

فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات حل المشكلات في تنمية الوعي الذاتي تجاه بعض القضايا التربوية والنفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية في الدوادمي

علي محمد الشلوي*

الملخص - هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات حل المشكلات في تنمية الوعي الذاتي تجاه بعض القضايا التربوية والنفسية (الغش الدراسي . القلق النفسي . إدمان شبكات التواصل الاجتماعية)، والكشف عن الفروق بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس تنمية الوعي الذاتي تجاه قضية (الغش الدراسي . والقلق النفسي . وإدمان شبكات التواصل الاجتماعي) لدى عينة الدراسة، وقد استخدم الباحث برنامج تدريبي قائم على مهارات حل المشكلات في تنمية الوعي الذاتي من إعداد، ومقياس الغش الدراسي من إعداد، ومقياس قلق المستقبل من إعداد، ومقياس إدمان شبكات التواصل من إعداد، وتكونت عينة الدراسة من (20) طالباً من طلاب شعبة مناهج البحث في التربية وعلم النفس، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس تنمية الوعي الذاتي تجاه قضية الغش الدراسي لصالح التطبيق البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس تنمية الوعي الذاتي تجاه قضية إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لصالح التطبيق البعدي. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس تنمية الوعي الذاتي تجاه قضية قلق المستقبل.

كلمات مفتاحية: مهارات حل المشكلات، الوعي الذاتي، القضايا التربوية والنفسية، برنامج تدريبي.

فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات حل المشكلات في تنمية الوعي الذاتي تجاه بعض القضايا التربوية والنفسية لدى عينة من طلاب كلي التربية في الدوادمي

1. المقدمة

تعد المرحلة الجامعية من المراحل الهامة التي تحضها باهتمام بالغ من قبل القيمين على التعليم. نظراً لأهمية المرحلة التي تمثل قطب الرحى في عملية تطوير التعليم، وتلبية حاجات المجتمع. وقد رافق التطور الحضاري والتقني الذي تعيشه فئة الشباب من طلاب الجامعة ظهور بعض المشكلات التي تتطلب منهم مواجهتها [1] حيث طلاب الجامعة من عدة مشكلات تربوية ونفسية في هذه المرحلة من حياتهم.

ويمثل الوعي الذاتي أحد الأبعاد الخمسة التي حددها جولمان [2]. حيث أن الذكاء الانفعالي له تأثير مباشر على تنمية الذات، والقدرة على التوافق الاجتماعي [3]. كما أنه يمثل بعداً من أبعاد الشخصية، ويلعب دوراً في تقدير الفرد لذاته، وتحديد إمكاناته، ومعرفة نقاط القوة والضعف لديه، وتوجيه استجاباته [4]. كما أنه يلعب دوراً مهماً في أحكام الفرد، وتصوراته، وتفاعله الاجتماعي. ويتحدد نجاح الفرد الاجتماعي على مقدار ما يمتلكه من وعي لما يدور حوله من أحداث.

وينم الغش الدراسي عن سلوك غير تربوي، وينبئ عن شخصية غير سوية، وهو محرم شرعاً، ومذموم خلقياً واجتماعياً. وهو ينمو مع الفرد منذ الصغر من خلال عوامل التنشئة الاجتماعية، والبيئة التربوية المناسبة لهذا السلوك [5].

والغش الدراسي ينافي القيم الفاضلة والصدق والأمانة التي يسعى المجتمع إلى غرسها في نفوس الناشئة على مدى مراحل التعليم حيث أن التعليم لا يقتصر على إكساب المهارات والمعارف المختلفة؛ بل يشمل الفكر والسلوك القويم. والغش لا يقتصر ضرره على الطلاب أنفسهم؛ بل يتعدى تأثيره إلى المجتمع بأسره [6].

ومع ظهور ما يعرف بشبكات التواصل الاجتماعي (الفييس بوك، والتويتير، واليوتيوب، والبلايك بري، واليكيك، والانستجرام، والسنايب شات...)، وما صاحبها من إقبال غير مسبوق على التفاعل معها، وبالرغم من الإسهام الإيجابي لها؛ إلا أنها رافقتها الكثير من السلبيات، وبعض المشكلات النفسية والاجتماعية [7]. ومن المشكلات التي يعاني منها مدمني شبكات التواصل؛ اضطراب الصحة النفسية لديهم، والمتمثلة في الإجهاد والاكتئاب والقلق، وضعف العلاقات الاجتماعية، وضعف الانتباه، وصعوبات التعلم، واضطراب المزاج. وهذا يعيق الطلاب عن القيام بمهامهم الدراسية، وعدم توافيقهم الاجتماعية [8].

ويمثل قلق المستقبل مشكلة تؤرق طلاب المرحلة الجامعية، لأنها بمثابة مرحلة مفصلية في حياته، وتحقيق طموحاته وآماله، وإقباله على الحياة العملية في ظل تضاؤل فرص التوظيف، والتحديات التي تواجهه. وينظر الفرد في هذه المرحلة إلى هذه المرحلة إلى مستقبله؛ إما بتفاؤل أو بتشاؤم، وهما ليسا بمعزل عن بعضهما. فإذا طغى التشاؤم على الطالب دفع به إلى القلق بشأن مستقبله [9].

وقد تعددت النماذج القائمة على مهارات حل المشكلات: كنموذج تعلم حل المشكلات، والنموذج المستند إلى حل المشكلات، ونموذج حل المشكلات عن طريق الإبداع. وقد اتفقت جميع هذه النماذج الدور الإيجابي للمتعلم في حل المشكلات وفق أسس علمية [10].

وقد تم استخدام هذه النماذج، لأنه النموذج الأمثل عند دراسة مثل هذه القضايا، ولأن الدراسات السابقة التي استخدمت مثل هذه النماذج أثبتت كفاءتها في القضايا، والمشكلات التي ناقشتها؛ مما دفع بالباحث إلى استخدامه في الدراسة الحالية.

لذا أتت هذه الدراسة لتسليط الضوء على أبرز المشكلات التي يعاني منها طلاب المرحلة الجامعية، ومحاولة تبصير الطلاب بسبل علاجها من خلال تنمية وعيهم تجاهها، وتدريبهم على كيفية فهمها، وحلها باستخدام الأسلوب العلمي حتى يكونوا أعضاء إيجابيين في مجتمعهم، وفاعلين.

2. مشكلة الدراسة

في ظل الانفتاح التقني، وانتشار وسائل التواصل الاجتماعي؛ يواجه الشباب مجموعة من القضايا التربوية والنفسية التي تؤرقهم، وتسبب لهم الإحباط، وعدم القدرة على التعامل مع القضايا التي تواجههم. وقد قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية لمعرفة أهم القضايا التربوية والنفسية الأكثر انتشاراً لدى طلاب الجامعة.

وعليه تسعى الدراسة الحالية إلى تنمية الوعي الذاتي لدى الطلاب تجاه بعض القضايا التربوية والنفسية، والتي تمثلت في قضايا الغش الدراسي، وإدمان شبكات التواصل الاجتماعي، وقلق المستقبل.

وقد تم اختيار هؤلاء الطلاب تحديداً، لأن الباحث يدرس في كلية التربية مقرر مناهج البحث في التربية وعلم النفس، والتي من أساسياتها تعويد الطلاب على أسلوب البحث العلمي، والتي من ضمنها إعداد خطة بحث مقدمة من قبل الطلاب في قضية من القضايا بأسلوب علمي وفق خطوات منظمة: كتحديد المشكلة، وجمع المعلومات، وفرض الفروض واختبارها، والتوصل إلى نتائج، وتفسيرها؛ مما ساهم في إنجاز هذه الدراسة.

