

فاعلية برنامج علاجي في خفض القلق النفسي وتنمية مفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين

د. إبراهيم باجس معالي

كلية العلوم التربوية- جامعة العلوم الإسلامية العالمية
عمّان- الأردن

الملخص

هدفت الدراسة معرفة فاعلية برنامج علاجي في خفض القلق النفسي وتنمية مفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين، وتكوّن مجتمع الدراسة من جميع طلبة شعب الصف الحادي عشر والبالغ عددهم (90) من الطلبة المتميزين في مدارس الملك عبدالله للتميز. أما عينة الدراسة فقد تكونت من (40) طالباً وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية وهم الذين حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس القلق النفسي، وحصلوا على درجات منخفضة على مقياس مفهوم الذات. وقُسمت عينة الدراسة إلى مجموعتين، المجموعة التجريبية، وقد تكونت من (20) طالباً وطالبة تلقوا برنامجاً إرشادياً لخفض القلق، وتنمية مفهوم الذات بمعدل جلسة واحدة أسبوعياً لمدة (90) دقيقة، والمجموعة الضابطة تكونت من (20) طالباً وطالبة لم يتلقوا برنامجاً إرشادياً لخفض القلق، وتنمية مفهوم الذات.

أظهرت نتائج تحليل التباين المصاحب (ANCOVA) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في خفض القلق، وتنمية مفهوم الذات لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة. ولم تُظهر نتائج الدراسة أن هناك تفاعلاً بين البرنامج العلاجي والجنس على كل من القلق النفسي ومفهوم الذات.

الكلمات المفتاحية: برنامج علاجي، القلق النفسي، مفهوم الذات.

The Effect of a Therapy Program in Reducing Anxiety and Improving Self-Concept of Gifted Students

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the effect of a therapy program in reducing anxiety and improving self-concept of gifted students. The population of this study consisted of (90) students of eleventh graders in the King Abdulla schools.

The sample of this study consisted of (40) students chosen randomly from the students who achieved high score in anxiety scale and low score in self-concept scale. The experimental group consisted of (20) students who received a therapy program of (8) sessions: a ninety-minute session each week. The Control group consisted of (20) students who were not exposed to the therapy program. The results of (ANCOVA) showed significant differences in reducing psychological anxiety and improving self-concept among the experimental group compared to the control group.

The results also indicated that there were no significant differences between gender and the therapy program in both of the psychological anxiety and level of self-concept.

Key Words: Therapy Program, Psychological Anxiety, Self-Concept.

المقدمة:

منذ دراسة تيرمان (Terman) الطولية عام 1921، كان يُنظر إلى التميز بأنه امتلاك الفرد قدرة عقلية عالية تقيسها اختبارات الذكاء، وفي عقد الثمانينيات كثرت التعاريف والنظريات التي تهدف إلى توضيح المفهوم الحديث للتمييز، حيث توسع مفهوم تربية المتميزين ليشمل أكثر من علامات الذكاء التي كانت معتمدة قبل ذلك بوصفها أداة وحيدة للكشف عن المتميزين. أما في الأردن، فقد بدأ الاهتمام بالمتميزين منذ عام (1984) وذلك بإنشاء مركز السلط الريادي للطلبة المتميزين، وكذلك جائزة سمو الأمير الحسن للإبداع الشبابي، ثم بعد ذلك أُنشئت مدارس الملك عبد الله للتمييز عام (1993)، كما أُنشئ مشروع برامج المتميزين في المدارس الريفية التابعة لوزارة التربية والتعليم عام 1996. (الداهري، 2005)

ويرى رينزولي (Renzulli) أن التميز يتألف من ثلاث مجموعات من السمات الإنسانية هي: (1) قدرة إبداعية (2) قدرة عقلية فوق المتوسط (3) دافعية، وقد اشتهر هذا التعريف باسم الحلقات الثلاث. (جروان، 1999)

وتعد إجراءات الكشف والتعرف إلى التميز في غاية الأهمية، وذلك أنها تشكل الخطوة الأساسية التي تسبق الخدمات التربوية والعلاجية للطلبة المتميزين، وهناك طرق متعددة للتعرف على التميز، ومنها اختبارات الذكاء، واختبارات الإبداع، واختبارات التحصيل الأكاديمي، ودور الآباء والمعلمين في الكشف عن الطلبة المتميزين، وكذلك المقابلة (الداهري، 2005) ويتميز الطلبة المتميزون بعدد من الخصائص، حيث أشارت دراسة تيرمان (Terman, 1995) المشار إليها في جروان (1999)، إلى أن الطلبة المتميزين يتمتعون بلياقة بدنية أفضل من أقرانهم، ويظهرون قدرة عالية في القراءة، واستخدام اللغة، والمهارة الحاسوبية وغيرها، ولديهم اهتمامات ذاتية، ويمارسون هوايات عديدة. ويمكن الإشارة إلى مجموعة من الخصائص التي تميز الطلبة المتميزين وهي:

1. الخصائص العقلية والمعرفية: يظهر الطلبة المتميزون قدرات عقلية عالية، وأداء مرتفعا، ومهارات دراسية، ولديهم قدرات عالية في التفكير المنطقي وقوة الانتباه، وقوة التركيز وتنوع الاهتمامات.

2. **الخصائص السلوكية:** يتميزون بخصائص القيادة والإبداع والطموح وحب الاستطلاع.
(جروان، 2002)

3. **الخصائص الاجتماعية:** يتمتعون بالانفتاح على العالم، والعلاقات الناجحة، وإدارة النقاش والحوار.

4. **الخصائص الشخصية:** لديهم قوة الأنا والثقة بالنفس، ورفض الغش والشعور بالرضا.

5. **الخصائص الجسمية:** يتمتعون بمهارات جسمية متعددة، وهم أكثر صحة ووزناً وحيوية.

6. **الخصائص الانفعالية:** يتميزون بالهدوء النفسي والسيطرة على الانفعالات، والتوافق النفسي والاجتماعي. (Colangelo, 2004)

وهناك نظريات متعددة حاولت تفسير التميز من جوانب مختلفة منها:

1. نظرية (جاردنر Gardner) للذكاء المتعدد

تركز على أبعاد متعددة في الذكاء، وتركز على حل المشكلات والإنتاج المبدع، حيث ترى هذه النظرية أن الذكاء يكمن في القدرة على حل المشكلات وتؤكد النظرية على الأصل الوراثي للذكاء.

2. نظرية (جربر Gruber) لمفهوم البناء الذاتي للأشخاص المتميزين

تؤكد النظرية على الأنواع المختلفة للتمييز، وشكل الحياة الإبداعية، والوقت الذي تحتاجه للتفكير، وحث الذات والإحساس بالخصوصية.

