

فعالية العلاج بالقبول والالتزام فى تنمية المرونة النفسية
لخفض قلق المستقبل المهنى لدى طالبات شعبة
التربية الخاصة بجامعة السويس
(دراسة تجريبية -كلينيكة)

إعداد

د.أحمد سعيد زيدان
أستاذ مساعد بقسم التربية الخاصة . كلية التربية
جامعة السويس

٢٠٢٢م

المستخلص

هدفت الدراسة الحالية الكشف عن فعالية العلاج بالقبول والالتزام فى تنمية المرونة النفسية لخفض قلق المستقبل المهنى لدى طالبات شعبة التربية الخاصة بجامعة السويس. وتحقيقاً لهذا الهدف تم تطبيق الأدوات التالية: ١. مقياس المرونة النفسية (إعداد: باظة، ٢٠١٦)، ٢. مقياس قلق المستقبل المهنى (إعداد: قرنى، ٢٠١٩)، ٣. اختبار الذكاء للصغار والكبار (إعداد: الأنصارى، ٢٠٠٦)، ٤. اختبار ساكس لتكملة الجمل (ترجمة: عباس، ٢٠٠١)، ٥. استمارة المقابلة الكلينيكية لقلق المستقبل المهنى لطالبات شعبة التربية الخاصة (إعداد: الباحث)، وذلك على عينة حجمها (١٢) طالبة، بمتوسط عمر زمنى قدره (١٧،١٩)، وانحراف معيارى قدره (٥٨)، وتم تقسيم هذه العينة إلى مجموعتين: ١. المجموعة التجريبية (ن=٦) ٢. المجموعة الضابطة (ن=٦)، وأسفرت نتائج الدراسة فيما يتعلق بأفراد المجموعة التجريبية عما يلى: ١. تختلف المرونة النفسية باختلاف القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى ٢. يختلف قلق المستقبل المهنى باختلاف القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى ٣. لا تختلف المرونة النفسية وقلق المستقبل المهنى باختلاف القياسين البعدى والتتبعى ٤. توجد فروق بين ديناميات الشخصية للحالتين الطرفيتين على مقياس قلق المستقبل المهنى كما يوضحه اختبار ساكس الإسقاطى.

الكلمات المفتاحية: العلاج بالقبول والالتزام، المرونة النفسية، قلق المستقبل المهنى، طالبات شعبة التربية الخاصة.

Abstract:

The current study aimed to reveal the effectiveness of acceptance and commitment therapy in developing psychological resilience to reduce vocational future anxiety among female students of the Special Education Division at Suez University. To achieve this goal, the following tools were applied: 1. A measure of psychological resilience (prepared by: Baza, 2016), 2. A measure of vocational future anxiety (prepared by: Qarni, 2019), 3. An intelligence test for young and old (prepared by: Ansari, 2006), 4- Sacs Sentence Completion Test (Translation: Abbas, 2001), 5- A clinical interview form for the vocational future anxiety of female students of the Special Education Division (prepared by: the researcher), on a sample size of (12) students, with a chronological average age of (19.17), and a standard deviation (.58), and this sample was divided into two groups: 1. Experimental group (n1 = 6) 2. Control group (n2 = 6). The results of the study with regard to the experimental group individuals showed the following: 1. Psychological resilience differs according to the two measurements. Pre and post in favor of post measurement 2. The vocational future anxiety differs according to the pre and post measurements in favor of the post measurement 3. Psychological resilience and vocational future anxiety do not differ according to the post and follow-up measurements 4. There are differences between the personality dynamics of the two extreme cases on the vocational future anxiety scale as indicated by the Sacks test.

Keywords: acceptance and commitment therapy, psychological resilience, vocational future anxiety, students of the Special Education Division.

مقدمة

مما لا شك أن المرحلة الجامعية من أهم المراحل التعليمية على وجه الخصوص؛ ففيها تتكون شخصية الطالب في مختلف مكوناتها، سواء المكون: النفسى، الاجتماعى، الخلقى، الثقافى. وحيث إن طالب الجامعة يتم إعداده علمياً ونفسياً واجتماعياً وخلقياً؛ حتى يستطيع مواجهة متطلبات الحياة العملية بعد تخرجه، ومن أهم هذه المتطلبات الحياة المهنية والحصول على مهنة يثبت فيها نفسه ويحقق ذاته، ولكن ربما يكون واقع الحياة المهنية غير متاح بالصورة المطلوبة لدى هذا الطالب؛ حيث توجد مجموعة معوقات قد تعرقل مسيرته المهنية التى يتطلع إليها مثل: زيادة البطالة لدى خريجين الجامعة، والتي تقدر بنسبة مئوية بنحو (٤٤،٨٪) كما يشير موقع الويكبيديا الإلكتروني؛ وهذا بسبب زيادة أعدادهم عن متطلبات سوق العمل؛ بالإضافة إلى غياب بعض المعايير العادلة فى اختيار الكفاءات التى تستحق العمل؛ ومن ثم ربما يتكون لدى هذا الطالب مشاعر الخوف والقلق من جراء عدم الحصول على مهنة فى المستقبل، وهذا ما يطلق عليه فى علم النفس بقلق المستقبل المهنى.

إن قلق المستقبل المهنى من المشكلات النفسية الخطيرة التى تؤثر على حياة الطالب الجامعى من كلا الجنسين على حد سواء؛ فقد يفقده هذا القلق متعة العلم وتحصيل المعرفة فى مرحلته الجامعية وعدم الاستفادة بكل ما تقدمه له الجامعة من خدمات أخرى كخدمات ثقافية وترفيهية... إلخ؛ وهذا ربما يرجع إلى شعوره بالإحباط والنظرة السلبية التشاؤمية إزاء هذا المستقبل المهنى المخيف كما يراه.

وتأكيداً على ما تقدم، فإن هناك من الدراسات العلمية الحديثة التى أيدت وجود معاناة الطالب الجامعى - من كلا الجنسين - من قلق المستقبل المهنى مثل دراسة جبر (٢٠٢١)، حيث أسفرت نتائج هذه الدراسة عن وجود معاناة من قلق المستقبل المهنى لدى طلاب البرامج العادية بدرجة أعلى من طلاب البرامج النوعية بالمنصورة، كما لا توجد فروق فى قلق المستقبل المهنى تعزى إلى النوع. وكذلك دراسة ناصرى (٢٠٢١)، حيث أسفرت بعض نتائجها عن ارتفاع مستوى قلق المستقبل المهنى لدى الطلاب. وكذلك دراسة دباغ والخير (٢٠٢٠) ودراسة صلاح (٢٠٢١)، حيث أسفرت نتائجها عن وجود فروق بين الجنسين من طلاب

الجامعة في قلق المستقبل المهني. وكذلك دراسة Samawi and Alremawy (2022): فقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن وجود مستوى مرتفع من قلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة.

وتعد المرونة النفسية من المتغيرات النفسية التي حازت على اهتمام بعض الدراسات الحديثة التي ربطت هذا المتغير بقلق المستقبل المهني؛ فهناك من الدراسات ما أيدت وجود تأثير مباشر من المرونة النفسية على قلق المستقبل المهني كما في دراسة الزغبى (٢٠١٧)، حيث أسفرت أحد نتائج هذه الدراسة عن تأثير المرونة النفسية في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة بالسعودية، وهذا على عكس ما أشارت إليه دراسة كلثوم (٢٠٢٢)، حيث أثبتت هذه الدراسة عدم وجود تأثير للمرونة النفسية على قلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة المقبلين على التخرج بالجزائر.

وإن العلاج بالقبول والالتزام من العلاجات النفسية الحديثة التي كان لها تأثير فعال على كل من المرونة النفسية وقلق المستقبل المهني، فيعد هذا العلاج واحداً من المراحل المتطورة للعلاج السلوكي المعرفي وهذا ما يعرف بالموجة الثالثة من العلاج النفسي، فهو يعتبر ثورة حديثة في العلاج السلوكي والتي تبنته كثير من الدراسات والأبحاث العلمية، وكما يذكر Flaxman, Blackledge and Bond (2011) أن هذا العلاج يركز على الفعالية السلوكية المتزايدة بغض النظر عن وجود أفكار وعواطف غير سارة بدرجات متفاوتة وبعبارة أخرى لا يحاول معالج هذا العلاج تغيير الأفكار المزعجة للعميل أو التخفيف من مشاعره المؤلمة.

ومن الدراسات الحديثة التي أكدت على فعالية هذا العلاج في تنمية المرونة النفسية دراسة الفقى (٢٠١٦)، حيث أسفرت نتائج هذه الدراسة عن فعالية العلاج بالقبول والالتزام في تحسين المرونة النفسية لدى أمهات أطفال الأوتيزم بينها، وكذلك دراسة البهنساوي والحديبي ومحمد (٢٠١٩)، فقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن فعالية العلاج بالقبول والالتزام في تنمية المرونة النفسية لذوى الشعور بالوحدة النفسية من المعاقين بصرياً.

وفيما يتعلق كذلك بالدراسات الحديثة التي أكدت على فعالية العلاج بالقبول والالتزام في خفض قلق المستقبل المهني دراسة قرني (٢٠١٩)، حيث أسفرت نتائج هذه الدراسة عن فعالية العلاج بالقبول والالتزام في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب شعبة التربية الخاصة بالمنيا.

وفي إطار هذا التوجه النظري والدراسات السابقة، وكذلك من خلال اطلاع الباحث على التراث النفسى العربى والأجنبى فى حدود علمه، فإنه لم يقع بين يديه أى دراسة تطرقت إلى تأثير العلاج بالقبول والالتزام على تنمية المرونة النفسية وخفض قلق المستقبل المهني لدى طالبات شعبة التربية الخاصة؛ ومن ثم تسعى الدراسة الحالية إلى التحقق من فعالية العلاج بالقبول والالتزام فى تحسين المرونة النفسية وخفض قلق المستقبل المهني لدى طالبات شعبة التربية الخاصة بجامعة السويس.

مشكلة الدراسة

تولد الشعور بمشكلة الدراسة الحالية من خلال عاملين أولهما: الخبرة الشخصية للباحث التي مر بها منذ ما يقرب من عشرين عاماً؛ وذلك إبان دراسته الجامعية وتحديداً في السنة الثانية في كلية التربية عام (١٩٩٨)، ذلك العام الذي تم فيه إلغاء تكليف خريجين كليات التربية للتعين كمعلمين في وزارة التربية والتعليم، الأمر الذي أدى إلى انطلاق شرارة الشعور بقلق المستقبل المهني لديه؛ حيث لا يوجد بديل للعمل في مجال التدريس لخريجي هذه الكليات إلا في مدارس التربية والتعليم؛ وتأكيداً لهذا فيشير سيد (٢٠١٦) إلى أن المهنة تعد من أهم مجالات المستقبل خاصة لدى الشباب الجامعي بعد تخرجهم، ولكن بسبب تعرض هؤلاء الشباب للأحداث الضاغطة وخاصة فيما يتعلق بتوافر فرص العمل بعد تخرجهم؛ مما ينعكس ذلك بالسلب على توجههم نحو المستقبل بعد التخرج؛ مما يجعلهم في حالة من المعاناة من قلق المستقبل؛ بسبب قلة فرص العمل بعد تخرجهم وثانيهما: ما اطلع عليه الباحث من الدراسات الحديثة ذات الصلة بقلق المستقبل المهني والتي تنوعت ما بين الدراسات الارتباطية والفروق على الترتيب. **١. الدراسات الارتباطية:** كما في دراسة مخيمر (٢٠١٣): حيث أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة سلبية بين قلق المستقبل المهني ودافعية الإنجاز الأكاديمي لدى طلاب جامعة حلوان، ودراسة الشريفين وبنى مصطفى وطشطوش (٢٠١٤):

حيث أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين فاعلية خدمات الإرشاد المهني وقلق المستقبل المهني لدى طلاب المرحلة الثانوية بالأردن، ودراسة خليل وحيدر (٢٠١٨): حيث أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة سلبية بين قلق المستقبل المهني وتقدير الذات لدى العاملين في الشركة السورية للنفط بسوريا، ودراسة ناصر ويوسف (٢٠١٨): حيث أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة سلبية بين قلق المستقبل المهني وكل من مفهوم الذات والحاجات النفسية لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي بالمنوفية، ودراسة المدرس (٢٠١٨): حيث أسفرت الدراسة عن وجود علاقة موجبة بين قلق المستقبل المهني والتكؤ الأكاديمي، ودراسة الدخيل وأحمد (٢٠١٩): حيث أسفرت نتائج هذه الدراسة عن وجود علاقة سلبية بين قلق المستقبل المهني ودافعية الإنجاز الأكاديمي لدى طلاب وطالبات قسم التربية الخاصة بجامعة المجمعة بالسعودية، ودراسة المقبالي والخواجة (٢٠٢٠): حيث أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة سلبية بين قلق المستقبل المهني ومستوى الطموح لدى طلبة دبلوم التعليم العام بسلطنة عمان، ودراسة مرزوق (٢٠٢٢): حيث أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة موجبة بين قلق المستقبل المهني وكل من السعادة النفسية واليقظة العقلية لدى طلاب الثانوية العامة بمصر

٢. دراسات فروق: كما في دراسة بريك ومشري (٢٠١٨): حيث أسفرت نتائج الدراسة عن وجود مستوى مرتفع لقلق المستقبل المهني لدى المراهقين من المعاقين بصرياً بالجزائر، ودراسة سالمى (٢٠١٨): حيث نتائج هذه الدراسة عن وجود مستوى مرتفع لدى طلاب جامعة الأنبار بالعراق، ودراسة محمد وعبدالمعطي وعبد الحميد (٢٠١٧): حيث أسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث من المعلمين بمصر، ودراسة مسافر (٢٠١٨): حيث أسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق بين الجنسين طلاب شعبة التربية الخاصة بجامعة طيبة بالسعودية.

بالإضافة إلى ما اطلع عليه الباحث من الدراسات الحديثة ذات الصلة بالمرونة النفسية، حيث تنوعت هذه الدراسة بين دراسات ارتباطية ودراسات فروق على الترتيب: **١. الدراسات الارتباطية:** كما في دراسة إسماعيل (٢٠١٧): حيث أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة موجبة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية بجامعة جنوب الوادي، ودراسة بكير (٢٠١٩): فقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة سالبة بين المرونة النفسية والضغط المدرسية

لدى طلاب المرحلة الثانوية بالجزائر، ودراسة بوقفة (٢٠٢٠): حيث أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة سالبة بين المرونة النفسية والقلق لدى طلاب الجامعة بالجزائر، ودراسة (Cicek et all (2021): حيث أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة موجبة بين عدم المرونة النفسية والاكتئاب والقلق أثناء جائحة كورونا لدى المعلمين والإداريين فى البيئات التعليمية بتركيا، ودراسة (Arslantas (2021 et all: حيث أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة سالبة لدى المعلمين بتركيا، ودراسة العازمى (٢٠٢٢): حيث أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة موجبة بين المرونة النفسية والتفكير الإيجابى لدى طلاب المرحلة الإعدادية بالكويت، ودراسة (Hailikari et all(2022): حيث أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة موجبة بين المرونة النفسية وتوقعات النجاح والعواطف الإيجابية، وعلاقة سالبة بين المرونة النفسية وتجنب المهام والمشاعر السلبية ٢. **الدراسات المقارنة:** مثل دراسة إسماعيل (مرجع سابق): حيث أسفرت نتائج الدراسة عن مستوى منخفض فى المرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية جامعة جنوب الوادى، ودراسة بكير (مرجع سابق): حيث أسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق دالة فى المرونة النفسية فى ضوء متغير الجنس لدى طلاب المرحلة الثانوية بالجزائر ولكن على عكس الدراسة الأخيرة نجد دراسة ميلاد (٢٠١٩) أثبتت وجود فروق فى المرونة النفسية فى ضوء متغير الجنس لصالح الذكور لدى طلاب الجامعة بسوريا.

بالإضافة إلى ما اطلع عليه الباحث على الدراسات الحديثة ذات الصلة بالمتغير الثالث وهو العلاج بالقبول والالتزام كما فى ودراسة الزهيرى (٢٠١٩): حيث أسفرت نتائج الدراسة عن فعالية العلاج بالقبول والالتزام فى تنمية الأمن النفسى لدى المراهقين مجهولى النسب بمدينة الإسماعيلية، ودراسة أبوزيد (٢٠٢٠): حيث أسفرت نتائج الدراسة عن فعالية العلاج بالقبول والالتزام فى خفض أعراض الشخصية التجنبية لدى طالبات كلية التربية بجامعة سوهاج، ودراسة عبدالفتاح (٢٠٢٠): حيث أسفرت نتائج الدراسة عن فعالية العلاج بالقبول والالتزام فى تحسين الصمود النفسى (المرونة النفسية) لذوى الإعاقة الجسمية والصحية المصابين بالمرض السكرى بمرحلة التعليم الأساسى بمحافظة المنيا، ودراسة محمد (٢٠٢٠): حيث أسفرت نتائج الدراسة عن فعالية العلاج بالقبول والالتزام فى تنمية الشعور بالتماسك وخفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوى اضطراب طيف

التوحد بمحافظة الفيوم، ودراسة الشريف (٢٠٢٠): حيث أسفرت نتائج الدراسة عن فعالية العلاج بالقبول والالتزام في خفض الاكتئاب لدى المسنين بمركز رعاية كبار السن بالمدينة المنورة بالسعودية، ودراسة الشعراوي (٢٠٢١): فقد أسفرت نتائج الدراسة عن فعالية العلاج بالقبول والالتزام في تنمية السكينة النفسية لدى طلاب جامعه الملك خالد بالسعودية، وكذلك دراسة (Christodoulou et al(2021): فقد أسفرت نتائج الدراسة إلى فعالية العلاج بالقبول والالتزام في خفض الضيق النفسى والأعراض العاطفية السلبية عند المتابعة لدى طلاب التعليم العالى فى المملكة المتحدة البريطانية. وفى ضوء ما سبق فإنه يمكن أن يتم صياغة التساؤلين الرئيسيين لهذه الدراسة:

- ما فعالية العلاج بالقبول والالتزام فى تنمية المرونة النفسية لخفض قلق المستقبل المهنى لدى طالبات شعبة التربية الخاصة بجامعة السويس؟
- هل توجد فروق فى ديناميات الشخصية بين الحالتين الطرفيتين على مقياس قلق المستقبل المهنى كما يوضحه اختبار ساكس الإسقاطى؟

هدفا الدراسة

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الهدفين التاليين:

- (١) الكشف عن فعالية العلاج بالقبول والالتزام فى تنمية المرونة النفسية وخفض قلق المستقبل المهنى لدى طالبات شعبة التربية الخاصة، وكذلك الكشف عن فعالية استمرارية هذا البرنامج.
- (٢) الكشف عن الفروق بين ديناميات الشخصية لدى الحالتين الطرفيتين على مقياس قلق المستقبل المهنى من خلال تطبيق اختبار ساكس الإسقاطى.

أهمية الدراسة

تكتسب الدراسة الحالية أهميتها؛ حيث تعد إضافة جديدة إلى التراث السيكولوجى - فى حدود علم الباحث - فى ميدان التربية الخاصة؛ وذلك على ضوء الأهمية النظرية والأهمية التطبيقية كما موضح بالنقاط التالية:

(١) الأهمية النظرية:

١. تقديم إطار نظري حول متغير قلق المستقبل المهني — أحد أنواع الاضطرابات السلوكية وهي إحدى فئات التربية الخاصة — متضمناً كل من: التعريف، الأسباب المؤدية لهذا القلق، سمات طلاب الجامعة ذوى قلق المستقبل المهني المرتفع، أعراض هذا القلق والنظريات المفسرة له.
٢. تقديم إطار نظري حول متغير المرونة النفسية، متضمناً كل من: التعريف، خصائص الأفراد ذوى المرونة النفسية وكذلك الأفراد مفتقدى المرونة النفسية، فوائد المرونة النفسية، المرونة النفسية وحل المشكلات وتفسير المرونة النفسية فى ضوء نظرية العلاج بالقبول والالتزام.
٣. تقديم إطار نظري حول متغير العلاج بالقبول والالتزام، متضمناً كل من: السياق التاريخي للعلاج بالقبول والالتزام، تعريفه، أهدافه، افتراضاته، الاضطرابات النفسية فى ضوء وجهة نظر هذا العلاج والعمليات الستة الأساسية لهذا العلاج.
٤. إثراء المكتبة العربية بإطار نظري حول متغيرات نفسية حديثة نسبياً والمتمثلة فى : قلق المستقبل المهني، المرونة النفسية، والعلاج بالقبول والالتزام وذلك فى ضوء الربط بينهما فى ميدان التربية الخاصة.

(٢) الأهمية التطبيقية:

- (١) يمكن استخدام برنامج العلاج بالقبول والالتزام كدليل إرشادي لأساتذة الجامعات من تخصصات العلوم النفسية (التربية الخاصة، الصحة النفسية وعلم النفس التربوي) فى تطبيق جلساته على طلاب الجامعة من أجل تنمية المرونة النفسية لديهم.
- (٢) يمكن استخدام برنامج العلاج بالقبول والالتزام كدليل إرشادي لأساتذة الجامعات من تخصصات العلوم النفسية (التربية الخاصة، الصحة النفسية وعلم النفس التربوي) فى تطبيق جلساته على طلاب الجامعة من أجل خفض قلق المستقبل المهني لديهم.
- (٣) إعداد استمارة مقابلة كإحدى أدوات لقياس قلق المستقبل المهني لطالبات شعبة التربية الخاصة، والتي يمكن استخدامها فى الأبحاث التربوية ذات الصلة بدراسة قلق المستقبل المهني لطالبات شعبة التربية الخاصة.

المفاهيم الإجرائية

(١) **العلاج بالقبول والالتزام**: برنامج نفسى تنموى وعلاجى، مخطط على أسس وفلسفة علمية، ومكون من مجموعة الفنيات (الاستعارات) والتي توظف داخل جلسات هذا البرنامج والمتمثلة فى: أفضل عشر دقائق، سؤال المعجزة كبديل، دورات الصيانة، الركاب على متن الحافلة، آلة قراءة العقل، المشى على الدرب، الكائن الفضائى زورج، الأبطال، السماء والطقس، لدى فكرة أن...، الشياطين على القارب، كرة فى البركة و مخلل – مخلل – مخلل؛ وذلك بهدف تنمية المرونة النفسية وخفض قلق المستقبل المهنى لدى طالبات شعبة التربية الخاصة.

(٢) **المرونة النفسية Psychological Resilience**: يتبنى الباحث تعريف باظة (٢٠١٦)، حيث يشير إلى تعريف المرونة النفسية بأنها: الاستجابة الانفعالية والمعرفية للمواقف والضغوط بإيجابية وتحقيق التكيف الإيجابى مع متطلبات الحياة الشخصية والاجتماعية مع الحفاظ على القيم الدينية والمجتمعية وممارستها بإيجابية، وتحقيق الكفاءة الاجتماعية والاهتمام بالآخرين والتعاطف معهم، ويتمثل هذا فى الإدارة الذاتية بما تشمله من ثقة بالنفس، والقدرة على حل المشكلات، وضبط الانفعالات، والتعبير عنها، والقدرة على التجديد، وإدارة العلاقات مع الآخرين، والاحتفاظ بدافع الإنجاز، ومستوى طموح مناسب لإمكانيات الفرد(ص١١).

(٣) **قلق المستقبل المهنى Vocational Future Anxiety**:

يتبنى الباحث تعريف قرنى (٢٠١٩) حيث يعرف قلق المستقبل المهنى بأنه: « شعور الطالب بالتوتر، وعدم الاطمئنان؛ نتيجة التوجه السلبى نحو الحصول على مهنة مستقبلاً، والخوف من عدم تحقيق عائد اقتصادى مناسب، إضافة إلى توقع نظرة المجتمع السلبية للعاملين فى مجال التربية الخاصة والشعور بنقص الكفايات المهنية المؤهلة للتعامل مع مشكلات ذوى الاحتياجات الخاصة»(ص٢٤٢).

(٤) **طالبات شعبة التربية الخاصة Students of the Department of Special Education**:

ويعرفن إجرائياً: بأنهن الطالبات المنتظمات بشعبة التربية الخاصة من الفرقة الأولى إلى الفرقة الرابعة بكلية التربية، جامعة السويس للعام الجامعى ٢٠٢٢ م / ٢٠٢٣ م.

محددات الدراسة

- (١) المحددات المنهجية: استخدم الباحث فى هذه الدراسة المنهجين: التجريبي و الكلينيكى.
- (٢) المحددات البشرية: تم الاعتماد فى هذه الدراسة على طالبات الفرق الأربعة بشعبة التربية الخاصة.
- (٣) المحددات الزمانية: تم تطبيق مقاييس الدراسة ١١/١١/٢٢م، وتم تطبيق البرنامج فى ١٧/١١/٢٢م حتى ٢٢/١٢/٢٢م.
- (٤) المحددات المكانية: كلية التربية - جامعة السويس.
- (٥) المحددات الإحصائية: اختبار مان ويتنى، اختبار ويلكوكسن، اختبار فريدمان للقياسات المتكررة.

الإطار النظرى :

المحور الأول : قلق المستقبل المعنى :

- (١) تعريف قلق المستقبل المعنى: يعرف القلق بوجه عام فى معاجم اللغة بأنه: حالة انفعالية تتميز بالخوف مما قد يحدث (مجمع اللغة العربية، ٢٠٠٤، ص ٧٥٦). أو بأنه: الانزعاج، و[قلق] من باب طرب فهو[قلق]، يقال بات فلان قلقاً و[أقلقه] غيره(الرازى، ١٩٨٦، ص ٢٢٩). أو بأنه: شعور أو حالة من عدم الارتياح أو الهم (Oxford English Dictionary, 2012, p:27). بينما يعرف القلق فى معاجم علم النفس بأنه: شعور عام بالضع والخوف من شر مرتقب وكرثة توشك أن تحدث، وهو استجابة لتهديد غير محدد وكثيراً ما يصدر من الصراعات اللاشعورية ومشاعر عدم الأمن والنزعات الغريزية الممنوعة من داخل النفس وفى الحالىن يعبىء الجسم إمكانياته؛ لمواجهة التهديد؛ فتتوتر العضلات ويتسارع التنفس ونبضات القلب (جابر وكفافي، ١٩٨٨). أو بأنه: مصطلح يتجاوز ذلك الخوف والإحساس المألوف بالقلق، بل هو انغمار نتيجة الإثارة أو حالة من الهول فى بعض الأحيان بقدر ما هو إشارة إنذار، حتى إن العصابين يصفونه بأنه أفضع ما ترزخ نفوسهم تحت وطأته من أعباء (طه وآخرون، د.ت، ص ص. ١٧٨ : ١٧٩). ويعرف كذلك بأنه: الشعور بالخوف والتوجس المصحوب بإثارة فسيولوجية متزايدة وطويلة الأمد، قد تكون هذه طبيعية وعابرة، أو شاذة وطويلة الأمد. (Cardwell, 1998, p: 14)

ويعرف أيضاً بأنه: حالة من عدم الارتياح مصحوبة بخلل في النطق وعلامات جسدية وأعراض التوتر، ويتمركز هذا القلق على التخوف واحتمال الفشل أو سوء الحظ أو الخطر (Colman, 2015, pp: 45-46).

□ **تعقيب على تعريف قلق المستقبل المعنى:** من وجهة نظر الباحث يمكن تعريف قلق المستقبل المعنى بأنه حالة من التوتر والضعف الذي يصيب الفرد؛ بسبب عدم الحصول على مهنة في مستقبله، توفر له الاستقرار النفسي والاجتماعي والشعور بتقدير ذاته بين أفراد مجتمعه.

(٢) قلق المستقبل المعنى والاضطرابات السلوكية:

من المعروف أن القلق بوجه عام وبالترتبة قلق المستقبل المعنى هو أحد أنواع الاضطرابات السلوكية التي تعدُّ أحد فئات التربية الخاصة. فنجد أن القلق أحد تصنيفات الاضطرابات السلوكية تحت مسمى الاضطرابات الشخصية Personality Disorder والتي تتضمن القلق والانسحاب والإحباط (القبالي، ٢٠١٧، ص٣٤). وتشير باظة (٢٠١٠) أن هناك من نادى بتقسيم الاضطرابات السلوكية إلى نوعين هما: ١. الاضطرابات السلوكية الخارجية وتشمل فرط النشاط وعجز الانتباه والعوائق ٢. الاضطرابات السلوكية الداخلية وتشمل: القلق، الانسحاب والسلوك المكبوت. ومن ثم فالقلق يشتمل على التوتر، صعوبات النوم، اضطراب الهوية وفقدان الشهية والخوف المستقبلي (ص ٣-١٤).

□ **تعقيب:** بناءً على ماتقدم من حيث العلاقة بين القلق والاضطرابات السلوكية، فإن الدراسة الحالية تتبنى هذا الاتجاه وهو اعتبار قلق المستقبل المعنى أحد أنواع الاضطرابات السلوكية.

(٣) الأسباب المؤدية لقلق المستقبل المعنى:

يوجد العديد من الأسباب التي تؤدي إلى قلق المستقبل المعنى، يوضحها الباحث في النقاط التالية:

١. صعوبة الأوضاع الاقتصادية الرهنة؛ حيث يوجد أعداد كبيرة من الخريجين مع عدم وجود فرص عمل في مجال التخصص.
٢. تدنى مستوى الدخل لخريجي كليات التربية، مع اكتفاء سوق العمل من التخصصات التربوية بالإضافة إلى تدنى المكانة الاجتماعية لخريجي كليات التربية.

٣. افتقار الدافعية بكل أنواعها مثل الدافعية للإنجاز الأكاديمي والدافعية للقراءة والكتابة.
٤. عدم قدرة الطلاب الجامعيين على تكييف استجاباتهم وفق مقتضيات الموقف الذى يواجهونه بجانب افتقارهم للمرونة النفسية.
٥. انخفاض فعالية الذات الانفعالية لديهم؛ مما ينتج عن ذلك عدم القدرة على فهم المشاعر السلبية إزاء المهنة وتوجيهها؛ من أجل تحقيق أهداف محددة (قرنى، ٢٠١٩، ص٢٤٨).
٦. قيام كليات التربية بإلغاء التكليف بالعمل فى المدارس لخريجها، بالإضافة إلى تزايد اعداد الخريجين ومنافسة خريجي الكليات الأخرى لهم فى مهنة التدريس - [مثل كليات: الآداب، العلوم، الهندسة، دار العلوم،... إلخ] - مما أدى فى نهاية الأمر إلى تزايد أعداد الخريجين المطالبين بأن يلتحقوا بمهنة التدريس، وذلك بالرغم من وجود فرص عمل غير التدريس لخريجي هذه الكليات الأخرى؛ مما أدى إلى قلة وصعوبة فرص طلاب كليات فى الحصول على عمل (جبر، ٢٠٢١، ص١٣٣).

(٤) سمات الطلاب الجامعيين ذوى قلق المستقبل المعنى المرتفع :

- توجد مجموعة من السمات التى يتصف بها طلاب الجامعة ذو قلق المستقبل المعنى هي:
١. ضعف الثقة فى قدراتهم، وإرجاع ما يحدث لهم من مواقف غير سارة إلى عوامل خارجية.
 ٢. ظهور علامات التشاؤم والحزن والشك والتردد؛ مما يؤدي هذا إلى الاصطدام بالآخرين، ويصبح الطالب فريسة سهلة للعديد من الاضطرابات النفسية مثل: الشعور بالوحدة، عدم الرضا عن الحياة، وانخفاض الشعور بالأمن النفسى.
 ٣. عدم القدرة على مواجهة المستقبل، بالإضافة إلى الخوف من التغيرات التى يتوقع حدوثها مستقبلاً.
 ٤. انخفاض مستوى الطموح وتدنى تقدير الذات، مع وجود مفهوم الذات السالبة، وعدم الارتياح والتوتر.
 ٥. ضعف الإيمان بالله مع غياب هذا الإيمان فى معظم الأحيان (الدرس، ٢٠١٨، ص٦٣٧).

تعقيب على سمات الطلاب الجامعيين ذوى قلق المستقبل المهنى المرتفع: يرى الباحث أن من السمات الأخرى لهؤلاء الطلاب هو الاكتئاب؛ حيث قد مر الباحث بهذا الاكتئاب قبل التعيين فى وزارة التربية والتعليم قبل العمل بالسلك الجامعى، وهذا ما أيدته دراسة عبدالعزيز (٢٠١٢).

(٥) أعراض قلق المستقبل المهنى:

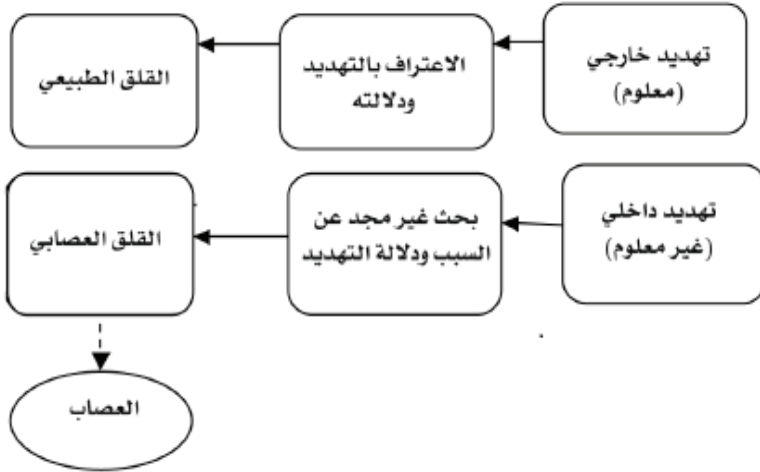
١. أعراض نفسية: وتتمثل فى الخوف دون سبب ظاهر وتوقع المصائب، الشعور بالاختناق والضيق، الأرق، سرعة الاستثارة والانفعال، التوتر والتهيج العصبى، الحساسية المفرطة وعدم الثقة.
٢. أعراض جسمية: وتظهر فى شحوب الوجه، برودة الأطراف، سرعة ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم، الشعور بالانتفاخ، جفاف الحلق، آلام بالمعدة، والضعف العام ونقص الطاقة والحيوية.
٣. أعراض (مظاهر) معرفية: وتوضح فى تذبذب التفكير بين التفكير العميق والتفكير السطحي، أفكار قلق خفيف إلى أفكار قلق شديدة، بالإضافة إلى إصابة الفرد أحياناً بأفكار حادة مثل قرب موته أو انتهاء العالم (بريك، ٢٠١٨، ص ٨٨).

(٦) النظريات المفسرة للقلق:

تعددت النظريات المفسرة للقلق بوجه عام، وبالتبعية قلق المستقبل المهنى ومن هذه النظريات مايلي:

١. مدرسة التحليل النفسى: يرى أصحاب هذه المدرسة أن القلق ينشأ من خلال صراع داخلى لا شعورى بين رغبات تريد الإشباع وعقبات أخرى تحول أمام هذا الإشباع وهذا الصراع بين (عين فى الجنة وعين فى النار) أو (نفسى فيه وأقول وحش)، حيث إن كل التعبيرات الشعبية الجميلة إنما تعبر عن وجهة نظر هذه المدرسة بشأن القلق؛ إذ طالما الفرد لم يحسم الصراع لصالح أياً من الأطراف، فإن ساحته الداخلية ستبقى ميداناً مشتعل بالحرور، وأول الضحايا هو الفرد نفسه الذى لم يحسم أمره، ومع استمرار التجاهل فإن الفرد يصل إلى حقيقة مؤداها: أننى قلق ولكن مما لا أدرى. وهذا مايعرف بالقلق الهائم (غانم، ٢٠١٣).

معه إذا كان الانزعاج الذي يتزامن معه من شأنه استثارة دافعية الأفراد لتعلم طرق جديدة؛ من أجل مواجهة تحديات الحياة، ومع هذا فإن الشعور بالقلق الشديد والمزمن في ظل عدم وجود مصدر واضح للتهديد والخطر أو الضرر في البيئة، يعد أمراً غير طبيعي بشكل عام، وقد ميز فرويد بين ثلاث أنواع من القلق: القلق الواقعي (الفعلي)، القلق العصابي والقلق الأخلاقي، وقد ساعد هذا التمييز بين أنواع القلق في توضيح متى يكون التعامل مع القلق تكييفياً ومتى يكون ضاراً من الناحية النفسية كما هو الحال في القلق العصابي، ويوضح الشكل التالي دور التهديدات الداخلية والخارجية في كل من القلق الطبيعي والقلق العصابي:



شكل (١)

دور التهديدات الداخلية والخارجية في كل من القلق الطبيعي والقلق العصابي

وفى العشرينيات من القرن الماضي (١٩٢٦-١٩٣٦) راجع فرويد نظريته ليذكر العكس وهو أن القلق سبب الكبت والدافع وراء قمع الأفكار البغيضة، كما يندرج بوجود خطر وشيك أو تهديد أو صراع داخلي بجانب أنه يعمل بمثابة نداء لتحذير «الأنا» من أن ثمة شيئاً على وشك الحدوث، وبما أن القلق العادي أو الطبيعي يمكن التعبير عنه حينما يكون ثمة تهديد معلوم ومعروف، نجد أن القلق العصابي

يتجلى عند وجود تهديد غير معروف «للأنا» وهذا يفسر لماذا يمثل القلق المرضى [العصابى] معاناة أكثر بكثير للفرد من القلق العادى؛ وذلك نظراً إلى أنه لا يمكن تحديد مصدر هذا القلق، ومن ثم يصبح أكثر خطورة (زيندر وماثيوس، ٢٠١٦، ص ١١٢).

١. **المدرسة السلوكية:** تم تفسير القلق من وجهة نظر المدرسة السلوكية أنه بمثابة نتاج التعلم الخاطيء من المحيط أو البيئة التى يعيش فيه الشخص، إذ ان القلق المرضى [العصابى] هو استجابة مكتسبة قد تنتج عن القلق العادى تحت ظروف ومواقف معينة ثم يتم تعميم الاستجابة بعد ذلك. إذن فالقلق عند السلوكيين ما هو إلا استجابة متعلمة فى ضوء مبادئ التعلم الشرطى. ولقد قامت المدرسة السلوكية إلى تحليل السلوك إلى وحدات من المثير والاستجابة. فالتعلم الشرطى الكلاسيكى عند بافلوف يعطينا تصوراً عن اكتساب القلق من خلال العصاب التجريبي (نورالدين، ٢٠١٠، ص ١٥). وثمة تجارب مختبرية تؤكد تزامن واقتران مادة محايدة مع موقف مهدد قد تسبب فى وجود خوف من الشئ المحايد، وهناك عدد من المشكلات مع هذا التفسير للرهاب، حيث إن المخاوف البسيطة هى محددة لنوع معين من الأشياء بدلاً من من أى مادة موجودة وقت الحادث، فمثلاً الخوف من الظلام شئ شائع، لكن الخوف من الملابس غير موجود بالرغم أنهما مرتبطان بأحداث الليل، والسؤال الذى يطرح نفسه الآن: لماذا نخاف مثلاً من الحشرات والأفاعى ولا نخاف من القطط والحملان بالرغم من ارتباطهما بالأذى؟ والجواب هو الاستعداد الفطرى هو كلمة السر فى التفسير، فالبشر مستعدون مسبقاً ليكون لديهم رد فعل للخوف بالنسبة لأنواع معينة من الأشياء والمواقف، خاصة عندما تقرن هذه المواقف مع الأذى (حسين، ٢٠١٣، ص ٣٢). ومن ثم فإن الباحث يفسر قلق المستقبل المهنى فى ضوء هذه النظرية على أنه استجابة مكتسبة متعلمة بالخطأ.

٢. **التفسير الفسيولوجى:** يركز أصحاب هذا الاتجاه مؤكدين على الجانب الوراثى، وخاصة أن القلق فى الأساس انفعال والذى يعنى - أى الانفعال - إثارة انفعالية يصاحبها المزيد من التغيرات الفسيولوجية، والجدير بالذكر أن الانفعالات سواء كانت سارة أو غير سارة فإن لها ثلاث مكونات: ١. المكون

العصبى الفسيولوجى البيوكيميائى: حيث إن الانفعال حينما يحدث فلا بد أن ذلك يؤدي إلى زملة من التغيرات الفسيولوجية فى الجهازين العصبين الذاتى والعضلى. فعلى سبيل المثال: زيادة عدد ضربات القلب، زيادة فى تدفق الدم، إفراز العرق، توقف المعدة عن الإفرازات، التثتت وعدم التركيز.٢. المكون التعبيرى الحركى: وفيه تتغير تعبيرات الوجه، وطريقة الجلوس، أو الوقوف وحركات اليدين ونبرات الصوت، بجانب شحن المكون العضلى، حيث تظهر السرعة فى الهجوم والركض والجري فى المشاجرات.٣. مكون الخبرة الذاتية: حيث يتدخل الجانب المعرفى مع القدرة على استشفاف المستقبل ودراسة الموقف بشكل كلى والنتائج التى سوف تترتب عليه، ومن ثم يكون القرار بالهجوم أو الفرار (غانم، ٢٠١٣، ص ٦٢). ومن الناحية البيوكيميائية فإن الجسم يفرز مواداً كيميائية معينة وهى الهرمونات؛ كردة فعل على الخوف، ويرجع سبب معظم الأعراض الناتجة عن ردة الفعل هذه إلى تأثير هذه الهرمونات مثل الأدرينالين، ونورادرينالين فى الجسم. وفى حالة القلق تتأثر مواد كيميائية معينة فى الدماغ أو المخ، وتشمل هذه المواد «السيروتونين» و«حامض ألغاما». فإذا كنت تعاني من القلق فمن الممكن أن يصبح التوازن بين المواد الكيماوية فى المخ وهى المواد المهمة فى الاستجابة للخوف، قد تعرضت لتعكر ما؛ مما ينتج عن ذلك المبالغة فى الاستجابة (مكزى، ٢٠١٣، ص ٢٤).

