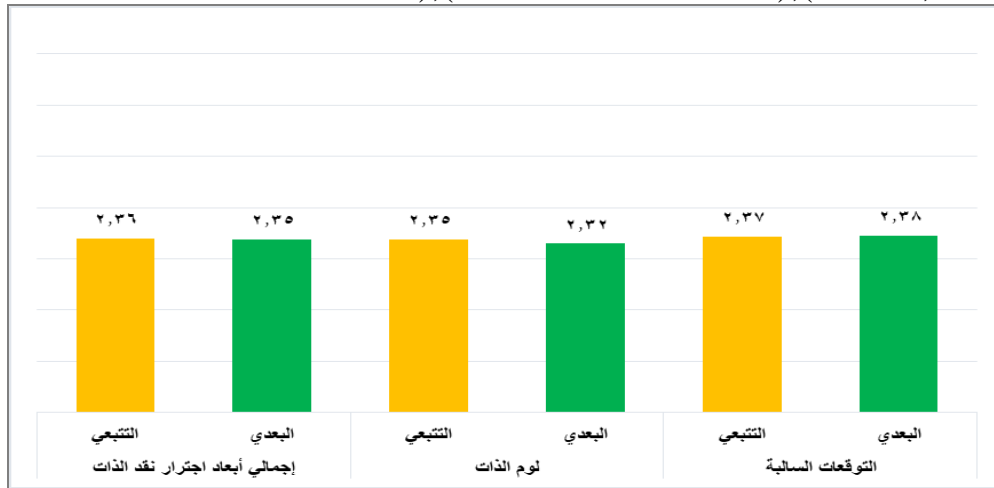
الدلالة الإحصائية	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	القياس	البُعد
0.92 غير دالة	0.10	0.37	2.38	30	البعدي	التوقعات السالبة
		0.29	2.37	30	التتبعي	
0.56 غير دالة	0.59-	0.31	2.32	30	البعدي	لوم الذات
		0.23	2.35	30	التتبعي	
0.79 غير دالة	0.26-	0.31	2.35	30	البعدي	إجمالي أبعاد اجترار نقد الذات
		0.24	2.36	30	التتبعي	

يتضح من الجدول (15) أنه بالنسبة لإجمالي أبعاد اجترار نقد الذات فإن قيمة التاء قد بلغت (0.26) بدلالة إحصائية قدرها (0.79) وهو ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي لاجترار نقد الذات، حيث بلغ متوسط درجات القياس البعدي (2.35)، بينما بلغ متوسط درجات القياس التتبعي (2.36)، كما لا توجد فروق على مستوى الأبعاد الفرعية، كما هو موضح بالشكل (3). وفي ضوء هذه النتائج يمكن قبول الفرض الثالث، أي أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس اجترار نقد الذات بعد استخدام برنامج التأهيل ومتوسط درجاتهن بعد انتهاء فترة المتابعة"، وتشير هذه النتائج إلى استمرارية فعالية برنامج التأهيل في تخفيف حدة اجترار نقد الذات لدى الطالبات المستجديات والتي تمثلت في : انخفاض التوقعات السالبة والشعور بالإحباط والتقاؤل و تعديل الأفكار السالبة المرتبطة بالمستقبل و خفض اجترار الطالبات المُستجديات لمواقف الإخفاق، وإخفاء الإنجازات السابقة ، كما اتضح الأثر الإيجابي لجلسات البرنامج من خلال ما لمستته

الباحثة من شعور الطالبات بالتفاؤل تجاه المستقبل والتوقف عن نقد الذات والشعور بمزيد من الثقة بالنفس، نظرًا للمهارات التي تم اكتسابها لهن خلال جلسات البرنامج و الشعور بمزيد من الثقة بالنفس، وتتفق تلك النتائج مع نتائج الدراسات السابقة التي تناولت مهارات تنظيم الذات وما لها من تأثير إيجابي :

(Moulds ,et al. 2010); (Kolubinski, . 2016) ;(Sergiu& Szentagotai . 2017);(Khan,et al .2019) .

و ما خلصت إليه الدراسات التي تناولت أهمية العلاج بالفن لذوي الاضطرابات والمشكلات النفسية و الأكاديمية ومنها : (Synder,et al.2002) ; (Ciarocco&Baumeister.2010);(Pleasant&Rosal.2013);(Tiarani,etal.2019)



شكل (3) المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي لاجترار نقد الذات

4) نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس التفاؤل الأكاديمي بعد استخدام برنامج التأهيل ومتوسط درجاتهن بعد انتهاء فترة المتابعة". ولدراسة معنوية الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي للتفاؤل الأكاديمي تم استخدام اختبار التاء للعينات المرتبطة Paired sample t-test، وقد جاءت النتائج كما هو موضح بالجدول (16).

