

مجلة الإرشاد النفسي

علمية - تخصصية - محكمة دورية

يصدرها
مركز الإرشاد النفسي
جامعة عين شمس



رئيس التحرير

د. إيمان فوزى شاهين

العدد التاسع والأربعون يناير ٢٠١٧

فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تحسين التوافق النفسي وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية

أ. فيصل بن صالح بن حسن الزهراني
طالب ماجستير في التوجيه والإرشاد التربوي

١٤٣٧هـ - ٢٠١٦م

المستخلص:

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على فعالية البرنامج الارشادي الانتقائي التكاملي في تحسين التوافق النفسي وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية. وقد استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي في دراسته وتكونت عينة الدراسة من (٢٤) طالباً بالمرحلة الثانوية- الصف الثاني الثانوي- منهم (١٢) تجريبية و(١٢) ضابطة ، تراوحت اعمارهم بين(١٧-١٩) عاماً، ممن حصلوا على درجات منخفضة في التوافق النفسي وتقدير الذات معاً وذلك بعد تطبيق مقياس (التوافق النفسي- اعداد الباحث، ٢٠١٦) ومقياس (تقدير الذات لسورنسون Sorense - تعريب الباحث، ٢٠١٦) على عينة عددها (٢٢٥) طالباً، وقد تم تطبيق البرنامج الارشادي الانتقائي التكاملي من اعداد الباحث والذي تكون من (١٥) جلسة ارشادية على المجموعة التجريبية، ثم بعد ذلك تم تطبيق مقياسي التوافق النفسي وتقدير الذات مرة اخرى (القياس البعدي) على المجموعتين، تلى ذلك بفترة ستة اسابيع تطبيق المقياسين مرة ثالثة (القياس التبعي). وأظهرت نتائج البحث فعالية البرنامج الارشادي الانتقائي التكاملي المستخدم في هذا البحث في تنمية التوافق النفسي وتقدير الذات معاً.

أ. فيصل بن صالح حسن الزهراني

كما تبين بقاء فعالية البرنامج الإرشادي في القياس التتبعي ، وقد خلص الباحث الى عدة توصيات اهمها : التوصية بإجراء مزيد من البحوث لتناول متغيري الدراسة وفق مناحي مختلفة و تطبيق واستخدام البرنامج الحالي بأسلوب الارشاد الفردي ، وتوفير الخدمات الارشادية التي تساهم في تحسين التوافق النفسي وتقدير الذات من خلال مراكز الاستشارات و وسائل الاعلام .

فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تحسين التوافق النفسي وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية

أ. فيصل بن صالح بن حسن الزهراني
طالب ماجستير في التوجيه والإرشاد التربوي

١٤٣٧هـ - ٢٠١٦م

مقدمة:

يُعد الإهتمام بالشباب من أهم المعايير التي يقاس بها رقي المجتمع وتطوره، وهو اهتمام بمستقبل الأمة، وصناعة لحاضرها، وصون لثروتها، وهي مهارة لا يتقنها إلا الأمم السائدة، والمجتمعات الرائدة، مما يُوجب علينا و يدعونا إلى الإرتقاء ببناء الإنسان وتحسين توافقه النفسي، والعناية الفائقة بمستوى صحته النفسية بمختلف جوانبها، والسعي للوصول به لإشباع أعلى سلم احتياجاته، وبناء اعتزازه وتقديره لذاته عن طريق تنمية إمكانياته وحسن استثمار طاقاته وقدراته وتمكينه من مهارات الحياة الفعالة.

في الوقت الذي يصف فيه البعض مرحلة الشباب بأنها فترة عواصف وتوتر وشدة تكتنفها الأزمات النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع وصعوبات التوافق، يصفها البعض الآخر بأنها مرحلة نمو عادي، ولكن قد يتخللها اضطرابات ومشكلات يسببها ما يتعرض له الشباب في الأسرة وفي المدرسة وفي المجتمع من ضغوط (زهران، ٢٠٠٥: ٤٦٤).

ومما يدفعنا للاهتمام أكثر ما لخصه العمران (٢٠٠٦: ٩٣) في وصفه للمراهقة بأنها المرحلة التي يتدرج بها الفرد نحو إكمال النضج الجسمي والعقلي والإنفعالي والإجتماعي والقيمي، وأنها في غاية الأهمية.

ويوضح هدية (٢٠٠٤: ١١٥) فترة المراهقة المتوسطة بأنها تتزامن مع المرحلة الثانوية وتتميز بإنسحاب المراهق جزئياً من عالم والديه من أجل تكوين هوية خاصة به، وبلورة اهتماماته التعليمية والمهنية، ما يدفعه إلى التذبذب المزاجي، والغضب، وأحياناً إلى الإكتئاب.

أ. فيصل بن صالح حسن الزهراني

ويتحدد فيها أيضاً قدرة الفرد أو عدم قدرته على التوافق السويّ، وفي هذه الفترة أيضاً يخطط الفرد لمستقبله المهني، وهذا يوضح لنا خطورة وأهمية دور المدرسة في مرحلة المراهقة (عوض، ١٩٩٩: ١٤١).

ولذا وكما هو معلوم فإن الهدف الإيجابي للصحة النفسية يرتبط بقدرة الفرد على التوافق مع نفسه، ومع المجتمع الذي يعيش فيه، مما يؤدي به إلى حياة سليمة خالية من الإضطرابات، مليئة بالحماس، فلا يبدو منه ما يدل فيها على عدم التوافق، كما لا يسلك سلوكاً اجتماعياً لا توافقي، بل يسلك سلوكاً يدل على الإلتزان الإنفعالي والعقلي في مختلف المجالات، وتحت تأثير جميع الظروف (العنزي ٢٠٠٩: ١).

وتأكيداً لذلك فقد أيدت نتائج العديد من البحوث والدراسات التي تناولت متغير التوافق النفسي على علاقته وتأثره وتأثيره على مجموعة من المتغيرات الهامة للمراهق، كدافعية التعلم، والتحصيل الدراسي، والعزلة الإجتماعية، في حين أظهرت بعض النتائج الإرتباط الموجب بين مفهوم تقدير الذات والصحة النفسية والذي بدوره يؤثر على التوافق النفسي للفرد : بن سني (٢٠١٣) ؛ ويكر(٢٠١٣) ؛ والسعيد(٢٠٠٨)؛ وهال لاند وآخرون : et.al, (Hall-Lande 2007) و لورسن وآخرون (Laursen et.al. :2007).

وقد اظهرت نتائج الدراسة التي أجراها "كوبرسميث Cooper Smith" أن ذوي مستوى تقدير الذات المرتفع يميلون الى التوافق والخلو من الاضطراب الشخص كما يتسمون بالنشاط نحو تحقيق ما يسعون اليه (أبو هين ، ٢٠٠١: ١١٩)

لذا فإنه بالإضافة للاهمية البالغة لوجود قدر مناسب من التقدير الذاتي للفرد فقد أكدت نتائج عدد من الدراسات على تأثيره المتبادل له على التوافق النفسي، حيث أظهرت نتائج دراسة علي (١٩٩٥: ٢٨٧) ارتباط مفهوم تقدير الذات بمفهوم التوافق النفسي إرتباطاً موجباً لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة.

وكذا دراسة شافعي(٢٠٠٧) التي أكدت نتائجها على وجود علاقة إرتباطية دالة وموجبة بين التوافق الدراسي وتقدير الذات ، ويرى حامد زهران في: علي (١٩٩٥: ٢٨٦) أن تقبل وفهم الذات يُعتبر بعداً رئيسياً في عملية التوافق النفسي.

فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تحسين التوافق النفسي

وفي نفس المجال أكد سينج و دبليو (٢٠٠٥: ١٤) إلى أن أهم عنصر حاسم في تحقيق النجاح الشخصي هو تقدير الذات وأضاف انه وفقاً للأبحاث فإن ٦٦% من الأفراد لديهم تقدير ذات منخفض، وفي السياق الآخر أوضحت البحوث الارتباطية أن تقدير الذات المرتفع عامل وقاية وحماية من الضيق والأعراض الإكتئابية وكذلك الأفكار الإنتحارية، بل أنه عامل سيطرة وإدارة هام للتفكير الإيجابي، وهو ما أثبتته دراستي ماري Marie (٢٠٠٨)؛ وسيناى Sannyu (٢٠٠٨).

وأثبتت نتائج العديد من الدراسات أن إنخفاض تقدير الذات له علاقة بالكثير من الاضطرابات النفسية كالوسواس القهري، والقلق الاجتماعي، والاكتئاب لدى المراهقين هذا بالإضافة الى علاقته الوثيقة أيضاً بالصحة النفسية مثل دراسة: ملحم (٢٠١٢) ؛ ودراسة المصري (٢٠١٤)؛ ودراسة عثمان (٢٠٠٧).

وبالنظر لجميع انواع التدخلات الارشادية فإن الإرشاد الانتقائي يُعد منظومة ذات طابع خاص متسق الفنيات الإرشادية والعلاجية، تنتمي فيها كل فنية إلى نظرية علاجية خاصة بها، إلا أن انقضاء هذه الفنيات يتم بشكل تكاملي بحيث تسهم كل منها في علاج جانب من جوانب اضطراب شخصية العميل، ويتم انقضاء هذه الفنيات لتشكيل منظومة تكاملية بالرجوع إلى تشخيص دقيق لحالة العميل لتحديد أفضل الفنيات ومدى ملائمتها للخطة العلاجية (إسماعيل، ٢٠١٤ : ٢١٥)

ومع الأهمية المُشار إليها سابقاً حول ضرورة وجود تقدير ذات مرتفع لدى الطلاب المراهقين بالمرحلة الثانوية، والسعي لتحقيقهم للتوافق النفسي، فإن الدراسة الحالية تسعى إلى التعرف على فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي في تنمية كل من التوافق النفسي وتقدير الذات لطلاب المرحلة الثانوية.

مشكلة البحث:

تبين الأدبيات التي تناولت مرحلة المراهقة أن هذه المرحلة تتسم بالكثير من المشكلات والتحديات والمتاعب المتنوعة بدرجة تزيد كماً وكيفاً عن أي مرحلة من مراحل النمو، والتي تستمر وتصاحب الفرد لفترة طويلة، وهذا ما يزيد الاهتمام بهذه الفئة واختيارها في مشكلة الدراسة الحالية.

أ. فيصل بن صالح حسن الزهراني

وتشير نتائج دراسة كل من: المعموري والمعموري (٢٠١٢)؛ ولعباس (٢٠١٢)؛ والشهري (٢٠١١)؛ وبلان والحلح (٢٠١١) إلى أن مستوى التوافق النفسي لدى الطلبة المراهقين بالمرحلة الثانوية كان منخفضاً، فيما تشير دراسة كل من: البلعوي (٢٠١٥)؛ والبيرقدار (٢٠١٢) إلى أن مستوى التوافق النفسي للمراهقين كان متوسطاً، وفي كلتا الحالتين توصي تلك الدراسات بأهمية تقديم البرامج الإرشادية لطلاب المرحلة الثانوية؛ بغرض مساعدتهم في تنمية قدراتهم وتحقيق التوافق النفسي الجيد.

وتوضح نتائج بعض الدراسات كما في دراسة كل من: محمود (٢٠١٤)؛ والمسعودي وعلي (٢٠١٢)؛ وقودسن وآخرون (Goodson, et.al., 2006)؛ وزريقي (٢٠٠٠) إلى انخفاض تقدير الذات لدى المراهقين بالمرحلة الثانوية، وهذا ما يعكس بالسلب على سلوكهم، وانخفاض مستويات التحصيل الدراسي لديهم.

ومن خلال ما لاحظته الباحثة خلال تدرجه في العمل معلماً ثم مرشداً ثم مديراً بوزارة التربية والتعليم وصل الى إعتقاد بأن مظاهر سوء التوافق النفسي وتدني تقدير الذات من أهم السمات التي تميز الكثير من الطلاب ممن تتدنى مستوياتهم الدراسية وينخفض تحصيلهم العلمي ، ويرى أهمية بحث هذا الجانب واعداد برامج لتحسينه.

ومع الوقوف على جانبي مشكلة البحث الحالي، فإنه يمكن تحديد هذه المشكلة في سعيها نحو الاجابة على التساؤل الرئيسي التالي:

ما فعالية البرنامج الارشادي الانتقائي التكاملي في تنمية التوافق النفسي وتقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية؟

وينبثق من هذا التساؤل، التساؤلات التالية:

- ١- هل توجد فروق بين أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في التوافق النفسي؟
- ٢- هل توجد فروق بين أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في تقدير الذات؟
- ٣- هل توجد فروق في التوافق النفسي بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية؟

فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تحسين التوافق النفسي

- ٤- هل توجد فروق في تقدير الذات بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية؟
- ٥- هل توجد فروق بين متوسطات درجات التوافق النفسي وتقدير الذات للعينة التجريبية في القياس البعدي والقياس التتبعي؟

أهداف البحث:

هدف البحث إلى:

١. التعرف على الفروق بين متوسط رتب المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في التوافق النفسي في القياس البعدي.
٢. التعرف على الفروق بين متوسط رتب المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في تقدير الذات في القياس البعدي.
٣. التعرف على الفروق بين متوسط رتب أفراد المجموعة التجريبية في التوافق النفسي بين القياس القبلي والقياس البعدي.
٤. التعرف على الفروق بين متوسط رتب أفراد المجموعة التجريبية في تقدير الذات بين القياس القبلي والقياس البعدي.
٥. التعرف على الفروق بين متوسط رتب أفراد المجموعة التجريبية في التوافق النفسي بين القياس البعدي والقياس التتبعي.
٦. إعداد برنامج إرشادي انتقائي تكاملي لتحسين التوافق النفسي وتقدير الذات لعينة من طلاب المرحلة الثانوية.

أهمية البحث:

تتجلى أهمية البحث من جانبين هما:

أولاً: الأهمية النظرية:

يأمل الباحث أن يمثل هذا البحث بداية لبحوث أخرى، ويساعد في إثراء الدراسات والبحوث العلمية والتربوية والبرامج الإرشادية المهمة بفئة المراهقين، ويرى أن إلقاء البحث المزيد من الضوء حول مشكلة ضعف التوافق النفسي وتدني تقدير الذات وانعكاسهما على الصحة النفسية مجملاً سوف يعطي أثراً إيجابياً ويقودنا لكمال الصحة النفسية.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- في ضوء ما يسفر عنه البحث من نتائج يمكن الاستفادة من هذه النتائج في التالي:
1. استخدام البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي المُعد بغرض تحسين مستوى كل من التوافق النفسي وتقدير الذات لدى الطلاب الشبهيين بالعينة وتعميمه على طلاب المرحلة الثانوية.
 2. توصيات متوقع الخروج بها من البحث في توجيه التربويين والمرشدين الطلابيين نحو دعم العوامل المساهمة في وصول المراهق إلى حالة التوافق النفسي السوي وتقدير الذات المرتفع.

حدود البحث:

1. الحدود الموضوعية: اقتصر البحث على تصميم وبناء برنامج إرشادي انتقائي تكاملي، والتحقق من فاعليته في تحسين متغيري: تقدير الذات والتوافق النفسي .
2. الحدود الزمانية: تم تطبيق أدوات البحث في الفصل الثاني للعام الدراسي ١٤٣٦هـ / ١٤٣٧هـ

3. الحدود المكانية: اقتصر البحث الحالي على مدارس مدينة جدة.
4. الحدود البشرية: اشتملت عينة البحث الكلية على طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة والبالغ عددهم (٥٧٠٣٩)، تحديداً الصف الثاني ثانوي والبالغ عددهم (١٨٠٨٠) طالباً، حيث تم تطبيق المقياس على طلاب الصف الثاني ثانوي بمدرسة الثغر النموذجية والبالغ عددهم (٢٦٤) طالباً وتم اختيار عدد (٢٤) طالباً لتقسيمهم لمجموعتين متساويتين (تجريبية-ضابطة).

مصطلحات البحث:

مصطلحات الدراسة:

- ١- التوافق النفسي Psychological adjustment: يعرفه الباحث (٢٠١٦) بأنه عملية تفاعل مستمرة بين قطبين رئيسيين أحدهما الفرد والأخر بيئته الاجتماعية والمادية، يسعى الفرد خلال هذه العملية إلى إشباع حاجاته البيولوجية والنفسية والتكيف مع بيئته الاجتماعية وتحقيق مطالبه المختلفة، بطريقة يرضى عنها الفرد وتتناسب مع ظروف وقيم مجتمعه ، وصولاً لحالة من الاستقرار النفسي.

فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تحسين التوافق النفسي

٢- تقدير الذات Self - esteem:

وهو مدى تقييم الفرد لنفسه، وإدراكه للنواحي الإيجابية والسلبية فيها، ويمثل تقدير الذات المرتفع شعور الفرد بالقدرة على خوض المواقف الجديدة والصعبة دون أن يفقد دافعيته، وقدرته على مواجهة الإحباط، ودون أن يشعر بالحزن أو بالانهايار لمدة طويلة، بينما يمثل تقدير الذات المنخفض شعور الفرد بالفشل والإحباط قبل أن يقتحم المواقف الجديدة أو الصعبة، حيث يتوقع فقدان الأمل مسبقاً، ويؤثر تقدير الذات على سلوك الفرد في الوقت الراهن، كما يؤثر على الفاعلية النفسية والاجتماعية (شويل ونصر، ٢٠١٢).

