



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية للعلوم الإنسانية  
قسم العلوم التربوية والنفسية



# أثر برنامج إرشادي بأسلوب التعريض الحيوي في خفض قلق التصور المعرفي لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

رسالة مقدّمة

إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى وهي  
جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في قسم العلوم التربوية  
والنفسية تخصص (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي)

من الطالب

محمد مشعان جواد

بإشراف

إ.م.د. سناء حسين خلف الزركوشي

٢٠٢٢ م

١٤٤٤ هـ

# اللّٰهية القرآنية

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

((وَأَنَّ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ ﴿٣٩﴾ وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَىٰ ﴿٤٠﴾ ثُمَّ يُجْزَنُ  
الْجَزَاءَ الْأَوْفَىٰ ﴿٤١﴾ وَأَنَّ إِلَىٰ رَبِّكَ الْمُنْتَهَىٰ ﴿٤٢﴾ وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكَ وَأَبْكَىٰ

((٤٣))

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمَ

(سورة النجم: ٣٩-٤٣)

## إقرار المشرف

أشهد أنّ إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ (أثر برنامج إرشادي بأسلوب التعريض الحيوي في خفض قلق التصور المعرفي لدى طلاب المرحلة الإعدادية) المُقدمة من لدن طالب الماجستير (محمد مشعان جواد) قد تمّ بإشرافي في جامعة ديالى كلية التربية للعلوم الإنسانية ، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في قسم العلوم التربوية والنفسية تخصص الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي.

الاستاذ المساعد الدكتور  
سناء حسن خلف الزركوشي

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة أُرشح هذه الرسالة للمناقشة.

التوقيع :

الاسم : أ. م. د. محمد ابراهيم حسين  
رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية  
كلية التربية للعلوم الانسانية - جامعة ديالى  
التاريخ: / / ٢٠٢٢ م.

## إقرار المقوم اللغوي

أشهد اني قرأت هذه الرسالة الموسومة بـ (أثر برنامج إرشادي بأسلوب التعريض الحيوي في خفض قلق التصور المعرفي لدى طلاب المرحلة الإعدادية) التي قدمها الطالب (محمد مشعان جواد) الى كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى ، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في قسم العلوم التربوية والنفسية تخصص (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي) قد تمت مراجعتها لغوياً، وأصبح أسلوبها العلمي سليماً خالياً من الأخطاء والتعبيرات اللغوية والنحوية غير الصحيحة ولأجله وقعت.

التوقيع :

الاسم: أ. م. د. نوفل اسماعيل صالح

التاريخ: / / ٢٠٢٢ م.

## إقرار المقوم الإحصائي

أشهد أنني قرأت هذه الرسالة الموسومة بـ (أثر برنامج إرشادي بأسلوب التعريض الحيوي في خفض قلق التصور المعرفي لدى طلاب المرحلة الإعدادية) التي قدمها الطالب (محمد مشعان جواد) الى كلية التربية للعلوم الإنسانية جامعة ديالى ، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في قسم العلوم التربوية والنفسية تخصص (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي) قد تمت مراجعتها من الناحية الإحصائية ووجدتها صالحة للمناقشة ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم: أ. د بشار غالب البياتي

التاريخ: / / ٢٠٢٢ م.

## إقرار المقوم العلمي الأول

أشهد أنني قرأت هذه الرسالة الموسومة بـ (أثر برنامج إرشادي بأسلوب التعريض الحيوي في خفض قلق التصور المعرفي لدى طلاب المرحلة الإعدادية) التي قدمها الطالب (محمد مشعان جواد) الى كلية التربية للعلوم الإنسانية جامعة ديالى ، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في قسم العلوم التربوية والنفسية تخصص (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي) قد تم تقييمها من الناحية العلمية وأقرُّ بأنها مؤهلة للمناقشة قدر تعلق الأمر بالجانب العلمي ولأجله وقعت .

التوقيع :

الاسم :

التاريخ : / / ٢٠٢٢ م

## إقرار المقوم العلمي الثاني

أشهد أني قرأت هذه الرسالة الموسومة بـ (أثر برنامج إرشادي بأسلوب التعريض الحيوي في خفض قلق التصور المعرفي لدى طلاب المرحلة الإعدادية) التي قدمها الطالب (محمد مشعان جواد) الى كلية التربية للعلوم الإنسانية جامعة ديالى ، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في قسم العلوم التربوية والنفسية تخصص (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي) قد تم تقويمها من الناحية العلمية وأقرُّ بأنها مؤهلة للمناقشة قدر تعلق الأمر بالجانب العلمي ولأجله وقعت .

التوقيع:

الاسم:

التاريخ : / / ٢٠٢٢ م

## إقرار لجنة المناقشة

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة أننا اطلعنا على هذه الرسالة الموسومة بـ (أثر برنامج إرشادي بأسلوب التعريض الحيوي في خفض قلق التصور المعرفي لدى طلاب المرحلة الإعدادية) التي قدّمها طالب الماجستير (محمد مشعان جواد) وناقشناه في محتوياتها وفيما له علاقة بها، ونُقرّ بأنّها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في قسم العلوم التربوية والنفسية تخصص الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي وبتقدير ( جيد جداً ).

التوقيع :

أ.م. د أحمد حميد خلف

عضواً

م. ٢٠٢٢ / /

التوقيع :

أ.م. د هيام قاسم محمد

عضواً

م. ٢٠٢٢ / /

التوقيع :

أ.م. د سناء حسين خلف

عضواً ومشرفاً

م. ٢٠٢٢ / /

التوقيع :

أ.م. د جبار ثاير جبار

رئيساً

م. ٢٠٢٢ / /

صادق على الرسالة مجلس كلية التربية للعلوم الانسانية جامعة ديالى بتاريخ: / / ٢٠٢٢.