٣. **النظرية المعرفية:** تركز هذه النظرية على الطريقة التى يفكر بها الناس ذوى القلق حول المشكلات والمواقف والأخطار المحتمل حدوثها، حيث إن الأشخاص الذين يعانون من القلق يميلون إلى وضع تقييم غير واقعى للمواقف المعينة وبشكل خاص التى تكون بها إمكانية الخطر بعيدة، فهم يبالغون فى تقييم احتمالية الأذى. فالتفكير يجعل الشخص مضطرب الحذر ودائماً يبحث عن إشارات الخطر، فمثلاً: الضوضاء فى المنزل تفسر أو تُأول على أنه حريق قد حدث، وتوقف السيارة بشكل مفاجئ فى الطريق يتم تفسيره على أن شخصاً ما فى خطر، وهذا يؤدي إلى تعبئة الجسم إزاء هذه المواقف مثل استجابة القتال أو الهروب (حسين، ٢٠١٣، ص ٣٣). ومن ثم فإن العلاج المعرفى للقلق يعتمد على أن الأسباب الأساسية لهذا القلق تكمن فى وجود أفكار آلية مهددة لأمن المريض، وأن أى شخص عادى لو شغلته بعض الأفكار المثيرة للشعور

بالخطر أو التهديد فسيشعر بالتوتر لبعض من الوقت، وإذا تزايدت هذه المشاعر والأفكار مع مواجهة فعلية لمواقف تثير الانزعاج وعاشها لفترة من الوقت، فإنه سيشعر بالقلق الشديد خاصة إذا كانت الأفكار المهددة لأمنه وذاته متكررة ومبالغ فيها (إبراهيم، ٢٠١٠، ص ١٨٦).

٤. نظرية القلق (سمة وحالة) لسبيلبرجر (1972) Spielberg :

أقام سبيلبرجر نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة (Trait Anxiety)، والقلق كحالة (State Anxiety)، حيث يقول أن للقلق شقين: سمة القلق أو (القلق العصابي أو المزمن) وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد على الخبرة الماضية، وقلق الحالة وهو قلق موضوعي يعتمد على الظروف الضاغطة، وعلى هذا الأساس يربط سبيلبرجر بين الضغط وقلق الحالة ويعتبر الضغط الناتج ضاغطاً مسبباً لحالة القلق، ويستبعد هذا عن القلق كسمة، حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً. وقد اهتم سبيلبرجر بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة، حيث يميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويفسر العلاقات بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة ”كبت- إنكار- إسقاط“ وتستدعي سلوك التجنب، ويميز سبيلبرجر بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد؛ إذ أن الضغط يشير إلى الاختلاف في الظروف والأحوال البيئية التي تتصف بدرجة ما من الخطر الموضوعي، بينما التهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي كموقف خاص لى أنه خطير أو مخيف (عبدالرحيم، ٢٠١٦، ص ٢٤). وتحدد نظرية سبيلبرجر - والتي تعرف كذلك بنظرية النسق النظري - في ثلاث محاور هي: الضغط، القلق والتعليم. وتتبلور هذه المحاور في ضوء النقاط التالية: الترف على طبيعة وأهمية الضغوط في المواقف المختلفة، قياس مستوى القلق الذي ينتج عن الضغوط في المواقف المختلفة، قياس الفروق الفردية في الميل للقلق وتوفير السلوك المناسب للتغلب على القلق الناتج عن الضغوط (البطى، ٢٠١٨، ص ٤٩).

والشكل (٢) التالي يوضح نظرية سبيلبرجر:



شكل (٢)

يوضح نظرية سبيلبرجر تفسيره للقلق (في عبدالرحيم، ٢٠١٦، ص ٢٥)

تعقيب على النظريات المفسرة للقلق: فى إطار العرض النظرى للنظريات المفسرة للقلق وبالتبعية لقلق المستقبل المهنى، فإن الباحث يتبنى (نظرية القلق حالة وسمة لسبيلبرجر)، التى تفسر أن القلق كحالة سببه يرجع إلى وجود مواقف ضاغطة؛ مما يستثار الفرد من هذه المواقف الضاغطة، وبالتبعية يتولد عن ذلك رد الفعل النفسى للمثير وهو (القلق)؛ ومن ثم فإن الباحث يرى أن قلق المستقبل المهنى هو أحد أنواع (القلق كحالة) لدى طالبات شعبة التربية الخاصة والتى تنجم عن مواقف ضاغطة.

المحور الثانى : المرونة النفسية :

(١) تعريف المرونة النفسية :

تعرف المرونة النفسية بأنها: القدرة على التكيف بنجاح فى وجود المخاطر والشدائد (Pariente & Danet Lapiz-Bluhm, 2014, p:300) : القدرة على إدخال أكثر من استجابة فعالة إزاء الشدائد والمصائب والمواقف العصيبة والمواقف الحياتية اليومية والانفعالية، التى فى حاجة إلى اتخاذ قرار مناسب يودى إلى تحقيق الهدف بأسلوب يودى إلى التوافق مع النفس والبيئة المحيطة (رضوان، ٢٠١٥، ص ٥)، وتعرف كذلك بأنها: الثبات العقلى أو دور العمليات العقلية والسلوكيات لدى الفرد فى قدرته على الصمود أو التكيف مع البيئات الصعبة (Strauss et al, 2019, p:229). وتعرف أيضاً بأنها: قدرة الفرد على التكيف فى ظل الشدائد التى من المحتمل أن تسبب الارتباك (Nara and Inamura, 2020, p.25).

(٢) خصائص الأفراد ذو المرونة النفسية :

توجد عدة خصائص للأفراد ذوي المرونة النفسية منها: الكفاءة الشخصية، الثقة بالنفس، التسامح، قلة التوتر، قبول التغيير، تأمين العلاقات، قبول الذات والحياة، أقل عرضة لاضطراب ما بعد الصدمة (Kiyimba et all, 2022, p:119). بالإضافة إلى: التعاطف وهو القدرة على فهم الآخرين ومشاركة ما يشعر به الآخرون، والتفاؤل فالشخص المتفاؤل يرى العالم من خلال نصف الكوب المملوء، والوعي بالذات وهي قدرتك على إدراك مشاعرك وتقييمها، والتنظيم الذاتي وهو مرتبط بالوعي بالذات وهي تعنى القدرة على التصرف بطريقة تتوافق مع المرونة وذلك بعد أن أصبحت مدركاً لمشاعرك، وتقدير الذات العالى حيث ثبت أنه كلما ارتفع تقدير الذات لدى الفرد تزداد مرونته النفسية، والتواصل الاجتماعى وهو تتمتع الفرد بالكفاءة العالية فى العلاقات الشخصية وتعزيز العلاقات مع مع أنماط الشخصية (Gordon, 2023).

(٣) خصائص الأفراد مفتقدى المرونة النفسية :

وعلى عكس ماتقدم فى العنوان الفرعى (٢) فثمة مجموعة من الخصائص لدى الأفراد مفتقدى المرونة النفسية هي: الضعف، رثاء الذات، الشقاء، التحفز للتحدى، لوم الذات، التواكل على الآخرين، الجمود، الشعور بالنقص، الامتناع عن مزاوله الأعمال، انكسار النفس، التعصب، عدم التسامح، ضيق الأفق، مشاعر الحقد والكراهية والتمركز حول الذات (رضوان، ٢٠١٥، ص ٤).

(٤) فوائد المرونة النفسية :

يشير كل من (Sajan and Manju, n.d) أنه توجد عدة فوائد للمرونة النفسية تتضح فى النقاط التالية:

١. إن الأشخاص الذين يمكنهم التنقل بسهولة وفعالية فى حل الأزمات واستخدام أساليب فعالة للتعامل معها، هم الأشخاص الذين لديهم انفعالات إيجابية، بالإضافة إلى حرصهم على تحقيق التوازن الفعال بين المشاعر السلبية والعواطف الإيجابية.

٢. إن وجود علاقات إيجابية داخل الأسرة أو خارجها، تعد الوسيلة الأكثر أهمية للتعامل مع كل المستويات العادية وغير العادية من الإجهاد، حيث تشمل هذه

- العلاقات الإيجابية سمات مثل: الدعم، الرعاية المتبادلة. ومن ثم تساعد هذه العلاقات في تعزيز مرونة الشخص.
٣. تساعد الفرد في القدرة على وضع خطط واقعية والقدرة على اتخاذ الخطوات اللازمة لمتابعة تنفيذ هذه الخطط.
٤. تشكل المرونة النفسية لدى الفرد مفهوم ذات إيجابي لدى الفرد، والثقة في قدراته.
٥. تزيد المرونة النفسية لدى الفرد مهارات الاتصال وحل المشكلات.
٦. تساعد المرونة النفسية القدرة على إدارة الدوافع والمشاعر القوية.

(٥) المرونة النفسية وحل المشكلات :

تتواجد المرونة النفسية حينما تكون قادراً على التفكير بوضوح وابداع من زوايا عديدة، فالمرونة النفسية يمكن أن نتلمسها أو نستخدمها في المواقف التالية:

١. مشكلات الحياة الرئيسة: حيث تعد المرونة النفسية هي المفتاح للانعاش والعودة من التغييرات الرئيسة في الحياة مثل: وفاة أحد أفراد أسرتك، الطلاق، تغيير مهنتك، فإذا لم تكن شخصاً مرناً، فقد يكون من العسير أن يكون بمقدرتك أن تفسر الألم الذي تعاني منه.
٢. مشاكل مؤقتة: مثل حالات المرض المؤقت، الموعد النهائي الوشيك، أو العميل الغاضب. حيث كلها مشاكل ذات وقت قصير، حيث يتطلب ذلك مرونة نفسية تساعدك على الاسترداد النفسى، وذلك بالتغلب على هذه التحديات من خلال تفسير المشكلة والتوصل إلى حل فعال.
٣. مشاكل يومية: نواجه تحديات يومية تتطلب منا أن نكون مرنين نفسياً، فمثلاً: حينما تقرأ كتاباً جديداً، فيجب أن تكون مندمجاً وتتمتع بمرونة نفسية (Right, 2020).

تعقيب: فى ضوء عرض أنواع المشكلات التى تستطيع المرونة النفسية حلها، فإن الباحث يعتبر قلق المستقبل المهنى أحد المشكلات المؤقتة التى تتطلب من طالبات شعبة التربية الخاصة أن يتحلين بهذه المرونة؛ حتى يصبحن أكثر انعتاشاً فى الحياة أو يتمتعن بجودة حياة مرتفعة .

(٦) تفسير المرونة النفسية في ضوء نظرية العلاج بالقبول والالتزام:

تعتبر المرونة النفسية بمثابة العملية الرئيسية للعلاج بالقبول والالتزام، فهي تشير إلى القدرة على التواصل بشكل كامل مع اللحظة الراهنة (الحالية)؛ وذلك من أجل تفعيل أنماط سلوكية تقوى وتدعم التحرك نحو نهاية ذات قيمة. ومن الجدير بالذكر فإن المرونة النفسية تعد نموذجاً مكون من ست عمليات تصف الصحة النفسية، وكذلك التطوير والعمل الفعال، وقد تم العثور بشكل دائم على توسط المرونة النفسية - دور المتغير الوسيط -

في آثار تدخلات العلاج بالقبول والالتزام على النتائج البحثية (بينيت وأوليفر، ٢٠٢١، ص٧٥). وفي المقابل تشمل عدم المرونة النفسية (Psychological Flexibility) الاستجابة للتجارب الداخلية والمواقف الخارجية عند ظهورها، وذلك بدلاً من وضع الهدف والقيم في الاعتبار. وتحدث عدم المرونة النفسية حينما ننخرط في سلوكيات الإيقاف أو الإبطال للسيطرة على تجربة اللحظة الحالية أو الهروب منها. حيث تتضمن عدم المرونة النفسية تصديق أفكارك كما لو كانت تصويراً حقيقياً للواقع، أو تكون شخص صارم في تطبيق القواعد التي لا تكون على دراية بها أو على الأقل قمت بفحصها؛ من أجل إدارة استجابتنا للأفكار والمشاعر والأحاسيس والتجارب التي تحد من خياراتنا السلوكية، حيث نحن في الأساس نرسم أنفسنا في زاوية مع خيارات سلوكية محدودة، ومن ثم نستمر في أداء السلوكيات غير القابلة للتطبيق والتي تتسبب في إحداث مشكلات أكثر عما تقدمه من حلول. وفي ضوء ماسبق فإننا نشارك أيضاً في عدم المرونة النفسية من خلال حجب أو منع القدرة على اختيار سلوكياتنا بحرية في أي لحظة راهنة (Backos, 2023). ومن المعلوم أنه يطلق على المرونة النفسية اسم (نظرية التغيير)؛ حيث إن الهدف في العلاج بالقبول والالتزام هو إنتاج المزيد من المرونة النفسية والقدرة على التغيير أو الاستمرار في تفعيل السلوكيات الوظيفية؛ وذلك عندما يخدم ذلك غايات ذات قيمة؛ نظراً لأنه من غير الممكن إزالة أو حذف العمليات اللغوية التي تخلق صعوبة للبشر لأنه من غير الممكن إزالة أو حذف العمليات اللغوية التي تخلق صعوبة للبشر (Hayes et all, 2011). ومن المعروف كذلك أن المرونة النفسية يطلق عليها نظرية الصحة النفسية Psychological Health التي اقترحتها علاج القبول والالتزام، والذي يعتمد على نظرية الإطار العلائقي، حيث يؤكد العلاج بالقبول والالتزام ونظرية الإطار العلائقي على أن الصحة النفسية يتم تحديدها

بشكل كبير على كيفية تفاعل لغة الأشخاص وإدراكهم مع حالات طوارئ التعزيز؛ لمساعدة إعاقة قدرتهم على متابعة القيم والأهداف طويلة الأجل (Houdmont & Leka, 2010). وفيما يتعلق بالمرونة النفسية في العمل، فإن الأفراد الأكثر مرونة نفسية يكونون أكثر وعياً؛ وبسبب ذلك فهم لا ينفقون مواردهم المحدودة في محاولة تغيير أحداثهم الداخلية أو التحكم فيها أو تجنبها؛ ولذلك فهم يصبحون أكثر قدرة على ملاحظة حالات الطوارئ المتعلقة بالأداءات الموجودة في بيئتهم الحالية والاستجابة لها بفعالية، وبعبارة موجزة يمكننا القول أن المرونة النفسية تسمح للناس بتعلم كيفية القيام بعملهم بشكل أكثر نجاحاً والحصول على صحة نفسية أفضل (West, 2016).

تعقيب: يرى الباحث أنه بناءً على تفسير المرونة النفسية في ضوء نظرية العلاج بالقبول والالتزام، يمكن استخلاص النقاط التالية: ١. لكي نتمتع بصحة نفسية جيدة، ينبغي أن يكون لدينا مرونة نفسية تركز على اللحظة الراهنة (الحالية)، تلك اللحظة التي تدعم سلوكياتنا حتى نصل إلى نهاية ذات قيمة ٢. يطلق على المرونة النفسية (نظرية التغيير)؛ وهذا التغيير يساعدنا إلى أن نصل إلى غايات ذات قيمة ٣. إن الأفراد الأكثر مرونة نفسية يكونون أكثر وعياً وتركيزاً على أدائهم أو سلوكياتهم في بيئتهم الحالية، والاستجابة إلى هذه البيئة بفعالية ٤. وعلى عكس ما تقدم فإن (عدم المرونة النفسية) تحدث حينما نستجيب لتجاربنا الداخلية والمواقف الخارجية حينما تظهر، وذلك بدلاً من وضع القيمة في الاعتبار ٤. تعد المرونة النفسية بمثابة متغير وسيط بين العلاج بالقبول والالتزام ومتغيرات أخرى، ومن ثم نستطيع أن نضع رسم تخطيطي يربط المتغيرات الثلاثة للدراسة الحالية على النحو التالي:

(العلاج بالقبول والالتزام)	(المرونة النفسية)
(قلق المستقبل المهني)	

حيث يؤثر العلاج بالقبول والالتزام على زيادة المرونة النفسية والتي تؤثر بدورها على خفض قلق المستقبل المهني.

المحور الثالث : العلاج بالقبول والالتزام :

(١) **السياق التاريخي للعلاج بالقبول والالتزام** : يعد العلاج بالقبول والالتزام جزء من العلاج السلوكي الكلاسيكي أو التقليدي، ويشار إليه بالموجة الثالثة من التدخلات السلوكية. حيث استندت هذه التدخلات السلوكية الأولية على نظريات التكييف الفعالة والكلاسيكية. ولقد كانت هذه التدخلات الأولية مبتكرة؛ حيث إنها كانت تهدف إلى تغييرات سلوكية مباشرة ويمكن ملاحظتها، مثل: علاج استجابة الخوف من خلال تعريض العميل لأشياء ومواقف مخيفة حتى يتم إطفاء استجابة الخوف هذه، ومن ثم كان العلاج السلوكي في طليعة الحركة من أجل العلاجات القائمة على الأدلة، وهذا ما يعرف بالموجة الأولى، بينما تتضمنت الموجة الثانية من العلاج السلوكي معالجة التجارب الداخلية مثل الأفكار والمشاعر، حيث يكون الهدف هو تغيير السلوكيات التي يمكن ملاحظتها، وذلك من خلال إعادة هيكلة الأفكار غير القابلة للتكيف؛ حيث إن الفكرة وراء هذا النهج هي أنه إذا تم تغيير الأفكار فسيتم تغيير السلوك وستتغير المشاعر نتيجة لذلك. بينما العلاج بالقبول والالتزام (الموجة الثالثة من العلاج السلوكي) فقد تم تطويره من خلال التركيز على معالجة وظيفة السلوكيات واستخدام اليقظة العقلية والقبول كأدوات للتغيير (Person, Heffner & Follete, 2010, p:19)

(٢) **تعريف العلاج بالقبول والالتزام** : يعرف العلاج بالقبول والالتزام في معاجم علم النفس بأنه: أسلوب من العلاج النفسي الذي يعتمد على اليقظة العقلية والقبول، حيث يتم تشجيع العملاء على الإذعان أو الموافقة على حقيقة المواقف غير السارة أو غير المريحة دون محاولة تغييرها (Colman, 2015, p:4). ويعرف العلاج بالقبول والالتزام لدى المتخصصين بأنه: علاج عملي قائم على استخدام الأمثلة والخبرات الراهنة للحالات، حيث يعتمد على أساليب المواجهة، والتقبل لكل من الخبرات والأفكار والاعتقادات الخاطئة؛ من أجل الوصول للتقليل من الخطر المعرفي والتعامل مع الذات كسياق والتصرف الالتزامى؛ بما تم إنجازه في المراحل العلاجية السابقة (الفضى، ٢٠١٦، ص ٩٩). ويعرف بأنه: ” تدخل نفسى يشتمل على إستراتيجيات تغيير السلوك؛ بهدف المرونة النفسية وهى القدرة على الانخراط فى سلوك مرن وفعال، مع

اتصال نفسى كامل مع اللحظة الراهنة؛ وذلك من أجل خدمة القيم المختارة (Whittingham & Coyne, 2019, p:29).

تعقيب: يرى الباحث أنه يمكن تعريف العلاج بالقبول والالتزام بأنه أحد علاجات الموجة الثالثة فى العلاج السلوكى، يعتمد على مجموعة من الفنيات تسمى (الاستعارات) يتم توظيفها؛ بهدف تقبل الأفكار المزعجة والمؤلة والعمل على تغيير السلوكيات حتى يتحقق من تحقيق قيمه.

(٣) أهداف العلاج بالقبول والالتزام:

يختلف هذا العلاج عن الأساليب العلاجية الأخرى؛ حيث إنه لا يعتمد على نموذج، تقليل الأعراض؛ ومن ثم تتمثل أهدافه الرئيسة فيما يلى: ١. زيادة السلوكيات القائمة على القيمة، وفى نفس الوقت يدير بمهارة العقبات الداخلية التى تنشأ هذه العملية ٢. تقل الأعراض كثيراً أو تأخذ فى الظهور فى ضوء مختلف تماماً، وهذا هو الفارق بين الشعور بالتحسن وأن تصبح أفضل فى الشعور ٣. يساعد هذا العلاج العملاء على استكشاف ما هو مهم بالفعل لهم فى الحياة، وأحياناً يصبح كعلاج وجودى ويطرح أسئلة كبيرة، وأحياناً أخرى تكون الإجابات ليست كبيرة، فأحياناً تكون هذه الأسئلة هادئة وصغيرة وذات صلة شخصية ولكنها ثمينة للغاية؛ حيث إن مجرد الإجابة على هذه الأسئلة ليست كافية؛ حيث يجب استخدامها بنشاط كأضواء إرشادية فى الظلام، وهذا ما يشير إلى مسارات جديدة إلى الأمام، ومن ثم يدعو العلاج بالقبول والالتزام العملاء بشكل مباشر إلى استخدام قيمهم كدليل واتخاذ الإجراءات بطرق ذات معنى (بينيت وأوليفر، ٢٠٢١، ص ٧٣)، ٤. قدرته على تعليمك كيفية استخدام إستراتيجيات تركيز الانتباه؛ لتعزيز وعى اللحظة الراهنة أو الآنية، ورعاية القبول العاطفى، وأن تعيش حياتك بناءً على قيمك الشخصية (ستروساهل وروبنسون، ٢٠١٩).

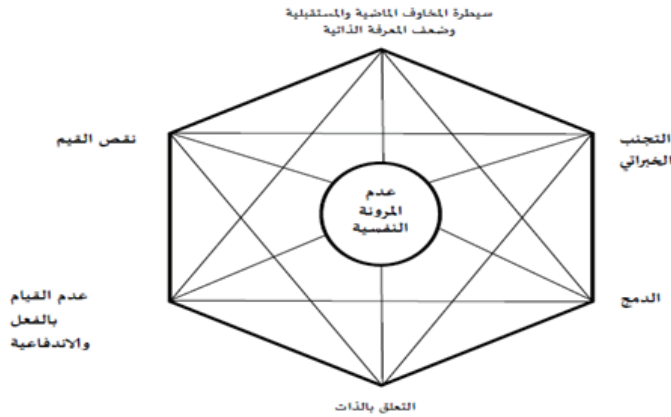
(٤) افتراضات العلاج بالقبول والالتزام:

ثمة مجموعة من الافتراضات يركز عليها العلاج بالقبول والالتزام فى النقاط التالية: ١. من الممكن مراقبة الأفكار، والانفعالات، وذكريات الصدمة دون الدخول فى تفاصيلها الداخلية ٢. إن قبول الأفكار وكذلك المشاعر يعملان على خفض الألم الانفعالى؛ حيث يعمل هذا العلاج على قبول مثل هذه الأفكار والمشاعر وليس

تغييرهما^٣. تساعد عملية التعقل أو ما يعرف باليقظة الذهنية في عملية القبول^٤. يوجد جانب من الذات الحقيقية ينفصل عن الأفكار أو السلوكيات الخاصة بك، حيث يطلق بعض الأشخاص على هذا الجانب (الروح) أو (الجوهر الذاتى) ^٥. من المهم للغاية أن يتم تحديد القيم في بداية الأمر، ثم بعد ذلك القيام بالأعمال التي تتفق أو تتسق مع هذه القيم (راجا، ٢٠١٩، ص ١٣).

(٥) الاضطرابات النفسية في ضوء وجهة نظر العلاج بالقبول والالتزام:

ترجع الاضطرابات النفسية من وجهة نظر العلاج بالقبول والالتزام وكذلك من وجهة نظر نظرية الإطار العلائقى إلى غياب عام للقدرات العلائقية (قدرات التواصل) مثل الإعاقة العقلية؛ ومن ثم فإن وجود الاضطرابات النفسية يكون بسبب الطريقة التي تتفاعل بها اللغة والإدراك مع الحالات الطارئة المباشرة؛ مما ينتج عنه عدم القدرة على الاستمرار أو التغيير؛ من أجل خدمة الغايات ذات القيمة طويل الأجل (Hayes,2006). وجدير بالذكر فإن العلاج بالقبول والالتزام ينحرف عن النماذج الخطية التقليدية؛ وبعبارة أخرى ليس الأمر ببساطة أن (أ) يؤدي إلى (ب) وأن (ب) يؤدي إلى (ج) بطريقة خطية، فمن خلال شكل (٣) يتم توضيح الرسم التخطيطى السداسى التالى:



شكل (٣)

أسباب الاضطرابات النفسية من وجهة نظر العلاج بالقبول والالتزام

ومن ثم فإن الاضطرابات النفسية فى ضوء نظرية العلاج بالقبول والالتزام ترجع إلى الأسباب التالية:

١. **التجنب الخبراتى (التجريبى):** وهو يعنى محاولة الفرد القضاء أو مقاومة الاتصال مع الأفكار والمشاعر والأحاسيس غير المرغوب فيها والأحداث الخاصة الأخرى؛ فعندما يحاول الأشخاص تخلص أنفسهم من التجارب الشخصية غير المرغوب فيها، فإن الإستراتيجيات لا تفشل فى كثير من الأحيان فحسب، بل يمكنها فى الواقع زيادة الأحداث غير السارة، وإن الأساليب الأكثر نجاحاً نسبياً فى تجنب الأفكار والمشاعر تميل إلى زيادة مشاكل الحياة (Moran and Bach, 2008,p: 45).

٢. **سيطرة المخاوف الماضية والمستقبلية وضعف المعرفة الذاتية:** يؤدى الاندماج والتجنب بسهولة إلى فقدان الاتصال بتجربتنا الحالية، فنحن جميعاً نشغل فى ماضٍ ومستقبل نتخيلهما. فنحن نتعمق فى الذكريات المؤلمة ونفكر فى سبب حدوث الأشياء بهذه الطريقة، إننا نتخيل المستقبل ونقلق بشأن الأشياء التى لم تحدث بعد، ونركز على كل الأشياء التى يتعين علينا القيام بها بعد ذلك؛ ومن ثم نفقد الحياة هنا والآن. فإذا فقدنا الاتصال بعالمنا النفسى الداخلى، وإذا انفصلنا كذلك عن أفكارنا ومشاعرنا، فإننا نفتقد إلى معرفة الذات، وبدون معرفة الذات فإنه يصعب تغيير سلوكنا بطريقة تكيفية (Harris, 2009,p: 28).

٣. **الدمج أو الانصهار المعرفى:** يعنى التشابك فى أفكارنا بحيث تهيمن على وعينا ويكون لها تأثير كبير على سلوكنا، فالأشخاص المكتئبون يندمجون مع كل أنواع الأفكار غير المفيدة مثل: أنا سىء، أنا لا أستحق أفضل من ذلك، لا يمكننى التغيير، لقد كنت دائماً على هذا النحو، الحياة سيئة، الأمر صعب للغاية، لن تتحسن الأمور أبداً، لا يمكننى النهوض من الفراش عندما أشعر بهذه الطريقة. فغالباً ما يندمجون أيضاً مع الذكريات المؤلمة التى تتضمن أشياء مثل الرفض أو خيبة الأمل أو الفشل أو الإساءة مثل: هذه الحفلة سيئة، من الأفضل أن أكون فى السرير، ما الهدف من التواجد هنا؟ (Harris, 2009,p: 26).

٤. **التعلق بالذات:** يقترح نموذج العلاج بالقبول والالتزام أن البشر يخلقون ذاتاً مفاهيمية بمجرد أن يبدأون اكتساب اللغة؛ حيث تتكون الذات التصورية (المفاهيمية) من المحتوى اللفظى الذى نستخدمه لتعريف أنفسنا

وتتميز أنفسنا عن الآخرين، فمثلاً قد تعرف الفتاة ماى Mai عن نفسها أنها فتاة تبلغ من العمر (٣٥) عاماً، أنثى، الطفلة الوحيدة، هادئة، خجولة، وغير محبوبة، وفشل شامل فى حياتها. ومن ثم غالباً ما يتم وضع هذه المفاهيم الذاتية بشكل غنى ويحتوى على معلومات حول أسباب وعواقب السمات الذاتية، فعلى سبيل المثال: تنسب الفتاة ماى خجلها إلى نشأتها كطفلة وحيدة فى منطقة ريفية، وقد تعتقد أن قرارها بالالتحاق بكلية المجتمع المحلى قد أفسد عليها فرص فى تحقيق حياة ناجحة. فعلى الرغم من أن القدرة على وصف السلوك الديموغرافى والجسدى للفرد أمراً تكيفياً ومفيداً، ونحن مدعومون من قبل مجتمعنا الاجتماعى للحصول على وصف ذاتى متسق، إلا أن هناك عواقب سلبية للاندماج مع الذات المتصورة للفرد وهى: ١. يمكن للرغبة فى الحفاظ على وصف متسق للذات أن تحد من قدرتنا على ملاحظة وقبول المعلومات غير المتسقة، فمثلاً: قد تتجاهل الفتاة (ماى) أو ترفض التواصل الاجتماعى مع الأشخاص الذين يبدوون اهتماماً بها؛ لأنه يتعارض مع فكرة أنها غير محبوبة. ٢. يحد التعلق النفسى المفاهيمى أيضاً من الخيارات السلوكية؛ مما يزيد من إمكانية نبؤة تحقق ذاتها، فمن غير المرجح أن تتحمل (ماى) المخاطر والتحديات اللازمة للنجاح فى حياتها المهنية إذا كانت ملزمة بنظرتها لنفسها على أنها فاشلة، وبالتالي من غير المحتمل أن يكون لديها جديد. وبالتالي من غير المحتمل أن يكون لديها تجارب جديدة مُرضية للحياة؛ بسبب مخزونها السلوكى الضيق (Christine & Arthur, 2016, p:175).

٥. **نقص القيم:** إن القيم هى الرد على هذا السؤال: ”فى عالم بمقدورك أن تختار أن تكون حياتك تدور حول شيء ما. فماذا إذن سوف تختار؟“. فالقيم بوجه عام تشكل الرغبة طويلة المدى أو بمعنى آخر تعنى (صفات الحياة)، إذ هى لا يمكن تحقيقها كشيء بل يمكن تكوينها لحظة بلحظة. وعندما يتم استبدال القيم بأهداف فورية والشعور بالرضا وحماية الذات المدركة وأن تكون على حق، فعندئذ يحدث نقص فى وضوح القيم؛ ومن ثم يتم استخدام العلاج بالقبول والالتزام لمساعدة هؤلاء المرضى الذين لديهم نقص فى وضوح القيم، وذلك من خلال مساعدتهم فى اختيار اتجاهات الحياة ذات القيمة فى العديد من مجالات الحياة مثل: الصحة والوظيفة والأسرة (Charis & Panayiotou, 2018, p: 175).

٦. **عدم القيام بالفعل والاندفاعية:** تحدث أنماط العمل المنفصلة عن القيم طويلة المدى للمريض وتهيمن بشكل تدريجي على سلوكه؛ ونتيجة لذلك يصبح المخزون السلوكي مقيد وغير حساس لخيارات العمل القائم على القيمة في السياق الحالي؛ ومن ثم يتم عرض الإصرار أو الاندفاع بدلاً من السلوك المرن المتوافق مع القيم طويلة المدى (Charis & Panayiotou, 2018) (176:175 pp). ومن أمثلة هذه الإجراءات غير العملية مايقوم به الشخص المكتئب من السلوكيات التالية: الانسحاب الاجتماعي، عدم النشاط، تجنب الأنشطة الممتعة أو الإفراط في استخدام المخدرات أو الكحول أو حتى محاولة الانتحار، فهذه كلها سلوكيات تسمح لنا بالخروج من اللحظة الحالية (البقاء عالقين) في الأنماط السلوكية التي على الرغم من كونها مألوفة إلا أنها تهزم الذات أو تدمر نفسها (Harris, 2009).

(٦) العمليات الأساسية السنت للعلاج بالقبول والالتزام:

يعزى العلاج بالقبول والالتزام أن المرونة النفسية هي جوهر الأداء الانفعالي السوي؛ وذلك من خلال ست عمليات علاجية أساسية: كما وضحتها (أبوحلاوة، د.ت؛ راجا، ٢٠١٩، Hopper, 2009; Harris, 2014; Westru, 2014, Media, n.d; Larrson, 2015; & في النقاط التالية:

١. **العملية الأولى:** الاتصال باللحظة الحالية Contact with the present: وهذه العملية تسمى أحياناً «بالذات كعملية»، وتتضمن الاهتمام بالتصورات والأفكار والمشاعر كل لحظة بطريقة سلسة ومرنة، ومن ثم فإن العلاج بالقبول والالتزام يشدد على تعزيز نقل الانتباه المرن الذي يتصف بالواقعية، وبعبارة أخرى أنه يخدم الاستجابة الفعالة؛ بهدف اتخاذ إجراءات ذات قيمة، ويعنى ذلك تعزيز القدرة على الاتصال باللحظة الراهنة؛ وذلك بهدف الاستجابة لحالات التهديد الفعلية في السياق الحالي، وهذا يتضمن زيادة الوعي بالأفكار والمشاعر والاستجابات المستمرة لهذه الأفكار، ومن ثم يمكن القول بأن هذا يزيد من المعرفة الذاتية؛ بهدف المساعدة على اتخاذ خيارات أكثر فعالية تجاه القيم.
٢. **العملية الثانية:** القبول Acceptance: وهو يعنى القدرة على احتضان أى تجربة داخلية بالترتيب؛ من أجل متابعة حياة هادفة. والقبول — جنباً إلى

جنب مع مفهوم الرغبة — ينطوي على التواصل مع الخبرات الداخلية دون محاولة الهروب أو التغيير أو السيطرة على تلك الأحداث، فالقبول لا يعنى الإعجاب أو الرغبة، ولا يمثل الاستسلام، إنه ببساطة يعنى الإمساك بأى شىء بلطف، وغالباً ما يرفض العملاء هذه الفكرة التى تبدو غير متوقعة، حيث يتساءلون لماذا يختارون فى أى وقت الألم النفسى أو البدنى. ويقترح العلاج بالقبول والالتزام اثنين من الأسباب، أو لهما: لأن الكفاح من أجل تجنب الألم غير فعال وغالباً ما يؤدي إلى تضخيم المعاناة، وثانيهما: أن القبول يسهل في كثير من الأحيان اتخاذ الإجراءات في خدمة العيش الكريم في الحياة. والعلاج بالقبول والالتزام لا يدعو إلى قبول جميع الأفكار والمشاعر في جميع الأحوال، إن القبول يكون ضرورياً حينما تكون السيطرة على الأفكار والمشاعر مستحيلة، أو حينما تقلل السيطرة على الأفكار والمشاعر من جودة الحياة.

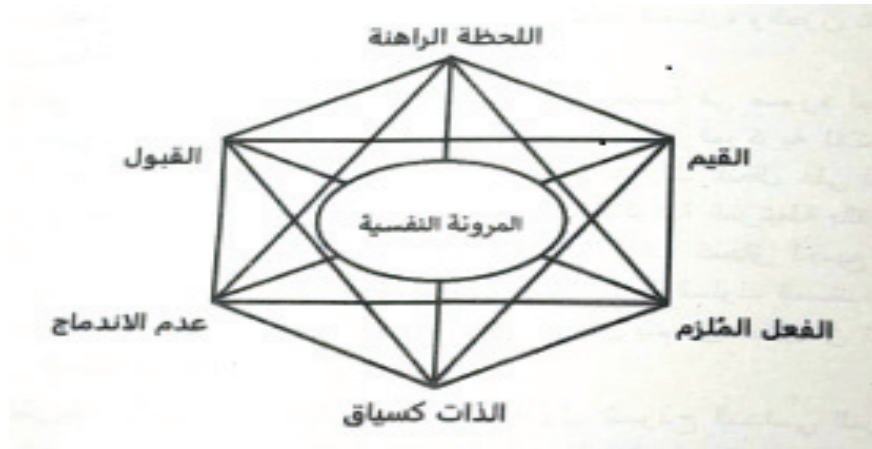
٣. **العملية الثالثة:** عدم الاندماج المعرفى (التشوه المعرفى) - Cognitive Defusion: وتعنى القدرة على رؤية الأفكار على أنها مجرد أفكار بدلاً من رؤيتها على أنها حقيقة يمكن أن تتحكم فى سلوك الفرد. وبمعنى آخر فإن عملية عدم الاندماج المعرفى ما هى إلا عملية تتمثل فى التراجع عن الأفكار ومراقبة وجودها؛ حيث يزعم العلاج بالقبول والالتزام أن الأفكار ليست مشكلة بطبيعتها ما لم نندمج مع محتواها ومعناها.

٤. **العملية الرابعة:** الذات كسياق Self as context: يمكن القول بأن الذات كسياق تشير إلى الشعور بالذات الذى يتجاوز محتوى تجارب المرء، وبمعنى آخر هناك «أنت» الذى يراقب ويختبر عالمك الداخلى والخارجى، ويختلف أيضاً عن أفكارك ومشاعرك وأحاسيسك وأدوارك، ومن هذا المنطلق أنت لست «أفكارك» أو «مشاعرك»، وبدلاً من ذلك أنت السياق أو الساحة التى تتكشف فيها. ومن ثم فإن السياق هو الظروف التى يقع فيها الحدث أو السلوك.

٥. **العملية الخامسة:** القيم Values: تعتبر القيم فى العلاج بالقبول والالتزام بمثابة المسارات أو الاتجاهات التى يحددها الفرد على أنها مهمة وذو معنى، وتحدد القيم مضمون هذين السؤالين: "من نريد حقاً أن نكون؟" وماذا نريد أن ندافع عنه؟". ومن ثم فإن السفر في اتجاهات ذات قيمة يجعل الحياة غنية ومرضية. ومن المعلوم أن العلاج بالقبول والالتزام لا يتعلق بتغيير الأحداث

الداخلية بصفة خاصة للفرد، بل يتعلق بتغيير سلوكياته، وتوفر القيم خريطة الطريق؛ لإجراء هذه التغييرات، فمثلاً: إذا كانت إحدى قيمك هي الحميمية والثقة في العلاقات، فقد تتصرف وفقاً لذلك من خلال الاتصال بشريكك لتقول "أنا أحبك" أو تخصيص وقت للتحدث مع صديقة عن يومها [هذا مباح في الثقافة الغربية] ..

٦. **العملية السادسة: الفعل الملزم (افعل ما يتطلبه الأمر)- Commitment Action**: الفعل الملزم في (ACT) يعنى التصرف وفقاً لهذه الأفعال والقيم، أى أن العمل الملزم بمثابة اتخاذ إجراءات فعالة؛ وذلك في ضوء الاشرشاد بقيمنا، حيث من الأفضل معرفة كل شيء عن قيمنا، وهذا يتأتى من خلال العمل المستمر المتوافق مع هذه القيم؛ وذلك من أجل أن تصبح الحياة غنية وممتلئة وذات معنى وهدف.. ولتوضيح الفنيات السابقة (العمليات الستة للمرونة النفسية) نستعرض ذلك في الشكل (٤) التالي:



شكل (٤)

النموذج السداسى للمرونة النفسية (فى، بينيت وأوليفر، ٢٠٢١، ص ٨٣)

وكما يتضح من الشكل (٤) ترتبط كل عملية منهم بالعمليات الخمس الأخرى؛ وذلك من أجل التأكيد على مدى الترابط والتداخل المتكامل بين هذه العمليات؛ وذلك من أجل تحقيق أكبر قدر من المرونة النفسية، حيث يجب تفعيل كل عملية بشكل متزامن مع باقى العمليات الأخرى (بينيت وأوليفر، ٢٠٢١، ص ٨٣).

تعقيب: يرى الباحث أن العلاج بالقبول والالتزام يعتمد بشكل جازم على المرونة النفسية في تحقيق جودة حياة الفرد؛ ومن ثم فإن تنمية المرونة النفسية أمر مهم من أجل ان يحقق هذا النوع من العلاج اهدافه المشار إليها سابقاً.

