

أثر برنامج تربوي للتخفيف من قلق المواجهة لدى طلاب المرحلة الإعدادية في قضاء سوق الشيوخ

م. علي داخل جبر الحساوي

كلية التربية الأساسية / جامعة ذي قار

خلاصة البحث:

لتحقيق أهداف البحث تم بناء مقياس قلق المواجهة المكون من (٣٨) فقرة وأربعة بدائل، وتم التحقق من الصدق الظاهري للخبراء، وتم استخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس وإيجاد صدق البناء، واستخراج الثبات بطريقة (الفا - كرو نباخ)، وقد بلغ معامل الثبات (٠.٨١)، وتكونت عينة البحث من (٤٠) طالباً من طلاب الصف الخامس الإعدادي من الذين ظهر لديهم مستوى قلق مواجهة متدني. وظهرت النتائج: وجود فرق دال احصائياً بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية على الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

الكلمات المفتاحية: قلق المواجهة ، الصدق الظاهري ، المرحلة الإعدادية .

The effect of educational program in mitigating confrontation anxiety in high school students in Sug Alshyookh district

Lect. Ali Dakhil Jabur Alhasnawi

College of Basic Education - Thi Qar

Abstract:

To achieve the objectives of the research, a confrontation anxiety scale was constructed. It consists of (38) items and four alternatives. The face validity was verified. The statistical discrimination power of the items was calculated. Both validity and reliability were measured by using the Alpha-Cronbach test. The reliability correlation coefficient value is (0.81). The study sample consists of (40) fifth-year intermediate school students who showed a low level of confrontational anxiety. The results showed: There was a statistically significant difference between the average ranks of the experimental group's scores on the pre- and post-tests, in favor of the post-test.

Key words: confrontation anxiety, face validity, secondary school.

أولاً: مشكلة البحث:

تمثل المرحلة الإعدادية نقطة تحول ومنعطف كبير في حياة الطلبة حيث تعد تلك المرحلة بمثابة مرحلة أساسية في مواجهة بعض التغيرات الاجتماعية، وما يصاحب هذه المرحلة من تفكير وخوف، وقلق من المواجهة والتحدي، وتختلف هذه الأحاسيس والمشاعر من طالب إلى آخر، وفقاً لخبرات هؤلاء الطلاب وبالتالي، ينعكس ذلك سلباً على تحصيلهم العلمي وخفض دافعيتهم للإنجاز. كما أن للقلق آثاره السلبية في دوافع الطالب وإنجازاته والتحصيل الدراسي لديه. ولكي يكون الفرد واثقاً من نفسه جذاباً ومؤثراً فإنه يجب أن يفهم ذاته، ويتكيف مع انفعالاته ويعرف كيف يواجه دوافعه وميوله، كما يجب أن يكون على وعى بأسباب القلق الذي قد يعاني منه. (Ryan & Cooper, 2011: 234)

ويرى (Timothy, 2011) بأن القلق يجعل الفرد سلبياً وأكثر تجنباً للمشاركة في المواقف والمناسبات الاجتماعية، ويمنعه من تطوير وتحسين مهارات الاتصال لديه، ويمنعه من إقامة علاقات اجتماعية ناجحة، وهذا قد يؤدي إلى التوتر وسوء التوافق مع الآخرين. (Timothy, 2011: 276). ويذكر (عبد الفتاح غريب، ١٩٩٥) أن للقلق وجهان مختلفان فهو يساعد على تحسين الذات والإنجاز ورفع مستوى الكفاءة، كما يمكن أن يحطم الإنسان، ويشيع التعاسة في حياته وحياة المحيطين به، والفرق بين وجهتي القلق فتكون الدرجة التي هو عليها وتبقى الحاجة الأساسية للإنسان في هذا الصدد هي اكتساب المعرفة المناسبة لاستخدام وتطوير القلق بطريقة بناءة، وأن يكون الإنسان سيداً للقلق ولا يكون عبداً له، ومن هنا يأتي استخدام عدة طرق للمواجهة. (عبد الفتاح غريب، ١٩٩٥: ١٠٣).

وبناءً على ذلك يرى (فاروق عثمان، ١٩٩٧) أنه يستلزم أن يتوافر في مدرسي المدارس الثانوية إلى جانب المهارات التدريسية - الاستقرار النفسي والعاطفي والالتزان الانفعالي الذي يساعده على تقبل نفسه وتقبل الآخرين، ومهارات المواجهة الفعالة التي تساعد في أداء عمله وحل ما يواجهه من مشكلات بطرائق حديثة مبتكرة، وإذا لم يتوافر ذلك في الطالب، فإنه سيكون قلقاً، وكثير الشكوى، والتبرم، والتذمر، مما ينعكس في أدائه في التدريس ولهذا يصعب عليه أن يتقبل نفسه كما هي. ومن هنا وجد أن البحث العلمي لطبيعة القلق لدى طلاب المرحلة الثانوية وتأثيراته المختلفة في الجوانب النفسية والعلاقات الاجتماعية ذات أهمية تتسجم مع ما تهدف إليه المؤسسات التربوية من إحداث نمو مرغوب فيه بالجانب الاجتماعي بشكل يتناسق مع الجوانب العقلية والجسمية والنفسية، وذلك ببناء إنسان يسهم مساهمة فعالة في خدمة المجتمع، حيث إن القلق الاجتماعي قد يترتب عليه العزلة الاجتماعية والفشل. (فاروق عثمان، ١٩٩٧: ٨٠). فقلق المواجهة لدى الفرد ممكن أن يكون عالياً أو منخفضاً وفق أسلوب التفكير المستخدم من الفرد، وانطلاقاً مما تقدم تبرز مشكلة البحث الحالي على الصعيد الأكاديمي في محاولة جادة وعلمية في التعرف على أثر برنامج تربوي للتخفيف من قلق المواجهة لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

ثانياً: أهمية البحث: تكمن أهمية هذه الدراسة في أهميتها النظرية وأهميتها التطبيقية .

١- الأهمية النظرية:

أ- تفيد في التعرف على قلق المواجهة لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

ب- يعد البحث الحالي من البحوث المهمة لدى الباحثين .

ت- محاولة التعرف على كيفية التخفيف من قلق المواجهة لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

٢- الأهمية التطبيقية:

أ - تساعد المختصين في المجال التربوي والنفسي في تشخيص مشكلات قلق المواجهة لدى بعض الطلاب وكيفية معالجتها.

ب- قد تسهم نتائج هذه الدراسة في إعداد برنامج تربوي للتخفيف من قلق المواجهة عند الطلبة ،من خلال زرع الثقة بأنفسهم وتشجيعهم على تحسين التحدث مع الآخرين بثقة وبدون قلق وتردد.

ت- كما قد تكون نتائج هذا البحث بداية لدراسات لاحقة .

ثالثاً: هدف البحث: يهدف البحث الحالي الى:-

١- التعرف على مستوى قلق المواجهة لدى طلاب المرحلة الإعدادية .

٢- التعرف على أثر البرنامج التربوي للتخفيف من قلق المواجهة لدى طلاب المرحلة الإعدادية. وتنبثق من أهداف البحث الفرضيتان الصفريتين الاتيتين:

١- لا يوجد فرق دال احصائياً بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية على الاختبارين القبلي والبعدي في مقياس (قلق المواجهة) .

٢- لا يوجد فرق دال احصائياً بين متوسط رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبار البعدي في مقياس (قلق المواجهة).

رابعاً: حدود البحث:

١- الحدود البشرية: طلاب الصف الخامس الإعدادي الفرع (العلمي) .

٢- لحدود الموضوعية : برنامج تربوي يهدف للتخفيف من قلق المواجهة.

٣- الحدود الزمنية : يتحدد البحث الحالي بالعام الدراسي (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣) .

٤- لحدود المكانية : المدارس الإعدادية في قضاء سوق الشيوخ.

خامساً: تحديد المصطلحات:

١- الاثر لغوياً: أثر فيه : ترك فيه أثراً، وإنتثر منه وبه :وَحصل فيه اثرٌ منه فهو متأثر، والأثار ما بقي من رسم الشيء(معلوف، ١٩٨٨: ٣).

٢- أثر (The Effect):

عرفة دافيد (٢٠٠٨) : بأنه عملية التأثير على قيم الشخص ومعتقداته ومواقفه وسلوكه (دافيد، ٢٠٠٨: ١٥).