الأستاذ الدكتور

نصيف جاسم محمد الخفاجي

العميد

م. ٢٠٢٢ / /



# إِلَهُنَا مُدَاة

إلى

إلى خاتم النبيين وسيد الأنبياء والمرسلين: سيدنا أبي القاسم مُحَمَّدٌ .

وإلى من ضربوا أروع الأمثلة بالحب والاتباع: آل بيت النبي وأصحابه .

وإلى الذين سهروا لياليلهم، وأتعبوا نهارهم فأدبوني وربوني صغيراً: وأبى رحمهُ اللهُ وأسكنهُ

فسيح جناته وأمى أطال اللهُ عُمرها وأكرمها بحسن الخاتمة .

من حاكوا سعادتي بخيوط منسوجة من نبضات قلوبهم رمزاً للتضحية والحب زوجتي الغالية

وفلاذاتي أطفال الغالين

وإلى من مثلوا روح الإخوة الصادقة . . إخوتي وأخواتي حرسهم الله

وإلى من ساندوني ووقفوا معي . أصدقائي

وإلى هذا الصرح الشامخ . . جامعة ديار - كلية التربية للعلوم الإنسانية .

إلهؤلاء جميعاً أهدي هذا الجهد لعله ينال رضاهم .

الباحث

## شكر وثناء

الحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةَ وَالسَّلَامَ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ تَسْلِيمًا كَثِيرًا، وبعد . . ، فَإِنِّي أَتَقَدَّمُ بِشُكْرِي وَعِرْفَانِي لِأَصْحَابِ الْفَضْلِ فِي إِخْرَاجِ هَذِهِ الدِّرَاسَةِ إِلَى حَيْزِ الْوُجُودِ .

ولأن الشكر في حق الاحرار فرض وعند العلماء دين وقرض أسيّر بسحائب غادقة ومُزْنُ هاطلة أتقدم بأسمى معاني الامتنان ومداد آيات الاعتراف بالجميل والفضل الى مشرفتي على هذا البحث والموجه لمسار خطواته أستاذتي الفاضل الأستاذ المساعد الدكتور سناء حسين خلف ، لما بذلته من جهد في قراءة فصول الرسالة، وما قدمه من آراء علمية وتوجيهات سديدة أغنت ورضنت متنها ، وبما غمرتني به من تواضع العلماء الجَمِّ وأدب الأساتيد الأتم الذي يكشف عن حبها للخير وإكرامها للعلم ولباحثيه .

وأتقدم بالشكر والعرفان الى القامات العلمية الكبيرة والاقمار المعرفة ، ممتناً لهم وحاملاً معروفيهم جيلاً في عنقي الى أساتذتي الأفاضل (أ. د. عدنان محمود عباس، أ. د. سالم نوري صادق، أ. د. سميرة علي حسن، أ. م. د. جبار ثاير جبار)

وأتقدم بالشكر والعرفان والامتنان الى أعز الناس الذين لهم في نفسي كل الاحترام وفي قلبي أتم الإكرام وفي حياتي أسمى التقدير الى استاذتي (أ. م. د. حسام يوسف صالح ) لما قدمه لي من عون ومساعدة ونصح وارشاد على امتداد خطوات مسيرتي العلمية فجزاهم الله عني خير الجزاء . وأود أن أشكر كل من قدم لي عوناً ومساعدةً من السادة رئاسة واعضاء لجنة المناقشة والسادة الخبراء فجزاهم الله تعالى عني خير ما يجزي عباده المخلصين ، ولهم مني كل الشكر والعرفان .

والشكر الموصول الى (عمادة كلية التربية للعلوم الانسانية و المتمثلة بعميدها أ. د. نصيف جاسم محمد) والى السيد رئيس قسم العلوم التربوية و النفسية (أ. م. د. محمد ابراهيم حسين) و السادة اعضاء الهيئة التدريسية والموظفين كافة على جميل فضلهم ومديد عرفانهم . والله ولي التوفيق وله الشكر وله النعمة والفضل وله الثناء الحسن وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين .

الباحث



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية للعلوم الانسانية  
قسم العلوم التربوية و النفسية



## أثر برنامج إرشادي بأسلوب التعريض الحيوي في خفض قلق التصور المعرفي لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

مستخلص الرسالة

إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات  
نيل درجة الماجستير في قسم العلوم التربوية والنفسية تخصص ( الإرشاد  
النفسي والتوجيه التربوي)

من الطالب

محمد مشعان جواد

بإشراف

أ.م.د سناء حسين خلف الزركوشي

٢٠٢٢ م

١٤٤٤ هـ

## المستخلص :

يهدف هذا البحث إلى معرفة (أثر برنامج إرشادي بأسلوب التعريض الحيوي في خفض قلق التصور المعرفي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ) من خلال التحقق من صحة الفرضيات الصفرية الآتية :-

- ١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ،بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس قلق التصور المعرفي.
  - ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي على مقياس قلق التصور المعرفي.
  - ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ،بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس قلق التصور المعرفي.
- ولتحقيق هدف البحث واختبار فرضياته استعمل الباحث المنهج التجريبي ذا تصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة مع اختبار قبلي وبعدي لكلا المجموعتين).

يتحدد البحث بطلاب المرحلة الإعدادية / للدارسة الصباحية للمدارس الحكومية في قضاء بعقوبة ، والتابعة للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى، للعام الدراسي ( ٢٠٢١ \_ ٢٠٢٢ ) .