فروض الدراسة:

انطلاقاً من الإطار النظري والدراسات السابقة، قام الباحث بصياغة الفروض الإحصائية للدراسة الحالية على النحو التالي:

- (١) توجد فروق دالة بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) فى القياس البعدى على مقياس المرونة النفسية (الأبعاد - الدرجة الكلية) لصالح أفراد المجموعة التجريبية.
- (٢) توجد فروق دالة بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) فى القياس البعدى على مقياس قلق المستقبل المهنى (الأبعاد - الدرجة الكلية) لصالح أفراد المجموعة التجريبية.
- (٣) توجد فروق بين متوسطات رتب درجات القياسات المتكررة (القبلى - البعدى - التتبعى) لدى أفراد المجموعة التجريبية على مقياس المرونة النفسية (الأبعاد - الدرجة الكلية).
- (٤) توجد فروق بين متوسطات رتب درجات القياسات المتكررة (القبلى - البعدى - التتبعى) لدى أفراد المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل المهنى (الأبعاد - الدرجة الكلية).
- (٥) توجد فروق فى ديناميات الشخصية بين الحالتين الطرفيتين على مقياس قلق المستقبل المهنى كما يوضحه اختبار ساكس الإسقاطى.

إجراءات البحث

(١) **منهج البحث:** تعتمد الدراسة الحالية على المنهجين التاليين: ١. المنهج التجريبي (تصميم المجموعتين)، حيث تقدم المعالجة التجريبية للمجموعة التجريبية، بينما المجموعة الضابطة فيتم تركها بدون معالجة. ٢. المنهج الكلينيكى.

(٢) مجتمع الدراسة والعينة:

١. مجتمع الدراسة: يتضمن طلاب وطالبات الفرق الأربعة بشعبة التربية الخاصة كلية التربية - جامعة السويس، حيث يقدر عددهم بنحو (٦٤) طالب وطالبة، موزعة على الفرق الأربعة على النحو التالى:

جدول (١)

توزيع مجتمع الدراسة على الفرق الأربعة بشعبة التربية الخاصة

الفرقة	العدد	النسبة المئوية	الفرقة	العدد	النسبة المئوية
الأولى	١٠	١٦%	الثالثة	٢٦	٤٠%
الثانية	١٨	٢٨%	الرابعة	١٠	١٦%

يلاحظ من جدول (١) أن الفرقة الثالثة جاءت في الترتيب الأول بنسبة مئوية (٤٠%) من حيث العدد ثم الفرقة الثانية بنسبة مئوية (٢٨%) ثم الفرقة الأولى بنسبة مئوية (١٦%)، والفرقة الرابعة بنسبة مئوية (١٢%).

٢. عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة: كان الهدف من هذه العينة هو التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الحالية: ١. مقياس الذكاء للصغار والكبار (إعداد: الأنصاري، ٢٠٠٦) ٢. مقياس المرونة النفسية (إعداد: باظة، ٢٠١٦) ٢. مقياس قلق المستقبل المهني (إعداد: القرني، ٢٠١٩). وكان حجم هذه العينة هو (٤٢) طالب وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) الإصدار الخامس والعشرين، حيث تم سحب هذه العينة بنسبة (٧٧%) من مجتمع الدراسة، وترواحت الأعمار الزمنية لهذه العينة ما بين (١٨ : ٢٣) سنة، بمتوسط عمر زمني قدره (١٩،٦٦) وانحراف معياري قدره (١،٠٣).

٣. عينة الدراسة الأساسية:

- ١- تم تحديد مجتمع الدراسة الأصلي، وهم طلاب وطالبات الفرق الأربعة بشعبة التربية الخاصة الذي يبلغ عددهم (٦٤) طالب وطالبة.
- ٢- تم سحب عينة الدراسة الأساسية باستخدام طريقة العينة العشوائية الطباقية Stratified Random Sample والتي يقدر حجمها بنحو (٥٥) طالب وطالبة بالفرق الأربعة بشعبة التربية الخاصة.
- ٣- تم تطبيق أدوات الدراسة: مقياس المرونة النفسية ومقياس قلق المستقبل المهني على هذه العينة.
- ٤- تم فرز أفراد العينة الأدنى درجة على مقياس المرونة النفسية باستخدام

الإرباعي الأدنى (٢٧٪) من حجم العينة باستخدام برنامج Excel إصدار ٢٠١٠، وكان عددهم (١٤) طالب وطالبة مقسمين على النحو التالي (١ طالب - ١٣ طالبة).

- ٥- تم استبعاد طالبة؛ حيث استشعر الباحث أنها غير جادة في تطبيق إجراءات البحث؛ وذلك بعد أن حضرت جلسات البرنامج كاملاً؛ فحينما طلب منها الباحث إجراء التطبيق البعدي لمقياسي الدراسة، قامت بإرسال استجابة مشاركة (مسترشدة) أخرى في البرنامج عبر الواتس آب؛ ومن ثم قام الباحث باستبعادها وكذلك استبعاد مشارك آخر (الطالب الوحيد بالعينة)؛ حتى يتساوى عدد المشاركين لكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية، ومن ثم أصبح عدد المشاركين في تطبيق برنامج الدراسة (١٢) مشارك كلهن من الإناث بالفرق الدراسية الثانية والثالثة فقط، وتتراوح أعمارهن الزمنية مابين (١٩ : ٢٠) سنة، بمتوسط عمر زمني قدره (١٩،١٧) سنة، وانحراف معياري قدره (٥٨).
- ٦- تم تقسيم المشاركين في تطبيق البرنامج إلى مجموعتين: الأولى: المجموعة الضابطة (ن=٦) مشاركات، بمتوسط عمر زمني قدره (١٩،٣٣) سنة وانحراف معياري قدره (٥٢،٠)، والثانية: المجموعة التجريبية (ن=٦) مشاركات، بمتوسط عمر زمني قدره (١٩،٠٠) سنة وانحراف معياري قدره (٦٣،٠).
- ٧- تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من المتغيرات: العمر الزمني، ومعامل الذكاء والمرونة النفسية وقلق المستقبل المهني، وكما مبين بالجدول (٢) التالي:

جدول (٢)

التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغيرات: العمر الزمني ومعامل الذكاء والمرونة النفسية وقلق المستقبل المهني باستخدام اختبار مان ويتنى للمجموعتين المستقلتين.

المتغيرات	المجموعة	ن	متوسط الرتب	متوسط الرتب	قيمة (Z) الاحتمال
المتغير الأول العمر الزمني	التجريبية	٦	٥٤٦٧	٣٤٤٠٠	٠٠٩٢٦-
	الضابطة	٦	٧٤٣٣	٤٤٤٠٠	
المتغير الثاني معامل الذكاء	التجريبية	٦	٧٤١٧	٤٣٤٠٠	٦٤٣-
	الضابطة	٦	٥٠٨٣	٣٥٤٠٠	
الدرجة الكلية	التجريبية	٦	٨٤٢٥	٤٩٤٥٠	١٠٦٩٣-
	الضابطة	٦	٤٤٧٥	٢٨٤٥٠	
البعد الأول	التجريبية	٦	٨٤٣٣	٥٠٤٠٠	١٠١٦٤-
	الضابطة	٦	٥٠٨٦	٤١٤٠٠	
البعد الثاني	التجريبية	٦	٨٤٣٣	٥٠٤٠٠	١٠١٥٤-
	الضابطة	٦	٥٠٨٦	٤١٤٠٠	
البعد الثالث	التجريبية	٦	٦٤٥٠	٣٩٤٠٠	٤٣٢-
	الضابطة	٦	٧٤٤٣	٥٢٤٠٠	
المتغير الثالث (المرونة النفسية)	التجريبية	٦	٦٠٨٣	٤١٤٠٠	١٤٧-
	الضابطة	٦	٧٠١٤	٥٠٤٠٠	
البعد الخامس	التجريبية	٦	٧٤٦٧	٤٦٤٠٠	٥٨١-
	الضابطة	٦	٦٤٤٣	٤٥٤٠٠	
البعد السادس	التجريبية	٦	٨٤٤٢	٥٠٤٥٠	١٠٢٢٣-
	الضابطة	٦	٥٠٧٩	٤٠٤٥٠	
الدرجة الكلية	التجريبية	٦	٦٤٠٠	٣٦٤٠٠	٤٨٢-
	الضابطة	٦	٧٤٠٠	٤٢٤٠٠	
البعد الأول	التجريبية	٦	٥٤٦٧	٣٤٤٠٠	١٠١٥١-
	الضابطة	٦	٨٠١٤	٥٧٤٠٠	
المتغير الخامس قلق المستقبل (المهني)	التجريبية	٦	٦٤٤٢	٣٨٤٥٠	٥٠٥-
	الضابطة	٦	٧٤٥٠	٥٢٤٥٠	
البعد الثالث	التجريبية	٦	٧٠٨٣	٤٧٤٠٠	٧٢٣-
	الضابطة	٦	٦٤٢٩	٤٤٤٠٠	
البعد الرابع	التجريبية	٦	٥٠٨٣	٣٥٤٠٠	١٠٠٢٠-
	الضابطة	٦	٨٤٠٠	٥٦٤٠٠	

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فرق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في متغيرات (العمر الزمني، معامل الذكاء، المرونة النفسية وقلق المستقبل المهني)، حيث كانت قيم الاحتمالات للمتغيرات السابقة على الترتيب: (٣٣٦، -٨١٠، -٥٢٠، -٠٩٠، -٢٤٤، -٢٩٥، -٦٦٦، -٨٨٨، -٥٦١، -٢٢١، -٦٩٩، -٢٩٥، -٦١٤، -٤٧٠، -٣٨٨)، وهى قيم أكبر من مستوى معنوية (٠,٥)؛ مما يعنى توافر التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

٤. أدوات الدراسة:

تم استخدام الأدوات الآتية؛ من أجل تطبيقها فى الدراسة الحالية:

١- اختبار الذكاء للصغار والكبار (إعداد: الأنصارى، ٢٠٠٦).

أ. وصف الاختبار: يقيس هذا الاختبار القدرة العقلية العامة (الذكاء العام)، ويتكون هذا الاختبار من (٦٠) سؤالاً، والمطلوب من المفحوص الإجابة على هذه الأسئلة فى مدة زمنية قدرها (٤٥) دقيقة. ويفضل أن يجرى هذا الاختبار فى الفترة الصباحية؛ حتى يكون المفحوص فى حالة ذهنية منتعشة. ويقيس هذا الاختبار الأفراد الذين تتراوح أعمارهم الزمنية (١٢-١٧) سنة.

ب. الخصائص السيكومترية للاختبار: قام معد الاختبار بالتحقق من الخصائص السيكومترية (الصدق - الثبات) لهذا الاختبار، حيث تم التحقق من الصدق من خلال صدق المحك بين هذا الاختبار واختبار القدرات العقلية الأولية والتي تشمل (معانى الكلمات، الإدراك المكانى، التفكير، القدرة العددية، القدرة العقلية العامة) على عينة عينة حجمها (٨٠٠) طالب وطالبة من المرحلة الإعدادية والثانوية والجامعة بمحافظة الأسكندرية. وقد أظهرت نتائج التحليل الإحصائى معاملات الصدق (معاملات الارتباط) بين الاختبار الحالى واختبار القدرات العقلية الأولية القيم التالية على الترتيب: (٤٨، -٧١، -٣٤، -٤٩، -٧٦)، وكلها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠١)، وكذلك تم التحقق من صدق الاختبار من خلال صدق المحك مع مقياس رافن للمصفوفات المتتابعة على عينة قدرها (١٥٠٠) طالب وطالبة موزعة بالتساوى على طلاب وطالبات كل من: المرحلة الإعدادية، المرحلة الثانوية والمرحلة الجامعية. وأسفرت نتائج التحليل الإحصائى عن معاملات الصدق لهذه العينات التى كانت قيمها على

الترتيب: (٦٧، ٧٠، ٧٠، ٧٦)، وجميعها دالة عند مستوى معنوية (٠،٠١). وكذلك تم التحقق من صدق الاختبار من خلال الصدق العاملي، حيث وجد أن تشبعات الاختبار بالعامل العام بطريقة التدوير المائل هي (٧٥)؛ ومن ثم وبناءً على ماتقدم فإن الاختبار الحالى صادق فى قياس ما نطلق عليه (القدرة العقلية العامة). وأما فيما يتعلق بثبات الاختبار فقد قام معد الاختبار بحساب الثبات باستخدام طريقة إعادة التطبيق، فقد تم إعادة تطبيق الاختبار على عينات من المستويات العمرية المختلفة بالمدارس الإعدادية والثانوية والجامعية، وقد بلغ عدد أفراد عينة المرحلة الإعدادية (٥٠٠) طالب، وقد تم الحصول على معامل ثبات قدره (٠،٦٩)، وبلغ عدد أفراد عينة المرحلة الثانوية (٥٠٠) طالب، وقد تم الحصول على معامل ثبات قدره (٠،٧١)، وبلغ عدد أفراد عينة المرحلة الجامعية (٤٠٠)، وقد تم الحصول على معامل ثبات قدره (٠،٧٣)، بينما تم الحصول على معامل ثبات قدره (٠،٧٥) للمجموع الكلى لأفراد العينة (١٤٠٠) طالب. وفى ضوء معاملات الثبات السابقة يتضح أن الدرجة الكلية للاختبار ثابتة؛ مما يجعله صالحاً للتطبيق على الأفراد والجماعات للأغراض العلمية والعملية.

هـ. التحقق من الخصائص السيكومترية (الصدق) من قبل الباحث: حيث قام

الباحث بحساب معامل الصدق باستخدام طريقتين هما:

أ- صدق المقارنة الطرفية: حيث تم حساب معامل الصدق باستخدام الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية) باستخدام اختبار «ت» للعينتين المستقلتين، ولكن قبل تنفيذ هذا الاختبار تم التحقق من اعتدالية حتى يتسنى استخدام اختبار «ت» وذلك باستخدام اختبار كلو مجروف - سيمرنوف كما يلي جدول (٣):

جدول (٣)

التحقق من اعتدالية التوزيع باستخدام اختبار كلو مجروف - سيمرنوف

ن	قيمة اختبار كلو مجروف - سيمرنوف	د.ح	الاحتمال
١٠	٢٠٢	١٠	٢٠٠
١٠	١٦٤	١٠	٢٠٠

يتضح من جدول (٣) نتائج التحليل الإحصائي لا اختبار كلو مجروف-سيمرنوف أن قيمة الاحتمال تساوى (٢٠٪) وهى قيمة أكبر من مستوى المعنوية (٥٪)، وبالتالي فالعينة مسحوبة من مجتمع تتبع بياناته التوزيع الطبيعي؛ ومن ثم يطمئن الباحث إلى استخدام اختبار «ت» للعينتين المستقلتين فى التحقق من الصدق التمييزى لا اختبار الذكاء للصفار والكبار، وهذا كما موضح بالجدول (٤) التالى:

جدول (٤)

حساب صدق المقارنة الطرفية للمقياس باستخدام اختبار «ت» للعينتين المستقلتين؛

الاحتمال	قيمة "ت"	د.ح	ع	م	ن	
أدنى ٢٧٪	١١,٠٦٦-	١٨	٢,٤٠	٢٣	١٠	
أعلى ٢٧٪			٣,٣٤	٣٧	١٠	

يتضح من الجدول (٤) أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين الطرفيتين؛ حيث كان مستوى معنوية «ت» يساوى (٠,٠٠٠) وهو أقل من مستوى معنوية (٠,٠٥)؛ مما يعنى أن مقياس الذكاء للصفار والكبار لديه القدرة التمييزية بين العينتين الطرفيتين فى الذكاء؛ وعليه فالمقياس إذن صادق والتوجه النظرى الذى يقول بوجود فروق كمية بين منخفضى الذكاء ومرتفعى الذكاء صادق كذلك.

ب- معامل الارتباط الثنائى الأصيل: يشير الدردير (٢٠٠٦) أنه: «يمكن استخدام معامل الارتباط الثنائى الأصيل فى حساب صدق أدوات القياسات السلوكية فى حالة حساب صدق تمييز الأداة باستخدام المقارنة الطرفية - أعلى وأدنى الدرجات الكلية للاختبار - ويمكن حساب معامل الارتباط الثنائى الأصيل من المعادلة التالية:

$$\text{معامل الارتباط الثنائى الأصيل (رث)} = \frac{r_{\text{م}} - r_{\text{ع}}}{\text{ع}} \sqrt{\frac{1}{\text{ب}} \times \text{أ}}$$

درجات الحرية = ن - ٢

حيث م = متوسط أعلى (٢٧٪)، م = متوسط أدنى (٢٧٪)، ع = الانحراف المعياري لدرجات الاختبار الكلية، أ = أعلى (٢٧٪) من درجات الطلاب، ب = أدنى (٢٧٪) من درجات الطلاب (ص ١٨٥). وفى ضوء بيانات أعلى (٢٧٪) وأدنى (٢٧٪) من درجات الطلاب على مقياس الذكاء للصفار والكبار فى الجدول (٥) التالى:

جدول (٥)

بيانات المجموعتين الطرفيتين (٢٧٪) على المقياس (ن=٣٥)

أعلى ٢٧٪	أدنى ٢٧٪
ن = ١٠	ن = ٢٠
م = ٣٧	م = ٢٣

ع = الانحراف المعياري لدرجات الطلاب الكلية في المقياس = ٦,٢٤

وبتطبيق المعادلة السابقة تم الحصول على قيمة معامل الارتباط الثنائي الأصيل «رث» = (٠,٦١) تقريباً، وعليه فإن معامل صدق المقياس = (٠,٦١)، ولمعرفة الدلالة الإحصائية لمعامل الصدق، تم الكشف في جدول دلالة معاملات الارتباط عند درجات حرية (ن-٢ = ٣٣)، وقد تبين أن قيمة معامل الصدق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

ح. التحقق من الخصائص السيكومترية (الثبات) من قبل الباحث: تم بحساب ثبات هذا الاختبار بطريقتين:

أ- طريقة التجزئة النصفية: حيث قام الباحث بتقسيم عبارات المقياس إلى نصفين، حيث يشتمل النصف الأول على العبارات الفردية والنصف الثاني يشتمل على العبارات الزوجية، وذلك بعد أن تم التطبيق على عينة حجمها (٣٥) من طلاب وطالبات الفرق الثلاثة الأولى بشعبة التربية الخاصة. وقد تم التحقق من هذا الثبات باستخدام معامل الارتباط لبيرسون وهذا موضح بالجدول (٦) التالي:

جدول (٦)

حساب معامل ثبات الاختبار باستخدام التجزئة النصفية باستخدام معامل ارتباط بيرسون

معامل سبيرمان- جوتمان	معامل براون	ر	ع	م	ن
			٣,٨٩	١٤,٨٢	٣٥
٠,٧٤	٠,٧٥	٠,٦٠			
			٣,٠٧	١٤,٨٢	٣٥

يتضح من الجدول (٦) أن معامل الارتباط لبيرسون هي (٦٠)، وهو معامل ارتباط دال عند مستوى (٠,٠١). وباستخدام معامل (سبيرمان- براون) ومعامل (جوتمان)؛ لتصحيح معامل الطول لثبات التجزئة النصفية، فقد أسفر معامل الثبات المصحح على الترتيب عن قيمة قدرها (٧٥) و (٧٤)، وهو معامل ثبات قوى، مما يعنى ثبات واستقرار الدرجة على المقياس؛ مما يعنى صلاحية الاختبار للتطبيق على عينة الدراسة الحالية.

ب- التحقق من ثبات الاختبار باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ: قام الباحث بحساب معامل ثبات الاختبار باستخدام معامل ألفا كرونباخ، وأسفر التحليل الإحصائي عن قيمة قدرها (٧٣)، وهو معامل ثبات قوى؛ مما يعنى ثبات واستقرار الدرجة على المقياس؛ مما يعنى صلاحية الاختبار للتطبيق على عينة الدراسة الحالية.

٣- مقياس المرونة النفسية (إعداد: باظة، ٢٠١٦):

أ. وصف المقياس: يتكون هذا المقياس من (٦) أبعاد هي على الترتيب: القيم الدينية والمجتمعية، الكفاءة الاجتماعية والأُسرية، التواصل الإيجابي، الاهتمام والتعاطف بالآخرين، الإدارة الذاتية ومستوى الطموح والإنجاز، حيث يحتوى كل بعد على (١٥) بنداً، وبالتالي يصبح إجمالي عدد بنود المقياس (٩٠) بنداً.

ب. طريقة تصحيح المقياس: تقع الاستجابة على هذا المقياس فى خمس مستويات متدرجة تتراوح ما بين (٥ : ١) درجة، حيث تعنى الدرجة المرتفعة تمتع الشخص بالمرونة النفسية والعكس صحيح، ويمكن استخدام هذا المقياس من عمر زمنى (١٥) سنة بجانب المراهقين والشباب.

ج. التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس: قام معد المقياس بحساب كل من الصدق والثبات على طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية - جامعة كُفر الشيوخ (٥٠) طالباً، و (٥٠) طالبة. ١. تم حساب صدق المقياس من خلال صدق المحكمين (خبراء من أساتذة الصحة النفسية)، وقد تم استبعاد (٥) عبارات، وبالتالي استقر على (٩٠) بنداً، ٢. تم حساب ثبات المقياس باستخدام (طريقة ثبات إعادة الاختبار)، حيث تم إعادة تطبيق المقياس بعد مرور شهر ونصف من التطبيق الأول على عينة تقنين المقياس، وقد أسفرت معاملات

الثبات للمقياس وأبعاده على وجود معاملات ثبات دالة عند مستوى (٠,٠١) لكل من الدرجة الكلية وأبعاد المقياس الستة، حيث تراوحت معاملات الثبات لكل من الدرجة الكلية والأبعاد لدى الطلاب ما بين (٧٦)، إلى (٩١)، بينما تراوحت معاملات الثبات لكل من الدرجة الكلية والأبعاد لدى الطالبات ما بين (٧٨)، إلى (٩٢)، وهذا يدل على قوة معامل الثبات للمقياس وأبعاده. ٣. حساب الاتساق الداخلى بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية، وقد تراوحت معاملات الارتباط لأبعاد المقياس والدرجة لدى الطلاب ما بين (٧١)، إلى (٨٤)، بينما تراوحت معاملات الارتباط لأبعاد المقياس والدرجة الكلية لدى الطالبات ما بين (٧٨)، إلى (٨٤)، ويلاحظ أن كل هذه المعاملات دالة عند مستوى معنوية (٠,٠١)، وكلها معاملات موجبة قوية؛ مما يدل على قوة التماسك الداخلى للمقياس، ومن ثم فالمقياس صالح للتطبيق.

ح. التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس من قبل الباحث: قام باحث هذه الدراسة بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس من خلال الإجراءات التالية:

- أ- التحقق من صدق المقياس: حيث قام الباحث بالتحقق من صدق المقياس من خلال طريقتين:
- صدق المقارنة الطرفية: تم استخدام اختبار «ت» للعينتين المستقلتين (المجموعتين الطرفيتين: الدنيا والعليا)، وقد تم الحصول على النتائج فى ضوء الجدول (٧) التالى:

جدول (٧)

حساب صدق المقارنة الطرفية للمجموعتين الدنيا والعليا باستخدام «ت» لعينتين مستقلتين

المجموعة	ن	م	ع	قيمة "ت"	د.ح	مستوى الدلالة
الدنيا	١٢	٣٠٨,٠٨	١٠,٩٠	١٧,٥٠-	٢٢	٠,٠٠٠
العليا	١٢	٣٨٣,٥٨	١٠,٢١			

يتضح من الجدول (٧) أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين الطرفيتين؛ حيث كان مستوى معنوية «ت» يساوى (٠,٠٠٠) وهو أقل من مستوى معنوية (٠,٠٥)؛ مما يعنى أن مقياس المرونة النفسية لديه القدرة التمييزية بين العينتين الطرفيتين فى المرونة النفسية؛ وعليه فالمقياس إذن صادق والتوجه النظرى الذى يقول بوجود

فروق كمية بين منخفضى المرونة النفسية ومرتفعى المرونة النفسية صادق كذلك.

- معامل الارتباط الثنائى الأصيل: تم حساب معامل الارتباط الثنائى الأصيل فى ضوء البيانات التالية لكل من الطلاب الحاصلين على أعلى (٢٧%)، و الطلاب الحاصلين على أدنى (٢٧%) من مقياس المرونة النفسية كما يوضحه الجدول (٨) التالى:

جدول (٨)

بيانات المجموعتين الطرفيتين (٢٧%) على المقياس (ن=٤٢)

أعلى ٢٧%	أدنى ٢٧%
ن=١	ن=٢
م=٣٨٣،٥٨	م=٣٠٨،٠٨

ع= الانحراف المعياري لدرجات الطلاب
الكلية فى المقياس =٣١،٦٧

ويتطبيق معادلة معامل الارتباط الثنائى الأصيل، تم الحصول على قيمة معامل الارتباط الثنائى الأصيل «رث» = (٠،٦٤) تقريباً، وعليه فإن معامل صدق المقياس = (٠،٦٤)، ولعرفة الدلالة الإحصائية لمعامل الصدق، تم الكشف فى جدول دلالة معاملات الارتباط عند درجات حرية (ن-٢=٤٠)، وقد تبين أن قيمة معامل الصدق دالة إحصائياً عند مستوى (٠،١).

ب- التحقق من ثبات المقياس: تم حساب الثبات باستخدام الطرق التالية:

- طريقة التجزئة النصفية: تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية (الفردى - الزوجى) لأبعاد المقياس، وذلك كما موضح بالجدول (٩) التالى:

جدول (٩)

حساب ثبات الدرجة الكلية وأبعاد مقياس المرونة النفسية باستخدام طريقة التجزئة النصفية

البعد	نصفا الاختبار	ن	م	ع	ر	معامل تصحيح طول المقياس	
						معادلة جوتمان	معادلة سبيرمان- براون
الأول	الفردي	٤٢	٣،٨٦	٠،٦٦	٧١،	٨٣،	٨٣،
	الزوجي	٤٢	٣،٦٥	٠،٧٣		٨٣،	٨٣،
الثاني	الفردي	٤٢	٤،٤١	٠،٣٣	٦٩،	٨٢،	٨١،
	الزوجي	٤٢	٣،٨١	٠،٤٧		٨٢،	٨١،
الثالث	الفردي	٤٢	٣،٨٨	٠،٢٤	٨٤،	٩١،	٩٠،
	الزوجي	٤٢	٣،٧٦	٠،٣٠		٩١،	٩٠،
الرابع	الفردي	٤٢	٣،٩٧	٠،١٤	٦٨،	٨١،	٨١،
	الزوجي	٤٢	٤،١٣	٠،٥١		٨١،	٨١،
الخامس	الفردي	٤٢	٣،٧٧	٠،٤٤	٧٧،	٨٧،	٨٥،
	الزوجي	٤٢	٣،٦٢	٠،٤٦		٨٧،	٨٥،
السادس	الفردي	٤٢	٣،٩٧	٠،٥٢	٧٥،	٨٦،	٨٦،
	الزوجي	٤٢	٣،٢٦	٠،١٧		٨٦،	٨٦،
الدرجة الكلية	الفردي	٤٢	٣،٩٤	٠،٤٠	٩٤،	٩٧،	٩٧،
	الزوجي	٤٢	٣،٩٧	٠،٤٩		٩٧،	٩٧،

يتضح من جدول (٩) أن معاملات ارتباط بيرسون للأبعاد الستة على الترتيب: (٧١، ٦٩، ٨٤، ٦٨، ٧٧، ٧٥)، وهو معامل ارتباط دال عند مستوى (٠،٠١). وباستخدام معادلتى (سبيرمان- براون، ١٩١٠) و(جوتمان، ١٩٤٥)؛ لتصحيح معامل طول ثبات التجزئة النصفية، قد أسفر معامل الثبات المصحح للأبعاد الستة على الترتيب فى معادلة سبيرمان- براون عن قيم قدرها على الترتيب: (٨٣، ٨٢، ٩١، ٨١، ٨١، ٨٦)، وكذلك أسفر معامل الثبات المصحح للأبعاد الستة على الترتيب فى معادلة جوتمان عن قيم قدرها الترتيب: (٨٣، ٨١، ٩٠، ٨١، ٨٥، ٨٦)، وكلها معاملات ثبات قوية؛ مما يعنى ثبات واستقرار الدرجة

على أبعاد المقياس وصلاحيته هذا المقياس للاستخدام في ضوء أبعاده. وكذلك نلاحظ أن معامل ارتباط بيرسون للدرجة الكلية هي (٩٤)، وباستخدام معادلتى (سيبرمان- براون، ١٩١٠) و(جوتمان، ١٩٤٥)؛ لتصحيح معامل طول ثبات التجزئة النصفية كان قيمة معامل الثبات لكليهما هي (٩٧)؛ مما يشير إلى ارتفاع معامل الثبات الكلى للمقياس بطريقتى التجزئة النصفية لسيبرمان - براون وجوتمان؛ ومن ثم فالمقياس إذن صالح للاستخدام في ضوء الدرجة الكلية كذلك.

- طريقة حساب معامل ألفا (حساب الثبات الكلى) وصدق العبارات: فقد تم حساب معامل ألفا أو ما يعرف بحساب الثبات الكلى وكان قدره (٩٦٠)، وهو معامل ثبات مرتفع. بينما تم حساب معامل ألفا بعد حذف المفردة، وهذا كما موضح بجدول (١٠) التالى:

جدول (١٠)

حساب معامل ألفا (حساب الثبات الكلى) عند حذف المفردة

معامل ارتباط العلاقة بالدرجة المفردة	معامل ارتباط العلاقة للمقياس المفردة	رقم المفردة	معامل ارتباط العلاقة بالدرجة المفردة	معامل ارتباط العلاقة للمقياس المفردة	رقم المفردة	معامل ارتباط العلاقة بالدرجة المفردة	معامل ارتباط العلاقة للمقياس المفردة	رقم المفردة
٩٥٩،	٢٩٩،	٦١	٩٥٩،	٤٧٨،	٣١	٩٥٩،	٤٠٠،	١
٩٥٩،	٦٠٢،	٦٢	٩٥٩،	٤٧٩،	٣٢	٩٦٠،	١٤٧،	٢
٩٥٨،	٦٣٥،	٦٣	٩٥٩،	٥٠٢،	٣٣	٩٥٩،	٦٤٦،	٣
٩٥٩،	٣٨٣،	٦٤	٩٥٩،	٥٣٠،	٣٤	٩٦٠،	٢٤٦،	٤
٩٥٨،	٦٩٥،	٦٥	٩٥٩،	٥٩٥،	٣٥	٩٥٩،	٤٣٦،	٥
٩٥٩،	٣٤٣،	٦٦	٩٥٩،	٤٥٠،	٣٦	٩٥٩،	٣٣٣،	٦
٩٥٩،	٥١٣،	٦٧	٩٥٩،	٣٠١،	٣٧	٩٥٩،	٦٢٥،	٧
٩٥٩،	٦٥٤،	٦٨	٩٥٩،	٢٦٤،	٣٨	٩٥٨،	٧٤٥،	٨
٩٥٩،	٣٤٥،	٦٩	٩٥٩،	٥٧٨،	٣٩	٩٥٩،	٣٥٣،	٩
٩٦٠،	٢١٤،	٧٠	٩٥٩،	٤٦٦،	٤٠	٩٥٩،	٣١١،	١٠
٩٥٩،	٤٩٤،	٧١	٩٥٩،	٦١١،	٤١	٩٦٠،	٢٨٢،	١١
٩٥٩،	٤٧٥،	٧٢	٩٥٩،	٥١١،	٤٢	٩٥٩،	٤٨٠،	١٢
٩٥٩،	٥٢٣،	٧٣	٩٦٠،	٢٠٥،	٤٣	٩٥٩،	٢٢٧،	١٣
٩٥٩،	٣٦٠،	٧٤	٩٥٩،	٦٧٩،	٤٤	٩٥٩،	٤٨١،	١٤
٩٥٩،	٦٦٠،	٧٥	٩٥٩،	٢٦٦،	٤٥	٩٥٩،	٥٩٧،	١٥
٩٥٩،	٤٨٨،	٧٦	٩٥٩،	٤٧٧،	٤٦	٩٥٩،	٣٤١،	١٦

معامل ألفا عند حذف المفردة	معامل ارتباط العلاقة بالدرجة الكلية للمقياس	رقم المفردة	معامل ألفا عند حذف المفردة	معامل ارتباط العلاقة بالدرجة الكلية للمقياس	رقم المفردة	معامل ألفا عند حذف المفردة	معامل ارتباط العلاقة بالدرجة الكلية للمقياس	رقم المفردة
٩٥٨،	٧١٤،	٧٧	٩٥٩،	٣١٧،	٤٧	٩٥٩،	٤١٦،	١٧
٩٥٩،	٣٥٧،	٧٨	٩٥٩،	٣٠٣،	٤٨	٩٥٨،	٦٨٨،	١٨
٩٥٩،	٥٧٧،	٧٩	٩٥٩،	٣٥٧،	٤٩	٩٦٠،	٢٠٣،	١٩
٩٥٩،	٤٣٢،	٨٠	٩٥٩،	٤٤٥،	٥٠	٩٦٠،	١٩٠،	٢٠
٩٥٩،	٥٦٦،	٨١	٩٥٩،	٣١٤،	٥١	٩٥٩،	٣١٨،	٢١
٩٥٨،	٧٥٤،	٨٢	٩٥٩،	٣٦٢،	٥٢	٩٥٩،	٥١٥،	٢٢
٩٥٩،	٦١٠،	٨٣	٩٦٠،	٢٦٢،	٥٣	٩٥٩،	٤٣٧،	٢٣
٩٥٩،	٤١٩،	٨٤	٩٥٩،	٤٣٣،	٥٤	٩٥٨،	٦٢٦،	٢٤
٩٥٩،	٥٢٩،	٨٥	٩٥٩،	٤٠٨،	٥٥	٩٥٩،	٥٤٠،	٢٥
٩٥٩،	٤١٩،	٨٦	٩٥٩،	٢٤٤،	٥٦	٩٥٩،	٤٩٢،	٢٦
٩٥٩،	٣٤٩،	٨٧	٩٥٩،	٢٨٥،	٥٧	٩٥٩،	٥٥٠،	٢٧
٩٥٩،	٢٥٠،	٨٨	٩٥٩،	٥٧٦،	٥٨	٩٥٩،	٥٨٢،	٢٨
٩٥٩،	٤٢٩،	٨٩	٩٥٩،	٣٩٩،	٥٩	٩٥٩،	٦٢٨،	٢٩
٩٥٩،	٥٠٣،	٩٠	٩٥٩،	٣١٥،	٦٠	٩٥٩،	٤٦١،	٣٠

يتضح من الجدول (١٠) أن جميع العبارات ثابتة أو تسهم في رفع الثبات الكلي؛ حيث وجد أن معامل ألفا الكلي للمقياس عند حذف كل عبارة على حدة، أقل من أو يساوي معامل ألفا الكلي للدرجة الكلية للمقياس، والتي تساوي قيمته (٠،٩٦٠)، وذلك بدون حذف أي عبارة أو (مفردة)، حيث امتدت معاملات ألفا عند حذف العبارات من (٠،٩٥٨) إلى (٠،٩٦٠)؛ وهذا يعني أن استبعاد هذه المفردات المستبقاة عبارة واحدة يؤدي إلى انخفاض معامل ألفا الكلي للدرجة الكلية للمقياس؛ مما يدل على ثبات عبارات المقياس، وهذا المعامل يشير إلى صدق عبارات المقياس، وذلك باعتبار بقية عبارات المقياس محكاً للعبارة، حيث يتضح من هذا الجدول أن معاملات الارتباط تمتد من (٠،١٤٧) إلى (٠،٧١٤)، وجميعها دالة عند مستوى معنوية (٠،٠١)؛ مما يدل على صدق جميع عبارات المقياس.

٥- حساب الاتساق الداخلي: حيث تم حساب الاتساق الداخلى لثبات المفردة باستخدام الطريقتين التاليتين:

- ارتباط المفردة ببعضها: وهذا كما هو مبين بالجدول (١١) التالى:

جدول (١١)

حساب الاتساق الداخلى لثبات المفردة باستخدام معامل ارتباط المفردة ببعضها

المفردة	المفردة	المفردة	المفردة	المفردة	المفردة	المفردة	المفردة	المفردة	المفردة	المفردة
١	٥٣,**	١٦	٣٣,*	٣١	٧٦,**	٤٦	٥٢,**	١١	٣٦,*	٧٦
٢	٣٩,**	١٧	٤٠,**	٣٢	٦٠,**	٤٧	٤٧,**	١٢	٦٢,**	٧٧
٣	٦٣,**	١٨	٧١,**	٣٣	٦٣,**	٤٨	٣٤,**	١٣	٦٣,**	٧٨
٤	٥١,**	١٩	٣٦,*	٣٤	٦٨,**	٤٩	٤٥,**	١٤	٤٤,**	٧٩
٥	٤٧,**	٢٠	٣١,*	٣٥	٧٩,**	٥٠	٦٧,**	١٥	٧١,**	٨٠
٦	٤٥,**	٢١	٤٩,**	٣٦	٦٣,**	٥١	٦١,**	١٦	٤٠,**	٨١
٧	٦٠,**	٢٢	٦٨,**	٣٧	٥٠,**	٥٢	٦١,**	١٧	٥٥,**	٨٢
٨	٧٤,**	٢٣	٣٩,*	٣٨	٥١,**	٥٣	٥٠,**	١٨	٦٨,**	٨٣
٩	٣٨,**	٢٤	٧٤,**	٣٩	٦٩,**	٥٤	٦٤,**	١٩	٥٤,**	٨٤
١٠	٤٤,**	٢٥	٥٠,**	٤٠	٤٠,**	٥٥	٤٧,**	٢٠	٣٧,**	٨٥
١١	٣٩,*	٢٦	٥٩,**	٤١	٥٧,**	٥٦	٤٠,**	٢١	٦٣,**	٨٦
١٢	٥٣,**	٢٧	٦٣,**	٤٢	٦٢,**	٥٧	٣٧,**	٢٢	٥٣,**	٨٧
١٣	٢٨,	٢٨	٦٢,**	٤٣	٢٣,	٥٨	٥٧,**	٢٣	٥٨,**	٨٨
١٤	٦٣,**	٢٩	٧١,**	٤٤	٥٩,**	٥٩	٣٢,**	٢٤	٤٣,**	٨٩
١٥	٧٠,**	٣٠	٤٧,**	٤٥	٤٦,**	٦٠	٣٨,**	٢٥	٦٨,**	٩٠

** مستوى معنوية (٠،٠١) * مستوى معنوية (٠،٠٥)

يتضح من الجدول (١١) أن جميع معاملات الارتباط (معاملات الثبات) تتراوح بين (٣١) إلى (٧٩)، وكلها دالة عند مستوى معنوية (٠،٠١)، ومستوى معنوية (٠،٠٥)، وهى معاملات ارتباط تتراوح ما بين مقبولة إلى قوية، وذلك باستثناء العبارتين (١٣) و (٤٣) فهما غير دالتين؛ مما يعنى قبول ثبات الأبعاد الستة لمقياس المرونة النفسية.

- ارتباط المفردة بالدرجة الكلية: تم حساب ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للمقياس، كما بالجدول (١٢) التالي:

جدول (١٢)

حساب الاتساق الداخلى للمقياس باستخدام ارتباط المفردة بالدرجة الكلية

المفردة	ر	المفردة	ر	المفردة	ر	المفردة	ر	المفردة	ر	المفردة	ر
١	٤٢,**	١٦	٣٦,*	٣١	٥٠,**	٤٦	٥٠,**	١١	٣٢,*	٧٦	٥١,**
٢	١٧,	١٧	٤٣,**	٣٢	٥٠,**	٤٧	٥٠,**	١٧	٤٣,**	٧٧	٧٢,**
٣	٦٦,**	١٨	٧٠,**	٣٣	٥٢,**	٤٨	٥٢,**	١٨	٧٠,**	٧٨	٣٨,**
٤	٢٩,	١٩	٢٣,	٣٤	٥٥,**	٤٩	٥٥,**	١٩	٢٣,	٧٩	٥٩,**
٥	٤٦,**	٢٠	٢١,	٣٥	٦١,**	٥٠	٦١,**	٢٠	٢١,	٨٠	٤٦,**
٦	٣٥,**	٢١	٣٤,*	٣٦	٤٥,**	٥١	٤٥,**	٢١	٣٤,*	٨١	٥٨,**
٧	٦٤,**	٢٢	٥٣,**	٣٧	٣٣,**	٥٢	٣٣,**	٢٢	٥٣,**	٨٢	٧٦,**
٨	٧٦,**	٢٣	٤٥,**	٣٨	٢٩,	٥٣	٢٩,	٢٣	٤٥,**	٨٣	٦٢,**
٩	٣٨,**	٢٤	٦٥,**	٣٩	٦٠,**	٥٤	٦٠,**	٢٤	٦٥,**	٨٤	٥٢,**
١٠	٣٤,*	٢٥	٥٦,**	٤٠	٤٨,**	٥٥	٤٨,**	٢٥	٥٦,**	٨٥	٥٥,**
١١	٣١,*	٢٦	٥١,**	٤١	٦٣,**	٥٦	٦٣,**	٢٦	٥١,**	٨٦	٤٤,**
١٢	٥٠,**	٢٧	٥٦,**	٤٢	٥٣,**	٥٧	٥٣,**	٢٧	٥٦,**	٨٧	٣٨,**
١٣	٢٤,	٢٨	٦٠,**	٤٣	٢٢,	٥٨	٢٢,	٢٨	٦٠,**	٨٨	٢٧,
١٤	٥٠,**	٢٩	٦٤,**	٤٤	٦٩,**	٥٩	٦٩,**	٢٩	٦٤,**	٨٩	٤٥,**
١٥	٦١,**	٣٠	٤٨,**	٤٥	٢٩,	٦٠	٢٩,	٣٠	٤٨,**	٩٠	٥٢,**

** مستوى معنوية (٠،١)، * مستوى معنوية (٠،٥)

يتضح من الجدول (١٢) أن معظم معاملات الارتباط (معاملات الثبات) تتراوح بين (٣١) إلى (٧٦)، وكلها دالة عند مستوى معنوية (٠،١)، ومستوى معنوية (٠،٥)، وهى معاملات ارتباط تتراوح ما بين مقبولة إلى قوية؛ مما يعنى قبول ثبات مفردات مقياس المرونة النفسية.