٣- البرنامج التربوي (Educational Program):

تعريف الحمداني (٢٠٠٧) :سلسلة من الأنشطة المتضمنة القصص والمواقف الصورية المخطط لها مسبقاً، بحيث تكون ملائمة لطبيعة العينة وقدراتهم لغرض تحقيق تغيرات تربوية واجتماعية وسلوكية حسب الاهداف المرجوة للبحث. (الحمداني، ٢٠٠٧: ٩).

التعريف النظري للبرنامج التربوي:

هو خطة تربوية منظمة ومخطط لها وفق اسس علمية وتربوية تهدف الى مساعدة الطلاب في فهم مستوى طموحة واكتساب الخبرات اللازمة لرفع مستوى الطموح لديهم.

٣- قلق المواجهة (Anxiety Confrontation):

عرفه العكاشي (٢٠٠٠) نوع من انواع الاضطرابات النفسية الأكثر شيوعاً في العصر الحديث وسمة بارزة من سماته العامة، فالثورة العلمية الشاملة التي يمر بها العالم اليوم وما يرافقها من تطورات وتقنيات ، فضلاً عن التغيرات الاجتماعية السريعة التي أدت الى تعقد أدوار الفرد ومسؤولياته الحديوية وتنويعها، بالنتيجة السلبية وزيادة مخاوفه وقلقه من مستقبله. (العكاشي، ٢٠٠٠: ٣٣).

أما التعريف الإجرائي لمصطلح قلق المواجهة فهو (الدرجة الكلية التي يحصل عليها افراد عينة البحث عند استجاباتهم على فقرات مقياس قلق المواجهة الذي سيتم بناءه في البحث الحالي).

إطار نظري ودراسات سابقة

١- مفهوم قلق المواجهة: يعد مفهوم قلق المواجهة من المفاهيم ذات الأصول القديمة وشغلت حيزاً كبيراً في الاهتمام به في مجال علم النفس و الصحة النفسية، والإرشاد النفسي وقد اهتم به أفلاطون بتقديمه شرحاً موضحاً للطرائق التي يتبعها الافراد في التعامل مع المواقف والاحداث والأزمات والظروف الحياتية المختلفة. (الصبوة ،واخرون، ٢٠٠٤: ١٠٩) ولم يكن مصطلح المواجهة واضحاً أو متداولاً بشكل واسع فيما يخص بعض الباحثين و بدأ تداوله عام (١٩٩٦)، إذ ظهر لأول مرة في ابحاث (Lazarus Richard,1966) في كتابه الضغوط النفسية والمواجهة (psychologica Coping and Stress)، وقد عرفها بأنها مجموعة من الأفعال والاستراتيجيات المبذولة من طرف الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة. (القرة غولي: ٢٠١٤، ٦٦).

كما قدم علماء النفس والمهتمون في الطب النفسي مشكلة هذا العصر وذلك لأنه يعد نذيراً للخطر الذي يهدد أمن وسلامة الفرد النفسية ،ويهدد تقديره لذاته ، ويضر إحساسه بالرضا ، والسعادة ،ويعد امراً مصاحباً للصراع. (سوين، ١٩٨٥: ٣٢١).

ويذكر (حسين وسلامه ،٢٠٠٦: ٧٤-٧٥) أن قلق المواجهة لدى الطلبة يختلف باختلاف خصائصهم الشخصية والسيكولوجية ، وكذلك تبعاً لنوعية المواقف التي يواجهونها، حيث ان المواجهة الفعالة تؤثر في كل من الصحة والتوافق النفسي للأفراد، وترتبط بشكل دال بانخفاض المشكلات النفسية لدى الفرد وعلى الطرف الآخر، فإن فشل الأفراد في المواجهة يؤثر سلباً على أهدافهم وعلى حياتهم بطرق مختلفة . كما وضح (Lazarus & Folk man,1993,235) قلق المواجهة على انه الجهود السلوكية والمعرفية المتغيرة باستمرار، والتي يتخذها الفرد في إدارة مطالب المواقف الداخلية والخارجية، والتي يتم تقديرها من جانب الفرد على إنها مرهقة وشاقة وتتجاوز مصادر الشخص وإمكاناته. (Lazarus & Folk man,1993:235)

٢- هناك عدة طرق للتعامل مع قلق المواجهة " كما اشار اليها (Lazarus,١٩٨٥) .

أ- المواجهة بوصفها مجموعة الاستراتيجيات الدينامية المعرفية او السلوكية التي يسعى الفرد من خلالها الى مواجهة الموقف الضاغط بحل المشكلة او التخفيف من التوتر الانفعالي المترتب عليها. (Heimberg، 1997 : 420) .

ب- المواجهة بوصفها مجموعة من الأساليب التي يستعملها الفرد بوعي ويوظفها للتعامل مع مصدر القلق او الحدث المثير للضغط او هي أساليب تشير الى قيام الفرد باتخاذ خطوات فعالة مباشرة مع زيادة الجهود المبذولة منه بهدف تخفيف تأثير المشقة او التخلص منها .

اما أسباب الاخفاق في قلق المواجهة فان هذه الأسباب تتغير من فرد الى اخر، قد يعود ذلك الى:-

أ- عوامل تتعلق بشخصية الفرد وثقته بنفسه وقدرته على المواجهة ، فالشخص غير الواعي وذو تقدير منخفض لذاته وغير المنظم ذاتياً يعاني من المواجهة و ينساق بسهولة الى رأي الجماعة.

ب- نوع المهمات التي تتطلب من الفرد المواجهة ، فإذا كانت معرفة الفرد بالمهمة التي تتلاءم مع شخصيته وقدرته وعمله فيكون اقدر على عملية المواجهة (Smith&Mackie,2000,4)

خطوات للتخفيف من قلق المواجهة:

أ- اطلع على الموضوع. كلما فهمت الموضوع الذي ستحدث عنه أكثر ، وكلما اهتمت بالموضوع أكثر - قل احتمال وقوعك في الخطأ أو خروجك عن الموضوع. وإذا خرجت عن الموضوع، فسيمكنك العودة سريعاً. خذ بعض الوقت للتفكير في الأسئلة التي قد يطرحها الجمهور وجهز إجاباتك.

ت- كن مرتباً. خطط جيداً للمعلومات التي تريد أن تقدمها قبل موعد الإلقاء، بما في ذلك أي دعائم أو وسائل صوتية أو بصرية ستستخدمها. وكلما كنت منظماً، ستقل عصبيتك. استخدم مخططاً على كارت صغير لتبقى دائماً على المسار الصحيح. وإذا أمكن، فزر المكان الذي ستلقي فيه عرضك التقديمي وتأكد من الأجهزة المتاحة قبل التقديم.

ت- تصور نجاحك. تخيل أن عرضك التقديمي سيمر بسلام. فالأفكار الإيجابية يمكن أن تساعدك في تقليل الشعور السلبي تجاه أدائك أمام الجمهور وتخلصك من بعض القلق.

ث- قم ببعض التنفس العميق. فالتنفس العميق يمكن أن يفيد في التهدئة كثيرًا. خذ نفسين أو أكثر عميقين وبطيئين قبل الصعود على المنصة وأثناء التحدث.

ج- ركز على المادة التي ستلقيها وليس على الجمهور. فالناس يوجهون اهتمامهم بشكل رئيس للمعلومة الجديدة في المقام الأول — وليس على طريقة تقديمها. وبالتالي قد لا يلاحظون توترك. وإذا لاحظ الجمهور توترك، فقد يدعمونك ويريدون لعرضك التقديمي النجاح.

ح- لا تخف من لحظة الصمت. وإذا خرجت عن مضمون ما تتحدث عنه أو بدأت تشعر بالتوتر وعدم القدرة على التذكر، فقد يبدو وكأنك توقفت عن التحدث للأبد. ولكن في الواقع، ربما لا يستمر هذا الموقف سوى بضعة ثوان. حتى وإن طالت المدة، فمن المحتمل ألا يفكر الجمهور في التوقف مؤقتًا للتفكير فيما تقوله. فقط خذ نفسًا عميقًا ببطء عدة مرات.

