

أثر فاعلية برنامج إرشادي قائم على التردد اللوني
الناتج عن الشحنات الموجبة والسالبة
وعلاقته بخفض أعراض المماثلة الأكاديمية المرتفعة
لدى طلاب الجامعة الموهوبين فنيا

إعداد

د/ سارة عاصم رياض

المدرس بقسم الصحة النفسية

١٣٠
أثر فاعلية برنامج إرشادي قائم على التردد اللوني الناتج عن الشحنات
الموجبة والسالبة وعلاقته بخفض أعراض المماثلة الأكاديمية المرتفعة
لدى طلاب الجامعة الموهوبين فنيا

أثر فاعلية برنامج إرشادي قائم على التردد اللوني الناتج عن الشحنات الموجبة والسالبة وعلاقته بخفض أعراض المماثلة الأكاديمية المرتفعة لدى طلاب الجامعة الموهوبين فنيا

د/ سارة عاصم رياض*

المقدمة:

تعد ظاهرة المماثلة أو التلكؤ من الظواهر المنتشرة في حياتنا اليومية، فالشخص الذي يؤجل أعماله هو شخص يعرف ماذا يريد أن يفعل؟ ولديه استعداد لإنجاز هذه المهام مخططاً لها ولكنه يؤجل إنجازها، أو لا يكمل هذه المهام خوفاً من أن تكون دون المستوى أو لأنه دائماً يطمح إلى المستوى العالي من الأداء. ومن خصائص الطالب الذي يؤجل المهام الأكاديمية عندما يأتي وقت الاستعداد للامتحان تراوده أحلام اليقظة والشروذ ويتجنب الجلوس للاستذكار ويبحث عن أشياء أخرى غير ضرورية يقوم بعملها.

ومما لا شك فيه أن لكل فرد منا هدف يسعى إليه وهذا الهدف يتطلب العمل المستمر والسعي من أجل تحقيقه ولكن يختلف الأفراد في طرق إتمام وإنجاز هذا الهدف فمنهم من يحاول إنجازه بشكل فوري ومثالي ومنهم من يتباطأ ويؤجل أو يرجئ تحقيقه حتى آخر لحظه ممكنه وهو ما يطلق عليه المماثلة أو التلكؤ Procrastination،

من أوائل الدراسات التي تناولت المماثلة على المستوى العربي دراسة أحمد عبد اللطيف عبادة (١٩٩٣) وتهدف هذه الدراسة إلى معرفة ظاهرة تأجيل الاستعداد للامتحان وعادات الدراسة وقلق الامتحان، ولتحقيق هدف البحث تم تطبيق مقاييس الإرجاء الأكاديمي وعادات الدراسة وقلق الامتحان على عينة مكونة من ٢١٠ طالب وطالبة من طلاب جامعة البحرين، وانتهت النتائج إلى وجود ارتباط دال إحصائياً بين تأجيل الاستعداد للامتحان ومتغيرات قلق الامتحان، الاضطراب، والانفعالية). كما وجد ارتباط دال إحصائياً بين تأجيل الاستعداد للامتحان وكل من عادات الدراسة التالية: التوتر عند تأدية الامتحان في مكان

* د/ سارة عاصم رياض: المدرس بقسم الصحة النفسية.

مختلف عن الصف الدراسي، حشو العقل بالمعلومات قبيل ليلة الامتحان، الدراسة مع وجود المذيع أو التلفاز، الدراسة مع الأقران، كما وجد ارتباط موجب دال إحصائياً بين متغير الاضطراب كأحد مكونات قلق الامتحان وعادات الاستذكار السابقة.

وتعد المماثلة هي إلى حد كبير أكثر انتشاراً لدى الطلاب وتمثل حوالي ٧٠ في المائة من الطلاب يعانون من المماثلة حيث وجدت دراسة سنة (٢٠١٤) في ألمانيا بين عدة آلاف من طلاب الجامعة أن زيادة التسوية الأكاديمي يزيد من وتيرة سبعة أشكال مختلفة من سوء السلوك الأكاديمي، أي باستخدام حجج مزيفة، والانتحال ونسخ من أي شخص آخر في الامتحانات، وذلك باستخدام وسائل ممنوعة في الامتحانات، وتلفيق أو تزوير البيانات ومجموعة متنوعة من سوء السلوك الأكاديمي.

وكثيراً ما نجد الشخص المماثل في وجل وخوف وإشفاق من إحساسه بحكم الآخرين عليه، فهو يخاف من أن يكون غير متقن في أداء واجباته وإن أدائه دون المستوى المطلوب، كما يخشى أن ما يبذله من مجهود لا يكون كافياً، ومن ثم لن ينال الدرجات التي تمكنه من النجاح وينعكس هذا الظن عليه ويصاب بحالة تسمى الخوف من الفشل. وقد توصل بوركا ويون (Burka & Yuen,2010) إلى أن الفرد الذي يعيش بوهم الخوف من الفشل يعتقد في مجموعة من الافتراضات التالية،

- ١- أن ما أقوم به من عمل هو انعكاس مباشر لمقدرتي وإمكانياتي.
- ٢- أن قيمتي كإنسان تتناسب طردياً مع طاقاتي، بمعنى أنه كلما كانت قدراتي مرتفعة كان إحساسي بقيمتي كإنسان مرتفعاً.
- ٣- أن ما أنتجته من عمل يكون انعكاساً حقيقياً لقيمتي كإنسان.

وتظهر المماثلة أو التلكؤ في المجال الدراسي حينما يؤجل الطلاب بدون مبرر إتمام المهام الدراسية المطلوبة منهم حتى آخر لحظة ممكنة، وهو ما يطلق عليه المماثلة الأكاديمية أو التلكؤ الأكاديمي سلوك غير تكيفي بسبب آثاره السلبية حيث تتجلى أشكال هذا السلوك في أن الطالب يرجئ أو يؤجل تنفيذ أعمال ومهام ضرورية لإنجاز أهدافه الدراسية. وترى الباحثة أن التلكؤ في الأعمال الدراسية ربما تكون ظاهرة شائعة بين طلاب الجامعة مما يؤدي ذلك إلى مستوى دراسي منخفض

ودرجات ضعيفة وهروب أو تسرب من المادة. كما تؤكد دراسة Solomon and Rothblum (1984)، ودراسة أحمد عبد اللطيف عبادة (١٩٩٣)، ودراسة (٢٠١٠) Brown Low & Reasing (2001)، ودراسة عبد الرحمن مصيلحي وناديه الحسيني (٢٠٠٤).

ويضيف (Jackson, et al. 2003) أو أن ما يقرب من ٣٠-٤٠% من طلاب الجامعة يعتبرون التلكؤ مشكلة جوهرية تعيق التوافق الشخصي والوظيفي وتؤثر سلباً على الفرد وتزيد من الخوف من الفشل والخوف من القيام بأي مهام جديدة خوفاً من الفشل، يرى وسلبي (١٩٩٤) أن التلكؤ له تأثير سلبي على المجال الأكاديمي وبالرغم من هذا الانتشار الكبير وما له من الآثار الوخيمة على العملية التعليمية، إلا أن الباحثين لم يولوا هذه الظاهرة كتابة كافية بالبحث والدراسة، وخاصة الدراسات العربية. مما دفع الباحثة إلى دراسة هذه الظاهرة وعلاقتها بمتغير الخوف من الفشل لدى طلاب الجامعة.

أما العلاج بالألوان فكان اكتشافه مرة أخرى أحدث ما توصل إليه الأطباء والمعالجون حيث أثبت الجميع أنه علم قديم حديث كان يمارس منذ خمسة آلاف عام ثم أعيد مرة أخرى اكتشافه ليقدم من خلاله أفضل هدية للإنسان. وهذا العلم قادر على إعادة توازن الطاقة عند الإنسان مرة أخرى، وقد يصاب البعض بالدهشة إذا علم أن هذه التجارب لا تنطبق فقط على المبصرين من البشر بل على مكفوفى البصر أيضاً، حيث وجد من خلال التجارب التي أجريت أن لتردات الطاقة التي تتولد داخل أجسامهم المقدره على إعادة التوازن لديهم مرة أخرى. فاللون هو الطاقة ولهذا استخدم الباحثون العلماء طرقاً عديدة لإعادة التوازن باستخدام طاقة الألوان فالعلاج بالألوان علاج كلى وله أثر على المستوى الجسدى والعقلى والعاطفى والرحى والشعورى. وذلك من خلال الطاقات السبعة ألا وهى الأحمر-البرتقالى-الأصفر-الأخضر- الأزرق- الأزرق النيلي- البنفسجى. فلكل لون ميزة وتأثيره الخاص به والذي يساعد المعالجون على أن يقوموا بمعالجة المريض لتحسين التوازن لديه وإعادته مرة أخرى اللون هو مجرد ضوء موجات متفاوتة، مما يعني أن كل لون له على طول موجي خاص بك والطاقة.

استطاع الأطباء معالجة بعض أنواع من الأمراض قد تكون خطيرة على المجتمع مش السلوك العدوانى أو مرض (هوس السرقة) أو (التوتر العصبى) الشديد. والاكنتاب والانتحار وذلك من خلال تغيير أسلوب حياتهم وأيضاً بمساعدة

أصحاب المحلات الذين يشكون من السرقة الزائدة لديهم بتغيير ألوان حوائط المحلات، وكان لهذا التغيير نتائج رائعة حيث تم تقليل حوادث السرقة في المحلات وينطبق هذا التصرف على كل المشاكل التي يواجهها المجتمع حوله من أفعال قد تكون لا أخلاقية ونتائجها سلبية عليه. كما أسهم في خفض القلق والتوتر والحد من الانتحار من الحالات التي تعاني من الاكتئاب والوسواس وغيرهم وهذا ما يتم مناقشته في الدراسات التي تناولت ذلك، كما أشار (parker.2008). حيث إن للألوان دلالات كثيرة تساهم بشكل إيجابي على خفض العديد من الأمراض العضوية والنفسية، كما إن للألوان تردد لوني له تأثيره النفسي الذي يؤثر بشكل إيجابي على خفض أعراض القلق والتوتر من خلال التركيز على مراكز الطاقة الخاصة بكل لون أو ما يسمى بالشاكرات السبع والتي أثبتت الدراسات مثل دراسة (Azeemi. Raza, 2005) ودراسة (Gardner, Martin, 2012) التي أثبتت أثرها على خفض العديد من الأعراض القلق والتوتر والخوف وغيرهم، ولكل لون على الشاكرة الخاصة به والتي بدورها تسهم في علاج المشكلة التي يهدف إلى علاجها، ويهدف البحث الحالي التركيز على مراكز الطاقة الخاصة بـ خفض أعراض القلق والتوتر والخوف الناتج عن المماثلة الأكاديمية المرتفعة لدى الموهوبين فنيا والاستفادة من الجانب النفسي للألوان لخفض تلك الأعراض التي بدورها تسهم في طمس تلك المواهب.

مشكلة البحث:

وتعتبر المماثلة أو التلكؤ في أداء المهام من الأمور الشائعة لدى الأفراد إلا أن تكراره بصورة مستمرة يعتبر مشكلة لما قد يكون له من تأثيرات سلبية على الفرد سواء داخليا أم خارجيا، حيث يظهر في الجانب الانفعالي للفرد في صورة الإحساس بالندم أو اليأس ولوم الذات. أو تأثيره الخارجي الذي يظهر في عدم التقدم في العمل أو فقد فرص كثيرة في الحياة.

ويرى ونج (Wong, 2012) أن المماثلة هي عملية تأجيل شيء ما إلى وقت لاحق وهي تعيق الفرد عن تحقيق أهدافه كما أنها سلوك متعلم، وأحيانا ما يكون التلكؤ أو المماثلة شكل من أشكال المقاومة أو طريقة لتجنب عمل شيء ما يراه الفرد على أنه غير سار وليس له معنى وغير ممتع.

و**دراسة سير (Sayer,2015):** وتهدف هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التلكؤ الأكاديمي وكل من الكمالية والقلق والطموح لدى طلاب الدراسات العليا، وقد تكونت العينة من ٣٠٤ طالبا، وأظهرت النتائج أن القلق يمكن أن يؤثر في بداية عملية التلكؤ الأكاديمي بينما الميل نحو الكمالية يمكن أن يؤثر على تكملة أو الانتهاء من أداء المهمة.

و**أثبتت دراسة كلا من (Swan, Jonathan, (2003)** أن العلاج بالألوان علاج كلى وله أثر على المستوى الجسدى والعقلى والعاطفى والرحى والشعورى. فلكل لون ميزة وتأثيره الخاص به والذى يساعد المعالجين على أن يقوموا بمعالجة المريض لتحسين التوازن لديه وإعادته مرة أخرى اللون هو مجرد ضوء موجات متفاوتة، مما يعني أن كل لون له على طول موجي خاص بك والطاقة.

مشكلة البحث الراهن في محاولة دراسة معرفة أثر فاعلية برنامج إرشادي قائم على التردد اللوني على خفض أعراض المماثلة المرتفعة لدى طلاب جامعة حلوان الموهوبين فنيا وذلك في ضوء التساؤلات التالية:

(١) هل توجد فروق بين طلاب الجامعة الموهوبين فنيا فى المماثلة الأكاديمية تبعاً النوع؟

(٢) هل توجد دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات مجموعة التردد اللوني على مقياس المماثلة المرتفعة في التطبيق القبلي والبعدي ؟

(٣) هل توجد دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات مجموعة التردد اللوني على مقياس المماثلة المرتفعة في التطبيق البعدي والتتبعي؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالى:

(١) إلقاء الضوء على مفهوم المماثلة بصفة عامة والمماثلة الأكاديمية بصفة خاصة من خلال عرض الأطر النظرية الموضحة لهذا المفهوم وأسبابه وطرق قياسه.

(٢) اختبار فاعلية برنامج إرشادي قائم على التردد اللوني لخفض أعراض المماثلة المرتفعة لدى عينة من طلاب الجامعة الموهوبين فنيا ومدى استمرار فاعليته بعد فترة المتابعة.

أهمية البحث:

تستمد هذه الدراسة أهميتها مما يلى:

أولاً- الأهمية النظرية:

- (١) قلة الدراسات العربية والندرة النسبية للدراسات الأجنبية في حدود علم الباحثة التي تناولت المماثلة الأكاديمية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية كما يدركها طلاب الجامعة،
- (٢) أهمية المرحلة العمرية التي أجرى عليها البحث والتي يتعرض خلالها الطالب لكثير من الضغوط الأكاديمية، والأسرية، والنفسية، والاجتماعية والتي يمكن بالبحث والدراسة لبعض المتغيرات النفسية التي تسهم بصورة فعالة في مواجهة المماثلة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة.
- (٣) ترجع أهمية البحث الحالي إلى تناوله استراتيجيات حديثة تدرج نحو علم النفس غير التوجيهي وعلوم الطاقة والتي أثبتت فاعليتها في تحسين الناحية النفسية والاجتماعية لمن يمارسونها كما أشارت الدراسات السابقة التي تناولتها ويحاول البحث الحالي محاولة إثبات فاعليتها على عينة البحث من المجتمع المصري والتي لم يثبت فاعليتها عليه وذلك في حدود علم الباحثة.
- (٤) أهمية دراسة الخصائص السيكولوجية لطلاب الجامعة حيث إن تلك الفئة هي في أمس الحاجة إلى الدراسة العملية والتي تمثل قطاعاً لا يستهان به الجامعات العربية.