٤- مقياس قلق المستقبل المهني لطلاب شعبة التربية الخاصة (إعداد: قرني، ٢٠١٩):

أ. وصف المقياس: يعد هذا المقياس أداة سيكومترية مناسبة للبيئة المصرية لقياس قلق المستقبل المهني لطلاب شعبة التربية الخاصة.

ب. التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس: قام معد المقياس بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس من خلال مايلي:

أ- **صدق المقياس:** تم التحقق من صدق المقياس من خلال: ١. صدق المحكمين:

حيث تم عرض المقياس على (٥) أساتذة بقسم الصحة النفسية؛ وذلك لتحديد مدى ملائمة عبارات المقياس؛ من أجل قياس قلق المستقبل المهني لطلاب

شعبة التربية الخاصة، وقد أوصى المحكمون بتعديل صياغة (٤) عبارات، وحذف (٣) عبارات. ٢. صدق التجانس الداخلي: حيث تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس، وقد تراوحت قيم هذه

المعاملات ما بين (٣٣)، إلى (٨٦)، وكلها دالة عند مستوى دلالة (٠،١)، ومستوى

دلالة (٠،٥)، باستثناء العبارات (٣٠ - ٣١ - ٣٤ - ٣٦)، فقد كانت غير دالة؛ ومن

ثم تم استبعادهم من الصورة النهائية للمقياس. وكذلك تم حساب التجانس الداخلي باستخدام معاملات الارتباط بين درجة البُعد والدرجة الكلية

للمقياس (ن=٣٤)، وقد كانت قيم هذه المعاملات تتراوح ما بين (٥٧)، إلى

(٨٣)، وكلها دالة عند مستوى معنوية (٠،١). ٣. صدق المحك: فقد تم حساب

معامل الارتباط بين مقياس الدراسة ومقياس قلق المستقبل المهني (إعداد:

مخيمر، ٢٠١٣)، وقد أسفر هذا الحساب عن وجود علاقة ارتباطية موجبة

دالة إحصائياً بين كلا المقياسين قيمتها (٥٤)، وهى قيمة دالة إحصائياً عند

مستوى معنوية (٠،١)؛ مما يدل على صدق المقياس.

ب- **ثبات المقياس:** تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقتين: ١. الثبات بإعادة

التطبيق: حيث تم حساب معامل الثبات (معامل الارتباط) بين التطبيق الأول

والتطبيق الثانى للمقياس بعد مرور مرور فترة زمنية قدرها (٢١) يوماً

من التطبيق الأول، وقد أسفر معامل الثبات عن قيمة قدرها (٦٣)، وهى قيمة

دالة إحصائياً عن مستوى معنوية (٠،١). ٢. ثبات ألفا كرونباخ: حيث تم حساب

معامل ألفا كرونباخ لحساب الثبات الكلى للمقياس لكل بُعد والدرجة الكلية

٢٩٠

- للمقياس، وقد أسفر معامل ثبات ألفاكرونباخ لكل من الأبعاد الأربعة والدرجة الكلية للمقياس (ن=٣٤) على الترتيب: (٨٦٧، ٨٣١، ٧٧٩، ٧٣٣، ٨٧٨،)، وهى معاملات ثبات مرتفعة؛ مما يعنى صلاحية المقياس للاستخدام.
- ج- **التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس من قبل الباحث:** حيث قام باحث هذه الدراسة بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس من خلال الإجراءات التالية:
- أ- **التحقق من صدق المقياس:** حيث قام الباحث بالتحقق من صدق المقياس بطريقتين:
- صدق المقارنة الطرفية: تم اختبار «ت» للعينتين المستقلتين (المجموعتين الطرفيتين: الدنيا والعليا)، تم الحصول على النتائج فى ضوء الجدول (١٣) التالى:

جدول (١٣)

حساب صدق المقارنة الطرفية للمجموعتين الدنيا والعليا باستخدام «ت» لعينتين مستقلتين

المجموعة	ن	م	ع	قيمة "ت"	د.ج	مستوى الدلالة
الدنيا	١٢	٩٠,٥٠	٨,٥٢	-٩,١٦	٢٢	٠,٠٠٠
العليا	١٢	١٢٤,٣٣	٩,٥٥			

يتضح من الجدول (١٣) أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين الطرفيتين؛ حيث مستوى معنوية «ت» يساوى (٠,٠٠٠) وهو أقل من مستوى معنوية (٠,٠٥)؛ مما يعنى أن مقياس قلق المستقبل المهنى لطلاب شعبة التربية الخاصة لديه القدرة التمييزية بين العينتين الطرفيتين فى هذا المقياس؛ وعليه فالمقياس إذن صادق والتوجه النظرى الذى يقول بوجود فروق كمية بين منخفضى قلق المستقبل المهنى لطلاب شعبة التربية الخاصة ومرتفعى قلق المستقبل المهنى لطلاب شعبة التربية الخاصة صادق كذلك.

- معامل الارتباط الثنائى الأصيل: تم حساب معامل الارتباط الثنائى الأصيل فى ضوء البيانات التالية لكل من الطلاب الحاصلين على أعلى (٢٧٪)، و الطلاب الحاصلين على أدنى (٢٧٪) من مقياس المرونة النفسية كما يوضحه الجدول (١٤) التالى:

جدول (١٤)

بيانات المجموعتين الطريقتين (٢٧٪) على المقياس (ن=٢٤)

أعلى ٢٧٪	أدنى ٢٧٪
ن=١٢	ن=١٢
م=١٢٤,٣٣	م=٩٠,٥٠

= ع = الانحراف المعياري لدرجات الطلاب الكلية في المقياس

وبتطبيق معادلة معامل الارتباط الثنائى الأصيل، تم الحصول على قيمة معامل الارتباط الثنائى الأصيل «ر» = (٠,٥٦) تقريباً، وعليه فإن معامل صدق المقياس = (٠,٥٦)، ولعرفة الدلالة الإحصائية لمعامل الصدق، تم الكشف فى جدول دلالة معاملات الارتباط عند درجات حرية (ن-٢ = ٤٠)، وقد تبين أن قيمة معامل الصدق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

ب- التحقق من ثبات المقياس: تم حساب الثبات باستخدام الطرق التالية:
 - طريقة التجزئة النصفية: تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية (الفردى - الزوجى) لأبعاد المقياس، وذلك كما موضح بالجدول (١٥) التالى:

جدول (١٥)

حساب ثبات الدرجة الكلية وأبعاد مقياس قلق المستقبل المهني باستخدام طريقة التجزئة النصفية

البعد	نصفا الاختبار	ن	م	ع	ر	معامل تصحيح طول المقياس	
						معادلة سبيرمان-	معادلة جوتمان
الأول	الفردى	٤٢	١٤,٠٥	٣,٠٨	٥٠,٠	٦٧,٠	٦٥,٠
	الزوجى	٤٢	٩,٥٢	٢,٢٧		٦٧,٠	٦٥,٠
الثانى	الفردى	٤٢	١١,٨١	٢,٦٦	٨٠,٠	٨٨,٠	٨٨,٠
	الزوجى	٤٢	١١,١٠	٢,٤١		٨٨,٠	٨٨,٠
الثالث	الفردى	٤٢	١٥,١٤	٢,٨٥	٥٠,٠	٦٦,٠	٦٦,٠
	الزوجى	٤٢	١٢,١٧	٢,٤٩		٦٦,٠	٦٦,٠
الرابع	الفردى	٤٢	١٥,٢٩	٨,٠١	٦١,٠	٧٦,٠	٧٦,٠
	الزوجى	٤٢	١٦,٨١	٦,٧٤		٧٦,٠	٧٦,٠
الدرجة الكلية	الفردى	٤٢	٥١,٤٥	٨,٦٥	٨٢,٠	٩٠,٠	٩٠,٠
	الزوجى	٤٢	٥٦,٤٣	٨,٥٩		٩٠,٠	٩٠,٠

يتضح من جدول (١٥) أن معاملات ارتباط بيرسون للأبعاد الأربعة على الترتيب: (٥٠، ٨٠، ٥٠، ٦١، ٨٢)، وهي معاملات ارتباط دالة عند مستوى (٠،٠١). وباستخدام معادلتى (سبيرمان- براون، ١٩١٠) و(جوتمان، ١٩٤٥)؛ لتصحيح معامل طول ثبات التجزئة النصفية، فقد أسفر معامل الثبات المصحح للأبعاد الأربعة على الترتيب فى معادلة سبيرمان- براون عن قيم قدرها: (٦٧، ٨٨، ٦٦، ٧٦، ٩٠)، وكذلك أسفر معامل الثبات المصحح للأبعاد الأربعة على الترتيب فى معادلة جوتمان عن قيم قدرها: (٦٥، ٨٨، ٦٦، ٧٦، ٩٠)، وكلها معاملات ثبات تتدرج ما بين مقبولة إلى قوية؛ مما يعنى ثبات واستقرار الدرجة على أبعاد المقياس وصلاحيه هذا المقياس للاستخدام فى ضوء أبعاده. وكذلك نلاحظ أن معامل ارتباط بيرسون للدرجة الكلية هى (٨٢)، وباستخدام معادلتى (سبيرمان- براون، ١٩١٠) و(جوتمان، ١٩٤٥)؛ لتصحيح معامل طول ثبات التجزئة النصفية، تم الحصول على قيمة معامل الثبات لكليهما هى (٩٠)؛ مما يشير إلى ارتفاع معامل الثبات الكلى للمقياس بطريقتى التجزئة النصفية لسبيرمان- براون وجوتمان؛ ومن ثم فالمقياس إذن صالح للاستخدام فى ضوء الدرجة الكلية كذلك.

- طريقة حساب معامل ألفا (حساب الثبات الكلى) وصدق العبارات: فقد تم حساب معامل ألفا أو ما يعرف بحساب الثبات الكلى وكان قدره (٩٠)، وهو معامل ثبات مرتفع. بينما تم حساب معامل ألفا بعد حذف المفردة كما هو موضح بالجدول (١٦) التالى:

جدول (١٦)

حساب معامل ألفا (حساب الثبات الكلي) عند حذف المفردة للمقياس

رقم المفردة	معامل ارتباط العبارة بالدرجة عند حذف المفردة الكلية للمقياس	معامل ألفا	رقم المفردة	معامل ارتباط العبارة بالدرجة عند حذف المفردة الكلية للمقياس	معامل ألفا	رقم المفردة	معامل ارتباط العبارة بالدرجة عند حذف المفردة الكلية للمقياس	معامل ألفا
١	٩٠،	٤٦،	١٤	٩٠،	٤٤،	٢٧	٩٠،	٦٩،
٢	٨٩،	٦٥،	١٥	٩٠،	٢٨،	٢٨	٩٠،	٠٦،
٣	٨٩،	٥٨،	١٦	٩٠،	٣٠،	٢٩	٨٩،	٦١،
٤	٩٠،	٣٩،	١٧	٩٠،	٤٩،	٣٠	٩٠،	٣٤،
٥	٩٠،	٢٤،	١٨	٨٩،	٥٤،	٣١	٩٠،	٤٨،
٦	٨٩،	٧٢،	١٩	٩٠،	١٨،	٣٢	٩٠،	٢٤،
٧	٩٠،	٤٢،	٢٠	٩٠،	٥٣،	٣٣	٩٠،	٣٦،
٨	٩٠،	٤٥،	٢١	٩٠،	٤٢،	٣٤	٨٩،	٣٢،
٩	٨٩،	٥٣،	٢٢	٩٠،	٥٠،	٣٥	٩٠،	٣٢،
١٠	٨٩،	٦٦،	٢٣	٩٠،	١٢،	٣٦	٩٠،	٤٤،
١١	٩٠،	١٧،	٢٤	٨٩،	٥٩،	٣٧	٩٠،	٤٧،
١٢	٨٩،	٥٤،	٢٥	٨٩،	٧٣،	٣٨	٩٠،	٢٤،
١٣	٩٠،	٣٠،	٢٦	٨٩،	٦٩،			

يتضح من الجدول (١٦) أن جميع العبارات ثابتة أو تسهم في رفع الثبات الكلي للمقياس؛ حيث وجد أن معامل ألفا الكلي للمقياس عند حذف كل عبارة على حدة، أقل من أو يساوي معامل ألفا الكلي للدرجة الكلية للمقياس، والتي تساوي قيمته (٠،٩٠)، وذلك بدون حذف أى عبارة أو (مفردة)، حيث امتدت معاملات ألفا عند حذف العبارات من (٠،٨٩) إلى (٠،٩٠)؛ وهذا يعنى أن استبعاد هذه المفردات المستبقاة عبارة واحدة يؤدي إلى انخفاض معامل ألفا الكلي للمقياس؛ مما يدل على ثبات جميع عبارات المقياس. وكذلك نلاحظ معامل ارتباط العبارة بالدرجة الكلية للمقياس عند حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للمقياس؛ حيث إن هذا المعامل يشير إلى صدق عبارات المقياس؛ وذلك باعتبار بقية عبارات المقياس محكاً للعبارة، حيث يتضح من الجدول (١١) أن معاملات الارتباط تمتد من (٠،٦) إلى (٠،٧٣)، وجميعها دالة عند مستوى معنوية (٠،٠١)؛ مما يدل على صدق جميع عبارات المقياس.

- حساب الاتساق الداخلي: حيث تم حساب الاتساق الداخلي لثبات المفردة باستخدام الطريقتين التاليتين:

o ارتباط المفردة ببعدها: وهذا كما هو مبين بالجدول (١٧) التالي:

جدول (١٧)

حساب الاتساق الداخلي لثبات المفردة باستخدام معامل ارتباط المفردة ببعدها للمقياس

البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث	البعد الرابع
المفردة	المفردة	المفردة	المفردة
١	٢	٣	٤
٥٨,**	٧١,**	٣٢,*	٤٥,**
٥	٦	٧	٨
٥٣,**	٨١,**	٦٠,**	٤٠,**
٩	١٠	١١	١٢
٧١,**	٧٤,**	٥٨,**	٦١,**
١٣	١٤	١٥	١٦
٦١,**	٦٩,**	٣٥,**	٤٦,**
١٧	١٨	١٩	٢٠
٥٩,**	٨١,**	٥١,**	٧٣,**
٢١	٢٢	٢٣	٢٤
٦٥,**	٥١,**	٦٠,**	٦٧,**
٢٥	٢٦	٢٧	٢٨
٦٧,**	٤٩,**	٥٦,**	٦٥,**
٢٩	٣٠	٣١	٣٢
٣٥,**	٦٢,*	٤٠,**	٥٤,**
٣٣	٢٤,	٣٤	٣٥
		٣٧,**	٣٤,*
		٥١,**	٤٨,**
		٣٨	
		٥٨,**	

** مستوى معنوية (٠١) * مستوى معنوية (٠٥)

يتضح من الجدول (١٧) أن جميع معاملات الارتباط (معاملات الثبات) تتراوح بين (٣٢) إلى (٨١)، وكلها دالة عند مستوى معنوية (٠١)، ومستوى معنوية (٠٥)، — باستثناء المفردة (٣٣) — فهي غير دالة، وهي معاملات ارتباط تتراوح ما بين مقبولة إلى قوية؛ مما يعنى قبول ثبات مضردات الأبعاد الأربعة لمقياس قلق المستقبل لطلاب شعبة التربية الخاصة.

٥ ارتباط المفردة بالدرجة الكلية: تم حساب ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للمقياس، كما مبين بالجدول (١٨):

جدول (١٨)

حساب الاتساق الداخلي للمقياس باستخدام ارتباط المفردة بالدرجة الكلية

المفردة	ر	المفردة	ر	المفردة	ر	المفردة	ر	المفردة	ر
١	٥٠, **	٩	٣٠,	١٧	٥١, **	٢٥	٣٦, *	٣٣	٥٣, **
٢	٥٦, **	١٠	٦٣, **	١٨	١٤,	٢٦	٢٩,	٣٤	٤٨, **
٣	٦٨, **	١١	٧٤, **	١٩	٧٠, **	٢٧	٤٨, *	٣٥	٥٧, **
٤	٤٦, **	١٢	٧٦, **	٢٠	٦٥, **	٢٨	٤٢, **	٣٦	٥١, **
٥	٦٢, **	١٣	٤٧, **	٢١	٢٠,	٢٩	٣٣, *	٣٧	٢٤,
٦	٥٤, **	١٤	٧٢, **	٢٢	٤١, **	٣٠	٥٤, *	٣٨	٢٨,
٧	٤٥, **	١٥	٤٩, **	٢٣	٥٧, **	٣١	٣٦, *		
٨	١٧,	١٦	٢٧,	٢٤	٥٢, **	٣٢	٣٧, *		

** مستوى معنوية (٠,٠١) * مستوى معنوية (٠,٠٥)

يتضح من الجدول (١٨) أن معظم معاملات الارتباط (معاملات الثبات) تتراوح بين (٠,٣٣) إلى (٠,٧٦)، وكلها دالة عند مستوى معنوية (٠,٠١)، ومستوى معنوية (٠,٠٥)، وهى معاملات ارتباط تتراوح ما بين مقبولة إلى قوية؛ مما يعنى قبول ثبات مفرادات مقياس قلق المستقبل المهني لطلاب شعبة التربية الخاصة.

٤- استمارة مقابلة كLINIكية لقلق المستقبل المعنى لطالبة شعبة التربية الخاصة (إعداد: الباحث):

أ. وصف الاستمارة: قام الباحث بتصميم هذه الاستمارة بعد الإطلاع على المراجع التالية: (أبو الديرار، ٢٠١٧؛ باظة، ٢٠١٢؛ جبر، ٢٠١١؛ سليمان والبيلاوى وعبدالحميد، ٢٠١٦؛ شقير، ٢٠٠٢؛ مصطفى، ٢٠١٦)، وقد تم تحكيم هذه الاستمارة (صدق المحكمين) من قبل (٧) أساتذة من تخصصات (علم النفس، علم النفس التربوي، الصحة النفسية والتربية الخاصة) بالجامعات المصرية التالية: كفر الشيخ، عين شمس، جنوب الوادى، بنها، قناة السويس، السويس.

وقد تم عمل التعديلات المطلوبة مثل استبدال الطالب بالمسترشدة، وقواك إلى قوتك، وعدم البدء ب(هل). وتعد هذه الاستمارة أحد أنواع المقابلات الكلينيكية للبحوث، وهى كذلك أحد أنواع المقابلات (مقابلة مغلقة/ مفتوحة).

ب. مكونات الاستمارة: تتكون الاستمارة من (٣) محاور على النحو التالي: المحور الأول: البيانات الأولية والتي تشمل اسم المسترشدة، تاريخ الميلاد، عنوان المنزل، رقم المحمول، مكان المقابلة، موعد انعقاد المقابلة، الفرقة الدراسية والجنسية. المحور الثانى: تعليمات المقابلة حيث يتم تحديد مدة المقابلة (٤٥) دقيقة، وضرورة الإجابة بمصداقية وأمانة. المحور الثالث: خطوات إجراء المقابلة: وتنقسم هذه إلى نقطتين، (١) فترة الإعداد للمقابلة: وفيها يتم تحديد الباحث أهداف المقابلة ومعرفة الأسباب والعوامل التى أدت إلى ارتفاع وانخفاض مستوى قلق المستقبل المهنى للحالتين الطرفيتين (٢). تقرير المقابلة: حيث يتم فيها إتاحة الفرصة للمسترشدة بالتعبير عن مشكلتها بحرية تامة (قلق المستقبل المهنى) وذلك من خلال (١٣) مكون هى النحو التالي: المكون الأول (الحالة الصحية): وتشمل الحالة الصحية، الأمراض التى قد أصابت الحالة، وهل تم إجراء عمليات جراحية سابقاً. المكون الثانى (المشكلة الرئيسة): وتشمل السؤال عن وجود مشكلة رئيسة، ووقت ظهور هذه المشكلة، والأعراض المصاحبة لهذه المشكلة. المكون الثالث (فكرة المسترشدة عن نفسها): وتتضمن الحديث عن النفس، والسؤال عن تواجد سمات الشخصية لديها. المكون الرابع (اهتمامات المسترشدة): وتشمل الاهتمامات الثقافية، والرياضة والاجتماعية. المكون الخامس (المشاركة الاجتماعية): وتتضمن الاستفسار عن مدى المشاركة الاجتماعية للمسترشدة، ونوع رفقتها، وميولها للقيادة أم لا. المكون السادس (طبيعة دوافع المسترشدة): وتتضمن الاستفسار عن مدى استعداد المسترشدة عن تحقيق ذاتها عن طريق العمل فى المستقبل، وأكثر الدوافع المسيطرة على حياتها. المكون السابع (طبيعة قلق المستقبل المهنى لدى المسترشدة): وتتضمن المطالبة من المسترشدة باختيار أعراض قلق المستقبل المهنى التى تشعر بها. المكون الثامن (الخبرات المؤلمة): وتتضمن الخبرات المؤلمة التى مرت بها المسترشدة، ونوعية شخصيتها متفائلة أم متشائمة. المكون التاسع (الأحلام): وتتضمن الاستفسار عن الأحلام التى تحلمها وأكثر الأحلام

تكراراً في منامها، وما نوع الكوابيس التي تعاني منها. المكون العاشر (جوانب): وتتضمن أكثر الشخصيات التي تحبها المسترشدة وبالمثل أكثر الشخصيات التي تبغضها والأماكن التي تفضلها وكذلك الأماكن التي ترتاح فيها مع بيان السبب. المكون الحادى عشر (أحلام اليقظة): وتشمل الاستفسار عن التخييلات وطبيعتها إيجابية أم سلبية، وعددها، ودرجة الانشغال بها. المكون الثانى عشر (الخلفية): وتشمل الاستفسار عن المواد الدراسية التي تفضلها المسترشدة فى كليتها وكذلك المواد الدراسية التي لا تفضلها، وهل سبق لها الرسوب. المكون الثالث عشر (طبيعة العلاقات الاجتماعية): وتتضمن الاستفسار عن درجة العلاقة بين المسترشدة وكل من: الأب، الأم، الأخوة والاخوات، زملاء الجامعة، أصدقاء الحى والأقارب ونوع المعاملة الوالدية. المكون الرابع عشر (مصادر الصراع): وتشمل الاستفسار عن أكثر المشكلات التي تواجهها المسترشدة فى حياتها ووصف شعورها إزاء هذه المشكلات، ونوع التصرف إزاء هذه المشكلات. المكون الخامس عشر (عادات النوم): وتشمل الاستفسار عن طبيعة النوم سهل أم عسير، ونوع النوم: متقطع، هادىء أو مضطرب. المكون السادس عشر (الحالة المزاجية): ويتضمن الاستفسار عن ميل المسترشدة للتطلعات المستقبل واقعية متفائلة أم لا، وهل لديها ميول انتحارية. المكون السابع عشر (التقرير النهائى): ويتضمن تشخيص مبدئى للحالة فى ضوء معطيات المقابلة.

0- اختبار ساكس لتكملة الجمل Sacks's Sentence Complietion Test (SSCT):

أ. وصف الاختبار: يقدم عباس (٢٠٠١) استعراضاً نظرياً لهذا الاختبار إذا يشير إلى مايلى: يهدف هذا الاختبار إلى دراسة أربعة مجالات من مجالات التوافق وهى: (١) الأسرة: ويتضمن ثلاث مجموعات من الاتجاهات وهى اتجاهات نحو الأم واتجاهات نحو الأب واتجاهات نحو وحدة الأسرة (٢). الجنس: وتتضمن بحث الاتجاهات نحو النساء والعلاقات الجنسية الغيرية (٤) العلاقات الإنسانية المتبادلة: ويتضمن الاتجاهات نحو كل من: أ. الأصدقاء والمعارف ب: زملاء العمل والمدرسة ج. زملاء العمل أو المدرسة ج. رؤساء العمل والمدرسة د. المرؤوسين ٤. فكرة المرء عن نفسه: ويتضمن النواحي التالية: أ. المخاوف ب. الشعور بالذنب ج. الأهداف د. قدرات ذاتية ه. الماضى والمستقبل (ص ١٣٣).

ب. تقدير الاستجابات: تم وضع بطاقات التقدير، بحيث تضم معاً العبارات التي تتصل بكل اتجاه، ويتم وضع الدرجات المقابلة لدرجة الاضطراب لكل مجال على النحو التالي: (درجتان): لحالة الاضطراب الشديد الذي يحتاج لمساعدة علاجية لعلاج الصراعات الانفعالية المتصلة بكل مجال، (درجة واحدة): للاضطراب المعتدل، ولكن يبدو أن الشخص لديه المقدرة على مواجهته بنفسه دون الحاجة إلى مساعدة المعالج، (صفر): حيث لا يوجد اضطراب انفعالي له دلالة ملحوظة في كل مجال من المجالات الأربعة، (X): استجابة غير معروفة لعدم كفاية الأدلة (عباس، مرجع سابق، ص ١٣٩).

0- برنامج العلاج بالقبول والالتزام:

أ. **الهدف العام من البرنامج:** يتحقق للهدف العام للبرنامج بطريقة غير مباشرة من خلال: تحقيق الذات، تحقيق التوافق النفسى والاجتماعى والمهنى، وكذلك تحسين العملية التعليمية والصحة النفسية وذلك فى ضوء ما أشار إليه (سعفان، ٢٠١٤، ص ٢١٤).

ب. الاهداف الفرعية:

- أ- أن يزداد استبصار المشارك بالمتغير الإيجابى (المرونة النفسية)، وبالمتغير السلبي (قلق المستقبل المهنى)، وكذلك استبصار المشارك بأحد علاجات الموجة الثالثة للعلاج السلوكى (العلاج بالقبول والالتزام).
- ب- أن تتعرف المشاركات على مفهوم المرونة النفسية، وخصائص الأفراد ذوى المرونة النفسية، وطرق بناء هذه المرونة، والتعرف على خصائص الأفراد مفتقدى المرونة النفسية، والتعرف على فوائد المرونة النفسية، وكذلك التعرف على النظريات المفسرة للمرونة النفسية.
- ج- أن تتعرف المشاركات على كل من: مفهوم قلق المستقبل المهنى، التعرف على الأسباب المؤدية لقلق المستقبل المهنى، سمات الطلاب الجامعيين ذوى قلق المستقبل المهنى المرتفع، أعراض قلق المستقبل المهنى والنظريات المفسرة للقلق.
- د- أن تتعرف المشاركات على كل من: العلاج بالقبول والالتزام، أهداف وافتراضات هذا العلاج، الاضطرابات النفسية فى العلاج بالقبول والالتزام والعمليات الأساسية لهذا العلاج.

- هـ- أن تستطيع المشاركات اكتساب القدرة على رفع مستوى المرونة النفسية وخفض قلق المستقبل المهني.
- و- تنمية المشاركات لقيمهن الدينية والاجتماعية من خلال الاهتمام بمشكلات الوطن، وتنمية الشعور بالمسئولية، والمحافظة على المعتقدات، والتعبير عن الرأي بسهولة، والتحلى بالصبر، والتواصل مع ذوى الأرحام، والتفاؤل بقدوم الخير، والثقة فى الله فى إعانتهم على تحمل الأزمات.
- ز- تنمية المشاركات لكفائتهن الاجتماعية والأسرية من خلال القدرة على التعامل مع فئات الناس المتعددة، والمحافظة على العلاقات الطيبة مع أفراد العائلة، والقدرة على حل المشكلات، والشعور بالمسئولية إزاء المحيطين من الناس، والاهتمام بمشكلات الأسرة، والوعى بمشاعر الآخرين وإدراك احتياجاتهم، والقدرة على اتخاذ القرار، والوفاء بما التزم به، والمحافظة على مبادئ المجتمع وقيمه، والرغبة فى تحقيق الذات، والقدرة على التغيير، والرغبة فى تحقيق أهدافهن مستقبلاً.
- ح- تنمية المشاركات لتواصلهن الإيجابى من خلال: التواصل الجيد مع الناس، وتكوين علاقات قائمة على الصدق والأمانة، والقدرة على التكيف مع الآخرين، ودفع العلاقة مع أفراد الأسرة، والتسامح عن أخطاء الغير، والمداومة على إبقاء العلاقات الطيبة مع الآخرين.
- ط- تنمية المشاركات لتعاطفهن والاهتمام بالآخرين من خلال: القدرة على فهم الغير، والتعاطف بسهولة معهم، والقدرة على إنشاء علاقة تفاهم بينهم والآخرين، وتقدير الآخرين، والوقوف بجانب الآخرين وقت المحن والشدائد، والتعاطف معهم فى أحزانهم وأفراحهم، والمشاركة فى حل مشاكل الآخرين من المحيطين، وتقديم النصح لهم قدر الإمكان.
- ي- تنمية المشاركات إدارتهن الذاتية من خلال: معرفة قدراتهن وعيوبهن، والقدرة على ضبط انفعالاتهن وقت الشدائد، وإجادة مهارة إدارة الوقت، والقدرة على تحمل نقد الآخرين، والشعور بالثقة، والمحافظة على المواعيد، والقدرة على التخطيط للأهداف الواقعية، وتقدير الذات، والسيطرة على الغضب، والاعتماد على الذات فى الكثير من جوانب الحياة، والرضا على الشخصية.

ك- تنمية المشاركات مستوى طموحهن وإنجازهن من خلال: القدرة على وضع أهداف محددة والمحاولة في تحقيقها، والشعور بكونهن أكثر طموحاً عن غيرهن، وعدم الاستسلام للفشل والإحباط، والنظرة لمستقبل بتفاؤل، وعدم هدر الوقت، والقدرة على إتقان العمل، وكذلك تنمية الشعور بكونهن لديهن تحدى أكثر من المحيطين بهن والقدرة على التجديد والتطوير لأسلوب حياتهن.

ل- خفض المشاركات لتوجههن السلبي نحو الحصول على مهنة مستقبلاً وذلك من خلال: عدم الانزعاج بسبب عدم الحصول على مهنة ملائمة لتخصصهن العلمى فى المستقبل،، عدم الشعور بخيبة الأمل عند التفكير فى مهنتهن مستقبلاً، عدم الشعور بالتشاؤم من اكتفاء سوق العمل من التخصصات التربوية، عدم الشعور بالإحباط بسبب عدم الاستفادة من تخصصهن مستقبلاً، عدم القلق من زيادة عدد الخريجين سيقلل من فرص تعيينهن، عدم الوضع فى الاعتبار أن الواسطة هى المعيار الأول؛ من أجل الحصول على مهنة مستقبلاً وليس الكفاءة أو التخصص، عدم سوء الظن أن الفرص المتاحة فى مجال التربية الخاصة ضئيل وأخيراً عدم الشعور بالتشاؤم نحو سياسة التعيين التى تعطى أولوية لدوى الخبرة فحسب.

م- خفض المشاركات مستوى الخوف من تحقيق عائد اقتصادى مناسب وذلك من خلال الإجراءات التالية: عدم القلق من كون عملهن كمعلمات تربية خاصة مستقبلاً غير كافٍ لتوفير متطلبات حياة كريمة، عدم الاعتقاد أن معلم التربية الخاصة يشعر بعدم الاستقرار الاقتصادى، عدم الشعور بالتشاؤم إزاء التوفيق بين دخلهن كمعلمات تربية خاصة فى المستقبل وزيادة الأسعار، عدم التفكير فى السعى للحصول على مصدر دخل آخر بجانب العمل كمعلم تربية خاصة، عدم الانزعاج أن طموحهن المهنى غير متوافق مع مرتب معلم التربية الخاصة، عدم الانزعاج من عدم قدرة معلم التربية الخاصة فى أن يزيد دخله من خلال مجموعات التقوية مثل باقى المعلمين فى التخصصات الأخرى، عدم الانشغال بالبحث عن فرصة عمل خارج وطنهن وأخيراً عدم الخوف من كون العائد المادى لمهنتهن مستقبلاً غير قادر على مجابهة تكاليف زواجهن.

ن- خفض المشاركات توقع نظرة المجتمع السلبية للعاملين في مجال التربية وذلك من خلال الإجراءات التالية: عدم الانزعاج من سخرية البعض من العاملين بميدان التربية الخاصة، عدم الاعتقاد بأن معلم التربية الخاصة أقل حظاً من باقى المعلمين مثل معلم الرياضيات أو معلم اللغة الإنجليزية، عدم الخوف ألا تحقق مهنة معلم التربية الخاصة المكانة الاجتماعية المرموقة مستقبلاً، عدم الشعور بالحرج عند سؤالهن عن تخصصهن، عدم القلق من رفض المؤسسات للكفاءات الشابة العاملة في مجال التربية الخاصة، عدم الشعور بعدم الانتماء لتخصص التربية الخاصة بسبب تدنى مكانته الاجتماعية، عدم القلق من قلة توفير المجتمع الإمكانيات والموارد الملائمة والمناسبة لمعلم التربية الخاصة، عدم الشعور بتهميش مهنة معلم التربية الخاصة من جميع الناس، عدم الخوف من رفض أسرتهن مجال تخصصهن، عدم القلق من كون معلم التربية الخاصة لم يتلق التقدير المناسب لجهد المبدول وأخيراً عدم الانزعاج من كون المجتمع يعتبر مهنة معلم التربية الخاصة أقل شأنًا من باقى المهن الأخرى.

س- خفض المشاركات الشعور بنقص الكفايات المهنية المؤهلة للتعامل مع مشكلات ذوى الاحتياجات الخاصة وذلك من خلال الإجراءات التالية: عدم القلق من قلة معرفتهن بالكثير من المعلومات عن حاجات ومشكلات الفئات الخاصة، عدم الانزعاج من وجود فجوة بين مقررات شعبة التربية الخاصة ومتطلبات سوق العمل، عدم الشعور بالقلق من عدم قدرتهن على التواصل الفعال مع ذوى الاحتياجات الخاصة، عدم القلق من نقص التدريب على المقاييس الخاصة بذوى الاحتياجات الخاصة، عدم الشعور إزاء قدرتهن على إدارة الجلسات المخصصة لذوى الاحتياجات الخاصة، عدم الانزعاج لفقدانهن مهارة إعداد الخطة التربوية الفردية لذوى الاحتياجات الخاصة، عدم الشعور بأنهن غير مؤهلات لاتخاذ قرارات ذات أهمية ترتبط بمهنتهن فى المستقبل، عدم القلق من قلة التأهيل المناسب لمواجهة الحياة العملية فى ميدان التربية الخاصة، عدم التشاؤم بوجود صعوبة العمل فى ميدان التربية الخاصة دون الحصول على العديد من الدورات التدريبية وأخيراً عدم القلق من قلة امتلاكهن الكفاءة الإيجابية لمواجهة الضغوط المهنية التى يواجهها معلم التربية الخاصة.

هـ. الفنيات المستخدمة فى برنامج العلاج بالقبول والالتزام:

يعتمد العلاج بالقبول والالتزام على مجموعة من الوسائل التى تم استخدامها أثناء الجلسات وهى:

أ- المحاضرة Lecture: هى إستراتيجية تدريس تتمتع بمكانة مهمة بين جميع الطرق المستخدمة فى مختلف أنواع وصيغ التعليم؛ لإمكانية إثارة اهتمام الدراسين، وتقديم الحقائق والمعلومات التى قد يصعب الحصول عليها بطريقة أخرى (شحاتة وآخرون، ٢٠٠٣).

ب- المناقشة Discussion: هى موقف مخطط يشترك فيه مجموعة من الأشخاص تحت إشراف وتوجيه قيادة معينة؛ من أجل بحث مشكلة أو موضوع بطريقة منظمة، وفيها يعرف كل شخص دوره ومهامه؛ بهدف الوصول إلى حل هذه المشكلة أو الموضوع، وتحليلها وتفسيرها وتقويمها؛ من أجل الوصول إلى أفضل البدائل والحلول (شحاتة وآخرون، مرجع سابق).

ج- التعزيز Reinforcement: يعنى التعزيز إثابة الفرد على سلوكه السوى من خلال كلمة طيبة مثل: شكراً أو أحسنت، أو ابتسامة عند المقابلة، أو الثناء والمدح فيه أمام الزملاء، أو إعطائه هدية أو الدعاء له بالتوفيق والنجاح (العثمان، ٢٠١٣).

د- الواجبات المنزلية Homework: يقصد بالواجبات المنزلية فى العلاج النفسى إلى الأنشطة العلاجية التى تم إنجازها بين جلسات الاستشارة والتى تم تصميمها بشكل تعاونى من قبل الطبيب النفسى والعميل؛ لتعزيز التقدم نحو الأهداف العلاجية؛ حيث توفر مهام الواجبات المنزلية للعملاء الفرصة لممارسة المهارات المكتسبة فى العلاج بشكل مستقل، وتوسيع نطاقها لتشمل مواقف حياتهم اليومية (Wenzel, 2017).

ج. الاستعارات المستخدمة فى البرنامج:

يعتمد العلاج بالقبول والالتزام على استخدام الفنيات أو ما يطلق عليها فى هذا العلاج باسم الاستعارات، أثناء جلسات البرنامج (العلاج بالقبول والالتزام) وهى على النحو التالى:

أ- (أفضل عشر دقائق أو لحظة حلوة): حيث تهدف هذه الاستعارة إلى تخصيص بضع دقائق لتدوين عشر دقائق من حياتك، والتى تمثل قيمك (DuFrene & Wilson, 2009).

- ب- سؤال "المعجزة" كبديل: هي قصة خيالية تهدف إلى إرساء القيم في الحياة الجديدة وذلك بعد انتهاء حياة البشر وأنت أنت الناجي الوحيد في هذا الكوكب (بينيت وأوليفر، مرجع سابق).
- ج- دورات الصيانة: وهذه الاستعارة تزيد في المساعدة من عدم الانغماس المعرفي، فهي تفترض أنك قد وقعت في رمال متحركة وقد غرقت فيها، وأنت تحاول سحب ساقيك للخروج من هذه الرمال ولكنك تنغمس أكثر، وهذا يحدث بالمثل حينما نغمس فيما يزعجنا من قلق (بينيت وأوليفر، مرجع سابق).
- د- الركاب على متن الحافلة: تتمثل هذه الاستعارة في كون العميل هو سائق الحافلة (حافلة الحياة)، وأن هذه الحافلة مليئة بالركاب (أفكار العميل) ومشاعره وأحاسيسه ودوافعه السلوكية، وتهدف هذه الاستعارة إلى تدريب العميل على التقبل للأفكار المزعجة وعدم التجنب التجريبي (Flaxman et al, 2010).
- هـ- آلة قراءة الأفكار: ومضمون هذه الاستعارة هي: عليك أن تتخيل أن تمتلك آلة لقراءة الأفكار، حيث تم ضبطها في عقل شخص مهم لك، وذلك من أجل أن تتمكن سماع كل أفكاره. وتستخدم هذه الاستعارة في التدريب على القيم (Stoddard & Afari, 2014).
- و- السير على الدرب: يفيد هذا التدريب المشاركين الذين يكافحون من أجل الحفاظ على سلوكيات جديدة؛ حيث إن العمل الذي نقوم به هنا هو المشي في التلال البرية، لذلك قد تكون كل خطوة مجهددة (المعنى أن الطريق غير مسموح به المشي الآن)، ومن ثم يلزم بذل جهد مدروس؛ لمواصلة اتخاذ طريق جيد يبدو أنه سيكون من الأسهل بكثير السير على هذا الدرب. ويفيد هذا التدريب في اكتساب الفعل الملزم (Stoddard & Afari, Previous reference).
- ز- الكائن الفضائي زورج: وتشمل هذه الاستعارة على ملخص الموقف الخيالي التالي: تود أن تقابل (زورج) إنه كائن أجنبي من مجرة بعيدة، وفي أسفاره التقى (زورج) بالبشر، وهو يعلم أن هذه المخلوقات الرائعة التي تعيش على كوكب الأرض لديها هذه الأشياء التي تسمى (القيم)، تلك القيم التي ترشدكم إلى طريقهم في هذه الحياة، وفي هذه الزيارة اختارك (زورج)؛ لتكون موضوع دراسته، إنه في الفضاء في سفينة مع تلسكوب ضخيم يركز عليك ويراقب مات فعله فحسب. ولنفترض أن (زورج) قد اطلع على قائمة قيمك

وأعمالك القيمة، ولأغراض دراسته والاعتماد فقط على ملاحظة سلوكك، فما على (زورج) إلا أن يسجل إلى أي مدى يعتقد أنك تعيش وفقاً لقيمك (Stoddard & Afari, Previous reference).