٣- البرنامج الإرشادي Counseling Program:

هو مجموعة من الإجراءات المخططة والمنظمة في ضوء أسس نظرية وقواعد علمية، بهدف تقديم الخدمات الإرشادية على المستويات الوقائية والعلاجية والنمائية، ويتسم بأنه دراسة للواقع وتحديد للمشاكل والأهداف والحلول، وأنه ثابت نسبياً ولكنه يتطلب مراجعة مستمرة، ويعتبر الأساس لبناء الخطط الإرشادية (عبدالله؛ و خوجه ، ٢٠١٤ : ٤٥).

٤- الإرشاد الانتقائي التكاملي Integrative eclectic counseling:

هو منظومة من الاجراءات التي تتسق فيما بينها وتتضمن عدداً من الفنيات التي تنتمي كل فنية منها الى نظرية إرشادية علاجية معينة، ويتم اختيار هذه الفنيات بحيث تسهم كل منها في تنمية جانب من جوانب الشخصية وفقاً لمنهج تكاملي (شند ، ٢٠٠٨ : ٢٠٩).

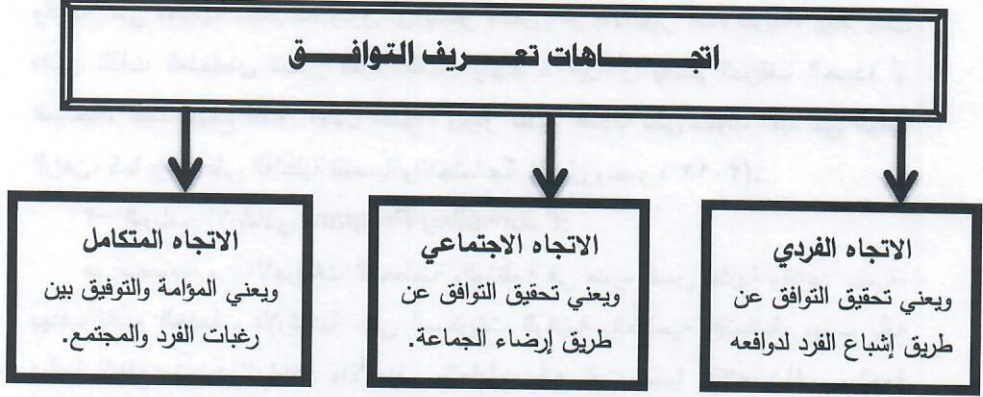
أولاً: الإطار النظري:

أولاً: التوافق النفسي.

تختلف تعريفات الباحثين للتوافق النفسي باختلاف توجهاتهم النظرية، فهناك فريق من الباحثين يرى ان عملية التوافق عملية ذاتية، وأن الفرد المتوافق هو الذي يخلو من الصراعات وأنه يستطيع اشباع حاجاته وتحقيق مطالب نموه، وهناك فريق اخر من الباحثين يرى ان عملية التوافق تكمن في مسابرة الفرد للمجتمع بما فيه من معايير وأعراف وتقاليده، وهناك فريق ثالث يرى ان عملية التوافق هي عملية تكامل ومواءمة بين الفرد ونفسه من جهة وبينه وبين البيئة التي يعيش فيها من جهة أخرى، وأن الفرد المتوافق هو الذي يحقق حاجاته ومطالب نموه المادية والنفسية ولكن ضمن الاطار الثقافي والاجتماعي الذي وُجد فيه،

أ. فيصل بن صالح حسن الزهراني

وبالتالي فإنه يملك قدرًا من المرونة والتشكيل وفق البيئة التي يعيش فيها، وعليه فإنه من الممكن اجمال اتجاهات تعريف التوافق في الشكل التالي:



شكل رقم (١) الاتجاهات المختلفة التي تفسر مفهوم التوافق (عوض، ١٩٩٩) بتصرف.

فيعرفه ملحم (٢٠١٥: ٣١٦) باعتباره مجموعة ردود الفعل التي يعدل بها الفرد بناءه النفسي أو سلوكه ليستجيب لشروط بيئية محدودة أو خبرة جديدة وهو عملية ديناميكية مستمرة يستهدف بها الفرد تعديل سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافق مع بيئته. ويقول الشربيني وآخرون (٢٠٠٢: ٣١٥) ان التوافق النفسي هو تكيف الشخص ببيئته الاجتماعية في مجال مشكلات حياته مع الآخرين، والتي ترجع لعلاقاته بأسرته ومجتمعه ومعايير بيئته الاقتصادية والسياسية والخلقية وتتضمن وجود سلوك الموجه للتغلب على عقبات البيئة او صعوبات مواقفها.

ويضيف روجرز Rogers أن التوافق النفسي هو عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته، وهذا التوازن يتضمن تحقيق السعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية والفطرية والعضوية الفسيولوجية والثانوية المكتسبة (الفخراني، ٢٠١٤، ٢٩٤).

بينما يقول (العاسمي، ٢٠١٥: ٥٥) ان التوافق النفسي هو الاتساق التام بين الخبرة ومفهوم الذات، والانفتاح التام على الخبرة على المستوى الشعوري والعملية.

فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تحسين التوافق النفسي

ويستخلص الباحث مما سبق أن التوافق النفسي هو قدرة الفرد على الانتقاء والعيش والتغيير في البيئة بما يحقق له الاشباع والاستقرار النفسي وتكييف سلوكه وعاداته مع مالا يستطيع تغييره من ظروف البيئة الاجتماعية والاقتصادية وامتلاك المرونة اللازمة لذلك.

النظريات المفسرة للتوافق النفسي:

نظرية التحليل النفسي:

قديمًا (فرويد) وحديثًا (أدلر، هورني، فروم، سوليفان، أريكسون).
تورد الوافي (٢٠٠٦: ٦٨) أن الاتجاه التحليلي لفرويد يرى أن الشخصية تتكون من ثلاثة أنظمة نفسية تعمل فيما بينها مجتمعة في توافق وإنسجام وتتنافس باستمرار من أجل الطاقة النفسية المتاحة.

ان وجهة نظر فرويد في نظرية التحليل النفسي أن سوء التوافق وعدم قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع الآخرين والبيئة المحيطة يحدث بسبب عدم قدرة الفرد على فهم نفسه والآخرين والخوف من الحب للآخرين وتكوين علاقات قوية بالإضافة إلى مفهوم الذات المنخفض (ذيب، قطناني، ٢٠١٠: ١٠٧).

ويضيف الفخراني (٢٠١٤: ٢٩٦) أن أريك فروم ينظر إلى أن لدى الإنسان الإحساس بالقدرة على الخلق والابتكار وهو ميل للإحساس بالانتماء لأخيه الإنسان وهو عضو في مجتمع ويشعر في الوقت نفسه بالاستقلال الذاتي كونه اجتماعي بطبعه وكائن متفرد.

النظرية السلوكية:

يشير أحمد ومحمود (٢٠١٤: ١٦٢) إلى أن النظرية السلوكية تقوم على عدد من المسلمات الأساسية تدور حول محور رئيسي هو عملية التعلم وقد يشار إليه بنظرية "مثير-استجابة"، وأن السلوك الإيجابي هو سلوك مكتسب نتيجة تعلم عادات من البيئة. ويعتقد سكرن أن السبب الاساسي في نشوء السلوك المتوافق او السلوك غير المتوافق هو البيئة، فإذا أردنا التخلص من انماط السلوك غير المتوافقة، يجب التأكد من أن هذه الانماط السلوكية لم تحصل على الدعم، او التعزيز (السفاسفة، وعربيات، ٢٠١٤: ١٤٣).

النظرية الإنسانية:

يذكر منصور (٢٠٠٦: ٨٠) أن ماسلو وروجرز-من أشهر أعلام النظرية الإنسانية- ينظران إلى الإنسان على أنه خير بطبيعته، ولديه الإرادة الحرة في اختيار الأفعال والأنشطة

أ. فيصل بن صالح حسن الزهراني

التي يقوم بها، ويرى أن لدى الأفراد دافع لتحقيق الذات يسعى الفرد جاهداً للوصول إليه، وبالتالي قد يحدث عدم التوافق إذا إن ما فشل الفرد في إشباع دوافعه ولاسيما دافع تحقيق الذات

وترى إن الأشخاص الغير قادرين على التوافق مع أنفسهم ومع الآخرين ومع البيئة المحيطة بهم بالغالب غير قادرين على التخطيط للحياة اليومية، ويفتقدون للتفكير الجماعي حيث أنه يبعد الإنسان عن كونه كائن مسؤول (ذيب، قطاني، ٢٠١٠: ١١٤).

سمات الشخصية المتوافقة:

يرى (محمد، ومرسي: ٢٠٠٦: ٦٢-٦٣) ان الشخصية المتوافقة هي المكتسبة لما اسماء (التكيف المتكامل) وأكد ان شوبن Shoben ذهب إلى تحديد عدد من الصفات تعبر عن هذا التوافق السوي ومنها: القدرة على ضبط النفس، الشعور بالمسؤولية الشخصية، الشعور بالمسؤولية العامة، الاهتمام بالقيم المختلفة وخاصة القيم الديمقراطية، ويتحدث شوبن عن الفرد ذي التوافق النفسي السوي بأنه ذلك الذي تعلم أن عليه في كثير من المواقف أن يرجئ إشباع حاجاته مفضلاً نتائج بعيدة المدى عن ذلك الإشباع الفوري، وهو يدرك دوافع سلوكه المختلفة ويتحمل مسؤولية ما يقوم به من أعمال دون اللجوء إلى حيل دفاعية.

ثانياً: تقدير الذات.

تشير الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال أن تقدير الذات لا يعتبر فطري المنشأ، إنه شيء يبدأ الطفل تعلمه سريعاً بعد الولادة من خلال الخبرة المتعلقة بالظروف، ومن خلال التعامل مع الآخرين والتفاعل مع العالم ت(في: ذيب : ٢٠١٠: ٧٧).

وينظر وليم جيمس الذي يعتبر في أغلب الأحيان مؤسس علم نفس تقدير الذات. إلى تقدير الذات على أنه ذلك التعارض القائم بين الذات المثالية لدى الفرد والذات الحقيقية المدركة، فهو ينمو ويتطور من خلال عملية إدراكية تتمثل في تقييم الفرد نفسه.(روبرت؛ وريز ونر، ١٩٩٩: ٢)

فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تحسين التوافق النفسي

ومن هنا فان تقدير الذات يشير إلى التقييم الذي يجريه الفرد بوصفه لذاته بدلالة الأدوار والصفات التي يمتلكها، ويتشكل تقدير ذات الفرد من خلال امتلاكه للمهارات الضرورية في التعامل بنجاح وفاعليته مع البيئة المحيطة (ملحم، ٢٠١٢، ٩١).

ويعتبر كثير من الباحثين مثل زهران (٢٠٠٥: ٢٧٢) أن تقدير الذات يمثل تكويناً معرفياً منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات، يبوره الفرد ويعتبره تعريفاً نفسياً لذاته، ويتكون من أفكار الفرد المنشقة والمحددة الأبعاد عن العناصر المختلفة لكيونته الداخلية أو الخارجية.

ويعرف جابر وكفافي (٢٠٠٥: ٣٤) تقدير الذات بأنه اتجاه الفرد نحو تقبل ذاته، والرضا عنها واحترامها، ومشاعر استحقاق الذات وجدارتها مقوم أساسي في الصحة النفسية وبناءً على ذلك فإن نقص تقدير الذات ومشاعر عدم الجدارة هي أعراض اكتئابيه شائعة.

ويشير اليه الكثيرون كجانب مهم من الجوانب الإيجابية- ذات الأهمية في تشكيل شخصية المراهقين- ويرون انه يتجسد في تقييمهم الداخلي لأنفسهم، واعتقاداتهم حول قدراتهم، والتي تشكل بدورها مفهوم تقدير الذات لديهم Self-Esteem ؛ والذي يُعد من أهم الخبرات السيكولوجية للإنسان، فالإنسان هو مركز عالمه، يرى ذاته كموضوع مُقيّم من الآخرين، فالإنسان يغير من سلوكه بناءً على هذه الأحكام، ومن ثم تبرز الحاجة إلى وجود تقدير مرتفع للذات، حيث تظهر نتائج العديد من الدراسات التي أجريت في مجال تقدير الذات أن الأشخاص ذوي التقدير المرتفع للذات يؤكدون دائماً على قدراتهم وجوانب قوتهم وخصائصهم الإيجابية (Hulme, Hirsch & Stopa, 2012, 163).

(٢) النظريات المفسرة لتقدير الذات:

نظرية كوبر سميث Cooper-Smith:

يذكر وانج وآخرون (Wang, et. al., 2013, 223) أن أعمال كوبر سميث تمثلت في دراسته تقدير الذات عند أطفال ما قبل المدرسة، ويرى أن تقدير الذات يتضمن كلاً من عمليات تقييم الذات وردود الأفعال والاستجابات الدفاعية، وذهب إلى أن تقدير الذات يُعد مفهوماً متعدد الجوانب.

وفي هذا الصدد، أشارت إسماعيل (٢٠٠٨: ١٩) إلى أن كوبر سميث يميز بين نوعين من تقدير الذات، وهما:

- تقدير الذات الحقيقي: ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون بالفعل أنهم ذوو قيمة.
- تقدير الذات الدفاعي: ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم غير ذوي قيمة.

نظرية زيلر Zelar:

تشير دراسة جانا وآخرون (Gana, et.al., 2013, 407) إلى أن نظرية "زيلر" تفترض أن تقدير الذات ينشأ ويتطور بلغة الواقع الاجتماعي أي ينشأ داخل الإطار الاجتماعي للمحيط الذي يعيش فيه الفرد، ومن ثم ينظر "زيلر" إلى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية، وتؤكد هذه النظرية على أن تقدير الذات لا يحدث في معظم الأحيان إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي، كما أن تقدير الذات مفهوم يربط بين تكامل الشخصية من ناحية، وبين قدرة الفرد على أن يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من ناحية أخرى.

فينظر زيلر إلى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية. إن النظريات التي تناولت مفهوم تقدير الذات تؤكد أهمية الدور الذي تقوم به الأسرة، ونوع الرعاية الوالدية في نمو وتطور هذا المفهوم لدى الأفراد، كمفهوم تكيفي يتأثر إلى حد كبير بالمؤثرات البيئية وطرق وأساليب التنشئة الاجتماعية لذلك اهتم علماء النفس بالخبرات المكبرة التي يخبرها الطفل في سنين حياته المبكرة (السنوات الخمس الأولى) (المعاينة ، ٢٠٠٧ : ٨٥). ولذا يذكر العطوى (٢٠٠٦ ، ٢٧) أنه مع افتراض أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل تحظى بدرجة عالية من تقدير الذات، فهذا يساعدها في أن تؤدي وظائفها بدرجة عالية من الكفاءة في الوسط الاجتماعي الذي توجد فيه.

نظرية روزنبرغ:

تدور أعمال روزنبرغ حول محاولته دراسة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته وسلوكه من زاوية المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط بالفرد، وقد اهتم روزنبرغ بصفة خاصة تقييم المراهقين لذواتهم. ووسع دائرة اهتمامه بعد ذلك حيث شملت ديناميات تطور صورة الذات الإيجابية في مرحلة المراهقة. واهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته (ذيب، وقطناني، ٢٠١٠ : ١٨٤).

فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تحسين التوافق النفسي

لقد حاول روزنبرغ التأكيد على دراسة هذا النمو والارتقاء في سلوك تقييم الفرد لذاته، من خلال المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط بالفرد "تمو سلوك تقييم الفرد لذاته من خلال الوسط الاجتماعي الذي يعيش به" (المعاينة ، ٢٠٠٧ : ٨٤).

النظرية الإنسانية:

يذكر محمد (٢٠١٢، ٤٢) أن نظرية روجرز قد جعلت من الذات جوهر الشخصية، إذ تعكس عند روجرز مبادئ النظرية الحيوية، وبعض من سمات نظرية المجال وبعض من الملامح لنظرية فرويد، كما أنها تؤكد المجال السيكولوجي، وترى أنه منبع السلوك.

فيما يورد كيرسشنباوم (Kirschenbaum, 2001, 13385) أن نظرية الذات عند روجرز ارتكزت على عمق خبرته في الإرشاد والعلاج النفسي، وخاصة في الطريقة التي ابتدعها في العلاج النفسي، وهي العلاج المتمركز حول الذات، ومن وجهة تلك النظرية فإن الذي يحدد السلوك ليس المجال الطبيعي الموضوعي ولكنه المجال الظاهري "عالم الخبرة" الذي يدركه الفرد نفسه؛ فالمجال الذي تحدث فيه الظاهرة هو الذي يحدد معناها، وأن هذا المعنى أو الإدراك هو الذي يحدد سلوكنا إزاء الموقف.

(٣) العوامل المؤثرة على تقدير الذات:

يورد (Hashem, et.al., 2013: 689) أن مجموعة العوامل التي تؤثر في تقدير

الذات تتحدد فيما يلي:

تقدير الآخرين والمنافسة والنجاح والوالدين ذوي تقدير الذات المرتفع والشعور بالمسؤولية والدور البيولوجي (الجنسي) للفرد.