جدول (16) الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس

البعدي والتتبعي للتفاؤل الأكاديمي

الدلالة الإحصائية	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	القياس	البعد
0.09 غير دالة	1.74	0.36	3.16	30	البعدي	الرضا الأكاديمي
		0.21	3.05	30	التتبعي	
0.27 غير دالة	1.13	0.31	3.14	30	البعدي	التوجه الإيجابي نحو المستقبل
		0.34	3.08	30	التتبعي	
0.07 غير دالة	1.88	0.30	3.15	30	البعدي	إجمالي أبعاد التفاؤل الأكاديمي
		0.25	3.07	30	التتبعي	

يتضح من الجدول (16) أنه بالنسبة لإجمالي أبعاد التفاؤل الأكاديمي فإن قيمة التاء قد بلغت (1.88) بدلالة إحصائية قدرها (0.07) وهو ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي للتفاؤل الأكاديمي، حيث بلغ متوسط درجات القياس البعدي (3.15)، بينما بلغ متوسط درجات القياس التتبعي (3.07)، كما لا توجد فروق على مستوى الأبعاد الفرعية، كما هو موضح بالشكل (3). وفي ضوء هذه النتائج يمكن قبول الفرض الرابع، أي أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية على مقياس التفاؤل الأكاديمي بعد تطبيق البرنامج ومتوسط درجاتهن بعد انتهاء فترة المتابعة".

أشارت نتائج الفرض الرابع للبحث إلى استمرارية فعالية برنامج التأهيل في تعزيز التفاؤل الأكاديمي لدى أفراد العينة التجريبية، بانتهاء فترة المتابعة والتي استغرقت نحو شهر ونصف، حيث وجدت الباحثة أن برنامج التأهيل القائم علي مهارات تنظيم الذات قد ساعد علي تلبية حاجات الطالبات المستجديات من حيث اكسابهن العديد من مهارات تنظيم الذات، من خلال ما تضمنته جلسات البرنامج من أنشطة مختلفة تستند إلى مهارات تنظيم الذات والأنشطة الفنية، والتي هدفت إلى حث الطالبات علي المثابرة و بذل المزيد من الجهد ومهارات أكاديمية تمثلت

في إدارة الوقت وتدوين الملاحظات و الاستذكار الجيد و مهارات التلخيص والتدوين واعداد الخرائط الذهنية، مما قد انعكس بصورة إيجابية علي تعديل دوافع الطالبات نحو الدراسة و ابداء الطالبات لرغبتهن في معرفة المزيد عن التخصص، و طرحهن للمقترحات و اعداد الخطط اللازمة لتحسين الأداء اللغوي، وتحملهن الأعباء الأكاديمية برضا، ورغبتهن الملحة في النجاح بمعدلات مرتفعة، وذلك نظراً لما للتفاؤل الأكاديمي من دوراً هاماً داخل البيئة التعليمية الجديدة للطالبة المُستجدة ، مما يؤثر ايجاباً علي مستوي الأداء داخل البيئة الجامعية (Mollnero& Guil.2018:147).

وبذلك اتفقت نتائج الفرض الرابع مع نتائج العديد من الدراسات النفسية التي أشارت إلى فاعلية مهارات تنظيم الذات في تعزيز التفاؤل والتكيف مع البيئة الجامعية والحد من القلق والتوتر لدى المُستجديات ، فمن خلال تقييم الذات يمكنهم التكيف بشكل أفضل مع البيئة التعليمية و المواقف الأكاديمية مما يشير إلى بقاء أثر واستمرارية فعالية برنامج التأهيل المُستخدم في الدراسة

(Kirby.2009);(Kirby.2011);(Guvercin.2013);(Sezgin&Erdogan.2015);
(Haya & Keshavarzi .2022);(Usan&Quilez-Robres.2022); (Zhang.2022).