خ- اعترف بنجاحك. بعد الانتهاء من التحدث أو العرض التقديمي، شجع نفسك. قد لا يكون الأداء مثاليًا، ولكن تكمن فرص النجاح في الابتعاد عن انتقاد نفسك أكثر مما يفعل الجمهور. وانظر إذا حدث بالفعل أي من مخاوفك. الجميع يخطئ. وانظر إلى أي خطأ فعلته على أنه فرصة لتحسين مهاراتك.

د- إذا لم تستطع التغلب على الخوف بالممارسة بمفردك، ففكر في التماس المساعدة المتخصصة. العلاج السلوكي المعرفي هو نهج يستند على المهارات، ويمكن أن يكون أحد العلاجات الناجحة في تقليل الخوف من التحدث أمام الجمهور.

ذ- التوتر أو القلق في بعض المواقف أمر طبيعي، والتحدث أمام الجمهور ليس مستثنى. تتضمن الأمثلة الأخرى التي تدرج على نحو معروف تحت مسمى القلق من الأداء كلاً من رهبة المسرح والقلق من الاختبار وإعاقة الكاتب. ولكن الأشخاص المصابين بقلق شديد من الأداء والذي يتضمن القلق الكبير في المواقف الاجتماعية الأخرى قد يعانون من اضطراب القلق الاجتماعي (ويسمى أيضاً الرهاب الاجتماعي). قد يتطلب اضطراب القلق الاجتماعي العلاج السلوكي المعرفي أو الأدوية أو الجمع بين الاثنين (انترنت).

النظريات المفسرة لقلق المواجهة:

أولاً: **نظرية التحليل النفسي:** أولى فرويد موضوع القلق أهمية كبيرة حيث وصفه بأنه (الظاهرة الأساسية والمشكلة الرئيسة في العصاب)، ويذكر أن هنالك نظريتين قال بهما فرويد حول موضوع القلق، النظرية الأولى القديمة والتي يرى فيها الصلة الوثيقة بين القلق والحرمان الجنسي. والنظرية الثانية وصل من خلالها إلى وجود علاقة بين (القلق الموضوعي الحقيقي، الواقعي والقلق العصابي)، وأن الأول هو رد فعل لخطر خارجي والثاني رد فعل لخطر داخلي، أما التحليليون الجدد ك (هورني وفروم وسوليفان) فقد أشاروا إلى القلق من خلال نظرياتهم (العلاقات الشخصية المتبادلة)، وتقول (هورني) إن القلق هو رد فعل لخطر غامض

غير معروف حيث يكون الخطر ذاتياً أو متوهماً، وتهتم هورني بهذا العامل الذاتي المصاحب للقلق الذي يميزه عن الخوف. أما فروم فإنه يؤكد على أهمية البيئة في نشوء القلق فمثلاً يرى أن القلق ينشأ عن الصراع بين الحاجة إلى التقرب للوالدين وبين الحاجة إلى الاستقلال، أما سوليفان فيعلق أهمية كبيرة على العلاقات الاجتماعية واستحسان الأشخاص المهمين للفرد نفسه، وأن أية خبرة تهدد هذا النظام تؤدي إلى القلق، وإذا ظهر القلق فإن الفرد لا يستطيع أن يدرك ما يحدث له بوضوح، وبرأيه أن القلق هو الوسيلة التي تلجأ إليها النفس لإضعاف هذا الإدراك.

ثانياً: النظرية السلوكية : فتشدد على أهمية السلوك الظاهر الصريح وتحاول الإبقاء على الأشرار كآلية أولية لنمو الشخصية، فيرى بافلوف أن القلق ينجم عن إشارة الخطر (المنبه الاصطناعي- الشرطي) ، يأتي ليأخذ بصورة ضرورية نفسه رد الفعل الذي نتج سابقاً بواسطة (الصدمة الحقيقية المنبه الحقيقي)، ومن هنا فإن القلق يعد استجابة خوف مكتسبة بالأشراط الكلاسيكي وهي غير مناسبة لأوضاع وأحداث لا تتضمن أي تهديد موضوعي. ومن وجهة نظر الاستراتيجية الظاهرآتية ينظر إلى القلق انه إدراك تهديد لبعض القيم التي يعتبرها الشخص جوهرية لوجوده كشخصية، وحالة ذاتية يدرك الفرد فيها إن وجوده يمكن أن يتحطم وأنه يمكن أن يفقد نفسه وعالمه إلى العدم، وضمن هذه الاستراتيجية وفي نظرية البناء الشخصي يشير كيلي إلى القلق " عندما لا نستطيع بناء تفسير حدث ما فإننا نمر بحالة من القلق "، ويضم القلق مشاعر غامضة من الخطر وكذلك العجز. ولا نستطيع " وضع إصبعنا " على ما نشعر به " ، فمشاعر القلق يعبر عنها بعدم القدرة على تفسير وتطوير بناءات يمكنها التنبؤ بالأحداث المقلقة،(الطخيس، ٢٠١٤: ٤٣). ويرى الاتجاه الإنساني أن القلق ينتج عن شيء مرعب ينتج عن تهديد لمفهوم الذات، ويعتقد (كافانو) أن القلق ينتج عن شيء يعيق أو يهدد بإعاقة إشباع حاجة نفسية أساسية للفرد مثل حاجة الإنسان الى الشعور بالأمن أو الحب أو التقدير أو الإنجاز وغيرها (جبريل وآخرون، ٢٠٠٩: ٤٣٧).

دراسات سابقة:

١- دراسة الجميلي (٢٠٠٩): (اثر أسلوب التدريب على حل المشكلات في خفض قلق المواجهة لدى طلاب المرحلة المتوسطة) هدفت الدراسة إلى التعرف إلى (اثر أسلوب التدريب على حل المشكلات في خفض قلق المواجهة لدى طلاب المرحلة المتوسطة)، تكونت عينة البحث من (٤٤) طالباً من طلاب الصف الثالث المتوسط ، الذين يعانون من قلق المواجهة بناءً على درجاتهم على مقياس قلق المواجهة، حيث اعتبرت درجاتهم اختباراً قبلياً، ثم وزعوا عشوائياً إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية يتلقى أفرادها التدريب على أسلوب حل المشكلات من خلال إرشاد جمعي ولمدة عشر جلسات إرشادية، ومجموعة ضابطة لم يتلق أفرادها أي تدريب، وبعد استخدام اختبار ولكوكسن للمجموعات المترابطة واختبار "مان وتي" للمجموعات المستقلة في التحليل الإحصائي أظهرت نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة

التجريبية والمجموعة الضابطة وبدلالة إحصائية بلغت (٠,٠٥) ولمصلحة المجموعة التجريبية بعد تلقي أفرادها التدريب على أسلوب حل المشكلات لخفض قلق المواجهة لديهم (الجميل، ٢٠٠٩: ١٩٨).

٢- دراسة العازمي (٢٠١٦): هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين استراتيجيات المواجهة والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بالكويت وبحث الفروق بين كل من النوع (ذكور / إناث)، التخصص (علمي / أدبي) في استخدام استراتيجيات المواجهة والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي، كذلك التعرف على أكثر الاستراتيجيات استخداماً وأقلها استخداماً، تكونت عينة البحث من (٧٠) طالباً وطالبة، توصلت النتائج إلى أنه لم توجد فروق دالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في استراتيجيات المواجهة، كما لم توجد فروق دالة إحصائية بين طلاب وطالبات الفرع العلمي والأدبي في استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة، بينما وجدت فروق دالة إحصائية بين طلاب وطالبات القسمين في استراتيجية المواجهة المتمركزة على الانفعال لصالح الفرع العلمي ، كما وجدت فروق دالة إحصائية بين القسمين في الدرجات الكلية لاستراتيجية المواجهة لصالح الفرع العلمي (العازمي ٢٠١٦: ٥١٣).