3. نظرية (رنزولي Renzoly) لمفهوم الحلقات الثلاث

تركز النظرية على أن التميز يتألف من ثلاث حلقات هي: القدرة العقلية العامة، والمثابرة على المهمات والإبداع.

4. نظرية (سيجلر Segler) لمفهوم التداخل والاستنتاج

ركزت النظرية على التميز بين الطلبة ضمن مجموعتين، الأولى: يقاس تميزها من خلال الإنتاج المبدع، ونوعية الإنتاج لديهم، والمجموعة الثانية: تقاس من خلال اختبارات الذكاء لأدائهم في المدرسة أو البيت (السرور، 1998).

ويعاني الطلبة المتميزون من القلق النفسي، حيث يشير كريكز (Griggs, 2002) إلى أن المتميزين لديهم أعراض عصبية وصراعات داخلية تتمثل في الفرق بين مستواهم

الحالي الذي يرون أنفسهم عليه، وبين إدراكهم لما سيكونون عليه، كما أن لديهم قلق نفسي مرتبط بالمعايير الاجتماعية ويطورون حساسية زائدة ومثالية.

كذلك إن آثار القلق النفسي تظهر على الطلبة المتميزين في الجوانب السلوكية، كانهضاء الأداء، وعدم الاهتمام بالمظهر الشخصي، والتوقف عن ممارسة الهوايات، واضطراب عادات النوم، واضطرابات الكلام كالتلعثم (الفرماوي، ابو سريع، 1993).

وتظهر آثار القلق أيضاً لدى المتميزين من خلال انتشار حالات الضعف المدرسي والفشل الدراسي (Holly, 2002). وتظهر آثار القلق كذلك في العلاقات اليبينشخصية، حيث يشير (إسماعيل، 2004). إلى توترات واضطرابات في التواصل الأسري، وكذلك الشك وعدم الاطمئنان للزملاء والأقارب.

ويؤثر القلق على النواحي الجسمية للطلبة المتميزين، كالشعور بالإرهاق واضطرابات الجهاز التنفسي، وزيادة أو فقدان الوزن، وآلام في المعدة وآلام في الظهر (Desilva, 2005)، ويعاني الطلبة المتميزون من آثار القلق في النواحي المعرفية، كضعف الانتباه، وعدم القدرة على الضبط الذاتي، وزيادة الأخطاء المعرفية، وتدني القدرة على التخطيط والتنظيم وافتقارهم القدرة على حل المشكلات (Vladimir, 2006).

ويسبب الآباء مصدراً آخر للقلق لدى الطلبة المتميزين، حيث غالباً ما يتوقع الآباء منهم أن يحصلوا على درجات عالية، وأن محبة الآباء سوف تقل إذا قلت درجاتهم التحصيلية (San-dra, 2006). كما أن المعلمين يشكلون مصدراً هاماً للقلق، من خلال تكثيف الواجبات، أو فرض طريقة واحدة للتعلم، أو منع التفكير التخيلي لديهم (Torrance, & Goff, 1999). والمدرسة بشكل خاص قد تكون مصدراً لقلق الطالب المتميز، عندما لا تقدم مكافآت توازي قدرات الطالب المتميز (Kaplan, 1999). إن القلق الذي يتعرض له الطالب المتميز، بغض النظر عن مصدره يؤدي إلى التأثير على مفهومه لذاته، حيث يشير بدرجة أساسية إلى تغيير فكرة الفرد عن ذاته وشعوره بجدارته وكفايته (الزعبى، 2005).

ويعرف مفهوم الذات بأنه طريقة شعور الفرد نحو ذاته بما في ذلك درجة احترامه وقبوله إياها (Woolfolk, 2001). ويعد مفهوم الذات من الأمور التي تؤثر في إنجاز الطلبة وتحصيلهم الدراسي (El-Anzi, 2005)، حيث يشكل مفهوم الذات المرتفع دوراً مهماً في

زيادة دافعية الفرد للإنجاز والتعلم، وفي تطور شخصيته وجعلها أقل عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية المختلفة (Robins & Trzesniewski, 2005)، كما يرتبط مفهوم الذات المرتفع بالصحة النفسية والشعور بالسعادة في حين أن مفهوم الذات المنخفض يرتبط بمشكلات نفسية عديدة مثل الاكتئاب والقلق (silverman,2006).

وقد وضع هانسون (Hanson, 2002) العلاقة بين القلق النفسي والإنجاز، حيث أشار إلى أن القلق المرتفع يؤدي إلى انخفاض قدرة الفرد على الإنجاز مما يؤدي إلى شعور الفرد بالإحباط، وتدني مفهوم الذات لديه. ويرى (فرج، 1998) أن هناك أعراضاً تدل على تدني مفهوم الذات لدى المتميز من خلال العجز عن التعبير عن المشاعر السلبية التي تؤدي إلى القلق، ويمكن أن يواجه المتميز بعض السلوكيات الضاغطة نتيجة محاولة الآخرين فرض وجهات نظرهم عليه، مما يؤدي إلى العزلة وعدم القدرة على القيام بعلاقات مع الآخرين، نتيجة شعور الفرد بتدني مفهوم الذات لديه .

لذلك فإنّ استخدام البرامج العلاجية يمكن أن يساعد الطالب المتميز على خفض القلق لديه وتنمية مفهوم الذات من خلال تدريب الطلبة على أساليب متعددة منها الأساليب المعرفية مثل إعادة البناء المعرفي، وأساليب الاسترخاء الجسدي والعقلي، واستخدام أساليب التأمل، والنمذجة المعرفية والتحصين ضد القلق، وضبط الذات (عبد المعطي، 2006).

مشكلة الدراسة وأهميتها:

إن الطلبة المتميزين ومن خلال ملاحظة الباحث يعانون من ارتفاع مستوى القلق لديهم، وتدني مفهوم الذات، وقد يكون السبب الجوهري لذلك هو نقص المهارات التي يمتلكها الطلبة، وإن هناك حاجة ماسة لتعليمهم المهارات المناسبة للتعامل مع القلق، وتدني مفهوم الذات، وتكمن أهمية الدراسة في وضع برنامج علاجي يساعد هؤلاء الطلبة على خفض القلق، وتحسين مستوى مفهوم الذات الإيجابي لديهم.

فرضيات الدراسة:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($a=0.05$) بين متوسطات درجات المجموعتين

- التجريبية والضابطة على مقياس القلق النفسي وأبعاده الفرعية تُعزى للبرنامج العلاجي.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($a=0.05$) بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مفهوم الذات تُعزى للبرنامج العلاجي.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($a=0.05$) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية (ذكور، إناث) تُعزى للتفاعل بين البرنامج العلاجي والجنس.