أ. أسئلة الدراسة

وبناءً على ما سبق تتحدد مشكلة الدراسة الحالية بالسؤال الرئيس الآتي: ما فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات حل المشكلات في تنمية الوعي الذاتي تجاه بعض القضايا التربوية والنفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية في الدوادمي؟

وتتفرع منه الأسئلة الآتية:

- س1: ما الإطار العام للبرنامج التدريبي القائم على مهارات حل المشكلات؟
- س2: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس تنمية الوعي الذاتي تجاه قضية الغش الدراسي لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوادمي؟

علي الشلوي

فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات حل المشكلات في تنمية الوعي الذاتي

والدراسية لدى الفرد، وتسبب له الإحباط، وعدم القدرة على إنجاز الأعمال.

ويعرف إجرائياً: بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب عند إجابته على مقياس الوعي الذاتي في قلق المستقبل.

البرنامج التدريبي: ويقصد به مجموعة من الأنشطة التعليمية الهادفة، من أجل تنمية مهارات الوعي الذاتي لدى طلاب كلية التربية.

هـ. حدود الدراسة

تحدد الدراسة الحالية بالآتي:

. تتحدد بالزمان الذي أجريت فيه، وهو الفصل الدراسي الثاني من العام (2018).

. وتتحدد بالمكان الذي أجريت فيه، وهم الطلاب الدارسون بكلية التربية بمقرر مناهج البحث في التربية وعلم النفس.

. وتتحدد بالمتغيرات التي اشتملت عليها الدراسة الحالية: وهي: الوعي الذاتي، والغش الدراسي، وإدمان شبكات التواصل الاجتماعي، وقلق المستقبل.

. وتتحدد بالبرنامج التدريبي الذي أستخدم في الدراسة الحالية، وهو برنامج قائم على مهارات حل المشكلات، ومقياس الوعي الذاتي في قضايا الغش الدراسي، وإدمان شبكات التواصل، وقلق المستقبل (إعداد الباحث نفسه).

. وتتحدد بالمنهج المستخدم في الدراسة، وهو المنهج التجريبي.

3. الأطار النظري والدراسات السابقة

الوعي الذاتي: Self - Awareness

يتضمن الوعي الذاتي العام التركيز على جوانب الذات التي يمكن أن يراها الآخرون، ومنها الخصائص الجسمية، في حين أن الوعي الذاتي الخاص يتضمن التركيز على الجوانب الداخلية للذات مثل المشاعر والذكريات. ويشتمل الوعي الذاتي الفوري على التركيز على البيئة المحيطة والأحداث التي تحصل أمام الفرد وفي محيطه، فالأفراد الذين لديهم وعي ذاتي تكون ثقتهم بأنفسهم عالية، ومواجهتهم للمشكلات، ومعالجتها تكون أفضل من غيرهم، كما أن لديهم مراقبة عالية للذات، وتفاعل إيجابي مع الآخرين [12].

وتعرف فالفين [13] الوعي الذاتي بأنه "إدراك الفرد لمكونات ذاته التي توجه سلوكه الشخصي والاجتماعي بشكل مباشر أو غير مباشر". في حين يرى تات هيونج [14] أن الوعي الذاتي هو وجدان الشخص الداخلي، ويتضمن مفاهيم مثل تقدير الذات، والسلوك الاجتماعي، والهوية الشخصية الإيجابية.

وترى سعيد [3] أنه القدرة على معرفة الفرد لمشاعره، في اللحظة الراهنة، واستخدامها في استجاباته، وأفكاره بشكلٍ واضحٍ. ويرى كوزلين [16] أنه وعي الشخص وإدراكه لأحاسيسه وخبراته وكيفية توجيهها بما يحقق له التكيف مع المجتمع. وتشير هودجن [17] أن الوعي الذاتي يعتمد على الموقف ويعتبر متغيراً، وأن هناك عدة حالات من الوعي الذاتي يمكن أن يتعرض لها الفرد هي: الوعي الذاتي العام والوعي الذاتي الخاص و الوعي الذاتي الفوري.

س3: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس تنمية الوعي الذاتي تجاه قضية إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوامي؟

س4: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس تنمية الوعي الذاتي تجاه قضية قلق المستقبل لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوامي؟

ب. أهداف الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة مدى فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات حل المشكلات تجاه بعض القضايا التربوية والنفسية (الغش الدراسي، إدمان شبكات التواصل الاجتماعي، قلق المستقبل) لدى عينة من طلاب كلية التربية في الدوامي.

ج. أهمية الدراسة

- إثراء الدراسات العربية حول هذه المتغيرات التي يرى الباحث أنها تحتاج إلى مزيد عناية وبحث، لأهميتها، ولأهمية الفئة المستهدفة، وهم الشباب من طلاب الجامعة.

- لفت نظر القائمين على الشؤون التعليمية والجودة في الجامعة لأهمية هذه المتغيرات، وتبسيط الضوء عليها من خلال الندوات، والمحاضرات، وورش العمل؛ ودعم الطلاب من خلال تبصيرهم بهذه القضايا، وكيفية حلها.

- يمكن أن يستفاد من الأدوات المستخدمة في الدراسة الحالية.

- بناء برامج تساعد في تنمية الوعي تجاه القضايا التربوية والنفسية التي يكون لها التصاق مباشر، وتأثير على طلاب الجامعة.

د. مصطلحات الدراسة:

الوعي الذاتي: هو التعرف على المشاعر عن طريق مراقبة النفس، والقدرة على تنميتها، ومعرفة العلاقات بين المشاعر والأفكار، واتخاذ القرارات الشخصية [2].

ويعرف إجرائياً بأنه: الدرجة التي يحصل عليها الطالب عند إجابته على مقياس الوعي الذاتي.

الغش الدراسي: هو العملية التي يستخدمها الطالب لإنجاز مهامه الدراسية بطرق غير مشروعة مع الوقوع في المحظورات، ومخلفة اللوائح والأنظمة، وضعف الكفاءة الذاتية، في ضل عدم وجود القدوة.

ويعرف إجرائياً بأنه: الدرجة التي يحصل عليها الطالب عند إجابته على مقياس الوعي الذاتي في الغش الدراسي.

إدمان شبكات التواصل الاجتماعي: هو الاستخدام المفرط لشبكات التواصل الاجتماعي دون حاجة ملحة، مع عدم القدرة على تركها، وتؤثر بشكل مباشر على حياة الفرد التعليمية، والمهنية، والنفسية، مصحوبة بضعف العلاقات الاجتماعية، وظهور الأعراض الانسحابية، والتفريط في الواجبات والفرائض.

ويعرف إجرائياً بأنه: الدرجة التي يحصل عليها الطالب عند إجابته على مقياس الوعي الذاتي في شبكات التواصل الاجتماعي.

قلق المستقبل: هو حالة انفعالية مصحوبة بخوف وتوتر عند التفكير في المستقبل، وتؤثر على الجانب القيمي، والاجتماعية، والنفسية،

المهم اقتناع الطلاب بمضاره على الأفراد والجماعات، وسن الإجراءات التي تمنع من انتشاره، ويعد من السلوك غير السوي، ويتناقص مع القيم. والغش الدراسي يعني ممارسة الطالب سلوكاً غير مرغوب فيه بهدف الحصول على إجابات بطرق غير مشروعة [5]. وقد بينت الدراسات أن مشكلة الغش الدراسي هي مشكلة عالمية، وأن معظم المراهقين يمارسون الغش إما بسبب تأثير الأقران أو ضغطهم، وأن عادات وتصورات الغش لدى الطالب تظهر وتتوضح في المرحلة الثانوية العليا [27].