إجراءات البحث

أولاً : مجتمع البحث : يتحدد مجتمع البحث الحالي بطلاب الصف الخامس الاعدادي الفرع (العلمي) في المدارس التابعة لقضاء سوق الشيوخ في محافظة ذي قار (الدراسة الصباحية) للعام الدراسي (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣)، والبالغ عددهم (٢٤٤٩) طالباً موزعين على (١٢) مدرسة اعدادية للبنين.
ثانياً: عينات البحث :

١- العينة الاستطلاعية: لغرض التأكد من وضوح فقرات المقياس وتعليمات الاجابة وتحديد الزمن المستغرق للإجابة ، تم تطبيق المقياس بصيغته الأولية على عينة من طلاب الصف الخامس الاعدادي مكونة من (٣٠) طالباً اختيرو بشكل عشوائي من اعدادية النهضة للبنين ، وقد أظهرت نتائج التجربة الاستطلاعية أن الفقرات واضحة وأن الوقت اللازم للإجابة تراوح بين ٣٠ الى ٣٥ دقيقة.

٢- عينة التحليل الاحصائي

عينة التمييز: لغرض حساب مؤشرات صدق البناء لأداة البحث سحبت عينة مكونة من (٤٠٠) طالب من طلاب الصف الخامس الاعدادي الفرع العلمي موزعين على (٤) مدارس اعدادية في قضاء سوق الشيوخ ، والجدول (١) يوضح ذلك .

أثر برنامج تربوي للتخفيف من قلق المواجهة لدى طلاب المرحلة الإعدادية

في قضاء سوق الشيوخ: —

جدول (١) مجموع أفراد عينة التحليل الاحصائي

ت	اسم المدرسة	العدد	الموقع
١	الآخاء	٩٩	الفضيلة
٢	الشهداء	٥٦	الكرمة
٣	جابر بن حيان	١١٧	المركز
٤	العكيكة	١٢٨	العكيكة
المجموع		٤٠٠	

٣- عينة الثبات: اختار الباحث عينة عشوائية مكونة من (١٥) طالباً من طلاب الصف الخامس الاعدادي الفرع العلمي من اعدادية الاخلاص للبنين ، وتطبيق المقياس عليهم.

٤- عينة البحث النهائية لغرض تحديد وتشخيص عينة البحث الاساسية، قام الباحث بتطبيق أداة (مقياس قلق المواجهة) على طلاب الصف الخامس الاعدادي الفرع العلمي في عدد من المدارس الاعدادية والبالغ عددهم (١٢٢٦) طالباً، حيث بلغ عدد الطلاب الخاضعين للاختبار (٣٣٢) طالباً، وتم حساب المتوسطات الحسابية لدرجات الطلاب في كل مدرسة، وأظهرت النتائج أن المتوسطات الحسابية تراوحت بين (٧٧، ١٣٠- ٣٣، ١٤٧)، وأن طلاب مدرسة (اعدادية كربلاء للبنين) قد حصلوا على درجات أعلى من الوسط الفرضي للمقياس والبالغ (١١٤) وبناءً على ذلك فقد تم اختيارها لتكون ميداناً لإجراء البحث الحالي والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢) نتائج الاختبار التشخيصي

اسم المدرسة	العدد الكلي لطلاب الصف الخامس الاعدادي	عدد الطلاب الخاضعين لمقياس قلق المواجهة	المتوسط الحسابي لمقياس قلق المواجهة
الابرار	٣٦٢	٩١	١٣٩,٩٢
كربلاء	٢٢٨	٨٢	١٤٧,٣٣
الكرمة	١٧٥	٤٤	١٤٥,٧٥
سوق الشيوخ	٢٧٦	٦٩	١٤٥,٢٦
عبدالكريم النجم	١٨٥	٤٦	١٣٠,٧٧
المجموع	١٢٢٦	٣٣٢	١٤١,٨٠٦

٥- عينة البرنامج : تم اختيار مدرسة (اعدادية كربلاء) لتطبيق البرنامج التربوي لأن طلابها حصلوا على درجات أعلى من المتوسط الفرضي البالغ (١١٤) درجة ، حيث تم تطبيق أداة (مقياس قلق المواجهة) على طلاب الصف الخامس الاعدادي (العلمي) فقط ، وقد تم اختيار (٢٠) طالباً منهم لإخضاعهم للبرنامج التربوي والذين حصلوا على أعلى متوسط حسابي والبالغ (٣٣, ١٤٧).

التصميم التجريبي: اعتمد الباحث التصميم التجريبي ذي المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) وفقاً للاختباريين القبلي والبدي ومن فوائد استخدام هذا النوع من التصميم إنه:

- أ- يعد من التصميم التجريبية ذات الضبط التجريبي العالي في مجال البحث العلمي .
- ب- توفير الكثير من الوقت والجهد والدقة في النتائج .
- ت- يتماشى مع ظروف وطبيعة البحث العلمي (داؤود، وانور ، ١٩٩٠ : ٣٠٢).

ولتنفيذ التصميم التجريبي قام الباحث باختيار عينة عشوائية وتوزيع أفرادها عشوائياً الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وتطبيق الاختبار القبلي (مقياس قلق المواجهة) على المجموعتين ثم خضعت المجموعة التجريبية الى المتغير المستقل (البرنامج التربوي) واستبعدت المجموعتين الضابطة من ذلك ، وبعد انتهاء تطبيق البرنامج التربوي قام الباحث بتطبيق الاختبار البدي (مقياس قلق المواجهة) على أفراد كلا المجموعتين (التجريبية والضابطة) لبيان أثر البرنامج التربوي في خفض قلق المواجهة ، والجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣) التصميم التجريبي لمجموعتي البحث

المجموعة	نوع الاختبار	المتغير المستقل	نوع الاختبار	الفرق
التجريبية	قبلي	تطبيق البرنامج التربوي	بدي	بين الاختبارين
الضابطة	قبلي	/		القبلي والبدي

ثالثاً : تكافؤ مجموعة البحث : التجريب العلمي يتطلب التحكم في جميع العوامل التي تؤثر في موقف معين باستثناء العامل الذي نبحثه، بمعنى أن نحفظ بكل العوامل الثابتة ويكون المتغير الوحيد هو الذي ندرسه (صالح ، ١٩٧٢ : ٨٠). وبعد أن اختيرت العينة من اعدادية (كربلاء) وقبل البدء بتطبيق التجربة قام الباحث بإجراء عملية التكافؤ بين أفراد المجموعتين (التجريبية ، والضابطة) في عدد من المتغيرات التي قد تؤثر على سلامة التصميم التجريبي ونتائجه ، وقد تم إجراء التكافؤ في المتغيرات الآتية:

أ- **العمر الزمني:** تم حساب العمر الزمني لطلاب عينة البحث محسوباً بالأشهر لغاية ٢٠٠٨/١/١ ، ولإجراء التكافؤ تم استخدام اختبار مان - وتي للعينات المتوسطة ، وقد بلغت قيمة مان وتي المحسوبة (١٩٥ ، ٥) وهي أكبر من قيمة مان - وتي الجدولية البالغة (١٣٨) عند مستوى دلالة (٠ ، ٠٥) ، وهذا يشير الى تكافؤ المجموعتين في متغير العمر الزمني والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤) نتائج التكافؤ في العمر الزمني لأفراد عينة البحث

المجموعة	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة مان وتي		مستوى الدلالة عند (٠.٠٥)
				المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	٢٠	٤١٤.٥	٢٠.٧٣	١٩٥.٥	١٣٨	متكافئة
الضابطة	٢٠	٤٠٥.٥	٢٠.٢٧		(٢٠، ٢٠) (٠.٠٥)	

ب- التحصيل الدراسي للآباء: بعد الحصول على البيانات المتعلقة بمستوى تحصيل الآباء لأفراد المجموعتين، صنف الآباء تبعاً لمستويات تعليمهم الى عدة فئات ، وبما أن بعض الخلايا فيها أقل من خمسة تكرارات لذلك تم دمج الخلايا وأصبح لدينا ثلاثة مستويات تعليمية هي (ابتدائية فما دون، ثانوية، معهد وجامعة) ، وباستخدام مربع كأي أظهرت النتائج عدم وجود فرق دال احصائياً بين المجموعتين في متغير تحصيل الآباء، إذ كانت قيمة مربع كأي المحسوبة (١٥٨ ، ٠) وهي أقل من قيمة مربع كأي الجدولية والبالغة (٩٩ ، ٥) عند مستوى دلالة (٠ ، ٠٥) ودرجة حرية (٢)، ويشير ذلك الى تكافؤ المجموعتين في متغير التحصيل الدراسي للآباء، والجدول (٥) يوضح ذلك

جدول (٥) نتائج اختبار مربع كأي لتعرف دلالة الفروق بين المجموعتين بحسب متغير التحصيل الدراسي للآباء