تعريف المصطلحات:

المتميز: هو ذلك الفرد الذي يملك قدرة عقلية عالية على الإبداع، والقدرة على الالتزام بأداء المهمات المطلوبة منه (الداهري، 2005). ويعرف إجرائياً بأنه الطالب الذي يتم اختياره وفقاً لمعدله المرتفع، ومدى انطباق معايير محددة عليه مثل السمات السلوكية والإنتاج المتميز وفقاً للمعايير المحددة من قبل إدارة مدارس الملك عبد الله الثاني للتميز.

القلق النفسي: عبارة عن ردة فعل على الخطر الناجم عن الفقدان أو الفشل الواقعي أو المتصور والمهم شخصياً للفرد، حيث يشعر الفرد بالتهديد جراء هذا الفقدان أو الفشل (رضوان، 2007). ويعرف القلق إجرائياً في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس القلق المستخدم في هذه الدراسة.

مفهوم الذات: هو تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتقييمات الخاصة للذات يصوغه الفرد كتعريف نفسي لذاته، ويتكون من أفكار الفرد الذاتية المتسقة والمحددة الأبعاد عن العناصر المختلفة لكيونته الداخلية والخارجية المختلفة (الظاهر، 2010). ويعرف إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس مفهوم الذات المستخدم لهذه الدراسة.

البرنامج العلاجي: هو مجموعة من الإجراءات والتدريبات المنظمة المستندة إلى أساليب علاجية. ويعرف إجرائياً في هذه الدراسة بأنه مجموعة من الإجراءات والنشاطات المتمثلة في الجلسات الثمانية.

الدراسات السابقة:

أجرى هاي وبرين (Hay & Bryne, 2000) دراسة هدفت التعرف الى فاعلية برنامج إرشادي تدريبي يعتمد أسلوب حل المشكلات في مساعدة الطالبات المتميزات على خفض القلق وزيادة التحصيل الأكاديمي، واستخدمت الدراسة مقياس مفهوم الذات وبرنامجاً للتدريب على مهارات الحياة. وتكونت عينة الدراسة من (20) طالبة لديهن مستوى منخفض من مفهوم الذات ومستوى مرتفع من القلق النفسي، أظهرت نتائج الدراسة مدى فاعلية البرنامج العلاجي في تحسين مفهوم الذات وخفض القلق لدى الطالبات.

وأجرى ماجان (Machan, 2000) دراسة هدفت التعرف إلى أثر برنامج علاجي لتخفيف القلق لدى عينة من الطلبة المتميزين في أمريكا، حيث اشتمل البرنامج على مهارات التعامل وإدارة القلق. مثل التفكير العقلاني، وإعادة البناء المعرفي، أظهرت النتائج أن البرنامج كان فاعلاً في خفض القلق لدى الطلبة المتميزين المشاركين.

وفي دراسة ويفر وماتيسوس (weaver&matheus, 2001) هدفت التعرف إلى فاعلية تطبيق برنامج لتطوير مفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين، واستُخدم نموذج صمم خصيصاً للطلبة المتميزين لمفهوم الذات. وتكونت العينة من (131) طالباً مشاركاً في برنامج صفي، أظهرت النتائج فاعلية النموذج في تحسين مفهوم الذات لدى الطلبة المشاركين.

وفي دراسة جرزيلي وإيفرهارت (Garzalli & Everhart, 2002)، هدفت التعرف إلى العلاقة بين التحصيل الأكاديمي والجنس ومفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين، وتكونت عينة الدراسة من (33) طالباً متميزاً و(33) طالباً غير متميز من الصفين السابع والثامن. أشارت نتائج الدراسة إلى أن مفهوم الذات يرتبط بشكل إيجابي مع التحصيل الأكاديمي المرتفع لدى الطلبة المتميزين، ويرتبط سلبياً مع التحصيل الأكاديمي المنخفض للطلبة غير المتميزين، ولم تظهر نتائج الدراسة فروقاً بين الجنسين في مفهوم الذات.

وأجرى الخواجا (2003) دراسة هدفت التعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادي في خفض الضغط النفسي، وتنمية التكيف لدى الطلاب المتميزين. استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية ومقياس التكيف. وتكونت عينة الدراسة من (40) طالباً متميزاً في الصفوف (التاسع والحادي عشر) في مدارس الملك عبدالله للتميز في الأردن.

أظهرت النتائج فاعلية البرنامج العلاجي في تحسين التكيف وخفض الضغوطات النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وأجرى روبنسون وكوك (Robinson & Cook, 2004) دراسة هدفت وصف الأساليب العلاجية التي استخدمت للتعامل مع القلق النفسي لدى عينة من المتميزين وغير المتميزين، ومدى أثر هذه الأساليب واعتبارها أساليب تدخل للمعالجة واستخدم نموذج حل المشكلات البيشخصية الإدراكية، ونموذج لازاروس (Lazarus) وقد أشارت نتائج الدراسة أن الأساليب العلاجية أثبتت فاعليتها ومرونتها في خفض القلق لدى الطلبة المتميزين والعاديين، إلا أن تأثيرها كان ذا دلالة إحصائية على الطلبة المتميزين مقارنة مع الطلبة غير المتميزين حيث انخفض القلق لدى المتميزين بدرجة أكبر من العاديين، وأشارت نتائج الدراسة أن نموذج حل المشكلات ونموذج لازاروس، صنفا من أفضل الأساليب في التعامل مع الطلبة المتميزين.

وفي دراسة ويلسون وستيلزر (Wilson & Stelzer, 2004) هدفت التعرف إلى العلاقة الارتباطية بين حل المشكلات والقلق النفسي لدى عينة من الطلبة المتميزين، واستخدم الباحثان مقياساً للذكاء ومقياساً للخصائص الديمغرافية، وتكونت العينة من (20) متميزاً تعرضوا لبرنامج التدريب على حل المشكلات و(20) متميزاً لم يتعرضوا للبرنامج، وأشارت النتائج إلى انخفاض القلق لدى المتميزين الذين تعرضوا لبرنامج تدريبي على حل المشكلات.

وفي دراسة هوج ورينزولي (Hoge & Renzulli, 2005) التي هدفت التعرف إلى الفروق في مفهوم الذات بين الطلبة المتميزين وغير المتميزين أكاديمياً بالإضافة إلى التعرف إلى العوامل المؤثرة على مفهوم الذات، وتكونت العينة من (180) طالباً واستخدم مقياس مفهوم الذات. وأظهرت النتائج أن مفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين في المجموعة التجريبية كان أعلى منه لدى المجموعة الضابطة، كما أظهرت النتائج كذلك أن وجود الطالب غير المتميز في صف الطلبة المتميزين يؤثر على تقديره لذاته بشكل سلبي.