- (٥) محاولة الباحثة إلقاء الضوء على مفهوم التردد اللوني كاستراتيجية معرفية والمماثلة الأكاديمية وأنواعها وأسبابها والنظريات المفسرة لها.

ثانياً- الأهمية التطبيقية:

- ١- يمكن الاستفادة من نتائج البحث الحالي في مجال الإرشاد النفسي لطلاب الجامعة، وفي مجال تصميم البرامج اللازمة لخفض مستوى المماثلة.
- ٢- الاستفادة من بناء مقياس جديد للمماثلة الأكاديمية.
- ٣- الاستفادة من استخدام استراتيجيات حديثة مثل التردد اللوني لخفض أعراض المماثلة المرتفعة.
- ٤- إعداد برامج إرشادية لمعالجة العديد من الخصائص الانفعالية التي تعوق التفوق للمساهمة في تنمية الإبداع والسلوك الابتكاري لدى المتفوقين والموهوبين.
- ٥- إعداد برامج إرشادية لأسر الأفراد الموهوبين والمتفوقين عقلياً.

مصطلحات البحث:**أولاً-المماطلة الأكاديمية: Procrastination**

يعرف لافوي وكوستنر (Senecal, Lavoie & Koestner,1997) المماطلة الأكاديمية بأنها، تتضمن معرفة أن الفرد يجب أن يكمل مهمة ولكنه يفشل في أن يدفع نفسه لإنجاز الهدف في إطار الزمن المحدد، وهذه العملية عادة ما تكون مصاحبة بمشاعر الضيق المرتبط بالقلق ولوم الذات.

وفي تعريف ولترز (Wolters,2003) الذي يتضمن أن التلكؤ هو الفشل في أداء نشاط في إطار الزمن المرغوب أو تأجيله حتى آخر دقيقة لنشاطات يقصد الفرد أساساً أن ينتهي منها خصوصاً عندما تؤدي إلى درجة عدم الارتياح انفعالياً. وعرف عبد الرحمن مصيلحي ونادية الحسيني (٢٠٠٤) المماطلة أو التلكؤ الأكاديمي أنه يقصد به تأجيل الطالب البدء في عمل المهام الدراسية المطلوبة، وتأخيره في إتمامها إلى اللحظات الأخيرة مع وجود شعور بالضيق وعدم الارتياح لتأخره في إتمامها وذلك كما يتضح من خلال درجات الطلاب على مقياس التلكؤ الأكاديمي.

وتعرف الباحثة إجرائياً بأنه إرجاء أو تأجيل لمهمة بدون مبرر وهذه المهمة ضرورية ويقوم بها رغم إحساسه بعدم الارتياح من عدم البدء أو الانتهاء منها وأن هذه المهمة تكون مصاحبة بمشاعر القلق والتوتر من أدائها كما ينتابه نقص الدافعية للإنجاز الأكاديمي والخوف من الفشل مما يجعله يفضل المهام مضمونه النجاح.

ثانياً- التردد اللوني:

الاهتزازات Vibration التي توحى بنوع من الخداع البصري لخلق شعور بالحركة أو بالاهتزاز في عين المشاهد من خلال أسلوب الخطوط المتكررة والمتذبذبة والمتداخلة في الاتجاهات الرأسية والأفقية والمائلة وغيرها أو بواسطة الدرجات اللونية المتدرجة والمتضادة أو بواسطة الأشكال الهندسية، والعناصر الفنية الأخرى التي يحتويها العمل الفني. (Dinshah, 2012)

ثالثاً - الموهوبون:

ويعرف (عبد السلام عبد الغفار، ١٩٧٧: ٣٠) "الموهوب هو قدرات خاصة ذات أصل تكويني وراثي لا يرتبط بذكاء الفرد بل إن بعضها قد يوجد بين المتخلفين عقلياً.

ويعرفه (عبد المطلب القريطي، ٢٠٠٥: ٨١) بأنه الفرد الذي لديه استعداداً طبيعياً ١٧ أو طاقة كامنة غير عادية في مجال أو أكثر من مجالات الاستعداد الإنساني التي تحظى بالتقدير الاجتماعي في مكان وزمان معين والتي يمكن أن تؤهله مستقبلاً لتحقيق مستويات أدائية متميزة إذا ما توفرت لديه العوامل الشخصية والدافعية اللازمة وتهيأت له الظروف البيئية المناسبة.

ويعرف الموهوب فنياً في ضوء البحث الحالي: بأنه الفرد الذي لديه استعداداً طبيعياً أو طاقة كامنة غير عادية في مجال أو أكثر من مجالات الاستعداد الإنساني التي تحظى بالتقدير الاجتماعي في مكان وزمان معين سواء كانت في الفن والموسيقى وغيرهم من الفنون الأخرى والتي يمكن أن تؤهله مستقبلاً لتحقيق مستويات أدائية متميزة إذا ما توفرت لديه العوامل الشخصية والدافعية اللازمة وتهيأت له الظروف البيئية المناسبة.

رابعاً - البرنامج الإرشادي:

- يعرفه حامد زهران (١٩٩٨) "بأنه برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية سليمة لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً أو جماعياً بهدف مساعدة المسترشد أو المسترشدين في تحقيق النمو السوي والتوافق النفسي، ويقوم بتخطيط هذا البرنامج وتنفيذه وتقييمه فريق عمل من المتخصصين المؤهلين".

- ويقصد به في البحث الحالي بأنه "مجموعة الخبرات والأنشطة والتدريبات الذهنية والبدنية المنظمة والمصممة بهدف مساعدة الطلاب المتفوقين عقلياً علي إدراك حقيقتهم وقدراتهم وإمكاناتهم ومساعدتهم علي تبني مفهوم واقعي عن ذاتهم واستبصارهم بمشكلاتهم وأفكارهم الخاطئة ومساعدتهم علي وضع أهداف يمكن تحقيقها والرضا بما يحققونه من نجاح حتي إذا لم يصل إلي درجة الكمال، وتهدف إستراتيجيات وتقنيات البرنامج بشكل عام إلي خفض مستوي الكمالية العصابية وتعديل البنية المعرفية والسلوكية للحفاظ علي تفوقهم وإنجازاتهم.

الإطار النظري:

أولاً- المماثلة أو التكوُّن الأكاديمي:

يفشل بعض الناس في إكمال مشروعاتهم بسبب تجنبهم أداء المهام أو المخاوف الشخصية من الفشل (سولومون ورتبلوم Solomon and Rothblum, 2002) أو بسبب تشكك الفرد من التحقق من قدراته الشخصية، وقد يصاب كثير من الناس بظاهرة التأجيل (أليس ونوس Ellis and Kanus, 1977) وهو التأخير المتعمد في بدء أو إنهاء مهمة لدرجة يشعر معها الفرد المؤجل بعدم الارتياح الذاتي، وقد يكون هذا التأجيل إحدى الوسائل التي يستخدمها الفرد، لحماية تقديره لذاته، هذا التقدير المعرض للنقد والتجريح (بوركا ويون Burka and Yuen, 2000) ومع ذلك فإنه أحياناً يكون التأجيل مناسباً وله مميزات مثلاً (عدم إكمال أو إنهاء مشروع حتى يتم الحصول على أفضل ناتج) مثل هذا المثال قد يتضمن سلوك الناس شكلاً من أشكال الإلتقان، (Ferrari, 1992, 75) وتقول أوسع النظريات انتشاراً في مجال التأجيل (بوركا ويون Burka and Yuen, 1983) أن القيمة الذاتية للمؤجل تتحدد فقط بأداء الفرد في المهام التي تم إكمالها والانتهاؤها منها. ويرى (أليس ونوس Ellis and Knaus, 1977) أن التأجيل اضطراب انفعالي ينتج عن المعتقدات غير المنطقية وطبقاً لآراء "أليس ونوس" فإن إحدى تلك المعتقدات غير المنطقية الأساسية التي تؤدي إلى التأجيل هي الفكرة التي يؤمن بها الفرد والتي مؤداها، (إنني يجب على أن أقدم أداء جيداً، لأثبت أنني شخص له قيمته)، وبطريقة حتمية فإنه عندما يفشل في أن يقدم أداء جيداً فإن هذا الاعتقاد غير المنطقي يؤدي إلى أن يفقد الفرد تقديره لذاته (انتكاس للذات) وتعمل هذه المعتقدات غير المنطقية أيضاً كنوع من الدافع إلى تأجيل أو البدء في العمل أو إكمالها، وبالتالي فإنه يكون عنده الدافع في أن يتجنب وضع تقدير ذاته موضع الاختبار مرة ثانية. (Beswick, Rothblum and Mann, 2005, 208).

ويرى جانيس ومان (Janis and Mann, 2008) أن التأجيل المرتبط باتخاذ القرار (القرارات) -وهو استعداد مسبق قوى نحو العجز عن صنع القرارات الوقتية- إحدى الطرق للتمشى مع الصراعات الموجودة في موقف صنع القرار، نظراً لأن ذلك يجنب الفرد المواجهات.

كما يعرفه فان يرد (Van Eerd, 2000) بأنه يعني تجنب إنجاز أو تنفيذ غاية أو غرض، وهذا الغرض بشأن سلوك يشعر الفرد بأنه غير ذات جاذبية من

الناحية الانفعالية ولكنه هام من الناحية المعرفية لأنه يؤدي إلى نواتج إيجابية في المستقبل"،

ويرى كوس (Knaus,2001) بأنه يتمثل في اختيار قرار التأجيل، وهذا القرار يستمر بصورة متكررة على الرغم من الفرص العديدة المتاحة لتغيير هذا النمط".

ويعرفه فان إيرد (Van Eerd,2003) "بأنه سلوك تجنبى ويمكن أن ينظر إليه على أنه تجنب إتمام أو إنجاز عمل مطلوب وهذا العمل هام بالنسبة للفرد (من الناحية المعرفية) ولكن الفرد يتفاداه بوضعه غير ذات جاذبية (من الناحية الوجدانية) مما ينتج عنه صراع إقدام- إجمام، ويؤكد آدمز (Adams,2004) "بأنها تعني أن يؤجل الشخص البدء في مهمة حتى يشعر بالضغط بسبب عدم عمل النشاط في وقت سابق"، أسباب المماثلة أو التلكؤ:

يذكر سلومن وروثيلوم (Solomon & Rothblum, 2010) عدة أسباب ممكنة للتلکؤ الأكاديمي التي تتمثل في قلق التقويم وصعوبة اتخاذ قرارات، والتمرد ضد التوجيه، نقص الحزم، الخوف من عواقب النجاح، النفور من المهمة، ومستويات مرتفعة من الكفاءة الذاتية والكمالية، إلا أنه توصل في دراسته إلى عاملين يمثلان أسباب التلكؤ الأكاديمي لدى الطلاب هما: الخوف من الفشل والنفور من المهمة، ويرجع الخوف من الفشل إلى أن الطالب لا يستطيع أن يصل إلى ما يتوقعه الآخرون عنه أو توقعاته عن نفسه أو بسبب الخوف من الآباء السيئ، ويرجع النفور من المهمة إلى أن الطالب يكره الاندماج في الأنشطة الأكاديمية أو نقص الطاقة لديه.

ويوجز جارد (Gard,2009) أسباب المماثلة أو التلكؤ فيما يلي:

- ١- إنجاز الأنشطة التي تعطي متعة بدلا من المهام ذات الأولوية المرتفعة مثل مشاهدة التلفزيون بدلا من الاستذكار.
- ٢- الهروب من المهام غير السارة والصعبة والمملة.
- ٣- ضعف مهارات إدارة الوقت.
- ٤- الكمالية.

ويرجع سزلاتز (٢٠٠٣) أسباب التلكؤ إلى ما يلي:

١- معنقات خاطئة، الكمالفة، الضبط الذاتي، آباء متسلطفن، السعى للتشوفق، القلق المرتبط بالمهمة، توقعات غير واضحة، الاكنتاب.

أنواع المماظلة:

(١) تلكؤ أكادفمف.

(٢) تلكؤ عام وفف اللفة الؤومفة.

(٣) تلكؤ فف اناذ القرار.

(٤) تلكؤ قهرف أو غير وظفف.

وبالنسبة المماظلة الأكادفمفة فقد ركزت بعض الدراسات على هذا المجال وهو سلوكف من تلكؤ وبتحدد هذا النوع من خلال تأجل الطلاب للواجبات الأكادفمفة حتى آخر دقفقة ممكة أما النوع الثاني الذي فتمثل فف أنشطة اللفة الؤومفة فهو شكل سلوكف آخر للتلكؤ فتمعن صعوبة جولة وإتمام أنشطة اللفة الؤومفة المنكرة مثل دفع فائورة أو موعد طفبب. (Odaci, Hatice, 2011).

وفتمثل النوع الثالث وهو تلكؤ اناذ القرار فف عدم القدرة على اناذ قرار فف وقته سواء للمواقف أو الموضوعات الأساسية أم الثانوية مثل اناذ قرار شراء سفارة أم الاتجاه نحو دراسة معفنة. والنوع الأخير وهو تلكؤ القهرف أو الإضراب الوظفف، وهذا النوع أصعب الأنواع الأربعة، وهو فظهر كنوع قهرف أو كاضطراب وظفف ففما فعانف الفرد من تأثير كلا من تلكؤ فف إنفاذ القرار والتلكؤ السلوكف فف نفس الوقت وكأنه مصاب بالشلل عند محاولته التعايش فف اللفة الؤومفة مما فؤوف إلى عواقب وخفمة كففد وظففته. (عبد الرحمن مصفلف ونادفة اللففف، ٢٠٠٤؛ ٦٨).

وفذكر هومز (٢٠٠٢) أن تلكؤ بصفة عامة له عدة أشكال:

(١) **التلكؤ الأكادفمف:** الذي فتحدد فف تسليم متطلبات الفصل الدراسي أو الاستعداد للامتحان فف آخر لحظة.

(٢) **التلكؤ فف اناذ القرار:** الذي فتمثل فف عدم القدرة على إنفاذ القرار فف الوقت المناسب.

(٣) **التلكؤ العصابف:** وهو فتمثل فف تأجل القرارات الرئفسفة فف اللفة.