شكل (3) المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي للتفاؤل الأكاديمي

تعقيب على نتائج البحث:

يمكن تفسير نتائج البحث الحالي في ضوء عينة البحث والتي تمثلت في الطالبات الجامعيات المُستجديات ، وما يتعرضن له من ضغوط علي كافة المستويات، وافتقادهن للعديد من المهارات المؤهلة للحياة الجامعية أهمها : مهارة إدارة الوقت و الاستكثار الجيد والتلخيص ومهارات البحث والتوثيق وغير ذلك من المهارات ، وما تفرضه الحياة الجامعية من تبعات يصعب التخلي عنها لعل أهمها الحاجة إلي الإنجاز والأداء الأكاديمي الجيد ، والتكيف مع البيئة الجامعية ، مما يدفع الطالبة المُستجدة للشعور بالدونية والقلق تجاه المستقبل، ومن ثم اجتراحها لأفكار ناقدة للذات لديها كمحصلة لمواقف حياتية سابقة - ووفقاً لما وجدته الباحثة خلال عملها - فالطالبات المُستجديات هن الأكثر اظهاراً لاجترار نقد الذات ، ومن ثم كانت الحاجة ملحة لتأهيلهن واكسابهن بعض من المهارات اللازمة للحياة الجامعية وتحسين الشعور بالتفاؤل ، من خلال تلقي جلسات برنامج للتأهيل قائم علي تنظيم الذات والعلاج بالفن لتخفيف حدة اجترار نقد الذات وبناء الثقة بالنفس وإيقاف الأفكار غير الوظيفية المُرتبطة بنقد الذات لديهن وخفض حدة القلق المُصاحب لها ، و اتاحة البرنامج لممارسة الأنشطة الفنية خلال الجلسات ، والتي هدفت إلي تحقيق الاسترخاء وتحسين الحالة المزاجية لدى الطالبات ، والتنفيس الانفعالي من خلال الرسم الحر والموجه والتشكيل والتصوير الفوتوغرافي ، مما يسهم في التفاعل الإيجابي للطالبة و السعي لتلبية المتطلبات الدراسية وتحقيق النجاح والقدرة علي مواجهة المزيد من التحديات لتأكيد الذات وفاعلية الذات الأكاديمية ، مما كان له الأثر الإيجابي في خفض حدة اجترار الأفكار غير الوظيفية وإيقافها وتعزيز الشعور بالرضا عن اختيار التخصص والتفاؤل الأكاديمي ، وفي ضوء تلك النتائج يُوصي البحث بما يلي :

توصيات البحث والمقترحات البحثية:

✓ الاهتمام بالتدخلات والبرامج التي تهدف لتأهيل طلاب الجامعة المُستجدين فور الالتحاق بالجامعة ، لإكسابهم المهارات الأكاديمية والنفسية اللازمة للحياة الجامعية.

- ✓ تفعيل دور الأنشطة الطلابية و عقد دورات وندوات تثقيفية وتوعوية لتعريف الطلاب باحتياجاتهم المعرفية و الأكاديمية خلال المرحلة الجامعية وصقل الجوانب المختلفة لشخصياتهم.
- ✓ دراسة النمذجة البنائية والعلاقات السببية بين تنظيم الذات واجترار نقد الذات والتفأول الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.
- ✓ دراسة فاعلية الذات كمتغير وسيط بين اجترار نقد الذات والتفأول الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

المراجع :

- أبو الفضل، محفوظ ; أبو المجد ، محمود ; عطا ، أسامة & عابدين ، سلمي .(2019). التفأول لدى عينة من طلاب جامعة جنوب الوادي بقنا في ضوء بعض المتغيرات ، مجلة كلية التربية بالغردقة ، 3 ، 369-318 .
- أحمد، معتز .(2020). فاعلية برنامج إرشادي سلوكي جدلي في خفض حدة اجترار الذات لدى عينة من طلاب الجامعة، جامعة عين شمس، مجلة كلية التربية، 44(4) 113-189.
- جودة ، جيهان محمود(2018). دراسة مقارنة لمستوى طالبات قسم الطفولة المبكرة في مهارتي التنظيم الذاتي وفعالية الذات الأكاديمية وعلاقتها بمهارات التفكير ما وراء المعرفي. جامعة الإسكندرية، كلية رياض الأطفال، مجلة الطفولة والتربية ، 36(10) 82-140.
- الدوسري ، أماني (2022) . العلاقة بين التفأول الأكاديمي والصمود النفسي لدى طالبات جامعة أم القرى ، جامعة سوهاج ، مجلة كلية التربية ، 13، 197-254.
- عبد النبي ، سامية (2008). فاعلية استخدام العلاج بالفن في التخفيف من الوحدة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة دراسة كينينكية علاجية، جامعة طنطا ، مجلة كلية التربية ، 39 ، 476-545.
- العدوى ، طة & مرزوق ، رانيا .(2021) نمذجة العلاقات السببية بين الحاجة للتنظيم الشخصي والعوامل الستة للشخصية والحساسية للقلق لدى طلبة الجامعة بمصر وقطر دراسة سيكومترية كينينكية ، جامعة الفيوم ، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية ، 15(14) 585-667.
- عوض،عون .(2012). التفأول والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 20 (2) 53-93.
- صادق ، فاروق (1982) : سيكولوجية التخلف العقلي ، ط2 ، مطبوعات جامعة الرياض .
- محمد، محمد عباس .(2019). الاجترار الفكري وعلاقته بقلق البطالة لدى طلبة جامعة بغداد ،مجلة كلية التربية للبنات ، جامعة الكوفة ، 13 (25) 467-502.