وقد تكون مجتمع البحث من ( ٣٩ ) مدرسة و بلغ مجموع طلاب المرحلة الإعدادية (٩٩٧٨) طالباً وتم اختيار (٢٠) طالباً من مدرستين بطريقة قصدية من الطلاب الذين حصلوا على اعلى من الوسط الفرضي على مقياس قلق التصور المعرفي ، ووزعوا بطريقة عشوائية على مجموعتين (تجريبية وضابطة ) بواقع (١٠) طلاب في كل مجموعة ، وقد تم إجراء التكافؤ للمجموعتين في بعض المتغيرات وهي ( التكافؤ بين درجات الطلاب على مقياس قلق التصور المعرفي في الاختبار القبلي ، العمر الزمني ، الترتيب الولادي ، اختبار الذكاء ) وقد قام الباحث ببناء مقياس قلق التصور المعرفي الذي تكون من (٣٣) فقرة موزعة على ثلاث مجالات بواقع (١١) فقرة لكل مجال من المجالات الاخرى، وتم عرضه على مجموعة من المحكمين في الارشاد النفسي

و القياس والتقويم وعلم النفس للتأكد من الصدق الظاهري وأيضاً تم التحقق من مؤشرات صدق البناء ، أما الثبات فتم إيجاده بطريقتين هي ،الاختبار وإعادة الاختبار إذ بلغ ( ٠,٧٩ ) ، والفاكرونباخ وقد بلغ ( ٠,٨٣ ) .

وقام الباحث بتطبيق برنامج إرشادي بأسلوب (التعريض الحيوي) لغرض خفيض قلق التصور المعرفي لدى طلاب المرحلة الاعدادية ، وتم التحقق من صدق البرنامج الإرشادي عن طريق الصدق الظاهري ، من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، وقد تكوّن البرنامج من (١٢) جلسة إرشادية وبواقع جلستين في الأسبوع، وزمن الجلسة الواحدة (٤٥) دقيقة.

ولمعالجة بيانات البحث استعمل الباحث: الحقيبة الاحصائية للعلوم النفسية والتربوية (SPSS) وأظهرت نتائج البحث ما يأتي:

- ١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ،بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على قلق التصور المعرفي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ،بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس قلق التصور المعرفي.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ،بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي مقياس قلق التصور المعرفي وقد أظهرت النتائج أن للبرنامج الإرشادي أثراً في تخفيض قلق التصور المعرفي لدى طلاب المرحلة الاعدادية وفي ضوء نتائج البحث قدم الباحث عدداً من الاستنتاجات و التوصيات والمقترحات.

## تُبتُّ المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
ب	الآية القرآنية.
ج	إقرار المشرف.
د	إقرار المقوم اللغوي.
هـ	إقرار المقوم الاحصائي.
و	إقرار المقوم العلمي الأول.
ز	إقرار المقوم العلمي الثاني.
ح	إقرار لجنة المناقشة.
ط	الإهداء.
ي	شكر وثناء.
ل-م	مستخلص الرسالة باللغة العربية.
ن-ع	تُبتُّ المحتويات.
ع-ص	تُبتُّ الجداول.
ص	تُبتُّ الأشكال.
ص	تُبتُّ الملاحق.

رقم الصفحة	الموضوع
١٢-١	الفصل الاول
٤-٢	* مشكلة البحث.
٩-٤	* أهمية البحث.
٩	* هدف البحث.
٩	* حدود البحث.
١٢-١٠	* تحديد المصطلحات.
٣٧-١٣	الفصل الثاني

٣٦-١٣	* المحور الاول: اطار نظري
١٤	مفهوم الارشاد النفسي
١٧	مناهج الارشاد النفسي
١٨	اساليب الارشاد النفسي
١٩	طرق الارشاد النفسي
٢٠	ثانياً: الاساليب الارشادية
٢١	نظرية التعلم الاجتماعي(البرت باندورا ١٩٥٢)
٢٢	اسلوب التعريض الحيوي
٢٥	ثالثاً: ادبيات قلق التصور المعرفي
٢٩	النظريات المفسرة لقلق التصور المعرفي
٢٩	نظرية البنى الشخصية(جورج كيلي)(Kelly,1955)
٣٣	المحور الثاني: دراسات سابقة
٣٣	دراسات سابقة تناولت قلق التصور المعرفي
٣٦	دراسات سابقة تناولت اسلوب التعريض الحيوي
٣٨	الفائدة من عرض الدراسات السابقة وتوظيفها في البحث الحالي
٦٧-٣٨	الفصل الثالث
٤٠	* منهج البحث.
٤٠	* التصميم التجريبي.
٤١	* مجتمع البحث.
٤٣	* عينة البحث.
٤٨	* تكافؤ المجموعات.
٥١	* اداتا البحث.
٦٣	* الخصائص السيكومترية.
٦٥	المؤشرات الاحصائية
٦٨	* الوسائل الاحصائية.

١٠٩-٦٨	الفصل الرابع
٧٠	* البرنامج الإرشادي.
٧٩	* استعراض جلسات البرنامج الإرشادي بأسلوب التعريض الحيوي.
١١٨-١١٠	الفصل الخامس
١١٣	* عرض النتائج.
١١٧	* تفسير النتائج ومناقشتها.
١١٨	* الاستنتاجات.
١١٩	* التوصيات.
١٢٠	* المقترحات.
١٢٢	* المصادر.
١٣١	* الملاحق.
A-C	Abstract