كما وأوضحت الدراسات أن الطلاب يغشون لأسباب عديدة منها: محاولة الحصول على علامات مرتفعة لغايات التوظيف في حالة طلاب الجامعة، أو الحصول على تخصصات مرغوبة في حالة طلاب المدارس. وقناعة الطلاب أن الغش الأكاديمي ليس نوع من عدم الأخلاق أو ضعف الأمانة كونه لا يضر بالآخرين [28]. والأسباب التي تشجع على الغش متنوعة منها:

- ضعف الاستعداد للاختبارات من قبل الطالب.
 - عدم فهم المقرر الدراسي.
 - التركيز المبالغ فيه على الاختبارات التحريرية كمقياس للتحصيل، وإهمال وسائل التقويم الأخرى [29].
 - ضعف قدرة المعلم على تنمية الوازع السلوكي الأخلاقي الذي يمنع الغش لدى الطالب.
 - ضعف علاقة الثقة بين الطالب والمعلم.
 - عدم توفر الدعم الأسري الكافي، ودعم الأقران ودعم المعلم للطلاب في فترة الاختبارات.
 - ضعف القواعد والتعليمات الخاصة بعقوبات الغش الدراسي مما يثير دافعية الطالب للغش
 - التساهل في المدرسة وفي الأسرة مع الطالب الذي يمارس الغش
 - ضعف الدافعية لدى الطلاب.
 - الإهمال في تطبيق العقوبات بحق الذين يقعون في الغش [30].
- النظريات المفسرة للغش الدراسي:
- ترى النظرية السلوكية أن الغش سلوك متعلم، ومكتسب من البيئة، وبما أنه متعلم؛ فإنه يمكن تغييره عن طريق برامج تعديل السلوك، والتعزيز والعقاب، لإضعاف هذا السلوك الذي ينبذه المجتمع. أما نظرية التعلم الاجتماعي فترى أن الغش الدراسي في الأساس يكون نتيجة تقليد الرفاق، وشجعت على أهمية القدوة في حياة الطلاب، واستخدام التعزيز والعقاب البديلي في معالج قضية الغش [31].
- طرق علاج الغش الدراسي:

هناك عدة طرق لعلاج قضية الغش الدراسي منها:

- ضرورة تقديم التغذية الراجعة للطلاب؛ ليتعرفوا على أخطائهم، ويتلافوها، ويتعرفوا على مواطن القوة والضعف لديهم.
- إكساب الطلاب مهارات التعلم النشط، بدل البقاء متلقين للمادة التعليمية من عضو هيئة التدريس.
- تنمية مهارات حل المشكلات، والتعلم الإبداعي لدى الطلاب، بدل الاختبارات القائمة على الحفظ، والتلقين [32].

ويرى أحمد والمصري [18] أن الوعي الذاتي هو عملية إدراك المشاعر وردود الفعل، وهو عامل مهم في تحديد جودة عملية التواصل مع الآخرين. ويشير حسنبور وسولاتي [19] لأهمية الوعي الذاتي بالقول أنه يثري ردود فعل الفرد تجاه المواقف المختلفة التي يختبرها، بمعنى آخر، يعني اكتشاف المسارات المختلفة للعلاقات والحياة، فالوعي الذاتي نشاط معرفي وانفعالي وبشكل أساساً للنمو والتطور في عدد من المجالات الحياتية. ومن جوانب أهمية الوعي الذاتي أنه يحسن المفاهيم المرتبطة بالذات مثل فعالية الذات وتقويم الذات ومفهوم الذات، كما ويحسن جوانب النمو المهني والشخصي لدى الفرد.

وقد حدد جولمان [2] ثلاث كفايات للوعي هي:

الوعي الوجداني Emotional Awareness: ويتمثل في القدرة الفرد على فهم مشاعره، وتأثيرها على إدراكه وأدائه، وتوجيه انفعالاته بما يخدم القرارات التي يتخذها.

التقييم الدقيق للذات Accurate Self-Assessment: ويعني إدراك الفرد لجوانب القوة والضعف بذاته.

الثقة بالنفس Self Confidence: وتمثل المنئى للفرد بمشاعر الفرد، وأحاسيسه، وقدراته.

ويمكن تنمية الوعي الذاتي من خلال التدريب الذي يحفز القشرة الدماغية للتفاعل الإيجابي للمثيرات، والتفكير بتجرد دون تضخيم لها، وهذا بدوره يؤثر على خبرات الفرد، وسلوكه تجاه المواقف اللاحقة [15]. وكذلك الأمر فإن الوعي الذاتي وإن كان ينمو بالتدريب والممارسة إلا أنه من العمليات الصعبة، لصعوبة رؤية أثره على الأفراد مباشرة، ولكن يمكن اكتسابه مع الوقت، وعلى فترات طويلة من خلال التفاعل الاجتماعي والخبرات المكتسبة من الآخرين مع مرور الوقت [20].

العوامل المؤثرة في نمو الوعي الذاتي:

تؤثر الأسرة على نحو مباشر في تنمية الوعي لدى الأبناء، حيث إن للعلاقات الودية، والتفاعل الإيجابي بين أفرادها تأثير على تكوين شخصيات الأبناء، وتكوين اتجاهات إيجابية لذواتهم [21]. كما أن المجتمع يلعب دوراً في تنمية الوعي الذاتي لديهم، وذلك من خلال التواصل مع الآخرين، واكتساب المعايير الاجتماعية [22].

وفي سياق الحديث عن الوعي الذاتي أوضحت نتائج الدراسات أنه يزيد من التعاطف، ويؤثر إيجاباً على الفاعلية الذاتية [24]، [23] ومن خلاله يمكن إعادة تشكيل المشاعر والسلوك نحو الأفضل [25]. والوعي الذاتي يتمثل في قدرة الفرد على إدراك مشاعره، وفهم ميوله من خلال المواقف التي يتعرض لها، ويشمل الوعي الذاتي إدراك ردود أفعاله، و أفعال الاشخاص المحيطين به [26].

الغش الدراسي: Studying Cheating

يعد الغش من القضايا التي تسعى المجتمعات إلى محاربتها، وقد تعددت أساليب الغش الدراسي التي يستخدمها الطلاب، وعلى عضو هيئة التدريس الجامعي أن يتنبه لهذه القضية الخطيرة، مع تنبيههم إلى خطورة الغش على مستقبلهم العلمي والعملية. كما أن ضبط الغش ليس هدفاً بحد ذاته، بل يتعداه إلى أنه يمثل قيمة دينية، واجتماعية، وتربوية، ومن

علي الشلوي

فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات حل المشكلات في تنمية الوعي الذاتي

أهمية الحديث عن الغش الدراسي:

غير مرغوبة للفرد أو الآخرين، مع تهيؤ نفسي لديه، وتفكير مشوه عن الذات، مصحوباً بحالة من الضيق، والخوف، ونظرة سلبية للمستقبل، أما أصحاب النظرية السلوكية فيرون أن السلوك متعلم، ومكتسب عن طريق المثبرات البيئية، وينشأ القلق نتيجة اشراف خاطئ، وخبرات مؤلمة يتم تعزيزها أو العقاب عليها؛ مما يؤدي إلى تقويتها أو إضعافها [39].