صفات الأشخاص المقدرين لذواتهم:

يذكر ليندنفيلد (٢٠٠٦ : ٥-٨) أبرز السمات التي يمكن أن نلاحظ وجودها على نطاق واسع في مظهر وسلوك الأشخاص ذوي الحس المرتفع في تقدير الذات: وهي الهدوء والسكينة وحسن السجايا والخصال والحماس والعزيمة والصراحة والقدرة على التعبير و الإيجابية والتفاؤل والاعتماد على النفس والعلاقات الاجتماعية والتعاون والحسم بالشكل الصحيح وتطوير الذات.

عناصر تقدير الذات:

أ. فيصل بن صالح حسن الزهراني

يتفق اغلب الباحثون الذين تناولوا بالدراسة متغير تقدير الذات على انه مكون من خمس جوانب مترابط نتاج تفاعلها السليم يعطي تقدير الذات الايجابي، واختلالها يؤدي لتدني في تقدير الذات فبينما اسماها جيرمان ديكلو (٢٠١٣: ٢٨) بمركبات الذات، اتفقت معه على اهميتها سليم (٢٠٠٣: ٢٠) واسمها اتجاهات تقدير الذات ، وفي نفس المجال يؤيد (ذيب ،وقطناني ، ٢٠١٠: ٣١) ما اورده الباحثان السابقان ويؤكد على الاهتمام بتناول تقدير الذات من تلك العناصر الخمسة ، وينحى نفس المنحى كل من الباحثين) روبرت ،وريزونر، ودوسا (٢٠٠٢: ٢)؛ و(دسوقي، ١٩٧٩ : ٣٠١)

ثالثاً: الإرشاد الانتقائي التكاملي.

قام هذا النوع من الإرشاد على يد العالم "ثورن" Thorn والذي يرى أنه لا بد أن تتم دراسة شخصية المسترشد ومن ثم إحتياجاته، ثم بعد ذلك يختار المرشد الفنيات والأساليب المناسبة، ويدعو أصحاب هذا الاتجاه إلى تجنب التحيز النظري وذلك بإستخدام المنهج العلمي لتميز الفنيات والفنيات الأكثر فاعلية في إرشاد الفرد، إذ يؤكد على انه لا بد على المرشد أن يكون مُلم بكافة النظريات والفنيات الارشادية والعلاجية التي يكون حتماً بحاجة إليها لمعالجة المشاكل المتنوعة للأفراد (Slife & Rebar, 2001: 215-216).

(١) مفهوم الانتقائية والتكاملية:

الافتراض الأساسي لثورن: هو أن الحالات والظروف المختلفة تستدعي ألواناً مختلفة من العلاج، ويعتمد ذلك على طبيعتها وتطورها (سعفان، ٢٠٠٤: ١٥٤).

وترى سري (٢٠٠٠: ٢٦٩) أن الإرشاد الانتقائي يقوم على أساس: التمييز والانتقاء والتجميع والتوفيق بين نظريات وأساليب وإجراءات العلاج النفسي المختلفة بما يتناسب مع ظروف كلاً من المرشد والمسترشد والمشكلة والعملية الإرشادية بصفة عامة.

فيما ينظر العديد من الباحثين للإرشاد الإنتقائي على أنه ينتقي أفضل شيء من كل نظرية، وهذا يتطلب من المرشد معرفة دقيقة بالنظريات الإرشادية، وبمصدر قوة وضعف كل نظرية وكذلك عناصر بناء نظرية فعالة، وأفضل عمل إرشادي هو الذي يؤثر وينجح (العطاس، ٢٠١٠: ٥٧).

فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تحسين التوافق النفسي

(٢) المبادئ الأساسية للإرشاد الانتقائي:

يقوم الإرشاد الانتقائي على مجموعة من المبادئ الرئيسية التي يتبناها ويعتمدها في العملية الإرشادية، إذ تنعكس هذه المبادئ على كافة مراحلها، فهي بمثابة الخريطة التي توجه المرشد والمسترشد كي يصلوا إلى الأهداف المنشودة. وقد أشار "جلانج" إلى هذه المبادئ في النقاط التالية (العطاس، ٢٠١٠: ٥٧-٥٨):

- أ- تركز النظرة الإنتقائية على الفرد الشخصي، ولكل مسترشد شخصية فريدة
- ب- تتعدد وتتووع الطرق والفنيات الإرشادية ، ولا توجد طريقة واحدة هي الأفضل دائماً.
- ج- لكل مشكلة مجموعة من البدائل الإرشادية.
- د- يمكن الربط بين الفنيات والإستراتيجيات الإرشادية المتنوعة ودمجها في منظومة جديدة متناسقة تكون ذات فاعلية وتناغم وتكامل.
- هـ- يتضمن الاتجاه الانتقائي إستخدام نظريتين إرشاديتين أو أكثر على أن يكون المرشد النفسي على درجة من الفاعلية والاتقان لاستخدامها.

(٣) إيجابيات النظرية الانتقائية:

- يشير بلان (٢٠١٤: ٢١١) الى عدة ايجابيات جعلت النظرية الانتقائية في مقدمة الاتجاهات ذات المرونة في الاستخدام وهي:
- يعتبر أسلوب ثورن أشمل أساليب إرشاد الشخصية وعلاج اضطراباتها لأنه مبني على النسق الطبي الذي يعتبر اضطرابات الشخصية شبيهاً بالمرض الجسمي.
 - تجنب ثورن أي محاولة للعرض النظري وهو يشعر أن كل النظريات الموجودة محدودة وغير كافية. ولهذا فضل الأسلوب الانتقائي.
 - تضمنت مناقشات ثورن للتشخيص والإرشاد كل الأساليب الرئيسة للإرشاد والعلاج النفسي حيث أن ثورن عرض أشمل تصنيف وأكثره تفصيلاً.
 - إن عمل ثورن محاولة جريئة في عمل النفس حيث كان هدفها تكامل كل المعرفة النفسية في نسق شامل.

دراسات سابقة:

أولاً: دراسات تناولت فعالية البرامج الإرشادية في تحسين التوافق النفسي: دراسة مونسون وآخرون (Monson, et al, 2012) والتي هدفت إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي معرفي في تحسين التوافق النفسي لدى المراهقين الذين يعانون من اضطرابات ما بعد الصدمة بالولايات المتحدة الأمريكية، وتكونت عينة الدراسة من (٤٦) مراهقاً، تم توزيعهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، قوام كل منها (٢٣) مراهقاً، وكانت الأداة المستخدمة هي مقياس التوافق النفسي (إعداد ويسمان ويوثويل Weiss man & Both well، 1976)، وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي في بُعد التوافق النفسي، مما يشير إلى فاعلية برنامج الإرشاد المعرفي المستخدم في الدراسة في تحسين التوافق النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

أما دراسته هاريل وآخرون (Harrell, et al, 2009) فهذه هدفت إلى التحقق من فعالية برنامج للتدريب على المهارات الاجتماعية في تحسين التوافق النفسي لدى المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) مراهقاً تم توزيعهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، قوام كل منها (٢٠) مراهقاً، وكانت الأداة المستخدمة هي مقياس التوافق النفسي (إعداد رينولدس وكامفس Reynolds and Kamphaus، 2004)، وقد أظهرت النتائج وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي للتوافق النفسي، مما يشير إلى فاعلية برنامج التدريب على المهارات الاجتماعية المستخدم في الدراسة في تحسين التوافق النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

كما قامت لاندبلاد وهانسون (Lundblad & Hansson, 2005) بدراسة هدفت إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي أسري في تحسين التوافق النفسي والمناخ الأسري لدى المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) فرداً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين، وقام الباحثان بإعداد مقياس للتوافق النفسي، كما استخدم مقياس المناخ الأسري (إعداد هانسون Hansson، 1989)، وقد أظهرت وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة

فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تحسين التوافق النفسي

في التطبيقين القبلي والبعدي للتوافق النفسي، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة في تحسين التوافق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة. وكذلك أجرى آدمي (Adomeh, 2006) دراسة سعت إلى التحقق من فعالية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في تحسين التوافق النفسي لدى المراهقين في نيجيريا، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠) طالباً بالمرحلة الثانوية، تم توزيعهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (٢٥) طالباً، وكانت الأداة المستخدمة هي مقياس التوافق النفسي (إعداد أوديبونمي Odebumni, 1991)، وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي للتوافق النفسي، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة في تحسين التوافق النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وفي نفس السياق قام ديستيفانو وآخرون (Destefano, et al , 2001) بدراسة هدفت إلى التحقق من فعالية الإرشاد الجمعي في تحسين التوافق النفسي لدى المراهقين بولاية أريزونا الأمريكية، وتكونت عينة الدراسة من (٨٠) طالباً بالسنة الجامعية الأولى تم توزيعهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، قوام كل منها (٤٠) طالباً، وكانت الأداة المستخدمة هي مقياس التوافق النفسي (إعداد بيكر وسيريك Baker & Siryk, 1989)، وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي للتوافق النفسي، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة في تحسين التوافق النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

ثانياً: دراسات تناولت فعالية البرامج الإرشادية في تحسين تقدير الذات:

منها دراسة باك وكوندرن (Pack & Condren, 2014) دراسة هدفت إلى التحقق من فعالية العلاج المعرفي السلوكي الجمعي في تحسين تقدير الذات لدى الراشدين بالمملكة المتحدة، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠) فرداً تم توزيعهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (٢٥) فرداً، وكانت الأداة المستخدمة هي مقياس تقدير الذات (إعداد روزنبرج Rosenberg, 1989)، وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لتقدير الذات،

أ. فيصل بن صالح حسن الزهراني

مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة في تحسين تقدير الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية.

كما قام شارما وجاجديف (Sharma & Jagdev, 2011) بدراسة هدفت إلى التحقق من فعالية العلاج بالموسيقى في تحسين تقدير الذات وخفض الضغوط الأكاديمية لدى المراهقين في الهند، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالباً وطالبة بالمرحلة الثانوية، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وكانت الأدوات المستخدمة هي: مقياس الذات (إعداد كوبر سميث Coppersmith، 1987)، ومقياس تقدير الضغوط الأكاديمية (إعداد بشت Bisht، 1981)، وقد أظهرت النتائج وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي في تقدير الذات لصالح أفراد المجموعة التجريبية، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة في تحسين تقدير الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وكذلك قامت دراسة كيم (Kim، 2008) بهدف التحقق من فعالية برنامج إرشادي يستند إلى نظرية الاختيار والعلاج بالواقع في خفض إدمان الإنترنت وتحسين تقدير الذات لدى طلاب الجامعة في كوريا الجنوبية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥) طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية قوامها (١٣) طالباً والأخرى ضابطة قوامها (١٢) طالباً، وكانت الأدوات المستخدمة هي: مقياس إدمان الإنترنت (إعداد المنظمة الكورية للفرص الرقمية والترقية Korea Agency for Digital Opportunity & Promotion) ومقياس تقدير الذات (إعداد كوبر سميث Coopersmith، 1981)، وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لكل من إدمان الإنترنت وتقدير الذات لصالح أفراد المجموعة التجريبية، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة في تحسين تقدير الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية.

أما دراسة أريكاك (Aricak، 2002) فهذهت إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي انتقائي جمعي في تحسين تقدير الذات لدى طلاب الجامعة في تركيا، وتكونت عينة الدراسة من (٢٢) طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، قوام كل منها

فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تحسين التوافق النفسي

(١١) طالباً، وكانت الأداة المستخدمة هي مقياس تقدير الذات (إعداد الباحث، ١٩٩٩)، وقد أظهرت النتائج وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لتقدير الذات لصالح أفراد المجموعة التجريبية، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة في تحسين تقدير الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وسعى لاركين وثاير (Larkin & Thayer, 1999) للقيام بدراسة تهدف إلى التحقق من فعالية العلاج المعرفي السلوكي في تحسين تقدير الذات والسلوكيات داخل الصف الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بولاية جورجيا الأمريكية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٢) تلميذاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، قوام كل منها (١١) تلميذاً، وكانت الأدوات المستخدمة هي مقياس تقدير الذات (إعداد روزنبرج (Rosenberg, 1989)، وقائمة تقدير سلوك التلاميذ من وجهة نظر المعلمين (إعداد الباحثين)، وقد أظهرت النتائج وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لكل من تقدير الذات لصالح أفراد المجموعة التجريبية، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة في تحسين تقدير الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية.

ثالثاً: دراسات استهدفت التحقق من فاعلية البرنامج الانتقائي:

سعت دراسة أبو عراد، والمفرجي (٢٠١٤) للكشف عن فعالية برنامج إرشادي انتقائي لمواجهة فوضى الشباب، حيث تكونت عينة البحث من (٣٩) طالباً أعمارهم بين (١٨-٢٠) سنة، وبلغ حجم العينة النهائي (٢٢) طالباً، وتم تعيين أفراد العينة عشوائياً إلى مجموعتين: التجريبية (١١) طالباً، والضابطة (١١) طالباً، واستخدم الباحثان البرنامج الإرشادي الانتقائي من اعداهما والذي حوى (١٦) جلسة، استخدم فيها الباحثان فنيات: المناقشة الجماعية-الواجبات المنزلية-النمذجة- لعب الأدوار- التنفيس الانفعالي- الضبط الذاتي- التعليمات الذاتية- التحصين-الإسترخاء- التعزيز- العمود الثلاثي- التقويم الذاتي- الكرسي المساعد، كما تم تطبيق مقياس السلوك الفوضوي من إعداد (الصميلي . ٢٠٠٩) وأشارت النتائج إلى وجود فروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة

أ. فيصل بن صالح حسن الزهراني

في التطبيق البعدي لمقياس السلوك الفوضوي في اتجاه المجموعة التجريبية وفعالية البرنامج الانتقائي.

وكذلك دراسة رايس كيلا وآخرون (Raiskila, et al, 2013) التي هدفت إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض أعراض الإكتئاب لدى عينة من الراشدين في فنلندا، وتكونت عينة الدراسة من (١٠) أفراد، وكانت الأداة المستخدمة هي قائمة بك للاكتئاب، وقد أظهرت النتائج وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة في التطبيق القبلي والبعدي للمقياس، مما يشير إلى فاعلية برنامج الإرشاد الانتقائي المستخدم في الدراسة في خفض أعراض الاكتئاب.

اما دراسة لنذور وآخرون (Lindauer, et al, 2005) فهذه هدفت إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض أعراض اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى المراهقين في هولندا، وتكونت عينة الدراسة من (١٢) فرداً من المترددين على مركز الإرشاد النفسي بسبب معاناتهم من ضغوط ما بعد الصدمة، وكانت الأداة المستخدمة هي مقياس أعراض اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة (إعداد دي فيديسون وزملائه (Davidson et al, 1979) وهذا المقياس مبني على المحكات التشخيصية للدليل الإحصائي والتشخيصي للاضطرابات العقلية (الإصدار الرابع)، وقد أظهرت النتائج وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة في التطبيق القبلي والبعدي للمقياس، مما يشير إلى فاعلية برنامج الإرشاد الانتقائي المستخدم في الدراسة في خفض أعراض اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) في التوافق النفسي بين أفراد المجموعة الضابطة وأفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) في تقدير الذات بين أفراد المجموعة الضابطة وأفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تحسين التوافق النفسي

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) في التوافق النفسي بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) في تقدير الذات بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) في درجات القياس البعدي والقياس التتبعي (بعد شهر ونصف) في مقياس التوافق النفسي وتقدير الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية (التي تعرضت للبرنامج الإرشادي).

أدوات البحث:

اعتمد هذا البحث على الأدوات التالية:

أولاً : مقياس التوافق النفسي: (من اعداد الباحث) (ملحق رقم ١)

وصف للمقياس:

تتكون الصورة النهائية لمقياس التوافق النفسي من (٤٠) عبارة موزعة على أربعة أبعاد وهي: البعد الأول: التوافق الصحي: ويتضمن العبارات من (١) إلى (١٠) ويقيس الجوانب المتعلقة بوجود الصحة البدنية الكافية للفرد والمحقة لقدرته على القيام بالأعمال، وشعور الفرد تجاه صحته البدنية وثقته في خلوه من الأمراض، وقيامه بالأعمال المحقة للصحة البدنية، وتجنبه لما يعلم ضرره عليه بدنياً، وموقفه من العادات الصحية الخاطئة، واهتمامه بالالتقيف الصحي، وقد عرف الباحث التوافق الصحي بأنه: حالة يكون فيها الفرد على درجة عالية من الصحة البدنية، ويكون فيها مدركاً لأهمية صحته البدنية وارتباطها بكامل صحته النفسية .

البعد الثاني: التوافق الشخصي الانفعالي: ويتضمن العبارات من (١١) إلى (٢٠) ويقيس الجوانب المتعلقة بالثقة في الذات وتقبل النقد وتحمل المسؤولية وانسجام السلوك مع المعتقد والاعتماد على النفس والشعور بالإنجاز والتقبل للذات والاحتفاظ للهدوء والثبات في مواجهة المواقف والمشكلات الطارئة، وقد عرف الباحث التوافق الشخصي والانفعالي بأنه: حالة توازن انفعالي داخلي بين الوظائف المختلفة للشخصية مما يترتب عليه أن تقوم الأجهزة النفسية بوظائفها باقتدار ويتحقق بذلك السعادة والاشباع .