(٤) **التلكؤ القهرف:** وهو أن فكون لدف نفس الفرد كل من تلكؤ فف اناذ القرار والتلكؤ السلوكف.

(٥) التلكؤ في روتين الحياة: وهو أن يكون لدى الفرد صعوبة في أداء الأعمال الروتينية في موعدها.

خصائص المماثلة:

تناولت مجموعة من الدراسات ظاهرة المماثلة في مجال العملية التعليمية وذكرت هذه الدراسات أن من خصائص الذي يؤجل الاستعداد للامتحان أنه عندما يأتي وقت الاستعداد للامتحان تراوده أحلام اليقظة والسرمان ويقوم بعمل أشياء أخرى غير ضرورية ويتجنب الجلوس للاستذكار ويصعب عليه تنظيم أوقات الاستذكار ويكثر من النشاطات والزيارات ومشاهدة التلفاز ويبالغ في ترتيب طاولة الاستذكار ويجد رغبة شديدة في النوم وأخيراً هو شخص يتخذ التأجيل سبيلاً له في الحياة (أحمد عبد اللطيف عباده، ١٩٩٣) كما أنه يبالغ في تقدير الوقت الضروري لإكمال المهمة بطريقة معقولة، ويتميز كذلك بانخفاض الثقة بالذات وارتفاع قلق السمة والاكنتاب والكبت وانسحابهم والنسيان وعدم التنظيم وعدم المنافسة وفقدان الطاقة (فيراري، 1991، Ferrari)، كما تشير الدراسات إلى أن الطلاب المؤجلين تزداد احتماله انسحابهم من المقرر الدراسي الذي يعتمد على السرعة الذاتية روبرت (Robert, 1984: 41). كما أن المؤجلين يعيشون في صراع شتي قوي عندما يكون الأمر متعلقاً باتخاذ قرار معين ويكون مستوى تقديرهم لذاتهم منخفضاً مما يؤدي إلى عدم القدرة على اتخاذ القرار ويحدث لهم اضطراب انفعالي وسوء تكيف مرضي للتعامل مع هذه الصراعات. (Effect and Ferrari, 2001: 152)

ثانياً - الموهوبون:

الموهبة تعبر عن استعداد فطري يولد الفرد مزوداً به، كما أن الفرد الواحد يمكن أن يكون لديه أكثر من استعداد فطري واحد بحيث يتعلق كل استعداد منها بجانب معين من جوانب السلوك المختلفة وهو ما يعنى أن الفرد الواحد يمكن أن يكون موهوباً في أكثر من جانب.

كما يعرفه (عبد العزيز الشخص، ١٩٩٠: ٧) بأنه الفرد الذى يظهر مستوى أداء أو لديه استعداد تميز في بعض المجالات التي تحتاج إلى قدرات خاصة سواء كانت عملية أم علمية أم فنية.

وقد تبنى مكتب التربية الأمريكي تعريفاً للموهوبين والمتفوقين قدمه مارلانند Maryland عام ١٩٧١م في تقريره إلى الكونجرس الأمريكي، حيث عرفهم بأنهم

الذين يتم تحديدهم من قبل أشخاص مهنيين مؤهلين والذين لديهم قدرات عالية والقادرين على القيام بأداء عال ويحتاجون إلى برامج تربوية مختلفة وخدمات إضافية على البرامج التربوية العادية التي تقدم لهم في المدرسة وذلك من أجل تحقيق مساهمات لأنفسهم وللمجتمع، وأن معنى الأطفال القادرين على الأداء العالي يتضمن أولئك الذين يظهرون تحصيلًا مرتفعًا وإمكانات وقدرات في المجالات التالية منفردة أو مجتمعة،

- ١- قدرة عقلية عامة .General Intellectual Ability.
- ٢- استعداد أكاديمي خاص Specific or Academic Aptitude.
- ٣- إبداع وتفكير ومنتج .Creative or Productive Thinking.
- ٤- قدرة قيادية .Leadership Ability.
- ٥- فنون بصرية وأدائية .Visual Performance Arts.
- ٦- قدرة نفس حركية Psychomotor Ability (عبد المطلب القريطي، ٢٠٠٥).

ويعد هذا التعريف من أشهر وأشمل تعريفات الموهوبين والمتفوقين، إلا أن الكونجرس الأمريكي قد أجرى تعديلات عليّة تم بمقتضاه حذف القدرة النفس حركية- والتي تختص بممارسة الرياضات المختلفة- حتى تقدم الخدمات الرياضية لجميع الطلاب سواء كانوا موهوبين في هذا المجال أم لا.

ويعرفه (عبد المطلب القريطي، ٢٠٠٥، ٨١) بأنه الفرد الذي لديه استعدادًا طبيعيًا أو طاقة كامنة غير عادية في مجال أو أكثر من مجالات الاستعداد الإنساني التي تحظى بالتقدير الاجتماعي في مكان وزمان معين والتي يمكن أن تؤهله مستقبلًا لتحقيق مستويات أدائية متميزة إذا ما توفرت لديه العوامل الشخصية والدافعية اللازمة وتهيأت له الظروف البيئية المناسبة.

ثالثاً- التردد اللوني:

يعتبر العلاج بالألوان هو علاج تكاملي ويعود إلى آلاف السنين إلى الثقافات القديمة من مصر والصين والهند. اللون هو مجرد ضوء موجات متفاوتة، مما يعني أن كل لون له على طول موجي خاص به، - والعلاج بالألوان أو بالأضواء الملونة، هو طريقة لعلاج الأمراض من خلال استخدام اللون. ويمكن أن يتم العلاج بالألوان من خلال تسليط اللون المناسب على منطقة من الجسم. ويمكن أيضاً أن يتم ذلك من تسلط عيون من خلال النظر في لون معين، على الرغم من هذا يجب أن يتم بحذر شديد لتجنب أي إجهاد للعين- لعلاج اللون هو آمن للاستخدام وحده أو جنبا إلى جنب مع أي علاج آخر سواء الطب التقليدي أم العلاج التكميلي آخر وأمنة ومفيدة للبالغين والأطفال والحيوانات أيضاً. استخدام اللون لتحقيق التوازن بين شاكرات الجسم من خلال الطاقة الخاصة بكل من هذه الألوان الطيف صدى مع طاقة كل من الشاكرات السبعة الرئيسية من الجسم.

الاهتزازات Vibration (التردد اللوني) تعنى:

الاهتزازات فى الفن هى الاهتزازات التى توحى بنوع من الخداع البصرى لخلق شعور بالحركة أو بالاهتزاز فى عين المشاهد من خلال أسلوب الخطوط المتكررة والمتذبذبة والمتداخلة فى الاتجاهات الرأسية والأفقية والمائلة وغيرها أو بواسطة الدرجات اللونية المتدرجة والمتضادة أو بواسطة الأشكال الهندسية، والعناصر الفنية الأخرى التى يحتويها العمل الفنى. (Gardner & Marthin, 2012)

الألوان الرئيسية:

ويقصد بها "تلك الألوان التى يمكن أن تستخدم لخلق أى ألوان أخرى "فنونى" والتى هى بنفسها لا يمكن خلقها من ألوان أخرى داخل النظام اللوني، والألوان الرئيسية ثلاثة ألوان هم الأحمر - الأزرق - الأصفر.

دلالات الألوان وقواعد استخدامها:

لقد قام الباحثون بالعديد من الدراسات حول تأثير الألوان على الأشخاص وأيضاً على سلوكهم فى أماكن العمل وفى منازلهم وكذلك حول تأثير ألوان الملابس التى يرتديها الأفراد وإن الحالة العقلية تتأثر تأثراً كبيراً بسبب لون الملابس حيث إن لكل لون مجموعة من الدلالات الرمزية.

وكشفت دراسة أجريت حديثاً في الولايات المتحدة الأمريكية ٢٠١٠ " إن لون الملابس الذى يختاره الإنسان فى الصباح قد يؤثر على مزاجه بقية اليوم، وأن اختيار ملابس معينة ربما يزيد من التركيز والنشاط والقدرة على التعلم والاستيعاب بنسبة تتراوح بين ٥٥ - ٧٨ بالمائة.

وللألوان المقدره على كشف شخصية الإنسان وطباعه الخفية والمجهول عن النفس وذلك نتيجة تأثير الألوان تأثيراً نفسياً ويتغير المدلول النفسى للون تبعاً لدرجة كثافة اللون وأن بعض الناس يبدون وكأنهم يملكون حساً خاصاً للألوان وأن استخدامهم لها يكون سهلاً وبسيطاً من استخدام آخرين لنفس الألوان ويرجع ذلك لأنه لا توجد قواعد ثابتة تحكم كيفية استخدامها. (Collins, Paul, (2001)

تحديد المعانى العامة للألوان:

يتم ترتيب الألوان تبعاً لأطوالها الموجبة، وأول هذه الأطوال وأكثرها طولاً هى اللون الأحمر، يليه اللون البرتقالى، ثم اللون الأصفر، ويليه اللون الأزرق، وأخيراً اللون البنفسجى، ويتم تصنيف الألوان تبعاً لأطوالها الموجبة على النحو الآتى:

- ١- اللون الأحمر طوله الموجى ٧٠٠ - ٥٦٠.
- ٢- اللون البرتقالى طوله الموجى ٤٦٠ - ٥٩٠.
- ٣- اللون الأصفر طوله الموجى ٥٨٠ - ٥٥٠.
- ٤- اللون الأخضر طوله الموجى ٥٣٠ - ٤٩٠.
- ٥- اللون الأزرق طوله الموجى ٤٨٠ - ٤٥٠.
- ٦- اللون البنفسجى طوله الموجى ٤٤٠ - ٣٩٠.

المؤثرات النفسية للألوان على الإنسان كما ذكرها (عبد المطلب القريظى

: (١٩٩١)

أن لكل لون تأثير خاص على الإنسان وعلى حالته النفسية فاللون الذى يخلفه الضوء يثير الأحاسيس النفسية وينبه المشاعر ويؤثر فى السلوك قد أثبتت الأبحاث أن استجابة الإنسان لون تكون موضوعية وذاتية وسوف نستعرض كل لون وتوضيح مدى تأثيره النفسى على الإنسان،

١- اللون الأحمر:

هو أقوى ألوان الطيف فهو الطاقة والحيوية والحرارة كما أنه يضيف فى الأماكن لمسمة من التفاؤل ولهذا اللون صور عدة "فهو فى إشارة المرور يحذر من

الخطر، وعندما يمثل بقعة دم يثير الخوف والغثيان، وفي وسط النيران يثير الرعب والهلع، وعلى شفاه حسناء يدعو إلى الفتنة، وفي لون تفاحة حمراء أو قطعة من البطيخ يثير الشهية"، وهو يساعد على رفع مستوى أداء العمل، "ويعتبر رمزاً للرومانسية والعاطفة الجياشية لأنه يزيد الطاقة وحرارة الجسم ولذلك نجد عيد الحب مليء باللورود والقلوب الحمراء"، وهو في الملابس له معنى مختلف فمن ترتديه من النساء "تكن هجوميات ذات شخصية قيادية لا تكتم ما لا يعجبها بل تعبر عن رأيها بكل حرية، أنه يعطى إحساساً بالثقة والقوة والسطوة، وهذا اللون ينصح بتجنبه في غرف النوم حتى لا يعطى إحساساً بالتوتر لمن ينام في هذه الغرف.

٢- اللون البرتقالي:

هو لون لديه المقدرة على فتح الشهية، ولذلك ينصح باستعماله في المطابخ أو المطاعم، وكذلك في غرف الطعام، كما أنه يساعد على تعديل المزاج وإعطاء إحساس بالرضا والسعادة وهو أيضا قادر على تقوية جهاز المناعة لدى الإنسان.

٣- اللون الأصفر:

يجمع هذا اللون بين الدفء والمرح كما أنه يساعد على تنشيط الذهن، وكذلك فإنه لديه المقدرة على المساعدة على التركيز ولذلك "فهو يعتبر لوناً مثالياً للمكاتب وهذا اللون يعطى الإنسان إحساسات مختلفة "فإذا رأيت ورقة ساقطة في الخريف فإنه يثير فيك إحساساً بالموت والفناء. وإذا نظرت إلى لون الرمال في صحراء شاسعة فإنه يثير فيك الإحساس بالقحط وفي لون الغلاف الجوي يثير لديك الشعور بقرب عاصفة هوجاء وفي لون فاكهة يثير إحساساً بالنضج والطرارة وإذا نظرت إليه في لون الذهب فإنه يثير فيك الإحساس بالفخامة والأبهة؛ ولقد قام مجموعة من الباحثين بدراسة أثر البيئة الصفراء الفاتحة في مطعم بنفق "وجدوا أن الموظفين يرون الكون حولهم غاضب والزمن سريع وكلما ذهب أحد إلى هناك شعر بالارتباك والبعض يفقد الوعي.

إن اللون الأصفر إذا استخدم كلون داخلي يكون مزعج جداً وخصوصاً إذا كانت هناك نوافذ قليلة في الحجرة. وفي دراسة أخرى قام بها الباحثون وجدوا أن الأطفال يبكون في الحجرات الصفراء، والزوجات يزدن مشاجرة مع أزواجهن في المطابخ الصفراء كما أنه ينصح بعدم جعل دفاتر الطلبة باللون الأصفر ولا أن توضع خلفية على شاشة كمبيوتر بهذا اللون.

٤- اللون الأخضر:

اللون الأخضر لديه المقدرة على إحداث تناغم بين العقل والجسد والروح فهو يملك تأثيراً مهدئاً للأعصاب. ولقد قام الدكتور النفسى فريلينج (وهو من أشهر الأطباء النفسيين فى العالم) بأبحاث فى مدينة بافاريا الشمالية من خلال العلاج بالألوان ووجد أن اللون الأخضر يهدئ من ضربات القلب ويساعد على تحسين الدورة الدموية ولقد قام فى أحد تجاربه بطلاء جدران بعض المصانع التى تستخدم آلات شديدة الضجيج فتبين أن العمال كفوا عن الشكوى من الضجيج بسبب تأثير اللون الأخضر المحيط بهم.

كما أن هذا اللون يعتبر مثالياً فى استخدامه فى غرف العمليات الجراحية ولثياب الجراحين والممرضات وأيضاً مثالياً فى استخدامه وبصورة جيدة فى غرف النوم الخاصة بالأطفال ولقد قام أحد الباحثين بتجربة سميت باسم تجربة (جسر بلاك فرايار) حيث يعرف هذا الجسر باسم (جسر الانتحار) "لأن أغلب حوادث الانتحار تتم من فوقه ولذلك تم تغيير لونه القاتم إلى اللون الأخضر الجميل وتسبب هذا فى انخفاض حوادث الانتحار وبشكل ملحوظ، فاللون الأخضر مثالى ومريح للبصر.