تبرز أهمية الحديث عن الغش الدراسي في الآتي:

- انتشار ظاهرة الغش بين الطلاب في جميع المراحل.
- خطورته على أخلاق الطلاب، وسلوكهم.
- مناقضته لمبادئ التربية الإسلامية التي تحث على تبي القيم الفاضلة.
- بروز مخرجات ضعيفة لسوق العمل.
- تبصير القائمين على التعليم بحجم مشكلة الغش، وتنبع خطوات تطويرها، والعمل على الحد من انتشارها [6].

قلق المستقبل: Future Anxiety

إدمان شبكات التواصل الاجتماعي Social Networking Addiction تظهر أهمية دراسة شبكات التواصل الاجتماعي في أنها أضحت جزءاً من ثقافة المجتمع عموماً، وطلاب الجامعة على وجه الخصوص، كما أن لها جوانب إيجابية تتمثل في تسهيل التواصل مع الأقارب والأصدقاء، والاطلاع على ما هو جديد في العمل والدراسة، وقضاء الحاجات؛ إلا أن لها جوانب سلبية بين الشباب: كسهولة إقامة علاقات غير شرعية، والوقوع ضحية للمبتزين، وأصحاب الفكر الضال، وضياح الأوقات، والإهمال في الواجبات والفرائض، بالإضافة إلى الأضرار الصحية، والنفسية، والاجتماعية.

يعد القلق من أكثر الاضطرابات النفسية انتشاراً في الوقت الحالي بسبب التعقيدات في أدوار الفرد الحياتية، وتنوع مسؤولياته، وهذا يتسبب في زيادة الخوف والقلق لديه من الحياة المستقبلية. كما أن له علاقة بانفعالات الفرد [33].

إن إدمان شبكات التواصل الاجتماعي تعني الاعتمادية على استعمال مواقع التواصل الاجتماعي لساعات طويلة أسبوعياً لغير حاجة، مع عدم القدرة على التوقف عن الاستعمال [8]. وهي ظاهرة منتشرة لدى معظم شعوب العالم لتوفر الحواسيب والإنترنت [40].

والقلق حالة انفعالية ترتبط شديداً بالتفكير بالمستقبل، ويمكن أن تصنف ضمن فئة (قلق الحالة)، و(القلق الشديد)، وهي ترتبط بالمستقبل وبالتالي الناتج عن العمل، وعن طبيعة الحياة، حيث أصبح هذا العصر يسمى بعصر القلق [34].

كما وتعرف بأنها الإفراط الشديد والمتكرر، والحاجة القهرية لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي دون وجود ضرورات مهمة، ولا يستطيع التوقف عن استخدامها، ويرافقها أعراض متمثلة في الصراع، والهروب، والانسحاب من الواقع الفعلي إلى العالم الافتراضي، وينعكس سلباً على حياة الفرد النفسية، والاجتماعية، والصحية [41].

ويعرف قلق المستقبل بأنه: حالة من التخوف والخوف وعدم الموثوقية، والقلق من اية تغييرات قد تكون غير مرغوبة في المستقبل، وهذا التخوف قد يشتمل على الخوف من تهديدات جسدية أو نفسية أو أمراض أو حوادث أو تهديدات عاطفية [35]. أو هو الحالة الانفعالية التي تصيب الفرد، وتسبب له التوتر المستمر نتيجة لتوقع الخطر؛ مما يدفع الفرد للعمل في اتجاه محدد [36]. أو هو حالة من الخوف المستقبلي، وما يحمله من أحداث مهددة للفرد، وهو ينشأ مما يتوقع حدوثه [37].

وتترك شبكات التواصل الاجتماعي أثراً سلبياً على الافراد المتعاملين معها بإفراط، والتي منها التقصير في التواصل مع الأهل والأصدقاء، وتكوين علاقات مشبوهة مع أسماء افتراضية، والاعتراب النفسي عن المجتمع [42]. كما وتعد شبكات التواصل الاجتماعي من العوامل التي أحدثت تأثيراً في النسيج الاجتماعي والثقافي، وأضحى الشباب ضحية للعولمة التي أفرزتها شبكات التواصل الاجتماعي [43].

ويذكر برايس [38] أن قلق المستقبل يظهر في الغالب في نهاية العشرينات وبداية الثلاثينات من العمر، وهو نادراً ما يظهر قبل هذه المرحلة العمرية، وقد بين كذلك ان مستوى قلق المستقبل في الغالب يكون أعلى عند الإناث منه عند الذكور.

وحول أسباب القلق، كما ويرى حماد [35] أنها تتضمن ما يلي:

أسباب إدمان شبكات التواصل الاجتماعي:
وهناك عدة أسباب تدفع الفرد إلى الوقوع ضحية لإدمان شبكات التواصل الاجتماعي منها:

- انعدام الثقة بالمستقبل.
- الأفكار السلبية حول المستقبل وضعف الكفاية الذاتية.
- عدم القدرة على التعامل مع الاستجابات السلبية المرتبطة بأحداث مستقبلية قد تقع قريباً.
- الغموض وعدم الموثوقية الذي يحيط بمستقبل الفرد.
- عدم وضوح التوقعات والأعباء الحياتية الحالية.

- العجز عن مواجهة الضغوط الحياتية.
- المعاناة من الملل، والفراغ، والوحدة، والاكتئاب.
- الهروب من الواقع إلى العالم الافتراضي.
- المعاناة من بعض الاضطرابات النفسية [44].

وبناءً على ما سبق يرى الباحث أن شبكات التواصل الاجتماعي أصبحت جزءاً لا يتجزأ من حياة من حياة الشباب، والانقطاع عنها غير متيسر في ظل الحاجة إليها، ولكن الهدف تسليط الضوء على سلبياتها، وكيفية التعامل معها، وعلاج مساوئها، والاستخدام الواعي لها بلا إفراط أو تفريط، والحذر من الوقوع فيما تحمله من مزالق.

الدراسات السابقة:

النظريات المفسرة للقلق:
أولت نظرية التحليل النفسي أهمية كبرى للقلق وتأثيره على الفرد، والذي يتمثل بحالة انفعالية غير سارة للفرد، ويتضمن مكونات ذاتية، وفسيوولوجية، وسلوكية. وترجع القلق إلى ثلاثة أسباب منها: القلق الخُلقي، والذي يكون مصدره الأنا الأعلى، وما يصدر من أحكام على الفرد. فإذا خالف الفرد أحكام الأنا الأعلى شعر بتأنيب الضمير والقلق. في حين ذهب أصحاب النظرية المعرفية إلى أن القلق ينشأ نتيجة خبرات، ومعارف

يهدف البرنامج القائم على مهارات حل المشكلات إلى تنمية الوعي الذاتي تجاه بعض القضايا التربوية والنفسية (الغش الدراسي، إدمان شبكات التواصل الاجتماعي، قلق المستقبل).

الأهداف الخاصة للبرنامج

وقد انبثق من الهدف العام الأهداف الخاصة الآتية:

- تنمية الوعي الذاتي تجاه قضية الغش الدراسي.
- تنمية الوعي الذاتي تجاه قضية إدمان شبكات التواصل الاجتماعي.
- تنمية الوعي الذاتي تجاه قضية قلق المستقبل.