أ. فيصل بن صالح حسن الزهراني

البعد الثالث: التوافق الاجتماعي: ويتضمن العبارات من (٢١) إلى (٣٠) ويقيس الجوانب المتعلقة بشعور الفرد بالوحدة أو الاجتماعية ووجود قدر من التقبل للعائلة والأصدقاء والمجتمع، وتقبل النقد والتوجيه المجتمعي واحترام العادات والتقاليد الاجتماعية والحصول على الثقة الاجتماعية ووجود العلاقات الودية المتبادلة، وقد عرف الباحث التوافق الاجتماعي: بأنه حالة تبدو فيها قدرة الفرد على عقد صلات راضية ومرضية مع من يعامله من الناس وقدرته على مجارات وتقبل قوانين الجماعة ومعاييرها، ويعتبر عززه عن ذلك سوء في توافقه الاجتماعي.

البعد الرابع: التوافق الدراسي ويتضمن العبارات من (٣١) إلى (٤٠) ويقيس الجوانب المتعلقة بالرضا عن الدراسة ، وتوافق الدراسة مع الميول والاتجاهات ومقدرة الفرد على تحمل الضغوط الدراسية والعملية والشعور بالملل والتذمر والقدرة على الانخراط في الأنشطة التعليمية والقدرة على فهم واستيعاب المقررات الدراسية بسهولة ووجود قدر مقبول ومرضي من العلاقات الاجتماعية مع المعلمين ومع الأقران، وقد عرف الباحث التوافق الدراسي: بأنه حالة تبدو فيها العملية الدينامية التي يقوم بها الطالب لاستيعاب مواد الدراسة وتحقيق التلاؤم المقبول بينه وبين البيئة الدراسية ومكوناتها الأساسية، فهو إذا قدرة مركبة من بعدين أساسيين: بعد عقلي وبعد اجتماعي.

ثانياً : مقياس تقدير الذات :

أعدته الباحثة د.سورنسون وترجمة الباحث(ملحق رقم ٢)
يتكون المقياس من (٥٠) عبارة محددة ببعد واحد تقيس الدرجة الكلية لتقدير الذات، من تصميم الدكتورة: مارلين سورنسن (Morilyn Sorensen) ، وقام الباحث بتعريبه، وقد حُدِدت الاستجابة المطلوبة في المقياس بنمط (ليكرت) الثنائي حيث يجيب الفرد عن كل سؤال في المقياس باختيار بديل من البديلين (نعم / لا) ، وذلك لتحديد موافقته او عدم موافقته على انطباق العبارة عليه ، ويتم تخصيص درجة واحدة على الخيار (نعم) وتخصص الدرجة (صفر) على الخيار (لا) لكل عبارات المقياس، وتتراوح درجات المستجيب في المقياس بين (٥٠) كدرجة عليا و(صفر) كدرجة دنيا ، حيث تشير الدرجة العالية الى وجود

فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تحسين التوافق النفسي

تدني في مستوى التقدير الذاتي لدى الفرد ، وتشير الدرجة المتدنية الى ارتفاع مستوى شعور تقدير الذات لدى الفرد ، ويتم تصحيح استجابات الافراد كالتالي :

الدرجات من (٠ - ٤) تعني تقدير ذات جيد " مرتفع"
الدرجات من (٥ - ١٠) تعني تقدير ذات به انخفاض بسيط
الدرجات من (١١ - ١٨) تعني تقدير ذات به انخفاض متوسط
الدرجات من (١٩ - ٥٠) تعني انخفاض شديد في تقدير الذات.
البرنامج الارشادي لتحسين التوافق النفسي وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية :
(ملحق رقم ٣)

وصف البرنامج :

يتكون البرنامج من اثنتي عشرة جلسة (١٥) مدة كل جلسة (٤٥) دقيقة .

الهدف العام للبرنامج:

تحسين التوافق النفسي وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية.

الفيئات المستخدمة في البرنامج:

المحاضرة-إعادة التشكيل- تقبل المشاعر- التداعي الحر- الحوار السقراطي- إعادة البناء
المعرفي- التقييم الذاتي- النمذجة- التغذية الراجعة- الضبط الذاتي- التحصين التدريجي-
حل المشكلات- القصة الرمزية

نتائج البحث ومناقشتها :

نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص الفرض الأول على انه " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي من حيث التوافق النفسي "

للتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار مان وتتي Mann-Whitney للتعرف على دلالة الفروق بين متوسط الرتب للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي لمقياس التوافق النفسي المستخدم في البحث ، والجدول التالي يوضح ذلك:

أ. فيصل بن صالح حسن الزهراني

جدول يبين نتائج اختبار مان وتتي لعينتين مستقلتين للقياس البعدي ضابطة وتجريبية

(مقياس التوافق النفسي)

المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	مان وتتي	ولكوكسون	قيمة اختبار (ز)	الدلالة
التجريبية	12	18.50	222	٠,٠٠	٧٨	٤,١٥٧-	٠,٠٠٠
الضابطة	12	6.50	78				

يتبين من خلال الجدول وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية حيث بلغ متوسط الرتب حسب اختبار مان وتتي (١٨,٥) للمجموعة التجريبية و (٦,٥) للمجموعة الضابطة وبلغت قيمة اختبار $Z = (-٤,١٥٧)$ وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوى دلالة $\alpha = (٠,٠١)$ ، وبذلك يمكن القول بوجود فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بالقياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية لمقياس التوافق النفسي وتعزى هذه الفروق للبرنامج الإرشادي.

ويفسر الباحث هذه النتيجة- أي تحسن المجموعة التجريبية- بأنها تأثرت بدرجة واضحة بالبرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي والذي يهدف بالأساس لتحسين التوافق النفسي، كما أن مشاركة طلاب المجموعة التجريبية بفعالية في البرنامج الإرشادي وإتباعهم التعليمات والإرشادات وأداء الواجبات التي يتضمنها البرنامج والتعرض لخبرات جديدة ومحاكاة الأحداث التي تم تعلمها بالبرنامج في حياتهم الاجتماعية كان له أثر واضح في تحسين توافقتهم، في حين أن أقرانهم من المجموعة الضابطة لم يظهر عليهم أي تحسن نتائج عدم مشاركتهم في البرنامج ، فقد حقق البرنامج هدفه الرئيسي والتي تمثل في إمكانية تحسين التوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية- في الفترة العمرية من ١٦ : ١٩ سنة - من خلال فنيات متعددة ركزت على جوانب مختلفة من التوافق النفسي مثل (التعرف على مفهوم التوافق النفسي واقسامه واهميته وتأثيره، وطرق تنميته، والتعرف على جميع الأبعاد المرتبطة به، والاستراتيجيات المستخدمة في حل المشكلات واتخاذ القرارات لدى الطلاب) ويرى الباحث إن الخبرات والتجارب والمواقف والتي هدف لها البرنامج من خلال اكتساب المهارات والمعرفة والتعرف على الاستراتيجيات المختلفة واثراء الثقافة الدينية والاجتماعية من شأنه أن يؤدي إلى حدوث هذا التحسن في التوافق النفسي لدى الطلاب،

فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تحسين التوافق النفسي

حيث ان التوافق النفسي في واقع الامر يعبر عن محصلة ما يمر به الفرد من تجارب وخبرات تؤدي به إلى تعلم كيفية إشباع حاجاته وتعامله مع غيره من الأفراد في مجتمعه، وهذه المهارات تكسب الفرد المرونة وعدم الجمود وهو أن يتقبل الفرد المواقف الجديدة في حياته، وتصدر منه استجابات ملائمة نحوها، وبالتالي يكون أكثر توافقاً مع الوسط البيئي والاجتماعي الذي يعيش فيه، أكثر من الفرد الذي يتصف بالجمود العقلي أو الفكري والذي يؤدي إلى الشعور بالتوتر والاضطراب، وبذلك يمكن تفسير فاعلية البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي وتسببه بهذا التحسن .

نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص الفرض الثاني على انه "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي من حيث تقدير الذات لصالح المجموعة التجريبية" للتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار مان وتتي Mann-Whitney للتعرف على دلالة الفروق بين متوسط الرتب للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي لمقياس تقدير الذات المستخدم في البحث، والجدول التالي يوضح ذلك :

الجدول يبين نتائج اختبار مان وتتي لعينتين مستقلتين للقياس البعدي ضابطة وتجريبية

(مقياس تقدير الذات)

المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	مان وتتي	ولكوكسون	قيمة اختبار (ز)	الدلالة
الضابطة	12	18.38	222	0,00	78	4,161-	0,000
التجريبية	12	6.41	78				

يتبين من خلال الجدول وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية حيث بلغ متوسط الرتب حسب اختبار مان وتتي (6,41) للمجموعة التجريبية و(18,38) للمجموعة الضابطة وبلغت قيمة اختبار ز (4,161-) وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوى دلالة α (0,01)، وبذلك يمكن القول بوجود فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للقياس البعدي لمقياس تقدير الذات تعزى للبرنامج الإرشادي. (مع العلم ان الدرجة الأقل على مقياس تقدير الذات تعني وجود تقدير ذات مرتفع).

أ. فيصل بن صالح حسن الزهراني

ويفسر الباحث هذه النتيجة -أي تحسن المجموعة التجريبية- بتأثيرها بدرجة واضحة بالبرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي، كما أن مشاركة طلاب المجموعة التجريبية بفعالية في البرنامج الإرشادي وإتباعهم التعليمات والإرشادات وأداء الواجبات التي يتضمنها البرنامج والتعرض لخبرات جديدة ومحاكاة الأحداث التي تم تعلمها بالبرنامج في حياتهم الاجتماعية كان له أثر واضح في تحسين تقديرهم الذاتي، كما ان استخدام الباحث لفيئات مناسبة (كالقصص الرمزية والنمذجة وإعادة البناء المعرفي والتقييم الذاتي) كان له اثر كبير في تحسن التقييم الذاتي للفرد فيما يخص ذاته ، واشراك الطلاب في نشاطات اجتماعية يتناولون فيها القيادة جعلت من تقديرهم الذات محل تنمية وتحسين، في حين أن أقرانهم من المجموعة الضابطة لم يظهر عليهم أي تحسن نتائج عدم مشاركتهم في البرنامج وعدم تعرضهم لخبرات منتظمة ويرى الباحث إن الخبرات والتجارب والمواقف والتي هدف لها البرنامج من خلال اكتساب المهارات والمعرفة والتعرف على الاستراتيجيات المختلفة والثقافة الدينية والاجتماعية من شأنه أن يؤدي إلى تنمية تقدير الذات لدى الطلاب.

نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

ينص الفرض الثالث على انه "توجد فروق دالة بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية بالقياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي من حيث التوافق النفسي". وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار ولكوكسون Wilcoxon للتعرف على دلالة الفروق بين متوسط الرتب للمجموعة التجريبية على مقياس التوافق النفسي بين القياس القبلي والقياس البعدي ، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول يبين نتائج اختبار ولكوكسون لعينتين مترابطتين للقياس البعدي

(مقياس التوافق النفسي)

المجموعة	العدد	متوسط الرتب		احتمال
		الإشارات السالبة	الإشارات الموجبة	
التجريبية	12	٠,٠٠	٦,٥	٠,٠٠٢
الضابطة	12			

فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تحسين التوافق النفسي

يتبين من خلال الجدول وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياس البعدي لمقياس التوافق النفسي حيث بلغ متوسط الرتب الاشارات الموجبة (٦,٥) والاشارات السالبة و (٠,٠٠٠) وبلغت قيمة اختبار ز (-٣,٠٦٤) وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوى دلالة α (٠,٠١) . وبذلك يمكن القول بوجود فروق بين القياسين القبلي- البعدي لصالح القياس البعدي وبذلك يمكن القول أن الفروق تعزى للبرنامج الإرشادي.

ويفسر الباحث هذه النتيجة بالنظر لأن المجموعة التجريبية تلقت التأثير بدرجة مباشرة بالبرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي والذي يهدف إلى تحسين التوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية ، وظهر التأثير بدرجة واضحة، كما أن مشاركة طلاب المجموعة التجريبية بفعالية في البرنامج الإرشادي وإتباعهم التعليمات والإرشادات وأداء الواجبات التي يتضمنها البرنامج كان له أثر واضح في تحسين التوافق النفسي ، في حين أن مستوى التوافق النفسي كان منخفضاً عند المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي عليهم .

نتائج الفرض الرابع ومناقشتها :

ينص الفرض الرابع على انه "توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية بالقياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي من حيث تقدير الذات" . وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار ولكوكسون Wilcoxon للتعرف على دلالة الفروق بين متوسط الرتب للمجموعة التجريبية لمقياس تقدير الذات بين القياس القبلي والقياس البعدي ، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول يبين نتائج اختبار ولكوكسون لعينتين مترابطتين للقياس البعدي

للمجموعتين - ضابطة وتجريبية - (مقياس تقدير الذات)

الاحتمال	احصائي الاختبار (Z)	متوسط الرتب		العدد	المجموعة
		الاشارات الموجبة	الاشارات السالبة		
٠,٠١	٣,٠٦٣-	٠,٠٠	٦,٥	12	التجريبية
				12	الضابطة

يتبين من خلال الجدول وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياس البعدي لمقياس تقدير الذات حيث بلغ متوسط الرتب الاشارات الموجبة (٠,٠٠) والاشارات السالبة و (٦,٥) وهذا يعني أن الرتب السالبة اكبر من متوسط الرتب الموجبة وبالتالي ارتفاع في

أ. فيصل بن صالح حسن الزهراني

تقدير الذات (مع العلم ان الدرجة الأقل على مقياس تقدير الذات تعني وجود تقدير ذات مرتفع) وبلغت قيمة اختبار $Z = (-3,063)$ وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوى دلالة $\alpha (0,01)$ ، وهذا يُظهر وجود فروق بين القياسين القبلي- البعدي لصالح القياس البعدي و بذلك يمكن القول أن الفروق تعزى للبرنامج الإرشادي.

ويفسر الباحث هذه النتيجة بالنظر لأن المجموعة التجريبية تلقت التأثير بدرجة مباشرة بالبرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي والذي يهدف إلى تحسين تقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية ، وظهر التأثير بدرجة واضحة، كما أن مشاركة طلاب المجموعة التجريبية بفعالية في البرنامج الإرشادي وإتباعهم التعليمات والإرشادات وأداء الواجبات التي يتضمنها البرنامج كان له أثر واضح في تحسين تقديرهم الذاتي ، في حين أن مستوى تقدير الذات كان منخفضاً عند المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي عليهم .

نتائج الفرض الخامس:

ينص الفرض الخامس على انه "توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية بالقياسين البعدي والتتبعي لصالح القياس التتبعي من حيث التوافق النفسي" وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون Wilcoxon للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة التجريبية لمقياسي التوافق النفسي بين القياس البعدي والقياس التتبعي، والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول (24) يبين نتائج اختبار ولكوكسون لعينتين مترابطتين للقياس البعدي - التتبعي (مقياس التوافق النفسي)

المجموعة	العدد	متوسط الرتب		احتمال
		الإشارات السالبة	الإشارات الموجبة	
التجريبية	12	4,08	3,5	0,058
الضابطة	12			

يتبين من خلال الجدول عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياس البعدي - التتبعي لمقياس التوافق النفسي حيث بلغ متوسط الرتب الإشارات الموجبة (4,08) والإشارات السالبة و (4,0) وبلغت قيمة اختبار $Z (-1,897)$ وهي قيمة غير دالة احصائياً

فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تحسين التوافق النفسي

عند مستوى دلالة α (٠,٠٥) ، وبذلك يمكن القول بعدم تحقق الفرض وعدم وجود فروق بين القياسين البعدي والتتبعي وبالتالي يدل ذلك على بقاء فعالية البرنامج الإرشادي.

نتائج الفرض السادس:

ينص الفرض السادس على انه "توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية بالقياسين البعدي والتتبعي لصالح القياس التتبعي من حيث تقدير الذات" وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون Wilcoxon للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة التجريبية لمقاييس تقدير الذات بين القياس البعدي والقياس التتبعي ، والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (25) يبين نتائج اختبار ولوكوكسون لعينتين مترابطتين للقياس البعدي - التتبعي

(مقياس تقدير الذات)

المجموعة	العدد	متوسط الرتب		احتمال	احصائي الاختبار (Z)
		الاشارات السالبة	الاشارات الموجبة		
التجريبية	12	٤,٠٠	٤,٦٧	٠,١٣٢	١,٥٠٨-
الضابطة	12				

يتبين من خلال الجدول عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياس البعدي - التتبعي لمقياس تقدير الذات حيث بلغ متوسط الرتب الاشارات الموجبة (٤,٠٠) والاشارات السالبة و (٤,٦٧) وبلغت قيمة اختبار ز (-١,١٣٢) وهي قيمة غير دالة احصائياً عند مستوى دلالة α (٠,٠٥) ، وبذلك يمكن القول بعدم تحقق الفرض وعدم وجود فروق بين القياسين البعدي والتتبعي وبالتالي يدل ذلك على بقاء فعالية البرنامج الإرشادي.