- المصري، فاطمة الزهراء .(2020).فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اجترار الأفكار السالبة وتنمية الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً ذوى الكمالية العصابية ، المجلة المصرية للدراسات النفسية، 31(111)321-396.
- مصطفى، إيهاب سيد . (2022). أثر الاجترار الفكري علي القلق الأكاديمي وقلق المستقبل لدى طالبات جامعة المنيا، كلية الطفولة المبكرة، مجلة الطفولة والتربية، 49(2) 573-622.
- مليكة ، لويس .(2007). دراسة الشخصية عن طريق الرسم، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية .
- المناحي ، عبد الله .(2013). استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم كمنبئات لكل من الدافع لإنجاز وفاعلية الذات والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية، مجلة جامعة شقراء ، 1 ، 75-113.
- نصر، فتحي (2018).برنامج إرشادي وقائي لتعزيز التنظيم الذاتي والتفائل المتعلم لدى عينة من طلاب جامعة الباحة المعرضين لخطر الإجهاد النفسي ، جامعة المنصورة ، مجلة بحوث التربية النوعية ، 25 ، 298-353.
- محمد ، عبد الكريم & محمود ، قاسم (2016). التنظيم الذاتي لدى عينة من الطلبة الجامعيين وقدرته التنبؤية في تحصيلهم الدراسي. مجلة الدراسات التربوية والنفسية ، 3 ، 10، 461-47.
- هلال، أحمد & عيسى ، دينا . (2022). دراسة لبعض المتغيرات المرتبطة بالنقد المرضي للذات لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة ، جامعة أسيوط، مجلة كلية التربية 38(2)154-249.

- **Abbing A, Ponstein A, van Hooren S, de Sonnevile L, Swaab H, Baars E (2018)** The effectiveness of art therapy for anxiety in adults: A systematic review of randomised and nonrandomised controlled trials. PLoS ONE 13(12),1-19.

- **Akram·B & Suneel,I.** (2018).Relationship of Optimism with Academic Achievement and Self-Esteem among University Students in Pakistan, International J of Social Sciences & Educational Studies ، 5, (2)108-119.

- **American Art Therapy Association conference (2007):** The Art of Connecting : "From Personal to Global" the 38th Annual Conference, November (14-18) 2007، Albuquerque, New Mexico، USA .

- **Asgari, Ali; & Hamedinasab, Sadegh (2017).** Investigating the mediating Role of Students Academic Optimism on the Relationship between School Academic Optimism and Students Self-Efficacy. Positive Psychology Research, 3 (3), 47-60.

- **Baumeister, R. F., Gailliot, M., DeWall, C. N., & Oaten, M. (2006).** Self-regulation and personality: how interventions increase regulatory success, and how depletion moderated the effects of traits on behavior. J. Pers. 74,1773-1801.

- **Baumeister K.D. Vohs .** (2016) .Strength Model of Self-Regulation as Limited Resource: Assessment, Controversies, *Advances in Experimental Social Psychology*, 54,69-117.
- **Beard KS, Hoy WK, Woolfolk Hoy A.** (2010).Academic optimism of individual teachers: Confirming a new construct. *Teach Teach Educ*;26(5):1136–44.
- **Bird J.**(2018). Art therapy, arts-based research and transitional stories of domestic violence and abuse. *International Journal of Art Therapy*.;23(1):14-24.
- **Bitskia V., Sharpley & Rubenstein, V.**(2010).What stresses university students: An interview investigation of the demands of tertiary studies .*Australian J of Guidance and Counselling*,20(1),41-54.
- **Blomdahl, C., Gunnarsson, B. A., Guregård, S., Rusner, M., Wijk, H., & Björklund, A.** (2016). Art therapy for patients with depression: expert opinions on its main aspects for clinical practice. *J of Mental Health*, 25(6), 527–535.
- **Bousie, L**(2013). An Investigation Into The Impact Of Trait Perfectionism And Self-Criticism On Adjustment Following A Stroke, *Doctoral Dissertation, University of Surrey*.
- **Bratman, G. N., Hamilton, J. P., Hahn, K. S., Daily, G. C., & Gross, J. J.** (2015). Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *Proceedings of the national Academy of sciences*, 112 (28), 8567-8572.
- **British Association of Art Therapists [BAAT]** (2018). About BAAT. Available at: <https://www.baat.org/About-BAAT> (accessed November 20, 2018).
- **British Association of Art Therapists [BAAT]** (2019). About Art Therapy. Available at: <https://www.baat.org/About-Art-Therapy> (accessed March 01, 2019) Bureau of Labor Statistics. Occupational Employment and Wages, May 2.
- **Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C.** (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30, 879–889.
- **Carver, C.S. & Scheier, M.F.** (2014). Dispositional optimism. *Trends Cog. Sci*, 18, 293–299.