٥- اللون الأزرق:

هذا اللون يوحى بالسلطة والمسئولية ومن يفضلونه، يميلون إلى الأسلوب العقلانى كما أنهم يميلون إلى التواضع، وهو يعطى إحساساً بالعمق ويخفف التوتر والعصبية عند الإنسان، واللون الفاتح منه يشعرك بأنك جزء من الفضاء، والبحر ويضفى عليك حالة من الرومانسية.

٦- اللون البنفسجى:

هذا اللون هو دليل على الغموض والميوعة والتردد فى اتخاذ القرارات، ولقد اتخذته العشاق رمزاً لهم فهو يثير خيالاتهم ويدعو إلى العاطفة الهادئة الرقيقة.

٧- اللون الأبيض:

يعطى إحساساً بالطهر والنقاء والصفاء ولذلك نجد أن العرائس تنتزين به فى حفلات الزفاف رمزاً للعدوية والطهارة، وأيضاً نجد الحمامة البيضاء ترمز إلى السلام والمحبة وعندما قام الباحثون بدراسة على مجموعة من العمال يعملون فى مكتب أحمر اللون وأخر أبيض اللون وجدوا تزمز العمال فى المكتب الأحمر

واشتكوا من آلام فى الرأس وحالات من الغثيان. أما من يرتدون هذا اللون فهم يتميزون بالبراءة والطيبة.

والعلماء الفيزيائيون يرون أن اللون هو الضوء حيث يشيرون إليها فى الجزء المرئى من الطيف الكهرومغناطيسى وأنه لا يوجد لون بلا ضوء ولكى نفهم طبيعة اللون يجب أن نفهم طبيعة الضوء. أما الفنانون الرسامون فإنهم يرون أن اللون هو الطلاء أو هو المادة المبنية وأن الضوء هو الذى لديه المقدرة على كشفه، أما علماء وظائف الأعضاء فإنهم يرون أن اللون يتم الإحساس به فى العين حيث لا يرى الناس بنفس الطريقة بدليل أن البعض قد يصابون بعمى الألوان بينما يرى علماء النص أن اللون يكون فى العقل بمعنى أن اللون ما هو إلا نتاج عملية تتم فى المخ البشرى ويستندون فى ذلك إلى أن اللون يمكن رؤيته فى الأحلام (رشاد على عبد العزيز موسى، ٢٠٠٢).

العلاج بالألوان:

حيث يتناول ما قام به الأطباء فى أوروبا وأمريكا مؤخراً باستخدام الألوان فى العلاج ويرجع ذلك إلى طبيعة الضوء الذى هو عبارة عن طاقة مشعة لها طول موجى وحين تقوم المستقبلات الضوئية المسماة بالمخروطات فى الشبكية بترجمتها إلى ألوان وتحتوى الشبكية على ثلاثة ألوان هى الأخضر - الأحمر - الأزرق.

والألوان ما هى إلا جزء من جزيئات الضوء تحتوى فى داخلها على موجات ضوئية تختلف عن بعضها البعض فى الطول والسرعة وهذا هو السبب الذى من أجله نجد أن هناك ألوان نستطيع رؤيتها وألوان أخرى لا نستطيع أن نراها. ويرجع العلماء ذلك إلى أن أعيننا تبصر ألوانا تحمل موجات وذبذبات ضوئية. (Williams, Willia., (2000).

وعند علماء النفس نجد أن كلمة لون تشير إلى خاصية (المثير) أى خاصية الطاقة الإشعاعية المرئية التى تعطى الإحساس باللون. وكثرة تعرض الإنسان للألوان تؤثر على جسده ثم تؤثر بالتالى على حالته الشعورية ولذلك يقوم الأطباء باختيار اللون الذى يتوافق مع التردد الذى تصدره العضلة أو العضو الذى يوجد داخل جسدها ويتم علاجه عن طريق إمداد هذا العضو المريض بالذبذبة الملونة المناسبة له. وتسمى طرق العلاج بالألوان كروموثيرابى.

والحقيقة أن طرق العلاج بالألوان تعتمد على اختيار اللون المناسب للمرض الذى يعانى منه الشخص وذلك من خلال إحاطة الجسم بارتداء ملابس من خلال اللون فلكل لون أثر عميق على كل المستويات الجسدية والعقلية والعاطفية والروحية للإنسان فاللون هو الطاقة.

وللألوان القدرة فى السيطرة على حياتنا. ولذلك نجد لها تأثير على أمزجتنا فكل خلية من خلايا جسم الإنسان تحتاج إلى طاقة ملونة حيث لها القدرة على إحداث الشفاء للمريض وموازنة الطاقة الخاصة به.

وتعتبر سوزان تشاكراست الطبيبة الأمريكية المعاصرة التى تستخدم ألوان الطيف السبعة فى العلاج من خلال إحداث توازن فى طاقة الجسم البشرى فلكل جسم موجة خاصة به وأن أى جسم يحتوى على سبعة مراكز رئيسية للطاقة تسمى (شكرة) وجمعها (شكرات) ولكل (شكرة) لون خاص بها وفقا لتردد اهتزازها وكلمة (شكرة) كلمة سنسكريتية أطلقها العلماء القدامى على مراكز الطاقة.

(Barnett & Hyde 2010)

وتنقسم الألوان فى الطاقة إلى نوعين وعلاقتها بالشاكرات السبع (هالة

محجوب خضر ٢٠٠٨):

١- النوع الأول- ألوان موجبة.

٢- النوع الثانى- ألوان سالبة.

أولاً- الألوان الموجبة:

وهى الألوان التى تمتاز بتفاعلها الحمضى وإشعاعاتها المنشطة والمميزة مثل اللون الأحمر- اللون البرتقالى- اللون الأصفر - اللون الأسود.

الشاكرة الأولى اللون الأحمر:

وهو إشارة إلى العمود الفقرى وهو أعلى ألوان الطاقة حيث يعالج فقر الدم والإكزيما وتقوية المناعة والشفاء من العجز الجنسي، والتهابات المثانة ويعالج أيضا البرد والزكام ووهن الأعصاب ويعالج الكآبة والإرهاق.

الشاكرة الثانية اللون البرتقالى:

هو إشارة إلى البطن تحت فم المعدة وهو متعلق برغبتنا وعواطفنا الجسدية وهو أحسن الألوان فهو قادر على معالجة الاكتئاب والنعاس والفتور، ويفتح الشهية ويقاوم الشعور بالتعب والإرهاق ومعالج لحصى الكلى والمرارة والمغص الحاد والتشنجات العضلية.

كما أنه يفيد في إدرار الحليب بعد الولادة وله تأثير جيد على الجهاز التنفسي كما أنه يزيد الطاقة عند الإنسان وعندما يشعر الشخص بالتعب والإرهاق يجب عليه أن يرتدى اللون البرتقالي لأنه من شأنه أن يرفع طاقته بصورة ملحوظة.

الشاكرة الثالثة اللون الأصفر:

وهو إشارة إلى فم المعدة فوق السرة وهو لون الأرض ويعبر عن الصلابة وقوة العقل كما أنه يعالج الاضطرابات الهضمية وعسر الهضم أو ينبه القدرات العقلية ويرفع طاقة الدماغ ويعالج الخمول النفسى. وكذلك قادر على إعادة بناء الأنسجة التالفة في البنكرياس والكبد والطحال، ويولد الطاقة في عضلات الجسم ويحسن البشرة وينظف ويعالج الجروح وخصوصاً الأكرزيميا وفي حالة نقصان أشعة هذا اللون في أى جزء من أجزاء الجسم فإنه يؤدي إلى الشلل الجزئى أو الكلى.

الشاكرة الرابعة اللون الأسود:

هذا اللون يعطى الإحساس بالقوة والثقة لهذا يسمى لون القوة وهو مثبت للشهية ويساعد على إنقاص الوزن ويستخدم في الرجيم وفي المعهد الأمريكي للعلم برنامج في العلاج بالألوان، وأحد هذه المناهج يسمى (غذاء ملون)، حيث وجد أن اللون يمكن أن يستخدم للمساعدة في نقص الوزن أو زيادته. فاللون الأسود يستخدم لفقد الوزن لأن في أجسامنا طرق طاقة تسمى خطوط الطول التي تدور داخليا وهي خاصة بالأكل وهي تغذى خطوط الطول لدينا، اللون الأخضر والأزرق يستخدم لزيادة الوزن وذلك من خلال إحداث توازن بين حالة الطاقة بين الألوان وبين طاقة جسم الإنسان.

ثانياً- الألوان السالبة، وعلاقتها بالشاكرات:

وهي الألوان التي تمتاز بتفاعلها القلوى وتأثيرها المهدئ والبارد مثل ألوان الأزرق - الأزرق النيلي - البنفسجى - البمبى - الأشرم فوق الأخضر.

الشاكرة الأولى اللون الأزرق:

وهو يختص بالقلب وهو موجود أمام تفاحة آدم وهو يخفض ضغط الدم ويقلل من تصلب الشرايين ويعمل على الاسترخاء ويلطف الأجواء الحارة والباردة. والأشخاص الذين يعانون من ضغط وحالات قلق يلجئون لاستنشاق هواء البحر وبالفعل تزول كل مشاكلهم والسبب الحقيقي لذلك هو أن حركة الأمواج في البحر

إضافة إلى لونه الأزرق تساعد على سحب الطاقة السلبية واستبدالها بأخرى ايجابية وتجديدها في المناطق المحيطة بالجسم.

الشاكرة الثانية اللون الأزرق النيلي:

وينصح به عند وجود آلام في الحلق ووجع في الأسنان والرأس وهو يجعل الشخص أكثر تفتحاً وحذاقه ووعى كما أنه قادر على تنشيط الذاكرة.

الشاكرة الثالثة اللون البنفسجي:

وهو إشارة إلى أعلى الرأس وهو جيد لأمراض فروة الرأس والصداع النصفي وأيضاً الكلى، كما يعتبر مركزاً لتلقى المعلومات والأفكار من العقل الفائق الوعى وهو مركز نشيط جداً لكثير من الناس المبدعة والتي تصبح ملهمة فيما بعد (٩٦)، كما أنه لون قادر على إزالة مشاعر الكراهية والعدوانية والتوتر والقلق لدى الإنسان وهو أخيراً مهبط للشهية.

الشاكرة الرابعة اللون البمبى:

وهذا اللون قادر على إحداث جوا رومانسى لدى الإنسان ولذلك تدهن به غرف النوم وكذلك مراكز علاج الإدمان ويجب أن تدهن به أيضا مصلحة السجن.

الشاكرة الخامسة (اللون الأخضر):

وهو إشارة إلى القلب وهو مهدئ للآلام وخصوصاً لمرضى السرطان وهو قادر على امتصاص الطاقات السلبية من جسم الإنسان والدليل على ذلك أن الإنسان المكتئب عندما يجلس فى مكان ملئ بالأشجار والنباتات الخضراء يزول اكتئابه. فهو لون متوسط الطاقة ويشعر الإنسان بالسكينة والهدوء ولهذا يؤثر على اللسان والمخ والصفراء.

الشاكرة السادسة (اللون الفوق الأخضر):

هذا اللون قادر على قتل الجراثيم والبكتيريا وأيضاً يستطيع أن يلحم الأنسجة الحية والجروح.

أما العلاج بالألوان فكان اكتشافه مرة أخرى أحدث ما توصل إليه الأطباء والمعالجون، حيث أثبت الجميع أنه علم قديم حديث كان يمارس منذ خمسة آلاف عام، ثم أعيد مرة أخرى اكتشافه ليقدم من خلاله أفضل هدية للإنسان. وهذا العلم قادر على إعادة توازن الطاقة عند الإنسان مرة أخرى، وقد يصاب البعض بالدهشة إذا علم أن هذه التجارب لا تنطبق فقط على المبصرين من البشر بل على مكفوفى

البصر أيضاً، حيث وجد من خلال التجارب التي أجريت أن لترددات الطاقة التي تتولد داخل أجسامهم المقدرة على إعادة التوازن لديهم مرة أخرى. فاللون هو الطاقة ولهذا استخدم الباحثون العلماء طرقاً عديدة لإعادة التوازن باستخدام طاقة الألوان. فالعلاج بالألوان علاج كلي وله أثر على المستوى الجسدى والعقلى والعاطفى والرحى والشعورى. وذلك من خلال الطاقات السبعة إلا وهى الأحمر - البرتقالى - الأصفر - الأخضر - الأزرق - الأزرق النيلي - البنفسجى، فلكل لون ميزة وتأثيره الخاص به والذى يساعد الأطباء على أن يقوموا بمعالجة المريض لتحسين التوازن لديه وإعانتة مرة أخرى.

(Swan, Jonathan, 2003).

رابعا- البرنامج الإرشادي:

اعتمدت الباحثة فى بناء البرنامج الإرشادي الحالى على الإرشاد الجماعى، الإرشاد غير الموجه، والإرشاد الإنتقائى (متعدد الوسائل).

أولاً- الإرشاد الجماعى Group Counseling:

يعرفه حامد زهران (١٩٩٧) بأنه إرشاد عدد من العملاء الذين تتشابه مشكلاتهم واضطراباتهم فى جماعات صغيرة، ويستغل ما يقوم بين أفراد الجماعة من تفاعل وتأثير متبادل بين بعضهم البعض وبين المعالج، بحيث يودى ذلك إلى تغيير سلوكهم المضطرب وتعديل نظراتهم إلى الحياة وتصحيح نظراتهم إلى أمراضهم (حامد زهران، ١٩٩٧، ٣٠٧).

ويعتبر الإرشاد الجماعى عملية تربية، إذ إنه يقوم أساساً على موقف تروى ومن ثم لفت أنظار المرشدين والمربين، وتضم الجماعة الإرشادية عدداً من العملاء وهى تكون إما جماعة طبيعية قائمة فعلاً مثل جماعة طلاب فى فصل أو جماعة مصلحة يكونها المرشد بهدف الإرشاد، وتتم عملية الإرشاد مع الجماعة كوحدة، ومن ثم فلا بد أن يعرف جميع أفراد الجماعة أهدافها وأسلوب العمل الجماعى ومسئولياتهم (حامد زهران، ١٩٩٨، ٣٢٢).

وتؤكد سلوى عبد الباقى (٢٠٠٢) على أهمية العوامل المشتركة بين أعضاء الجماعة والتي تتضمن الجنس والعمر والسمات الشخصية والأوليات الحيوية التي تجعلهم يرتبطون بالجماعة، فمن المفضل أن تكون الجماعة من جنس واحد وأن تنتمى لنفس المهنة أو مجال العمل حيث يكون العمر مرتبطاً بالخبرة فالتباين

العمرى الواسع يجعله غير فعال كما أن تباين المشكلات واختلافها يفقد أعضاء الجماعة الرغبة في العمل سويًا (سلوى عبد الباقي، ٢٠٠٢، ١٨٣، ١٨٤).
 إن أساليب الإرشاد الجماعى عديدة ومتنوعة، ومن أهم هذه الأساليب، السيكودراما، المحاضرات، المناقشات الجماعية، النادي الإرشادي، جماعة المواجهة، ويرتكز البحث الحالى على عدد من الأساليب المختلفة مثل، أسلوب المحاضرات، المناقشات الجماعية، السيكودراما، وهو ما سوف يتم تناوله بالشرح لاحقاً.