الأهداف السلوكية للبرنامج

من الأهداف السلوكية المراد إكسابها للطلاب ما يأتي:

أولاً: قضية الغش الدراسي

- أن يتعرف الطالب على قضية الغش الدراسي.
- أن يحدد الطالب على الأبعاد الاقتصادية والاجتماعية والتربوية للغش الدراسي.
- أن يعدد الطالب أسباب الغش الدراسي.
- أن يستنتج الطالب آثار الغش الدراسي على المجتمع.
- ثانياً: قضية قلق المستقبل
- أن يتعرف الطالب على قضية إدمان شبكات التواصل الاجتماعي.
- أن يجمع الطالب المعلومات عن إدمان شبكات التواصل الاجتماعي.
- أن يطرح الطالب أكبر عدد ممكن من الحلول لمشكلة إدمان شبكات التواصل الاجتماعي.
- أن يذكر الطالب أضرار شبكات التواصل الاجتماعي على مدمنها.

ثالثاً: قضية إدمان شبكات التواصل الاجتماعي

- أن يحدد الطالب مفهوم قلق المستقبل.
- أن يحدد الطالب أبعاد قلق المستقبل الاقتصادية والاجتماعية لدى طلاب الجامعة.
- أن يعدد الطالب أسباب قلق المستقبل لدى الطلاب.
- أن يوضح الطالب الآثار النفسية والمهنية المترتبة على قلق المستقبل.

أسس بناء البرنامج

اعتمد الباحث في تصميم البرنامج على مهارات حل المشكلات، وقد استند في ذلك إلى مجموعة أسس في بناء البرنامج التدريبي، وهي على النحو الآتي:

الأساس الاجتماعي:

ربط البرنامج التدريبي بالبيئتين الاجتماعية والثقافية.

إبراز القضايا الاجتماعية المعاصرة التي تواجه طلاب الجامعة.

تشجيع الطلاب على تنمية وعيهم تجاه القضايا المعاصرة، والإسهام

الإيجابي في حلها.

الأساس الديني:

معرفة الحكم الشرعي تجاه القضايا التي التعاطي مع القضايا التربوية

والنفسية الملحة.

قامت إدريس [45] بإجراء دراسة بهدف تقييم مدى فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الوعي بالذات من خلال الوعي بنمط الشخصية، واستخدمت الباحثة برنامجاً تدريبياً لتنمية الوعي الذاتي، واختبار تقدير الذات ترجمة عادل، واختبار أنماط الشخصية من إعداد مايرز وبريجز، واختبار التوافق من إعداد روتر، وتكونت عينة الدراسة من مجموعتين قوامهما (80) طالبة من طالبات قسم علم النفس بجامعة عين شمس، وتكونت العينة التجريبية من (40) طالبة، والضابطة من (40) طالبة، وأبرزت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية.

وأجرت بحيري [46] دراسة للتعرف على فاعلية برنامج تدريبي في الذكاء الوجداني وأثره على التحصيل، واستخدمت الباحثة مجموعة تجريبية مكونة من (40) تلميذة، وأخرى ضابطة مكونة من (40) تلميذة من تلميذات المرحلة الابتدائية من ذوات صعوبات التعلم، واستخدمت الباحثة اختبار لينون للقدرة العقلية العامة، واختبار الذكاء الوجداني من إعداد الباحثة، وأبرزت النتائج فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين في الذكاء الوجداني والتحصيل الدراسي لصالح تلميذات المجموعة التجريبية.

أما العطار وفودة وعبدالوهاب [47] فقد أجروا دراسة بهدف التحقق من استخدام استراتيجيات التعلم المستند إلى حل المشكلات في تنمية مهارات حل المشكلات في مادة العلوم لدى تلاميذ الصف الثاني إعدادي، وتم استخدام اختبار مهارات حل المشكلات من إعدادهم، وتكونت عينة الدراسة من مجموعتين إحداهما تجريبية مكونة من (31) تلميذة، والأخرى ضابطة مكونة من (34) تلميذة، وأظهرت النتائج فروق ذات دلالة إحصائية في التطبيق البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

الطريقة والإجراءات:

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي للتعرف على فاعلية برنامج مهارات حل المشكلات في تنمية الوعي الذاتي تجاه بعض القضايا التربوية والنفسية، وقد طبقت الدراسة على مجموعة واحدة.

مجتمع الدراسة:

طلاب كلية التربية في الدوامي التابعة لجامعة شقراء.

عينة الدراسة:

طلاب مقرر مناهج البحث في التربية وعلم النفس، والبالغ عددهم (20) طالباً من طلاب التربية الخاصة.

أدوات الدراسة:

أولاً: البرنامج التدريبي

تعريف البرنامج التدريبي

هو مجموعة من الإجراءات التي تحتوي على مجموعة من الأسس والمبادئ والمحكات لأجل الحكم على البرنامج، وتتضمن مجموعة من الأنشطة والمواقف التربوية المترابطة، وتتم باستخدام الأسلوب العلمي لتنمية مهارات الوعي الذاتي لدى الطلاب.

الهدف العام من البرنامج

علي الشلوي

فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات حل المشكلات في تنمية الوعي الذاتي

التقويم النهائي: وقد تم من خلال تطبيق مقياس الغش الدراسي من إعداد الباحث، ومقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي من إعداد الباحث، ومقياس قلق المستقبل من إعداد الباحث نفسه.

مدة تطبيق البرنامج

تكون البرنامج التدريبي من (13) جلسة بواقع ساعة أسبوعية مدة كل جلسة (60) دقيقة، بالإضافة إلى جلسة عامة بداية البرنامج مدتها (ساعة)، لتهيئة الطلاب، وشرح فكرة البرنامج، وأليات التدريب عليه. وخصصت لكل قضية من القضايا المقترحة من قبل الطلاب (3) جلسات، بحيث تكلف كل مجموعة بالبحث في قضية من القضايا باستخدام مهارات حل المشكلات عن طريق تحديد قضية من القضايا، واتخاذها كمشكلة بحث، وجمع المعلومات عنها، ووضع الفروض، واختبار هذه الفروض، والتوصل إلى نتائج، ومناقشتها، واتخاذ القرارات حيالها. وشرح كيفية إعداد البرنامج جاء للإجابة على السؤال الذي نصه: "ما الإطار العام للبرنامج التدريبي القائم على مهارات حل المشكلات؟".

ثانياً: مقياس الوعي الذاتي تجاه قضايا (الغش الدراسي) . إدمان شبكات التواصل الاجتماعي. قلق المستقبل).

بعد الاطلاع على الأدب النظري كمقياس جولمان [11]، ومقياس الخالدي [12]، ومقياس هاوكينز [17] قام الباحث بتطوير مقياس في الوعي الذاتي، وتكون من ثلاث قضايا، وهي كالآتي:

أولاً: قضية الغش الدراسي، وتكونت من (16) عبارة، ويتم الاختيار في الاجابات من بين (5) بدائل متدرجة من (5) درجات على أوافق بشدة، إلى (1) في غير موافق بشدة، وفي العبارات السلبية تكون الدرجات عكسية.

ثانياً: قضية إدمان شبكات التواصل الاجتماعي، وتكونت من (15) عبارة، ويتم الاختيار في الاجابات من بين (5) بدائل متدرجة من (5) درجات على أوافق بشدة، إلى (1) في غير موافق بشدة.

ثالثاً: قضية قلق المستقبل، وتكونت من (15) عبارة، ويتم الاختيار في الاجابات من بين (5) بدائل متدرجة من (5) درجات على أوافق بشدة، إلى (1) في غير موافق بشدة.