- **Campbell M, Decker KP, Kruk K& Deaver SP.** (2016). Art Therapy and Cognitive Processing Therapy for Combat-Related PTSD: A Randomized Controlled Trial. *Art Therapy.*; 33(4):169–177.

- **Castilho, P., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, J.** (2016). Two forms of self-criticism mediate differently the shame-psychopathological symptoms link. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 90(1), 44-54.

- **Ching-Teng Y, Ya-Ping Y& Yu-Chia C.** (2019). Positive effects of art therapy on depression and self-esteem of older adults in nursing homes. *Social Work in Health Care* ;58(3):324-338.

- **Ciarocco, N. J., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F.** (2010). Some good news about rumination: Task-focused thinking after failure facilitates performance improvement. *Jof Social and Clinical Psychology*, 29(10), 1057–1073.

- **Cole, J.s.,& Korkmaz, A.** (2013). First-Year Students 'Psychological Well - Being and Need for Cognition: Are They Important Predictors of Academic Engagement? J of College Student Development Johns Hopkins University Press, 54, 6, 557-569.

- **Czamanski-Cohen, J., & Weihs, K.** (2016). The bodymind model: A platform for studying the mechanisms of change induced by art therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 51, 63–71.

- **Daniel C. Kolubinski,** (2020). The effects of self-critical rumination on shame and stress: An experimental study. *Division of Psychology, School of Applied Sciences,* London South Bank University, London, United Kingdom.

- **Daniel T. Levin; Gautam Biswas**(2019). Optimistic meta-cognitive judgments predict poor performance in relatively complex visual tasks. *published by Elsevier. This manuscript is made available under the Elsevier user license <https://www.elsevier.com/open-access/userlicense/> 1-35.*

- **Diehls, V.** (2008): Art Therapy, Substance Abuse, and the Stages of Change, Master of Science, *The Department of Psychology and Special Education, Emporia State University,* Umi., N. 1455689.

- **Duong, K., Stargell, N. A., & Mauk, G. W.** (2018). Effectiveness of coloring mandala designs to reduce anxiety in graduate counseling students. *J of Creativity in Mental Health*, 13(3), 318–330.

- **Du Pont A, Rhee SH, Corley RP, Hewitt JK & Friedman NP.** (2018). Rumination and Psychopathology: Are Anger and Depressive Rumination Differentially Associated with Internalizing and Externalizing Psychopathology? *Clin Psychol Sci. Feb*;6(1):18-31.

- **Ernst H. W. Koster & Lin Fang & Marchetti .**(2015). Self-Regulation Through Rumination: Consequences and Mechanisms, *Springer Science*, New York .

- **Farokhi M.**(2011). Art therapy in humanistic psychiatry. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*.

- **Febiyana,R, Thalib,T, Fakhrunnisak,D**(2019). Self-Criticism Scale, STEMEIF (Science, Technology, Engineering and Mathematics Learning International Forum), *At: Purwokerto, Jawa Tengah, Indonesia*,89-94 .

- **Gall DJ, Jordan Z, Stern C.**(2015) Effectiveness and meaningfulness of art therapy as a tool for healthy aging: a comprehensive systematic review protocol. *JBIEvidence Synthesis*;13(3):3-17.

- **Genet, J. J., & Siemer, M.** (2012). Rumination moderates the effects of daily events on negative mood: Results from a diary study. *Emotion*, 12(6), 1329-1339.

- **Gilbert, P., Clark, M., Hempel, S., Miles, J.N.V. & Irons, C.** (2004) Criticising and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British J of Clinical Psychology*, 43, 31-50 .

- **Griswold, Jasmine S.,** (2019). Art Therapy and Dialectical Behavioral Therapy: a Workbook" . *University Honors Theses*. 819.