ثانياً- الإرشاد غير الموجه:

ويسمى أحيانا الإرشاد غير المباشر أو الإرشاد الممرکز حول العميل أو الإرشاد الممرکز حول الشخص أى الذى يضع العميل فى مركز دائرة الاهتمام وشيخ هذه الطريقة هو كارل روجرز وقد لخص الطريقة فى إقامة علاقة إرشادية وتهيئة مناخ نفسى يمكن العميل من أن يحقق هو أفضل نمو نفسى، ويقوم الإرشاد غير الموجه على مبدأ أن العميل قادراً على تحقيق ذاته وأهدافه بشرط مساعدته على توجيه طاقاته وتنظيم أوضاعه، وتستند الإرشاد غير الموجه على نظرية الذات ومن أهم خصائصه التمركز حول العميل وحياد المرشد فى علاقته مع العميل الأكثر نشاطاً، بحيث يتحقق مفهوم موجب للذات بما يؤدى إلى التوافق والصحة النفسية.

ثالثاً- الإرشاد الخيارى (الانتقائى) Eclectic Counseling:

تتعدد طرق الإرشاد النفسى فأيهما أفضل؟ وأيها يتبع؟ ولكل طريقة مزايا وعيوب، وليست كل منها كاملة، وإذا ابتغينا الكمال فى طريقة واحدة فربما يطول بنا الانتظار إلى الأبد، لذا فالإرشاد الخيارى التوفيقى هو الحل لتلك المشكلة (حامد زهران، ١٩٩٨، ٤٠٥).

ومن هذا التعريف فإن الإرشاد الخيارى يعنى اختيار الطريقة أو الأسلوب من عدة مصادر ونظريات ويجب الاستفادة من المصادر المختلفة بما يساعد على خدمة حاجات الأفراد الذين يطلبون المساعدة وهم يعتقدون بأنه يجب اختيار الإجراءات والأساليب التى تناسب المسترشد، ويجب أن لا يعتمدوا على المحاولة والخطأ، حيث يتدرب المرشد على العديد من الطرق والأساليب ويختار منها ما يتلاءم مع مشكلة فردية محددة، وتتمثل وجهة النظر الاختيارية كما وصفها لورانس (Lawrence , 1969) على النحو التالى:

- عدم التأكيد على نظرية إرشادية محددة عند ملاحظة سلوك المسترشد.
- دراسة تاريخ الإرشاد والعلاج النفسى ويأخذ مما هو معروف.
- يبنى نظرية بناء على مهارات المرشد وشخصيته.

(سهام درويش، ١٩٩٧، ١٨٤).

وقد اتفقت وجهة النظر الانتقائية فى الإرشاد والعلاج النفسى من علم النفس الوظيفى (وليم جيمس William James)، وتطبيقاته فى العلاج النفسى بواسطة (جانيت بيرو Burow) وفريدريك ثورن Thorn وقد تحدث فريدريك ثورن عن إجراءات العلاج النفسى الإنتقائى متأثراً فى ذلك بمدارس التحليل النفسى والسلوكية، والمدرسة الإنسانية والوجودية فى هذا المجلد مؤكداً على أن هدف الإرشاد النفسى هذا هو تحقيق الصحة النفسية للفرد، وهذا يعنى من وجهة نظرة الإنسانية الكاملة تحقيق الذات.

وهنا اعتمدت الباحثة على أسلوبين أساسيين فى الإرشاد الخيارى هما، الجمع بين الطرق والاختيار بين الطرق.

فروض البحث:

- الفرض الأول: لا توجد فروق فى مستوى المماثلة الأكاديمية تبعاً للنوع،
- الفرض الثانى: لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطات رتب درجات مجموعة التردد اللوني (المجموعة التجريبية) فى القياسين القبلي والبعدى على مقياس المماثلة الأكاديمية،
- الفرض الثالث: لا توجد فروق دال إحصائياً بين متوسطات رتب درجات مجموعة التردد اللوني (المجموعة التجريبية) ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس المماثلة الأكاديمية فى القياس البعدى لصالح التجريبية.
- الفرض الرابع: لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطات رتب درجات مجموعة التردد اللوني (المجموعة التجريبية) على مقياس المماثلة فى التطبيق البعدى والتتبعي.

إجراءات البحث:

١- المنهج:

اقتضت أهداف البحث استخدام المنهج (شبه التجريبي) وهو المنهج الذي يستخدم لتعرف ما تحدثه معالجة معينة مضبوطة ومعتمدة والمتمثلة في المتغيرات المستقلة للبحث وهو البرنامج الإرشادي القائم علي التردد اللوني وتأثيره في ظاهرة مكينة والمتمثلة في المتغير التابع وهو المماطلة المرتفعة(على ماهر خطاب، ٢٠٠٨).

وقد استخدمت الباحثة هذا المنهج بهدف خفض أعراض المماطلة الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة الموهوبين فنيا من الجنسين من خلال تطبيق البرنامج الإرشادي لمعرفة ما تحدثه معالجة معينة ومضبوطة في المتغير التابع، وكذلك دراسة الفروق بين الذكور والإناث الموهوبين فنيا في المماطلة الأكاديمية.

٢- العينة - عينة البحث:

انقسمت عينة البحث إلى قسمين:

- ١) عينة التقنين (الخاصة بتقنين المقاييس والاختبارات المستخدمة في البحث).
- ٢) العينة الأساسية (الخاصة بالشق التجريبي للبحث).

١- عينة التحقق من صدق وثبات الأدوات:

تكونت عينة التقنين في صورتها النهائية من (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة الموهوبين فنيا، وقد استخدمت الباحثة محكات معينة لاختيار طلاب الجامعة الموهوبين فنيا سيرد ذكرها لاحقاً، وجميعهم من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة حلوان من العام الدراسي (٢٠١٦/٢٠١٧م) وقد تراوحت أعمار عينة التقنين ما بين (١٨-٢٢ سنة).

٢- عينة الدراسة التجريبية:

تكونت عينة البحث الأساسية (التجريبية) في صورتها الأولية من (٣٠) وتكونت في صورتها النهائية من (١٢) طالب وطالبة من الموهوبين فنيا من ذوى المماطلة المرتفعة العام للعام الدراسي (٢٠١٦-٢٠١٧م) كمجموعة تجريبية و(١٢) طالب وطالبة كمجموعة ضابطة من الذكور والإناث من قسم التعليم الصناعي شعبة زخرفيه وتشكيلية ونسيج تصميم تتراوح أعمارهم من (١٨-٢٢) سنة.

جدول توزيع عينة البحث التجريبية

الكلية /تربية /قسم التعليم الصناعي /حلوان	الشعبة	عدد الطلاب
---	--------	------------

٧ ذكور وإناث	زخرفية	مجموعة تجريبية
٥ إناث	نسيج	
١٢	١٢	مجموعة ضابطة

التحقق من تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة):

يذكر على ماهر خطاب (٢٠٠٧) " أن جودة التجربة تتحدد بالدرجة التي يقوم فيها الباحث بعمل ضوابط صارمة للمتغيرات الدخيلة على أعراض الدراسة، وأن التصميمات التجريبية الحقيقية توفر درجة عالية من الضبط على المتغيرات الدخيلة على أعراض البحث والتي تؤثر على الصدق الداخلي والخارجي لها ولهذا فهي أكثر التصميمات تفضيلاً لدى الباحثين (على ماهر خطاب، ٢٠٠٧: ٩٠).

وقد قامت الباحثة بالتحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات العمر الزمني، الموهبة، ونسبة المماثلة.

أولاً- إجراءات التحقق من التكافؤ بين المجموعات:

قامت الباحثة بتحديد الإرباعيات لأفراد عينة البحث وذلك علي مقياس المماثلة الأكاديمية، وقامت بتحديد قيمة الإرباعي الأعلى (الثالث)، والذي بلغت قيمته (230.25)، ومن ثم حددت أفراد عينة البحث في هؤلاء الأفراد التي تزيد درجتهم الكلية عن تلك الدرجة، وقامت بتوزيعهم بشكل عشوائي علي المجموعتين، ثم قامت الباحثة بالتحقق من التكافؤ بين المجموعتين، وذلك علي المتغيرات التالية:

أولاً: متغير العمر.

ثانياً: متغير المماثلة الأكاديمية في التطبيق القبلي.

ثالثاً متغير الموهبة.

قامت الباحثة باستخدام كروسكال-واليز للتحقق من وجود تكافؤ بين المجموعتين علي المتغيرات المحددة، والجدول التالي يوضح النتائج التي حصلت عليها الباحثة: الجدول التالي يوضح متوسطات الرتب للمجموعتين.

أولاً- متغير العمر:

متوسطات الرتب	العدد	المجموعة
31.50	١٢	مماثلة
30.50	١٢	ضابطة

وقد بلغت قيمة مربع كاي المحسوبة (1.639)، عند درجات حرية (٣)، وهي قيمة غير دالة مما يشير إلي وجود تكافؤ بين المجموعات علي متغير العمر ثانياً - متغير المماثلة الأكاديمية:

متوسطات الرتب	العدد	المجموعة
29.60	١٢	مماثلة
31.60	١٢	ضابطة

وقد بلغت قيمة مربع كاي المحسوبة (0.422)، عند درجات حرية (٣)، وهي قيمة غير دالة مما يشير إلي وجود تكافؤ بين المجموعتين علي متغير المماثلة الأكاديمية.

قامت الباحثة باستخدام كروسكال-واليز للتحقق من وجود تكافؤ بين المجموعتين علي متغير الموهبة، والجدول التالي يوضح النتائج التي حصلت عليها الباحثة: الجدول التالي يوضح متوسطات الرتب للمجموعتين.

ثالثاً - متغير الموهبة:

متوسطات الرتب	العدد	المجموعة
30.37	١٢	إيحاء
30.63	١٢	ضابطة

وقد بلغت قيمة مربع كاي المحسوبة (0.004)، عند درجات حرية (٣)، وهي قيمة غير دالة مما يشير إلي وجود تكافؤ بين المجموعتين علي متغير الموهبة الأدوات:

* أدوات البحث:

الأدوات القياسية المستخدمة:

١. مقياس المماثلة الأكاديمية، إعداد الباحثة.
٢. البرنامج الإرشادي القائم على التردد اللوني. (إعداد الباحثة)
٣. قائمة السمات الشخصية والخصائص السلوكية للموهوبين، إعداد عبد المطلب القريطي.

(١) مقياس المماثلة الأكاديمية: (إعداد الباحثة)

وقد قامت الباحثة بعدد من الخطوات في سبيل إعداد هذا المقياس تمثلت في الإطلاع على التراث السيكلوجي في مجال المماثلة أو التلكؤ وذلك في الدراسات الأجنبية حيث إنه لا يوجد من الدراسات العربية إلا القليل والتي تناولت

هذا الموضوع. وقد تم حساب الخصائص السيكمترية للمقياس وذلك على العينة الاستطلاعية للبحث. حيث تم تحديد أهم الجوانب التي تشكل المماثلة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة.

الخصائص السيكمترية للمقياس:

أولاً- **صدق المقياس:** تم حساب صدق المقياس من خلال،

(أ) صدق المحتوى:

وقد أسفر هذا الإجراء عن استبعاد بعض العبارات وتعديل صياغة البعض الآخر كما تم إضافة بعض العبارات التي اقترحها السادة المحكمون، وقد بقيت العبارات التي أبرزت عملية التحكيم* صلاحيتها واتفق عليها بنسبة ٩٠% فأكثر.

(ب) الصدق العاملي: Factorial validity

وهو أحد أهم الوسائل التي نستخدمها في تحديد صدق التكوين الفرضي Contract validity ويقصد بصدق التكوين الفرضي مدى مقياس الاختبار لتكوين فرضي أو مفهوم نفسى أو سمة، وتلك المفاهيم أو التكوينات الفرضية تستنج من أساليب الأداء، كما يعتبر حدوث الاتساق الملحوظ في الاستجابة، ويعتمد هذا النوع من الصدق على وصف أوسع، ويتضمن معلومات أكثر حول الخاصية السلوكية موضوع القياس، والتحليل العاملي في جوهره أسلوب لتحديد بنية السمات النفسية ويقوم على تحليل العلاقات بين البيانات الأمبريقية كما تتمثل هذه العلاقات في صورة معاملات الارتباط.

وهو يهدف إلى تحديد الحد الأدنى من العوامل أو التكوينات الفرضية اللازمة لتفسير الارتباطات البيئية بين مجموعة من الفقرات أو المتغيرات أو الاختبارات، ويحدد التحليل العاملي درجة تشبع كل مفردة من مفردات الاختبار بكل عامل من العوامل المشتركة، وهذه التشبعات تمثل معاملات الارتباط بين مفردات الاختبار والعوامل، ويطلق على هذه المعاملات الصدق العاملي (على ماهر خطاب، ٢٠٠٧، ١٣٧:١٣٨).

وقد أجرى التحليل العاملي في البحث الحالي بأسلوب التحليل العاملي التوكيدي، حيث وزعت عبارات وفقرات المقياس على عوامل فرضية Factors

* أتقدم بالشكر إلى الأساتذة المحكمين للمقاييس أ.د. سلوى عبد الباقي أ.د. سهير محمود أمين، أ.د. وهمان همام السيد، أ.د. أ.م.د. محمد زهران، أ.م.د. خالد عثمان.

Hypothesized كما يسميها فؤاد أبو حطب وآمال صادق (١٩٩١: ٥٩٥)، وهي الأبعاد التي تم تمكنت الباحثة من تحديدها لمستويات الكمالية كما سبق ذكرها، ثم تم اختبار وجود تلك العوامل الفرضية والتأكد من صحتها من خلال التحليل العاملى أو أن يظهر التحليل العاملى عدم صحتها ويرد الارتباطات البينية إلى عوامل أخرى يمكن تحديدها وتسميتها من خلال فحص معاملات الارتباط أو بتشبعات المفردات على كل عامل من العوامل المشتركة.