وأجرى سنشر وبورلاند (Schnur & Borland, 2005) دراسة نوعية هدفت إلى معرفة أثر التميز الأكاديمي في التغلب على القلق النفسي الذي يواجهه الطالب المتميز،

تكونت عينة الدراسة من (3) حالات من الطلبة المتميزين أكاديمياً، حيث دُرست الخلفية العائلية والأكاديمية والقلق الذي يتعرضون له. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن أفراد عينة الدراسة كان تحصيلهم الأكاديمي مرتفعاً، وأنهم كانوا أكثر قدرة على التكيف مع الظروف القاسية أي أن التميز الأكاديمي يعد عاملاً مساعداً في التغلب على القلق النفسي.

وأجرى كلين وديبرا (Klein & Debra, 2007) دراسة هدفت التعرف على مفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين، تكونت عينة الدراسة من (135) طالباً، منهم (65) طالباً متميزاً و(70) طالباً غير متميز. أجاب الطلبة على مقياس مفهوم الذات، وأظهرت النتائج أن مفهوم الذات لدى المجموعة التجريبية من الطلبة المتميزين كان متدنياً، بينما ظهر مفهوم الذات لدى الطلبة غير المتميزين مرتفعاً.

ومن خلال استعراض الدراسات السابقة، نلاحظ أن بعض الدراسات ركزت على أن الطلبة يعانون من القلق النفسي. وكذلك تناولت الدراسات وسائل وبرامج مختلفة للتعامل مع القلق النفسي، وأشارت بعض الدراسات كدراسة ويفر وماتيسوس (weaver&matheus, 2001). ودراسة جرزيلي وايفرهارت (Garzalli & Everhart, 2002) إلى العلاقة بين التميز و مفهوم الذات. لذلك يمكن الإشارة هنا إلى أن بناء برنامج علاجي الذي تهدف إليه الدراسة الحالية قد يساعد الطلبة المتميزين على تحسين مفهوم الذات لديهم وخفض القلق.

الطريقة والإجراءات:

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة شعب الصف الحادي عشر في مدارس الملك عبدالله للتميز في مدينة عمان، والبالغ عددهم (90) طالباً وطالبة، وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية وعددها (40) طالباً وطالبة بعد أن طُبّق مقياس القلق النفسي ومقياس مفهوم الذات على أفراد مجتمع الدراسة بناءً على حصولهم على أعلى الدرجات على مقياس القلق، وأقل الدرجات على مقياس مفهوم الذات. ثم وُزعت العينة بطريقة عشوائية إلى مجموعتين على النحو الآتي:

المجموعة التجريبية:

تكونت من (20) طالباً وطالبة (10) من الذكور و(10) من الإناث ، تلقوا برنامج تدريب لخفض القلق وتنمية مفهوم الذات. تم الالتقاء بهم بمعدل لقاء أسبوعياً، لمدة ثمانية أسابيع، وتكون البرنامج من (8) جلسات إرشادية مدة كل جلسة (90) دقيقة.

المجموعة الضابطة:

تكونت من (20) طالباً وطالبة (10) ذكور و(10) إناث، لم يتلقوا برنامجاً تدريبياً لخفض القلق وتنمية مفهوم الذات ويوضح الجدول (1) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المجموعة والقياس.

جدول (1) توزيع عينة الدراسة حسب نوع المجموعة والقياس القبلي والبعدي

مقياس مفهوم الذات				مقياس القلق				القياس
بعدي		قبلي		بعدي		قبلي		
إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	نوع المجموعة
10	10	10	10	10	10	10	10	المجموعة التجريبية
10	10	10	10	10	10	10	10	المجموعة الضابطة
40		40		40		40		المجموع

أدوات الدراسة

1- مقياس القلق النفسي:

استخدم الباحث مقياس القلق النفسي الذي طورته النوايسه (2007) واعتمده الباحث بناءً على الأغراض المرتبطة بالقلق النفسي. ويتكوّن المقياس من (56) فقرة توزعت على الأبعاد الآتية:

1. البعد الفسيولوجي: ويتضمن أعراضاً كالشعور غالباً بالتعب الشديد، والصداع، واضطرابات الهضم، وتصيب العرق، وسرعة نبضات القلب، وسرعة التنفس.
2. البعد المعرفي: ويتضمن أعراضاً كالنكثير في أمور غير مترابطة، والنسيان، وعدم التركيز، والتردد في اتخاذ القرار.

3. البعد النفسي: يتضمن أعراضاً كالخوف والانزعاج، وعدم الشعور بالسيطرة على الأمور، والانعزاج من عدم تحقيق كل الأهداف.

4. البعد البيئشخصي: ويتضمن توتر العلاقة بين الطالب ووالديه، وبالتالي، عدم قدرة الطالب على مصارحة والديه بسوء هذه العلاقة، وعدم احترام الوالدين لآراء الابن ومضايقته الزملاء.

استُخِرَ الصدق المنطقي للمقياس لأغراض الدراسة الحالية، وذلك من خلال عرضه على نخبة من أساتذة الجامعات المتخصصين في علم النفس والإرشاد والتربية الخاصة، وعددهم (10). وقد أخذ الباحث بآراء المحكمين حيث جاءت معظم الملاحظات بإبقاء القائمة على صورتها الحالية. ولأغراض هذه الدراسة قام الباحث بحساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي، باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، على عينة مكونة من (15) طالباً من خارج عينة الدراسة، حيث بلغت قيمة الثبات (0.87).

أما تصحيح المقياس، فقد اعتمد الباحث على تدرج رباعي لتصحيح الإجابات، بحيث يحدد درجة انطباق الفقرة على الطالب المستجيب وفقاً للآتي: بدرجة كبيرة (4)، بدرجة متوسطة (3)، بدرجة بسيطة (2)، بدرجة بسيطة جداً (1). وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (224-56)، حيث أن اقتراب درجة المستجيب من الحد الأعلى (224)، أي من حصل على (132) فما فوق يعني أنه يعاني من درجة عالية من القلق النفسي، واقترابه من الحد الأدنى (56) أي من حصل على (46) فما دون يعني أن القلق النفسي الذي يعاني منه بأدنى درجاته بناء على العلامة الدنيا لمقياس القلق النفسي.

2- مقياس مفهوم الذات

طَوَّر الباحث مقياس مفهوم الذات، حيث تكون بصورته الأولية من (15) فقرة، حيث إن استجابة الفرد على فقراته هو تعبير مباشر عن مشاعره وأحاسيسه تجاه نفسه. استخرج الباحث دلالات الصدق المنطقي للمقياس بعرضه على مجموعة من المحكمين من أساتذة الجامعات في الإرشاد النفسي، وذلك من أجل بيان مدى مناسبة الفقرات ومدى ملاءمة صياغة الفقرات لغوياً، أو أية اقتراحات يرونها مناسبة، حيث أبقى الباحث (10) فقرات من أصل (15) فقرة، والتي اتفق عليها (8) من المحكمين أي ما نسبته 80% مجموع المحكمين.