ويفسر الباحث نتيجتي الفرض الخامس والسادس من خلال أن التحسن قد استمر لدى طلاب المجموعة التجريبية والتي تأثرت بالبرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي بهدف تحسين التوافق النفسي وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، كما أن أداء الواجبات التي يتضمنها البرنامج كان له أثر واضح في استمرار التحسن لدى طلاب المجموعة التجريبية ، حيث أن الطلاب نقلوا ما تعلموه في الجلسات الإرشادية إلى مجتمعهم وصاروا يمارسون هذه الأنشطة بشكل مستمر في حياتهم اليومية، كما أن نظرة الطلاب نحو أنفسهم وحول الآخرين قد تغيرت بشكل إيجابي، مما كان له الأثر في استمرار التحسن لديهم، ويرى الباحث ان

أ. فيصل بن صالح حسن الزهراني

استخدم العديد من الأساليب والوسائل والفنيات أهمها: (المحاضرة والمناقشة الجماعية، التعاقد السلوكي، النمذجة، التعزيز، التنفيس الانفعالي، الضبط الذاتي، التغذية الراجعة، أسلوب حل المشكلات، تقليل الحساسية التدريجي، التعزيز الإيجابي، الواجبات المنزلية، فنية عكس المشاعر، فنية الحوار السقراطي، فنية إعادة البناء الموقفي، فنية تقبل المشاعر، فنية القصة الرمزية)، كما ان استخدم مجموعة من الأدوات أهمها: (أجهزة عرض، حاسب ألي، مقاطع فيديو، نشرات وكتيبات ارشادية، ملصقات، مجموعات من الصور، بطاقات التحفيز الملونة، جوائز، ومحفزات مادية، كويونات، قصص قصيرة، عروض بوربوينت، صالة مصادر التعلم، ملف الانجاز الفردي والجماعي)، وطول فترة البرنامج الإرشادي الذي تكون من (١٥) جلسة إرشادية، كل هذه الخطوات والأدوات والوسائل اسفرت عن نجاح البرنامج وفاعليته، وكذلك بقاءه واستمرار تأثيره ذلك : لان التعليم المبني على المواقف والمؤثرات يبقى لفترة طويلة ويمكن ان يستمر مع الفرد طول الحياة، فالخبرات التي يمر بها الفرد اثبتت الدراسات انه قد يبقى اثرها ويستمر لفترات طويلة.

توصيات البحث :

في ضوء ما أسفر عنه البحث من نتائج يمكن اقتراح التوصيات التالية :

- الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في خدمات التوجيه والإرشاد النفسي النمائي والوقائي والعلاجي داخل المدرسة .
- تضمين برامج إعداد وتدريب المرشدين الطلابيين وخاصة العاملين في التعليم المرحلة الثانوية بمقررات تعديل السلوك باستخدام المنحى الانتقائي التكاملي .
- لقد أظهرت النتائج فاعلية برنامج الإرشاد الانتقائي التكاملي في تحسين التوافق النفسي وتقدير الذات لدى الطلاب، لذا يوصي الباحث بتعميم تطبيق هذا البرنامج لعلاج الانخفاضات في (التوافق النفسي وتقدير الذات) التي يعاني منها الطلاب في نفس المراحل العمرية .
- تفعيل نتائج هذا البحث وغيره من البحوث العلمية وتشجيع نشر البحوث العلمية في الأوساط المعنية بهذه الدراسة وبالتالي استثمارها في الواقع المعيش.

فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تحسين التوافق النفسي

- عمل ندوات وورش عمل للمعلمين والمختصين بالعملية التعليمية لحثهم على استخدام الأساليب العملية والفنيات المناسبة واستخدام البرامج الإرشادية التراكمية، لتحسين متغيري الدراسة او المتغيرات النفسية الأخرى، فكثير من المنتمين الى العملية التعليمية لديهم ادراك اقل من المطلوب بأهمية البرامج النفسية والتأهيل النفسي.

البحوث المقترحة :

- يقترح الباحث القيام استخدام مناحي مختلفة من البرامج والأساليب والتدخلات الإرشادية التي تساعد تنمية تقدير الذات الذي بدوره يعمل على زيادة التوافق النفسي، وإجراء مقارنات للتعرف على استجابات الطلاب والتي تعزى لاختلاف فروقهم الفردية مثل نسبة الذكاء والتحصيل الدراسي والخلفية الاجتماعية والثقافية وغيرها.
- يرى الباحث تعميم مثل هذه البرامج على مدارس مختلفة وأماكن أخرى من المملكة العربية السعودية في المرحلة الثانوية وكذلك المرحلة المتوسطة ومقارنتها بالبرامج الأخرى، للوصول الى أفضل البرامج وتطبيقها في جميع المشكلات النفسية التي يعاني منها الطلاب.
- إجراء مزيد من الدراسات التي تتناول فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي لتحسين التوافق النفسي وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية والمرحلة المتوسطة على أماكن متفرقة.
- إجراء دراسة تتناول فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي لتحسين التوافق النفسي وتقدير الذات لدى طلاب الجامعات وبقية المراحل العمرية الأخرى .
- إجراء دراسات متعددة عن فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي لتحسين المشكلات النفسية المختلفة.
- إجراء دراسة مقارنة بين الذكور والإناث في فعالية منحى البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي في متغيرات أخرى .
- إجراء دراسات وصفية ارتباطية لمعرفة علاقة التوافق النفسي بمتغير تقدير الذات ومتغيرات نفسية أخرى .

أ. فيصل بن صالح حسن الزهراني

- إجراء دراسات تتبؤه لمعرفة مدى امكانية التنبؤ بالتوافق النفسي من تقدير الذات او العكس والافادة من النتائج في تصميم البرامج الارشادية المستهدفة للتدخل بتحسين احد المتغيرين.
- إجراء دراسة مسحية لقياس مستوى التوافق النفسي وكذا مستوى تقدير الذات لدى الطلاب والطالبات في مدارس التعليم العام والجامعي.
- إجراء دراسة للتعرف على دلالة الفروق في التوافق النفسي وفي تقدير الذات بحسب أساليب التنشئة الأسرية والوالدية .

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. أبو عراد، عبد الله علي؛ والمفرجي، سالم محمد (٢٠١٤): فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في مواجهة فوضى الشباب. مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية. ع(٢٢)، ٣١٢-٢٦٨.
٢. ابو هين، فضل خالد(٢٠٠١): تقدير الذات وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى الشباب الفلسطيني المشارك في انتفاضة الأقصى، مجلة جامعة الأقصى، مج(٥)، ع(٢)، ص ص (١١٧-١٥٤).
٣. إبراهيم، عبد الستار (٢٠١١): العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث، القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
٤. أحمد، هويدا علام؛ ومحمود، حمدي شاکر(٢٠١٤): الصحة النفسية والعلاج النفسي للمرشدين والمعلمين والمتعلمين. ط٢، حائل: دار الأندلس للطباعة والنشر والتوزيع.
٥. إسماعيل، هالة خير (٢٠١٤): فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة. دراسات تربوية ونفسية (مجلة كلية التربية بالزقازيق) - مصر، ٢١١-٢٧٧، (٢)٨٢.
٦. إسماعيل، رشيدة حبيب الله (٢٠٠٨): تقدير الذات وعلاقته بالمستوى الاجتماعي الاقتصادي وبالتحصيل الدراسي في مادة الرياضيات لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة أم درمان الإسلامية، السودان.
٧. سري، إجلال محمد (٢٠٠٠): علم النفس العلاجي. ط.٢، القاهرة: عالم الكتب.
٨. البلعوي، عقل محمد (٢٠١٥): المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في منطقة حائل. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية.
٩. بكر، محمد السيد حسين(٢٠١٣): التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الجوف، مجلة الارشاد النفسي-مركز الارشاد النفسي، العدد (٣٦)، ص ص ١ - ٧١.

أ. فيصل بن صالح حسن الزهراني

١٠. بن ستي، حسينة (٢٠١٣): التوافق النفسي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى تلاميذ سنة الأول ثانوي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة قاصدي مرياح ورقلة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية.

١١. بلان، كمال والحلح، سمر (٢٠١١): العلاقة بين قلق المستقبل والتوافق النفسي لدى عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي في محافظة ريف دمشق. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية (سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية) - سوريا، ٣٣(٣)، ١٤٥-١٦٢.

١٢. البيرقدار، تهديد عادل (٢٠١٢). علاقة تشكيل هوية الأنا بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الموصل. دراسات موصلية - العراق، ع(٣٨)، ١٠٩ - ١٥١.

١٣. بلان، كمال يوسف (٢٠١٤): نظريات الارشاد والعلاج النفسي، عمان: دار الاعصار.
١٤. جابر، جابر عبد الحميد؛ وكفاي، علاء الدين (٢٠٠٥): معجم علم النفس والطب النفسي. الجزء الأول، القاهرة: دار النهضة العربية.

١٥. الجماعي، صلاح الدين احمد (٢٠٠٧): الاغتراب النفسي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي، مكتبة مدبولي، القاهرة.

١٦. روبرت، وريز ونر، وجيل س. دوسا (٢٠٠٢): بناء تقدير الذات في المدارس الثانوية.

١٧. روبرت، وريز ونر (١٩٩٩): بناء تقدير الذات في المدارس الابتدائية، الدمام: دار الكتاب التربوي للنشر. الدمام: دار الكتاب التربوي للنشر والتوزيع.

١٨. زريقي، سيف الدين فاروق (٢٠٠٠): أثر التدريب على مهارة حل المشكلات في الضغط النفسي وتقدير الذات لدى المراهقين في مدينة عمان، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، الأردن.

١٩. زهران، حامد عبد السلام (٢٠٠٥): التوجيه والإرشاد النفسي. ط٤، القاهرة: عالم الكتب.

٢٠. دسوقي، كمال (١٩٧٩): النمو التربوي للطفل والمراهق، بيروت: دار النهضة العربية.

فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تحسين التوافق النفسي

٢١. ديكلو، جيرمان (٢٠١٣): تقدير الذات جواز سفري مدى الحياة، ترجمة الرقا، مصطفى؛ والكردى، بسام. عمان: دار القلم للطباعة والنشر.

٢٢. ذيب، عايدة؛ وقطناني، محمد (٢٠١٠): الانتماء والقيادة والشخصية، عمان: دار جرير للنشر والتوزيع.

٢٣. ذيب، عايدة (٢٠١٠): الانتماء وتقدير الذات في مرحلة الطفولة، عمان: دار الفكر

٢٤. سعفان، محمد احمد محمد (٢٠٠٣): فعالية برنامج ارشادي انتقائي في خفض الوسواس والافعال القهرية المرتبطة بالشعور بالذنب، مجلة كلية التربية بالزقازيق، العدد (٢٧)، الجزء (٤)، ص ص ٣٩٣ - ٤٤٩.

٢٥. سعفان، محمد أحمد (٢٠٠٤): العملية الإرشادية. القاهرة: دار الكتاب الحديث.

٢٦. السعيد، محمد حمد (٢٠٠٨): دراسة مقارنة للتوافق النفسي بين الطلاب المتفوقين وغير المتفوقين من طلاب المرحلة المتوسطة بدولة الكويت، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.

٢٧. السفاصفة، محمد؛ عربيات، احمد (٢٠١٤): مبادئ الصحة النفسية والمدرسية، عمان: دار الاصدار للنشر والتوزيع.

٢٨. سليم، مريم (٢٠٠٣): تقدير الذات والثقة بالنفس، بيروت: دار النهضة العربية.

٢٩. الشربيني، زكريا؛ منصور، عبد المجيد؛ الفقي، اسماعيل (٢٠٠٢): السلوك الانساني بين التفسير الاسلامي واسباب علم النفس المعاصر، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر.

٣٠. شويل، سعيد أحمد؛ ونصر، فتحي مهدي محمد (٢٠١٢): الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية الإيجابية في بعض المتغيرات النفسية لدى عينة من الشباب الجامعي. مجلة كلية البنات، جامعة عين شمس، العدد (١٣)، ج (٣)، ١٧٨٣-١٨١٧.

٣١. شند، سميرة محمد (٢٠٠٥): فعالية برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتنمية المهارات الاجتماعية في تحسين تقدير الذات لدى عينة من طلبة كلية التربية، مجلة كلية التربية (القسم الأدبي) - عين شمس، العدد (٣)، المجلد (١١)، ٣٨١-٣١١.

أ. فيصل بن صالح حسن الزهراني

٣٢. شافعي، أحمد محمد (٢٠٠٧): تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات لدى عينة من المراهقين المتفوقين دراسيا بمملكة البحرين، مجلة كلية الآداب، جامعة الزقازيق، مصر، عدد (٤٣) 333-370

٣٣. الشهري، حمزة خضر (٢٠١١): أثر برنامج التدريب على المهارات الاجتماعية في تنمية الذكاء الوجداني والتوافق النفسي والنجاح الأكاديمي لدى الطلاب المتأخرين دراسيا في المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة، مصر.

٣٤. لعباس، نصيرة (٢٠١٢): الخجل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهق المتمدرس في مرحلة التعليم الثانوي. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة مولود معمري، الجزائر.

٣٥. العاسمي، رياض نايل (٢٠١٥): الارشاد المتمركز حول الشخص بين الخبرة ومفهوم الذات، عمان: دار الاصدار للنشر والتوزيع.

٣٦. عبدالله، هشام محمد، خوجة، خديجة محمد (٢٠١٤): الإرشاد النفسي الجماعي الأسس - النظريات - البرامج، جدة، خوارزم العلمية.

٣٧. العطاس، عبد الله أحمد (٢٠١٠): فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تحسين مستوى النضج المهني لدى عينة من الطلبة المستجدين بجامعة أم القرى: دراسة شبة تجريبية، المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، القاهرة، الفترة من ٢٩ نوفمبر - ١ ديسمبر، المجلد الأول، ٥١-٨٢.

٣٨. علي، فانتن علي (١٩٩٥): عمل الأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة وعلاقته بالتوافق النفسي وتقدير الذات. مجلة كلية التربية، ع ١٩٤، ج ١، ٢٥٧-٢٩٤.

٣٩. العمران، جهان عيسى (٢٠٠٦): اساليب التوافق النفسي إزاء المواقف الضاغطة لدى المراهقين والمراهقات في المجتمع البحريني، مجلة العلوم التربوية بجامعة البحرين، العدد (٩)، ص ص ٨٧ - ١٠٨.

فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تحسين التوافق النفسي

٤٠. العنزي، بدر عليان (٢٠٠٩): فعالية برنامج إرشادي جمعي في تنمية التوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة الخجولين في مدارس المرحلة المتوسطة بمدينة تبوك، رسالة ماجستير غير منشورة، عمادة الدراسات العليا، جامعة مؤتة، الأردن.
٤١. عوض، عباس محمود (١٩٩٩): المدخل إلى علم نفس النمو (الطفولة-المراهقة-الشيخوخة). الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
٤٢. عثمان، محمد سعد حامد (٢٠٠٧): الاكتئاب وعلاقته بتقدير الذات ومعنى الحياة لدى الشباب. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
٤٣. الفخراني، خالد إبراهيم (٢٠١٤): علم النفس العام. طنطا: جمعية جودة الحياة المصرية.
٤٤. محمد، محمد عودة؛ ومرسى، كمال إبراهيم (٢٠٠٦): الصحة النفسية في ضوء علم النفس والاسلام، ط٥، عمان: دار القلم.
٤٥. محمود، نهاد عبد الوهاب (٢٠١٤). إدراك المساندة الاجتماعية وتقدير الذات كمنبات بالغضب لدى المراهقين من الجنسين. دراسات عربية في علم النفس-القاهرة، ١٣(١)، ٥٧-٩٧.
٤٦. المعايطه، خليل عبد الرحمن (٢٠٠٧): علم النفس الاجتماعي، ط٢، البتراء: دار الفكر.
٤٧. المعموري، ناجح والمعموري، على (٢٠١٢): النمو النفسي- الاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقين. مجلة العلوم الانسانية- الجزائر، ٩(٢)، ٢٦٣-٢٨١.
٤٨. ملحم، سامي محمد (٢٠١٢): أثر اضطرابات الاكل والقلق الاجتماعي والوسواس القهري وتقدير الذات في الرضا عن صورة الجسم لدى عينة من المراهقين في الأردن، مجلة كلية التربية ببنها، جامعة بنها، (٩٠)، ص ص ١-٣٢.
٤٩. ملحم، سامي محمد (٢٠١٥): الارشاد النفسي عبر مراحل العمر، عمان: دار الاعصار العلمي للنشر والتوزيع.
٥٠. المصري، ابراهيم سليمان (٢٠١٤): تقدير الذات وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة الخدمة الاجتماعية في جامعة القدس المفتوحة، مجلة دراسات نفسية وتربوية، جامعة القدس، عدد (١٣)، ص ص ١٣١-١٤٨.

أ. فيصل بن صالح حسن الزهراني

٥١. المسعودي، أحمد سليم وعلي، أحمد فتحي (٢٠١٢). الفروق بين الجنسين في السلوك الاستوائي وتقدير الذات والمعدل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالجوف. مجلة جامعة الملك عبد العزيز (العلوم التربوية) - السعودية، ١٧(١)، ٢٤٣-٢٧٤.