* التحليل العاملى لمقياس المماثلة الأكاديمية:

لقد تم إجراء التحليل العاملى باستخدام البرنامج الإحصائى Spss على عينة قوامها (٢٥٠)، وتم استخدام محك كايزر فى تقدير العامل المستخلص كمؤشر للتوقف أو الاستمرار فى استخلاص العوامل التى تمثل البناء الأساسى، حيث تم الإبقاء على العوامل التى تزيد جذورها الكامنة على الواحد الصحيح، ويرى كاتل أن هذا المحك يتميز بالاستقرار والثبات فى حالة المصفوفات التى يزيد عدد متغيراتها عن (٢٠) متغيراً (فؤاد أبو حطب وآمال صادق، ١٩٩١، ٦١٩)، كما استخدم محك حيلفورد الذى يعتبر محك التشبع الجوهري للبند على العامل الذى يعتبر دالاً إحصائياً هو (+, ٣, ٠) أو أكثر، كما لا يعتبر العامل المستخلص جوهرياً إلا إذا تضمن ثلاثة تشبعات دالة إحصائياً بمحك كايزر ثم استخدمت طريقة الفاريماكس Varimax فى التدوير المتعامد للمصفوفات الارتباطية لفقرات وبنود مقياس المماثلة للوصول إلى أفضل صورة يمكن تفسير العوامل وفقاً لها، وفيما يلى عرضاً لما أسفر عنه التحليل العاملى من عوامل بالنسبة للمماثلة علماً بأنه لم تعرض العوامل غير الدالة فى أى من التحليلات العاملية والتى يقل جذورها الكامن عن الواحد الصحيح أو العبارات التى تشبعها على العامل،)٠، حيث أسفر التحليل العاملى عن استبعاد (٥) عبارات وأسفر عن تشبع عباراته على خمسة عوامل جوهرية وبلغت نسبة التباين العاملى الكلى المفسر لها ٥٢,٢٦٨.

العوامل الخامسة هي:

العامل الأول - مستويات مرتفعة في الأداء:

وقد استحوذ هذا العامل على ١٨,٢٨٨% من التباين العاملي الكلي (بعد التدوير) وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل ١٠,٧٩٠ وقد تشبعت عليه جوهرياً (١٥) عبارة تراوحت قيم معاملات تشبعاتها من ٠,٦٤٩ إلى ٠,٤١٨ وعلماً بأنه قد رتبت التشبعتات الجوهرية للبنود ترتيباً تنازلياً من أعلى التشبعتات إلى أقلها.

العامل الثاني - النفور من المهمة:

وقد استحوذ هذا العامل على ٩,٠٤٢% من التباين العاملي الكلي (بعد التدوير) له ٥,٣٣٥، وقد تشبعت عليه جوهرياً (١٢) عبارات تراوحت قيم معاملات تشبعها عين ٠,٦٩٢، ٠,٤١٧.

العامل الثالث - ضعف مهارات إدارة الوقت:

وقد استحوذ هذا العامل على ٥,٣٥٩% من التباين العاملي الكلي (بعد التدوير) وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل له ٣,١٦٢، وقد تشبعت جوهرياً عليه (١١) عبارات تراوحت قيم معاملات تشبعاتها بين ٠,٦٣٢، ٠,٣٥٦.

العامل الرابع - التمرد ضد التوجيه:

وقد استحوذ هذا العامل على ٤,٤٥٦% من التباين العاملي الكلي (بعد التدوير) وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل ١٠,٧٩٠ وقد تشبعت عليه جوهرياً (٩) عبارة تراوحت قيم معاملات تشبعاتها من ٠,٦٤٩ إلى ٠,٤١٨ وعلماً بأنه قد رتبت التشبعتات الجوهرية للبنود ترتيباً تنازلياً من أعلى التشبعتات إلى أقلها.

العامل الخامس - قلق التقويم:

وقد استحوذ هذا العامل على ٤,٢٨٩% من التباين العاملي الكلي (بعد التدوير) وبلغ الجذر الكامن له ٢,٦٢٩، وقد تشبعت جوهرياً عليه (١٣) عبارات تراوحت قيم معاملات تشبعاتها بين ٠,٦١٧، ٠,٣١٠.

(ج) الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال:

- (١) حساب معاملات ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للجانب الذي تتبعه.
- (٢) حساب معاملات ارتباط الدرجة الفرعية لكل بعد بالدرجة الكلية للمقياس.
- (٣) حساب معاملات ارتباط درجات أبعاد المقياس ببعضها البعض.

حيث جميع معاملات ارتباط درجات العبارات بالدرجة الكلية للبعد الذي نتبعه دالة عند مستوى (٠.٠٠١، ٠.٠٠٥)، ويشير ذلك إلى أن المقياس على درجة جيدة من الاتساق الداخلي.

ثانياً- ثبات المقياس: وذلك من خلال؛

(١) حساب معامل ألفا -كرونباخ:

حيث اتضح أن قيمة (ر) دالة عند مستوى (٠.٠٠١) مما يشير إلى ثبات المقياس.

§ ويتضح ذلك في الجدول التالي حيث يوضح معاملات الثبات للعوامل والمقياس كله بطريقة ألفا كرونباخ.

العوامل والمقياس كله	معاملات الثبات
العامل الأول	٨٧٢,٠
العامل الثاني	٠,٨٠٢
العامل الثالث	٠,٧٤٢
العامل الرابع	٠,٧١١
العامل الخامس	٠,٦٤٢
المقياس كله	٠,٧٦٢

** جميع هذه المعاملات دالة عند مستوى دالة ٠,٠١

(ج) التجزئة النصفية: Split - Half: وقد طبق المقياس على العينة وحسبت معاملات الارتباط بين درجات الطلاب على نصفي الاختبار، وذلك باستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون ويطلق على معامل الارتباط في هذه الحالة معامل ثبات التجزئة النصفية، وهو تقدير أداء الأفراد عبر مفردات الاختبار، ونظراً لأن أساليب التصنيف المختلفة يترتب عليها انخفاض ملحوظ في قيمة معامل الارتباط (الثبات)، لذا فإنه ينبغي علينا استخدام معادلات تصحيح الطول في هذه الحالة ومن أشهر هذه المعادلات معادلة (سبيرمان براون، وجوتمان).

ويوضح الجدول قيم معاملات الثبات لكل عامل من عوامل المقياس الثمانية والمقياس كله بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان براون، وهي جميعاً معاملات ثبات مقبولة ودالة عند مستوى ٠,٠١.

§ قيم معاملات الثبات للعوامل والمقياس كله بطريقة التجزئة النصفية:

العوامل والمقياس كله	معامل الارتباط بين النصفين	معاملات ارتباط الاختبار ككل
العامل الأول	٠,٧٥٦,	٠٧٢,٠٠
العامل الثاني	٠,٦٥٢,	٠,٧٦٦,
العامل الثالث	٠,٦٦١,	٠,٧٥٢,
العامل الرابع	٠,٥٤١,	٠,٧٣٢,
العامل الخامس	٠,٥٣١,	٠,٦٤٥,
المقياس كله	٠,٧٨٨,	٠,٨٧٧,

** جميع هذه المعاملات دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١,

ثانياً- البرنامج الإرشادي القائم على التردد اللوني (إعداد الباحثة) معتمد على الإرشاد الجماعي والإرشاد الانتقائي:

مراحل البرنامج الإرشادي وجلساته:

مراحل البرنامج	ترتيب الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
المرحلة الأولى	الجلسة الأولى	تعريف وتمهيد	من خلال الجلسة يكون المشارك قادراً علي أن: ١- يتعرف على أهداف وأهمية البرنامج. ٢- يستجيب للمشاركة في البرنامج. ٣- بالإفصاح يبادر عن بعض المشكلات ذات الصلة بما يعاينه من أعراض ناتجة عن المماثلة الأكاديمية ٤- يتقبل القواعد المتبعة لسير جلسات البرنامج ومدته الزمنية (الاتفاق على قبول التعاقد السلوكي).	المحاضرة لمناقشة والحوار	يتراوح بين ٤٥- (٩٠) دقيقة
	الجلسة الثانية	المماثل الأكاديمية دافع للإلتقان أم معوق لأداء	من خلال الجلسة يكون المشارك قادراً علي أن: ١- يحدد مفهوم المماثلة الأكاديمية وأهم أسبابها. ٢- تعرف العوامل الشخصية والبيئية الكامنة وراء المماثلة الأكاديمية. ٣- يستنبط سمات الأفراد ذوي المماثلة الأكاديمية. ٤- يصنف سمات الأفراد ذوي المماثلة إلى ثلاثة جوانب (معرفية- انفعالية- سلوكية).	١- المحاضرة ٢- المناقشة والحوار ٣- العمل الفردي ٤- الحوار السقراطي ٥- الواجبات المنزلية	(٩٠) دقيقة

مراحل البرنامج	ترتيب الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
			٥- يحدد أي الجوانب (المعرفية، الوجدانية، السلوكية) أكثر تأثيراً في الجانبين الآخرين. ٦- توفير الفرصة لتبادل الخبرات واكتشاف المشاعر وتعديل الاتجاهات نحو الذات والآخرين.		
	الجلسة الثالثة	فنية ABC	من خلال الجلسة يكون المشارك قادراً علي أن: ١. يفهم المكونات المتضمنة لفنية "ABC". ٢. يدرك الفرق بين الأفكار العقلانية والملاعقلانية. ٣. يحدد العلاقة التي تربط بين التفكير والانفعال والسلوك. ٤. يدرّبهم علي فنية ABC للتخلص من أفكارهم اللاعقلانية. ٥. تحديد الأفكار اللاعقلانية التي تكمن وراء سلوكهم المضطرب.	١. المحاضرة. ٢. المناقشة. والحوار. ٣. فنية "ABC" ٤. إعادة البنية المعرفية. ٥. النمذجة. ٦. الواجبات المنزلية.	(٩٠) دقيقة
	الجلسة الرابعة	التردد اللوني دلالاته وقواعد استخدامه	من خلال الجلسة يكون المشارك قادراً علي أن: ١- يحدد معنى التردد اللوني. ٢- يستنتج طرق التردد اللوني. ٣- يعرف دلالات الألوان ويميز بينهما، ٤- يحدد الدلالة النفسية الناتج عن ذبذبات الألوان. ٥- يجد العلاقة بين كل من التردد اللوني كاستراتيجية معرفية سلوكية وخفض أعراض المماثلة الأكاديمية.	١- المحاضرة. ٢- المناقشة والحوار. ٣- الاسترخاء. ٤- النمذجة. ٥- الواجب المنزلي	
المرحلة الثانية	الجلسة الخامسة	طاقة الألوان وأنواعها	١. يعرف معنى طاقة الألوان. ٢. يميز بين طاقة الألوان الموجبة والسالبة. ٣. يستنتج الآثار الإيجابية للألوان الموجبة وتأثيرها على خفض أعراض المماثلة، ٤. إدراك العلاقة التي تربط بين التفكير والانفعال والسلوك الألوان الموجبة والسالبة.	١. المحاضرة. ٢. المناقشة والحوار. ٣. التخيل. ٤. مراقبة الذات. ٥. الواجب المنزلي	
	الجلسة السادسة	ذبذبات الألوان وتأثيرها النفسي	من خلال الجلسة يكون المشارك قادراً علي أن: ١. يعرف معنى ذبذبات اللون، ٢. يستنتج الآثار الإيجابية للألوان الموجبة وتأثيرها على خفض أعراض	١. المحاضرة. ٢. لمناقشة والحوار. ٣. التخيل بالإيحاء، ٤. الواجب المنزلي	

أثر فاعلية برنامج إرشادي قائم على التردد اللوني الناتج عن الشحنات
الموجبة والسالبة وعلاقته بخفض أعراض المماثلة الأكاديمية المرتفعة
لدى طلاب الجامعة الموهوبين فنيا

١٦٤

مراحل البرنامج	ترتيب الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
			المماثلة، ٣. إدراك العلاقة التي تربط بين التفكير والأنفعال والسلوك الألوان الموجبة والسالبة		
الجلسة السابعة	الاستشفاء بالطاقة الحيوية	من خلال الجلسة يكون المشارك قادراً علي أن: ١. يعرف معني الشفاء باللمس أو الريكي. ٢. يتعلم كيف يسترخي انفعالاته. ٣. يذكر العلاقة بين تفكيره السلبي وانفعالاته السلبية. ٤. يحدد نمط تفكيره وزيادة القدرة على التفكير السليم. ٥. يستنتج العلاقة بين الهدوء النفسي (الاسترخاء) من خلال لمس الألوان الإيجابية والتخلص من القصور الذاتي والخوف من الفشل والمواقف الضاغطة التي يتعرض لها.	١. المحاضرة، ٢. المناقشة والحوار. ٣. الاسترخاء. ٤. وقف التفكير. ٥. التخيل ٦. الواجب المنزلي		
الجلسة الثامنة	تأثير الطاقة على الشاكرات	من خلال الجلسة يكون المشارك قادراً علي أن: ١. يعرف مراكز الطاقة في الجسم. ٢. يحدد مراكز الشاكرات السبع. ٣. يميز بين كل شاكرة والعضو المسئول عنه في جسم الإنسان. ٤. أن يعرف كيف يستخدم التأمل في تنشيط مراكز الطاقة في الجسم. ٥. أن يعرف اللون المناسب لكل شاكرة. ٦. أن يحدد العلاقة بين استخدام الألوان وتنشيط مراكز الطاقة وبين خفض أعراض المماثلة من قلق وتوتر وخوف.	١. المحاضرة. ٢. المناقشة والحوار. ٣. الاسترخاء. ٤. التأمل. ٥. التركيز. ٦. الحديث الذاتي. ٧. الواجبات المنزلية		
الجلسة التاسعة	الحديث الذاتي الإيجابي	من خلال الجلسة يكون المشارك قادراً علي أن: ١. يحدد معني الحديث الذاتي الإيجابي. ٢. يستنتج العلاقة بين الحديث الذاتي الإيجابي والصحة النفسية. ٣. يحدد الأفكار العقلانية الناتجة عن الحديث الذاتي الإيجابي. ٤. يميز بين الحديث الذاتي الإيجابي والحديث الذاتي السلبي وأثرهما على	١. المحاضرة. ٢. المناقشة والحوار. ٣. الإيحاءات. ٤. الحديث الذاتي. ٥. التركيز. ٦. الواجب المنزلي.		