## ثبت الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٤١	مجتمع البحث موزع حسب المدرسة في المديرية العامة للتربية في محافظة ديالى/مركز قضاء بعقوبة وناحية العبارة	١
٤٤	عينات البحث الحالي التي تم استخدامها مع اعدادها .	٢
٤٥	توزيع عينة التحليل الاحصائي موزعه حسب اسم المدرسة وموقعها.	٣
٤٧	حجم عينة البرنامج الارشادي .	٤
٤٩	القيم الإحصائية لاختبار (مان وتني) في التكافؤ بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس قلق التصور المعرفي قبل تطبيق البرنامج الإرشادي	٥
٤٩	يبين قيمة اختبار مان وتني في متغير العمر بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.	٦
٥٠	القيم الإحصائية لاختبار (مربع كاي) لمتغير الترتيب الولادي للطلاب بين اخوته بين المجموعتين الضابطة و التجريبية.	٧



٥٠	قيمة (مان ويتني) المحسوبة والجدولية لمتغير الذكاء لطلاب المجموعتين (التجريبية والضابطة)	٨
٥٤	نتائج (Chi-Square) لآراء الخبراء فيما يخص صلاحية فقرات مقياس قلق التصور المعرفي	٩
٥٧	القوة التمييزية لفقرات مقياس قلق التصور المعرفي بأسلوب المجموعتين المتطرفتين ..	١٠
٥٩	علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس قلق التصور المعرفي .	١١
٦٠	علاقة ارتباط الفقرة بالمجال الذي تنتمي اليه لمقياس قلق التصور المعرفي.	١٢
٦١	القيم الاحصائية لمعامل ارتباط بيرسون لعلاقة الدرجة الكلية للمجال بالدرجة الكلية للمقياس.	١٣
٦٢	مصفوفة ارتباط مجالات مقياس قلق التصور المعرفي.	١٤
٦٥	معامل ثبات مقياس قلق التصور المعرفي بطريقتي اعادة الاختبار والفاكرونباخ	١٥
٦٥	المؤشرات الاحصائية لمقياس قلق التصور المعرفي.	١٦
٧٤	فقرات مقياس قلق التصور المعرفي التي حولت الى عناوين الجلسات الارشادية لتقدير حاجات المسترشدين ضمن البرنامج الارشادي .	١٧
٨٠	عنوانات الجلسات الإرشادية وايام وتاريخ انعقادها ووقتها .	١٨
١١٣	قيمة اختبار ولكوكسن (w) لمتوسط رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس قلق التصور المعرفي في الاختبارين القبلي والبعدي	١٩
١١٤	قيمة اختبار ولكوكسن (w) لمتوسط رتب درجات المجموعة الضابطة على مقياس قلق التصور المعرفي في الاختبارين القبلي والبعدي	٢٠
١١٦	قيمة اختبار مان وتني (v) لمتوسط رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس قلق التصور المعرفي في الاختبار البعدي	٢١

## ثَبَّتُ الأشكال

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
٤١	التصميم التجريبي.	١
٦٦	المنحنى التكراري في توزيع عينة التحليل الاحصائي على مقياس القمع الانفعالي	٢

## ثَبَّتُ الملاحق

رقم الصفحة	العنوان	رقم الملحق
١٣٢	كتاب تسهيل مهمة .	١
١٣٣	مجتمع البحث موزع بحسب مدارس مركز قضاء بعقوبة موقعاً وعدداً.	٢
١٣٤	استبانة استطلاعية لعينة البحث.	٣
١٣٥	مقياس قلق التصور المعرفي (بصورته الاولى).	٤
١٣٩	مقياس قلق التصور المعرفي (بصيغته النهائية).	٥
١٤٣	استبانة آراء المختصين والمحكمين للبرنامج الإرشادي.	٦
١٤٦	أسماء السادة المحكمين لأدوات الدراسة	٧
١٤٨	استمارة معلومات التكافؤ .	٨
١٤٩	ابرام عقد بين المرشد و المسترشدين .	٩

# الفصل الأول

## التعريف بالبحث

\* مشكلة البحث .

\* أهمية البحث .

\* هدف البحث .

\* حدود البحث .

\* تحديد المصطلحات .

## الفصل الأول

### التعريف بالبحث

#### \* أولا. مشكلة البحث :

يعيش الانسان اليوم في عالم تزدهم فيه المعلومات في ظل ما وصل إليه من تقدم تقني وثرورة معرفيه هائلة أخذت على الازدياد والتي تستلزم مشاركة الفرد الفاعلة وربط المعلومات والمعرفة الجديدة بالخبرات السابقة الموجودة لديه فالقابلية الذهنية للفرد والبناء المعرفي لديه قد يصبح الفرد شبه عاجز من مواجهة هذه التغيرات المتلاحقة وغير قادر على التعامل بكفاية للتوافق معها فقد تظهر المشكلات النفسية عندما يعجز البناء المعرفي عن فهم المعارف والحوادث وتفسيرها او احتوائها ضمن الخبرات السابقة بطريقة تكفل القيام بسلوك منظم الامر الذي يؤدي إلى أحداث تشويه في النظام التصوري للفرد, وهذا بدوره يقود الى القلق (عثمان ٢٠٠١ : ٨)

وبين (العيسوي, ١٩٩٨) بان القلق من أخطر المشاكل التي يمكن أن يواجهها الأفراد ، لأنهم أكثر عرضة من غيرهم للضغوط النفسية والصراعات ، والتي تنعكس سلباً على بناء شخصيتهم ، كالصراعات النفسية نتيجة اندفاعاتهم نحو طموحاتهم من جهة وتعدد الحياة وتزايد الضغوط والتوتر من جهة أخرى يجعل كلاً من انعدام الاستقرار وصعوبة التوافق سبباً في زيادة قلقهم على مستقبلهم فيقعون فريسة للقلق والتوتر ومن ثم لا تلبث أن تصبح مظاهر القلق والاضطراب نمطاً لسلوكهم يعد مفهوم القلق مؤشراً سلبياً على تصورات المعرفية لحياة الفرد (العيسوي, ١٩٩٨ : ٢٥)