المجموعة	ابتدائية فما دون	ثانوية	معهد وجامعية	قيمة مربع كأي		درجة الحرية	مستوى الدلالة عند (٠.٠٥)
				المحسوبة	الجدولية		
التجريبية	٧	٧	٦	٠.١٥٨	٥.٩٩	٢	متكافئة
الضابطة	٨	٧	٥				

ت- التحصيل الدراسي للأمهات : بعد الحصول على البيانات المتعلقة بمستوى تحصيل الأمهات لأفراد المجموعتين، صنفت الامهات تبعاً لمستويات تعليمهن الى عدة فئات ، وبما أن بعض الخلايا فيها أقل من خمسة تكرارات لذلك تم دمج الخلايا وأصبح لدينا ثلاثة مستويات تعليمية هي (ابتدائية فما دون، ثانوية، معهد وجامعة) ، وباستخدام مربع كأي أظهرت النتائج عدم وجود فرق دال احصائياً بين المجموعتين في متغير تحصيل الامهات، إذ كانت قيمة مربع كأي المحسوبة (٠٥١ ، ٠) وهي أقل من قيمة مربع كأي الجدولية والبالغة (٩٩ ، ٥) عند مستوى دلالة (٠ ، ٠٥) ودرجة حرية ٢ ، ويشير ذلك الى تكافؤ المجموعتين في متغير التحصيل الدراسي للأمهات، والجدول (٦) يوضح ذلك.

أثر برنامج تربوي للتخفيف من قلق المواجهة لدى طلاب المرحلة الإعدادية

في قضاء سوق الشيوخ: —

٢٠٢٣
العدد ٤ - المجلد ٤٨ - كانون الأول سنة ٢٠٢٣

مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية

جدول (٦) نتائج اختبار مربع كأي لتعرف دلالة الفروق بين المجموعتين بحسب متغير التحصيل الدراسي للأُمهات

المجموعة	ابتدائية فما دون	ثانوية	معهد و جامعية	قيمة مربع كأي		درجة الحرية	مستوى الدلالة عند (٠.٠٥)
				المحسوبة	الجدولية		
التجريبية	٦	٦	٨	٠.٠٥١	٥.٩٩	٢	متكافئة
الضابطة	٧	٦	٧				

ث - التكافؤ في متغير التحصيل الدراسي لطلاب المجموعتين (التجريبية والضابطة): التحصيل الدراسي باعتباره هدفاً يسعى إليه المجتمع عامة والمؤسسات التعليمية خاصة ومن خلاله نقيس مدى نجاح أو فشل العملية التعليمية ويعد من الموضوعات التي يركز عليها التربويون والباحثون في مجال البحوث التربوية والنفسية للوقوف على المتغيرات التي يمكن أن تؤثر فيه بشكل مباشر أو غير مباشر ، بالإضافة الى دراسة سمات الشخصية التي قد تؤثر ايجابياً أو سلبياً ومن هذه السمات قلق المواجهة فلقلق عند الطلاب يعد من أهم المشكلات المتعلقة بتحصيلهم الدراسي ، إذ يؤدي الى ضعف التحصيل الدراسي ، كما أن الطلاب الذين لديهم قلق يحصلون على درجات منخفضة في الامتحانات مقارنة بالطلاب الغير قلقين (Dewitte,S, 2002,47) ولإجراء التكافؤ في التحصيل الدراسي ولمعرفة الفرق في بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) تم استخدام اختبار مان - وتني للعينات المتوسطة ، وقد بلغت قيمة مان - وتني المحسوبة (٥، ١٩٧) وهي أعلى من قيمة مان - وتني الجدولية البالغة (١٣٨) عند مستوى دلالة (٠، ٠٥) ، وتشير هذه النتيجة الى عدم وجود فرق دال احصائياً بين أفراد المجموعتين في متغير التحصيل الدراسي، أي ان المجموعتين متكافئتان والجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧) نتائج اختبار مان - وتني للتحقق من تكافؤ المجموعتين في التحصيل الدراسي

المجموعة	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة مان وتني		مستوى الدلالة عند (٠.٠٥)
				المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	٢٠	٤١٢.٥	٢٠.٦٣	١٩٧.٥	١٣٨	متكافئة
الضابطة	٢٠	٤٠٧.٥	٢٠.٣٨		(٢٠ ، ٢٠) (٠.٠٥)	

الاختبار القبلي: تم تطبيق الاختبار القبلي (مقياس قلق المواجهة) على أفراد المجموعتين (التجريبية، والضابطة) بعد استخراج الصدق والثبات الذي سيتم التحدث عنهما لاحقاً في ٢٣ / ٢ / ٢٠٢٣، وبعد تصحيح درجات الطلاب في المجموعتين على الاختبار تم استخدام اختبار مان - وتني للعينات المتوسطة ، وقد أظهرت النتائج ان قيمة مان - وتني المحسوبة (١٩٦) وهي أكبر من قيمة مان - وتني الجدولية البالغة (١٣٨)، عند مستوى دلالة (٠٥ ، ٠٠)، وتشير هذه النتيجة الى عدم وجود فرق دال احصائياً بين أفراد المجموعتين في الاختبار القبلي، أي ان المجموعتين متكافئتان والجدول (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨) نتائج اختبار مان - وتني للتحقق من تكافؤ المجموعتين في الاختبار القبلي

المجموعة	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة مان وتني		مستوى الدلالة عند (٠.٠٥)
				المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	٢٠	٤٠٦	٢٠.٣٠	١٩٦	١٣٨	متكافئة
الضابطة	٢٠	٤١٤	٢٠.٧٠		(٢٠ ، ٢٠) (٠.٠٥)	

رابعاً: أداة البحث :

مقياس قلق المواجهة

الخصائص السايكومترية للمقياس

أولاً : الصدق/ ويقصد به قدرة الأداة على قياس ما أعدت لقياسه فعلاً (عباس وآخرون، ٢٠٠٧: ٢٦١) وقد استخرج الباحث الصدق بطريقة الصدق الظاهري.

الصدق الظاهري: للتأكد من مدى صلاحية فقرات المقياس تم عرضه بصيغته الأولية على عدد من الخبراء المتخصصين في التربية وعلم النفس لبيان رأيهم في مدى صلاحية المقياس ومجالاته وفقراته وقد اتفق الخبراء على صلاحية الاداة في قياس ما وضعت لأجله وقد بلغت نسبة الاتفاق (٨٣ %) .

ثانياً :صدق البناء

١- **القوة التمييزية للفقرات/** تعد القوة التمييزية للفقرات احد الخصائص السيكومترية المهمة التي يمكن الاعتماد عليها في تقويم كفاءة الفقرة في قياس السمة المراد قياسها لأنها تميز بين الطلاب الذين يحصلون على درجات عالية في السمة المقاسة (المجموعة العليا) عن الطلاب الذين يحصلون على درجات منخفضة (المجموعة الدنيا) (منصور، ٢٠٠٩ : ٢٣٨) ولغرض حساب قوة تمييز الفقرات قام الباحث بالإجراءات الآتية:

١- تم سحب عينة عشوائية بلغ عددها (٤٠٠) طالب من الصف الخامس الاعدادي الفرع (العلمي) توزعت على (٤) مدارس والجدول (٩) يوضح ذلك.

٢- تطبيق مقياس قلق المواجهة على عينة التمييز وتصحيح الاستمارات وحساب الدرجة الكلية لكل استمارة وترتيب الدرجات تنازلياً من أعلى درجة الى أقل درجة وتحديد المجموعتين المتطرفتين في الدرجة الكلية

أثر برنامج تربوي للتخفيف من قلق المواجهة لدى طلاب المرحلة الإعدادية

في قضاء سوق الشيوخ: —

بنسبة (٢٧ %) من أعلى الدرجات و(٢٧ %) من أدنى الدرجات، وقد بلغ عدد أفراد المجموعة العليا (١٠٨) وأفراد المجموعة الدنيا (١٠٨).