صدق الأدوات:

أصدق المحكمين

تم عرض البرنامج على (5) من المحكمين لاستطلاع آرائهم في البرنامج التدريبي من حيث: تكامل أهدافه، مناسبة أهدافه، ومحتواه، واستراتيجياته، والأنشطة التدريبية، والوسائل المستخدمة، وأساليب التقويم، ومناسبة المدة الزمنية للتدريب عليه، وسلامة اللغة المستخدمة فيه. وقد روعي في اختيارهم وجود متخصصين في اللغة العربية، وعلم النفس، والمناهج وطرق التدريس، والتقويم العقلي والموهبة. وقد قام المحكمون بإبداء بعض المقترحات التي تم الأخذ بها من قبل الباحث.

كما تم عرض مقياس الغش الدراسي، وقلق المستقبل، وإدمان شبكات التواصل على المحكمين الذين اتفقوا على مناسبته للاستخدام في الدراسة الحالية.

ب. صدق الاتساق الداخلي

وقد تم حساب صدق الاتساق الداخلي للأداة كما هو موضح في الجدول الآتي

. تنمية الوعي الديني لدى الطلاب تجاه القضايا التربوية والنفسية التي تؤثر عليهم بشكل مباشر.

. إكساب الطلاب مهارات حل المشكلات المصاحبة لهذه القضايا من منظور شرعي.

الاساس المعرفي:

. مراعاة حاجات وميول واهتمامات الطلاب.

. تبصير الطلاب بكيفية حل المشكلات المصاحبة للقضايا التي يعانون منها بأسلوب علمي.

. مراعاة استعدادات وقدرات الطلاب عند معالجة القضايا التربوية والنفسية.

. تشجيع الطلاب على التفاعل الإيجابي مع القضايا التربوية والنفسية التي يعانون منها.

الأساس النفسي:

. تعرف الطلاب على كيفية التعاطي مع الضغوط النفسية المصاحبة للقضايا التربوية والنفسية.

. إكساب الطلاب الثقة في أنفسهم على مواجهو ما يعترضهم من قضايا تربوية ونفسية تعيقهم عن تحقيق أهدافهم.

محتوى البرنامج

احتوى البرنامج على (3) قضايا تربوية هي:

الغش الدراسي، وإدمان شبكات التواصل الاجتماعي، وقلق المستقبل.

استراتيجيات البرنامج التدريبي.

وروعي في اختيار الاستراتيجيات التدريبية في البرنامج الآتي:

استراتيجية عرض المفاهيم، والمناقشة، والعصف الذهني.

جمع المعلومات والعروض التقديمية من قبل الطلاب من خلال تحديد القضية، ووضع الفروض واختبارها، والاختيار بين البدائل، وعرضها بشكل جماعي من خلال المناقشة.

الأنشطة المستخدمة في البرنامج

استند البرنامج في تصميم الأنشطة التي تتيح الفرص امام الطلاب للممارسة التطبيقية، والمناقشات، والعروض التقديمية من خلال:

الحوارات والمناقشة بين المجموعة التي تعرض والمجموعات الأخرى؛ لتنمية الوعي الذاتي تجاه كل قضية من القضايا المقترحة.

الوسائل التعليمية المستخدمة في البرنامج

السيورة، والسيورة الذكية، والعروض التقديمية، و PowerPoint، و data-show، والنماذج الورقية، واللاب توب والانترنت.

أساليب التقويم المستخدمة في البرنامج

استخدم في البرنامج الأساليب التقويمية الآتية:

الاختبار القبلي: وقد تم تطبيق مقياس الغش الدراسي من إعداد الباحث، ومقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي من إعداد الباحث، ومقياس قلق المستقبل من إعداد الباحث نفسه.

التقويم البنائي: ويتم من خلال تقويم الطلاب لبعضهم البعض في كل جلسة من جلسات البرنامج من خلال النقاشات أثناء عرض استجابات الطلاب على الأنشطة المقدمة، ومدخلات الدكتور بعد عرض الاستجابات على كل نشاط.

جدول (1)

صدق الاتساق الداخلي لعبارات المقياس

الدلالة الاحصائية	معامل الارتباط	المحور
دالة عند مستوى 0.05	**0.745	تنمية الوعي الذاتي تجاه قضية الغش الدراسي
دالة عند مستوى 0.05	**0.687	تنمية الوعي الذاتي تجاه قضية إدمان شبكات التواصل الاجتماعي
دالة عند مستوى 0.05	**0.701	تنمية الوعي الذاتي تجاه قضية قلق المستقبل

يتضح من الجدول أن معاملات ارتباط المحاور بالدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى 0.05 مما يدل على الاتساق الداخلي للمقياس ككل. ثبات الأداة

جدول (2)

معامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ لحساب ثبات أداة الدراسة

معامل ألفا كرونباخ	المحور
**0.828	تنمية الوعي الذاتي تجاه قضية الغش الدراسي
**0.866	تنمية الوعي الذاتي تجاه قضية إدمان شبكات التواصل الاجتماعي
**0.842	تنمية الوعي الذاتي تجاه قضية قلق المستقبل
**0.801	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول أن معامل ارتباط ألفا كرونباخ للمقياس دالة عند مستوى 0.05 مما يدل على ثبات المقياس ككل. للإجابة على السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس تنمية الوعي الذاتي تجاه قضية الغش الدراسي لدى عينة من طلاب كلية التربية بالودادمي؟

جدول (3)

حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ومستوى الدلالة للتعرف إلى الفروق لمتوسطات درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس تنمية الوعي الذاتي تجاه قضية الغش

البيد	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الوازع الديني	قبلي	20	21.333	0.941	19.327	0.003	دالة عند مستوى 0.05
	بعدي	20	17.481	0.874			
اللوائح والأنظمة	قبلي	20	19.428	0.877	17.888	0.004	دالة عند مستوى 0.05
	بعدي	20	18.998	0.648			
الكفاءة الذاتية	قبلي	20	21.009	0.812	19.669		دالة عند مستوى 0.05
	بعدي	20	21.333	0.941		0.003	دالة عند مستوى 0.05
القدوة	قبلي	20	17.885	0.556	16.378	0.002	دالة عند مستوى 0.05
	بعدي	20	19.663	0.362			دالة عند مستوى 0.05

يتضح من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية في جميع الأبعاد عند مستوى دلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس تنمية الوعي الذاتي تجاه قضية الغش الدراسي لصالح التطبيق البعدي. وللإجابة على السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي

على الشلوي

فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات حل المشكلات في تنمية الوعي الذاتي

جدول (4) حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ومستوى الدلالة للتعرف إلى الفروق لمتوسطات درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس تنمية الوعي الذاتي تجاه قضية إدمان شبكات التواصل الاجتماعي

البعد	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
التعليمي	قبلي	20	20.397	0.864	19.666	0.004	دالة عند مستوى 0.05
	بعدي	20	21.445	0.789			
المهني الوظيفي	قبلي	20	15.369	0.988	17.886	0.003	دالة عند مستوى 0.05
	بعدي	20	16.658	0.854			
النفسي	قبلي	20	16.557	0.684	15.834	0.004	دالة عند مستوى 0.05
	بعدي	20	18.456	0.856			

لمقياس تنمية الوعي الذاتي تجاه قضية قلق المستقبل لدى عينة من طلاب كلية التربية بالذواهي؟".
للإجابة على هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ومستوى الدلالة للتعرف إلى الفروق لمتوسطات درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس تنمية الوعي الذاتي تجاه قضية قلق المستقبل.