وللتأكد من ثبات الأداة قام الباحث بحساب معامل الثبات للمقياس بطريقة إعادة الاختبار (test-retest) بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية من طلبة المدرسة تكونت

من (30) طالباً وطالبة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، حيث كانت الفترة الزمنية بين مرتي التطبيق ثلاثة أسابيع، وبلغ معامل الارتباط بيرسون (0.80)، واحتُسب معامل الثبات الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا للمقياس (0.87) وهي قيمة مقبولة تدل على استقرار السمة المقاسة. واعتمد الباحث على تدرج رباعي لتصحيح الإجابات، بحيث يحدد درجة انطباق الفقرة على الطالب المستجيب وفقاً للآتي: بشدة (4)، موافق (3)، غير موافق (2)، غير موافق بشدة (1)، لل فقرات الإيجابية، ويعكس التقدير للفقرات السلبية. وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (40-10)، حيث إن اقتراب درجة المستجيب من الحد الأعلى (40). أي من حصل على (26) درجة فما فوق، يعني ارتفاع مفهوم الذات.

البرنامج العلاجي

قام الباحث بمراجعة الأدب النظري المتعلق ببرامج الإرشاد العلاجي من خلال رسائل الماجستير والدكتوراه، ثم ولأغراض الدراسة الحالية قام الباحث ببناء برنامج علاجي يهدف إلى خفض القلق النفسي وتنمية مفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين. حيث تكوّن البرنامج من ثماني جلسات إرشاد مدة كل جلسة (90) دقيقة بمعدل لقاء واحد في الأسبوع. حيث دُرّب الطلبة على مهارات سلوكية معرفية، ثم أجرى الباحث الصدق المنطقي للبرنامج من خلال عرضه على (10) محكمين من المختصين في مجال الإرشاد النفسي للتعرف إلى آرائهم في مدى مناسبة محتوى البرنامج للأهداف، والمهارات المستخدمة في التدريب، حيث أخذ بآراء المحكمين.

وتكوّن البرنامج من الجلسات الآتية:

1. الجلسة الأولى: تمهيد وتعارف، مفهوم القلق النفسي.

تناولت الجلسة تعارف الباحث على الطلبة، ثم بعد ذلك تم التركيز على طبيعة البرنامج التدريبي وأهدافه. ثم تناول الباحث عناصر الزمان، والمكان، والأفراد، ونوعية الاستجابة كعناصر أساسية في مفهوم القلق، ووضح الباحث أنواع القلق، وطبيعة المثيرات التي تؤدي إلى المشاعر والأفكار والانفعالات المصاحبة للقلق.

2. الجلسة الثانية: الآثار السلبية للقلق.

ركز الباحث على مراحل القلق الثلاث: مرحلة التحذير، ومرحلة المقاومة، ومرحلة الإنهاك، حيث دُرّب الطلبة على مهارات التحضير للموقف وكيفية التحكم بالموقف والتعامل معه، وتم ربط ذلك بالنتائج السلبية للقلق على النواحي الجسمية والنفسية والاجتماعية.

3. الجلسة الثالثة: تحديد المشكلة وعلاقتها بالذات.

ركز الباحث على كيفية تحديد المشكلة وأسلوب التعامل معها كالعوامل المتعلقة بالشخص، والبيئة والعوامل المرتبطة بالمشكلة والمعوقات التي تؤدي إلى القلق، حيث وضح الباحث خطوات التعامل مع المشكلة وهي: الوعي بالمشكلة، وجمع المعلومات، ووضع البدائل واختيار البديل المناسب ثم اتخاذ القرار.

4. الجلسة الرابعة: اختيار الهدف.

تناول الباحث الأهداف وعلاقتها بالقلق ومفهوم الذات، وكيف يتعامل الفرد مع المشكلة، والسلوك المتضمن، والخبرات الانفعالية، وما هي المهارات المطلوبة، والعمليات العقلية، وتدريب الطلبة على كيفية وضع الأهداف، واختيار الهدف المناسب، وكيف يمكن تعديل الأهداف حسب الأهمية.

5. الجلسة الخامسة: توليد البدائل.

ركز الباحث على تدريب الطلبة على مهارة وضع مجموعة من البدائل للتعامل مع المشكلات التي يتعرضون لها، وكيفية تنظيم هذه البدائل من خلال تدريب الطلبة على قواعد توليد البدائل.

6. الجلسة السادسة: موازنة البدائل واختيار الأفضل.

ركز الباحث على مساعدة الطلبة على كيفية اختيار البديل المناسب من مجموعة البدائل، ثم كيفية اختيار البديل الذي يساعد على تخفيف حدة القلق لدى الطالب من خلال توضيح عمل جدول للبدائل، ووضع إيجابيات وسلبيات كل بديل، ثم إعادة ترتيب البدائل.

7. الجلسة السابعة: الاسترخاء العضلي والذهني.

وضح الباحث معنى كل نوع من أنواع الاسترخاء، ودرب الطلبة على الاسترخاء العضلي والاسترخاء الذهني وأثرهما على مفهوم الفرد لذاته والتأثير على القلق، حيث قدم الباحث نموذجاً تدريبياً لنوعي الاسترخاء على طالبين ووضح الفرق بينهما.

8. الجلسة الثامنة: اتخاذ القرار.

درب الطلبة في الجلسة النهائية على كيفية اتخاذ القرار، وأثر عدم القدرة على اتخاذ القرار على قلق الفرد وانعكاسه السلبي على ذاته، وذلك من خلال توضيح أهمية اتخاذ القرار، وأن اتخاذ القرار لا يكون عشوائياً.

إجراءات الدراسة:

قام الباحث بالإجراءات الآتية لتحقيق أهداف الدراسة:

1. تحديد مجتمع الدراسة (شعب الصف الحادي عشر) في مدارس الملك عبدالله الثاني αα للتميز بعمان.
2. استخراج دلالات الصدق والثبات لأداتي الدراسة: أ) مقياس القلق النفسي، ب) مقياس مفهوم الذات.
3. بناء برنامج علاجي لخفض القلق النفسي وتنمية مفهوم الذات.
4. طُبِّقَ مقياس القلق النفسي ومقياس مفهوم الذات اختباراً قبلياً وبعدياً على جميع أفراد عينة الدراسة.
5. إجراء تطبيق البرنامج العلاجي على المجموعة التجريبية ذكوراً وإناثاً، حيث أُجري التطبيق في مدارس الملك عبدالله للتميز في الفصل الثاني 2013، حيث التقى الباحث بالمجموعة التجريبية مرة كل أسبوع، أما المجموعة الضابطة، فقد وُضِعَتْ على قائمة الانتظار.