مراحل البرنامج	ترتيب الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
			نمط تفكيره.		
	الجلسة العاشرة	كيف يطرد الإيحاء الذاتي الخوف من الفشل	١. يوضح طرق الإيحاء الذاتي. ٢. يحدد دور الإيحاء الذاتي في التخلص من المخاوف. ٣. يستخدم الأساليب الإيجابية لممارسة الإيحاء الذاتي. ٤. يتقن فنيات الإيحاء الذاتي.	١. المحاضرة، ٢. المناقشة والحوار. ٣. النمذجة. ٤. التخيل. ٥. الواجب المنزلي.	
	الجلسة الحادية عشر	الإيحاء الذاتي وإزالة العوائق العقلية	من خلال الجلسة يكون المشارك قادراً علي أن: ١. يحدد العوائق العقلية والمعتقدات الهادمة للذات. ٢. يستنتج قدره الإيحاء الذاتي الايجابي على تنمية التفكير الإيجابي. ٣. يحدد العلاقة بين الإيحاء السلبي والتفكير اللاعقلاني.	١. المحاضرة، ٢. المناقشة والحوار .. ٣. فنية ABC ٤. التخلص المنظم من الحساسية تخيل؛ تعليمات ذاتية ٥. الواجب المنزلي.	
	الجلسة لثانية عشر	مراقبة الأفكار	من خلال الجلسة يكون المشارك قادراً علي أن: ١. يعرف كيف يراقب أفكاره. ٢. يفرق بين الأفكار الإيجابية والأفكار السلبية المعوقة لتفوقه. ٣. يحدد العلاقة بين الأفكار الايجابية والإبداع والتفوق.	١. لمحاضره. ٢. المناقشة والحوار. ٣. الاسترخاء. ٤. مراقبه الأفكار. ٥. التخيل. ٦. الواجب المنزلي.	
	الجلسة الثالثة عشر	الختامية	١. يقيم مدى استفادته من البرنامج الإرشادي. ٢. يستجيب لتطبيق أدوات البحث (مقياس المماثلة الأكاديمية - البرنامج الإرشادي).	المناقشة والحوار	
	الجلسة الرابعة عشر	الدراسة التنبعية	من خلال الجلسة يكون المشارك قادراً علي أن: ١. يستجيب لتطبيق أدوات البحث ٢. التحقق من استمرار الأثر الذي أحدثه البرنامج علي المشاركين. ٣. إعادة تطبيق أدوات الدراسة (مقياس المماثلة) لمعرفة مدي التطور الذي طرأ على المشاركين.		

المرحلة الثالثة

تم التطبيق الفعلي للبرنامج في عشرون جلسة بواقع جلستين في الأسبوع لمدة ثلاثة أشهر هناك بعض الجلسات طبقت في أكثر من جلسة نظرا لوجود عدد كبير من الفنيات في الجلسة الواحدة.

ثالثا- قائمة السمات الشخصية والخصائص السلوكية للموهوبين، إعداد عبد المطلب القريطي:

وهي قائمة تتكون من ثمانى مجالات من مجالات الموهبة وهما:

* مجال الدافعية - التعلم - الموهبة الفنية التشكيلية - القيادة - التفكير الإبداعي - الموهبة الأدبية - موهبة نفسحركية الرياضية - الموسيقية) ويتم تقدير درجة توافر السمة لدى الفرد في مجال أو أكثر في المجالات التي تم سردها بناء على مقياس تقدير رباعي ويتم جمع الدرجات التي يحصل عليها لتقدير مستوى الموهبة ونوعها وتم تطبيق قائمة السمات وتم اختيار أفراد العينة الحاصلين على درجات مرتفعة في مجال الموهبة الفنية التشكيلية، إلى جانب ذلك أنهم من تخصصات زخرفية وتشكيلية من فرق التعليم الصناعي. ويتم توضيحها في الملاحق إلى جانب قائمه السمات هما أيضا من شعب زخرفية ونسيج ويتطلب الموهبة وتم اختيار الطلاب الحاصلين على درجات مرتفعة في الموهبة الفنية التشكيلية

نتائج الدراسة:

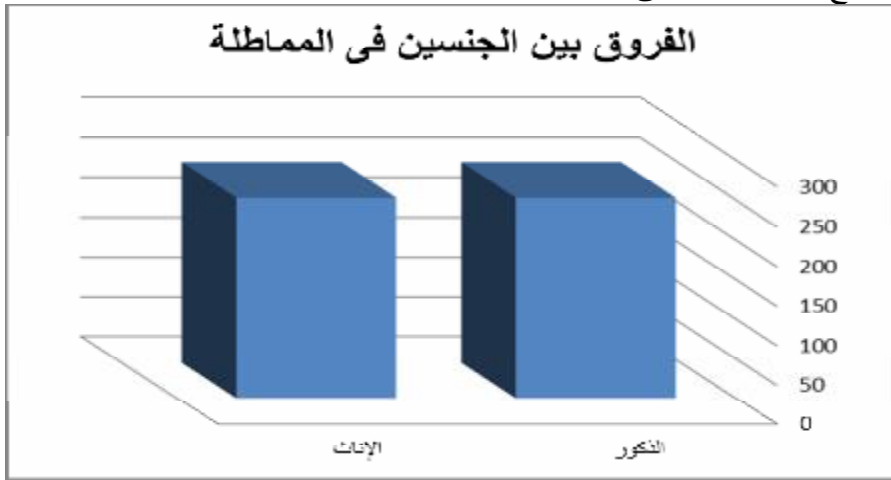
نتائج الفرض الأول: حيث ينص على عدم وجود فروق دالة إحصائية في المماثلة الأكاديمية ترجع إلى النوع، وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لتعرف دلالة الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث الموهوبين في المماثلة الأكاديمية. تم وضع هذا الفرض لمعرفة مدى شيوع المماثلة لدى الجنسين وهل يتم التطبيق على الذكور أم الإناث أو الاثنين معا.

الجدول التالي يوضح الفروق بين الجنسين في المماثلة الأكاديمية

المتغير	الذكور		الإناث		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	ن	م	ن	م		
المماثلة الأكاديمية	٤٠	٢٥٢,٦٣	٦٠٦,٧٢٢	٢٥١,٧٨	٠,٣٥٦	غير دالة
				٨,٧٩٩		

قيمة "ت" الجدولية = ٢.٥٧٦ وهي أعلى من قيمة "ت" المحسوبة عند مستوى دلالة (٠.٠١)، (٠.٠٥).

ويتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" غير دالة ، وهو ما يعني لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور ومتوسطات درجات الإناث الموهوبين في المماثلة الأكاديمية حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) أو (٠.٠٠٥) وهذا يعني عدم وجود فروق دالة بين الجنسين في المماثلة الأكاديمية بهذه النتيجة تتحقق صحة الفرض الأول، وتتضح من الشكل التالي:



نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه، لا يوجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات رتب درجات مجموعة التردد اللوني علي مقياس المماثلة في التطبيق القبلي والبعدي.

ولاختبار صحة الفرض قامت الباحثة بإجراء اختبار ويلكوكسن لدلالة الفروق بين متوسطات رتب المجموعتين، والجدول التالي يوضح النتائج التي حصلت عليها الباحثة:

الأبعاد	اتجاه فروق الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " Z "	مستوي الدلالة
المماثلة المرتفعة	سليمي إيجابي محايد	١٢ ٠ ٠	٨ ٠ ٠	١٢٠ ٠ ٠	3.5 17-	.01

أسفرت النتائج على وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات رتب درجات مجموعة التردد اللوني علي مقياس المماثلة في التطبيق القبلي والبعدي لصالح

القبلي كما قامت الباحثة بحساب حجم الأثر من خلال معادلة معامل الارتباط الثنائي الأصيل، كالتالي:

- يتم تحديد قيمة مستوي الدلالة الإحصائية المقابلة لاختبار ويلكوكسن (٠,٠١).
- يتم تحديد درجات الحرية (د.ح)، وهي في هذه الحالة تساوي (ن-١).
- يتم تحديد قيمة اختبار (ت) الجدولية المقابلة لكل من مستوي الدلالة، ودرجات الحرية المحددين.
- يتم تقدير قيمة معامل الارتباط الثنائي الأصيل المقابلة لقيمة اختبار (ت) الجدولية التي تم تقديرها في الخطوات السابقة باستخدام المعادلة التالية:

$$\text{رت ص} = \sqrt{\frac{ت^2}{ت^2 + \text{درجات الحرية}}}$$
$$= \sqrt{\frac{(2.624)^2}{14 + (2.624)^2}} = 0.56$$

وتشير النتائج السابقة لحجم التأثير كما أوضحتها المعادلة السابقة إلى وجود فروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس المماثلة المرتفعة في التطبيق البعدي. وقد بلغ حجم الأثر، (٥٦%) يعني إنه مرتفع وفقاً لتصنيف كوهين ويعنى ذلك فاعلية البرنامج الإرشادي ووجود أثر فعال للمجموعة التجريبية، ويوضح الجدول أن ٥٥% من التباين يرجع إلى تأثير البرنامج الإرشادي وما قدمه من خبرات ومهارات وتدريبات وتشير تلك النتائج إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض أعراض المماثلة الأكاديمية لدى المجموعات التجريبية.

أسفرت نتائج الفرض الثاني على وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات رتب درجات مجموعة التردد اللوني علي مقياس المماثلة المرتفعة في التطبيق القبلي والبعدي لصالح القبلي.

الفرض الثالث: لا توجد فروق دال إحصائياً بين متوسطات رتب درجات مجموعة التردد اللوني (المجموعة التجريبية) ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس المماثلة الأكاديمية في القياس البعدي لصالح التجريبية. وقد بلغت قيمة مربع كاي المحسوبة (46.122)، عند درجات حرية (٣)، وهي قيمة دالة عند مستوي دلالة، 01، مما يشير إلي وجود فروق دالة بين المجموعتين، ومن ثم يعني ذلك قبول الفرض البحثي ورفض الفرض الصفري الذي ينص علي عدم وجود فروق بين المجموعتين، كما تشير النتيجة إلي أن المجموعة الضابطة كانت أكبر المجموعة من حيث متوسطات الرتب؛ وذلك نظراً لعدم تعرضها للبرنامج، فقد بلغ متوسط الرتب لها (50.10).

الفرض الرابع: ينص على إنه: لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطات رتب درجات مجموعة التردد اللوني علي مقياس المماثلة في التطبيق البعدي والتتبعي.

ولاختبار صحة الفرض قامت الباحثة بإجراء اختبار ويلكوكسن لدلالة الفروق بين متوسطات رتب المجموعات المرتبطة، والجدول التالي يوضح النتائج التي حصلت عليها الباحثة.

الأبعاد	اتجاه فروق الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	مستوى الدلالة
المماثلة المرتفعة	سلبى	٣	٤,٣٣	١٣	-0.705	غير دال
	إيجابى	٥	٤,٦٠	٢٣		
	محايد	٤				

مناقشة نتائج البحث:

تعد المماثلة الأكاديمية من أهم الخصائص الانفعالية لدى الطلاب المتفوقين والموهوبين، ويعتقد الموهوبين أن النجاح ليس مجرد حظ أو صدفة بل ثمرة جهد ونشاط ومثابرة فهم دائماً يضعون لأنفسهم مستويات عالية من الإنجاز والتفوق ويفكرون دائماً بصيغة ثنائية متطرفة، ويكون لديهم حساسية شديدة تجاه ارتكاب الأخطاء، فهم دائماً يعملون تحت ضغوط كثيرة متمثلة في الضغوط الوالدية وإلى جانب هذه الضغوط توجد ضغوط عمرية والخوف من المستقبل المجهول فهي مرحلة شديدة الأهمية باعتبارها مرحلة مصيرية هامة في حياة الطلاب وخاصة الموهوبين منهم، حيث يتميز المماطلون بالخوف الدائم من الفشل ففقدان نصف

درجة تعد بالنسبة لهم فشلاً زريعاً، وتختلف هذه النتيجة مع ما أظهرته دراسة كل من سولمون، لورا. روثبلوم راثير 1984, Solomon, L. J. & Rothblum, E. D. دراسة روثبلوم وسولمون وموركمي Rothblum, Solomon & Murakami (1986)، ودراسة عبد الرحمن مصيلحي ونادية الحسين (٢٠٠٤م) من عدم وجود فروق بين الطلاب في التكوّن الأكاديمي.

ويمكن تفسير ذلك في ضوء وضع الطلاب في المجتمع المصري، وفي هذا الإطار يكون من المتوقع أن يكون الطلاب في الكليات التي تطلب منهم تسليم المهام في وقت معين القيام بأعمال وإنجاز مشروعات يكونون أكثر حرصاً على إتمام ما يُطلب منهم من مهام دون تأجيل حتى يثبت أنهم لا يقلوا عن زملائهم من الطلاب الآخرين إن لم يكن أفضل منهم وخاصة فيما يتعلق بالمهام الدراسية ونضيف إلى ذلك انفتاح المجتمع من خلال اتساع دائرة علاقاتهم وصدقاتهم. وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه الدراسات السابقة التي أكدت على توقع الطلاب المتكثرون دراسية بتفوقهم وأداء المهام والالتزامات المطلوبة منهم وتقدمهم في المهام الدراسية والاستذكار، وأكدت على نفس النتيجة الخاصة بالفرض الأول كل من دراسة سير (Sayer,2004)، ودراسة تود جاكسون وآخرون (Todd Jackson and Others,2003)، ودراسة أوربن (Orben)، ودراسة ريزضوبرنلو (Reasinger & Brownlow, 1996) وترجع الباحثة عدم وجود فروق المماثلة المرتفعة لدى الجنسين إلى أن سمة المماثلة تعد من أهم الخصائص الانفعالية لدى الطلاب المتفوقين والموهوبين، ويعتقد الموهوبين أن النجاح ليس مجرد حظ أو صدفة بل ثمرة جهد ونشاط ومثابرة فهم دائماً يضعون لأنفسهم مستويات عالية من الإنجاز والتفوق ويفكرون دائماً بصيغة ثنائية متطرفة، ويكون لديهم حساسية شديدة تجاه ارتكاب الأخطاء، فهم دائماً يعملون تحت ضغوط كثيرة متمثلة في الضغوط الوالدية بالخوف الدائم من الفشل ففقدان نصف درجة تعد بالنسبة لهم فشلاً زريعاً لذلك يقوموا بالتأجيل خوفاً من الفشل، وإلى جانب الضغوط الوالدية الجنسين فهم يتمتعون بمجموعة من الخصائص والسمات الشخصية التي تجعلهم دائماً يعيشون في معاناة، وتوضح هذه السمات في بعض الدراسات التي اهتمت بخصائص الأفراد ذوي المماثلة المرتفعة وهذه النتيجة تضيف نتيجة جديدة وقيمة مضافة إلى أن الفروق بين الجنسين فروق ترجع إلى الفروق الثقافية الناتجة

عن طبيعة المجتمعات، وتظهر المماثلة أو التلكؤ في المجال الدراسي حينما يوجل الطلاب بدون مبرر إتمام المهام الدراسية المطلوبة منهم حتى آخر لحظة ممكنة، وهو ما يطلق عليه المماثلة الأكاديمية أو التلكؤ الأكاديمي سلوك غير تكيفي بسبب آثاره السلبية حيث تتجلى أشكال هذا السلوك في أن الطالب يرجئ أو يوجل تنفيذ أعمال ومهام ضرورية لإنجاز أهدافه الدراسية. وترى الباحثة أن التلكؤ في الأعمال الدراسية ربما تكون ظاهرة شائعة بين طلاب الجامعة مما يؤدي ذلك إلى مستوى دراسي منخفض ودرجات ضعيفة وهروب أو تسرب من المادة. كما تؤكد دراسة (Solomon and Rothblum (1984، ودراسة أحمد عبد اللطيف عبادة (١٩٩٣)، ودراسة (٢٠١٠) Brown Low & Reasing (2001)، ودراسة عبد الرحمن مصيلحي وناديه الحسيني (٢٠٠٤).