يتضح من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية في جميع الأبعاد عند مستوى دلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس تنمية الوعي الذاتي تجاه قضية إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لصالح التطبيق البعدي.
وللإجابة على السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي

جدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ومستوى الدلالة للتعرف إلى الفروق لمتوسطات درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس تنمية الوعي الذاتي تجاه قضية قلق المستقبل

البعد	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
القيمي	قبلي	20	18.546	0.567	15.648	0.1	ليست دالة عند مستوى 0.05
	بعدي	20	18.001	0.874			
الاجتماعي	قبلي	20	17.341	0.897	15.347	0.12	ليست دالة عند مستوى 0.05
	بعدي	20	17.396	0.871			
النفسي	قبلي	20	19.647	0.941	18.684	0.008	ليست دالة عند مستوى 0.05
	بعدي	20	20.004	0.514			
الدراسي	قبلي	20	21.008	0.784	19.623	0.02	ليست دالة عند مستوى 0.05
	بعدي	20	20.987	0.684			

من خلال الإجابة على هذا السؤال اتضح الآتي:
أسفرت النتائج عن تنمية الوعي الذاتي تجاه إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لصالح التطبيق البعدي؛ مما يعطي مؤشراً على أن البرنامج له تأثير على وعي الطلاب تجاه إدمان شبكات التواصل الاجتماعي، والاطلاع على مضاره.

مناقشة نتيجة السؤال الرابع:

من خلال نتائج الدراسة يتضح أن النتائج أظهرت عدم وجود فروق بين متوسطي درجات المجموعة في القياس القبلي والبعدي تجاه قضية قلق المستقبل. ويعلل الباحث ذلك على أن قضية المستقبل قضية تشغل بال الدول، وليس الشباب خاصة، لأنها تتعلق بالبطالة، والإحباط، ومن هنا فمجرد التوعية بهذا الموضوع الحساس غير كافٍ؛ وإنما ينبغي ان يتبعه خطوات علاجية، وتوجيهية، على مستوى المؤسسات والعمل الجماعية حيث ان الجهود الفردية وحدها لا تكفي، وإن كانت تسهم في تحسين الوعي لدى الطلاب.
تعقيب على النتائج

يتضح من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في جميع الأبعاد عند مستوى دلالة 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس تنمية الوعي الذاتي تجاه قضية قلق المستقبل.

مناقشة النتائج

مناقشة نتيجة السؤال الثاني:

من خلال الإجابة على هذا السؤال اتضح الآتي:

أن النتائج جاءت لصالح الاختبار البعدي في قضية الغش الدراسي، مما يعطي دليلاً على أن معالجة مثل هذه القضية من خلال استخدام مهارات حل المشكلات التي أظهرت فاعليتها، وتتفق في ذلك مع دراسة العطار وآخرون [47] التي أكدت على أن التعلم باستخدام برنامج قائم على مهارات حل المشكلات من الأساليب التي تؤدي إلى التعلم ذي المعنى.

وفي هذا دلالة على فاعلية استخدام برنامج مهارات حل المشكلات في تنمية الوعي الذاتي لدى عينة الدراسة تجاه القضايا التربوية والنفسية.

مناقشة نتيجة السؤال الثالث:

[31] النظرية السلوكية في الإرشاد النفسي (2013). علم النفس الصحي، موقع على الإنترنت. <http://www.psychosudanforums.net>

[36] إبراهيم، علا(2010). الخوف والقلق والتعرف على أوجه التشابه والاختلاف بينها وعلاجها وإجراءات الوقاية منها، القاهرة: عالم الكتب.

[37] الحمداني، إقبال(2011). الاغتراب والتمرد والقلق من المستقبل، القاهرة: دار الفر العربي.

[39] أوشن، نادية(2015). التوجيه الجمعي وعلاقته بتقدير الذات وقلق المستقبل المهني للطلاب في ضوء بعض المتغيرات، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية، جامعة باتنة بالجزائر.

[4] قاسم، نادر والكتبي، عوشة(2017). الخصائص السيكومترية لمقياس الوعي بالذات، مجلة البحث العلمي في التربية، (18).

[40] النعيمي، صبيحي(2011). إدمان الانترنت وعلاقته بالاكتئاب والعزلة الاجتماعية لدى طلبة جامعة نزوى، رسالة ماجستير، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى.

[42] ساري، حلي(2008). تأثير الاتصال عبر الانترنت في العلاقات الاجتماعية: دراسة ميدانية في المجتمع القطري، مجلة جامعة دمشق، 24(1).

[43] الطيار، فهد(2014). شبكات التواصل الاجتماعي وأثرها على القيم لدى طلاب الجامعة: دراسة تطبيقية على طلاب جامعة الملك سعود، المجلة العربية للدراسات الأمنية والتدريب، 31(61).

[44] الغامدي، عبدالله(2012). تردد المراهقين على مقاهي الانترنت وعلاقته ببعض المشكلات النفسية، رسالة الماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.

[45] إدريس، صفاء(2002). دليل (مايرز - بريجز) لأنماط الشخصية في برنامج لتنمية الوعي بالذات، رسالة دكتوراه، كلية البنات، جامعة عين شمس.

[46] بحيري، صفاء(2007). فعالية برنامج تدريبي في الذكاء الوجداني وأثره في التحصيل الدراسي لتلاميذ المرحلة الابتدائية ذوي صعوبات التعلم، مجلة علم النفس العربي المعاصر، 3(2).

[47] العطار، محمد وفودة، إبراهيم وعبد الوهاب، إيمان(2015). استخدام استراتيجيات التعلم المستند إلى حل المشكلات في تنمية مهارات حل المشكلات في مادة العلوم لدى تلاميذ الصف الثاني إعدادي، مجلة كلية التربية بنها، 1(101).

[5] حسين، سعد(2015). الأبعاد الاجتماعية لظاهرة الغش في الامتحانات: دراسة تطبيقية على عينة من طلاب المرحلة الإعدادية بمدينة الدار البيضاء، المجلة الليبية العالمية، كلية التربية، جامعة بنغازي، (2).

[6] الكندري، لطيفة(2010). ظاهرة الغش في الاختبارات: أسبابها وأشكالها من منظور طلبة جامعة الكويت، الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب.

استخدام هذه المهارات في معالجة المشكلات والتعلم، تعمل على التفاعل الإيجابي والنشط من قبل الطلاب، بدلاً عن الحفظ والتلقين. أن البرنامج التدريبي أسهم في تنمية الوعي لدى الطلاب تجاه القضايا المطروحة، باستثناء قضية قلق المستقبل. نجاح البرنامج القائم على مهارات حل المشكلات في تنمية وعي الطلاب تجاه القضايا التي تؤثر عليهم تأثير مباشر، وهذا ما أيدته دراسة العطار وآخرون [47]، ودراسة بحيري [46]، ودراسة إدريس [45].

التوصيات من خلال الدراسة التجريبية الحالة، وما تمخضت عنه من نتائج يوصي الباحث بما يأتي: التوسع في استخدام مثل هذا البرنامج التدريبي في تنمية الوعي لدى الطلاب، وحل المشكلات، والتعلم. دفع طلاب الجامعات إلى أن يكونوا إيجابيين، وفاعلين في حل مشكلاتهم بأنفسهم بقليل من التوجيه عن طريق استخدام مثل هذه البرامج. ضرورة الانتقال في التعلم في جامعاتنا من الحفظ والتلقين إلى الأخذ بأساليب التعلم الحديثة. الدراسات المقترحة

من خلال ما تقدم يقترح الباحث الآتي: استخدام هذا البرنامج في تنمية الوعي تجاه قضايا أخرى، ومشكلات تربوية ذات علاقة مباشرة بطلاب الجامعات. التوسع في إقامة البرامج التدريبية، وورش العمل، والندوات التي تنمي الوعي لدى طلاب الجامعة.