٢- تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين في معرفة الفرق بين درجات كل فقرة في المجموعتين المتطرفتين، وأظهرت نتائج التحليل الاحصائي أن جميع الفقرات مميزة، والجدول (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩) القوة التمييزية لمقياس قلق المواجهة

القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا (١٠٨)		المجموعة العليا (١٠٨)		الفقرات
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
8.356	1.49974	2.7778	0.98904	4.2222	1
8.876	1.28586	2.8056	0.97777	4.1852	2
6.165	1.19488	2.5463	1.29728	3.5926	3
8.791	0.99022	2.1944	1.22633	3.5278	4
9.831	1.45007	2.9907	0.85517	4.5833	5
7.638	1.33758	3.1204	0.96674	4.3333	6
2.995	1.31845	2.6667	0.91807	3.1296	7
8.212	1.39226	2.9259	1.11070	4.3333	8
9.943	1.48265	2.7315	0.96870	4.4259	9
10.923	1.37710	2.4722	1.04166	4.2870	10
7.485	1.15874	2.0556	0.74111	3.0463	11
8.283	1.34985	2.4815	1.13840	3.8889	12
7.141	1.28046	2.1204	1.21517	3.3333	13
3.900	1.31016	2.3889	0.74111	2.9537	14
9.296	1.28343	2.2500	1.21901	3.8333	15
9.198	1.38103	2.4074	1.23337	4.0463	16
8.440	1.17972	2.4722	1.12540	3.7963	17
5.704	1.46672	2.8704	1.26987	3.9352	18
2.458	1.31461	2.4722	0.99775	3.5037	19
6.877	1.29888	2.7037	1.15050	3.8519	20
7.883	1.35429	2.4167	1.08176	3.7315	21
4.026	1.25179	2.3889	0.83675	2.9722	22
7.497	1.32640	2.9167	1.11489	4.1667	23
9.096	1.42616	2.8519	0.95031	4.3519	24
3.364	1.30748	2.5278	0.87463	3.0370	25
2.914	1.21203	2.6296	0.91543	3.0556	26
7.056	1.16351	2.4630	1.31960	3.6574	27
2.825	1.20903	2.5741	0.88583	2.9815	28
3.373	1.35215	3.1481	1.26878	3.7500	29
3.575	1.18966	2.6204	1.24593	3.2130	30

أثر برنامج تربوي للتخفيف من قلق المواجهة لدى طلاب المرحلة الإعدادية

في قضاء سوق الشيوخ: —

القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا (١٠٨)		المجموعة العليا (١٠٨)		الفقرات
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
5.705	1.27640	2.8426	1.25176	3.8241	31
2.011	1.33576	2.6944	0.84278	3.0000	32
5.398	1.20066	2.2500	1.29341	3.1667	33
4.691	1.36248	2.6481	0.98623	3.4074	34
3.427	1.24760	2.4352	1.33203	3.0370	35
5.985	1.17078	2.2222	0.90382	3.0741	36
2.134	1.39756	2.5093	1.40842	2.9167	37
5.561	1.41675	2.4537	1.27124	3.4722	38

ت الجدولية : ١.٩٦٠ عند ٠.٠٥

٣- الاتساق الداخلي: قام الباحث بالتحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس من خلال تطبيق المقياس على عينة التمييز نفسها وحساب معاملات الارتباط بين الفقرات ،والدرجة الكلية للمقياس ،وظهرت النتائج أن معامل الارتباط بين درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس. دال احصائياً .والجدول (١٠) يوضح ذلك.

جدول (١٠) الاتساق الداخلي

الفقرة	معامل الارتباط	الاختبار التائي	الفقرة	معامل الارتباط	القيمة التائية
1	0.202	4.115	20	0.226	4.628
2	0.407	8.889	21	0.388	8.399
3	0.186	3.777	22	0.460	10.335
4	0.275	5.706	23	0.296	6.182
5	0.412	9.021	24	0.389	8.424
6	0.403	8.785	25	0.437	9.693
7	0.430	9.502	26	0.419	9.206
8	0.470	10.623	27	0.354	7.551
9	0.287	5.977	28	0.321	6.762
10	0.340	7.213	29	0.333	7.045
11	0.216	4.413	30	0.304	6.366
12	0.177	3.588	31	0.294	6.136
13	0.141	2.841	32	0.184	3.735
14	0.278	5.774	33	0.187	3.798
15	0.419	9.206	34	0.254	5.239
16	0.217	4.435	35	0.135	2.718
17	0.171	3.462	36	0.336	7.117
18	0.199	4.051	37	0.485	11.064
19	0.205	4.178	38	0.143	2.882

** جميع الفقرات متسقة

الثبات: تم استخراج الثبات بطريقة الفا كرو نباخ ،حيث قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة من طلاب الصف الخامس الاعدادية بلغ عددها (٣٠) طالباً من مدرسة (عبدالكريم النجم) وقد بلغ معامل الثبات (٠.٨١) وهو معامل ثبات عال (بلوم، ١٩٨٣ : ١٢٦).

تصحيح المقياس / تم اعتماد اسلوب الاجابة على الفقرات حسب اسلوب ليكرت ذي التدرج الرباعي وهي (تتطبق عليّ بدرجة كبيرة، تتطبق عليّ بدرجة متوسطة، تتطبق عليّ بدرجة قليلة ، لا تتطبق عليّ)، وتأخذ الاوزان على التوالي (١، ٢، ٣، ٤) للفقرات علماً أن أعلى درجة للمقياس هي (١٩٠) و أقل درجة هي (٣٨) **الصيغة النهائية لمقياس قلق المواجهة :** تكون المقياس بصيغته النهائية من (٣٨) فقرة موزعة على (٤) بدائل ،وتم تطبيقه كاختبار قبلي قبل تطبيق البرنامج التربوي في ٢٩ / ٢ / ٢٠٢٣، وكاختبار بعدي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التربوي في ٣٠ / ٣ / ٢٠٢٣ .

البرنامج التربوي / من متطلبات البحث الحالي وأهدافه بناء برنامج لتخفيف من قلق المواجهة لدى طلاب الصف الخامس العلمي ولتحقيق هذا الهدف اعتمد الباحث على عدد من الاسس العلمية وهي :

١- الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة والاستفادة منها في اعداد البرنامج.
٢- الاستعانة بمواقع التواصل الاجتماعي وتوظيف البرامج التربوية والاستفادة منها فيما يخص موضوع البحث الحالي.

٣- الاستعانة بالمصادر والكتب المتعلقة بالتنمية البشرية وتوظيفها بما يتلاءم مع أهداف البحث الحالي.
٤- الاستفادة من خصائص النمو في هذه المرحلة العمرية والتي تقابل مرحلة الرشد والتي تتميز بخصوصية خطيرة لما لها من تأثيرات كبيرة على شخصيات الطلبة مستقبلاً.

والبرنامج عبارة عن مجموعة من التدريبات والانشطة التربوية المعدّة وفق اسس نظرية وعلمية تشكل في مجموعها منهجاً تكاملياً من الموضوعات التربوية بهدف التخفيف من قلق المواجهة لدى طلاب الصف الخامس الاعداي الفرع (العلمي) (مجموعة البحث) والبالغ عددهم (٢٠) طالباً، وقد تم اعداد (٦) دروس تربوية، ويتضمن كل الخطوات الآتية :

أ- عنوان (الدرس)

ب- الهدف من الدرس

ت- الطرائق والاساليب التربوية الملائمة لتحقيق أهداف كل درس

ث- المقدمة لتحفيز الطلاب وجذب انتباههم لموضوع الدرس الجديد ومراجعة الدرس السابق وربطه بالموضوع الحالي وبحسب مقتضيات الموقف ومتابعة الواجب البيتي

ج- تنفيذ التدريبات (العرض) ونشمل عرض المادة بشكل يؤدي الى تحقيق اهداف هذا الدرس مع تنفيذ مجموعة من الانشطة والتمارين من قبل الطلاب بأشكال متنوعة وبما يتناسب مع أهداف الدرس

ح - الواجب البيتي

أثر برنامج تربوي للتخفيف من قلق المواجهة لدى طلاب المرحلة الإعدادية

في قضاء سوق الشيوخ: —

صدق البرنامج التربوي / بهدف التحقق من الصدق الظاهري للبرنامج تم عرضه على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس لبيان آرائهم في مدى ملائمة البرنامج لأهداف البحث الحالي، وقد حصل البرنامج على نسبة اتفاق ٩٠% وهذه تعد نسبة عالية يمكن الأخذ بها وتنفيذ البرنامج في البحث الحالي، وبذلك أصبح البرنامج جاهزاً للتطبيق على أفراد عينة البحث.