تصميم الدراسة:

المجموعة التجريبية:

قياس قبلي - البرنامج العلاجي - قياس بعدي.

O1X O2

المجموعة الضابطة:

قياس قبلي - لا معالجة - قياس بعدي.

O1 O2

المتغير المستقل: البرنامج العلاجي

المتغيرات التابعة: (1) القلق النفسي

(2) مفهوم الذات

التحليل الإحصائي:

استُخدم المنهج شبه التجريبي في هذه الدراسة، وذلك لمعرفة مدى تأثير فاعلية البرنامج العلاجي واستقصاء أثره في خفض القلق النفسي وتنمية مفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين.

ولأغراض اختبار فرضيات الدراسة، فقد اُختُصت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد العينة على أداتي الدراسة، لكل من القياس القبلي والبعدي، كما قارن الباحث المتوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة باستخدام تحليل التباين المصاحب (ANCOVA) بهدف ضبط أثر القياس القبلي في القياس البعدي.

النتائج

النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha=0.05$) بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس القلق النفسي وأبعاده الفرعية تعزى للبرنامج العلاجي.

ولفحص هذه الفرضية فقد احتُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي والبعدي على مقياس القلق النفسي بأبعاده الأربعة. والجدول (2) يبين ذلك:

جدول (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس القلق النفسي وأبعاده

القياس البعدي		القياس القبلي		المجموعة	الأبعاد
ع	م	ع	م		
2.9	25.0	4.0	28.5	التجريبية	البعد الفسيولوجي
3.1	29.4	2.8	28.0	الضابطة	
5.2	36.1	5.5	43.8	التجريبية	البعد المعرفي
5.1	47.3	4.5	45.9	الضابطة	
4.6	51.2	9.6	60.8	التجريبية	البعد النفسي
8.2	64.8	5.0	63.3	الضابطة	
2.0	17.4	3.6	21.2	التجريبية	البعد البيئشخصي
2.8	22.5	1.9	21.8	الضابطة	
12.3	133.3	18.7	161.5	التجريبية	الدرجة الكلية
16.3	169.3	10.7	165.0	الضابطة	

يتضح من جدول (2) الفروق في المتوسطات البعدية والقبليّة حيث انخفضت درجة القلق على جميع الأبعاد في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي، ولمعرفة إن كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس القلق النفسي بعد تثبيت أثر القياس القبلي لكل مجموعة استخدم تحليل التباين المشترك (Ancova)، والجدول (3) يوضح نتائج تحليل التباين المشترك.

جدول (3) تحليل التباين المشترك (ANCOVA) لبيان دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين في القياس البعدي على مقياس القلق النفسي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف	القيمة الاحتمالية
المصاحب قياس قبلي	557.093	1	557.093	2.786	0.103
بين المجموعات	12147.673	1	12147.673	60.750	*0.000
الخطأ	7398.475	37	199.959		
الكلي	20103.240	39			

يتبين من الجدول (3) أن الفروق بين المتوسطات بلغت الدلالة الإحصائية، حيث بلغت قيمة ف (60.750) وهي دالة إحصائية عند الدلالة ($\alpha=0.05$) مما يعني أن البرنامج كان ذا أثر في خفض القلق النفسي لدى أفراد العينة التجريبية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha=0.05$) بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مفهوم الذات تُعزى للبرنامج العلاجي. ولفحص هذه الفرضية احتُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي على مقياس مفهوم الذات ويظهر الجدول (4) نتائج ذلك.

جدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياس مفهوم الذات البعدي

المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		مفهوم الذات
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
20.790	1.992	31.105	1.477	

يتضح من الجدول (4) الفرق في المتوسط الحسابي لمفهوم الذات بين المجموعه التجريبية والمجموعة الضابطة، ولمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياس مفهوم الذات بعد تثبيت أثر القياس القبلي لكل مجموعة استخدم تحليل التباين المشترك Ancova، وتوضح النتائج في الجدول (5).

جدول (5) تحليل التباين المشترك (ANCOVA) لبيان دلالة الفروق بين متوسطات

درجات المجموعتين في القياس البعدي على مقياس مفهوم الذات

القيمة الاحتمالية	ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.636	0.22747	0.00677	1	0.00677	المصاحب القبلي
0.000	33.521	03997	1	0.99 7	بين المجموعات
		0.030	37	1.101	الخطأ
			39	2.105	الكلية

نلاحظ من الجدول (5) إن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين المجموعه التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس مفهوم الذات لصالح المجموعه التجريبية التي طبق عليها البرنامج العلاجي مما يدل على الأثر الإيجابي للبرنامج.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند $(\alpha = 00.05)$ بين متوسطات درجات المجموعه التجريبية (ذكور، إناث) على مقياس القلق النفسي ومقياس مفهوم الذات تعزى للجنس. وفحص هذه الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات القبليه والبعديه للذكور والإناث على مقياس القلق النفسي والجدول (6) يوضح ذلك.

جدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الذكور والإناث

على مقياس القلق النفسي لدى المجموعه التجريبية

البعء	ذكور تجريبية		إناث تجريبية	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
فسيولوجي	27.4000	2.4585	31.3000	2.3118
معرفي	44.5000	3.7786	50.1000	4.7481
نفسى	57.9000	3.6652	71.7000	4.7387
بينشخصي	21.2300	2.4716	23.8600	2.4878

ولمعرفة إن كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية تُعزى لتفاعل البرنامج مع مجموعتي الذكور والإناث بعد تثبيت القياس القبلي لكل مجموعة، تم استخدام تحليل التباين المشترك ANCOVA ويظهر الجدول (7) نتائج ذلك.

جدول (7) تحليل التباين المشترك (ANCOVA) لبيان دلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين على مقياس القلق النفسي البعدي

القيمة الاحتمالية	ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين قياس قبلي -بعدي
0.401	0.723	67.110	1	67.110	المصاحب القبلي
0.000	43.213	4012.014	1	4012.014	الجنس
*0.000	134.811	12546.401	1	12516.401	بين المجموعات
0.125	2.465	228.869	1	228.869	الجنس × المجموعة
		92.844	35	3249.531	الخطأ
			39	20073.925	الكلية

يتضح من الجدول السابق أن قيمة ف تساوي (43.313) وهي دالة إحصائياً عند (0.05) مما يعني أن البرنامج كان فعالاً في خفض القلق النفسي لدى أفراد العينة الذكور مقارنة مع الإناث. ولمعرفة هل هناك تفاعل بين البرنامج والجنس على مقياس مفهوم الذات. فقد احتسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية على مقياس مفهوم الذات ويظهر الجدول (8) نتائج ذلك.