- **Gruber, H., and Oepen, R.** (2018). Emotion regulation strategies and effects in art-making: a narrative synthesis. *Arts Psychother.* 59, 65–74.

- **Guido H.E. Gendolla ; Mattie Tops Sander L; Koole .**(2015) Handbook of Biobehavioral Approaches to Self-Regulation, *Springer Science*, New York .

- **Gussak DE.** (2015). Art therapy in the prison milieu. In: Gussak DE, Rosal ML, eds. *The Wiley Handbook of Art Therapy*. John Wiley & Sons, Ltd; 2015:478-486.

- **Guvercin, M.** (2013). Academic optimism, organizational citizenship behaviors, and student achievement in charter schools. (Doctoral dissertation). Available from *ProQuest Dissertations and Theses* (UMI No. 3578718).

- **Haen C, Nancy Boyd Webb.**(2019). Creative Arts-Based Group Therapy with Adolescents: Theory and Practice. 1st ed. (Haen C, Webb NB, eds.). Routledge.
- **Han,J.**(2023) A Systematic Literature Review of Art Therapy on Depression Recovery, International J of Literature and Arts; 11(1): 41-43.
- **Hayat , A Emad , N ; Sharafi·N & Keshavarzi·H.**(2022)A Comparative Study of Students' Academic Optimism and Hope, and Their Relationships with Academic Achievement, Shiraz E-Med J; 23(11):,1-7.
- **Heiser, Sophia R.,**(2020). "The Art of Flourishing: Integrating Positive Psychology with Art Therapy to Promote Growth from Trauma . Master of Applied Positive Psychology (MAPP) Capstone Projects. 192,1-137.
- **Hernandez, E.V., Ortega, M., & Briceño, V.** (2020). Anxiety and Academic Performance in University Students. American International J of Contemporary Research. 10(2)2.
- **Hjartarson, K. H., Snorrason, I., Bringmann, L. F., Ögmundsson, B. E., & Ólafsson, R. P.** (2021). Do daily mood fluctuations activate ruminative thoughts as a mental habit? Results from an ecological momentary assessment study. Behaviour Research and Therapy.
- **Holden, S., Forester, B., Welford, H. & Reilly, E.** (2019). Sport Locus of Control and Perceive Stress among college Student – Athletes, International J of Environmental Research and public Health, 16, 1-7.
- **Hoy WK, Tarter C& Hoy AW.** (2016). Academic Optimism of Schools: A Force for Student Achievement. Am Educ Res J;43(3):425–46.
- **Junge MB.**(2015)History of Art Therapy. The Wiley Handbook of Art Therapy. Published online November 6,:7-16 .
- **Kaimal, G., Jones, J. P., Dieterich-Hartwell, R., Acharya, B., & Wang, X.** (2019). Evaluation of long- and short-term art therapy interventions in an integrative care setting for military service members with post-traumatic stress and traumatic brain injury. The Arts in Psychotherapy,62, 28-36.
- **Kearney, S.** (2019). Transforming the first-year experience through self and peer assessment. J of University Teaching & Learning Practice, 16(5), 1-15.

- **Khan, S. S., Shah, S. A., & Elahi, H.** (2019). Effect of Rumination and Worry, Test Anxiety, and Academic Procrastination on Academic Achievement of Pakistani University Students. *Global Regional Review*, 4(1), 420-426.
- **Khodarahmi, E & Zarrinabadi, N.** (2016). Self-Regulation and Academic Optimism in a Sample of Iranian Language Learners: Variations Across Achievement Group and Gender. *Curr Psychol*, 35:700-710.
- **Kirby, M. M.** (2009). Academic optimism and community engagement in urban elementary schools (Unpublished doctoral thesis). *College of William and Mary, Williamsburg, VA.*
- **Kirby, M. M., & DiPaola, M.** (2011). Academic optimism and community engagement in urban schools. *J of Educational Administration*, 49(5), 542-562.
- **Kitzrow, A.** (2009) The Mental Health Needs of Today's College Students: Challenges and Recommendations. *NASPA J*, 46:4, 646-660.
- **Kolubinski, D. C., Marino, C., Nikčević, A. V., & Spada, M. M.** (2019). A metacognitive model of self-esteem. *J of Affective Disorders*, 256, 42-53.
- **Kolubinski, D. C., Nikčević, A. V., Lawrence, J. A., & Spada, M. M.** (2016). The role of metacognition in self-critical rumination: An investigation in individuals presenting with low self-esteem. *J of Rational-Emotive & Cognitive-Beh Therapy*, 34(1), 73-85.
- **Kolubinski, D. C., Nikčević, A. V., Lawrence, J. A., & Spada, M. M.** (2017). The Metacognitions about Self-Critical Rumination Questionnaire. *J of Affective Disorders*, 220, 129-138.
- **Lee, Ailsa.** (2018). Rumination and Co-Rumination as Moderators of the Relationship Between Stress and Depressive Symptoms : Examining Different Domains of Life Events and HasslesDAI-C 81/12(E), Dissertation Abstracts Internationa.
- **Leeson P, Ciarrochi J, Heaven PC.** (2008). Cognitive ability, personality, and academic performance in adolescence. *Pers Individ Differ*;45(7):630-635.
- **Lueke, N., & Skeel, R.** (2017). The effect of self-criticism on working memory in females following success and failure. *Personality and Individual Differences*, 111, 318-323.