ويضيف (Jackson, et al. 2003) أو أن ما يقرب من ٣٠-٤٠% من طلاب الجامعة يعتبرون التلكؤ مشكلة جوهرية تعيق التوافق الشخصي والوظيفي وتؤثر سلباً على الفرد وتزيد من الخوف من الفشل والخوف من القيام بأي مهام جديدة خوفاً من الفشل، يرى وسلبي (١٩٩٤) أن التلكؤ له تأثير سلبي على المجال الأكاديمي وبالرغم من هذا الانتشار الكبير وما له من الآثار الوخيمة على العملية التعليمية، إلا أن الباحثين لم يولوا هذه الظاهرة كتابة كافية بالبحث والدراسة، وخاصة الدراسات العربية. مما دفع الباحثة إلى دراسة هذه الظاهرة وعلاقتها بمتغير الخوف من الفشل لدى طلاب الجامعة.

تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج بعض الدراسات السابقة التي استخدمت التردد اللوني بصفة والتي تم تطبيقها على عينات مختلفة عن عينة البحث الحالي فمعظم هذه الدراسات أسفرت على فاعلية في خفض العديد من أعراض المماثلة وهذا ما توضحه الدراسات السابقة التي تناولته دراسة ريدلش وجودمان (Redlich & Goodman, 2003) وباستخدام عينة من المراهقين الجانحين (ن = ٧١)، أتضح من النتائج التردد اللوني يسهم بشكل كبير في خفض أعراض مثل القلق والتوتر كما تساعد على الشعور بالسعادة والسلام والهدوء النفسي، كما أن لكل لون تأثير نفسي يتوقف على طبيعة الشخصية فلكل شخصية لون خاص بها وذلك كما أكدت دراسات كل من (Dinshah, 2012)، (Gardner & Marthin, 2012) ويمكن أن يتم العلاج بالألوان من خلال تسليط اللون المناسب على منطقة من الجسم. ويمكن أيضاً أن يتم ذلك من خلال عيون من خلال النظر في لون معين، على الرغم من

هذا يجب أن يتم بحذر شديد لتجنب أي إجهاد للعين. بل هو علاج مكمل، ويجب عدم استخدامها كبديل للرعاية الطبية المهنية. ونتائجها تختلف وفعاليتها يكون في جزء كبير منه يعتمد على الفرد، الألوان المساعدة في تبديد مشاعر سلبية، وإعادة توازن الجسم عاطفياً وروحياً، وبالتالي، جسدياً. العلاج باللون هو علاج يجب أن يكون للون جزءاً من حياتنا اليومية، وليس مجرد شيء لدينا خبرة لمدة ساعة أو اثنتين مع المعالج. اللون هو كل شيء من حولنا في كل مكان. لا يحتوي هذا الكوكب الرائع كل الألوان جميلة من قوس قزح من دون سبب. لا شيء على هذه الأرض هو هنا فقط عن طريق الصدفة. كل شيء في الطبيعة هنا لغرض. اللون ليس استثناء. كل ما عليك القيام به هو زيادة الوعي لدينا من طاقة اللون وكيف يمكن أن تتحول حياتنا. وقال الطبيب المعالج المهنية تساعدك على القيام بذلك. القدرة على الصحة والرفاهية هي داخل كل منا.

بالنسبة للفرض الثاني والثالث بالنسبة لنتائج الفروض تتفق نتائج هذه
الدراسة مع نتائج بعض الدراسات السابقة التي استخدمت العلاج بالألوان والتي تم تطبيقها على عينات مختلفة عن عينة البحث الحالي فمعظم هذه الدراسات أسفرت على فاعلية استراتيجية التردد اللوني على خفض العديد من أعراض المماثلة من القلق والتوتر والخوف والقلق من التقويم والتقييم السلبي وهذا ما توضحه الدراسات السابقة التي تناولت ذلك كاستراتيجية معرفية سلوكية ومنها الدراسات التالية دراسة سينغ (seng,2009) إلى دراسة تأثير التردد اللوني على الوعي وتنظيم الأحاسيس الداخلية للجسم حيث من شأنه يؤدي إلى تعزيز الوعي الجسدي وتنظيم مستوى الإثارة البيولوجية، ودراسة زيدان وفاضل (zeidan & fadel,2009) تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج بعض الدراسات السابقة التي استخدمت التردد اللوني واستراتيجياته مثل دراسة Gardner, Martin (2012) Williams, William F. (2000). المختلفة والتي تم تطبيقها على عينات مختلفة عن عينة البحث الحالي فمعظم هذه الدراسات أسفرت على فاعلية البرنامج على خفض العديد من أعراض القلق والتوتر والخوف والاكتئاب وهي نفس أعراض المماثلة مقارنة بالمجموعة الضابطة،

مناقشة الفرض الرابع، -أسفرت النتائج على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات مجموعة التردد اللوني علي مقياس المماثلة

في التطبيق البعدي والتتبعي. ويرجع ذلك للفترة التي تم فيها التطبيق البعدي ليست فترة طويلة حيث لم يحدث أي تغير في أداء الطلاب في التطبيق البعدي حيث تم التطبيق التتبعي بعد شهر واحد من التطبيق البعدي فلم يطرأ أي تغير على أداء الطلاب وإن حدث حتى تغير طفيف لم يذكر ويرجع ذلك لقصر فترة التطبيق التتبعي ويرجع ذلك لقصر فترة الدراسة في الترم الثاني من العام الدراسي، ومن وجهة نظري إذا طالت المدة في التطبيق التتبعي كان هناك انخفاض في أداء الطلاب عند إجراء التطبيق التتبعي وهذا يرجع إلى ان البرنامج المطبق يحتاج إلى الممارسة باستمرار كل يوم حتى يصبح أسلوب حياة، لان الممارسة المستمرة هي التي تساعد على نجاح البرنامج، كما أن التطبيق التتبعي تم بعد انتهاء فترة الامتحانات وهذه الفترة في حد ذاتها تؤثر سلبيا على أداء الطلاب على البرنامج لما تحمله من ضغوط وتوترات قد تنعكس على أداء الطلاب ولكن على الرغم من ذلك إنهم ما زالوا محافظين على أدائهم في التطبيق التتبعي.

المراجع

أولاً- المراجع العربية:

- جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاي (١٩٩٥): "معجم علم النفس والطب النفسى" (ج٧)، القاهرة، دار النهضة العربية.
- أحمد عبد اللطيف عبادة (١٩٩٣): طاهرة تأجيل الاستعداد للامتحان في علاقتها بقلق الإمتحان وعادات الدراسة لدى عينة من طلاب مرحلة التعليم الجامعي، مؤتمر دور كلية التربية في تنمية المجتمع، جامعة المنيا، كلية التربية، جمهورية مصر العربية.
- أحمد محمد عبد الخالق (١٩٨٧): الأبعاد الأساسية للشخصية، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية.
- جابر عبد الحميد (١٩٨٥): سيكولوجية التعلم ونظريات التعلم، دار النهضة العربية، القاهرة.
- حامد عبد السلام زهران (١٩٩٨): "التوجيه والإرشاد النفسى" (ط٣)، الإسكندرية، عالم الكتاب
- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٣): دراسات فى الصحة النفسية والإرشاد النفسى". القاهرة، عالم الكتب.
- رشاد على عبد العزيز موسى (٢٠٠٢): المدلولات النفسية لتفضيل الألوان أسلوب حديث فى علم النفس ال:لاجى، القاهرة، كلية دراسات إسلامية.
- سلوى محمد عبد الباقي (٢٠٠٢): الإرشاد والتوجيه النفسى، القاهرة، عالم الكتب.
- سهام درويش أبو عيطة (١٩٩٨): "العملية الإرشادية. القاهرة، دار المعارف.
- شادية أحمد عبد الخالق (٢٠٠٥): "ذوى الاحتياجات الخاصة وسيكولوجية الموهبة". القاهرة، دار الرشد
- عبد الرحمن مصيلحي ونادية الحسيني (٢٠٠٤): التلكؤ الأكاديمي لدى عينة من الطلبة.
- عبد المطلب القريطى (١٩٩١): التفضيل اللوني ومبررات الألوان دراسة ميدانية فى السعودية.
- عبدالمطلب أمين القريطى (٢٠٠٥): "الموهوبون والمتفوقون (خصائصهم واكتشافهم ورعايتهم)". القاهرة، دار الفكر العربى.

- عبدالمطلب أمين القريطى (٢٠٠٥): "سيكولوجية ذوى الاحتياجات الخاصة وتربيتهم" (ط٤). القاهرة، دار الفكر العربى، العدد ١٢٦ الجزء الأول، ديسمبر، القاهرة.
- كمال دسوقي (١٩٨٨). ذخيرة علم النفس، المجلد الثاني، القاهرة، الدار الدولية للنشر والتوزيع.
- لطفى الشربيني، معجم مصطلحات الطب النفسي، مركز تعريب العلوم الصحية، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي.
- محمد عبد الظاهر الطيب، محمود عبد الحليم منسي (١٩٩٧): مبادئ علم النفس العام، ط٣، مكتبة الأنجلو، القاهرة.
- مرحلتى الطفولة الوسطى والمتأخرة من 6 - 12 سنة.
- هالة محجوب خضر (٢٠٠٨): مفهوم الألوان ودلالاتها رؤية فلسفية،
- يوسف قطامي وعبد الرحمن عدس (٢٠٠٢): علم النفس العام، دار الفكر للطباعة.

ثانياً- المراجع الأجنبية:

- Beswick,G., Rothblum, E. and Mann, L. (2005): Psychological Antecedents of Student Procrastination Australian Psychologist, 23 (2), 207-217.
- Brownlaw, S., Reosinger, R. D. (2001): Putting of unit Tomorrow what is better done Today: Academic Procrastination as a Function of Motivation Toward College Work. Journal of Social Behavior & Personality, Vol. 16, No.1, p. 15-34.
- Burka, J. and Yuen, L. (2010): procrastination: Why you do it: What to do about it. Reading: Addison Wesley.
- Effert,B.R. Ferrari - J. R. (1989): Decisional Procrastination Personality Correlates, Correlates, Journal of Social Behavior and Personality, Vol. 4 (1) 151-161.
- Flett,G. L. Blankstein, K. R. Hewitt, P. L. (1992): Components of Perfectionism and Procrastination in College

- Students. *Social Behavior & Personality*, Vol.20 (2) 85-94.
- Haycock, L.A., McCarthy, P. et. al. (1998): 'Procrastination in College ^/Students: The role of self — efficacy and anxiety, *Journal of Counseling & Development*, Vol. 76, No. 3, p. 317-324.
- Holmes, R. A. (2002): The effect of task structure and task order on active distress and dilatory behavior in academic procrastinators. *U. A. I.* 62/08, p. 3803.
- Azeemi, S. T.; Raza, S. M. (2005). "*A Critical Analysis of Chromotherapy and Its Scientific Evolution*". *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*. 2 (4): 481–488.[doi:10.1093/ecam/neh137](https://doi.org/10.1093/ecam/neh137). [PMC 1297510](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16322805/). [PMID 16322805](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16322805/).
- Parker, D (2001). *Color Decoder*. Barron's. [ISBN 0-7641-1887-0](https://www.barrons.com/isbn/0-7641-1887-0)¹
- Raso, Jack. (1993). *Mystical Diets: Paranormal, Spiritual, and Occult Nutrition Practices*. Prometheus Books. pp. 256-257. [ISBN 0-87975-761-2](https://www.prometheusbooks.com/isbn/0-87975-761-2)
- Williams, William F. (2000). *Encyclopedia of Pseudoscience: From Alien Abductions to Zone Therapy*. Facts on File Inc. p. 52. [ISBN 1-57958-207-9](https://www.factsanddetails.com/isbn/1-57958-207-9)
- Lay, C. (1988): The Relationship of Procrastination and Optimism *Social Behavior and Personality*, 3(3), 201-214.
- Lent, R. W. (2004): Toward a Unifying Theoretical and Practical Perspective on Well-being and Psychological Adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, N. 51, PP. 482-509.

-
- Lent, R. W., Brown, S.D., & Hackett, G. (1994): Toward a Unifying Social Cognitive Theory of Career and Academic Interest, Choice, And Performance. *Journal of Vocational Behavior*, N.45, PP. 79 - 122.
- Lent, R. W., Singley, D., Shew, P.I., Gaimor, I.C., Brenner, B.R., Treistman, D. et al., (2005): Social Cognitive Predictors of Domain and Life Satisfaction: Exploring The Theoretical Precursors of Subjective Well - Being. *Journal of Counseling Psychology*. N. 52, PP. 429-442.
- Pizzolato, J. E., (2007): Impossible Selves: Investigating Students, Persistence Decisions When Their Career — Possible Selves Border on Impossible. *Journal of Career Development*, N.33, PP. 201-223.
- Rothblum, E.D. Solomon, L.J. Murakami, J. (1986): Affective, Cognitive, and behavioral differences between high and low procrastination, *Journal of counseling psychology*, vol. 33(4) 387-394.
- Sayer, C.R. (2015): The Psychological Implications of Procrastination, Anxiety Perfectionism, and Lowered Aspirations in College Graduate Students.
- Senecal, C., Lavoie, K. & Koestner., R. (1997): Trait and Situational & procrastination. An interactional Model. *Journal of Social behavior Personality*. Vol. 12, No.4.p.889-903.
- Seth Langley, Wambach, C., et al. (2004): Academic Achievement Motivation: Differences Among Under Prepared Students Taking a PSI General Psychology Course, General College, University of Minnesota. New York College Learning Skills Association.

- Solomon, L. J. & Rothblum, E.D. (1994): Academic procrastination: Frequency and cognitive - Behavioral correlates., Journal of counseling psychology., Vol.31, No.4,503-509.
- Todd Jackson and others (2003): procrastination and perceptions of past, present, and future individual differences research group, www.idr- journal. com.
- Wolters, C. A.(2003): Understanding procrastination from self - regulated learning perspective. A Journal of Educational psychology, Vol.95, No.1, p. 179-205.
- Zemke, R. & Zemke, S. (1988)؛ Thirty Things we know for sure About Adult.
- Odaci, Hatice, (2011). "Academic Self-Efficacy and Academic Procrastination as Predictors of Problematic Internet Use in University Students".

ثالثاً - مواقع الإلكترونية:

www.colour effect ‘com-
www.colour therapy ‘com-