جدول (8) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للذكور والإناث على مقياس مفهوم الذات

الإناث (20)		الذكور (20)		المقياس
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.226	28.880	0.223	30.01 53	مفهوم الذات

يتضح من الجدول أن المتوسط الحسابي للإناث على مقياس مفهوم الذات أدنى من المتوسط الحسابي للذكور، مما يؤكد أن الفروق كانت لصالح الذكور. ولمعرفة إن كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية تُعزى لتفاعل البرنامج مع مجموعتي الذكور والإناث بعد تثبيت القياس القبلي لكل مجموعة تم تحليل التباين المشترك المصاحب Ancova والجدول (9) يوضح ذلك.

جدول (9) تحليل التباين المشترك (ANCOVA) لبيان دلالة الفروق بين متوسطات

المجموعتين على مقياس مفهوم الذات البعدي

القيمة الاحتمالية	ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين قياس قبلي-بعدي
0.229	1.499	0.03569	1	0.036	المصاحب
0.000000142	43.036	1.025	1	1.025	البرنامج
0.00495	9.002	0.214	1	0.214	الجنس
0.167	1.987	0.047	1	0.047	البرنامج × الجنس
		0.024	35	0.833	الخطأ
			39	2.155	المجموع

بما أن الدلالة لتفاعل البرنامج مع الجنس أكبر من 0.05 إذ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند الدلالة ($\alpha=0.05$) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على حساب مقياس مفهوم الذات تُعزى لتفاعل البرنامج مع الجنس.

المنافشة والتوصيات

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha = 0.05$) بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس القلق وأبعاده الفرعية تُعزى للبرنامج. فقد أظهر تحليل التباين المشترك أن الفروق في المتوسطات بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بلغت الدلالة الإحصائية، فقد أظهر أفراد المجموعة التجريبية انخفاضاً في القلق بين القياس القبلي والقياس البعدي مقارنة بالمجموعة الضابطة ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى الاستراتيجيات والمهارات التي استخدمها البرنامج العلاجي، حيث استخدم فيها أساليب مثل المناقشة، والواجبات المنزلية ولعب الدور، وكيفية التعامل مع القلق. وهذه الأساليب قد أسهمت في مساعدة الطلبة على التخلص من مشاعر القلق، حيث كان الباحث يشرح في كل جلسة المهارة للطلبة ويناقشها، ويعزز الأفكار الإيجابية ويفند الأفكار السلبية، وكان الباحث يركز في البداية على الجانب المعرفي، ثم بعد أن يقنع أفراد المجموعة بالمهارة من خلال المناقشة، يبدأ بعرض المهارة سلوكياً أمامهم، ثم يطلب من طالبين القيام بعمل المهارة، ويقسم بعد ذلك الطلبة إلى مجموعات صغيرة للتدريب سلوكياً على المهارة، وهذا هو الجانب السلوكي، الذي ركز عليه الباحث مما أدى إلى خفض القلق عند معظم أفراد المجموعة على معظم الأبعاد.

وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة (ماجان، 2000 Machan) ودراسة روبنسون وكوك (Robinson & Cook, 2004) ودراسة ويلسون وستيلزر (Wilson & Stelzer, 2004) فقد أشارت نتائج هذه الدراسات إلى الأثر الإيجابي على انخفاض القلق لدى الطلبة المتميزين الذين تعرضوا لبرنامج علاجي، واتفقت كذلك مع دراسة (الخوaja، 2003) التي أشارت نتائجها إلى انخفاض القلق.

أما في ما يتعلق بالأبعاد الأربعة: الفسيولوجي والمعرفي والنفسي والبيئشخصي، أظهرت نتائج التحليل أن الفروق بين المتوسطات للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، بلغت الدلالة الإحصائية كما أشارت إليها القياسات القبليّة والبعديّة لكل من

المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة. ويمكن عزو تلك النتيجة بأن البرنامج العلاجي المقترح قد ركز على التدريبات السلوكية، كذلك كان اجتماع ومناقشة الطلبة مع بعضهم بعضاً في مجموعة واحدة حول مشكلاتهم، وتدريبهم على كيفية التعامل مع هذه المشكلات قد أدى إلى انخفاض القلق النفسي لديهم.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha = 0.05$) بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مفهوم الذات تُعزى للبرنامج. أظهر تحليل التباين المشترك أن الفروق في المتوسطات بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة قد بلغت الدلالة، كما أشارت متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، فقد أظهر أفراد المجموعة التجريبية تحسناً في مفهوم الذات مقارنة بالمجموعة الضابطة، ويمكن عزو تلك النتيجة إلى فاعلية البرنامج العلاجي المقترح للتدريب على مهارات خفض القلق وتنمية مفهوم الذات، حيث تضمن البرنامج مهارات شاملة تغطي جوانب ضعف لدى الطلبة في كيفية التعامل مع المشكلات. فهذه التدريبات تتضمن تنظيم الأساليب المعرفية الفكرية في التعامل مع المشكلة ضمن خطوات متسلسلة، حيث يعلم هذا الأسلوب الطالب كيف يحدد مشكلته، والرغبة في التغيير. ثم تعليمه أن هناك بدائل كثيرة لحل المشكلة، ثم كيف تختار البديل المناسب. إن تزويد الطلبة بمثل هذه المهارات التي يفتقرون إليها بالإضافة إلى نمذجة كل خطوة من الخطوات داخل الجلسة العلاجية، ثم دعمها بواجب بيتي كلها تهدف إلى زيادة وعي الطالب بنفسه، وتعديل أسلوب تعامله مع الآخرين. إن دور البرنامج العلاجي للمجموعة التجريبية التي تعرضت للتدريب قد كان أحد العوامل المساعدة في النتيجة التي تم التوصل إليها. فالبرنامج العلاجي الجمعي يمتاز بأنه يضم مجموعة من الطلبة الذين يعانون تقريباً من المشكلة نفسها، فوجودهم ضمن جو دافئ وآمن وودي، يسهل بالتالي عملية الاتصال بينهم، حيث يعمل ذلك على زيادة الوعي بالمشكلة. وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة هوج ورينزولي (Hoge & Renzulli, 2005)، ودراسة ويفروماتثيوس (weaver&matheus, 2001)، التي أشارت

نتائجها إلى فاعلية برامج الإرشاد العلاجية التي تستخدم التدريبات في تحسين مفهوم الذات لدى الأفراد.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha = 0.05$) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية (ذكور وإناث) تُعزى للتفاعل بين البرنامج العلاجي والجنس. فقد أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود تفاعل بين البرنامج العلاجي والجنس (ذكور، إناث) وقد يفسر هذا بأن البرنامج العلاجي لم يكن متحيزاً لجنس دون الآخر، كما قد يفسر بأن الأنشطة التي فُندت خلال جلسات البرنامج أُعطيت للذكور والإناث على حد سواء، كما تفسر النتائج بتجانس عينة الدراسة؛ حيث إن الطلاب والطالبات من الفئة العمرية نفسها تقريباً وقد شُخصوا على أنهم طلبة متميزون، كما قد تفسر النتائج أيضاً بأن الجلسات العلاجية قد نُفذت من الباحث؛ مع الطلبة من الجنسين داخل الصفوف بالنسبة للطلبة الذكور والإناث.