ح- السماء والطقس: يمكن من خلال هذه الاستعارة وصف أفكار عميلك على أنها حالة من الطقس يمر تحت سماء الزرقاء (حيث السماء الزرقاء هي أنت)، انتبه لأفكارك. قد تلاحظ كيف تظهر أفكارك ثم تبتعد. تخيل أنك سماء زرقاء وأنت تنظر لأفكارك كما لو كانت غيوم تمر أسفل منك. ويعد هذا التدريب مفيداً في التخلص من الاندماج المعرفي أو الذات كسياق. (Turrell & Bell, 2016)

ط- (لدى فكرة أن...): تفيد هذه الاستعارة في التخلص من عدم الاندماج المعرفي؛ وذلك لتسهيل الاستجابة المفيدة للأفكار، حيث يكتب العميل إبان التدريب على ورقة أو على سبورة أفكاراً متنوعة غير مفيدة. مثال: (كل شيء سيحدث هو خطأ فظيع)، حيث يطلب من العميل قراءة الجملتين السابقتين عدة مرات ثم يضيف قبلها الجزء التالي: "لدى فكرة أن كل شيء سيحدث هو خطأ فظيع" ثم يطلب من العميل تكرارها عدة مرات ثم يطلب منه أن يضيف المقطع التالي للجمله السابقة: "أنا ألاحظ أن... وعليه أن يكرر ذلك عدة مرات بهدوء. ثم يتم تشجيع العميل على ملاحظة مستويات التباعد بين نفسه وأفكاره (بينيت وأوليفر، مرجع سابق).

ي- الوحوش فوق القارب: وتتلخص هذه الاستعارة في الموقف التالي: تخيل أنك تقود قارباً في البحر، وهناك كل الوحوش الكبيرة والمخيفة والقبيحة التي تعيش تحت سطح القارب، وقد أبرموا معك صفقة وهي: مادمت تنجرف بلا هدف في البحر، سيقون تحت سطح القارب؛ حتى لا تضطر النظر إليهم. ولكن هذا أمر جيد لبعض الوقت، ولكن بعد ذلك ترى كل القوارب الأخرى تتجه نحو الشاطئ، وأنت تعلم أن هذا هو المكان الذي ترغب الذهاب إليه بالفعل؛ حيث لديك هناك خرائط وخطط وأماكن ترغب في رؤيتها؛ لذلك تستجمع قواك وشجاعتك وتدير الرافعة وتتجه نحو الشاطئ، ولكن في هذه اللحظة التي تغير فيها اتجاه القارب، تندفع كل الوحوش من أسفل طوابق القارب وتهدد بتمزيقك أشلاء، فهم يبدون نائم ضخام ذو أسنان حادة وقرون ضخمة ومخالب هائلة ويقولون: سنمزقك أشلاء وإرباً. ولذا فأنت في حالة

رعب من هنا؛ ولذلك تعود إلى داخل البحر مرة أخرى، وبمجرد العودة للبحر تختفى هذه الوحوش، ولكن لا بأس في أن ينحرف القارب بلا اتجاه، ولكن بعد ذلك ترى كل القوارب الأخرى تتجه نحو الشاطئ. وأنت تنظر إلى خرائطك وخططك، حيث تعرف بالفعل أين تذهب؛ لذلك تستجمع قواك وشجاعتك وتدير الرافعة وتتجه نحو الشاطئ، وفي هذه اللحظة تعود الوحوش مرة أخرى في الظهور لك ويقولون: سنقتلك. ولكن في حقيقة الأمر هم يهدونك دون إيذاء جسدي فليس لديهم القدرة على تهديدك بالقتل طوال حياتك. وبممكنك استخدام هذه الاستعارة للمساعدة في اليأس الإبداعي (محاولة رمي الوحوش في البحر)، والقبول (السماح بالوحوش بالتجمع حولك)، والقيم (التوجه نحو الشاطئ)، والعمل الملزم (إبقاء يدك على الرافعة)، والاتصال باللحظة الراهنة (ملاحظة البحر، السماء والرياح) وحتى (الذات المراقبة): أنا لست القارب أو الوحوش (Harris,2009).

ك- استعارة الأبطال: تعد هذه الاستعارة من استعارات القيم، فهو تدريب جيد لمساعدة العملاء على تحديد الصفات الشخصية المهمة بالنسبة لهم كطريقة لبداية محادثة حول (القيم).

ل- استعارة الكرة في البركة: تفيد هذه الاستعارة في التدريب على التقبل للمشاعر غير السارة. وفكرة هذه الاستعارة أننا نحاول إيقاف أفكارنا ولكن هذا مستحيل، حيث يبدو الأمر أشبه بمحاولة كرة شاطئ ضخمة قابلة للنفخ باستمرار لتغذيتي بالماء، لكنها لا تزال تظهر أمام وجوهنا. ومن ثم يمكننا أن نسمح للكرة بأن تطفو حولنا فقط اتركها (الكرة بمثابة أفكارنا ومشاعرنا)؛ لذا بدلاً من إيقاف الأفكار فإنه يمكننا التوقف عن محاربتها والسماح لها بذلك دون الرد عليها (Ehrnstrom, etal, 2011).

م- استعارة (اللبن. اللب. اللب. اللب): لعل أكثر تقنيات ACT وذائفة الصيت هذا التدريب؛ حيث يهدف هذا عن عمد سياقاً تحلل فيه الوظيفة المشتقة للكلمة (المعنى الحرفي للكلمة) وتقليل المدى الذي تتداخل فيه هذه الأفكار التي مع السلوك المتسق مع القيمة. ومن ثم يطلب من العميل أن يكرر (أنا ضعيف) أكثر من مرة لمدة دقيقاً. ومن ثم يفيد هذا التدريب في الوعي باللحظة الراهنة (Flaxman& Bond,2011).

١. محتوى جلسات البرنامج (العلاج بالقبول والالتزام):

يتضمن الجدول (١٩) التالي ملخصاً مكثفاً لمحتوى جلسات البرنامج (العلاج بالقبول والالتزام) فى تنمية المرونة النفسية وخفض قلق المستقبل المهنى لدى طالبات الملمات بشعبة التربية الخاصة:

جدول (١٩)

ملخص جلسات العلاج بالقبول والالتزام فى تنمية المرونة النفسية وخفض قلق المستقبل المهنى لدى طالبات شعبة التربية الخاصة

رقم الجلسة	أهداف الجلسة	أساليب الجلسة	الإجراءات	زمن الجلسة	التاريخ
الأولى	التهيئة والتعارف	١- المحاضرة . ٢- المناقشة. ٣- التعزيز	١- الترحيب المسترشدات. ٢- بناء الألفة بين المرشد والمشاركات. ٣- يعرف المرشد نفسه للمشاركات. ٤- تلخيص للبرنامج من بدايته لنهايته والأهداف المرجوة منه. ٥- الاتفاق على القواعد السلوكية المطلوب اتباعها خلال الجلسات القادمة ومكان ومواعيد عقدها.	٦٠ دقيقة	الخميس ٢٠٢٢/١١/١٧
الثانية	التعريف بمفهوم المرونة النفسية وأبعادها	١- المحاضرة ٢- المناقشة. ٣- التعزيز المعنوى. ٤- الواجبات المنزلية.	١- يشرح الباحث مفهوم المرونة النفسية وأبعاده الستة، وذلك بعد مناقشة المشاركات فى الاجتهاد فى صياغة تعريف لهذا المفهوم. ٢- يشرح الباحث خصائص الأفراد الذين يتمتعون بالمرونة النفسية، وذلك بعد مناقشة المشاركات فى الاجتهاد فى صياغة تعريف لهذا المفهوم.	٦٠ دقيقة	الثلاثاء ٢٠٢٢/١١/٢٢
الثالثة	خصائص الأفراد مفتقدى المرونة النفسية، وفوائدها، والنظريات المفسرة لها	١- المحاضرة ٢- المناقشة. ٣- التعزيز. ٤- الواجبات المنزلية.	١- يشرح المرشد (الباحث) للمسترشدات خصائص الأفراد مفتقدى المرونة النفسية. ٢- يشرح المرشد فوائد المرونة النفسية. ٣- يشرح تفسير المرونة النفسية فى ضوء العلاج بالقبول والالتزام.	٤٥ دقيقة	الخميس ٢٠٢٢/١١/٢٤
الرابعة	مفهوم العلاج بالقبول والالتزام، والمكونات الأساسية لهذا العلاج	١- المحاضرة ٢- المناقشة. ٣- التعزيز ٤- الواجبات المنزلية.	١- يشرح الباحث مفهوم العلاج بالقبول والالتزام (بعد مناقشة المشاركات). ٢- يوضح الباحث للمشاركات صاحب اكتشاف هذا العلاج وهو ستيفن هايز (١٩٨٢). ٣- يشرح الباحث للمشاركات المكونات الستة لهذا العلاج (القبول، إزالة الاندماج المعرفى، التواصل مع الحاضر، الذات كسياق، القيم والفعل الملزم).	٤٥ دقيقة	السبت ٢٠٢٢/١١/٢٦

رقم الجلسة	أهداف الجلسة	أساليب الجلسة	الإجراءات	زمن الجلسة	التاريخ
الخامسة	تنمية القيم الدينية والاجتماعية	١- المحاضرة . ٢- المناقشة. ٣- التعزيز. ٤- الواجبات المنزلية.	١- يشرح الباحث مفهوم القيم الدينية والاجتماعية (وهي تمثل البعد الأول) لمقياس المرونة النفسية. ٢- تدريب المشاركين على استعارة(أفضل عشر دقائق). ٣- يوضح الباحث للمشاركات الهدف من هذا التدريب وهو (استخلاص القيم المهمة في حياتهن).	٦٠ دقيقة	الثلاثاء ٢٠٢٢/١١/٢٩
السادسة	تنمية الكفاءة الاجتماعية والأسرية	١- المحاضرة . ٢- المناقشة. ٣- التعزيز. ٤- الواجبات المنزلية.	١- يشرح الباحث مفهوم الكفاءة لاجتماعية والأسرية (وهي تمثل البعد الثاني) لمقياس المرونة النفسية. ٢- تدريب المشاركين على استعارة(سؤال المعجزة كبديل). ٣- يوضح الباحث للمشاركات الهدف من هذا التدريب وهو (استخلاص القيم المهمة في حياتهن).	٦٠ دقيقة	الخميس ٢٠٢٢/١٢/٣
السابعة	١- تنمية التواصل الإيجابي	١- المحاضرة ٢- المناقشة ٣- التعزيز ٤- الواجبات المنزلية	١- يشرح الباحث مفهوم التواصل الإيجابي (وهي تمثل البعد الثالث) لمقياس المرونة النفسية. ٢- تدريب المشاركين على استعارة(سؤال المعجزة كبديل). ٣- يوضح الباحث للمشاركات الهدف من هذا التدريب وهو (استخلاص القيم المهمة في حياتهن). ٤- يتم تدريب المشاركين على استعارة(دورات الصيانة). ثم يوضح الباحث للمشاركات الهدف من هذا التدريب وهو (عدم الانغماس المعرفي). ٥. يتم تدريب المشاركين على استعارة(الركاب على متن الحافلة). ثم يوضح الباحث الهدف من هذه الاستعارة وهو (القبول المتعلق وعدم الاندماج المعرفي).	٦٠ دقيقة	الثلاثاء ٢٠٢٢/١٢/٦

رقم الجلسة	أهداف الجلسة	أساليب الجلسة	الإجراءات	زمن الجلسة	التاريخ
الثامنة	تنمية الإدارة الذاتية ١- المحاضرة ٢- المناقشة ٣- التعزيز ٤- الواجبات المنزلية	١- يشرح الباحث مفهوم تنمية الإدارة الذاتية (البعد الرابع) لمقياس المرونة النفسية. ٢- يتم تدريب المشاركات على استعارة (آلة قراءة الأفكار)، مع توضيح الهدف من هذا التدريب وهو (استخلاص القيم الشخصية). ٣- يتم تدريب المشاركات على استعارة (المشى على المسار)، مع توضيح الهدف من هذا (التدريب وهو تطبيق (الفعل الملزم	١- يشرح الباحث مفهوم تنمية التعاطف والاهتمام بالآخرين (البعد الخامس) لمقياس المرونة النفسية ٢- يتم تدريب المشاركات على استعارة (الكائن الفضائي زوج)، مع توضيح بعد ذلك الهدف من هذا التدريب وهو وضع (القيم في حيز(الفعل الملزم	٦٠ دقيقة	الخميس ٢٠٢٢/١٢/٨
التاسعة	تنمية التعاطف والاهتمام بالآخرين ١- المحاضرة ٢- المناقشة ٣- التعزيز ٤- الواجبات المنزلية	١- يشرح الباحث مفهوم تنمية التعاطف والاهتمام بالآخرين (البعد الخامس) لمقياس المرونة النفسية ٢- يتم تدريب المشاركات على استعارة (الكائن الفضائي زوج)، مع توضيح بعد ذلك الهدف من هذا التدريب وهو وضع (القيم في حيز(الفعل الملزم	١- يشرح الباحث مفهوم تنمية التعاطف والاهتمام بالآخرين (البعد الخامس) لمقياس المرونة النفسية ٢- يتم تدريب المشاركات على استعارة (السماء والطقس)، ثم يتم توضيح أهمية هذا التدريب وهو التدريب على (الذات كسياق). ٣- يتم المشاركات على استعارة (الأبطال)، مع توضيح الهدف من هذا التدريب وهو (الاهتمام (بالقيم	٦٠ دقيقة	السبت ٢٠٢٢/١٢/١٠
العاشرة	تنمية مستوى الطموح والإنجاز ١- المحاضرة ٢- المناقشة ٣- التعزيز ٤- الواجبات المنزلية	١- يشرح الباحث مفهوم مستوى الطموح والإنجاز (البعد السادس) لمقياس المرونة النفسية ٢- يتم تدريب المشاركات على استعارة (السماء والطقس)، ثم يتم توضيح أهمية هذا التدريب وهو التدريب على (الذات كسياق). ٣- يتم المشاركات على استعارة (الأبطال)، مع توضيح الهدف من هذا التدريب وهو (الاهتمام (بالقيم	١- يشرح الباحث مفهوم التوجه السلبي نحو الحصول مهنة مستقبلا (البعد السابع) لمقياس قلق المستقبل المهني ٢- يشرح الباحث للمشاركات أبعاد قلق المستقبل المهني الأربعة ٣- يشرح الباحث للمشاركات أسباب قلق المستقبل المهني وأعراضه ٤- يتم تدريب المشاركات على استعارة (السماء والطقس)، ثم يتم توضيح الهدف (من هذا التدريب) قد سبق توضيحه ٥- يتم تدريب المشاركات على استعارة (فكرة أن....)، ثم يتم توضيح الهدف من (هذا التدريب وهو (فك الاندماج المعرفي	٤٥ دقيقة	الثلاثاء ٢٠٢٢/١٢/١٣
الحادية عشرة	خفض التوجه السلبي نحو الحصول مهنة مستقبلا ١- المحاضرة ٢- المناقشة ٣- التعزيز ٤- الواجبات المنزلية	١- يشرح الباحث مفهوم التوجه السلبي نحو الحصول مهنة مستقبلا (البعد السابع) لمقياس قلق المستقبل المهني ٢- يشرح الباحث للمشاركات أبعاد قلق المستقبل المهني الأربعة ٣- يشرح الباحث للمشاركات أسباب قلق المستقبل المهني وأعراضه ٤- يتم تدريب المشاركات على استعارة (السماء والطقس)، ثم يتم توضيح الهدف (من هذا التدريب) قد سبق توضيحه ٥- يتم تدريب المشاركات على استعارة (فكرة أن....)، ثم يتم توضيح الهدف من (هذا التدريب وهو (فك الاندماج المعرفي	١- يشرح الباحث مفهوم التوجه السلبي نحو الحصول مهنة مستقبلا (البعد السابع) لمقياس قلق المستقبل المهني ٢- يشرح الباحث للمشاركات أبعاد قلق المستقبل المهني الأربعة ٣- يشرح الباحث للمشاركات أسباب قلق المستقبل المهني وأعراضه ٤- يتم تدريب المشاركات على استعارة (السماء والطقس)، ثم يتم توضيح الهدف (من هذا التدريب) قد سبق توضيحه ٥- يتم تدريب المشاركات على استعارة (فكرة أن....)، ثم يتم توضيح الهدف من (هذا التدريب وهو (فك الاندماج المعرفي	٦٠ دقيقة	الثلاثاء ٢٠٢٢/١٢/١٥

رقم الجلسة	أهداف الجلسة	أساليب الجلسة	الإجراءات	زمن الجلسة	التاريخ
الثانية عشرة	خفض الخوف ١- المحاضرة من عدم تحقيق ٢- المناقشة عائد اقتصادي ٣- التعزيز مناسب ٤- الواجبات المنزلية	١- يشرح الباحث مفهوم الخوف من عدم تحقيق عائد اقتصادي مناسب ٢- يشرح الباحث في تدريب المشاركات على استعارة (الوحوش فوق القارب)، ثم يوضح لهن الهدف من هذا التدريب وهو (التقبل) للمشاعر والأفكار المؤلمة ٣- يشرح الباحث في تدريب المشاركات على استعارة (لدى فكرة أن...)، ثم يوضح (الهدف منها) (قد سبق توضيحه	١- يشرح الباحث مفهوم الخوف من عدم تحقيق عائد اقتصادي مناسب ٢- يشرح الباحث في تدريب المشاركات على استعارة (الوحوش فوق القارب)، ثم يوضح لهن الهدف من هذا التدريب وهو (التقبل) للمشاعر والأفكار المؤلمة ٣- يشرح الباحث في تدريب المشاركات على استعارة (لدى فكرة أن...)، ثم يوضح (الهدف منها) (قد سبق توضيحه	٦٠ دقيقة	الخميس ٢٠٢٢/١٢/١٧
الثالثة عشرة	خفض نظرة ١- المحاضرة المجتمع السلبية ٢- المناقشة نحو العاملين ٣- التعزيز في التربية ٤- الواجبات المنزلية الخاصة	١- يشرح الباحث في شرح مفهوم خفض نظرة المجتمع السلبية نحو العاملين في التربية الخاصة (البعد الثالث) لمقياس قلق المستقبل المهني ٢- يشرح الباحث في تدريب المشاركات على استعارة (كرة في البركة)، ويتم توضيح (الهدف منها وهو التدريب على (التقبل	١- يشرح الباحث في شرح مفهوم خفض نظرة المجتمع السلبية نحو العاملين في التربية الخاصة (البعد الثالث) لمقياس قلق المستقبل المهني ٢- يشرح الباحث في تدريب المشاركات على استعارة (كرة في البركة)، ويتم توضيح (الهدف منها وهو التدريب على (التقبل	٦٠ دقيقة	الثلاثاء ٢٠٢٢/١٢/٢٠
الرابعة عشرة والختامية	خفض الشعور ١- المحاضرة بنقص الكفايات ٢- المناقشة المهنية المؤهلة ٣- التعزيز للتعامل مع ٤- الواجبات المنزلية مشكلات ذوي الاحتياجات	١- يشرح الباحث للمشاركات مفهوم خفض الشعور بنقص الكفايات المهنية المؤهلة للتعامل مع مشكلات ذوي الاحتياجات (البعد الرابع) لمقياس قلق المستقبل المهني ٢- يشرح الباحث في تدريب المشاركات على استعارة (اللين- اللين- اللين)، ثم يتم توضيح الهدف من هذا التدريب وهو ((الوعى باللحظة الراهنة ٣- يشرح الباحث في تدريب المشاركات على استعارة (لدى فكرة أن...)، ثم يتم يذكرهن بالهدف منها ٤- يشكر الباحث المشاركات في نهاية الجلسة، معلنا لهن أنه الجلسة الأخيرة ٥- يتفق الباحث مع المشاركات على موعد لإجراء التطبيق البعدي لمقياس الدراسة الحالية	١- يشرح الباحث للمشاركات مفهوم خفض الشعور بنقص الكفايات المهنية المؤهلة للتعامل مع مشكلات ذوي الاحتياجات (البعد الرابع) لمقياس قلق المستقبل المهني ٢- يشرح الباحث في تدريب المشاركات على استعارة (اللين- اللين- اللين)، ثم يتم توضيح الهدف من هذا التدريب وهو ((الوعى باللحظة الراهنة ٣- يشرح الباحث في تدريب المشاركات على استعارة (لدى فكرة أن...)، ثم يتم يذكرهن بالهدف منها ٤- يشكر الباحث المشاركات في نهاية الجلسة، معلنا لهن أنه الجلسة الأخيرة ٥- يتفق الباحث مع المشاركات على موعد لإجراء التطبيق البعدي لمقياس الدراسة الحالية	٦٠ دقيقة	الخميس ٢٠٢٢/١٢/٢٢

نتائج البحث:

(١) اختبار صحة الفرض الأول: وينص على: « توجد فروق دالة بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعتين (التجريبية- الضابطة) فى القياس البعدى على مقياس المرونة النفسية (الأبعاد - الدرجة الكلية) لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار (مان ويتنى) لدلالة الفروق بين المجموعتين المستقلتين، وذلك كما موضح بالجدول (٢٠) التالى:

جدول (٢٠)

الفرق بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) فى القياس البعدى على مقياس المرونة النفسية (الأبعاد- الدرجة الكلية) باستخدام اختبار مان ويتنى للمجموعتين المستقلتين

مستوى	حجم	احتمال	قيمة	متوسط	مجموع	ع	م	ن	المجموعتان	
حجم	الأثر		(Z)	الرتب	الرتب					
الأثر										
البعيد	قوى	٠،٨٩	٠١٠،	٢،٥٨٩-	٥٥،٠٠	٩،١٧	٣،٨١	٥٩،٨٣	٦	المجموعة التجريبية
					٢٣،٠٠	٣،٨٣	١،٧٢	٥٣،٨٣	٦	المجموعة الضابطة
البعيد	ضعيف	٠،٣٧	٠٩٠،	١،٦٨٧-	٤٩،٥٠	٨،٢٥	٦،٥٥	٦٢،١٧	٦	المجموعة التجريبية
					٢٨،٥٠	٤،٧٥	٤،٣١	٥٤،٨٣	٦	المجموعة الضابطة
البعيد	متوسط	٠،٤٧	١٧٠،	١،٣٧٣-	٤٧،٥٠	٧،٩٢	٤،٨٠	٥٩،٦٧	٦	المجموعة التجريبية
					٣٠،٥٠	٥،٠٨	٦،٣٤	٥٤،١٧	٦	المجموعة الضابطة
البعيد	ضعيف	٠،١٩	٥٧٥،	٥٦١،-	٤٢،٠٠	٧،٠٨	٥،٨٩	٦٠،٥٠	٦	المجموعة التجريبية
					٣٥،٥٠	٥،٩٢	٣،٣٩	٥٨،٥٠	٦	المجموعة الضابطة
البعيد	قوى	١،٠٠	٠٠٤،	٢،٩٠٨-	٥٧،٠٠	٩،٥٠	٤،٢٨	٥٨،٦٧	٦	المجموعة التجريبية
					٢١،٠٠	٣،٥٠	٣،٨٨	٤٧،٣٣	٦	المجموعة الضابطة
البعيد	قوى	٠،٨٠	٠٢٠،	٢،٣٣٤-	٥٣،٥٠	٨،٩٢	٥،١٨	٦١،٠٠	٦	المجموعة التجريبية
					٢٤،٥٠	٤،٠٨	٦،٩٤	٤٩،١٧	٦	المجموعة الضابطة
الدرجة	قوى	٠،٨٩	٠١٠،	٢،٥٦٢-	٥٥،٠٠	٩،١٧	٢٣،٨٤	٣٦١،٨٣	٦	المجموعة التجريبية
					٢٣،٠٠	٣،٨٣	٢٠،٢٩	٣١٧،٨٣	٦	المجموعة الضابطة

يتضح من جدول (٢٠) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة لصالح أفراد المجموعة التجريبية على مقياس المرونة النفسية، وذلك على ثلاثة أبعاد: البعد الأول (القيم الدينية والاجتماعية)، البعد الخامس (الإدارة الذاتية)، البعد السادس (مستوى الطموح والإنجاز) و (الدرجة الكلية)، وذلك لصالح أفراد المجموعة التجريبية، وهذا يتضح فى قيم الاحتمالات على الترتيب: (٠,١٠، -، ٠٠٤، -٠,٢٠، -٠,١٠)، حيث إنها قيم أقل من مستوى معنوية (٠,٠٥). وكذلك يتضح من جدول (٢٠) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس المرونة النفسية، وذلك على الأبعاد الثلاثة التالية: البعد الثانى (الكفاءة الاجتماعية والأسرية)، البعد الثالث (التواصل الإيجابى) والبعد الرابع (التعاطف والاهتمام بالآخرين)، حيث كانت قيم الاحتمالات هى الترتيب: (٠,٩٠، -، ١٧٠، -٠,٥٧٥)، ويلاحظ أنها قيم أكبر من مستوى معنوية (٠,٠٥). ونلاحظ أيضاً من الجدول (٢٠) أنه تم حساب حجم الأثر فى حالة اختبار مان - ويتنى من خلال المعادلة التالية كما أشار حسن (٢٠١٦):

$$r_{rb} = \frac{2(MR_1 - MR_2)}{(n1 + n2)}$$

r_{rb} = قوة العلاقة عند استخدام اختبار مان - ويتنى (معامل الارتباط الثنائى للرتب)

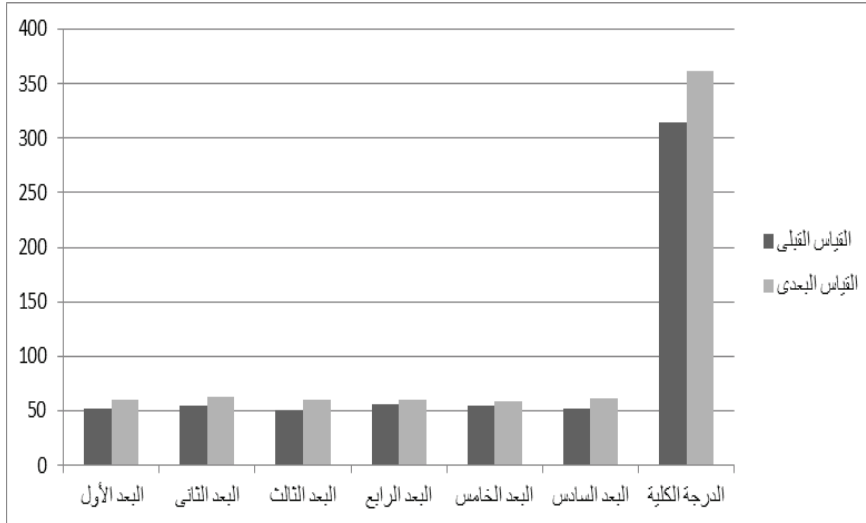
MR_1 = متوسط رتب المجموعة الأولى (المجموعة التجريبية)

MR_2 = متوسط رتب المجموعة الثانية (المجموعة الضابطة)

$n1$ = عدد أفراد المجموعة التجريبية / $n2$ = عدد أفراد المجموعة الضابطة

(حسن، ٢٠١٦، ص ٢٨٠)

وفى ضوء هذه المعادلة تم الحصول على أحجام التأثير لكل من: (الأبعاد - الدرجة الكلية) لمقياس المرونة النفسية، وهى على الترتيب: (٠,٨٩، -٠,٣٧، -٠,٤٧، -٠,١٩، -٠,١٠، -٠,٨٠، -٠,٨٩)، وكانت مستويات أحجام هذه القيم بناءً على تفسير قوة العلاقة (حسن، ٢٠١٦، ص ٢٨٠) هى على الترتيب: (قوى - ضعيف - متوسط - ضعيف - قوى جداً - قوى - قوى). ومن أجل الإيضاح لهذا التحليل الإحصائى قام الباحث بإعداد رسم بيانى كما موضح بشكل (٥) التالى:



شكل (٥)

متوسط درجات (الأبعاد - الدرجة الكلية) للقياس البعدي للمجموعتين
(التجريبية- الضابطة) على مقياس المرونة النفسية

€ **تفسير نتائج الفرض الأول:** يتضح من خلال نتائج التحليل الإحصائي للفرض أنه تم تنمية كل من الأبعاد التالية: القيم الدينية والاجتماعية، الإدارة الذاتية ومستوى الطموح بالإضافة إلى الدرجة الكلية على مقياس المرونة النفسية؛ وهذا يرجع إلى نجاح العلاج بالقبول والالتزام وفعالته؛ وذلك لما يشتمل عليه هذا العلاج من فنيات واستعارات ساعدت في تنمية الأبعاد والدرجة الكلية لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس المرونة النفسية، بالإضافة إلى أن هذا العلاج قد نجح في تنمية خصائص الأفراد ذوي المرونة النفسية من خلال الاستبصار والاستقلال والقيم الموجهة وتكوين العلاقات كما يشير الدرربي (٢٠٢٢). وفي ضوء تفسير المرونة النفسية في العلاج بالقبول والالتزام، فقد تمكن هذا العلاج في إنتاج المزيد من المرونة النفسية والقدرة على التغيير (Hayes et al, 2011)، وهذا يتضح جلياً في زيادة المرونة النفسية في الدرجة الكلية وأبعادها الثلاثة: القيم الدينية والاجتماعية، الإدارة الذاتية ومستوى الطموح. وهذا يتفق إلى حد كبير مع دراسة الفقى (٢٠١٦)، ودراسة

محمد (٢٠١٩) واللتان أسفرتا عن نجاح العلاج بالقبول والالتزام في تنمية المرونة النفسية على عينات أخرى غير عينة هذه الدراسة. أما فيما يتعلق بعدم وجود فعالية العلاج بالقبول والالتزام للأبعاد التالية: الكفاءة الاجتماعية والأسرية، التواصل الإيجابي والتعاطف بالاهتمام بالآخرين؛ فيرجع الباحث إلى فشل العلاج بالقبول والالتزام في تنمية الأبعاد السابقة؛ وهذا ربما يكون المشاركات بعض الخصائص من خصائص الأفراد مفتقدى المرونة مثل: الشعور بالنقص، الضعف، الجمود، التمرکز حول الذات (رضوان، مرجع سابق). أو ربما يرجع عدم تنمية هذه الأبعاد إلى وجود بعض الاضطرابات النفسية في ضوء نظرية العلاج بالقبول والالتزام لدى أفراد المجموعة التجريبية مثل: التجنب الخبراتى سيطرة المخاوف الماضية والمستقبلية، أو الانصهار المعرفى أو التعلق بالذات أو نقص القيم أو عدم القيام بالفعل والاندفاعية، وبناءً على ما تقدم فإنه يمكن قبول الفرض البديل بشكل جزئى والنذى ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠٥)، بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعتين (التجريبية- الضابطة) فى القياس البعدى على مقياس المرونة النفسية (البعد الأول- البعد الخامس - البعد السادس - الدرجة الكلية) لصالح أفراد المجموعة التجريبية. ومن ثم فإنه يمكن الاعتماد على العلاج بالقبول والالتزام فى تنمية مهارات المرونة النفسية (البعد الأول- البعد الخامس- البعد السادس- الدرجة الكلية) لدى جميع طالبات شعبة التربية الخاصة بجميع الفرق .

(٢) اختبار صحة الفرض الثانى: وينص على: «توجد فروق دالة بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) فى القياس البعدى على مقياس قلق المستقبل المهنى (الأبعاد - الدرجة الكلية) لصالح أفراد المجموعة التجريبية».

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار مان ويتنى لدلالة الفروق بين المجموعتين المستقلتين، وذلك كما موضح بالجدول (٢١) التالى:

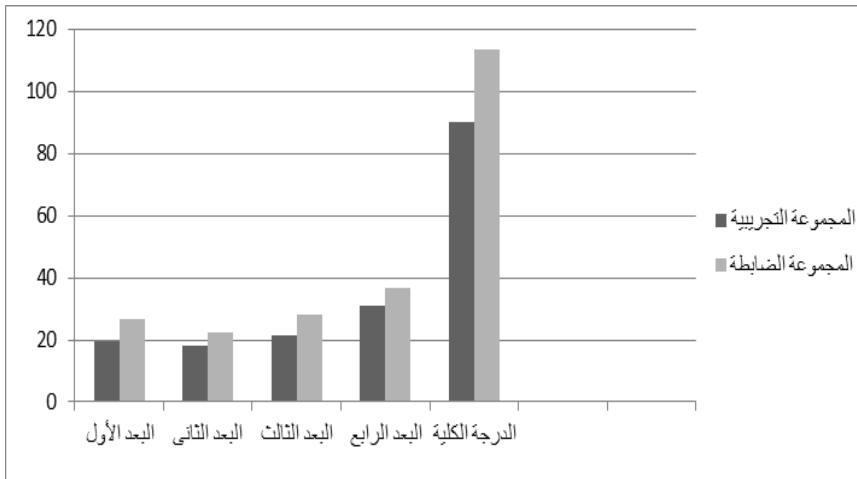
جدول (٢١)

الفرق بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) فى القياس البعدى على مقياس قلق المستقبل المهنى (الأبعاد- الدرجة الكلية) باستخدام اختبار مان ويتنى للمجموعتين المستقلتين

المجموعتان	ن	م	ع	متوسط الرتب	متوسط مجموع (Z)	الاحتمال	حجم التأثير	مستوى حجم التأثير
المجموعة التجريبية	٦	١٩,٥٠٠	٦,٤٧	٤,٥٨	٢٧,٠٠	٠,٦٤	متوسط	
المجموعة الضابطة	٦	٢٦,٥٠٠	٤,٠٩	٨,٤٢	٥٠,٠٠	٠,٦٥		
المجموعتان					-١,٨٤٨			
المجموعة التجريبية	٦	١٨,١٧	٦,٧٤	٥,٣٣	٣٢,٠٠	٠,٣٩	ضعيف	
المجموعة الضابطة	٦	٢٢,١٧	٢,٦٤	٧,٦٧	٤٦,٠٠	٠,٣٩		
المجموعتان					-١,١٢٧			
المجموعة التجريبية	٦	٢١,٥٠٠	٥,٩٩	٤,٤٢	٢٦,٥٠	٠,٦٩	متوسط	
المجموعة الضابطة	٦	٢٨,١٧	٣,٢٥	٨,٥٨	٥١,٥٠	٠,٤٥		
المجموعتان					-٢,٠٠٩			
المجموعة التجريبية	٦	٣١,٠٠	٤,٩٨	٤,٨٣	٢٩,٠٠	٠,٥٦	متوسط	
المجموعة الضابطة	٦	٣٦,٥٠٠	٦,٢٨	٨,١٧	٤٩,٠٠	٠,٥٦		
المجموعتان					-١,٦٠١			
المجموعة التجريبية	٦	٩٠,١٧	٢٢,٢٧	٤,٦٧	٢٨,٠٠	٠,٧٨	متوسط	
المجموعة الضابطة	٦	١١٣,٣٣	١١,٢٥	٨,٣٣	٥٠,٠٠	٠,٧٨		
المجموعتان					-١,٧٦٤			

يتضح من جدول (٢١) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة لصالح أفراد المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل المهنى، وذلك فقط على البعد الثالث (توقع نظرة المجتمع السلبية للعاملين فى مجال التربية الخاصة)، وهذا ما يتضح فى قيمة الاحتمال (٠,٠٤٥)، حيث إنها قيمة أقل من مستوى معنوية (٠,٠٥). وكذلك يتضح من جدول (٢١) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس قلق المستقبل المهنى، وذلك على الأبعاد الثلاثة التالية: البعد الأول (التوجه السلبي نحو الحصول على مهنة مستقبلاً)، البعد الثانى (الخوف من عدم تحقيق عائد اقتصادى مناسب)، البعد الرابع (الشعور بنقص الكفايات المهنية المؤهلة للمهنة)، بالإضافة إلى (الدرجة الكلية للمقياس)، حيث كانت قيم

الاحتمالات هي الترتيب: (٠٦٥ - ٢٦٠ - ١٠٩ - ٠٧٨)، وهي قيم أكبر من مستوى معنوية (٠٥). ويلاحظ من الجدول (٢١)، وفي ضوء معادلة حجم الأثر لاختبار مان ويتنى الموجودة بنتيجة الفرض الأول، فإنه تم الحصول على أحجام التأثير لكل من: (الأبعاد - الدرجة الكلية) لمقياس قلق المستقبل المهني، وهي على الترتيب: (٠٦٤ - ٠٣٩ - ٠٦٩ - ٠٥٦ - ٠٥٦)، وكانت مستويات أحجام هذه القيم بناءً على تفسير قوة العلاقة (حسن، ٢٠١٦، ص ٢٨٠) هي على الترتيب: (متوسط - ضعيف - متوسط - متوسط). ومن أجل إيضاح هذا التحليل الإحصائي، قام الباحث بإنشاء رسم بياني كما موضح بشكل (٦) التالي:



شكل (٦)

متوسط درجات (الأبعاد - الدرجة الكلية) للمقياس البعدى للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) على مقياس قلق المستقبل المهني

€ **تفسير نتائج الفرض الثاني:** يتضح من نتائج التحليل الإحصائي أنه قد نجح العلاج بالقبول والالتزام في خفض البعد الثالث (توقع نظرة المجتمع السلبية للعاملين في مجال التربية الخاصة)؛ ويرجع الباحث ذلك إلى أن استعارات العلاج بالقبول والالتزام قد أثرت بشكل إيجابي في خفض هذا البعد (البعد الثالث)، وهذا يرجع ربما إلى عاطفة المرأة فمن المعلوم أن المرأة بوجه عام أكثر حساسية من الرجل، وتغلب العاطفة على سلوكها بوجه عام، ولكون أن

هذا البعد يتضمن في فحواه الجانب العاطفى لدى المرأة فهو يتحدث عن نظرة المجتمع السلبية للعاملين فى مجال التربية الخاصة ومن مؤشرات: الانزعاج من سخرية البعض بمجال التربية الخاصة، الشعور بالحرج عند السؤال عن التخصص، القلق عند رفض المؤسسات للكفاءات الشابة العاملة فى مجال التربية الخاصة، الشعور بتهميش دور مهنة معلم التربية الخاصة من الجميع، رفض الأسرة دراسة هذا التخصص، عدم تلقى معلم التربية الخاصة التقدير المناسب من الجميع، واعتبار المجتمع مهنة معلم التربية الخاصة أقل منزلة وشأناً من مهن أخرى. وهذا يتفق مع التوجه النظرى مع نموذج العلاج بالقبول والالتزام والذى يؤكد على قبول الأفكار المؤلمة والمزعجة ؛ ومن ثم يرجع الباحث خفض قلق المستقبل المهنى (البعد الثالث فقط) إلى قبول الأفكار المزعجة والتعامل معها بدون نور، وهذا ما حدث بالفعل مع أفراد المجموعة التجريبية، حيث قدر أثر العلاج بالقبول والالتزام فى خفض هذا البعد من خلال قبول بعض الأفكار والتعايش معها مع الالتزام بالتغيير. كذلك فإن نتائج هذا الفرض تتفق جزئياً مع دراسة قرنى (٢٠١٩) فقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن فعالية العلاج بالقبول والالتزام فى خفض قلق المستقبل المهنى كما سبق ذكره فى مقدمة الدراسة الحالية. وفيما يتعلق بفشل العلاج بالقبول والالتزام فى خفض قلق المستقبل المهنى (الدرجة الكلية- والأبعاد الأخرى المتبقية) فربما يرجع سبب ذلك إلى أن البرنامج وما يتضمن من أنشطة لم يتمكن من المساهمة فى خفض كل من: (الدرجة الكلية، البعد الأول: «التوجه السلبي نحو الحصول على مهنة مستقبلاً»، البعد الثانى: «الخوف من عدم تحقيق عائد اقتصادى»، البعد الرابع: «الشعور بنقص الكفايات المهنية المؤهلة للمهنة»، وذلك على مقياس قلق المستقبل المهنى. بالإضافة إلى أن الأبعاد الثلاثة السابقة هى أبعاد تثير قلق المستقبل المهنى بشكل أكبر لدى الطلاب الذكور عن الطالبات الإناث، فنجد البعد الأول: (التوجه السلبي نحو الحصول على مهنة مستقبلاً) والذى يشتمل على مؤشرات منها: الانزعاج من صعوبة الحصول على مهنة ملائمة لتخصصى مستقبلاً، الاعتقاد أن تخصصى غير مناسب لمتطلبات سوق العمل، الشعور بخيبة الأمل كلما فكرت فى مهنتى مستقبلاً. وكذلك نجد البعد الثانى: (الخوف من عدم تحقيق عائد اقتصادى)،

والذى يتضمن مؤشرات له مثل: الشعور بالقلق أن عملى كمعلم تربية خاصة مستقبلاً غير كاف لتوفير متطلبات حياة كريمة، الاعتقاد بأن معلم التربية الخاصة يشعر بعدم الاستقرار الاقتصادى، الشعور بالتشاؤم من اكتفاء سوق العمل من التخصصات التربوية، الانشغال فى التفكير فى مصدر دخل آخر بالإضافة إلى عملى كمعلم تربية خاصة. بالإضافة إلى البعد الرابع (الشعور بنقص الكفايات المهنية المؤهلة للمهنة)، والذى يتضمن مؤشرات منها: القلق من عدم المعرفة بالكثير من المعلومات عن حاجات ومشكلات الفئات الخاصة، الانزعاج من وجود فجوة بين مقررات شعبة التربية الخاصة ومتطلبات سوق العمل، القلق من نقص التدريب على المقاييس والاختبارات الخاصة بذوى الاحتياجات الخاصة. وفى عرض هذه الأبعاد ومؤشراتها فإننا نلاحظ أن كل هذه الأبعاد ربما تتسبب فى قلق المستقبل المهنى لدى الطلاب الذكور بدرجة أكبر من الطالبات الإناث، فالطالب هو المسئول عن رعاية أسرته بعد تخرجه وذلك وفق ثقافة مجتمعنا الشرقى؛ لذا نجده منشغلاً وقلقاً بمستقبله المهنى؛ فالمهنة بالنسبة له هى مصدر كسب لقمة العيش له ولأسرته، ومن ثم فربما هذه الأبعاد لم تلق اهتماماً من الطالبات الملمات أثناء تلقى التدريب (العلاج بالقبول والالتزام)، أو ربما لصغر حجم العينة أو عدم استجابة المفحوصين لها (الأبعاد الثلاثة) أو ربما يرجع لظروف الموقف الاختبارى نفسه، وكذلك فإن النتيجة الحالية تتفق مع نظرية سبيلبيرجر فى (القلق حالة أو سمة)، فمن خلال تأثير البرنامج وأنشطته استطاع فى خفض القلق كحالة لدى أفراد المجموعة التجريبية على البعد الثالث لقلق المستقبل المهنى، وبالتالي وفى ضوء نتائج الفرض الثانى فإنه يمكن الفرض البديل بشكل جزئى وهو» توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠٠٥) بين متوسط رتب درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) فى القياس البعدى على البعد الثالث لمقياس قلق المستقبل المهنى (توقع نظرة المجتمع السلبية للعاملين فى مجال التربية الخاصة)، وعليه فإنه يمكن بتطبيق هذا البرنامج (العلاج بالقبول والالتزام) على خفض البعد الثالث فقط لقلق المستقبل المهنى لدى الطالبات إذا ما ظهر عليهن علامات هذا البعد.