تطبيق البرنامج/ تم تطبيق البرنامج التربوي على طلاب الصف الخامس العلمي في اعدادية (كربلاء) والتي تم اختيارها بناءً على نتائج الاختبار التشخيصي، وبعد تطبيق الاختبار القبلي لمقياس قلق، قام الباحث بتطبيق البرنامج بتاريخ (٢٠٢٣ / ٣ / ٢) وبواقع درسين في الاسبوع (الخميس، الاحد) وقد استغرق تطبيق كل درس (٤٥) دقيقة، وتم الانتهاء من تطبيق البرنامج بتاريخ (٢٠٢٣ / ٣ / ٢٦) ، والجدول (١١) يوضح ذلك .

جدول (١١) دروس البرنامج التربوي وزمن تطبيقه

رقم الدريب	اليوم	التاريخ	عنوان التدريب
	الخميس	٢٠٢٣ / ٣ / ٢	تطبيق الاختبار القبلي
١	الاحد	٢٠٢٣ / ٣ / ٥	التعريف بالبرنامج وأهدافه وشرح مهارة (تعزيز الثقة بالنفس)
٢	الخميس	٢٠٢٣ / ٣ / ٩	تأكيد الذات
٣	الاحد	٢٠٢٣ / ٣ / ١٢	تنمية التفكير الایجابي
٤	الخميس	٢٠٢٣ / ٣ / ١٦	مهارة لغة التواصل
٥	الاحد	٢٠٢٣ / ٣ / ١٩	تحسين القدرة اللغوية
٦	الخميس	٢٠٢٣ / ٣ / ٢٣	الاتزان الانفعالي
٧	الاحد	٢٠٢٣ / ٣ / ٢٦	تطبيق الاختبار البعدي

خامساً: الوسائل الاحصائية / تم معالجة بيانات البحث باستخدام الوسائل الاحصائية الآتية:

- ١- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لا يجاد القوة التمييزية لل فقرات .
- ٢- الاختبار التائي بدلالة معنوية الاختبار للتعرف على دلالة معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس.
- ٣- مربع كاي للتحقق من تكافؤ الأبوبين بين مجموعتي البحث .
- ٤- اختبار مان - وتني لضبط المتغيرات.
- ٥- الاختبار التائي لعينة واحدة .
- ٦- اختبار ويلكوكسن لاختبار الفروض (علام، ٢٠١٠ : ١٤٨ - ٢٣٨) .

عرض النتائج ومناقشتها

الهدف الأول : التعرف على مستوى قلق المواجهة لدى طلاب المرحلة الإعدادية. ولتحقيق ذلك تم قياس مستوى قلق المواجهة لدى افراد العينة البالغ عددهم (٣٣٢) طالباً، وظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لعينة البحث قد بلغ (١٤٧,٣٣)، وبانحراف معيار (١٨.٥٤٤) ،بينما بلغ المتوسط الفرضي للعينة (١١٤) درجة، وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة تبين أن القيمة التائية المحسوبة البالغة (٣٣.٧٥٥) كانت أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٣١)، مما يدل على أن عينة البحث لها مستوى عالٍ من قلق المواجهة والجدول (١٢) يوضح ذلك.

جدول (١٢) نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي المتحقق والمتوسط

الفرضي لمقياس قلق المواجهة

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الحكم
قلق المواجهة	٣٣٢	١٤٧,٣٣	١٨.٥٤٤	١١٤	٣٣.٧٥٥	١.٩٦٠ (٠.٠٥) (٣٣١)	يوجد فرق دال

ويعزو الباحث هذه النتيجة الى وجود اسباب كثيرة كان لها الاثر الكبير في ظهور هذه المشكلة، منها ضعف الثقة بالنفس، الخوف والتردد من الفشل في مواجهة الآخرين ، ضعف القدرة الكلامية لديهم اذ يفقد لبعض المصطلحات التي تستخدم اثناء او بمعنى اخر ليس لديه قدره عن التعبير لما يدور في داخله نتيجة القلق الذي ينتابه

الهدف الثاني : التعرف على أثر برنامج تربوي للتخفيف من قلق المواجهة لدى طلاب المرحلة الإعدادية، ولتحقيق هذا الهدف تم صياغة الفرضيات الآتية :

أ- لا يوجد فرق دال احصائياً بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية على الاختبارين القبلي والبعدي. ولغرض التحقق من هذه الفرضية تم تحليل البيانات التي تم الحصول عليها من تطبيق الاختبارين القبلي والبعدي لمقياس (قلق المواجهة) للمجموعة التجريبية ، وعولجت البيانات احصائياً باستخدام برنامج (SPSS) والجدول (١٣) يبين نتائج اختبار ويلكوكسن للتعرف على دلالة الفروق بين الاختبارين.

أثر برنامج تربوي للتخفيف من قلق المواجهة لدى طلاب المرحلة الإعدادية

في قضاء سوق الشيوخ: —

الجدول (١٣) نتائج اختبار ويلكوكسن لتعرف على دلالة الفروق بين رتب درجات المجموعة التجريبية على الاختبارين القبلي والبعدي

العدد	الاختبار	متوسط رتب الدرجات	مجموع الاشارات		قيمة ويلكوكسن		مستوى الدلالة عند مستوى (٠,٠٥)
			+	-	المحسوبة	الجدولية	
٢٠	القبلي	١٤٩,٤٥	٠	٢٠	٠	٥٢ (٠,٠٥)(٢٠)	دال لصالح الاختبار البعدي
	البعدي	٩٣,٦٠					

يتضح من الجدول (١٣) أن قيمة ويلكوكسن المحسوبة (٠) أقل من قيمة ويلكوكسن الجدولية (٥٢) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وهذا يعني وجود فرق ذو دلالة احصائية بين كلا الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي، وبذلك ترفض الفرضية الصفرية الاولى والتي تنص على أنه: لا يوجد فرق دال احصائياً بين رتب درجات المجموعة التجريبية على الاختبارين القبلي والبعدي .

وقد قام الباحث بقياس فاعلية البرنامج التربوي عن طريق استخدام معادلة ماك جوجيان كما موضح في الجدول (١٤)

جدول (١٤) اختبار نتائج ماك جوجيان لقياس فاعلية البرنامج التربوي

المجموعة	الاختبار	متوسط الدرجات	الدرجة العظمي	نسبة الفاعلية
التجريبية	القبلي	١٤٩.٤٥	١٥٢	١.٥٧
	البعدي	٩٣.٦		

وتشير هذه النتيجة الى أن للبرنامج التربوي له تأثير ايجابي واضح في خفض قلق المواجهة لدى المجموعة التجريبية من خلال ارتفاع متوسط درجات الطلاب في الاختبار البعدي، وذلك لاحتواء البرنامج على مجموعة من التدريبات والانشطة المتنوعة والتي أسهمت في خفض قلق المواجهة لدى الطلاب.

ب - لا يوجد فرق دال احصائياً بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبار البعدي، ولغرض التحقق من هذه الفرضية تم تحليل البيانات التي تم الحصول عليها من تطبيق الاختبار البعدي لمقياس (قلق المواجهة) على المجموعتين التجريبية والضابطة ، وعولجت البيانات احصائياً باستخدام برنامج (SPSS) والجدول (١٥) يبين نتائج اختبار ويلكوكسن لتعرف دلالة الفروق بين الاختبارين.

جدول (١٥) نتائج اختبار مان - وتني لتعرف دلالة الفرق بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبار البعدي

الاختبار	العدد	متوسط الدرجات	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة مان وتني		مستوى الدلالة عند (٠.٠٥)
					المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	٢٠	١٤٩.١٥	٢١٠	١٠.٥٠	٠.٠٠٠	١٣٨	دال لصالح
الضابطة	٢٠	٩٣.٦٠	٦١٠	٣٠.٥٠		(٠.٠٥) (٢٠ ، ٢٠)	التجريبية

يتضح من الجدول (١٤) أن قيمة مان - وتني المحسوبة (٠) وهي أقل من قيمة مان - وتني الجدولية البالغة (١٣٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، وهذا يدل على وجود فرق ذو دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) على الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل على أثر البرنامج التربوي في خفض قلق المواجهة، وعليه ترفض الفرضية الصفرية الثانية التي تنص على أنه " لا يوجد فرق دال احصائياً بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبار البعدي، وهذه النتيجة تدل على أثر البرنامج التربوي في خفض قلق المواجهة لدى طلاب المجموعة التجريبية، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة، إذ أظهرت نتائج دراسة (الجميل، ٢٠٠٩) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج المجموعتين (التجريبية والضابطة) ولصالح المجموعة التجريبية نتيجة استخدام البرنامج الارشادي اثر أسلوب التدريب على حل المشكلات في خفض قلق المواجهة.