- **Martha A Kitzrow** (2009) The Mental Health Needs of Today's College Students: Challenges and Recommendations, *NASPA J*, 46(4) 646-660.

- **Martin L, Snijders T.A. B., Bosker R. , NJ: Lawrence Erlbaum.** (2008). ruminative thoughts, *Psychological Bulletin.* ;134:163–206.

- **Martinette V. Horner; Hill, Derrick D. & Kathleen M. Brown .**(2019). Academic Optimism ، *Oxford Research Encyclopedias*،1-13.

- **Mendez, L., Mozley, M. M., & Kerig, P. K.** (2022). Beyond Trauma Exposure: Discrimination and Posttraumatic Stress, Internalizing, and Externalizing Problems Among Detained Youth. *J of Interpersonal Violence*, 37(3–4), 1825–1851.

- **Mikulincer, M.** (1996). Mental rumination and learned helplessness: Cognitive shifts during helplessness training and their behavioral consequences. In I. G. Sara-son, G. R. Pierce, & B. R. Sarason (Eds.), *Cognitive interference: Theories, meth-ods, and findings* ،191-209.

- **Moayer Toroghi, L.** (2015). The effectiveness of art therapy on housewives general health, anxiety and self-efficacy in Tehran. *Eur. Psychiatry* 30:852.

- **Molinero,R; Zayas,A ; González,P& Guil,R.**(2018).Optimism And Resilience Among University Students.*International J of Developmental and Educational Psychology*, 1, (1) 147-154.

- **Moreira H, Canavarro MC.** (2018).The association between self-critical rumination and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *J of Child and Family Studies*;27(7):2265–2275.

- **Morton, S., Mergler, A., & Boman, P.** (2013). Managing the Transition: The Role of Optimism and Self- Efficacy for First-Year Australian University Students. *Australian J of Guidance and Counselling*, 24(01), 90-108.

- **Moulds ML, Kandris E, & Williams AD** (2010). The impact of rumination on memory for self-referent material. *Memory*, 15(8), 814–821.

- **Nielsen SL, Fich LB, Roessler KK, Mullins MF.**(2017). How do patients actually experience and use art in hospitals? The significance of interaction: a user-oriented experimental case study. *Int J Qual Stud Health Well-being.*;12(1):1267343.

- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424
- Nolen-Hoeksema, S., Chap, Gilbert, Kirsten; Hilt, Lori (2015). Rumination and Self-Regulation in Adolescence, *Lawrence University* 311 – 331.
- Pascarella, E & Terenzini, P. (2006) How college affects students: A third decade of research, Vol(2), 1-5 San Francisco: Jossey-Bass.
- Pleasant-Metcalf, A & Rosal, M (2013). The Use of Art Therapy to Improve Academic Performance, *Art Therapy: J of the American Art Therapy Association*, 14, 23-29.
- Qadmpour E, Amirian L, Khalili Gashnigani Z, Naghi Biranvand FZ. (2017). Evaluation of psychometric properties of students' academic optimism questionnaire. *Educ Meas* ;27:45–64.
- Rebetez, M., Rochat, L., Barsics, C., Linden, M., (2018). Procrastination as a Self Regulation Failure: The Role of Impulsivity and Intrusive Thoughts, *Psychological Reports* 121(1):26-41 .
- Reddy, K. J. & Rajan Menon, K. & Thattil, A. (2018). Academic Stress and its Sources Among University Students. *Biomedical and Pharmacology J* . 11(1). 531-537.
- Regev D, Cohen-Yatziv L. (2018). Effectiveness of art therapy with adult clients in 2018—what progress has been made? *Front Psychol.*;9.
- Rosenbaum, D., Isabell Int-Veen, I, Rubel, J & Christine, A. (2022) Associations of Different Emotion Regulation Strategies with Coping-Efcacy, Rumination and Stress, *Cognitive Therapy and Research* 46:889–901.
- Sandmire, D. A., Gorham, S. R., Rankin, N. E., and Grimm, D. R. (2012). The influence of art making on anxiety: a pilot study. *Art Ther.* 29, 68–73.
- Schmanke L. (2015). Art therapy and substance abuse. *The Wiley Handbook of Art Therapy*. Published online November 6,;361-374.
- Schouten KA, de Niet GJ, Knipscheer JW, Kleber RJ, Hutschemaekers GJM. (2014). The effectiveness of art therapy in the treatment of traumatized adults. *Trauma, Violence, & Abuse* ;16(2):220-228.