٥٢. سينج، رانجت و دبيلو، روبرت (٢٠٠٥): تعزيز تقدير الذات، ترجمة: مكتبة جرير، الرياض، مكتبة جرير للنشر.

٥٣. ليندنفيلد، جيل (٢٠٠٥): دستور تقدير الذات، ترجمة مكتبة جرير، الرياض: مكتبة جرير.

٥٤. ليندنفيلد، جيل (٢٠٠٦): تقدير الذات، ترجمة مكتبة جرير، الرياض: مكتبة جرير.

٥٥. منصور، طلعت منصور (٢٠٠٦): الصحة النفسية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

٥٦. نجاتي، محمد عثمان (٢٠٠٢): علم النفس والحياة، الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع.

٥٧. هدية، فؤاد (٢٠٠٤): المراهق - نظرة نقدية، مجلة الطفولة والتنمية بجامعة البحرين، المجلد (٤)، العدد (١٣)، ص ص ١١٥ - ١٤١.

٥٨. الوافي، ليلى أحمد (٢٠٠٦): الاضطرابات السلوكية وعلاقتها بمستوي التوافق النفسي لدى الاطفال المتفوقين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الاسلامية بغزة، فلسطين.

٥٩. يونس، ربيع شعبان (٢٠٠٩): الصحة النفسية والارشاد النفسي، مكتبة المتنبّي، الدمام، السعودية.

60. Adomeh, L. (2006). *Fostering emotional adjustment among Nigerian adolescents with rational emotive behavior therapy*. Educational research quarterly, 29 (3), 21-29.

61. Aricak, T. (2002). *Self-esteem and vocational self-esteem enhancement: A group counseling program for university students*. A paper presented to the international school psychology association 25th annual colloquium, Jul. 25th-29th, Denmark.

62. Destefano, T.; Mellott, R.& Peterson, J. (2001). A preliminary assessment of the impact of counseling on student adjustment. *Journal of college counseling*. 4, 113-121.

63. Goodson, P., Buhi, E.& Dunsmore, S. (2006). Self-esteem and adolescent sexual behaviors, attitudes, and intentions: a systematic review. *Journal of Adolescent Health*, 38(2), 310–319.
64. Hall-Lande, J. , Eisenberg, M. , Christenson, S. & Neumark-Sztainer, D. (2007) : *Social Isolation, Psychological Health*, and Protective Factors in Adolescence. *Adolescence* (San Diego): An International Quarterly Devoted to the Physiological, Psychological, Psychiatric, Sociological, And Educational Aspects Of The Second Decade Of Human Life, Vol. (42), No. (166) , p 265.
65. Harrell, A.; Mercer, S. & DeRosier, M. (2009). Improving the social-behavioral adjustment of adolescents: The effectiveness of a social skills group intervention. *Journal of child and family studies*, 18, 378-387.
66. Kim. J. (2008). The effect of a R/T group-counseling program on the internet addiction level and self-esteem of internet addiction students. *International journal of reality therapy*, 15, 4-12.
67. Kirschenbaum, H. (2001). *Rogers, Carl Ransom* (1902–87). *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*, 13385-13390.
68. Larkin, R.& Thyer, B. (1999). *Evaluating cognitive behavioral group counseling to improve elementary school student's self-esteem*, self-control and class room behavior. *Behavioral interventions*, 14, 147-161.
69. Laursen, B., Bukowski, W. , Aunola, K. & Nurmi, J. (2007) : *Friendship Moderates Prospective Associations between Social Isolation and Adjustment Problems in Young Children*. *Child Development*, Vol. (78), No. (4), pp 1395-1404.
70. Lindauer, R.; Gersons, B.; Meijel, E.; Blom, K.; Carlier, I.; Vrijlandt, I.& Olf, M. (2005). Effects of brief eclectic psychotherapy in patients with posttraumatic stress disorder: randomized clinical trial. *Journal of traumatic stress*, 18 (3), 205-212.
71. Lundblad, A.& Hansson, K. (2005). The effectiveness of couple therapy pre and post assessment of dyadic adjustment and family climate. *Journal of couple and relationship therapy*, 4 (4), 39-55.
72. Marie, A. Brausch, (2008). *Evaluation of factors for depression and suicide in a community sample of adolescents*: The role of

- body image, disordered eating, parent and peer support, and Self Esteem. Proquest Dissertations and Theses 2008. Section 0162, Part 0622 151 pages.
73. Monson, C.; Macdonald, A.; Vorstenbosch, V.; Shnaider, p.; Ferrier, A. & Mocchiola, K. (2012). Changes in social adjustment with cognitive processing therapy: Effects of treatment and association with PTSD symptom change. *Journal of traumatic stress*, 25, 519–526.
74. Pack. S. & Condren, E. (2014). *An evaluation of group cognitive behavior therapy for low self-esteem in primary care*. The cognitive behavior therapist, 7, 1-10.
75. Raiskila, T.; Sequeiros, S.; Kiuttu, J.; Kauhanen, M. & Veijola, J. (2013). *The impact of an early eclectic rehabilitative intervention on symptoms in first episode depression among employed people*. Depression research and treatment, 8, 1-8.
76. Sannyu, J. Porter, (2008). *Relationship among perceptions of teasing, self esteem, depression, coping strategies and body image among obese adolescents*. Proquest Dissertations And Theses 2008. Section 2383, Part (6)22, 89 pages.
77. Sharma, M.& Jagdev, T. (2011). Use of music therapy for enhancing self-esteem among academically stressed adolescents. *Pakistan journal of psychological research*, 27 (1), 53-64.
78. Gana, K., Saada, Y., Bailly, N., Joulain, M., Herve, C.& Alaphilippe, D. (2013). Longitudinal factorial invariance of the Rosenberg Self-Esteem Scale: Determining the nature of method effects due to item wording. *Journal of Research in Personality*, 47 (2), 406–416.
79. Slife, B.& Reber, J. (2001). Eclecticism in psychotherapy: Is it really the best substitute for traditional theories?, In: Brent. S, Richard N.& Sally B. (Eds). *Critical issues in psychotherapy: Translating new ideas into practice*. (pp. 213- 233), Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
80. Wang, P., Yang, P., Yeh, Y., Lin, Y., Ko, c., Liu, R.& Yen, L. (2013). Self-esteem in adolescent aggression perpetrators, victims and perpetrator-victims, and the moderating effects of depression and family support. *Kaohsiung Journal of Medical Sciences*, 29(2), 221-228.

الملاحق

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
جامعة الملك عبد العزيز
معهد الدراسات العليا التربوية
قسم علم النفس

ملحق (١)

مقياس التوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية

إعداد

الباحث/ فيصل بن صالح الزهراني

٢٠١٦/هـ١٤٣٧م

م	العبارة	تتطبق	أحياناً	لا تتطبق
١	أشعر أنني عرضة للإصابة بالأمراض الجسمية.			
٢	أشعر أن صحتي جيدة.			
٣	أنا سليم جسمياً كغيري.			
٤	أهتم بمعرفة المعلومات المرتبطة بالتقافة الصحية العامة.			
٥	أتمتع بالنشاط والحيوية.			
٦	أمارس بعض العادات الصحية الخاطئة.			
٧	لا أعاني من أي آلام مزمنة.			
٨	أهتم بأن يكون وزن جسدي مناسب.			
٩	أنام بشكل جيد.			
١٠	يقلقني مظهري الشخصي.			
١١	أثق في قدراتي وفي إمكانية تغيير حياتي للأفضل.			
١٢	أجد صعوبة في تنظيم حياتي على نحو يرضيني.			
١٣	يسرني ثناء ومدح الآخرين لي.			
١٤	أستطيع تحمل المسؤولية.			
١٥	أشعر أن سلوكياتي لا تتسجم مع معتقداتي.			
١٦	أستمر في أداء عمل أكلف به حتى انجازه.			
١٧	أواجه مشكلاتي بهدوء وثبات.			
١٨	أتمنى أن أكون شخصاً آخر.			

أ. فيصل بن صالح حسن الزهراني

م	العبارة	تتطبق	أحياناً	لا تتطبق
١٩	أعتمد على نفسي في انجاز كافة الأمور.			
٢٠	أتمكن من انجاز الأعمال والقيام بواجباتي بالشكل الذي ينبغي.			
٢١	أشعر بالوحدة رغم وجود الناس حولي.			
٢٢	أحترم العادات والتقاليد في مجتمعي.			
٢٣	يثق والديّ بي.			
٢٤	أتمنى لو أنني ولدت في عائلة غير عائلتي.			
٢٥	أشعر بالسعادة وأنا بين أصدقائي.			
٢٦	أعيش جواً أسرياً مستقراً.			
٢٧	امتنع عن حضور المناسبات الاجتماعية.			
٢٨	يرى الآخرون أنني شخص اجتماعي .			
٢٩	أغضب عندما ينتقنني والديّ أمام الآخرين.			
٣٠	أشعر أنني محبوب من أسرتي			
٣١	أشعر بالرضا عن دراستي.			
٣٢	يمدحني المعلمون بالمدرسة.			
٣٣	أشعر بأن المناهج الدراسية تتناسب مع ميولي.			
٣٤	أعاني من الإحساس بضغط الدراسة.			
٣٥	أجتهد في دراستي.			
٣٦	يصيبني الملل عندما أبدأ الدراسة .			
٣٧	لديّ علاقات طيبة مع معلمي المدرسة.			
٣٨	أحب الاشتراك في الأنشطة التعليمية بالمدرسة.			
٣٩	أرى ان المواد الدراسية منفصلة عن الواقع العملي في الحياة			
٤٠	أتمكن من فهم واستيعاب المقررات الدراسية بسهولة.			

فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تحسين التوافق النفسي

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

جامعة الملك عبد العزيز

معهد الدراسات العليا التربوية

قسم علم النفس

ملحق (٢)

مقياس

تقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية (المراهقين)

Sorensen Self-Esteem Test

By MarilynJSorensen, PhD, Clinical Psychologist

ترجمة وتعريب

الباحث/ فيصل بن صالح الزهراني

٢٠١٦/هـ/١٤٣٧ م

م	العبر	نعم	لا
١	أشعر عموماً بالقلق في المواقف الاجتماعية الجديدة عندما لا أعرف ما هو متوقع مني.		
٢	أجد صعوبة في سماع النقد الموجه الى شخصي.		
٣	أخشى أن أبدو جاهلاً أمام الآخرين .		
٤	أميل إلى تضخيم أخطائي والتقليل من نجاحاتي.		
٥	انا كثير الانتقاد لنفسي وللاخرين .		
٦	أشعر أحياناً بالتدهور أو الاكتئاب .		
٧	في كثير من الاحيان أكون قلقاً وخائفاً .		
٨	عندما يسيء لي شخص ما ... أظن أنه لابد وأنني فعلت شيئاً لأستحق ذلك.		
٩	أجد صعوبة في معرفة متى أثق ومن هو الذي اثق به .		
١٠	أشعر غالباً و كأنني لا أعرف الشيء الصحيح الذي ينبغي علي عمله أو قوله.		
١١	انا شديد الاهتمام بمظهري.		
١٢	أشعر بالحرص بسهولة.		
١٣	أعتقد أن الآخرين يركزون جدا علىّ و ينتقدون ما أقوله و ما أفعله.		
١٤	أخشى الوقوع في الخطاء الذي قد يراه الآخرون.		
١	أشعر كثيراً بالاكتئاب بسبب أشياء قد قلتها وفعلتها، أو أشياء فشلت في قولها أو فعلها.		
١٦	أتجنب إجراء تغييرات في حياتي خوفاً من الفشل أو الوقوع في الخطأ .		

أ. فيصل بن صالح حسن الزهراني

م	العبارة	نعم	لا
١٧	إذا انتقدني أحد فإنني غالباً ما اذفع عن نفسي .		
١٨	لا انجز ما يمكنني القيام به بسبب الخوف.		
١٩	كثيراً من قراراتي يتحكم فيها قلقي وخوفي .		
٢٠	في معظم الاحيان ، افكر بطريقة سلبية .		
٢١	أحجل و أقلق اذا تصادف واضطرت للتعامل مع الجنس الآخر .		
٢٢	لست أنا الشخص الذي يبوح بكل اسراره ، ولا ذلك الشخص الذي يكتم اسراره		
٢٣	اشعر غالباً بالقلق عندما لا أعرف ماذا أقول.		
٢٤	غالباً ما اسوف وأماطل .		
٢٥	أحاول تجنب الصراع والمواجهة .		
٢٦	يقال عني أنني حساس جدا .		
٢٧	كنت اشعر بالقصور والدونية في مرحلة الطفولة .		
٢٨	اظن ان لدي معايير اعلى من الآخرين .		
٢٩	عادة لا أعرف ما هو متوقع مني.		
٣٠	كثيراً ما أقارن نفسي بالآخرين .		
٣١	كثيراً ما افكر أفكاراً سلبية عن نفسي وعن الآخرين.		
٣٢	أشعر عادة أن الآخرين يستغلوني ويعاملونني معاملة غير لائقة .		
٣٣	أحاسب نفسي قبل النوم ، وأحلل ماذا قلت وماذا فعلت ، وماذا فعل او قال لي الآخرون.		
٣٤	أنا غالباً ما أتخذ قراراتي بحيث ارضي الآخرين بغض النظر رغباتي وما يرضيني .		
٣٥	كثيراً ما أعتقد أن الآخرين لا يحترموني		
	أمتنع كثيراً عن مشاركة آرائي وافكاري ومشاعري مع المجموعات .		
٣٧	أحياناً لا اقول الحقيقة عندما أشعر أن من شأنها أن تؤدي إلى النقد أو الرفض.		
٣٨	أخاف من قول أو فعل شيء من شأنه أن يجعلني أبوء غيباً أو غير كفاء.		
٣٩	أنا لا أضع أهدافاً للمستقبل.		
٤٠	أشعر بالإحباط بسهولة.		
٤١	لست على وعي تام بمشاعري .		
٤٢	لقد نشأت في أسرة غير ناضجة وناقصة الخبرة .		
٤٣	أعتقد أن حياتي اصعب أكثر من معظم الناس الآخرين.		
٤٤	غالباً ما اتجنب المواقف التي اشعر فيها بعدم الراحة .		
٤٥	أنا أميل لأن يكون كل شيء كاملاً وأن يكون مظهره مثالياً و كذلك القيام بعمل الأشياء بإتقان.		

وزارة التعليم

جامعة الملك عبد العزيز

معهد الدراسات العليا التربوية

قسم علم النفس

ملحق (٣)

البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي لتحسين

التوافق النفسي وتقدير الذات

إعداد الباحث

فيصل بن صالح بن حسن الزهراني

٢٠١٦ / ١٤٣٧ هـ

الفيئات الإرشادية المستخدمة في البرنامج الإرشادي

م	اسم الفئمة	إجراءات التطبيق	الملاحظات
١	تقبل المشاعر	١. التعرف على مضمون الرسالة القادمة من الطالب ٢. عدم إيداء استحسان أو مدح مبالغ للمشاعر الموجبة ٣. عدم إصدار أحكام قطعية في عملية الإرشاد .	
٢	عكس المشاعر	١. مراقبة السلوك اللفظي للطالب المصاحب للرسالة اللفظية. ٢. الانتباه للتعبيرات والاشارات الموجهة نحو المشاعر والانفعالات . ٣. عكس المشاعر بصورة لفظية عبر استخدام كلمات أخرى مرادفة دون ترديد لما قاله الطالب. ٤. ملاحظة الأثر الذي يعقب وصول الرسالة إلى الطالب على تعبيراته اللفظية وغير اللفظية .	
٣	التداعي الحر	١. العمل على طمأنينة الطالب وتأكيد ثقته بنفسه وتكوين علاقة إرشادية قوية تعتمد على التقبل. ٢. تهيئة المناخ الآمن حتى تقل مقاومة الطالب لعملية استدعاء المكبوتات. ٣. حث الطالب على أن يطلق العنان لأفكاره ونكر كل ما يجول في خاطره. ٤. الانصات الجيد من قبل المرشد لملاحظة التناقضات والفجوات وقلبات اللسان. ٥. محاولة الوقوف على المشاعر الانفعالية التي يظهرها الطالب للكشف عن صراعاته الأساسية المكبوتة الدفينة. ٦. محاولة فهم وتفسير ما تم الكشف عنه حتى يتم الاستبصار بالموضوعات المكبوتة.	
٤	الحوار السقراطي	١. طرح مجموعة من الأسئلة متعلقة بالجوانب الأ منطقية لمعتقدات الطالب. ٢. تقويم معنى المواقف والأفكار من خلال الحوار.	

فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تحسين التوافق النفسي

م	اسم الفنية	إجراءات التطبيق	الملاحظات
		<p>٣. توجيه الطالب إلى تخصص جوانب وضعها (هو) خارج نطاق الفحص.</p> <p>٤. مساعدة الطالب في اكتشاف خيارات وحلول لم يأخذها بعين الاعتبار من قبل.</p> <p>٥. مساعدة الطالب على تقييم ما إذا كانت معتقداته متناسقة مع الواقع التجريبي.</p> <p>٦. تعويد الطالب على التروي والتفكير وطرح الأسئلة (على نفسه) في مقابل الانتفاع التلقائي وتمكينه من البدء في تقويم اعتقاداته وأفكاره المختلفة بموضوعية.</p>	
٥	إعادة البناء المعرفي	<p>١. توعية الطالب بأسباب المشكلة والتعرف على الأفكار السلبية لديه ومقارنتها مع الأفكار الإيجابية البديلة لها .</p> <p>٢. تحديد أفكار الطالب المرتبطة بالمواقف (قبل وأثناء وبعد) الموقف من خلال المراقبة الذاتية.</p> <p>٣. الانتقال من التركيز على الأفكار السيئة إلى الإيجابية ونمذجة بعض المواقف أمام الطالب.</p> <p>٤. تعزيز الذات على التقدم الذي أحرزه.</p> <p>٥. إعطاء الواجب المنزلي ومتابعته وذلك من خلال المسجل اليومي الذي وضع من أجل التنفيذ والمتابعة.</p>	
٦	المحاضرة والمناقشة	<p>١. توظيف هذه الفنية على نطاق واسع في أغلب الجلسات نظراً لأنها تشكل أساساً لتقديم المحتوى العلمي للبرنامج.</p> <p>٢. عرض محتوى المحاضرة والذي يختلف من جلسة لأخرى وفقاً لما يهدف إليه محتوى الجلسة.</p> <p>٣. التأكيد على الانصات الجيد والفهم.</p> <p>٤. البدء بالنقاش الجماعي بعد الإنتهاء من المحاضرة بين المرشد والطلاب .</p> <p>٥. مشاركة الجميع بإيجابية، وإبداء آرائهم، وتبادل خبراتهم وأفكارهم.</p> <p>٦. إعطاء الطالب فرصة لإبداء رأيه وطرح فكرته.</p>	
٧	الواجبات	<p>١. إعطاء واجبات بسيطة ومركزة ومتصلة بمشكلة الطالب.</p> <p>٢. تفسير وتوضيح الأساس المنطقي لكل واجب منزلي.</p> <p>٣. توضيح كيفية إجرائها، والتأكد من استيعاب الطالب لهذه الإجراءات.</p> <p>٤. مراجعتها في بداية كل جلسة.</p> <p>٥. تحديد زمن محدد في نهاية كل جلسة لتقرير تلك الواجبات المنزلية.</p> <p>٦. فحص الأسباب الكامنة وراء عدم إتمام الواجبات المنزلية عند بعض الطلاب.</p>	
٨	النمذجة	<p>١. إعداد نماذج للسلوك السوي.</p> <p>٢. تهيئة الظروف المناسبة للطالب على أداء الأنشطة.</p> <p>٣. اختيار نماذج تعمل على إثارة السلوك المراد تعزيزه.</p> <p>٤. عرض المرشد النموذج للمسترشد(الطالب) مع التأكيد على الانتباه والتركيز ومحاولة محاكاة النموذج.</p>	
٩	التعاقد السلوكي	<p>١. تحديد المهام المرغوب تنفيذها من الطالب بدقة وموضوعية يمكن قياسها.</p> <p>٢. تحديد نوع المكافأة وكميتها وموعد تقديمها .</p> <p>٣. تقديم معززات إيجابية للخطوات الإيجابية نحو الهدف .</p> <p>٤. يكتب العقد (خطياً) ويلتزم بما فيه.</p>	

أ. فيصل بن صالح حسن الزهراني

م	اسم التقنية	إجراءات التطبيق	الملاحظات
١٠	التقييم الذاتي	<ol style="list-style-type: none"> ١. تطبيق اختبارات خلال البرنامج لقياس مدى كفاءة الطالب لتحقيق مهارة معينة. ٢. توزيع استبانة تقييم ذاتي في نهاية بعض الجلسات. ٣. التقييم الذاتي من خلال ملاحظة نفسه بالنماذج الناجحة. ٤. حصول الطالب على التغذية الراجعة الضرورية. 	
١١	الضبط الذاتي	<p>تمر بثلاثة مراحل، وهي:</p> <p>(١) مراقبة الذات: وهي مرحلة الانتباه الواعي واليقين للسلوك الشخصي وجمع معلومات حول أسباب المودية لهذا السلوك المراد تعديله .</p> <p>(٢) تقويم الذات: وهي مرحلة المقارنة بين سلوكه السابق الذي تم مراقبته وما كان ينبغي أن يكون عليه في ظل المعايير والأهداف التي وضعها لسلوكه وهذه المرحلة تكسب الطالب تغذية راجعة ، تزيد من كفاءته في تقويم سلوكه.</p> <p>(٣) تعزيز الذات: وهي مرحلة يقوم بها الطالب بدعم ذاته بذاته مع كل تقدم يصل إليه أو عقاب ذاته في حال عدم تحقيق الأهداف والمعايير التي وضعها.</p>	
١٢	التغذية الراجعة	<ol style="list-style-type: none"> ١. تدعيم وتثبيت الأفكار السلوكية المرغوبة وتقديم تفسير على صحتها. ٢. مناقشة الأفكار والسلوكيات غير المرغوبة وتقديم تفسير على عدم صحتها. ٣. إعطاء بدائل مرغوبة وواقعية للأفكار والسلوكيات غير المرغوبة. ٤. تزويد الطالب بمعلومات عن مقدار ما حققه من نجاح. 	
١٣	التحصين التدريجي	<ol style="list-style-type: none"> ١. حصر المواقف الباعثة للقلق من الطالب. ٢. التدريب على أسلوب الاسترخاء. ٣. تحديد المنبه الرئيس للقلق. ٤. إعداد مدرج القلق . ٥. إجراء التحصين التدريجي . ٦. توجيه الطالب إلى استحضار هذه المواقف - وهو في حالة من الاسترخاء التام- تدريجياً وبشكل منظم وهادف. ٧. الوصول إلى تحقيق الهدوء والسكينة والطمأنينة والتوازن عند مواجهة الطالب للمواقف الضاغطة. 	
١٤	حل المشكلات	<ol style="list-style-type: none"> ١. مساعدة الطالب على تحديد المشكلة وصياغتها بدقة. ٢. تفتيت المشكلة إلى مشاكل أصغر منها. ٣. التفكير في عدة حلول ممكنة. ٤. اختيار أحد الحلول التي يمكن أن تكون أكثر ملاءمة وقدرة على حل المشكلة وتطبيقها. ٥. عرض وتقييم النتائج ومعرفة ما إذا كان الحل المختار هو الحل الأنسب للمشكلة. 	
١٥	القصة الرمزية	<ol style="list-style-type: none"> ١. يروي المرشد (الباحث) قصة توضح معنى معين بشكل مباشر. ٢. يصل الطالب للمعنى المقصود. 	

فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تحسين التوافق النفسي

محتوى جلسات البرنامج :

الجلسة الأولى

التعارف وبناء العلاقة الإرشادية

أهداف الجلسة:

1. تهيئة أفراد المجموعة للبرنامج .
 2. بناء العلاقة الإرشادية القائمة على الاحترام والتفهم والتقبل.
 3. تبصير أفراد المجموعة بالمهام المنوطة بهم وأدوارهم في البرنامج.
- الفنيات المستخدمة:
- تقبل المشاعر - التغذية الراجعة- المحاضرة والمناقشة الجماعية - الحوار .
- إجراءات التنفيذ:

1. الترحيب بأفراد المجموعة، وتعريف الباحث بنفسه من خلال عرض السيرة الذاتية بشكل مختصر، ثم التعارف بين أفراد المجموعة.
2. إقامة حفل ت دشين مصغر بالبرنامج بحضور مدير المدرسة والمرشد الطلاب وبعض المعلمين.
3. توزيع بطاقات عضوية للبرنامج على جميع أفراد المجموعة.
4. إعطاء فكرة عن البرنامج وأهميته.
5. تشجيع أفراد المجموعة على أهمية التعاون لتحقيق أهداف البرنامج وأهمية الانتظام فيه.
6. يشرح الباحث أهداف البرنامج وطبيعة النشاطات التي يتم تناولها فيه، وطريقة العمل الخاصة بإدارة المناقشات وطرح الموضوعات واختيار قائد يومي للمجموعة.
7. تسجيل بيانات أفراد المجموعة (اسم، رقم جوال، بريد الكتروني) وعمل قروبات ومجموعات للمناقشة والحوارات.
8. الاستماع إلى تساؤلات أفراد المجموعة تجاه البرنامج، وتقديم التغذية الراجعة لهم.
9. توزيع ملفات (إنجاز) على أفراد المجموعة لحفظ الأنشطة والواجبات، وأهم الإنجازات.
10. شكر أفراد المجموعة على حضورهم، والتأكيد على حضور الجلسة التالية.

الجلسة الثانية

التعرف على الانفعالات لتحقيق التوافق الشخصي والانفعالي

أهداف الجلسة:

1. التعرف على ماهية الانفعالات وخصائصها وأنواعها ومكوناتها ووظائفها.
2. فحص الأفكار التلقائية من خلال عرض أمثلة واقعية للخبرات الانفعالية للمسترشدين.
3. توضيح الصلة بين الأفكار والانفعالات.

أ. فيصل بن صالح حسن الزهراني

الفنيات المستخدمة:

التعاقد السلوكي- تقبل المشاعر- عكس المشاعر- التداعي الحر- القصة الرمزية - التنفيس الانفعالي.

إجراءات التنفيذ:

1. يشرح الباحث أهمية البرنامج الخاص بإدارة الانفعالات.
2. يقوم الباحث بعرض أهداف البرنامج والواجبات المطلوبة من المسترشدين وما يترتب على التزامهم بتلك الواجبات في صورة تعاقد سلوكي والتأكيد على التزام الجميع على فحوى التعاقد لتعزيز المسؤولية السلوكية وزيادة الثقة بالنفس.

نموذج تعاقد ذاتي سلوكي

أنا الطالب..... أرغب في التخلص من
و..... و.....
من خلال قياسي
و..... ويتم ذلك حسب
الآتي.....
مقابل
أن أحصل على و
رغبة مني في ضبط السلوك الذي لا ارجب ب تكراره.
الاسم والتوقيع
المرشد

3. يعرض الباحث لقصة رمزية لشخصية ناجحة ويبرز فيها طبيعة وجود المشكلات وما يقابلها من انفعالات في الحياة، وأنه لا يوجد إنسان إلا ويواجه صعوبات، وأن النجاح الحقيقي في الحياة هو التعامل الإيجابي مع الحياة.

4. يبدأ الباحث بعرض صور لأبرز الانفعالات على شاشة الباوربوينت للتعرف على الانفعالات وتسمية كل انفعال.

5. يذكر الباحث أهمية الانفعالات في حياة الفرد مركزا على المرحلة العمرية (المراهقة).

6. يقوم الباحث بذكر أنواع الانفعالات ومكوناتها وخصائصها .

7. يسأل الباحث المسترشدين السؤال التالي:

- اذكر موقف سبب لك انفعالا ؟
- كيف كانت حالتك أثناء حدوث الانفعال؟

فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تحسين التوافق النفسي

- ماهي أبرز المشاعر المصاحبة للانفعال؟
- ٨. يترك الباحث لأفراد المجموعة الحرية في التعبير (كتابياً دون ذكر الاسم) مع توفير الجو الآمن وطمأنة المسترشدين بالسرية التامة لما يدور في الجلسات الإرشادية.
- ٩. يحاول الباحث من خلال الخبرات الانفعالية لأفراد المجموعة التعرف على الأفكار والمعتقدات السلبية المسببة للانفعال.
- ١٠. يعطي الباحث فرصة أكبر لأفراد المجموعة للتعبير عن أفكارهم ومشاعرهم.
- ١١. يقوم الباحث باختيار خبرة انفعالية لأحد أفراد المجموعة ثم يناقشهم في الأفكار الكامنة للانفعال.
- ١٢. يذكر الباحث ماهية الأفكار التلقائية وطبيعتها وخصائصها وتأثيرها على الاستجابة الانفعالية.
- ١٣. مناقشة أفراد المجموعة في النموذج التالي



١٤. الواجب المنزلي: (أفكاري) تذكر موقفاً من مواقف حياتك وأكمل الجدول التالي:

الأفكار التلقائية		الموقف
فيم كنت تفكر قبل وأثناء الشعور السلبي الذي يراودك؟	المشاعر (الانفعالات)	متى ، أين ، من ، ماذا حدث

الوعي بالأفكار الذاتية (افكارك تُشعرك بالأمان)

الجلسة الثالثة

أهداف الجلسة:

١. وقوف المسترشدين على الأفكار التي تقف خلف سلوكهم.
 ٢. زيادة الوعي بالجسد وصورته لدى المسترشدين.
 ٣. تدريب المسترشدين على كيفية التعرف على أنماط التفكير السلبية.
- الفنيات المستخدمة:
- عكس المشاعر - النمذجة - الضبط الذاتي - التغذية الراجعة - التداعي الحر.
- إجراءات التنفيذ:

أ. فيصل بن صالح حسن الزهراني

١. يقوم الباحث بمناقشة أفراد المجموعة في الواجب المنزلي وعرض بعض الأفكار التلقائية، وتوضيح علاقتها بالانفعال، وأنه بالإمكان تغيير هذه الأفكار والتحكم فيها.

٢. يختار الباحث أحد أفراد المجموعة للتحدث أمام المجموعة ارتجالاً بحيث يتحدث عن موضوع تم تكليفه به سابقاً والاتفاق مع بقية المسترشدين على طريقة استقبالهم للملقي من حيث تعبيرات الوجه وطريقة عرض السؤال للملقي ومحاولة ارباك الملقي لنلاحظ أهم التغيرات التي تحدث له من خوف وقلق والكشف عن أهم التغيرات الجسدية من تعرق وارتجاف وغيره ثم يتبادل المرشد والمجموعة الإرشادية السؤال مع المسترشد حول ما يلي؟

- أ- صف- بكل حرية- شعورك عندما تم اختيارك للتحدث أمام المجموعة؟
- ب- ماهي أهم الأفكار التي راودتك- بدون حرج- أثناء خروجك للتحدث أمام المجموعة؟
- ج- هل لاحظت تغيرات في جسدك (التوتر- التعرق- نبضات القلب)؟
- د- هل بالإمكان أن تصف الانفعال الذي حدث لك؟
- هـ- ما هي أهم الأساليب التي حاولت تطبيقها للتخلص من تأثير الموقف؟

٣. يقدم الباحث صورة لشخص مشهور (وسيم- قوي) وأخرى لشخص (عادي- هزيل)، ويطلب من المسترشدين المقارنة بينهما على المستوى الظاهري، ثم طرح احتمالية نظرة صاحب كل صورة لذاته، ومدى سعادته في الحياة، ومنها يصل الباحث مع المسترشدين إلى الوعي بصورة الجسد وتقبلها ومحاولة تطويرها.

٤. يتحدث الباحث عن الأنماط الثمانية المحددة للتفكير ومعناها وتوضيح أثرها على التفكير وهي:

- أ- السلبية: وهو التركيز على الجوانب السلبية وإهمال الجوانب الإيجابية في الموقف.
- ب- التفكير المتطرف: وهو رؤية الأشياء، إما سوداء أو بيضاء، جيدة أو سيئة، لا مجال للوسطية.
- ج- التعميم الزائد: وهو الوصول إلى استنتاج عام بناء على حدث أو دليل واحد، وتعميمه والمبالغة في ذلك.
- د- قراءة الأفكار: معرفة ما يشعر به الآخرون والسبب الذي يدفعهم للتصرف بالشكل الذي يتصرفون به دون تصريح منهم بذلك.
- هـ- التهويل: توقع وتصور الكوارث عند سماع أو قراءة مشكلة ما.
- و- التضخيم: المبالغة في درجة أو حدة المشكلة.

فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تحسين التوافق النفسي

- ز - الشخصنة: افتراض أن كل شيء يقوم به الناس أو يقولونه هو نوع من رد الفعل اتجاهك.
- ح - القواعد الالزامية: وضع قائمة من القواعد الصارمة التي تنظم سلوكك وسلوكيات الآخرين.
٥. يكلف الباحث أفراد المجموعة حل تمرين المزوجة بين التعاريف وإيجاد عبارات سلبية و موازنة لكل نمط.
٦. يقوم الباحث بابتكار أفكار موازنة وبديلة لنمط من الأنماط المحددة للتفكير وعلى سبيل المثال:

اسم النمط	ملخص النمط	كيفية الموازنة	مثال للنمط	مثال للموازنة
السلبية	التركيز على الجوانب السلبية واستبعاد الجوانب الايجابية	تغيير بؤرة التركيز	كان من الممكن أن أستمتع بالرحلة لولا أن الطعام احترق	مقابلة الأحبة والأصدقاء والجلوس معهم والاستئناس بهم جعلني أستمتع بالرحلة كثيرا

الواجب المنزلي:

أكمل الجدول كما تم في الجلسة

اسم النمط	ملخص النمط	كيفية الموازنة	مثال للنمط	مثال للموازنة

الجلسة الرابعة الضبط الذاتي للانفعالات والأفكار

أهداف الجلسة:

١. فهم المسترشدين لعملية الضبط الذاتي للانفعالات والأفكار.
٢. تدريب المسترشدين على ممارسة الضبط الذاتي للانفعالات والأفكار.
٣. مواجهة المسترشدين لتوتراتهم ودافعهم.
٤. مساعدة المسترشدين نحو اكتشاف معاني جديدة حول ذواتهم.