وفي ذات السياق أشارَ (Baldwin,et al,2006) الى ان قلق التصور المعرفي من حالات القلق غير الواقعي ، ويؤثر على حياة الفرد بشكل واضح ، يركز حول شعور الفرد بعدم قدرته على تفسير وتوقع الاحداث المستقبلية ، وعدم القدرة على التعامل مع

المشكلات التي تواجهه وصعوبة ايجاد الحلول لها ، والشعور بعدم الامان ، وفرط الحساسية في الاحكام على المواقف (Baldwin,et al,2016) وفي ضوء اعتبارات قلق التصور المعرفي بين (Steinhauer, et al , 1977) ان قلق التصور المعرفي يصاحبه عدة اعراض تتمثل في اعراض انفعالية تشمل الخوف على نحو مبالغ فيه ، واعراض معرفية تشمل وجود مغالطات منطقية واستدامة اللجوء الى استراتيجيات تفكير غير واقعي وغير عقلاني تتمحور حول توقع السيئ تجاه الاحداث المستقبلية ، واعراض جسمية تشمل ظهور مجموعة واسعة من الاختلالات الفسيولوجية كعدم انتظام ضربات القلب والتنفس والتعرق والدوار، وايضا اعراض سلوكية تتمثل في تجنب الاماكن او المواقف او الأشخاص الذين تسببون بالكثير من القلق (Steinhauer, 1977 . et al :٩)

واشارت دراسة ( Sarris ,Stough & Bousman, 2013 ) الى ان هناك عدة اسباب تؤدي الى نشوء حالة قلق التصور المعرفي كعدم احتمال المجهول وتتمثل بميل الفرد نحو التفسيرات السلبية التي تعتبر سمة استعداد قلق التصور المعرفي لدى الافراد تتمحور في عدم الثقة في القرار مما يسبب بتعزيز الانشغال الدائم لدى الفرد ، وايضا التجنب المعرفي الذي يتمثل في مجموعة من الخطوات المعرفية الخاطئة الضمنية والظاهرة لتجنب الافكار والمشاعر التي تحتوي على اراء الخطر ( Sarris ,Stough & Bousman, 2013:48 )

واشار ( Kelly , 1955 ) ان قلق التصور المعرفي تعود إلى تشوهات التكوين المعرفي للفرد والافراد الذين يعانون من القلق يمتلكون أفكار سلبية تلقائية وهي الافكار التي قد تكون على شكل صور ذهنية ترتبط عادة بالصور التي تتعلق ببتبؤات الفرد المخيفة حول موقف معين (Kelly , 1955, 40).

كما اكد شيفر وولمان (Shafer and Walman) في هذا الصدد بان قلق التصور المعرفي حالة انفعالية من الشعور بالخوف وعدم الارتياح وانشغال التفكير واضطراب

الانشطة المعرفية اللازمة في مواجهة المواقف او هو حالة من الارتباك تصيب الفرد ينتج عنها اتخاذ قرارات خاطئة وغير منطقية (شيفر ولمان، ١٩٨٩ : ٨٨٥).

ومن خلال المؤشرات التي بينها الباحث وممارسة عمله في ميدان التربية والتعليم فقط تحس بوجود مشكلة قلق التصور المعرفي عند طلاب المرحلة الإعدادية ولغرض التأكد من وجود المشكلة قام الباحث بدراسة استطلاعية على الطلاب كما في ملحق رقم (٣) على عينة مكونة من (٣٠) طالباً وتبين أن (١٨) منهم أجابوا بكلمة نعم اي بنسبة (٦٠%) بالنسبة للسؤال الاول و(٢٤) منهم اجابوا بكلمة نعم اي بنسبة (٨٠%) بالنسبة للسؤال الثاني، مما أكد على وجود مشكلة قلق التصور المعرفي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ، ومن هنا كانت نقطة انطلاق الباحث للقيام بهذا البحث، وفي ضوء ما سبق يحاول الباحث في بحثه الحالي الاجابة عن السؤال الآتي :

- ( هل للبرنامج الإرشادي بأسلوب التعريض الحيوي أثر في خفض قلق التصور المعرفي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ).

### \* ثانياً. أهمية البحث:

تعد مرحلة المراهقة من أهم المراحل في حياة الفرد لأنها تحتاج الى اهتمام خاص حتى يتم تجاوز معوقاتا وتعقيداتا من اجل التوافق السليم مع الآخرين ، وقد وصفت هذه المرحلة بأنها فترة عواصف وتوتر وشدة تكتنفها الازمات النفسية وتسودها المعاناة وصراع الافكار و الضغوط الاجتماعية و القلق و المشكلات وصعوبات التوافق ، ويصفها البعض الاخر بأنها مرحلة نمو عادي ولكن قد تتخللها اضطرابات و مشكلات يسببها ما يتعرض له المراهقين في الاسرة و المدرسة و المجتمع من ضغوط (المشاقبة، ٢٠٠٨، ٤)

إذ إن المشكلات والاضطرابات النفسية والاجتماعية المنتشرة في المجتمع تُعد من العوامل الأساسية في شعور الفرد بقلق التصور المعرفي وعدم استقراره مما يسبب له حالة من القلق ؛ إذ إن هذه المشكلات التي تحوم حول الفرد تمهد عدم قدرة الفرد على التعبير عن نفسه هذا فضلاً عن أن الافكار السلبية التي تدور في عقله عن حياته تؤدي الى



شعوره بضغط نفسي كبير فقد تجعله يفقد السيطرة والتحكم بانفعالاته (محمود ، ٢٠١٦، ١٤٦) .