- Sema ,Y; -Kabadayı, R Türkiye Kemal Ozteme(2022) The Mediating Role of Rumination and Self-Regulation Between Self-Generated Stress and Psychological Well-Being ,*Psychological Reports* , 1–27.

- Sergiu, V; Szentagotai-T . (2017). The relationship between rumination and executive functions: A meta-analysis, *J of Evidence-Based Psychotherapies*,17,23-52.

- Sezgin F, Erdogan O.(2015). Academic Optimism, Hope and Zest for Work as Predictors of Teacher Self-Efficacy and Perceived Success. *Educ Sci Theory Pract.*;15(1):7–1.

- Shahar G. Erosion.(2015). the psychopathology of self-criticism. New York, NY: Oxford University Press; 2015. e.

- Shahar, G. (2016). Erosion: The psychopathology of self-criticism. New York, NY: Oxford University Press.

- Shirmohammdi,Z .ElftkharSaad Zi;Talebzadeh.(2021).The Associationn between Self Compassion and Academic Well -being With The Mediating role of Perceived Academic stress and Academic optimism in Female Students .*Int J of school .Health* ;8(2)101-109.

- Shahrouri, E. (2016). Sources of Academic Anxiety among under graduate students' contemporary study Between Private and Government Universities, *J of Emerging, Trends in Educational Research and policy Studies*, 7 (2), 118-124 .

- Smart LM, Peters JR, Baer RA.(2016). Development and validation of a measure of self-critical rumination. *Assessment*;23(3):321–332

- Smeijsters, H. (2008). Handboek Creatieve Therapie. [Handbook Art Therapy]. Bussum: Coutinho.

- Smith, Page & Hoy, Wayne. (2007). Academic optimism and student achievement in urban elementary schools. *J of Educational Administration*. 45. 556-568.

- Snyder CR, Shorey HS, Cheavens J, Pulvers KM, Adams VH, Wiklund C.(2002). Hope and academic success in college. *J Educ Psychol*;94(4):820– 6.

- Stuckey HL& Nobel J. (2010).The connection between art, healing, and public health: A review of current literature. *Am J Public Health* ;100(2):254-63.

- Tiarani,s ; Khairul,B; Rilo,P; Mulia,Y.(2019). Art Therapy for Students Academic Stress, Advances in Social Science, Education and Humanities Research. 417 2nd International Conference on Education and Social Science Research,Atlantis Perss,128-131.

- Usán, P., Salavera, C. & Quílez-Robres, A.(2022). Self-Efficacy, Optimism, and Academic Performance as Psychoeducational Variables: Mediation Approach in Students. Children, 9, 420.

- Zhang Yu, Y., Yu Ming, C., Yue, & Ling, L. (2016). House-tree person drawing therapy as an intervention for prisoners' prerelease anxiety. Soc. Behav. Pers. 44, 987–1004.

- Zuroff, D. C., Sadikaj, G., Kelly, A. C., & Leybman, M. J. (2015). Conceptualizing and measuring self-criticism as both a personality trait and a personality state. *J of Personality Assessment*, 98(1), 14-21.

- Zhang,yue ..(2022).A Study on Academic Optimism on the Academic Achievement of Secondary Education School in China, *J of Digit inability, Realism & Mastery (DREAM)*,1(5)1-10.

- Wagner, C. A., & DiPaola, M. F. (2011). Academic optimism of high school teachers: Its relationship to organizational citizenship behaviors and student achievement, *J of School Leadership*, 21(6), 893–926.

- Werner AM, Tibubos AN, Rohrman S, Reiss N.(2019). The clinical trait self-criticism and its relation to psychopathology: A systematic review—Update. *J of Affective Disorders*;246,530–547.

- Whelton WJ, Greenberg LS.(2005). Emotion in self-criticism. *Pers Individual Dif.* ;38(7):1583-1595.