(٣) اختبار صحة الفرض الثالث: وينص على: توجد فروق بين متوسطات رتب درجات القياسات المتكررة (القبلي - البعدي - التتبعي) لدى أفراد المجموعة التجريبية على مقياس المرونة النفسية (الأبعاد - الدرجة الكلية).
وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار فريدمان الابارامترى لدلالة الفروق بين رتب درجات هذه القياسات الثلاثة، وذلك كما موضح بالجدول (٢٢) التالي:

جدول (٢٢)

دلالة الفروق بين رتب درجات المجموعة التجريبية للقياسات الثلاثة على مقياس المرونة النفسية (الأبعاد - الدرجة الكلية) باستخدام اختبار فريدمان للقياسات المتكررة (ن=٦)

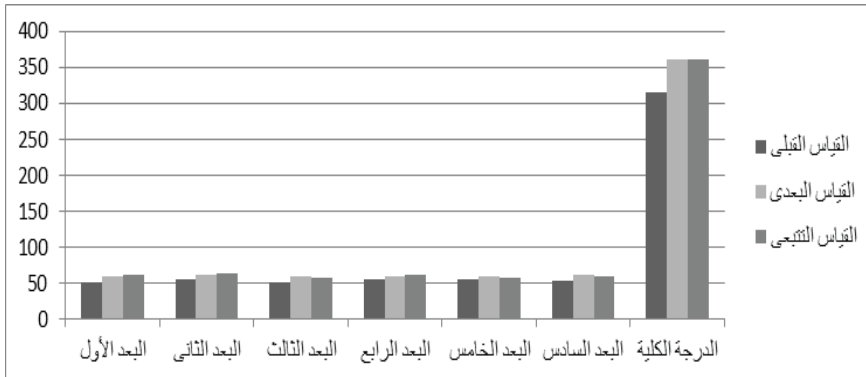
المتغيرات	القياسات	م	ع	متوسط الرتب	(كأ) الاحتمال	حجم التأثير	مستوى حجم التأثير
الدرجة الكلية	القياس القبلي	٣١٥	١٤،٤٤	١،٠٠	١٠،١٧٤	٠،٨٤	كبير
	القياس البعدي	٣٦١،٨٣	٢٣،٨٤	٢،٧٥			
	القياس التتبعي	٣٦٠،٥٠	١٤،٥٨	٢،٢٥			
البعد الأول	القياس القبلي	٥١،٨٣	٤،٥٤	١،٠٠	٩،٤٧٨	٠،٧٩	متوسط
	القياس البعدي	٥٩،٨٣	٣،٨٢	٢،٤٢			
	القياس التتبعي	٦١،٠٠	٢،٩٠	٢،٥٨			
البعد الثاني	القياس القبلي	٥٤،٥٠	٢،٢٦	١،١٧	٧،١٤٣	٠،٢٨	متوسط
	القياس البعدي	٦٢،١٧	٦،٥٥	٢،٤٢			
	القياس التتبعي	٦٣،١٧	٢،٩٣	٢،٤٢			
البعد الثالث	القياس القبلي	٥٠،٣٣	٦،٣١	١،٣٣	٤،٣٣٣	١١٥	صغير
	القياس البعدي	٥٩،٦٧	٤،٨٠	٢،٥٠			
	القياس التتبعي	٥٨،٥٠٠	٤،١٨	٢،١٧			
البعد الرابع	القياس القبلي	٥٦،٠٠	٢،٥٣	١،١٧	٦،٩٠٩	٠،٣٢	متوسط
	القياس البعدي	٦٠،٥٠	٥،٨٩	٢،٣٣			
	القياس التتبعي	٦١،٣٣	٣،٧٣	٢،٥٠			
البعد الخامس	القياس القبلي	٤٥،٨٣	٤،٤٩	١،٠٨	٩،٣٦٤	٠،٧٨	متوسط
	القياس البعدي	٥٨،٦٧	٤،٢٨	٢،٧٥			
	القياس التتبعي	٥٧،٨٣	٤،١٧	٢،١٧			
البعد السادس	القياس القبلي	٥٢،٥٠	٥،٣٩	١،٠٠	١٠،٣٣٣	٠،٨٦	كبير
	القياس البعدي	٦١،٠٠	٥،١٨	٢،٨٣			
	القياس التتبعي	٥٨،٦٧	٣،٧٢	٢،١٧			

يلاحظ من جدول (٢٢) أن هناك فروق دالة إحصائية بين القياسات (القبلي-البعدي -التتبعي) لكل من الدرجة الكلية وجميع الأبعاد، وهذا ما يتضح في القيم الاحتمالية لهم، وهى على الترتيب (٠،٠٦ - ٠،٠٩ - ٠،٢٨ - ٠،٣٢ - ٠،٠٩ - ٠،٠٦)، فهى قيم احتمالية أقل من مستوى معنوية (٠،٥)، وذلك ما عدا البعد الثالث حيث لا توجد فروق بين القياسات (القبلي-البعدي -التتبعي) على مقياس المرونة النفسى لأفراد المجموعة التجريبية؛ حيث كانت القيمة الاحتمالية له (٠،١٥)؛ وهى قيمة أكبر من مستوى معنوية (٠،٥). وفى ضوء معادلة حجم التأثير فى حالة استخدام اختبار فريدمان كما أشار حسن (٢٠١٦) وهى:

$$E.S = \frac{\chi^2_{Friedman}}{n(k-1)}$$

حيث $\chi^2_{Friedman}$ = مربع كاي لفريدمان n = عدد الأفراد K = عدد مرات القياس أو عدد مستويات المعالجة (حسن، ٢٠١٦، ص ٥٠٨)

فإن أحجام التأثير لكل من (الدرجة الكلية - الأبعاد) لمقياس المرونة النفسية على الترتيب: (٠،٨٤ - ٠،٧٩ - ٠،٦٠ - ٠،٣٦ - ٠،٥٨ - ٠،٧٨ - ٠،٨٦)، وكان مستويات هذه الأحجام (كبير - متوسط - متوسط - صغير - متوسط - متوسط - كبير). ولايضاح هذا التحليل الإحصائى قام الباحث بالرسم البيانى فى شكل (٧): التالى:



شكل (٧)

متوسطات درجات القياسات المتكررة (قبلى-بعدي-تتبعي) لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس المرونة النفسية(الأبعاد - الدرجة الكلية)

ولمعرفة اتجاه الفروق للقياسات الثلاثة (القبلي - البعدي - التتبعي) لكل من الدرجة الكلية والأبعاد الخمسة لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس المرونة النفسية، فقد قام الباحث باستخدام اختبار ويلكوكسن اللامعلمي للعينتين المرتبطتين وذلك كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٢٣)

اتجاه الفروق للقياسات الثلاثة لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس المرونة النفسية (ن=٦)

المتغيرات	القياسات	متوسط الرتب		قيمة الاختبار الاحتمال (Z)
		الإشارات (-)	الإشارات (+)	
الدرجة الكلية	القياس القبلي - القياس البعدي	٠	٦	٢٠١-٢،٠٢٨،
	القياس القبلي - القياس التتبعي	٠	٦	٢٠١-٢،٠٢٨،
البعدي الأول	القياس البعدي - القياس التتبعي	٤	١	٦٧٤-،٠٥٠٠،
	القياس القبلي - القياس البعدي	٠	٦	٢٠٧-٢،٠٢٧،
البعدي الثاني	القياس القبلي - القياس التتبعي	٠	٦	٢٠١-٢،٠٢٧،
	القياس البعدي - القياس التتبعي	٢	٣	٦٨٠-،٠٤٩٦،
البعدي الرابع	القياس القبلي - القياس البعدي	١	٥	٩٩٧-١،٠٤٦،
	القياس القبلي - القياس التتبعي	٠	٦	٢٠٧-٢،٠٢٧،
البعدي الخامس	القياس البعدي - القياس التتبعي	٢	١	٠٠٠،٠١٠٠٠،
	القياس القبلي - القياس البعدي	١	٥	٨٩٧-١،٠٥٨،
البعدي السادس	القياس القبلي - القياس التتبعي	٠	٦	٢١٤-٢،٠٢٧،
	القياس البعدي - القياس التتبعي	٢	٢	١٨٤-،٠٨٥٤،
البعدي السادس	القياس القبلي - القياس البعدي	٠	٦	٢٠٧-٢،٠٢٧،
	القياس القبلي - القياس التتبعي	٠	٥	٢٠٢٣-٢،٠٤٣،
البعدي السادس	القياس البعدي - القياس التتبعي	٤	١	٨١٦-،٠٤١٤،
	القياس القبلي - القياس البعدي	٠	٦	٢٠٧-٢،٠٢٧،
البعدي السادس	القياس القبلي - القياس التتبعي	٠	٦	٢٠٧-٢،٠٢٧،
	القياس البعدي - القياس التتبعي	٥	١	٨٩٧-١،٠٥٨،

يلاحظ من جدول (٢٣) أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين (القياس القبلي والقياس البعدي) لكل من: (الدرجة الكلية، البعد الأول، البعد الثاني، البعد الخامس والبعد السادس)، حيث كانت قيم الاحتمالات لها هي على الترتيب: (٠,٢٨ - ٠,٢٧ - ٠,٤٦ - ٠,٢٧ - ٠,٢٧) لصالح القياس البعدي؛ وهي قيم أقل من مستوى معنوية (٠,٠٥)، بينما لا توجد فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للبعد الرابع حيث كان قيمة الاحتمال له (٠,٥٨) وهي قيمة أكبر من مستوى معنوية (٠,٠٥)، وكذلك يلاحظ من جدول (٢٣) أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين (القياس القبلي والقياس التتبعي) لكل من: (الدرجة الكلية، البعد الأول، البعد الثاني، البعد الرابع، البعد الخامس والبعد السادس)، وذلك لصالح القياس التتبعي؛ حيث كانت قيم الاحتمالات لهم هي الترتيب: (٠,٢٧ - ٠,٢٨ - ٠,٢٧ - ٠,٢٧ - ٠,٢٧)، وهي قيم أقل من مستوى معنوية (٠,٠٥)، وكذلك يلاحظ من جدول (٢٣) أنه لا توجد فروق بين (القياس البعدي والقياس التتبعي) لكل من: (الدرجة الكلية، البعد الأول، البعد الثاني، البعد الرابع، البعد الخامس والبعد السادس)، حيث كانت قيم الاحتمالات لها هي: (٥,٠٠ - ٤,٩٦ - ١,٠٠٠ - ١ - ٤,١٤ - ٠,٥٨)، وهي قيم أكبر من مستوى معنوية (٠,٠٥).

€ **تفسير نتائج الفرض الثالث:** يتضح من خلال التحليل الإحصائي لنتائج الفرض الثالث أن هناك فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لكل من الدرجة الكلية والأبعاد التالية: البعد الأول (القيم الدينية والاجتماعية)، البعد الثاني (الكفاءة الاجتماعية والأسرية)، البعد الرابع (التعاطف والاهتمام بالآخرين)، البعد الخامس (الإدارة الذاتية) والبعد السادس (مستوى الطموح والإنجاز) وذلك على مقياس المرونة النفسية لصالح القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية؛ وهذا يرجع إلى فعالية أنشطة البرنامج (العلاج بالقبول والالتزام) في تنمية هذه الأبعاد والدرجة الكلية، وهذا يتفق مع أهداف العلاج بالقبول والالتزام كما يشير بينيت وأوليفر (مرجع سابق)، فقد تحققت هذه الأهداف لدى أفراد المجموعة التجريبية والمتمثلة في كل من: زيادة السلوكيات القائمة على القيمة، استكشاف ما هو مهم بالفعل لديهن، القدرة على إكسابهن استخدام إستراتيجيات تركيز الانتباه؛ لتعزيز وعى اللحظة الراهنة ورعاية القبول العاطفي. وهذا كله بعد زيادة مستوى المرونة

النفسية لديهن. وفيما يتعلق بعدم وجود فروق دالة بين متوسطى رتب أفراد المجموعة التجريبية على القياسين (القبلى - البعدى) على البعد الثالث (التواصل الإيجابى) لمقياس المرونة النفسية؛ فربما يرجع هذا إلى فشل أو ضعف أنشطة البرنامج (العلاج بالقبول والالتزام) فى تنمية هذا البعد، أو ربما يرجع إلى عدم استجابة المخصوصين لها، أو ربما يرجع إلى صغر حجم العينة أو ظروف متعلقة بالموقف الاختبارى نفسه (كالتعليمات على سبيل المثال). أو ربما يرجعه الباحث إلى أن هذا البعد (التواصل الإيجابى) يعتمد فى المقام الأول إلى اعتماده على الجانب الوجدانى؛ وبما أن الجانب الوجدانى يأخذ فترة زمنية كبيرة لتغييره، والذى لم يتحقق؛ حيث إن الفترة الزمنية (التدريب) قصيرة لإحداث هذا التغيير (القياس البعدى). وفيما يتعلق بعدم وجود فروق بين (القياس البعدى والقياس التتبعى) لكل من: (الدرجة الكلية، البعد الثانى، البعد الخامس والبعد السادس)؛ وهذا يرجع إلى استمرارية فعالية البرنامج (العلاج بالقبول والالتزام) فى التأثير الإيجابى على المرونة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية. ومن الملاحظ كذلك أنه لا توجد فروق بين القياسين (القبلى - البعدى) فى البعد الرابع، بينما يوجد فروق بين القياسين (القبلى - التتبعى) فى البعد الرابع (التواصل الإيجابى)؛ وهذا ربما يرجع إلى أن تأثير البرنامج كان بحاجة إلى وقت لكي يظهره القياس، وبما أن تم تطبيق القياس البعدى عقب الانتهاء من الجلسات مباشرة؛ ولذلك لم تظهر فروق بين القياسين القبلى والبعدى، ولأن القياس التتبعى يتم بعد فترة من انتهاء القياس البعدى، فكان هناك الفاصل الزمني الذى أدى إلى ظهور فعالية البرنامج؛ ومن ثم ظهر القياس البعدى، وكأننا نحسب معامل ثبات الاستقرار بإعادة التطبيق بنفس الاختبار أو بصورة مكافئة له. أو ربما توجد مشكلة فى إجراءات القياس البعدى فى تطبيق الأدوات، وربما فى سهولة تذكر بنود المقياس فالمدة القصيرة الفاصلة بين انتهاء الجلسات التى عادة ما يكون محتواها هو مجرد إجابة لاسئلة المقياس المستخدم فى القياس (القبلى - والبعدى). ومن ثم يمكن قبول الفرض البديل بشكل جزئى والذى ينص على وينص على: توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠٠٥)، بين متوسطات رتب درجات القياسات المتكررة (القبلى - البعدى - التتبعى) لدى

أفراد المجموعة التجريبية على مقياس المرونة النفسية (البعد الأول- البعد الثاني - البعد الرابع- الخامس- البعد السادس - الدرجة الكلية). وعليه فإنه يمكن يمكن الاستفادة من تطبيق برنامج العلاج بالقبول والالتزام في تنمية المرونة النفسية (البعد الأول- البعد الثاني - البعد الرابع- الخامس- البعد السادس - الدرجة الكلية) على طالبات شعبة التربية الخاصة.

(٤) **ختبار صحة الفرض الرابع:** وينص على: توجد فروق بين متوسطات رتب درجات القياسات المتكررة (القبلى - البعدى - التتبعى) لدى أفراد المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل المهنى (الأبعاد - الدرجة الكلية). وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار فريدمان الابرامترى لدلالة الفروق بين متوسط رتب درجات هذه القياسات الثلاثة، وذلك كما موضح بالجدول (٢٤) التالى:

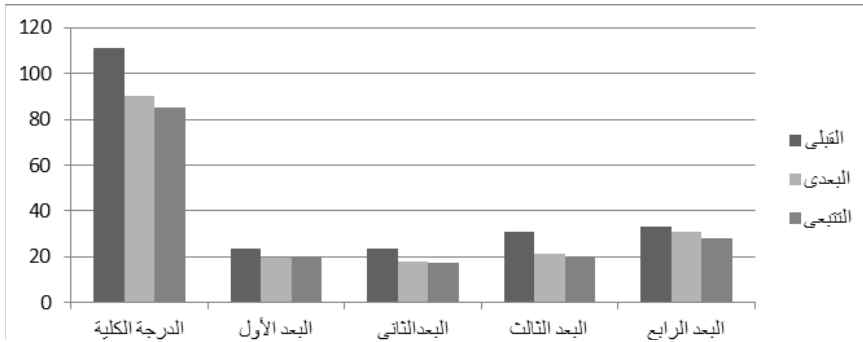
جدول (٢٤)

دلالة الفروق بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية للقياسات الثلاثة على مقياس قلق المستقبل المهنى (الأبعاد- الدرجة الكلية) باستخدام اختبار فريدمان للقياسات المتكررة (ن=٦)

المتغيرات	القياسات المتكررة	م	ع	متوسط الترتب	متوسط (ك ^٢) الاحتمال	حجم التأثير	مستوى حجم التأثير
الدرجة الكلية	القياس القبلى	١١١,١٧	٩,٩١	٢,٦٧	٤,٢٦١	١١٩,	٠,٣٦
	القياس البعدى	٩٠,١٧	٢٢,٢٧	٢,٧٥			
	القياس التتبعى	٨٥,٥٠	٢٢,٨٥	١,٥٨			
البعد الأول	القياس القبلى	٢٣,٦٧	٢,٧٣	٢,٦٧	٥,٢٠٠	٠٧٤,	٠,٤٣
	القياس البعدى	١٩,٥٠	٦,٤٧	١,٥٠			
	القياس التتبعى	٢٠,١٧	٦,٦٢	١,٨٣			
البعد الثانى	القياس القبلى	٢٣,٦٧	٤,١٣	٢,٦٧	٤,٧٢٧	٠٩٤,	٠,٣٩
	القياس البعدى	١٨,١٧	٦,٧٣	١,٨٣			
	القياس التتبعى	١٧,٣٣	٦,١٩	١,٥٠			
البعد الثالث	القياس القبلى	٣٠,٨٣	٤,٥٨	٢,٧٥	٧,٠٤٣	٠٣٠,	٠,٥٩
	القياس البعدى	٢١,٥٠	٦,٠٠	٢,٠٠			
	القياس التتبعى	٢٠,١٧	٦,٣١	١,٢٥			
البعد الرابع	القياس القبلى	٣٣,٠٠	٢,٤٥	٢,٣٣	٤,٣٦٤	١١٣,	٠,٦٣
	القياس البعدى	٣١,٠٠	٤,٩٨	٢,٣٣			
	القياس التتبعى	٢٧,٨٣	٤,٦٢	١,٣٣			

يلاحظ من جدول (٢٤) أنه لا يوجد فروق دالة إحصائية بين القياسات (القبلي-البعدي -التتبعي) لكل من الدرجة الكلية والأبعاد (الأول-الثاني-الرابع)، وهذا ما يتضح في القيم الاحتمالية لهم، وهي على الترتيب (١١٩، -، ٠٧٤، -، ٠٢٨، -، ٠٩٤، -، ١١٣)، فهي قيم احتمالية أكبر من مستوى معنوية (٠،٥)، وذلك ما عدا البعد الثالث حيث توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠،٥)، بين القياسات (القبلي-البعدي -التتبعي) على مقياس قلق المستقبل المهني لأفراد المجموعة التجريبية؛ حيث كانت القيمة الاحتمالية له (٠،٣٠)؛ وهي قيمة أكبر من مستوى معنوية (٠،٥).

وفى ضوء معادلة حجم التأثير عند استخدام فريدمان، والموجودة بالفرض الثالث، فقد تم الحصول على أحجام التأثير لكل من (الدرجة الكلية-الأبعاد) لمقياس قلق المستقبل المهني على الترتيب التالي: (٣٦، -، ٠،٤٣ -، ٠،٣٩ -، ٠،٥٩ -، ٠،٦٣)، وقد تم حساب مستويات أحجام التأثير على الترتيب: (صغير، صغير، صغير، متوسط، متوسط). ولإيضاح التحليل الإحصائي السابق وصفيًا، فقد قام الباحث بإنشاء الرسم البياني التالي بالشكل (٨) التالي:



شكل (٨)

متوسطات درجات القياسات المتكررة (قبلي-بعدي-تتبعي) لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل المهني (الأبعاد - الدرجة الكلية)

ومعرفة اتجاه فروق القياسات المتكررة (القبلي - البعدي - التتبعي) لأفراد المجموعة التجريبية على البعد الثالث في مقياس قلق المستقبل المهني، فقد قام الباحث باستخدام اختبار ويلكوكسن اللامعلمي لعينتين المرتبطتين وذلك كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٢٥)

اتجاه الفروق للقياسات الثلاثة لأفراد المجموعة التجريبية على قلق المستقبل المهني (ن=٦)

المتغيرات	القياسات	متوسط الرتب		قيمة الاختبار (Z)	الاحتمال
		(-) الإشارات	(+) الإشارات		
البعد	القياس القبلي - القياس البعدي	٥	١٦	-١.٩٩٢	٠.٤٦
الثالث	القياس القبلي - القياس التتبعي	٥	٠	-٢.٢٠١	٠.٤٢
	القياس البعدي - القياس التتبعي	٥	١	-١.٥١٠	١٣١

يلاحظ من جدول (٢٥) أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين (القياس القبلي والقياس البعدي) للبعد الثالث (توقع نظرة المجتمع السلبية للعاملين في مجال التربية الخاصة) حيث كانت قيمته هي: (٠.٤٦)، وهي قيمة أقل من مستوى معنوية (٠.٠٥)، وكذلك يلاحظ من جدول (٢٥) أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياسين (القبلي - التتبعي) للبعد الثالث، حيث كانت قيمة الاحتمال (٠.٤٢)، وهي قيمة أقل من مستوى معنوية (٠.٠٥). وكذلك يلاحظ من جدول (٢٥) أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين (القياس البعدي والقياس التتبعي) للبعد الثالث، حيث كان قيمة الاحتمال هي: (١.٣١)، وهي قيمة أكبر من مستوى معنوية (٠.٠٥).

تفسير نتائج الفرض الرابع: من خلال نتائج التحليل الإحصائي لهذا الفرض، فإنه يمكن تفسير وجود دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للبعد الثالث (توقع نظرة المجتمع السلبية للعاملين في مجال التربية الخاصة) لصالح القياس البعدي، فهذا يعد دلالة على نجاح البرنامج (العلاج بالقبول والالتزام)، وما يتضمنه من أنشطة وفنيات واستعارات أدت إلى خفض مستوى هذا البعد. ولعل هذا يرجع كذلك إلى أن هذا البعد يتضمن (جانب وجداني) كما يتضح من مؤشرات، فمثلاً: الانزعاج من سخرية البعض من العاملين بمجال التربية الخاصة، الشعور بالحرج عند السؤال عن التخصص، القلق من رفض المؤسسات للكفاءات الشابة العاملة في مجال التربية الخاصة، رفض الأسرة الالتحاق بشعبة التربية الخاصة... إلخ. ومن المعلوم أن تكوين المرأة النفسى يتأثر بالعامل الوجداني؛ ومن ثم فقد حقق البرنامج فعاليته في خفض هذا البعد؛ نظراً لأنه قد ضرب على وتر حساس في نفسية الطالبات وهو مكون (الشعور والوجدان)،

والذى بدوره قد لاقى اهتماماً إيجابياً من قبلهن؛ حيث قدر رغبين فى خفضه؛ وذلك من أجل العمل على استقرار وجدانهن والتقليل من هذا القلق. وفيما يتعلق بعدم وجود دلالة إحصائية بين القياس البعدى والقياس التتبعى لأفراد المجموعة التجريبية على (البعد الثالث)؛ فهذا دلالة على فعالية استمرارية فعالية البرنامج فى المحافظة على خفض مستوى هذا البعد. وفيما يتعلق بعدم وجود فروق دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى على الدرجة الكلية والأبعاد الثلاثة الأخرى وهى: البعد الأول (التوجه السلبى نحو الحصول على مهنة مستقبلاً)، البعد الثانى (الخوف من عدم تحقيق عائد اقتصادى)، والبعد الرابع (الشعور بنقص الكفايات المهنية المؤهلة للمهنة)، فحسب مايرى الباحث أن هذه الأبعاد وبما تحتويه من مؤشرات مثل: الانزعاج من صعوبة الحصول على مهنة ملائمة للتخصص مستقبلاً، الشعور بخيبة الأمل عند التفكير فى مهنتى مستقبلاً، الاعتقاد أن زيادة عدد الخريجين سيقبل من فرصة التعيين (مؤشرات البعد الأول)، والاعتقاد أن معلم التربية الخاصة لديه شعور بعد الاستقرار الاقتصادى له، الشعور بالتشاؤم تجاه التوفيق بين دخل معلم التربية الخاصة مستقبلاً وزيادة الأسعار، والانزعاج أن طموحى المهنى لا يتوافق مع راتب معلم التربية الخاصة (مؤشرات البعد الثانى)، والقلق من عدم معرفتى بالكثير من المعلومات عن حاجات ومشكلات الفئات الخاصة، الانزعاج من وجود فجوة بين مقررات شعبة التربية الخاصة ومتطلبات سوق العمل، الاعتقاد أننى غير مؤهل لاتخاذ قرارات ذات اهمية تتعلق بمهنتى مستقبلاً (مؤشرات البعد الرابع)، تتعلق باهتمامات الطلاب المعلمين من الذكور، فمن المعلوم فى ثقافة مجتمعنا الشرقى أن الرجل هو المسؤول عن تدبير شؤون أسرته من مأكلاً ومشرباً وسكن... إلخ؛ ومن ثم فإن هذه الأبعاد الثلاثة بمؤشراتها لم تنل قسطاً من الاهتمام من قبل أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات المعلمات. بالإضافة إلى أنه ربما لم ينجح البرنامج بما يحتويه من أنشطة فى خفض مستويات هذه الأبعاد، أو ربما يرجع كذلك إلى صغر حجم العينة، أو وجود خطأ فى الموقف الاختبارى نفسه. وفى ضوء ما سبق فإنه يمكن القول بأنه تم رفض الفرض الصفرى، وقبول الفرض البديل بشكل جزئى والذى ينص على: توجد فروق دالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية للقياسات الثلاثة (القبلى - البعدى - التتبعى) على مقياس قلق المستقبل المهنى (البعد الثالث) عند مستوى

معنوية (٠٠٥). وبناءً على ماسبق فإن نتائج هذا الفرض تتفق بشكل جزئي مع دراسة قرني (٢٠١٩). بالإضافة أن هذه النتائج تتفق مع نموذج العلاج بالقبول والالتزام، وذلك كون قلق المستقبل المهني بمثابة افكار مزعجة ومؤلمة يجب أن نتقبلها . وعليه فإنه يمكن أن نوصى بأن يطبق هذا العلاج على خفض البعد الثالث من مقياس قلق المستقبل المهني على طالبات شعبة التربية الخاصة، إذا ما لوحظ ارتفاع مستوى هذا القلق وهو (نظرة المجتمع السلبية نحو العاملين بمجال التربية الخاصة).

(٥) **اختبار صحة الفرض الخامس: وينص على:** «توجد فروق في ديناميات الشخصية بين الحالتين الطرفيتين على مقياس قلق المستقبل المهني كما يوضحه اختبار ساكس الإسقاطي». وللتحقق من هذا الفرض فقد قام الباحث بتطبيق استمارة المقابلة الكلينية لقلق المستقبل المهني لطالبات شعبة التربية الخاصة ثم اختبار ساكس الإسقاطي، وذلك على النحو التالي:

١- الحالة الطرفية العليا:

٥ بيانات الحالة الطرفية العليا على مقياس قلق المستقبل المعنى:

الدرجة	اسم البعد	الدرجة	الدرجة	اسم البعد	البعد
٥٥ / ٣٠	توقع نظرة المجتمع السلبية للعاملين في مجال التربية الخاصة	الثالث	٤٥ / ٣٠	التوجه السلبي نحو الحصول على المهنة مستقبلا	الأول
٥٠ / ٣٦	الشعور بنقص الكفايات المهنية المؤهلة للمهنة	الرابع	٤٠ / ٢٧	الخوف من عدم تحقيق عائد اقتصادي مناسب	الثاني
				الدرجة الكلية	١٩٠ / ١٢٣

نتائج المقابلة:

اسم المفحوصة (س.م.س). تاريخ الميلاد ١٣/١٢/٢٠٠٣م. الإقامة (قرية بأحد مراكز محافظة الدقهلية). الفرقة الدارسية: الفرقة الثانية بشعبة التربية الخاصة. مكان انعقاد المقابلة: مكتب الباحث. تاريخ انعقاد المقابلة: ١٣/٣/٢٠٢٣م. مصرية الجنسية. حالتها الصحية: مصابة بالقولون العصبي، ولا يوجد لديها أمراض ولم تقم منذ قبل بإجراء أى عمليات جراحية. والمفحوصة لا يوجد لديها أى مشكلة رئيسة فى حياتها. وفكرة المفحوصة عن نفسها: أنها تشعر بالغبرة؛ حيث إنها بعيدة

عن الأهل الذين يقطنون محافظة الدقهلية، وهي ترغب في أن تكون شخصية مستقلة، وكذلك الرغبة في السفر للخارج (دبي وتركيا). وعن شخصيتها فهي شخصية انبساطية تحب الاختلاط بالناس والمرح والتحدث مع الآخرين والاندماج معهم ومحبة للصراحة ونشيطة، ومتحمسة ولكنها ليست لديها ميول للمخاطرة وغير جريئة. وهي شخصية تتصف بالمقبولية وهذا يتضح في كونها: محبة لمجاملة الجميع في المناسبات، متعاطفة مع الغير، محبة لتكوين صداقات، محبة للإيثار، متواضعة، تحترم مشاعر الآخرين، رقيقة القلب جداً، شخصية يعتمد عليها، متسامحة ومحبة للآخرين ولكنها شخصية غير متعاونة. وهي شخصية متفتحة، ويتضح ذلك فيما يلي: لديها شعور بقيمة الجمال، ذات خيال فعال فهي تسرح كثيراً في أشياء حدثت لها مثل وفاة والدها فهو توفي إثر حادث سيارة، وتسرح في رغبتها في شراء أكلة معينة، وهي شخصية ناضجة عقلياً إلا أنها لديها حب استطلاع بدرجة متوسطة، وهي شخصية غير مهتمة بالثقافة وليست شخصية مبدعة ولا تبحث عن مصادر المعرفة بنفسها. وهي تتسم ببعض سمات العصابية فهي شخصية قلقة جداً، ولديها شعور بالذنب خاصة لو تسببت في مضايقة الآخرين. وفيما يتعلق بنقاط قوتها فهي شخصية تعتمد على نفسها ولا تحتاج لأحد وهي أفضل حالاً عن غيرها بكثير. بينما نقاط ضعفها فهي عصبية، قلقة باستمرار، لديها شعور بالوسواس حيث إنها تقلق على أي شخص يكون على مشارف الموت. وفيما يتعلق باهتمامات المفضوعة فهي غير مهتمة بالثقافة كشعر، قصة، قراءة، اختراعات، الفلك... إلخ. وليست لديها اهتمامات رياضية مثل: كرة القدم، كرة السلة، كرة الطائرة... إلخ. وفيما يتعلق بالاهتمامات الاجتماعية فهي تهتم بالرحلات، السفر، التجمعات العائلية والخروج مع صديقتها. وعن مشاركتها الاجتماعية في تشارك بنسبة (٨٥٪)، وتفضل الأصدقاء الطيبين مثلها، وهي تميل للقيادة. وعن دوافع المسترشدة فهي ترغب في تحقيق ذاتها عن طريق العمل مستقبلاً، وأكثر الدوافع المسيطرة على حياتها أنها تستطيع بناء نفسها بنفسها، وبالنسبة لمعنى الحياة لديها فالحياة فانية (لا تستاهل أنى أزعل)، وكذلك لديها دافع لتغيير سلوك ما فهي ترغب أن تكون أكثر هدوءاً فهي شخصية عصبية (مصابة بالقولون العصبي). وعن طبيعة قلق المستقبل المهني لديها فهي مصابة ببعض الأعراض الجسمية فهي تعاني من الأعراض التالية: برودة الأطراف، سرعة ضربات القلب، انتفاخ بالبطن، آلام بالمعدة، الضعف العام أو الشعور بالهمدان ونقص الطاقة الحيوية؛ بحيث

لما تزعل (لا ترغب فى أن تنزل من فوق السرير). وفيما يتعلق بالأعراض المعرفية لقلق المستقبل المهنى فهى لديها أفكار قلق خفيف إلى شديد، ولديها الشعور بدنو أجلها أو انتهاء العالم. وفيما يتعلق بالخبرات المؤلمة فهى تعاني من خبرات عاطفية، انفعالية، اجتماعية، دراسية. وهى بشكل عام متفائلة (الجاى خير). وقد حدثت هذه الخبرات المؤلمة فى حياتها وذلك منذ انتهائها من امتحانات التيرم الثانى وهى بالفرقة الأولى وتتمثل هذه الخبرات المؤلمة فى وجود: مشاكل فى البيت متمثلاً فى: مرض ابن خالتها، ثم مرضها، وفاة الوالد، وفاة ابن خالتها، ثم وفاة خالتها وأخيراً الانتقال من طور سيناء إلى الدقهلية من أجل الإقامة. وفيما يتعلق بطبيعة الأحلام فهى ليس لديها أحلام معينة، وهى تحلم بوالدها كثيراً، وهى تعاني من كوابيس كثيرة فهى تحلم بأحلام مخيفة، حيث إن آخر حلم لها هو أن العالم ينتهى وأن هناك دوامة تتسبب فى وفاة البشرية كلها. وعن جوانب الحب لديها فإن أحب الناس لقلبها هى أمها وأخواتها، فهى تشعر بأن حبهم لها حب حقيقى. وأن أكثر الأماكن التى ترتاح فيها هى البحر والمشى فى الهواء الطلق والبيت؛ حيث إن المشى فى الهواء الطلق يغير من حالتها النفسية (كما لو كانت بتفضض معاه)، وكذلك تشعر بالارتياح أثناء تواجدها بالبيت. وعن الأماكن التى لا ترتاح فيها هى الأماكن التى تجمعها بشخص على خلاف معها. وفيما يتعلق بأحلام اليقظة فهى لديها أحلام يقظة إيجابية، وتكرر هذه الأحلام بشكل بسيط، ودرجة انشغالها بهذه الأحلام ضعيفة. وفيما يتعلق بالخلفية الدراسية فهى تفضل مقرر تعديل السلوك وتكره المقررات التربوية بشكل عام، ولم تتعرض لرسوب قبل ذلك. وعن طبيعة العلاقات الاجتماعية فدرجة علاقتها بوالدها متوسطة؛ فهو كان قاسياً معها فأحياناً تقترب منه وأحياناً تبتعد، بالإضافة إنه كان يتسبب فى إثارة مشاكل البيت حول نوعية الطعام الذى يفضل أكله دون غيره. وعن درجة علاقتها بأمها فهى علاقة قوية؛ حيث إنها تشعر أنها صديقتها، وعلاقتها بأخواتها وأخوتها قوية؛ فهى الأخت الكبيرة وأخوتها وأخواتها يعتمدون عليها فى حاجات كثيرة. وعلاقتها بزملاء الجامعة قوية؛ فهم قريبون من بعضهم البعض، وعلاقتها بأقاربها متوسطة؛ حيث إنها عاشت غريبة عنهم. وعن نوع المعاملة الوالدية فكانت المعاملة حنونة؛ حيث إن الأهل لم يقصروا فى تلبية احتياجاتها. وعن مصادر الصراع فإن أكثر المشكلات التى تواجهها فى حياتها هى أنها تتخذ قراراتها بسرعة وعدم قدرتها على تحديد ما ترغبه، وعن شعورها عند مواجهة هذه المشكلة فهى

تشعر بالضيق والتوتر، وعن تصرفها إزاء هذه المشكلات هي أنها تحاول أن تذهب إلى أي أحد من الأشخاص يستطيع فهمها، وأحياناً تتوجه بالدعاء أن ييسر لها الأحوال. وعن عادات النوم فهي لديها أرق أثناء النوم ونومها متقطع، وعن حالتها المزاجية فهي تنظر إلى المستقبل بواقعية وتفاؤل، وقد كانت لديها ميول انتحارية في المراهقة أثناء الدراسة الثانوية؛ فهي لم يكن لها أصدقاء، وهي تعاني من حالة وجدانية متقلبة فتارة سعيدة وتارة أخرى حزينة. وفيما يتعلق بالتقرير النهائي لهذه الحالة في ضوء معطيات المقابلة، فإن الحالة تتمتع ببعض نقاط القوة وبعض نقاط الضعف، أولاً نقاط القوة: الحالة شخصية انبساطية / مقبولة / متفتحة بدرجة جيدة، لديها اهتمامات اجتماعية مثل القيام بالرحلات والسمر والتجمعات العائلية والخروج مع الأصدقاء. تميل إلى مرافقة الأصدقاء المرحين، وهي شخصية قيادية، وترغب في تحقيق ذاتها عن طريق العمل مستقبلاً، وأكثر الدوافع لديها هو الرغبة في بناء نفسها بذاتها، وعن جانب الحب لديها إن الأم والأخوة أحب الناس إلى قلبها، وأفضل الأماكن التي ترتاح فيها هي البحر، المشى في الهواء الطلق، وهي تفضل دراسة مقرر تعديل السلوك، وتتمتع بطبيعة العلاقات الاجتماعية لديها مابين متوسط إلى قوى، وتتمتع المعاملة الوالدية بالحنو والعطف. ثانياً نقاط الضعف: تتسم الحالة بالعصابية بشكل كبير للغاية حيث إن العصاب كما يشير جبر (٢٠١١) بأنه اضطراب نفسى وظيفى يتسم بمستوى عالٍ من القلق والاعراض الانفعالية المؤلمة والمحنة والمخاوف المرضية وردود الأفعال الاكتئابية. وهذا يتضح فيما أفصحت عنه الحالة أثناء إجراء المقابلة، حيث تعاني من القولون العصبى والعزلة، شخصية انفعالية، متوترة، لديها شعور بالذنب، لديها سلوكيات وسواسية، نظرة تشاؤمية (الحياة فانية لا قيمة لها)، لديها قلق مرتفع في جميع أعراضه الجسمية والمعرفية والنفسية، وتعاين من اضطراب ما بعد الصدمة؛ وذلك بسبب وفاة الوالد إثر حادث سيارة ثم تلاها وفاة ابن الخالة ثم الخالة؛ مما ترتب عليه إصابتها بكوابيس مخيفة مثل كابوس (انتهاء العالم)، وإصابتها بقلق الموت؛ بسبب وفاة الوالد من جراء حادث سيارة، كذلك مصابة بارتفاع شديد في مستوى قلق المستقبل المهنى كما أشرنا سابقاً وذلك بعد وفاة الوالد؛ مما كان دافعاً في أن تكون شخصية مستقلة حياتها بالإضافة إلى تقلب مزاجها ولكن المزاج العام سلبي مكتئب.