ويعيش طالب المرحلة الاعدادية عصراً تنفجر فيه المعلومات وتتدفق دون انقطاع وان نجاح المؤسسة التعليمية في وظيفتها يعتمد على التوافق بين المدرسة والطالب بما يهيئ ظروفاً أفضل للنمو السوي معرفياً واجتماعياً وانفعالياً ومعالجة المشكلات التي تصدر من الطالب، (العبيدي، ٢٠٠٩، ٤٨٠)

لذا ازدادت حاجة الافراد للإرشاد النفسي يوماً بعد يوم، بسبب التطور والتقدم التكنولوجي الذي يحصل في الحياة، وايضا التغيرات والتقلبات الاسرية والاقتصادية والاجتماعية التي صاحبت ذلك التطور، مما انعكست اثار تلك التغيرات على الافراد وخاصة الطلاب، وهذا بدوره ادى الى زيادة القلق والتوتر وظهور اعراض لأشكال سلوكية تعيق التعلم، مما جعل الطلاب بحاجة ماسة إلى خدمات الارشاد النفسي ولم تعد هذه الخدمات ترفاً تربوياً بل ضرورة لابد من توافرها للطلاب كافة في مختلف المراحل (الخطيب، ٢٠٠١: ١٥)

والارشاد مؤثر مهم يدل على تقدم المجتمع ورفقيه وذلك لاهتمامه برعاية الانسان، رعاية شاملة ومتكاملة من جميع النواحي، وهو ضرورة لجميع الافراد الاسوياء منهم والمرضى والشواذ على حد سواء، ولذلك تطورت الخدمات الارشادية لتواكب الكثير من الصعوبات والمشكلات التي تواجه الافراد والايفاء بحاجاتهم وحاجات مجتمعاتهم، وبتنوع التداخلات الارشادية والتي اصبحت مطلباً ملحاً في التعامل مع الكثير من الظواهر السلوكية سواء كانت موجة للأفراد العادين ام غير العادين والتي اثبتت فاعليتها. مما دفع الكثير من المعنيين بالعملية الارشادية إلى التركيز على إعداد وتنفيذ تداخلات إرشادية تخصصية تهدف في إطارها العام إلى تحقيق التوافق والصحة النفسية، وفي إطارها الخاص تكون اهدافها مختلفة باختلاف موضوعاتها والمستفيدين منها(مصطاف، ٢٠١٤: ١٣).

وتبرز اهمية الارشاد من خلال نجاح العملية الارشادية والتي تحتاج الى برامج ارشادية والتي تعدو من ضروريات عمل المرشد في المدرسة، اذ ان المشكلات والضعفوات التي

تواجه الطلبة في حياتهم تتطلب برامج ارشادية تكون مخططة بشكل جيد، وتتمتع بالموضوعية العلمية للتعامل مع المشكلات والضغوط المختلفة والتي تؤثر على دراستهم والتي قد تؤدي إلى التأخر الدراسي والفشل وترك الدراسة (رشيد، ٢٠١١ : ١٨).

ولكي تتحقق أهداف العملية الارشادية في المؤسسات التعليمية ، لابد للمرشد من دور في مساعدة الطالب لكي يفهم نفسه أولاً ويفهم الآخرين ثانياً ، حتى يستطيع أن يصل إلى أفضل مستوى من التوافق الشخصي والتفاعل الاجتماعي الإيجابي ، ويمكن أن يتحقق ذلك من خلال البرامج الإرشادية المنظمة والمعدة على أسس علمية تخدم الطلبة بصورة سليمة والتي تأخذ بنظر الاعتبار جميع التوقعات والحلول المقترحة لها (البديري ، ٢٠٠٩ : ١١).

وإنّ البرامج الارشادية سواء كانت نمائية، أم وقائية، أم علاجية، تسهم في مساعدة الافراد لمواجهة مشاكلهم باتباع أساليب علمية وكذلك تقنيات تعمل على تبصيرهم بحاجتهم اتجاهاتهم النفسية، وتنمية قدراتهم على تحديد مشاكلهم وتكيفهم الاجتماعي واندماجهم الاكاديمي، لذلك فإن البرامج الإرشادية مهمة وضرورية في المرحلة الاعدادية (الحربي، ٢٠١٤:١١).

إذ تساهم البرامج الإرشاد المقدمة للأفراد إلى مساعدتهم على النمو السوي والتكيف الايجابي في المجالات الانفعالية والمعرفية والمهنية ، تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو أنفسهم ومجتمعهم ، تنقية مبادئهم من سوء الفهم والمتناقضات، تساهم البرامج الإرشادية في المساعدة على تقبل الذات والاعتراف بعناصر الضعف والقوة ، تنمية القدرة على التكيف الاجتماعي ، تقبل الأخطاء كخبرات تعليمية ، وتحمل المسؤولية في السعي نحو التميز وليس الكمال. ( عبد العظيم، ٢٠١٣ : ٧٨).

وإنّ تحقيق اهداف البرنامج الارشادي التي وضعت من أجله كان لابد أن يستعمل الأساليب الإرشادية ، التي تتميز بتنوعها وتعددتها طبقاً لتعدد النظريات الإرشادية فهي تقوم على منهج واضح ، وتختلف على وفق الاختلافات الموجودة لدى الأفراد سواء الشخصية أم الميول والاتجاهات والقدرات المختلفة ، ومما لاشك فيه أنّ الأساليب الإرشادية تعدّ من الخدمات الطلابية التي عرفت مدارس العالم الحديث وأخذت هذه الأساليب تتطور بسرعة في الدول المتقدمة، لتواكب التقدم التكنولوجي الذي تعيشه تلك الدول، وقد نجحت تلك



الأساليب نجاحا باهرا في القضاء على الكثير من المشكلات والصعوبات التي يواجهها الطالب والإيفاء بحاجاتهم (كامل، ٢٠١٥: ٦)

وقد ظهرت العديد من الأساليب الإرشادية التي تهدف إلى تعديل سلوك الطلبة ومساعدتهم على تجاوز أزماتهم وحل مشكلاتهم ومن هذه الأساليب (اسلوب التعريض الحيوي) للعالم (باندورا ١٩٥٢) ويتضمن تعريض المسترشد على الأحداث الواقعية التي تثير القلق وليس مجرد تخيل ذلك (كوري، ٢٠١١: ٣٣٢) .