المراجع

أ. المراجع العربية

[1] الفواعير، أحمد(2014). المشكلات النفسية والاجتماعية والأكاديمية التي يعاني منها الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في المرحلة الجامعية، الملتقى (14) للجمعية الخليجية للإعاقة في الإمارات.

[10] قطامي، نايفة والزيون، فرتاج(2009). دمج الكورت في المنهج المدرسي، عمان: ديونو للطباعة والنشر، ط(1).

[12] الخالدي، عبدالرحمن(2014). الوعي الذاتي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، برنامج الدراسات العليا التربوية، جامعة الملك عبدالعزيز.

[21] ملحم، سامي(2013). علم نفس النمو: دورة حياة الإنسان، عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.

[22] القواقزة، فريد(2015). الوعي الذاتي وعلاقته بالكفاية الاجتماعية لدى الطلبة في محافظة جرش، رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية.

[29] المرشدي، عماد(2014). ظاهرة الغش وأثرها على الطالب والمجتمع، موقع على الإنترنت. Blicatio. <http://www.uobabylon.edu>. n7592_27_3214.pdf

[3] سعيد، سعاد (2008). التفكير والوعي بالذات، عمان: عالم الكتب الحديث للنشر.

- [23] Kim, H., & Yi, M. (2015). Factors influencing empathy in nursing students in Korea. *Journal of Korean Academic Society Nursing Educ*, 21(2), 237-45.
- [24] Van Sant JE, Patterson(2013). BJ. Getting in and getting out whole: nurse-patient connections in the psychiatric setting. *Issues Ment Health Nurs*, 34(1), 36-45.
- [25] Edmonds M. (2010). The lived experience of nursing students who Study Abroad: a qualitative inquiry. *J Stud Int Educ* 14 (5):545-68.
- [26] Brad berry, C., & Greaves, J.(2009). *Emotional Intelligence*. San Diego, Talent Smart, First printing.
- [27] Diego, L. (2017). Friends with Benefits: Causes and Effects of Learners' Cheating Practices during Examination. *IAFOR Journal of Education*, 5(2), 121-138.
- [28] Winrow, B. (2016). Do perceptions of the utility of ethics affect academic cheating?. *Journal of Accounting education*, 37(1), 1-12.
- [30] Tsui, A., & Ngo, H. (2016). Social-motivational factors affecting business students' cheating behavior in Hong Kong and China. *Journal of Education for Business*, 91(7), 365-373.
- [32] Education Week .(2009). *The Obama Education Plan: an Education Week Guide*. United States of America: Jossey-Bass
- [33] Schmid, K., Phelps, E., & Lerner, R. (2011). Constructing positive futures: Modeling the relationship between adolescents' hopeful future expectations and intentional self regulation in predicting positive youth development. *Journal of Adolescence* , 34(6), 1127—1135.
- [34] Muschalla, B., Linden, M., & Olbrich, D. (2010). The relationship between job-anxiety and trait-anxiety A differential diagnostic investigation with the Job-Anxiety-Scale and the State-Trait A Anxiety. *Journal of Anxiety Disorder*, 24(3), 366-371.
- [35] Hammad, M. (2016). Future Anxiety and its Relationship to Students' attitude toward Academic Specialization. *Journal of Education and Practice*, 7(15), 54-66.
- [38] Price, B .(2009). Differentiating Future Time Perspective and Future Anxiety as Distinct Predictors of Intimate Partner Violence. Unpublished doctoral dissertation, Northern Illinois University.
- [7] دغيري، علي(2017). إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين، *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، فلسطين: المركز القومي للبحوث*، 1(1).
- [8] التميمي، خالد ومرزوق، مغاوري، والعبيدي، عبدالسلام(2017). إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلاب جامعة الملك عبدالعزيز وعلاقته بصحتهم النفسية، *دراسات تربوية ونفسية، مجلة كلية التربية بالزقازيق*، (97).
- [9] الزعلان، إيمان (2015). قلق المستقبل وعلاقته بسمات الشخصية لدى الأطفال مجهولي النسب في مؤسسات الإيواء والمحتضنين لدى أسر بديلة، *الجامعة الإسلامية بغزة، قسم علم النفس*.
- ب. المراجع الاجنبية
- [11] Goleman, D. (2000). *Emotional Intelligence*. In Sadock, B. and Sadock, V. (Eds), *Comprehensive textbook of psychiatry*, seventh edition. Philadelphia.
- [13] Flavian, H. (2016). *Towards teaching and beyond: Strengthening education by understanding students' self-awareness development*. *Power and Education*, 81(1), 88-100.
- [14] Tat-Heung C .(2014). Replacing the misplaced: Power, autobiography and learner identity. *Power and Education* 6(1), 46—60.
- [16] Kozulin A (2015) Vygotsky's theory of cognitive development. In: Wright JD (ed.) *International Encyclopedia of the Social and Behavioral Science*, Vol. 25, 2nd ed. Oxford: Elsevier, pp. 328—322.
- [17] Hodgin, K. (2015). *Mirror, mirror by the stairs: the impact of self-awareness on stair Versus elevator use in college students*. PhD Dissertation, Colorado State University, Fort Collins, Colorado. USA.
- [18] Ahmed H., & Elmasri Y. (2011). Effect of Self-awareness Education on the Self-efficacy and Sociotropy Autonomy Characteristics of Nurses in a Psychiatry Clinic. *Life Sci J*, 8(2), 853-863.
- [19] Hasanpour-Dehkordi A., & Solati K. (2016). The efficacy of three learning methods collaborative, context-based learning and traditional, on learning, attitude and behaviour of undergraduate nursing students: integrating theory and practice. *J Clin DiagnoRes*, 10(4), 178-256.
- [20] Duff, C., & Flattery, J. (2014). Developing Mirror Self Awareness in Students. With Autism Spectrum Disorder. *Journal of Autism Disorder*, 4(4), 214-245.

THE EFFECTIVENESS OF A TRAINING PROGRAM BASED ON PROBLEM SOLVING IN IMPROVING SELF-AWARENESS TOWARDS EDUCATIONAL AND PSYCHOLOGICAL ISSUES AMONG A SAMPLE OF FACULTY OF SHAQRA UNIVERSITY STUDENTS

Ali Alshalwi

Shaqra University, Saudi Arabia

ABSTRACT _ The purpose of the study is to investigate the effect of a training program based on problem solving skills in developing self-awareness towards some educational and psychological issues (Cheating, psychological anxiety and social media addiction). Further, exploring the differences between the means of the experimental group scores in both pre and post administrations of the self-awareness scale towards some educational and psychological issues (Cheating, psychological anxiety and social media addiction) among the study sample. The researcher developed a training program based on problem solving skills, studying cheating scale, future anxiety scale and social media addiction scale. The sample of the study consisted of (20) students from research methods in education and psychology section. The findings of the study showed that there are significant statistical differences the means of the experimental group scores in both pre and post administrations of the self-awareness scale towards studying cheating in favor of post application; there are significant statistical differences the means of the experimental group scores in both pre and post administrations; of the self-awareness scale towards social media addiction in favor of post application. There are no significant statistical differences the means of the experimental group scores in both pre and post administrations of the self-awareness scale towards future anxiety.

Keywords: a training program, problem solving, self-awareness, educational and psychological issues.