نتائج اختبار ساكس الإسقاطى :

فى ضوء تطبيق اختبار ساكس الإسقاطى على الحالة الطرفية الأولى، فقد تم تفرغ الاستجابات وتقدير الدرجة المنوالية وهى تعنى اختيار الدرجة الشائعة عند تقدير كل عبارة، حيث تم تقدير عبارات الاختبار من خلال ثلاث محكمين والعبارة الشائعة (الأكثر تكراراً يتم الأخذ بها) ، وذلك كما فى الجدول (٢٦) التالى:

جدول (٢٦)

استجابات الحالة الطرفية الأولى على اختبار ساكس الإسقاطى

الدرجة المنوالية	الاستجابة	الدرجة المنوالية	العبارة	الاستجابة	العبارة
١	أود لو أن والدى كان بجانبى الآن	٣١	٢	أشعر أن والدى قليلاً ما أشتاق إليهم*	١
٢	أكبر ضعف عندى أن يأخذ الموت اهلى	٣٢	١	عندما لا تتكون الظروف فى جانبى آخذ نفس وأحياناً أبكى	٢
٢	الشيء الذى اطمح إليه سراً أن تكون حياتى سعيدة نوعاً ما	٣٣	٢	كنت أود دائماً أن يكون والدى بجانبى	٣
١	الناس الذين يعملون من أجلى أعمل من أجلهم	٣٤	٢	لو أنى كنت مسئولاً عن حياتى ما كنت مررت بهذه المشاكل	٤
١	فى يومٍ ما، أنا سيعوضنى الله عن كل ما مررت به	٣٥	٢	المستقبل يبدو لى غامض	٥
٢	عندما أرى رئيسى قادماً أرتبك	٣٦	٠	الناس الذين هم أعلى منى قدوة لى	٦
٢	أود لو تخلصت من الخوف من المستقبل والموت	٣٧	٢	أنا أعلم أنه من الحماقة ولكنى أخاف من المستقبل	٧
٠	الناس الذين أجهم أكثر من غيرهم أهلى	٣٨	٠	أشعر أن الصديق الحق بجانبى دائماً	٨
٢	لو أنى عدت صغيراً كما كنت لما افتقرت عن اهلى	٣٩	١	عندما كنت طفلاً كنت مشاغبا	٩
١	أعتقد أن معظم الرجال غير كاملين	٤٠	٠	فكرت عن الرجل الكامل الذى يحترم زوجته	١٠
٢	لو كانت لى علاقة جنسية لا أشعر بشيء لا يوجد	٤١	٠	عندما أأشاهد رجلاً وامرأة معاً أشعر بالسعادة	١١
١	معظم الأسر التى أعرفها غير كاملة	٤٢	٠	أسرتى إذا ما قورنت بمعظم الأسر عظيمة	١٢
٠	أحب ان اعمل مع الناس الذين يحبونى ويشجعونى	٤٣	٠	فى عملى أنا أكثر انسجاماً مع أصدقائى	١٣
٠	أعتقد أن معظم الأمهات حنونات	٤٤	٠	امى هى كل الحياة بالنسبة لى	١٤
٠	عندما كنت صغيراً كنت أشعر بالذنب نحو عندما أرتكب خطأ	٤٥	١	أنا على استعداد لأن أقوم بأى شيء ينسينى الوقت الذى مررت به خلال الشهور الماضية	١٥

الدرجة المنوالية	الاستجابة	الدرجة المنوالية	العبارة	الدرجة المنوالية	الاستجابة	العبارة
١	أشعر أن والدي يحتاجني	٤٦	٢	١٦	بودى لو أن أبى قام بمجرد احتضانى وتوديعى	
٢	عندما لا يكون الحظ حليفي أبكى أحيانا	٤٧	٠	١٧	أعتقد أنى عندى القدرة على الصبر	
٠	عندما أصدر الأوامر للآخرين، فإنى أشعر بالسعادة	٤٨	٢	١٨	سأكون فى غاية السعادة إذا عادت حياتى كما كانت	
٢	إنى أكثر ما أتمناه فى الحياة أن تعود حياتى كما كانت	٤٩	٢	١٩	لو أن الناس عملوا من أجلى ما كنت خرجت من حياتهم	
١	عندما يتقدم بى السن أشعر بالمسئولية	٥٠	١	٢٠	إنى أتطلع إلى تحقيق سعادتى	
٢	الناس الذين أعتبرهم أصدقائى تركونى	٥١	١	٢١	فى المدرسة المدرسون الذين يدرسون لى يضغطونى على أحيانا فى انجاز التكليفات المدرسية	
٠	الناس الذين أعتبرهم رؤسائى أحبهم	٥٢	٢	٢٢	معظم أصدقائى لا يعرفون أن اخاف من الفقد	
٢	تضطررنى مخاوفى أحيانا إلى أن تزداد ضربات قلبى وأشعر أنى أريد الموت	٥٣	٠	٢٣	أنا لا احب الذين يتخابثون ويتكلمون فى ظهورنا	
٠	أوضح ذكريات طفولتى مع أصدقائى زعم من أحب	٥٤	١	٢٤	قبل الحرب كنت لا يؤمنى قلبى	
٠	آخر ما أحبه فى الرجال شكله	٥٥	١	٢٥	أظن أن معظم الناس يحبونى	
٢	حياتى الجنسية لا يوجد	٥٦	٠	٢٦	شعورى نحو الحياة الزوجية بأنها المحبة والتكامل	
٢	عندما كنت صغيراً كنت أفضل حالاً	٥٧	٢	٢٧	أسرتى تعاملنى كما لو أنى مازلت طفلة	
١	الناس الذين يعملون معى عادة يتعبونى	٥٨	٠	٢٨	هؤلاء الذين أعمل معهم أحبهم	
١	أنا احب أمى، لكن أحيانا لا تفهمنى	٥٩	٠	٢٩	أنا وأمى ملناش غير بعض	
١	كان أسوأ ما فعلت فى حياتى أنى أعطيت الناس أكبر من حجمهم وأنى ممكن أكون زعلت الله	٦٠	١	٣٠	أكبر غلطة ارتكبتها كانت عندما أعطيت حق لناس ليس من حقهم	

وفى ضوء بيانات الجدول (٢٦)، تم تفسير استجابات كل اتجاه بشكل مستقل ثم تفسير كل مجال فى ضوء تقدير استجابات جميع اتجاهاته، وهذا كما مبين بالجدول (٢٧) التالى:

جدول (٢٧)

تفسير استجابات كل اتجاه من الاتجاهات الخمس عشرة لاختبار ساكس

المجال	الاتجاه نحو:	العبارات	التقدير	ملخص التفسير
الأسرة	الأم	٥٩،٤٤،٢٩،١٤	٨/١	لا يوجد اضطراب
	الأب	٤٦،٣١،١٦،١	٨/٦	يوجد اضطراب
	وحدة الأسرة	٥٧،٤٢،٢٧،١٢	٨/٥	يوجد اضطراب
الجنس	الرجل	٥٥،٤٠،٢٥،١٠	٨/١	لا يوجد اضطراب
	العلاقات الجنسية الغيرية	٥٦،٤١،٢٦،١١	٨/٤	يوجد اضطراب
العلاقات الانسانية المتبادلة	الأصدقاء والمعارف	٥٣،٣٨،٢٣،٨	٨/٢	لا يوجد اضطراب
	رؤساء العمل أو المدرسة	٥١،٣٦،٢١،٦	٨/٥	يوجد اضطراب
	المروسين	٤٨،٣٤،١٩،٤	٨/٤×	يوجد اضطراب
فكرة المرء عن نفسه	زملاء العمل أو المدرسة	٥٨،٤٣،٢٨،١٣	٨/١	لا يوجد اضطراب
	المخاوف	٥٢،٣٧،٢٢،٧	٨/٨	يوجد اضطراب
	مشاعر الذنب	٦٠،٤٥،٣٠،١٥	٨/٢	لا يوجد اضطراب
فكرة المرء عن نفسه	قدرات ذاتية	٤٧،٣٢،١٧،٢	٨/٥	يوجد اضطراب
	الماضي	٥٤،٣٩،٢٤،٩	٨/٤	يوجد اضطراب
	المستقبل	٥٠،٣٥،٢٠،٥	٨/٥	يوجد اضطراب
	الأهداف	٤٩،٣٣،١٨،٣	٨/٨	يوجد اضطراب

× الدرجة (٤): هي درجة القطع بين وجود اضطراب أو عدم وجود اضطراب لكل اتجاه في ضوء نتائج جدول (٢٧) يتضح لنا أن المفحوصة قد حصلت الدرجات التالية في كل اتجاه على النحو التالي:

- الاتجاه نحو الأم: يتضح من جدول (٢٧) أن العلاقة بين الأم والمفحوصة علاقة طيبة متزنة لا يوجد بينها أى صراعات فقد حصلت المفحوصة على (١/٨) درجة، وهذه الدرجة منطقية للغاية؛ وذلك ما يتضح خلال نتائج المقابلة فهي وأما بمثابة صديقتان والعلاقة قوية بينهما، وكذلك ما أظهرته في اختبار ساكس من عبارات تدل على قوة العلاقة مثل: (أمي هي كل الحياة بالنسبة لي) و (أنا وأمي ملناش غير بعض) و (أعتقد معظم الأمهات حنونات).
- الاتجاه نحو الأب: يتضح من جدول (٢٧) أن العلاقة مضطربة بشدة؛ حيث حصلت على (٨/٦) درجة، وهذا ما تؤكدته نتائج المقابلة، حيث ذكرت المفحوصة أن العلاقة متوسطة بينها وبين أبيها؛ نتيجة قسوته في التربية والتعامل

بالإضافة إلى إثارة المشاكل فى البيت. ومما يدل على منطقيّة هذه النتيجة أيضاً ما أظهرته استجاباتها على اختبار ساكس مثل: (أشعر أن والدى قليلاً ما أشتاق إليه)، (بودى لو أن أبى قام بمجرد احتضانى وتوديعى)، إلا أنه يوجد تناقض وجدانى تجاه الأب وهذا ما يتضح جلياً فى العبارات التالية: (أود أن والدى كان بجانبى الآن)، (أشعر أن والدى يحتاجنى).

٣. الاتجاه نحو وحدة الأسرة: يتضح من جدول (٢٧) أنه يوجد اضطراب شديد لدى الحالة، فقد حصلت على (٨/٥) درجة؛ وهذا ربما يرجع إلى توتر العلاقة التى كانت بينها وبين والدها، ومن العبارات الدالة على الصراع بينها ووحدة أسرتها على اختبار ساكس مثل: (أسرتى تعاملنى كما لو كنت طفلة)، (معظم الأسر التى أعرفها غير كاملة)، (عندما كنت صغيراً كنت أفضل حالاً)، وبالرغم من هذا فإنه يوجد تناقض وجدانى لدى المفحوصة تجاه وحدة أسرتها وهذا يتضح فى العبارات التالية: (أسرتى إذا ما قورنت بمعظم الأسر فهى عظيمة).

٤. الاتجاه نحو الرجل: يتضح من جدول (٢٧) أنه توجد علاقة متزنة بين المفحوصة والاتجاه نحو الرجل فقد حصلت على (٨/١) درجة على هذا الاتجاه، وهذا يتضح فى العبارات الدالة على ذلك على اختبار ساكس مثل: (فكرت عن الرجل الكامل هو الذى يحترم زوجته)، (آخر ما أحبه فى الرجال شكله).

٥. الاتجاه نحو العلاقات الجنسية الغيرية: يتضح من جدول (٢٧) أنه توجد اضطراب بسيط لدى الحالة؛ فقد حصلت المفحوصة على (٨/٤) درجة على هذا الاتجاه، وهذه النتيجة منطقيّة؛ وذلك لما تؤيده عبارات هذا الاتجاه مثل: (لو كانت لى علاقة جنسية لا أشعر بشيء لا يوجد، (حياتى الجنسية)، ومع هذا فيوجد تناقض وجدانى وهذا ما تؤيده العبارتين التاليتين: (عندما أشاهد رجلاً وامرأة أشعر بالسعادة)، (أظن أن معظم الناس يحبونى).

٦. الاتجاه نحو الأصدقاء والمعارف: يتضح من جدول (٢٧) أنه توجد علاقة متزنة بين الحالة والأصدقاء والمعارف، فقد حصلت الحالة على (٨/٢)، وهذا يتضح جلياً فى نتائج المقابلة، فهى شخصية تفضل الأصدقاء الطيبين وتهتم بالتجمعات العائلية والخروج مع صديقاتها. وهناك من العبارات الدالة على هذه العلاقة على اختبار ساكس مثل: (أشعر أن الصديق الحق هو ما يفهمنى أكثر من الناس ويشبهنى)، (الناس الذين أحبهم أكثر من غيرهم أصدقائى المقربون).

٧. الاتجاه نحو رؤساء العمل أو المدرسة: يتضح من جدول (٢٧) عن وجود اضطراب بين الحالة والاتجاه نحو رؤساء العمل أو المدرسة؛ فقد حصلت الحالة على (٨/٥) درجة على هذا الاتجاه. وما يؤيد منطقيّة هذه النتيجة العبارات الدالة على اختبار ساكس مثل: (في المدرسة المدرسون الذين يدرسون لي أحياناً يضغطونى علىّ في إنجاز التكاليف المدرسية)، (عندما أرى رئيسي قادماً أرتبك)، (الناس الذين اعتبرهم أصدقائي تركوني).
٨. الاتجاه نحو المرؤوسين: يتضح من جدول (٢٧) عن وجود اضطراب لدى الحالة في هذه الاتجاه؛ فقد حصلت الحالة على (٨/٤) درجة على هذا الاتجاه، وما يؤيد منطقيّة هذه النتيجة العبارات الدالة على ذلك على اختبار ساكس: (لو كنت مسئولاً عن ماكنت مررت به بكل هذه المشاكل)، (لو أن الناس عملوا من أجلي ماكنت خرجت من حياتهم)، وهذا يتناقض مع العبارة التي ذكرتها الحالة: (عندما أصدر الأوامر لآخرين، فإنني أشعر بالسعادة)، وهذا يتناقض مع ميل الحالة للقيادة كما أشارت إلى ذلك في المقابلة.
٩. الاتجاه نحو زملاء العمل أو المدرسة: يتضح من جدول (٢٧) عن عدم وجود اضطراب لدى الحالة في هذه الاتجاه؛ فقد حصلت الحالة على (٨/١) درجة، وما يؤيد منطقيّة هذه النتيجة ما أسفر عنه نتيجة المقابلة فالحالة شخصية انبساطية محبة للاختلاط بالناس والتحدث مع الآخرين، وكذلك ما أسفرت عنه العبارات التي سجلتها الحالة على اختبار ساكس مثل: (في عملي أنا أكثر انسجاماً مع أصدقائي)، (هؤلاء الذين أعمل معهم أحبهم)، (أحب أن أعمل مع الناس الذين يحبونى ويشجعونى).
١٠. الاتجاه نحو الخوف: يتضح من جدول (٢٧)، وجود اضطراب شديدة لدى الحالة في هذا الاتجاه؛ فقد حصلت على (٨/٦) درجة على هذا الاتجاه، وما يؤيد منطقيّة هذه النتيجة ما أسفرت عنه نتيجة المقابلة حيث إن الحالة تعاني من قلق إزاء أى شخص يكون على مشارف الموت، كما لديها برودة في الأطراف، وزيادة في سرعة ضربات القلب والضعف العام ونقص الطاقة والحيوية. بالإضافة إلى ما أسفرت عن العبارات التي سجلتها الحالة على اختبار ساكس مثل: (أنا أعلم أنه من الحماسة، ولكنني أخاف من المستقبل)، (معظم أصدقائي لا يعرفون أنى أخاف من الفقد)، (أود لو تخلصت من الخوف من المستقبل والموت)، (تضطرنى مخاوفى أحياناً إلى أن تزداد ضربات قلبي وأشعر أنى أريد الموت).

١١. الاتجاه نحو مشاعر الذنب: يتضح من جدول (٢٧) أن الحالة لا تعاني من اضطراب الاتجاه نحو مشاعر الذنب، فقد حصلت على درجة (٨/٢) درجة على هذه الاتجاه، وهذا ماتؤيده نتيجة المقابلة، فقد أشارت الحالة عن عدم شعورها بأى مشاعر ذنب. بالإضافة إلى ما أشارت إليه العبارات التي سجلتها الحالة على اختبار ساكس مثل: (عندما كنت صغيراً كنت أشعر بالذنب نحو لاشيء).
١٢. الاتجاه نحو قدرات ذاتية: يتضح من جدول (٢٧) أن الحالة تعاني من اضطراب فى هذه الاتجاه، فقد حصلت على (٨/٥) درجة، وهذا ماتؤيده بعض العبارات التي سجلتها الحالة على اختبار ساكس مثل: (عندما لا تكون الظروف فى جانبى آأخذ نفس عميق وأحياناً أبكى)، (أكبر ضعف عندى أن يأخذ الموت أهلى)، (عندما لا يكون الحظ حليفى أبكى أحياناً)، وما يؤكد ذلك أيضاً نتيجة المقابلة فهي لا تحب المخاطرة، وأنها شخصية غير متعاونة.
١٣. الاتجاه نحو الماضى: يتضح من جدول (٢٧) أن الحالة لديها اضطراب بسيط فى هذه الاتجاه، فقد حصلت على (٨/٤) درجة، وما يؤيد ذلك نتيجة المقابلة فهي تشعر بالضيق والتوتر، وكذلك هناك من العبارات التي سجلتها فى اختبار ساكس مايدل على ذلك مثل: (أوضح ذكريات طفولتى مع أصدقائى ومع من أحب).
١٤. الاتجاه نحو المستقبل: يتضح من جدول (٢٧) أن الحالة لديها اضطراب فى هذا الاتجاه، فقد حصلت الحالة (٨/٥) درجة، وما يؤيد منطقية هذه النتيجة ما أسفرت عن نتيجة المقابلة حيث تعاني الحالة من أعراض قلق المستقبل المهنى مثل سرعة ضربات القلب، انتفاخ البطن، لديها قلق خفيف ولديها شعور بدنو أجلها أو انتهاء العالم. وكذلك ماتؤيده عبارات اختبارات ساكس مثل: (المستقبل يبدو لى غامض)، (فى يوم ما سيعوضنى الله عن كل ما مررت به).
١٥. الاتجاه نحو الأهداف: يتضح من جدول (٢٧) أن الحالة تعاني من اضطراب شديد فى هذه الاتجاه، حيث قد حصلت الحالة على (٨/٨) درجة، وما يؤيد ذلك نتيجة المقابلة فهي ليس لديها أى اهتمامات على المستوى الثقافى مثل الشعر والقصة وعدم اهتمامها بالجانب الرياضى. بالإضافة إلى عبارات هذا الاتجاه كما سجلتها هذه الحالة على اختبار ساكس مثل: (كنت أود دائماً أن يكون والدى بجانبى)، (سأكون فى غاية السعادة إذا عادت حياتى كما كانت)، (الشيء الذى أطمح إليه سرّاً أن تكون حياتى سعيدة نوعاً ما).

٥ الملخص العام للحالة: تعاني الحالة بوجه عام من اضطرابات تتراوح ما بين البسيطة إلى الشديدة في جميع المجالات الأربعة ماعدا المجال الثاني (الجنس)، وقد حصلت على (١٢٠ / ٦٥) درجة على اختبار ساكس وهذا مؤشر على وجود اضطراب، وبشكل عام فالحالة تعاني من كل من: قلق الانفصال والخوف من الفقد والقلق تجاه المستقبل بالإضافة الي قلق الموت، الحاجة الي الحب والاهتمام، ولديها ثنائية وجدانية تجاه الام، الحاجة الي زوج مثل الام حنون، المعاناة من اضطراب مركب الأوديب ومن قلق الخشاء، المعاناة من الوحده والعزلة ومن الاكتئاب، ضعف في النضج الانفعالي والاجتماعي والافتقار نوعاً ما الي تحمل المسؤولية.

٢- الحالة الطرفية الدنيا:

بيانات الحالة الطرفية الدنيا على مقياس قلق المستقبل المهني:

الدرجة	اسم البعد	الدرجة	اسم البعد	الدرجة	اسم البعد
٥٥/١٣	توقع نظرة المجتمع السلبية للعاملين في مجال التربية الخاصة	٤٥/١٠	الثالث	٤٥/١٠	التوجه السلبي نحو الحصول على المهنة مستقبلا
٥٠/٢٤	الشعور بنقص الكفايات المهنية المؤهلة للمهنة	٤٠/٨	الرابع	٤٠/٨	الخوف من عدم تحقيق عائد اقتصادي مناسب
			١٩٠ / ٥٥	الدرجة الكلية	

نتائج المقابلة:

اسم المفحوصة (م.إ.ش). تاريخ الميلاد ١٦/١٢/٢٠٠٣م. الإقامة (رأس سدر- محافظة جنوب سيناء). الفرقة الدارسية: الفرقة الثانية بشعبة التربية الخاصة. مكان انعقاد المقابلة: مكتب الباحث. تاريخ انعقاد المقابلة: ١٣/٣/٢٠٢٣م. مصرية الجنسية. حالتها الصحية: جيدة، ولكن يوجد لديها مشكلة صحية في الغدة الدرقية. والمفحوصة لا يوجد لديها أى مشكلة رئيسة في حياتها. وفكرة المفحوصة عن نفسها: فهي تشعر بعدم الثقة بالنفس؛ حيث ينظر إليها الآخرون نظرة سلبية). وعن شخصيتها فهي شخصية انبساطية تحب الاختلاط بالناس والمرح والتحدث مع الآخرين والاندماج معهم ومحبة للصراحة ونشيطة، ولكنها ليست لديها ميول للمخاطرة وغير جريئة. وهي شخصية تتصف بالمقبولية وهذا يتضح في أنها: محبة لمعاملة الجميع في المناسبات، متعاطفة مع الغير، محبة لتكوين

صدقات، متواضعة، تحترم مشاعر الآخرين، رقيقة القلب، شخصية يعتمد عليها، متسامحة ومحبة للآخرين ومتعاونة، ولديها ميل للتغيير، ومهتمة بالثقافة وتبحث عن مصادر المعرفة بنفسها، وهي شخصية ناضجة عقلياً إلا أنها ليس لديها حب استطلاع، وليست شخصية مبدعة. وهي شخصية تتسم ببعض العصابية فهي شخصية قلقة، وليس لديها شعور بالذنب. وفيما يتعلق بنقاط قوتها فهي شخصية تساعد الآخرين قدر الإمكان. ومن نقاط ضعفها فهي مفتقدة الثقة بالنفس. وفيما يتعلق باهتمامات المفحوصة فهي تهتم بقراءة القصص. وليست لديها اهتمامات رياضية مثل: كرة القدم، كرة السلة، كرة الطائرة...إلخ. وفيما يتعلق بالاهتمامات الاجتماعية، فهي ليس لديها اهتمامات اجتماعية مثل: الرحلات، السمر، أندية اجتماعية، وتفضل الرفقاء التي يفهمونها وتشبه شخصيتها، وهي شخصية تميل للقيادة. وعن دوافع المسترشدة فهي ترغب في تحقيق النجاح وتكون شخصية مستقلة، وبالنسبة لمعنى الحياة لديها (فالحياة ساعة حلوة وساعة وحشة) ولكن بشكل عام الحياة حلوة، وكذلك لديها دافع لتغيير سلوك ما فهي ترغب في التغلب على السلوك الانطوائى الذى تعانى منه. وعن طبيعة قلق المستقبل المهنى فليس لديها هذا النوع من القلق إلا أنها تعانى من أعراض بسيطة لهذا النوع من القلق فهي ليس لديها الثقة بالنفس، أفكار قلق خفيفة، الخوف من التغيرات التى يتوقع حدوثها مستقبلاً وتدنى تقدير الذات. وفيما يتعلق بالخبرات المؤهلة فهي تعانى من مشكلات اجتماعية مع الأصدقاء، ومشكلات دراسية فهي كانت تعانى من الثانوية (قلق الامتحان). وهي بشكل عام شخصية متفائلة بوجه عام، وقد حدثت هذه الخبرات المؤهلة فى بداية حياتها (فى عمر: ٦ سنوات) حيث قامت والدتها بربطها فى رجل السلم؛ بسبب مشكلة ما، بالإضافة إلى إصابتها بنوبة قلق الامتحان من امتحانات الثانوية العامة آنذاك؛ فقد كان نظام الثانوية العامة. وفيما يتعلق بطبيعة الأحلام فهي تحلم بأحلام مؤلمة، والحلم الذى يتكرر معها هو (أنها تحلم بأنها تقع من حدة عالية)، ولا تعانى من أى كوابيس. وعن جوانب الحب لديها فإن أحب الناس لقلبها هو والدها؛ فهو أكثر شخص يفهما ويدعمها. وعن أكثر الأماكن التى ترتاح فيها هو أى مكان ترتاح فيه (تفضل نفسها شوية عن العالم). وعن الأماكن التى لا ترتاح فيها هى الأماكن التى لا تعرف فيه أحد. وفيما يتعلق بأحلام اليقظة فهي لديها أحلام يقظة إيجابية، وتكرر هذه الأحلام بشكل بسيطة ودرجة

انشغالها بهذه الاحلام ضعيفة. وفيما يتعلق بالخلفية الدراسية فهي تفضل مقرر (التوحد) ولا تكره أى مقرر آخر إلا أنها تكره الأساتذة الذين ينفرونها من المقرر، ولم تتعرض لرسوب قبل ذلك. وعن طبيعة العلاقات الاجتماعية فدرجة علاقتها بوالدها قوية. وعن درجة علاقتها بأمها فهي علاقة متوسطة؛ حيث إنها فى أوقات لا تستطيع بشكل صحيح، وعلاقتها بأخواتها وأخوتها قوية، وعلاقتها بأقاربها متوسطة؛ حيث إنها تعيش فى مكان غير المكان الذين يعيشون فيه (القاهرة). وعن نوع المعاملة الوالدية فكانت المعاملة حنونة. وعن مصادر الصراع فإن من أكثر المشكلات التى تواجهها فى حياتها هى (عدم الثقة بالنفس)، وعن شعورها عند مواجهة هذه المشكلة فهي تشعر بأنها شخصية ضعيفة، وعن تصرفها إزاء هذه المشكلات فهي تحاول تقوية ثقتها بنفسها بشكل أكبر (تشجع نفسها). ومن عادات النوم لديها فهي لا تنام بسهولة ونومها متقطع، وعن حالتها المزاجية فهي تنظر إلى المستقبل بواقعية وتفاؤل، وليس لديها ميول انتحارية، وهى تعاني من حالة وجدانية متقلبة فتارة سعيدة وتارة أخرى حزينة. ولكن المزاج العام (إيجابي). وحول التقرير النهائى لهذه الحالة فى ضوء معطيات المقابلة فإن الحالة تتسم بنقاط قوة ونقاط ضعف. أولاً نقاط القوة: تتمتع الحالة بسلامة الصحة البدنية، وتتمتع كذلك بشخصية انبساطية/ مقبولة/ منفتحة بدرجة كبيرة. وتتمتع كذلك بحب المساعدة للآخرين، ومحبة لقراءة القصص، ولديها ميول إيجابية نحو المشاركة الاجتماعية، ولديها دافع قوى للنجاح فى المستقبل والرغبة فى الاستقلالية وعدم الاعتماد على الآخرين، وكذلك تتمتع بقلة قلق المستقبل المهني بجميع أعراضه (الجسمية، المعرفية والنفسية). ويسود منزلها حالة من العطف والحنو، وعلاقتها الاجتماعية تتسم تتراوح من العلاقات البسيطة إلى العلاقات القوية، ومزاجها العام هو مزاج (إيجابي). ثانياً: نقاط الضعف: تتصف الحالة ببعض نقاط الضعف تتلخص فيما يلى: فقدانها لثقتها بالنفس، لديها درجة من القلق بشكل بسيط وكذلك الاكتئاب، ليس لديها اهتمامات رياضية واجتماعية، وهذا ما يؤكده سلوكها الانطوائى، معاناتها من خبرات مؤلمة (ربط رجلها فى السلم من أمها)، تعاني من صراع (فقدان الثقة بالنفس).

نتائج اختبار ساكس الإسقاطي:

فى ضوء تطبيق اختبار ساكس الإسقاطي على الحالة الطرفية الثانية، فقد تم تفرغ الاستجابات فى الجدول (٢٨) التالى:

جدول (٢٨)

استجابات الحالة الطرفية الثانية على اختبار ساكس الإسقاطي

الدرجة المنوالية	الاستجابة	الدرجة المنوالية	العبارة	الدرجة المنوالية	الاستجابة	العبارة
١	أود لو أن والدى يفهمنى أكثر	٣١	٢	١	× أشعر أن والدى قليلا ما بجانبى	١
٢	أكبر ضعف عندى قلة الثقة بالنفس	٣٢	٢	٢	عندما لا تتكون الظروف فى جانبى أشعر بالاكئاب أو اليأس	٢
٠	الشيء الذى أطمح إليه سراً الاستقلال	٣٣	١	٣	كنت أود دائما أن أعتد على نفسى وقدراتى	٣
٠	الناس الذين يعملون من أجلى أعمل من أجلهم	٣٤	٠	٤	لو أنى كنت مستولا عن مستقبلى كنت سأحقق حلمى بالاستقلال	٤
٠	فى يوم ما، أنا ففتح مركزوأصبح مستقلة	٣٥	٢	٥	المستقبل يبدو لى مجهول	٥
١	عندما أرى رئيسى قادماً لأفعل شيء	٣٦	١	٦	الناس الذين هم أعلى منى عادى	٦
٢	أود لو تخلصت من الخوف من مقابلة أشخاص جدد	٣٧	٢	٧	أنا أعلم أنه من الحمافة ولكنى أخاف من أن يتركنى الذين أحبهم "موت والداى"	٧
٠	الناس الذين احبهم أكثر من غيرهم أصدقائى المقربون	٣٨	٠	٨	أشعر أن الصديق الحق مايفهمنى أكثر من الناس ويشبهنى	٨
٢	لو أنى عدت صغيراً كما كنت هغير حاجات كثير	٣٩	٢	٩	عندما كنت طفلا كنت وحيد	٩
٢	أعتقد أن معظم الرجال لا ينفعون لشيء	٤٠	١	١٠	فكرتى عن الرجل الكامل لا يوجد رجل كامل	١٠
٢	لو كانت لى علاقة جنسية لا أقبل	٤١	٢	١١	عندما أشاهد رجلاً وامرأة معا لا أحب ذلك	١١
٢	معظم الأسر التى أعرفها تبدو أجمل من الخارج	٤٢	١	١٢	أسرتى إذا ماقورنت بمعظم الأسر متوسطة	١٢
٠	أحب ان اعمل مع الناس الذين أعرفهم	٤٣	٠	١٣	فى عملى أنا أكثر انسجاما مع أشخاص أعرفهم	١٣
١	أعتقد أن معظم الأمهات لا يتصرفن بشكل صحيح تجاه الأبناء ولكن ليس عن قصد	٤٤	١	١٤	امى أوقات أحبها وأوقات لا	١٤

الدرجة المنوالية	الاستجابة	الدرجة المنوالية	العبرة	الاستجابة	الدرجة المنوالية
٠	عندما كنت صغيراً كنت أشعر بالذنب نحو لا شيء	٤٥	٢	أنا على استعداد لأن أقوم بأى شيء ينسينى الوقت الذى عشته فى طفولتى وأنسى من تركى	١٥
٠	أشعر أن والدى يحبائى	٤٦	٢	بودى لو أن أبى قام بمجرد أن يكون زوج جيد	١٦
٠	عندما لا يكون الحظ حليفى أحاول طريقة أخرى	٤٧	٠	أعتقد أنى عندى القدرة على الاستمرار رغم الصعاب	١٧
٢	عندما أصدر الأوامر للآخرين، فإنى لا أصدر أوامر	٤٨	٠	سأكون فى غاية السعادة إذا حققت حلمى	١٨
١	إنى أكثر ما أتمناه فى الحياة استقلال	٤٩	٠	لو أن الناس عملوا من أجلى لعملت من أجلهم أيضاً	١٩
١	عندما يتقدم بى السن لا أحتاج لأحد	٥٠	٠	إنى أتطلع إلى تحقيق حلمى وهو الاستقلال	٢٠
٠	الناس الذين أعتبرهم أصدقائى هم شبيهى	٥١	٢	فى المدرسة المدرسون الذين يدرسون لا أحبهم	٢١
١	الناس الذين أعتبرهم رؤسائى عادى	٥٢	٢	معظم أصدقائى لا يعرفون أن أخاف من تركهم لى	٢٢
٢	تضطررتى مخاوفى أحياناً إلى أن أكثر من التفكير	٥٣	٠	أنا لا احب الناس الذين يقولون كلام سئ عنى وهم لا يعرفوننى	٢٣
٢	أوضح ذكريات طفولتى مع موقف مع أمى سابقاً	٥٤	٠	قبل الحرب كنت كنت طفل	٢٤
٢	آخر ما أحبه فى الرجال لا أحب فيهم شيء	٥٥	٢	أظن أن معظم الناس ترانى ضعيفة	٢٥
٢	حياتى الجنسية لا أقبل	٥٦	٢	شعورى نحو الحياة الزوجية بأنها لا تصلح لى نهائياً ولن أقبّلها	٢٦
١	عندما كنت صغيراً كنت ساذجة وغيبية	٥٧	١	أسرتى تعاملنى كما لو أنى ابنتهم عادى	٢٧
٠	الناس الذين يعملون معى عادة أصدقائى	٥٨	٠	هؤلاء الذين أعمل معهم أصدقائى	٢٨
١	أنا احب أمى، لكن لا أفهمها فى بعض الأوقات	٥٩	٢	أنا وأمى لسنا أصدقاء	٢٩
٢	كان أسوأ ما فعلت فى حياتى معرفتى أشخاص معينة	٦٠	٢	أكبر غلطة ارتكبتها كانت شعورى نحو نفسى بسبب الآخرين	٣٠

وفى ضوء بيانات الجدول (٢٨)، تم تفسير استجابات كل اتجاه بشكل مستقل ثم تفسير كل مجال فى ضوء تقدير استجابات جميع اتجاهاته، وهذا كما مبين بالجدول (٢٩) التالى:

جدول (٢٩)

تفسير استجابات كل اتجاه من الاتجاهات الخمس عشرة لاختبار ساكس

المجال	:الاتجاه نحو	العبارات	التقدير	ملخص التفسير
الأسرة	الأم	٥٩، ٤٤، ٢٩، ١٤	٨/٥	يوجد اضطراب
	الأب	٤٦، ٣١، ١٦، ١	٨/٥	يوجد اضطراب
	وحدة الأسرة	٥٧، ٤٢، ٢٧، ١٢	٨/٤	يوجد اضطراب
الجنس	الرجل	٥٥، ٤٠، ٢٥، ١٠	٨/٧	يوجد اضطراب
	العلاقات الجنسية الغيرية	٥٦، ٤١، ٢٦، ١١	٨/٨	يوجد اضطراب
العلاقات الانسانية المتبادلة	الأصدقاء والمعارف	٥٣، ٣٨، ٢٣، ٨	٨/٢	لا يوجد اضطراب
	رؤساء العمل أو المدرسة	٥١، ٣٦، ٢١، ٦	٨/٤	يوجد اضطراب
	المرؤوسين	٤٨، ٣٤، ١٩، ٤	٨/٢	لا يوجد اضطراب
فكرة المرء عن نفسه	زملاء العمل أو المدرسة	٥٨، ٤٣، ٢٨، ١٣	٨/٠	لا يوجد اضطراب
	المخاوف	٥٢، ٣٧، ٢٢، ٧	٨/٨	يوجد اضطراب
	مشاعر الذنب	٦٠، ٤٥، ٣٠، ١٥	٨/٦	يوجد اضطراب
فكرة المرء عن نفسه	قدرات ذاتية	٤٧، ٣٢، ١٧، ٢	٨/٤	يوجد اضطراب
	الماضي	٥٤، ٣٩، ٢٤، ٩	٨/٦	يوجد اضطراب
	المستقبل	٥٠، ٣٥، ٢٠، ٥	٨/٤	يوجد اضطراب
	الأهداف	٤٩، ٣٣، ١٨، ٣	٨/٨	يوجد اضطراب

الدرجة (٤): هي درجة القطع بين وجود اضطراب أو عدم وجود اضطراب لكل اتجاه في ضوء نتائج جدول (٢٩) يتضح لنا أن المفحوصة قد حصلت الدرجات التالية في كل اتجاه على النحو التالي:

١. الاتجاه نحو الأم: يتضح من جدول (٢٩) أن العلاقة بين الأم والمفحوصة علاقة مضطربة فقد حصلت المفحوصة على (٨/٥) درجة على هذا الاتجاه، وهذا ما تؤكدته نتائج المقابلة، فقد مرت الحالة بخبرة مؤلمة في بداية حياتها - في عمر السادسة - حيث قامت والدتها بربطها في رجل السلم، فالعلاقة بأمرها متوترة؛ حيث إنها في أوقات لا تستطيع فهمها بشكل صحيح، وكذلك ما أظهرته في اختبار ساكس من عبارات تدل على اضطراب هذه العلاقة مثل: (أمرى أوقات أحبها وأوقات لا) و(أنا وأمي لسنا أصدقاء) و(أعتقد معظم الأمهات لا يتصرفن بشكل صحيح تجاه الأبناء ولكن ليس عن قصد).

٢. الاتجاه نحو الأب: يتضح من جدول (٢٩) أن العلاقة مضطربة بين الحالة وأبيها حيث حصلت على (٥ / ٨) درجة، وهذا على عكس ما أسفرت عنه نتائج المقابلة، حيث ذكرت الحالة أن أحب الناس لقلبها هو والدها؛ وهذا يدل على وجود تناقض وجداني لدى هذه الحالة. ومما يدل على منطقيّة هذه النتيجة ما أظهرته في اختبار ساكس من عبارات تدل على هذه العلاقة مثل: (أشعر أن والدي قليلاً ما بجانبى)، (بودى لو أن وأبى قام بمجرد أن يكون صالح)، إلا أنه يوجد تناقض وجداني تجاه الأب وهذا ما يتضح جلياً في العبارات التالية: (أود أن والدي يفهمنى أكثر)، وذلك على عكس العبارة: (أشعر أن والدي يحبني)؛ مما يدل على التناقض الوجداني.
٣. الاتجاه نحو وحدة الأسرة: يتضح من جدول (٢٩) أنه يوجد يوجد اضطراب بسيط في هذا الاتجاه، فقد حصلت الحالة على (٤ / ٨) درجة، وهذا على عكس ما أسفرت عنه نتائج المقابلة، فالحالة ترى أن المعاملة الوالدية اتسمت بالحنو، وهذا يدل على وجود تناقض وجداني، ومن العبارات الدالة على الاضطراب بينها ووحدة أسرتها على اختبار ساكس مثل: (أسرتي إذا ما قورنت بمعظم الأسر أقل من ناحية التفهم «يفهموني صح»)، (معظم الأسر التي أعرفها غير كاملة)، (عندما كنت صغيراً كنت أفضل حالاً)، وبالرغم من هذا فإنه يوجد تناقض وجداني لدى المفحوصة تجاه وحدة أسرتها وهذا يتضح في العبارات التالية: (أسرتي إذا ما قورنت بمعظم الأسر فهي عظيمة).
٤. الاتجاه نحو الرجل: يتضح من جدول (٢٩) أنه توجد علاقة مضطربة بشدة لدى الحالة في هذا الاتجاه فقد حصلت على (٧ / ٨) درجة على هذا الاتجاه، وهذا يتضح في العبارات الدالة على ذلك في اختبار ساكس مثل: (فكرتني عن الرجل الكامل لا يوجد رجل كامل)، (أعتقد أن معظم الرجال لا ينفعون لشيء)، (آخر ما أحبه في الرجال لا أحب فيهم شيء).
٥. الاتجاه نحو العلاقات الجنسية الغيرية: يتضح من جدول (٢٩) أنه توجد علاقة مضطربة بشدة لدى الحالة؛ فقد حصلت المفحوصة على (٨ / ٨) درجة، وهذه النتيجة منطقيّة لما تؤيده عبارات هذا الاتجاه مثل: (عندما أشاهد رجلاً وامرأة لا أحب ذلك)، (شعوري نحو الحياة الزوجية بأنها لا تصلح لي نهائياً ولن أتقبلها)، (لو كانت لي علاقة جنسية لا أقبل)، (حياتي الجنسية لا أقبل).