والهدف من هذا الأسلوب التأثير على الأعراض السلبية بإطفائها وذلك بمواجهة المثيرات من ناحية ومواجهة سلوك التجنب الذي هو معزز للقلق من ناحية أخرى وتختلف طريقة التعرض باختلاف مكان المواجهة وأسلوب المواجهة (رئيفه ، ٢٠٠١: ١١٤) .

والتعريض المكثف ولمدة طويلة يمكن ان يكون فعالاً لتخفيف قلق المسترشد. وبسبب عدم الشعور بالارتياح المرتبط بعلاج التعريض المكثف ولمدة طويلة ، فإن بعض المسترشدين يتجنبون هذا النوع من العلاج، ومن المهم للمعالج ان يتعامل مع المسترشد لخلق دافعية واستعداد للعلاج بالتعريض، ومن منظور اخلاقي فإن المسترشدين يجب ان يكون لديهم معلومات كافية عن العلاج بالتعريض خصوصاً مدة العلاج وهي طويلة وكذلك لكونه علاجاً مكثفاً، قبل اخذ موافقته بالاشتراك في العلاج (كوري، ٢٠١٠: ٣٢١ - ٣٢٦) .

واكدت دراسة (سعد، ٢٠١٧) الى فاعلية اسلوب التعريض الحيوي في تعديل الافكار الخاطئة لدى طلاب المرحلة الاعدادية (سعد، ٢٠١٧) .

وقد يكون هذا الاسلوب مناسباً في خفض قلق التصور المعرفي ، وذلك ان حياة الفرد مليئة بالأحداث التي تتخللها الانفعالات المختلفة وتأثيرها في حياة الأفراد ومنها القلق (الأنصاري ، ١٩٩٨ : ٣٠) .

فالقلق أحد الانفعالات المهمة وينظر إليه على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر في أداء الأفراد وأن هذا التأثير قد يكون إيجابياً يدفعهم لبذل المزيد من الجهد ، أو سلبياً يعوق الأداء (راتب ، ٢٠٠٠ : ١٥٧) .

والتصورات المعرفية هي السبيل التي يفهم الشباب من خلالها أنهم مدركون لذواتهم وبناهم المعرفية منها، كذلك يستطيعون أن يستخلصوا تجاربهم والوقوف على حقيقة وجودهم من خلال تصوراتهم المعرفية، كذلك وقدرتهم على ان يتنبؤوا بنتائج افعالهم، وانهم يتنبؤوا بالمستقبل بشكل سليم ومنطقي دون معوقات. ولكن عندما يشوب هذه التصورات درجة عالية من القلق فلا شك ان ردود الافعال تصبح غير متوازنة وارتجالية وعشوائية غير منطقية لا تتسجم مع مستوى ما يصادفونه من تهديدات حقيقية في بيئتهم الخارجية او الصراعات في بيئتهم الداخلية النفسية ، وقد تدفعهم لارتكاب المزيد من الازمات لإظهار استجابات استباقية غير ملائمة مع الموقف، لأنها تسبب لهم ازمة نفسية وحياتية قد تخلق امامهم عوائق وحواجز اجتماعية ذات مردودات سلبية في تجاربهم النفسية الحياتية (Kelly 1955, 42).

ولقد اشار فستنجر (Festinger، ١٩٨٥) الى أن كل فرد يمتلك صورة إيجابية عن ذاته يكون اكثر دافعية لرفض المعلومات المتناقضة، أما الشخص الذي يملك صورة سلبية عن ذاته فيكون اكثر قبولاً للعائد السلبي، كذلك ان المعرفة العقلية تتضمن في ما يدور في ذهن الانسان من افكار متراكمة في نفسة وحول غيره، ويعد قلق التصور المعرفي هو الادراك لتهديد ان هناك خطر في قادم الايام والمستقبل، لا تستطيع البنى المعرفية تفسيره، لذلك تصبح المواقف المستقبلية مشوشة وغير واضحة أو يمكن ان نضع لها تفسيرات خاطئة وغير منطقية (عبد الرحمن، ١٩٩٨، ٤٤٦)

ومن هنا يرى الباحث أنَّ أهمية بحثه تتجلى من الناحيتين النظرية والتطبيقية في ضوء المسوغات الآتية:

### • الأهمية النظرية :

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

### • الأهمية التطبيقية :

- تزويد المرشدين التربويين في المدارس الاعدادية بمقياس قلق التصور المعرفي ، ويمكن تطبيقه على الطلاب لكشف قلق التصور المعرفي.
- يوفر برنامجاً ارشادياً بأسلوب (التعريض الحيوي) لخفض قلق التصور المعرفي لدى طلاب المرحلة الاعدادية ، مما يُمكن المرشد التربوي في المدرسة من استعماله وتوظيفه في مساعدة الطلاب في تجاوز اثاره لدى الطلاب في حالة نجاح البرنامج.

### \* ثالثاً . هدف البحث:

يهدف البحث الحالي الى معرفة أثر اسلوب (التعريض الحيوي) في خفض قلق التصور المعرفي لدى طلاب المرحلة الاعدادية ، من خلال التحقق من صحة الفرضيات الصفرية الآتية:

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس قلق التصور المعرفي عند مستوى ( ٠.٠٥ ) .
٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس قلق التصور المعرفي عند مستوى ( ٠.٠٥ ) .
٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ورتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس قلق التصور المعرفي عند مستوى ( ٠.٠٥ ) .