التوصيات والمقترحات والاستنتاجات:

أولاً: الاستنتاجات

استناداً الى ما توصلت اليه نتائج البحث يقدم الباحث الاستنتاجات الآتية :

- ١- من خلال النتائج التي توصل اليه البحث الحالي تبين ان لمتغير قلق المواجهة اهمية كبيرة في تغير سيكولوجية الفرد اثناء التواصل مع الاخرين ومواجهة الموافق التي تصادفه في حياته .
- ٢- اهمية فاعلية البرنامج التربوي المستخدم في البحث الحالي للتخفيف من قلق المواجهة لدى افراد المجموعة التجريبية(عينة البحث) في الاختبار البعدي.

ثانياً: التوصيات:

- ١- تنظيم دورات تدريبية للطلاب من المختصين في المؤسسات التعليمية والتربوية لتدريبهم على تعزيز الثقة بالنفس وتنمية تفكيرهم الايجابي بوصفها من الامور المهمة للخفض من قلق المواجهة لديهم .
- ٢- الاستفادة من البرنامج التربوي المعد في البحث الحالي في خفض قلق المواجهة لدى طلاب المرحلة الاعدادية من المعنيين في المؤسسات التعليمية والتربوية.

- ٣- توجيه المعنيين في وزارة التربية الى ضرورة عقد الندوات العلمية والمؤتمرات التي تتناول موضوع قلق المواجهة واسبابه وآثاره السلبية على الطلاب بشكل خاص والمجتمع بشكل عام.
- ٤- استخدام الأنشطة والتدريبات التي يحتويها البرنامج التربوي لمدة أطول، وذلك لتثبيت نتائج البرنامج وتعزيز القدرات والمهارات التي تحتاج فترات أطول من التدريب.
- ٥- انشاء مراكز ارشادية علاجية تقوم بعرض برامج توعوية تساعد الطلبة على فهم كيفية التخلص من قلق المواجهة .

ثالثاً: المقترحات:

- ١- اجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية على عينة من الطلاب في مراحل دراسية اخرى.
- ٢- اجراء دراسة وصفية لبحث العلاقة بين قلق المواجهة ومتغيرات اخرى مثل (الثقة بالنفس ، تأكيد الذات ، الاتزان الانفعالي) .
- ٣- اجراء دراسة مقارنة في التخفيف من قلق المواجهة بين مدارس البنين ومدارس البنات .
- ٤- اجراء دراسة مقارنة في التخفيف من قلق المواجهة بين فئات عمرية مختلفة .

المصادر:

- ١- بلوم، بنيامين وآخرون (١٩٨٣): تقييم تعليم الطالب التجميعي والتكويني ، ط٢ ، ترجمة محمد أمين المفتي وآخرون ، ماكجروهيل للنشر ، جامعة شيكاغو .
- ٢- جبريل، حمدي، داود، أبوطالب (٢٠٠٩): التكيف ورعاية الصحة النفسية، القاهرة، الشركة
- ٣- الجميلي، علي عليج(٢٠٠٩): أثر التدريب على حل المشكلات في خفض قلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية، مجلة أبحاث كلية التربية جامعة الموصل، المجلد(٨)، العدد(٣).
- ٤- حسين، طه عبد العظيم ،وسلامة عبد العظيم حسين (٢٠٠٦). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية . عمان: دار الفكر .
- ٥- الحمداني، منال رشيد صالح (٢٠٠٧) :أثر برنامج تربوي في تعديل الظواهر السلوكية غير المرغوبة لدى أطفال الرياض، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الموصل، العراق.
- ٦- دافيد، فونتانا (٢٠٠٨): الضغوط النفسية: تغلب عليها وابدأ الحياة، ترجمه حمدي الفرماوي ورضا ابو سريع، ومكتبة الانجلو المصرية.
- ٧- داؤود، عزيز حنا وانور حسين عبد الرحمن (١٩٩٠): مناهج البحث التربوي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ،دار الحكمة للطباعة والنشر ،جامعة بغداد .

- ٨- سوين ، ريتشارد . م ، (١٩٨٥) : علم الامراض النفسية والعقلية ، ترجمة سلامة احمد. عبد العزيز ، ط١ ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع .
- ٩- صالح ، أحمد زكي (١٩٧٢) : علم النفس التربوي ، ط١ ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، مصر .
- ١٠- الصبوة ، محمد نجيب وآخرون (٢٠٠٤) : استراتيجيات المواجهة والتصدي التي يواجهها مرض الامراض السرطانية للتخفيف من هذه الاصابة دراسات عربية في علم النفس العدد (١)، مجلد (٣)
- ١١- الطخيس ، ابراهيم سعد علي (٢٠١٤) فعالية برنامج إرشادي واقعي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير ، جامعة الملك عبدالعزيز .
- ١٢- العازمي ، عائشة دحان قصاب (٢٠١٦) : "استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالكويت" ، مجلة التربية ، جامعة الازهر ، كلية التربية .
- ١٣- عباس، محمد خليل، ومحمد بكر نوفل، محمد مصطفى العبس، فريال محمد بو عواد (٢٠٠٧) :مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط١، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن .
- ١٤- عبد الفتاح ، غريب ، (١٩٩٥) . القلق لدى الشباب في دولة الإمارات العربية المتحدة في مرحلتي التعليم قبل الجامعي والتعليم الجامعي ، مدى الانتشار والفروق في الجنس والعمر . القاهرة : الانجلو المصرية :بحوث نفسية في الإمارات ومصر .
- العربية المتحدة للتسويق .
- ١٥- العكايشي ، بشرى احمد (٢٠٠٠) : قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير فير منشورة، كلية التربية ،الجامعة المستنصرية .
- ١٦- علام ،صلاح الدين محمود (٢٠١٠) : الأساليب الاحصائية الاستدلالية في تحليل بيانات البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية (البارامترية واللابارامترية)، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٧- فاروق السيد عثمان (١٩٩٧) . (استراتيجية بناء المهارات السلوكية للقادة الإداريين . القاهرة : دار المعارف .
- ١٨- القرة غولي، وآخرون (٢٠١٤) : سيكولوجية الوعي الذاتي والاقناع الاجتماعي، ط١، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع .
- ١٩- معلوف، لويس (١٩٨٨) : المنجد في اللغة ، ط٣٥ ، دار المشرق للطباعة والنشر ، بيروت
- ٢٠- منصور، السيد الشربيني (٢٠٠٩) : العفو وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والغضب، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، المجلد ٣، العدد ٢ .

أثر برنامج تربوي للتخفيف من قلق المواجهة لدى طلاب المرحلة الإعدادية
في قضاء سوق الشيوخ: —

المصادر الأجنبية:

- 1- Dewitte, S, & Schouwenburg, H(2002): procrastination, temptations, and incentive : the struggle between the present and the future in procrastinators and the punctual. European Journal of personality, 16, 469-472.
- 2- Heimberg, R. G. (1997): Specific Issues in the Cognitive Behavioral Psychiatry,
- 3- Lazarus, R. S. (1993). Coping Theory and Research: Past ,Present, and Future. Psychosomatic Medicine, 55, 239.
- 4- Ryan, K. & Cooper, J. M. (2011). Those who can teach. (13th) ,an Education classic, Cengage learning, Boston university. and Pharmacological Treatment of Social Phobia: Journal of Clinical>
- 5- Smith, E, & Mackie, D.(2000). Social Psychology and Psychology, stress, p.6.
- 6- Timothy, L. P. (2011). The relationship between Psychometrically-Defined social anxiety and working memory performance .Personality Athesis submitted in partial of their requirements for the honors in the Major Program in Psychology. University of Central Florida.