٦. الاتجاه نحو الأصدقاء والمعارف: يتضح من جدول (٢٩) أنه توجد علاقة متزنة لدى الحالة فى هذه الاتجاه، فقد حصلت الحالة على (٨ / ٢)، وهذا على عكس ما أسفرت عنه نتائج المقابلة، فهى شخصية تعاني من مشكلات اجتماعية مع الأصدقاء. وهناك من العبارات الدالة على هذه العلاقة على اختبار ساكس مثل: (أشعر أن الصديق الحق هو ما يفهمنى أكثر من الناس ويشبهنى)، (لا أحب الناس الذين يقولون كلام سىء وهم لا يعرفوننى).
٧. الاتجاه نحو رؤساء العمل أو المدرسة: يتضح من جدول (٢٩) عن وجود اضطراب بسيط بين الحالة والاتجاه نحو رؤساء العمل أو المدرسة؛ فقد حصلت على (٤ / ٨) درجة على هذا الاتجاه. وما يؤيد منطقية هذه النتيجة العبارات الدالة على ذلك على اختبار ساكس مثل: (الناس الذين هم أعلى منى عادى) (فى المدرسة المدرسون الذين يدرسون لى لا أحبهم).
٨. الاتجاه نحو المرؤوسين: يتضح من جدول (٢٩) عن عدم وجود اضطراب لدى الحالة فى هذه الاتجاه؛ فقد حصلت الحالة على (٨ / ٢) درجة على هذا الاتجاه، وما يؤيد منطقية هذه النتيجة العبارات الدالة على ذلك فى اختبار ساكس: (لو كنت مسئولاً عن مستقبلى كنت سأحقق حلمى بالاستقلال)، (لو أن الناس عملوا من أجلى لعملت من أجلهم أيضاً)، وهذا يتفق مع ميل الحالة للقيادة كما أشارت إلى ذلك فى المقابلة.
٩. الاتجاه نحو زملاء العمل أو المدرسة: يتضح من جدول (٢٩) عن عدم وجود اضطراب لدى الحالة فى هذه الاتجاه؛ فقد حصلت الحالة على (٨ / ٠) درجة، وما يؤيد منطقية هذه النتيجة ما أسفرت عنه نتائج المقابلة فالحالة محبة لمجاملة الجميع فى المناسبات، متعاطفة مع الغير، محبة لتكوين صدقات، متواضعة، تحترم مشاعر الآخرين، رقيقة القلب، شخصية يعتمد عليها، متسامحة ومحبة للآخرين ومتعاونة، وكذلك ما أسفرت عنه العبارات التى سجلتها الحالة على اختبار ساكس مثل: (فى عملى أنا أكثر انسجاماً مع أشخاص أعرفهم)، (هؤلاء الذين أعمل معهم أصدقائى)، (الناس الذين يعملون معى أصدقائى).
١٠. الاتجاه نحو الخوف: يتضح من جدول (٢٩)، وجود اضطراب شديدة لدى الحالة فى هذا الاتجاه؛ فقد حصلت على (٨ / ٨) درجة على هذا الاتجاه، وما

يؤيد منطقية هذه النتيجة ما أسفرت عنه نتيجة المقابلة حيث إن الحالة تعاني من القلق. بالإضافة إلى ما أسفرت عن العبارات التي سجلتها الحالة على اختبار ساكس مثل: (أنا أعلم أنه من الحماسة، ولكنني أخاف من أن يتركني الناس الذين أحبهم، موت والداي)، (معظم أصدقائي لا يعرفون أنني أخاف من تركهم لي)، (أود لو تخلصت من الخوف من مقابلة أشخاص جدد).

١١. الاتجاه نحو مشاعر الذنب: يتضح من جدول (٢٩) أن الحالة تعاني من اضطراب شديد نحو هذا الاتجاه، فقد حصلت على درجة (٨/٦) درجة، وهذا عكس ما أسفرت عنه نتيجة المقابلة فقد ذكرت الحالة أنها لا تعاني من مشاعر ذنب، وما يؤكد شدة هذا الاضطراب لدى، هو ما أشارت إليه العبارات التي سجلتها الحالة على اختبار ساكس مثل: (أنا على استعداد لأن أقوم بأى شيء ينسيني ذلك الوقت الذي عشته في طفولتي وأنسى من تركني)، (أكبر غلطة ارتكبتها كانت شعوري نحو نفسي بسبب الآخرين).

١٢. الاتجاه نحو قدرات ذاتية: يتضح من جدول (٢٩) أن الحالة تعاني من اضطراب بسيط في هذه الاتجاه، فقد حصلت على (٨/٤) درجة، وهذا ما تؤيده بعض العبارات التي سجلتها الحالة على اختبار ساكس مثل: (عندما لا تكون الظروف في جانبي أشعر بالارتباك واليأس)، (أكبر ضعف عندي قلة ثقتي بنفسي)، وما يؤكد ذلك أيضاً نتيجة المقابلة فهي لا تحب المخاطرة.

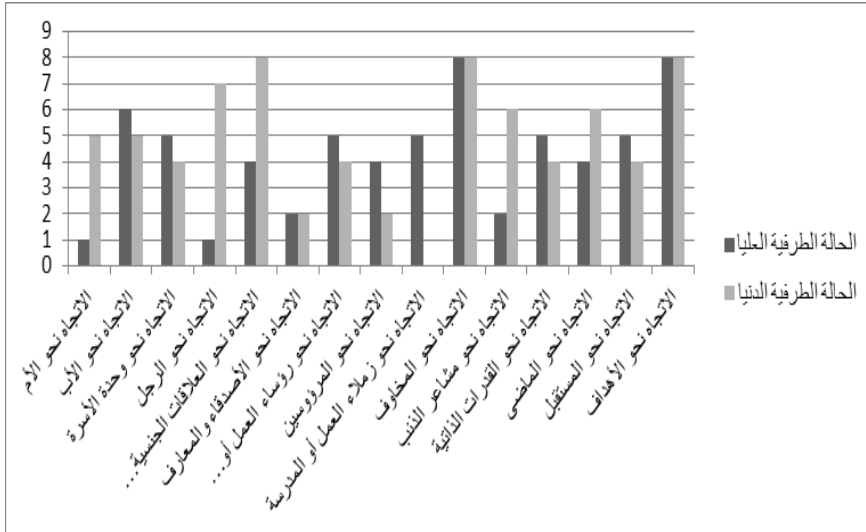
١٣. الاتجاه نحو الماضي: يتضح من جدول (٢٩) أن الحالة لديها اضطراب شديد في هذه الاتجاه، فقد حصلت على (٨/٦) درجة، وما يؤيد ذلك نتيجة المقابلة فهي كانت تعاني من خبرات مؤلمة في الماضي فقد حدث مؤلم في بداية حياتها، حيث قامت والدتها بربطها في رجل السلم؛ بسبب مشكلة ما، بالإضافة إلى إصابتها بنوبة قلق الامتحان من امتحانات الثانوية العامة آنذاك، وكذلك هناك من العبارات التي سجلتها في اختبار ساكس ما يدل على ذلك مثل: (عندما كنت طفلاً كنت وحيداً)، (لو أنى عدت صغيراً كنت هغير حاجات كثير)، (أوضح ذكريات طفولتي موقف مع أمي سابقاً).

١٤. الاتجاه نحو المستقبل: يتضح من جدول (٢٩) أن الحالة لديها اضطراب بسيط في هذا الاتجاه، فقد حصلت الحالة (٨/٤) درجة، وما يؤيد منطقية هذه النتيجة ما أسفرت عن نتيجة المقابلة حيث تعاني الحالة من فكار قلق

خفيفة، والخوف من التغيرات التي يتوقع حدوثها مستقبلاً. بالإضافة إلى ما تؤيده عبارات اختبارات ساكس التي سجلتها الحالة مثل: (المستقبل يبدو لي مجهول)، (في يوم ما سيعوضني الله عن كل ما مرتت به).

١٥. الاتجاه نحو الأهداف: يتضح من جدول (٢٩) أن الحالة تعاني من اضطراب شديد في هذه الاتجاه، حيث قد حصلت الحالة على (٨ / ٨) درجة، وما يؤيد ذلك نتيجة المقابلة وهذا على عكس ما أسفرت عنه نتائج المقابلة، حيث من أهداف الحالة هو افتتاح مركز ذوى احتياجات بعد تخرجها. بالإضافة إلى عبارات هذا الاتجاه كما سجلتها هذه الحالة على اختبار ساكس مثل: (كنت أود دائماً أن اعتمد على نفسى وقدراتى)، (سأكون فى غاية السعادة إذا حققت حلمى).

الملخص العام للحالة: تعاني الحالة بوجه عام من اضطرابات تتراوح ما بين البسيطة إلى الشديدة فى جميع المجالات الأربعة ماعدا المجال الثالث وقد حصلت على (١٢٠ / ٧٣) على اختبار ساكس وهذا مؤشر على وجود اضطراب بسيط، وعليه فالحالة تعاني من كل من: اضطراب العلاقة مع الأم مصحوبا بتناقض وجداني تجاهها، واضطراب العلاقة مع الآب وهو ما سبب اكتئاب مصحوبا بتقدير ذات منخفض والميل الي العزلة والوحدة مضافا اليه خجل اجتماعي بالإضافة الي نرجسية مجروحة، وقلق تجاه المستقبل، واضطراب مفهوم الأسرة بشكل كبير، وعدم ثقة في الذات وفي الآخرين. ومن ثم وفي ضوء ما تقدم فإنه يمكن قبول الفرض الكلينيكى بدرجة كبيرة ونصه: «بأنه توجد فروق فى ديناميات الشخصية للحالتين الطرفيتين على اختبار ساكس الإسقاطى». حيث يوجد فروق بين الحالتين الطرفيتين على جميع اتجاهات اختبار ساكس باستثناء الاتجاهين: الاتجاه نحو المخاوف والاتجاه نحو الأهداف فهما متساويان لديهما. والشكل البياني (٩) التالى يوضح درجات الحالتين الطرفيتين على الاتجاهات الخمسة عشر على اختبار ساكس:



شكل (٩)

درجات الحالتين الطرفيتين على الاتجاهات الخمسة عشر على اختبار ساكس

وإجمالاً لما سبق من تفسير لفروض الدراسة الخامسة، فإنه يمكننا الإجابة على التساؤلين الرئيسيين لهذه الدراسة، أولهما: «ما فعالية العلاج بالقبول والالتزام في تنمية المرونة النفسية وخفض قلق المستقبل المهني لدى الطالبات الملمات شعبة التربية الخاصة بجامعة السويس؟». وتكون الإجابة بأن العلاج بالقبول والالتزام قد نجح بشكل جزئي في تنمية المرونة النفسية وخفض قلق المستقبل المهني لدى الطالبات الملمات شعبة التربية الخاصة بجامعة السويس؛ وهذا يرجع بشكل عام إلى الأنشطة (الفنيات والاستعارات) التي يتضمنها هذا العلاج، ومن ثم فقد استطاع هذا العلاج بمساعدة أفراد المجموعة التجريبية في استبصارهن بأهمية المرونة النفسية في حياتهن، وكيف تؤثر هذه المرونة - من خلال تدريبهن على أبعاد المرونة النفسية - في خفض قلق المستقبل المهني لديهن وذلك من خلال تدريبهن أيضاً على أبعاد هذا القلق. ثانيهما: وجود فروق في ديناميات الشخصية بدرجة كبيرة بين الحالتين الطرفيتين على مقياس قلق المستقبل المهني كما يوضحه اختبار ساكس، وهذا يرجع بطبيعة الحال إلى اختلاف جوانب الحياة لدى كل حالة وذلك كما أظهرته نتائج المقابلة ونتائج اختبار ساكس.

بحوث مقترحة:

- (١) دراسة كينيكية متعمقة للطالبات المعلمات لشعبة التربية الخاصة (مرتفعى - منخفضى) قلق المستقبل المهنى.
- (٢) البروفيل النفسى للطالبات المعلمات لشعبة التربية الخاصة (مرتفعى - منخفضى) المرونة النفسية.
- (٣) فعالية برنامج متعدد المداخل فى تنمية أبعاد المرونة النفسية لدى الطالبات المعلمات لشعبة التربية الخاصة.
- (٤) فعالية برنامج إرشادى قائم على مهارات اليقظة العقلية وأثره فى خفض قلق المستقبل المهنى لدى طلاب شعبة التربية الخاصة من كلا الجنسين.
- (٥) فعالية برنامج إرشادى قائم على إستراتيجيات المرونة النفسية فى خفض قلق المستقبل المهنى لدى طلاب شعبة التربية الخاصة من كلا الجنسين.
- (٦) فعالية برنامج قائم على الإرشاد النفسى الدينى والإرشاد بالواقع فى خفض قلق المستقبل المهنى لدى طلاب شعبة التربية الخاصة من كلا الجنسين (دراسة تجريبية - كينيكية).
- (٧) نموذج بنائى للعلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية وقلق المستقبل المهنى لدى الطالبات المعلمات والطلاب المعلمين لشعبة التربية الخاصة (دراسة علائقية- مقارنة).
- (٨) أبعاد المرونة النفسية كمنبئات بأبعاد قلق المستقبل المهنى لدى الطلاب المعلمين لشعبة التربية الخاصة من كلال الجنسين (دراسة سيكومترية - كينيكية).

توصيات الدراسة:

- (١) عقد ندوات للطالبات المعلمات والطلاب المعلمين لشعبة التربية الخاصة ، من قبل أساتذة قسم التربية الخاصة لنشر ثقافى الوعى بأهمية المرونة النفسية فى الحياة المهنية.
- (٢) تكليف خريجى طلاب وطالبات شعبة التربية الخاصة للعمل فى مدارس التربية الخاصة ؛ حتى يتحسن الاتجاه نحو مهنة تدريس معلم تربية خاصة، وأثر ذلك فى خفض قلق المستقبل المهنى لديهم.

- (٣) عقد ندوات للطالبات المعلمات والطلاب المعلمين شعبة التربية الخاصة ، من قبل أساتذة قسم التربية الخاصة لنشر ثقافى الوعى بأهمية تقليل قلق المستقبل المهنى من خلال العلاج بالقبول والالتزام.
- (٤) نشر ثقافة الوعى بأهمية العلاج بالقبول والالتزام وأثره فى خفض قلق المستقبل المهنى على الصفحة الرسمية (الفيس بوك) بكليات التربية.
- (٥) إقامة ملتقى ثقافى نفسى لطلاب وطالبات كلية التربية حول خصائص (مرتفعى ومنخفضى) المرونة النفسية وقلق المستقبل المهنى لديهن، وتأثير العلاج بالقبول والالتزام فى هذه الخصائص.

المراجع

- إبراهيم، علا عبد الباقي. (٢٠١٠). الخوف والقلق: التعرف على أوجه التشابه والاختلاف بينهما وعلاجهما وإجراءات الوقاية منها. القاهرة: عالم الكتب.
- أبو حلاوة، محمد السعيد. (٢٠٢٠). العلاج القائم على القبول والالتزام: إطلالة عامة. *المجلة المحكمة فى علوم وطب النفس «نفسانيات»*، (٦٨)، ١-١٥.
- أبو الديار، مسعد. (٢٠١٧). علم النفس الإكلينيكي. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- أبو زيد، أحمد محمد. (٢٠٢٠). فاعلية العلاج بالقبول والالتزام فى خفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى عينة من طالبات الجامعة. *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية*، ١٠ (١٤)، ٥٢٥-٦٠٥.
- إسماعيل، هالة سنارى. (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية: دراسة تنبؤية. مركز الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس: *مجلة الإرشاد النفسى*، (٥٠)، ٢٨٧-٣٣٥.
- باظة، أمال عبدالسميع. (٢٠٠٢). المنهج الكلينيكي. ط٤. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- البطى، آمنة أشتيوى. (٢٠١٨). الضغوط النفسية لدى المطلقات وسبل مواجهتها. عمان، الأردن: مركز الكتاب الأكاديمى.
- باظة، أمال عبدالسميع. (٢٠١٠). مقياس الاضطرابات السلوكية والوجدانية للأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة والعاديين: كراسة التعليمات. ط٢. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- باظة، أمال عبدالسميع. (٢٠١٦). مقياس المرونة النفسية: كراسة التعليمات. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- بخارى، نبيلة أكرم. (٢٠١٦). الفروق في المرونة النفسية وبعض سمات الشخصية في ضوء بعض المتغيرات لدى عينة من طلاب جامعة الطائف. القاهرة: *مجلة الآداب والعلوم الإنسانية*، ٨٣ (٢)، ٤٨٣-٥٤٣.
- بريك، نبيلة و مشرى، سلاف. (٢٠١٨). قلق المستقبل المهني لدى المراهقين من ذوى الإعاقة البصرية فى ضوء بعض المتغيرات. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للبحوث الإنسانية والاجتماعية*، ١ (٤٧)، ٨٤-١٠٠.

- بكير، مليكة. (٢٠١٩). المرونة النفسية وعلاقتها بالضغط المدرسية لدى التلاميذ المترشحين لامتحان البكالوريا. المركز الجامعي مرسلى عبدالله بتيبازة، الجزائر: مجلة دفاتر البحوث العلمية، ٧(١)، ٤٨-٧٤.
- بينيت، ريتشارد وأوليفر، جوزيف. (٢٠٢١). العلاج بالقبول والالتزام: مائة نقطة رئيسية وأسلوب. (ترجمة: عمر صلاح سيد). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- البهنساوي، أحمد عبدالوهاب والحديسي، مصطفى عبدالنواب و محمد، آية إسماعيل (٢٠١٩). مدى فعالية العلاج بالقبول والالتزام في تحسين المرونة النفسية لدى ذوى الشعور بالوحدة النفسية من المعاقين بصرياً. كية التربية، جامعة أسيوط: دراسات فى الإرشاد النفسى والتربوى، (٦)، ٢٤-١.
- بوقفة، إيمان وجبالى، نور الدين. (٢٠٢٠). المرونة النفسية والقلق: دراسة ميدانية حسب منحى العلاج بالقبول والالتزام على طلبة جامعة باتنة ١. الجزائر: مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، ٢١(١)، ٤٦٥-٤٨٨.
- جبر، جبر محمد. (٢٠١١). علم النفس العيادى: التشخيص: السعودية: مكتبة الرشد.
- الحداد، سلوى يحيى وأبو الحسن، أسما حسن. (٢٠١٧). مشكلات وطموحات المواطن فى البطالة والتشغيل وعلاقتها بقلق المستقبل المهنى. كلية التربية بالإسماعيلية، جامعة قناة السويس: مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، (٣٨)، ١٨٣-٢٠٣.
- جابر، جابر عبدالحميد، وكفافي، علاء الدين. (١٩٨٨). معجم علم النفس والطب النفسى: إنجليزي - عربى. جزء ١. القاهرة: دار النهضة العربية.
- جابر، جابر عبدالحميد، وكفافي، علاء الدين. (١٩٩٠). معجم علم النفس والطب النفسى: إنجليزي - عربى. جزء ٣. القاهرة: دار النهضة العربية.
- جبر، رضا عبدالرازق. (٢٠٢١). قلق المستقبل المهنى وعلاقته باليقظة العقلية وفاعلية الذات ومستوى التحصيل لدى طلاب البرامج النوعية والبرامج العادية بكلية التربية. كلية البنات، جامعة عين شمس: مجلة البحث العلمى فى التربية. ٢٢(٢)، ١٢٥ - ١٨٧.

حسين، فالح حسين. (٢٠١٣). علم النفس المرضى والعلاج النفسى. الأردن: مركز ديونو لتعليم التفكير.

خليل، أسامة وحيدر، عصام. (٢٠١٨). قلق المستقبل المهني وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من العاملين في الشركة السورية للنفط في محافظة دمشق.

سوريا: مجلة جامعة البحث للعلوم الإنسانية، ٤٠ (١١٣)، ٥٩-١١٣.

دباغ، يمينة والخير، الزهراء. (٢٠٢٠). قلق المستقبل المهني وعلاقته بالصحة النفسية لدى الطالب الجامعي: دراسة ميدانية لعينة من طلبة السنة الثالثة ليسانس بجامعة العقيد أحمد دراية أدرار. ماجستير. جامعة أحمد دراية أدرار، الجزائر.

الدخيل، على بن فهد وأحمد، عصام عبدالخالق. (٢٠١٩). الدافع للإنجاز الأكاديمي وعلاقته بقلق المستقبل المهني لدى عينة من طلاب وطالبات قسم التربية الخاصة بجامعة المجمعة. المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، القاهرة: المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة، (٩)، ٢٧-٦٢.

الدردير، عبدالمنعم أحمد. (٢٠٠٦). الإحصاء اللابارامترى واللابارامترى فى اختبار فروض البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية. القاهرة: عالم الكتب.

الدرس، علاء سعيد. (٢٠١٨). التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بكفاءة الذات الأكاديمية وقلق المستقبل المهني لدى طالبات شعبة التربية الخاصة بكلية التربية للطفولة المبكرة. كلية التربية، جامعة طنطا: مجلة كلية التربية، ٧١ (٣)، ٦١٣-٦٧٣.

الدروبي، رهام عماد. (٢٠٢٢). المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل: دراسة ميدانية على عينة من طلاب كلية التربية فى جامعة دمشق. المركز القومى للبحوث بغزة، فلسطين: مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٦ (٢٠)، ٨٣-١٠٦.

راجا، شيلا. (٢٠١٩). سلسلة علم النفس الإكلينيكي المعاصر: دليل علمى لعلاج الصدمة النفسية واضطرابات كرب ما بعد الصدمة: العلاج المعرفى السلوكى والجدلى السلوكى والالتزام والعلاج بمعالجة المعلومات الصدمية والعلاج النفسى السلوكى. (ترجمة: محمد نجيب الصبوة). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

- الرازي، محمد بن أبي بكر. (١٩٨٦). مختار الصحاح. لبنان: مكتبة لبنان.
 رضوان، فوقية حسن. (٢٠١٥). مقياس المرونة النفسية: كراسة التعليمات والأسئلة. القاهرة: الأنجلو المصرية.
- الزغبى، أمل عبدالمحسن. (٢٠١٧). أثر برنامج قائم على المرونة النفسية في تحسين فعالية الذات الانفعالية وخفض قلق المستقبل المهني لطالبات الجامعة ذوات صعوبات التعلم الأكاديمية. كلية البنات للدراسات والعلوم والتربية، جامعة عين شمس: مجلة البحث العلمي فى التربية، ١٢ (١٨)، ٢٤٩-٢٨٣.
- الزهيرى، أسماء عبدالرؤف. (٢٠١٩). فعالية الإرشاد بالقبول والالتزام فى تنمية الأمن النفسى لدى المراهقين مجهولى النسب. مجلة الإستواء، (١٨)، ٢٦١-٣٠١.
- الزهيرى، لمياء سعدون. (٢٠١٢). المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة. ماجستير. العراق: جامعة ديالى.
- زيندر، موشى، وماثيوس، جيرالد. (٢٠١٦). القلق. عالم المعرفة. (ترجمة: معتز سيد عبدالله والحسين محمد عبدالمنعم). الكويت: المجلس الوطنى للثقافة والفنون والآداب.
- سالى، مسعودة. (٢٠١٨). قلق المستقبل المهني لدى طلبة جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادى. الجزائر: مجلة العلوم النفسية والتربوية، ٤ (١)، ٣٥٨-٣٧٦.
- ستروساهل، كيرك وروبنسون، باتريسيا. (٢٠١٩). دليل عمل تركيز الانتباه والقبول لعلاج الاكتئاب: استخدام طريقة العلاج بالقبول والالتزام لتخطى حالة الاكتئاب وخلق حياة تستحق العيش. (ترجمة: محمود عيسى ونوار العبدالله). بيروت: دار الخيال.
- سيفان، محمد أحمد. (٢٠١٤). العملية الإرشادية: التشخيص، الطرق العلاجية، البرامج الإرشادية، إدارة الجلسات. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- سليمان، عبد الرحمن سيد والبيلاوى، إيهاب و عبدالحميد، أشرف. (٢٠١٦). التقييم والتشخيص فى التربية الخاصة. طه: السعودية: دار الزهراء للنشر والتوزيع.
- سيد، أحمد حسن. (٢٠١٦). بناء مقياس قلق المستقبل المهني وتحليل خصائصه السيكومترية للمعوقين بصرياً. كلية التربية، جامعة الوادى الجديد: المجلة العلمية لكلية التربية، (٢٢)، ٩٦-١١٢.

- السيد، إيمان صلاح. (٢٠٢١). العلاقة بين المسؤولية الاجتماعية وقلق المستقبل المهني لدى الشباب الجامعي. الجمعية العربية للتنمية البشرية والبيئة، القاهرة: مجلة مستقبل العلوم الاجتماعية، ٧(٣)، ٣-٣٩.
- شحاتة، حسن، والنجار، زينب، وعمار، حامد. (٢٠٠٣). معجم المصطلحات التربوية والنفسية: عربي - إنجليزي وإنجليزي - عربي. القاهرة: الدار المصرية اللبنانية.
- الشافعي، صادق عبس والجبوري، سعد كاظم. (٢٠١٠). قياس مستوى المستقبل المهني لدى طلبة جامعة كربلاء. جامعة بابل، العراق: مجلة العلوم الإنسانية، ٤(٤)، ٢١٣-٢٣٢.
- الشريف، تركى بن سالم. (٢٠٢٠). فاعلية العلاج بالقبول والالتزام لخفض أعراض الاكتئاب لدى كبار السن. الأكاديمية العربية للعلوم الإنسانية والتطبيقية: المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، ٥٦(١١)، ٣٩-١١.
- الشريفيين، أحمد عبدالله وبنى مصطفى، منار وطشطوش، رامى. (٢٠١٤). فاعلية خدمات الإرشاد المهني وقلق المستقبل المهني والعلاقة بينهما لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية فى الأردن. جامعة السلطان قابوس، عمان: مجلة الدراسات التربوية والنفسية، ٨(٣)، ٤٧٤-٤٩٠.
- الشعراوى، صالح فؤاد. (٢٠٢١). فعالية العلاج بالقبول والالتزام فى تحسين السكينة النفسية لدى طلاب جامعة الملك خالد. رابطة التربويين العرب: دراسات عربية فى التربية وعلم النفس، ١٣٧(١)، ٥١-٨٠.
- شقيير، زينب محمود. (٢٠٠٦). علم النفس العيادي: الكلينيكى. ط٣. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- صلاح، إيمان. (٢٠٢١). العلاقة بين المسؤولية الاجتماعية وقلق المستقبل المهني لدى الشباب الجامعي. مجلة مستقبل العلوم الاجتماعية، ٧(٣)، ٣-٤٠.
- طه، فرج عبدالقادر، وأبوالنيل، محمود السيد، وقنديل، شاكر عطية، ومحمد، حسين عبدالقادر. (د.ت). معجم علم النفس والتحليل النفسى. القاهرة: دار النهضة العربية.
- العازمى، عائشة عبيدالله. (٢٠٢٢). المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابى لدى المراهقين. كلية التربية، جامعة عين شمس: مجلة كل التربية فى العلوم النفسية، ٤٦(٣)، ١٣٣-١٧٣.

- عباس، فيصل. (٢٠٠١). الاختبارات الإسقاطية: نظرياتها، تقنياتها، إجرائتها. بيروت: دار المنهل اللبناني.
- عبدالرحيم، ولاء رجب. (٢٠١٦). الضغوط النفسية للمتفوقين وكيفية مواجهتها. القاهرة: دار العلوم للنشر والتوزيع.
- عبدالعزيز، نادية محمود. (٢٠١٢). العلاقة بين قلق المستقبل وكل من معنى الحياة والوحدة النفسية والاكئاب ومفهوم الذات لدى السيدات العقيمات. كلية التربية، جامعة الأزهر: مجلة التربية، ٤ (١٥)، ٣٣٧-٤٠٥.
- عبدالفتاح، أسماء فتحى. (٢٠٢٠). فعالية العلاج بالقبول والالتزام فى تحسين الصمود النفسى لدى الطلاب ذوى الإعاقة الجسمية والصحية، الإصابة بمرض السكرى» فى مرحلة التعليم الأساسى كلية التربية، جامعة سوهاج: المجلة التربوية، (٧٤)، ٩-٤٠.
- العثمان، إبراهيم بن عبدالله. (٢٠١٣). تعديل السلوك. ط٢. السعودية: مكتبة دار الزهراء للنشر والتوزيع.
- عزت، كرم وأبوالنيل، محمود وعبدالحاميد، زينب ومحمود، الفرحاتى. (٢٠١٩). فاعلية برنامج تأهيلى لاكتساب المرونة النفسية وأثره على صورة الذات لدى مستخدمى الأجهزة التعويضية: دراسة مقارنة بين الذكور والإناث من الريف والحضر. معهد الدراسات والبحوث البيئية، جامعة عين شمس: مجلة العلوم البيئية، ٤٥ (٣)، ١٧٣-٢٠٥.
- غانم، محمد حسن. (٢٠١٣). كيف تتعامل مع القلق النفسى. القاهرة: الناشر: مركز الحضارة العربية للإعلام والنشر والدراسات.
- اللقى، آمال إبراهيم. (٢٠١٦). فعالية العلاج بالقبول والالتزام فى تنمية المرونة النفسية لدى أمهات أطفال الأوتيزم. مركز الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس: مجلة الإرشاد النفسى، (٤٧)، ٩٣-١٣٦.
- القبالى، يحيى. (٢٠١٧). المدخل إلى الاضطرابات السلوكية والانفعالية. الأردن: دار الخليج للنشر والتوزيع
- قرنى، سعاد كامل. (٢٠١٩). فعالية العلاج بالقبول والالتزام فى خفض قلق المستقبل المهنى لدى طلاب شعبة التربية الخاصة. جامعة أسيوط: المجلة العلمية لكلية التربية، ٣٥ (٥)، ٢٣٤-٢٨٢.

كلثوم، العايب. (٢٠٢٢). تأثير اليقظة العقلية والمرونة النفسية على قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج بجامعة الجزائر» ٢، أبو القاسم سعد الله. الجزائر: دراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية، ٢٢ (١)، ٥٨-٧٧. مجمع اللغة العربية. (٢٠٤). المعجم الوسيط. ط٤. القاهرة: مكتبة الشروق الدولية.

محمد، شيرين محمود و عبدالمعطي، محمد على و عبد الحميد، عزة خضري (٢٠١٧). قلق المستقبل المهني لدى المعلمين في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. كلية التربية، جامعة حلوان: دراسات تربوية واجتماعية، ٢٣ (٤)، ٩٢٧-٩٧٢. محمد، محمد شعبان. (٢٠٢٠). فعالية العلاج بالقبول والالتزام في تنمية الشعور بالتماسك وأثره في خفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد. مجلة العلوم التربوية، ٢٨ (١)، ٣٢٣-٤٦٩.

مرزوق، رانيا شعبان. (٢٠٢٢). قلق المستقبل المهني واليقظة الذهنية كمنبئين بالسعادة النفسية لدى طلبة الثانوية العامة: دراسة سيكومترية كينيسية. كلية التربية، جامعة عين شمس: مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، ٤٦ (٢)، ١٠١-٢٠٠.

مخيمر، هشام بن محمد. (٢٠١٣). قلق المستقبل المهني وعلاقته بالدافع للإنجاز الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. القاهرة: المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٣ (٧٩)، ٤٩٧-٥٥٠.

مسافر، على عبدالله. (٢٠١٨). قلق المستقبل المهني لدى طلاب التربية الخاصة في ضوء بعض المتغيرات. جامعة جازان، السعودية: مجلة جامعة جازان للعلوم الإنسانية، ٧ (١)، ١٤٧-١٦٣.

مصطفى، ولاء ربيع. (٢٠١٦). دراسة الحالة لذوى الاحتياجات الخاصة. ط٤. السعودية: دار الزهراء للنشر والتوزيع.

المقبالي، على بن حميد والخواجة، عبدالفتاح محمد. (٢٠٢١). قلق المستقبل المهني وعلاقته بمستوى الطموح المهني لدى طلبة دبلوم التعليم العام بمحافظة جنوب الباطنة في سلطنة عمان. كلية الإمارات للعلوم التربوية: مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع، (٦٣)، ٢٤٨-٢٦١. مكنزي، كوام. (٢٠١٣). القلق ونوبات الذعر. الرياض، السعودية: المجلة المجلة.

ناصر، سلوى سعيد ويوسف، هالة صبرى. (٢٠١٨). قلق المستقبل المهني وعلاقته بمفهوم الذات والحاجات النفسية لدى طلاب الاقتصاد المنزلى. كلية التربية، جامعة المنوفية: *مجلة كلية التربية*، ٣٣، ٣٣٢-٢٦٠.

ناصرى، محمد الشريف. (٢٠٢١). قلق المستقبل المهني لدى طلبة معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية: دراسة ميدانية على عينة من طلبة سنة ثانية ماستر لمعهد سوق أهراس. الجزائر: *مجلة المقدمة للدراسات الإنسانية والاجتماعية*، ٦ (٢)، ١١٩-١٣٢.

نورالدين، زعتر. (٢٠١٠). *القلق: سلسلة الأمراض النفسية (١)*. الجزائر: دار الأوراسية.

Abu Darwish, Mona Ali; Banat, Suhaila Mahmoud; Sarhan, Wafa Younis and Aleid, Wafa Aeid. (2021). Future Career Anxiety and Its Relationship with Marital Distress among the Al-Hussein Bin Talal University Students. Iran: *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 15(1), 1-6.

Arslantas, Haci Ismail; Inandi, Yusuf; Atas, Mustafa. (2021). The Relationship between Mobbing towards Teachers and Psychological Resilience in Educational Institutions. Turkey: *Education Quarterly Reviews*, 4 (1), 39-49.

Backos, Amy. (2023). *ACT Art Therapy: Creative Approaches to Acceptance and Commitment Therapy*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Cardwell, Mike. (1999). *The Dictionary of Psychology*. London. Chicago: Fitzroy Dearborn Publishers.

Charis, Christos; Panayiotou, Georgia. (2018). *Somatoform and Other Psychosomatic Disorders: A Dialogue Between Contemporary and Psychodynamic Psychotherapy and Cognitive Behavioral Therapy Perspectives*. Switzerland: Springer International Publishing.

Christine M. Nezu, Arthur M. Nezu. (2016). *The Oxford Handbook of Cognitive Behavioral Therapies*. USA: Oxford Library of Psychology.

- Christodoulou, Vasiliki; Flaxman, Paul E.; Lloyd, Joda. (2021). Acceptance and Commitment Therapy in Group Format for College Students. *Journal of College Counseling*, 24 (3), 210-223.
- Cicek, Ilhan; Tanhan, Ahmet; Bulus, Metin .(2021). Psychological Inflexibility Predicts Depression and Anxiety during COVID-19 Pandemic. *Journal on Educational Psychology*, 15 (1), 11-24.
- Colman, Andrew M. (2015). *A Dictionary of Psychology*. United Kingdom: Oxford University Press.
- Coverdale, Miranda L. (2022). *Lessons Learned from an Approach to Implementing a Self-Guided Program in Acceptance and Commitment Therapy for First-Year College Students*. ProQuest LLC, Ed.D. Dissertation, Wilmington University (Delaware).
- DuFrene, Troy; Wilson, Kelly G. (2009). *Mindfulness for Two: An Acceptance and Commitment Therapy Approach to Mindfulness in Psychotherapy*. Oakland, U.S.A: New Harbinger Publications.
- Ehrnstrom, Colleen. (2011). *Compendium of Acceptance and Commitment Therapy metaphors*. www.contextualpsychology.org
- Flaxman, Paul E; Blackledge J.T; Bond, Frank W. (2011). *Acceptance and Commitment Therapy*. London and New York: Routledge.
- Gordon, Dani. (2023). *The Resilience Blueprint: Beat burnout and get your bounce back*. London, United Kingdom: Orion Publishing Co.
- Person, Adria; Heffner, Mechelle; Follette. (2020). *Acceptance and Commitment Therapy for Body Image Dissatisfaction: A Practitioner's Guide to Using Mindfulness, Acceptance, and Values-Based Behavior Change Strategies*. USA: New Harbinger Publications.

- Kabasakal, Zekavet; Akkoç, Özge (2021). Strategies of University Students to Cope with COVID-19 and the Role of Psychological Flexibility. *Education Quarterly Reviews*, 4 (4), 321-328.
- Kiyimba, Nikki; Buxton, Christina; Shuttleworth, Jo, Shuttleworth; Pathe, Emily. (2022). *Discourses of Psychological Trauma*. UK/ USA: Palgrave Macmillan.
- Moran, Daniel J. and Bach, Patricia A. (2008). *ACT in Practice: Case Conceptualization in Acceptance & Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Harris, Russ .(2009). *ACT made simple: An easy to read primer on Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, USA: New Harbinger Publications.
- Hailikari, Telle; Nieminen, Juha; Asikainen, Henna .(2022). The Ability of Psychological Flexibility to Predict Study Success and Its Relations to Cognitive Attributional Strategies and Academic Emotions. *Educational Psychology*, 42(5), 626-643.
- Hayes, Steven C.; Follette, Victoria M.; Linehan, Marsha M. (2011). *Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition*. London: Guilford Press.
- Hooper, Nic and Larsson, Andreas .(2015). *The research Journey of Acceptance and Commitment therapy (ACT)*. England: Palgrave Macmillan.
- Houdmont, Jonathan; Leka, Stavroula. (2010). *Contemporary Occupational Health Psychology: Global Perspectives on Research and Practice*. UK. John Wiley & Sons.
- Media, Everest. (n.d). *Summary of Russ Harris's ACT Made Simple*. https://books.google.com.eg/books?id=BZZ6EAAAQBAJ&hl=ar&source=gbs_navlinks_s.
- Nara, Yumiko; Inamura, Tetsuya. (2020). *Resilience and Human History: Multidisciplinary Approaches and Challenges for a Sustainable Future*. Springer Nature.
- Oxford English Dictionary*. (2012). London. 12ed. Oxford University Press.

- Flaxman ,Paul E.;Blackledge , J.T.; Bond ,Frank W. (2010). *Acceptance and Commitment Therapy: Distinctive Features*. London and New York: Routledge.
- Pariante, Carmine M.; Danet Lapiz-Bluhm, M. (2014). *Behavioral Neurobiology of Stress-related Disorders :Current Topics in Behavioral Neurosciences*. Springer Berlin Heidelberg.
- Sabucedo, Pablo. (2021). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Humanistic Psychotherapy: An Integrative Approximation. *British Journal of Guidance & Counselling*, 49 (3), 347-361.
- . Right, Resell. (2020). *Resilience*. www.amazon.com
- Sajan, K S; Manju, P K. (n.d). *Psychological Resilience and Altruism among Students with Visual Impairment*. Archers & Elevators Publishing House.
- Samawi, Fadi Soud; Al Remawi, Sameer Abdelkareem; Arabiyat, Ahmed Abdel Halim (2022). The Effectiveness of a Training Program Based on Psychological Empowerment to Reduce Future Professional Anxiety among Students. *International Journal of Instruction*, 15 (1) p219-236 Jan 2022.
- Strauss ,Bernd; Schinke, Robert J; Dieter, Hackfort. (2019). *Dictionary of Sport Psychology: Sport, Exercise, and Performing Arts*.London/ USA: Academic Press.
- Stoddard, Jill A.; Afar, Niloofar. (2014). *The Big Book of ACT Metaphors: A Practitioner's Guide to Experiential Exercises and Metaphors in Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, USA: New Harbinger Publications.
- Turrell, Sheri L.; Bell, Mary. (2016). *ACT for Adolescents: Treating Teens and Adolescents in Individual and Group Therapy*. Oakland, U.S.A: New Harbinger Publications.
- Westrup, Darrah (2014). *Advanced Acceptance and Commitment Therapy: The Experienced Practitioner's Guide to Optimizing Delivery*. Oakland, USA: New Harbinger Publications.
- Wenzel, Amy. (2017). *The SAGE Encyclopedia of Abnormal and Clinical Psychology*.U.S.A: SAGE Publications.

- West, Michael A. (2016). *The Psychology of Meditation: Research and Practice*. UK: Oxford University Press.
- Whittingham, Koa; Coyne, Lisa. (2019). *Acceptance and Commitment Therapy: The Clinician's Guide for Supporting Parents*. USA: Elsevier Science.

❖ ملاحظات:

- تم حساب صدق المقارنة الطرفية لمقاييس الدراسة كأحد أنواع حساب معامل الصدق (انظر: بشير معمرية. (٢٠٠٩). مدخل لدراسة القياس النفسى. الجزء السابع. المنصورة: المكتبة العصرية.
- تم حساب الاتساق الداخلى للمقاييس الدراسة على أنها أحد مكونات معامل الثبات (انظر: عزت عبدالحميد حسن. (٢٠١٦). الإحصاء النفسى والتربوى: تطبيقات باستخدام برنامج SPSS ١٨. القاهرة: دار الفكر العربى.
- تم توثيق المراجع داخل المتن وفى قائمة المراجع بناءً على توثيق APA، وقد تم كتابة المؤلف والسنة فى المتن دون ذكر الصفحة وذلك لما قام به الباحث من تلخيص للفكرة وعرضها بأسلوبه (انظر: عبدالحميد صفوت إبراهيم. (٢٠١٠). البحث العلمى: مفهومه، أدواته، تصميمه. الرياض، السعودية: دار الزهراء).