### \* رابعاً . حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي على طلاب مرحلة الإعدادية في المدارس الحكومية التابعة لمحافظة ديالى - قضاء بعقوبة للعام (٢٠٢٠-٢٠٢١).

\* **خامساً. تحديد المصطلحات :**

١ - الأثر : عرفه كلاً من

• **الحنفي** : إنه مقدار التغير الذي يطرأ على المتغير التابع بعد تعرضه للمتغير المستقل (الحنفي ، ١٩٩١ ، ٢٥٣).

• **دافيد ( ٢٠٠٨ )** : عملية التأثير في قيم الشخص ومعتقداته ومواقفه وسلوكه (دافيد ، ٢٠٠٨ : ١٥).

٢- البرنامج الإرشادي:

عرفه كلاً من

• **(Borders & Drury ,1992)**: مجموعة من الأنشطة والفنيات التي يقوم بها المسترشد في تفاعل وتعاون ، بما يعمل على توظيف طاقاتهم وإمكاناتهم ، بما يتفق مع حاجاتهم واستعدادهم في جو يسوده الأمن والطمأنينة والألفة بينهم وبين المرشد (Borders & Drury ,1992 :26).

• **الغزوي ( ٢٠٠٧ )** : انه مجموعة من الجلسات مخططة ومنظمة التي تعتمد على عدد من الأنشطة والفنيات والفعاليات في ضوء اسس واستراتيجيات علمية " ( الغزوي ، ٢٠٠٧ : ١٤).

• **التعريف النظري للباحث :**

تبنى الباحث تعريف (Borders & Drury ,1992) لأنه ينسجم مع اهداف البحث الحالي .

• **التعريف الإجرائي للباحث :**

هو مجموعة الأنشطة والفنيات التي يستخدمها المرشد وفق خطة منظمة وعلمية وهي ، وتستند إلى إطار نظري لغرض تحقيق هدف البحث الحالي من خلال استعمال أسلوب (التعريض الحيوي).

### ٣- اسلوب التعريض الحيوي (In vivo Exposure):

عرفه كلاً من:

- (باندورا, ١٩٥٢) :

هو مواجهة منظمة مع المثير المخيف أما عن طريق التخيل أو بشكل حيوي حياتي مباشر, ومنها كانت الطريقة المستخدمة فإنّ التعريض يتضمن اتصالاً مباشراً والعمل مع الشيء الذي يثير مخاوفه (كوري, ٢٠١١: ٣٢١) .

#### • التعريف النظري للباحث :

تبنى الباحث تعريف ( باندورا ، ١٩٥٢ ) في هذا البحث لأنّ يتلائم مع الاستراتيجيات و الفنيات المستعملة في هذا البحث تتفق مع طبيعة المتغير المدروس .

#### • التعريف الإجرائي :

أسلوب إرشادي يستعمله الباحث لمساعدة المسترشد على خفض قلق التصور المعرفي ، عن طريق مجموعة من الفنيات الآتية (تقديم الموضوع . مناقشة - الاسترخاء - التدريب التوكيدي- الغمر - التشكيل- النمذجة - التعزيز- التقويم البنائي - التدريب البيئي).

٤- قلق التصور المعرفي عرفه كلاً من (Cognitive Conception anxiety) :

#### • كيلي ( Kelly, ١٩٥٥) :

وهو أدراك الفرد بأن نظامه التفسيري(المعرفي) لا يستطيع تغطية الوقائع اليومية ويعجز عن أدراك وتوقع الأحداث والمواقف المهمة وتوقع المستقبل مما ينتج عنه استجابات انفعالية غير منطقية(Kelly, ١٩٥٥: ٢٨) . وهو التعريف النظري الذي تبناه الباحث.

#### • ماي (٢٠١٣) :

"هو أدراك التهديد من الفرد لبعض القيم التي يعتبرها الشخص جوهرية لوجوده شخصياً وهي حالة ذاتية يدرك الفرد فيها أن وجوده يمكن أن يتحطم وأنه يمكن ان يفقد ذاته وعالمه وأنه سيصبح عدماً ( nothing ) ."(علوان ومحمد، ٢٠١٧: ٦٣٨)

## • عبد الوهاب والسيد (٢٠١٧):

"بأنه قصور في الخدمة التعليمية والعلمية والفشل في مواجهة الإنجاز الأكاديمي والشك في استخدام التكنولوجيا الحديثة." (عبد الوهاب والسيد ٢٠١٧:٧١٤).

• **التعريف النظري:**

تبنى الباحث تعريف (Kelly,1955) تعريف نظري لمفهوم قلق التصور المعرفي, لكونه ينسجم مع اهداف البحث الحالي والاطار المرجعي في قياس وتفسير النتائج.

• **التعريف الإجرائي لقلق التصور المعرفي:**

وهو الدرجة الكاية التي يحصل عليها المسترشدين من خلال الاجابة على فقرات مقياس قلق التصور المعرفي , المُعد من الباحث , والمستعمل لأغراض البحث الحالي .

• **المرحلة الاعدادية :**

وهي المرحلة التي تأتي بعد المرحلة المتوسطة وهي من مراحل التعليم الثانوي , وتكون مدتها ثلاث سنوات تهدف إلى التعرف على قابلية الطلبة وقدرتهم وميولهم وتمكنهم من بلوغ أعلى مستوى من المعرفة والمهارة مع تنوع بعض الميادين الفكرية والتطبيقية تمهيداً لمواصلة الدراسة الحالية والإعداد للحياة العلمية الإنتاجية (وزارة التربية, ٢٠١١: ٨) .