- التوصيات:

- 1- في ضوء ما انتهت إليه هذه الدراسة من نتائج، يوصي الباحث بضرورة الاهتمام بتوضيح مفهوم الذات ومفهوم القلق للطلبة في المناهج الدراسية في المراحل المختلفة.
- 2- تصميم برامج إرشادية تناسب مستويات الطلبة المختلفة سواء المتميزون أم العاديون.
- 3- إجراء المزيد من الدراسات حول هذا الموضوع لمساعدة المرشدين في التعامل مع القلق النفسي وتدني مفهوم الذات، وإعداد برامج توجيه جمعي لذلك.

المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية:

- إسماعيل، بشرى (2004). *ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية*، دار مديولي، الطبعة الثانية، القاهرة.
- جروان، فتحي (1999). *التميز والتفوق والإبداع*، الفرقان للنشر والتوزيع، الطبعة الثالثة، الإمارات العربية المتحدة.
- جروان، فتحي (2002). *حاجات الطلبة المتميزين والمتفوقين ومشكلاتهم*، ورقة عمل مقدمة إلى المؤتمر العربي الثاني للمتميزين والمتفوقين، التربية الإبداعية.. أفضل استثمار للمستقبل. عمان، الأردن.
- الخواجا، عبد الفتاح (2003). *فاعلية برنامج إرشاد جمعي يستند إلى الاتجاه العقلائي وأسلوب حل المشكلات في خفض الضغوط النفسية التي تواجه الطلبة المتميزين وتنمية تكيفهم*. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمان، الأردن.
- الداھري، صالح (2005). *سيكولوجية رعاية المتميزين*، دار وائل للنشر، الطبعة الثانية، عمان، الأردن.
- رضوان، سامر (2007). *الصحة النفسية، دار المسيرة، الطبعة الأولى*، عمان الأردن
- الزعبي، أحمد (2005). *العلاقة بين الاكتئاب ومفهوم الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية من الجنسين*، المجلة التربوية، الجامعة الأردنية، الأردن، العدد 8، ص 13-75.
- السرور، ناديا (1998). *مدخل إلى تربية المتميزين والموهوبين*، دار الفكر، الطبعة الأولى، عمان الأردن
- الظاهر، قحطان (2010). *مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق*، دار وائل للنشر، الطبعة الثانية، عمان الأردن
- عبد المعطي، حسن (2006). *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها*، عالم الكتب، الطبعة الرابعة، القاهرة.
- فرج، طريف (1998). *توكيد الذات، مدخل لتنمية الكفاءة الشخصية*، مكتبة الأنجلو مصريه، الطبعة الأولى، القاهرة.
- الفرماوي، حمدي، وأبو سريع، رضا (1993). *الضغوط النفسية: تغلب عليها وابدأ الحياة*، عالم الكتب، الطبعة الأولى، القاهرة.

ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية:

- Colangelo, N. (2004). *Counseling Gifted and Talent Students*. University of Iowa, Holland.
- Desilva, D. (2005). *Understanding and Managing Anxiety*. U.S.A.
- El-Anzi, (2005). "Academic Achievement and its Relationship with Anxiety, Self-esteem, Optimism, and Pessimism in Kuwaiti Students". *School Behavior and personality*, 33, pp. 95-105.
- Garzarlli, P, Everhart, B. & Lester, D. (2002). "Self-concept and Academic Performance in Gifted and Academically Weak". *Journal of Social Psychology*, 133, 4. pp.134-144.
- Griggs, S. A. (2002). "Counseling the Gifted and Talented based on learning styles". *Exceptional Children*. 50.5.
- Hanson, P. (2002). *The Job of Anxiety*. London. Pon. Books.
- Hay, L, Bryne, J. & Butler, C. (2000). "Evaluation of Conflict Resolution and Problem Solving Programme Enhance Adolescents Self-Concept". *British Journal of Guidance and Counseling*. 28, 1, 101.
- Hoge, R. D. & Renzulli, J. S. (2005) "Self-concept and the Gifted Child RBDM 9104". Storrs, CT: *The National Research Center on the Gifted and Talented*. University of Connecticut.
- Holly, M. (2002). "Helping Teens Handle Anxiety". www.parentingteens.Com
- Kaplan, L. (1999). "Helping Gifted Students with Anxiety Management". ERIC. EC. Digest. www.counselingCeusonline.com
- Klein, A. & Debra, Z. (2007). "Self-concept and Gifted Girls. Across Educational Study of Intellectually Gifted in Grad 3, 5, 8". *Roeper Review*.02783193, 19, 1.
- Machan, D. (2000). "Spare the Prod, Spoil the Child". *Forbes*. 148, 8, PP. 211-214.

- Robins, R. & Trzesniewski, K. (2005). "Self-concept Development Across the Lifespan". *Current Directions in Psychological Science*, 14, pp.158-162.
- Robinson, M. & Cook. P. (2004). *Anxiety in Adolescents. Counseling Psychology Quarterly*. 6, 3, pp. 218-229.
- Sandra, L. (2006). *Smart Kids Feel Pressure to be Different*. New York.
- Schnur, R1 & Borland, J. H. (2005). "Academic Giftedness as Protective Factors in Three Resilient Self-Determined Successful Adults". www.digitalcommons.libraries.columbia.edu.
- Silverman, L. K. (2006). *Counseling the Gifted and Talented*. Colorado.
- Torrance & Goof (1999). *Fostering Academic Creativity in Gifted Students*. New York, Random House Co.
- Vladimir, B. (2006). "Anxiety the Silent Killer". **Holistic online.com**
- Weaver, M. & Matheus. D. (2001). "The Effects of A Program to build The Self-concept of Gifted Students". *Journal of Humanistic Education & Development*, 314, pp. 181-270.
- Wilson, K. G. & Stelzer, J. (2004). "Problem Solving. Anxiety and Coping in Adolescent Suicide Attempts". *Suicide and Like Threatening Behavior*. 25, 2, pp. 241-12.
- Woolfolk, A. (2001). *Educational Psychology*. Needham Heights, Allyn & Bacon.