الفيئات المستخدمة:

تقبل المشاعر - المحاضرة والمناقشة - التغذية الراجعة - التقييم الذاتي - القصة الرمزية.

إجراءات التنفيذ:

أ. فيصل بن صالح حسن الزهراني

١. الترحيب بالمشاركين والمناقشة في الواجب المنزلي.
 ٢. يحاول الباحث في البداية الإشارة إلى أن الضبط الذاتي للانفعالات والأفكار ليس أمراً فطرياً موروثاً وإنما هو مهارة يمكن تعلمها وذلك من خلال مجموعة من الاستراتيجيات والأساليب مع توافر دافعية من الشخص ذاته لتعلم تلك المهارة.
 ٣. يعرف الباحث الضبط الذاتي بأنه العملية التي من خلالها يتعرف الفرد العوامل الأساسية التي توجه وتقود وتنظم سلوكه ينتج عنها في النهاية نتائج أو توابع معينة ويشير المرشد كذلك إلى أن ضبط الذات مهارة يمكن تعلمها بشكل منظم ويزداد الفرد امتلاكاً واتقاناً لها كلما تدرّب عليها ويزداد خبرته وممارسته لها).
 ٤. يصل المسترشدون إلى هدف (ضبط الذات للانفعالات والأفكار) وهو أن يتحكم الفرد بالعوامل التي توجه سلوكه بحيث تجعل نتائج سلوكه تتسم بالإيجابية، يبين المرشد هنا أن الضبط الذاتي هو أسلوب يجعل الفرد يعمل على إحداث تغيير في سلوكه عن طريق إحداث تعديلات في العوامل الداخلية والخارجية المؤثرة في هذا السلوك، والعوامل الداخلية قد تكون أفكاراً سلبية ذاتية ومشاعر سلبية خارجية وقد تكون أشخاصاً معينين - سلوكيات معينة - أماكن معينة.
 ٥. يركز المرشد هنا على نقطة أساسية وهي قناعة الفرد الذاتية بأن لديه الكفاءة المطلوبة لكي يغير سلوكه حيث تعد عاملاً مهماً في نجاح الضبط الذاتي للانفعالات والأفكار.
 ٦. يعرض الباحث قصة رمزية حول الحياة ومفهومها؛ تدور حول شخص في غابة يطارده أسود ليصل إلى شجرة في قمة منحدر، فينسلقها ليكتشف أنها على وشك السقوط، غير أن بها ثمار ناضجة فتدوقها بتلذذ، ولم يستطع تأجيل رغبته في ذلك ، حتى وقعت به ، وبأنه كان يستطيع الانتهاء من الخطر وترتيب أولوياته والتخطيط السليم ، ثم العودة لجني الثمار ، ومنها يصل إلى مغزى القصة ودلالاتها وأن الحياة ذات معنى وجديرة لكن يجب أن نعيشها بطريقة صحيحة.
 ٧. يختم الباحث الجلسة بتدريب المسترشدین على الضبط الذاتي لمشاعر القلق المفضية للسلوك وذلك لتمكينهم من الإجابة على الواجب المنزلي.
١. رتب أول خمس أولويات لك خلال هذا الفصل الدراسي.
 ٢. قم بإعداد مدرج للقلق للموقف الدائم الذي يسبب لك القلق:

مدرج القلق	الموقف الدائم الذي يسبب لك القلق
↑ من الأعلى	

أهداف الجلسة:

١. ان يعرف المسترشدون اهمية الصحة البدنية .
٢. أن يربط المسترشدون بين صحة البدن والصحة النفسية .
٣. ان يعرف المسترشدون بعض الامراض البدنية التي اساسها نفسي.
٤. أن يتعرف المسترشدون علي أهم ما يميز شخصياتهم.
٥. أن يكتسب المسترشدون اتجاهات إيجابية نحو شخصياتهم (الشكل والجوهر).
٦. اقناع المسترشدين بحقيقة كون الرضا عن الذات أمراً نسبياً بين الناس.

الفنيات المستخدمة:

المحاضرة والمناقشة- تقبل المشاعر- التعزيز- التحصين التدريجي- الحوار السقراطي-
التداعي الحر.

إجراءات التنفيذ:

١. يبدأ الباحث وقائع هذه الجلسة مُرحباً بالمسترشدين، ثم يناقشهم في الواجب المنزلي.
٢. يثير الباحث النقاش حول المقولة (العقل السليم في الجسم السليم) ، و الحديث النبوي الشريف (المؤمن القوي خيرٌ وأحب الى الله من المؤمن الضعيف ..) ، كما يذكر الباحث حقائق طبية حول أهمية الصحة البدنية و ما هي مسببات الصحة بدء من النظافة الشخصي (النظافة من الايمان) ... ويقوم الباحث بجمع عدد من الأمثلة او الاستدلالات من الطلبة عن ربط الصحة في الجسد بالصحة في النفس والروح ، ثم يوزع على الطلبة بعض البرشورات عن بعض الامراض والاضطرابات الجسدية ذات المنشأ النفسي والعكس ...
٣. يقوم الباحث بعد ذلك بإلقاء محاضرة قصيرة وبمبسطة عن الشخصية ومكوناتها والعوامل المسهمة في تكوينها، وعلاقة ذلك بتقبل الفرد لذاته وتقبله للآخرين وتقبل الآخرين له، وبعد الانتهاء من المحاضرة يتيح الباحث الفرصة أمام المشاركين للمناقشة الحرة وتبادل الآراء حول ما جاء فيها ، مع التركيز بشكلٍ خاص علي تقبل الفرد لذاته، وهنا يلجأ الباحث إلي الجدل الذي يهدف إلي تأكيد أن الرضا عن الحياة يمكن أن يتحقق حتى مع الظروف التي يراها البعض غير مؤاتية، وأن تقبل الذات مسألة نسبية بين بني البشر الذين يتميزون بالاختلاف في إدراكهم العقلي للأمر، وبالتالي يكون هذا الإدراك هو الأهم في تقبل الفرد لذاته.

٤. يطلب الباحث من المشاركين ممارسة الأنشطة التالية بصورة فردية:

أ. فيصل بن صالح حسن الزهراني

نشاط : كيف تنظر إلى نفسك من حيث : الجاذبية ، التفوق،.....،.....

- أ- انظر إلى الجانب المقابل لوصفك .
 - ب- استعمل خيالك: دع مشاعرك تتدفق بالتخيلات .
 - ج- انظر إلى كل التفاصيل وحدد أفعالك ومشاعرك التي تحس بها الآن.
- نشاط : تأمل أول فكرة تخطر على ذهنك وأترك تيار التفكير الحر دون كف .
- أ- بما تشعر الآن .
 - ب- لاحظ التفاصيل .
 - ج- ركز على تعبيرات الجسد: حركة العين - نغمة الصوت - حركة اليدين والقدمين
 - د- استدعى الآن الجوانب التي أنكرتها أو حاولت تجنبها .
 - هـ- فكر كيف تستطيع التعامل مع الواقع والآخرين في ضوء مشاعرك تلك .

الواجب المنزلي:

اكتب تقريراً شخصياً عن خبرات الحياة التي مررت بها، وترى أنها جديرة بالتفكير وإعادة الصياغة من جديد .

تقرير: الخبرات الحياتية

الخبرة	كيف كنت أراها	كنت أتمنى أن أراها .	الآن أراها

حل المشكلات

الجلسة السادسة

أهداف الجلسة:

١. أن يتعرف المسترشدون على إجراءات تحديد المشكلة والتعامل معها.
٢. أن يتعلم المسترشدون مهارة التفكير في نتائج الحلول.
٣. أن يتدرب المسترشدون على طريقة تقييم الحلول واختيار النتائج الأكثر إيجابية.

الفيئات المستخدمة:

التعزيز - التغذية الراجعة - الحوار السقراطي - حل المشكلات.

إجراءات التنفيذ:

فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تحسين التوافق النفسي

١. يبدأ الباحث وقائع هذه الجلسة مرحباً بالمسترشدين، ومثيلاً علي جهودهم والتزامهم في البرنامج داخل الجلسات وخارجها، ثم يطلب من أحدهم القيام بتلخيص ما حدث في الجلسة السابقة، وبالطبع يتقدم إليه بالشكر والحث والتشجيع علي ذلك.
٢. ثم يتناول الباحث مع المسترشدين عرض الواجب المنزلي المكلفين به، ومناقشته لكلٍ منهم علي حدة، وتقديم التغذية الراجعة أو التعزيز المُتاح والمناسب للذين قاموا بعرض الواجب بشكلٍ يدل علي أداء جيد، ومعاقبة أو تغريم من قصر أو لم يلتزم بذلك، أو تجاهله أو التماس العذر له حسب الأحوال، وفي جميع الحالات يكون الفيصل أمام الباحث هو الحرص علي فاعلية البرنامج ومصحة المشاركين فيه.
٣. يقدم الباحث محاضرة مختصرة للمسترشدين عن كيفية التعرف على المشكلة، وهي الخطوة الثانية لحل المشكلة، موضحاً أهمية جمع المعلومات عن المشكلة وفهمها؛ حتى تستطيع تحديدها بصورة جيدة، مما يساعدنا على الوصول الى الحل الجيد لها.

نشاط:

- يقسم الباحث أفراد المجموعة التجريبية إلى مجموعات صغيرة ، ويطلب من كل مجموعة أن تختار موقف معين يمثل مشكلة ما، ويقومون بتمثيلها لبقية المجموعات التي تقوم بتحسين حل للمشكلة وجمع معلومات عنها وتحليلها للتعرف عليها، ويفضل أن تكون المشكلات نابعة من المجموعات نفسها.
٤. بعد ذلك، يقدم الباحث نبذة مختصرة وشرح وتوضيح مُبسط لكلمة النتائج، وتجسيد قيمة النتائج باعتبارها بمثابة الثمار التي يتم قطفها وقت الحصاد، وكيف يمكن اختيار النتائج واختبارها وتقييمها، ومن ثم، يخلص مع المشاركين، في صورة قرار جماعي، الى التقييم الفوري لهذه الحلول، وذلك من خلال ما يلي:-
 - أ- استجابة الآخرين تجاهك عند هذا الحل.
 - ب- النتائج الايجابية والسلبية للحلول.
 - ج- النتائج طويلة المدى للحلول.
 ٥. لتدريب هؤلاء الطلاب علي ممارسة هذه المهارات وتتميتها بشكل عملي لديهم، فيقسمهم الباحث إلى مجموعات صغيرة، ويعرض علي كلٍ منها مجموعة المشكلات، ويطلب أن يقوموا بإيجاد الحلول لها، واختيار النتائج الاكثر إيجابية.

أ. فيصل بن صالح حسن الزهراني

الواجب المنزلي:

يطلب الباحث من الطلاب المشاركين أن يكتب كلٍ منهم عن مشكلة ما مر بها من قبل، أو مشكلة يمر بها في الوقت الحالي، وأن يضع الحلول المناسبة لها، ويختار أفضل حل لها في ضوء مبررات منطقية لذلك .

المشكلة	الحلول الممكنة لها	أفضل الحلول	مبررات هذا الحل

التواصل مع الآخرين " الشعور بالانتماء"

الجلسة السابعة

أهداف الجلسة:

1. إدراك المسترشدين لخطورة السلوك الفردي والانعزالية .
2. تدريب المسترشدين على مهارة الاستماع والتواصل الجيد مع الآخرين .
3. ممارسة المسترشدين لعمليات التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية بطريقة لفظية وغير لفظية.

الغنيات المستخدمة:

النمذجة- التحصين التدريجي- حل المشكلات- إعادة البناء المعرفي.

إجراءات التنفيذ:

1. الترحيب بالمشاركين والمناقشة في الواجب المنزلي
2. يتناقش الباحث مع المسترشدين حول مفهوم الفردية والانعزالية ومظاهرها، والآثار المترتبة عليه، بحيث يدرك كل مسترشد أنه يقوم بهذا السلوك، ويدرك آثاره على ذاته وعلى غيره.
3. يطلب الباحث من عضوين أن يتفقا على اختيار موضوع ليتحدثا فيه معاً في زمن محدد أمام المشاركين، ويصبح أحد الطرفين هو المتحدث، ويصبح الآخر هو المستمع.
4. يطلب الباحث قيام المستمع بإعادة صياغة ما يقوله المتكلم دون الرد (لقد سمعتك تقول) حيث إن المستمع يقوم بمراجعة ذلك من المتحدث ليتأكد من إن الذي أعيد صياغته صحيح.
5. إعطاء المتحدث الوقت الكافي وعدم مقاطعته، أو الوصول إلى قائمة واستنتاجات قبل أن ينهي حديثه، ويلاحظ الباحث إذا كان أحد الطرفين يقاطع الآخر أثناء الحديث ويتدخل لتشجيع الاستماع إلى الآخر.

فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تحسين التوافق النفسي

٦. يوضح الباحث للأعضاء إن يمارسوا الحديث بفاعلية ودون انفعال فهو جزء هام من مهارات الاتصال مع الآخرين.

٧. يتدرب المسترشدون على ممارسة التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية بطريقة لفظية وغير لفظية يقدم الباحث الإجراءات التالية حتى يتعرف الأعضاء تحديد المشاعر للآخر بدقة (عكس المشاعر)، وتعلم صيغة التعبير عنها بطريقة لفظية أو غير لفظية وهذه الإجراءات هي:

- أ- يقسم الباحث المشاركين إلى أزواج (متحدث - مستمع).
- ب- يقدم الباحث قائمة المشاعر الإيجابية والسلبية، ويطلب منهم قراءة ذلك وأن يعطي كل شريك أمثلة لمشاعر شريكه.
- ج- يطلب الباحث من الأعضاء اختيار عدة مواقف وعمل أمثلة أو حوار حيث يمكن تطبيق ذلك عليها، مثال: (في أي نوع من المواضيع يمكنكك الشعور بأنتك غير محبوب) .
- د- يطلب الباحث من الأعضاء إن يعبر كل منهما للآخر بطريقة لفظية عن مشاعر إيجابية نحو زميله، ثم يستمع إلى تغذية راجعة من الطرف الآخر.
- هـ- يطلب الباحث من كل طرف إعطاء مشاعر إيجابية بطريقة غير لفظية مثل (لغة الجسم، الحركات، النظرات....) .
- و- يطلب الباحث من الأعضاء تبادل الأماكن (عكس الدور بأن يجلس كل عضو مكان الآخر) وأن يضع نفسه مكان الآخر كي يتعاطف معه ويقدره ويشعر به.

الواجب المنزلي:

كتابة تقرير ذاتي عن الإيجابيات في الشخصية ، كيف يمكن تقويتها وحسن استغلالها .

- من الجوانب الإيجابية في حياتي.
.....
- يمكنني أن أتميز عن طريق.
.....
- يمكنني توظيفها في
.....

التوافق الاجتماعي "مهارات التعاون مع الآخرين"

الجلسة الثامنة

أهداف الجلسة:

١. أن يعرف المسترشدون قيمة ومعنى التعاون.

أ. فيصل بن صالح حسن الزهراني

٢. أن يعرف المسترشدون قيمة مساعدة الآخرين من منظور إنساني واجتماعي.

٣. أن يكتسب المسترشدون المبادرة لمساعدة الآخرين دون أن يُطلب منهم ذلك.

الفنيات المستخدمة:

المحاضرة والمناقشة- النمذجة ولعب الدور - التقييم الذاتي - إعادة البناء المعرفي .

إجراءات التنفيذ:

١. يرحب الباحث بالمشاركين، ويتناقش معهم حول الواجب المنزلي.

٢. بعد ذلك ينتقل الباحث بالمشاركين إلى موضوع الجلسة الحالية الذي يتناول التعاون مع

الآخرين كمطلب إنساني تحتمه حاجة الإنسان لأخيه الإنسان، فلا يستحق أي يؤلد من

عاش لنفسه فقط، بل لا يمكنه أن يعيش أو يحيا حياة طيبة من عاش لنفسه فقط،

فالإنسان بطبعه أو بتطبعه كائن اجتماعي في المقام الأول، حيث يدير الباحث مع

المشاركين مناقشة جماعية وطرحاً للأفكار وتبادلاً للآراء حول:

أ- معنى التعاون، ومتى يكون بناءً مطلوباً ؟

ب- متى يكون هداماً مرفوضاً ؟ "وتعاونوا على البر والتقوي ، ولا تعاونوا على الإثم

والعدوان".

ج- وفي جميع الأحوال قام الباحث بتسجيل كافة استجاباتهم كما هي دون تدخل أو إحياء

منه بالإجابات الصحيحة من وجهة نظره، ثم يعرض عليهم معنى التعاون لكي يقارنوا

بين آرائهم وهذا المعنى العلمي، فيثبت لديهم المتفق، ويتعدل المختلف.

٣. يقدم الباحث محاضرة يتخللها المناقشة حول معنى المساعدة للآخرين وأهميتها في حياتنا،

وحتمية تقديم المساعدة للمحتاجين إليها، وفي الوقت نفسه ضرورة تقبلها، بل المطالبة بها

دون أدنى تحفظ طالما كان المقدمة له في حاجة فعلية إليها، وطالما كان مستعداً لتقديم

المساعدة الممكنة لديه إلي من يحتاجها أيضاً، فالمسائلة في مساعدة الآخرين في جوهرها

الطبيعي مسائلة تبادلية، وينطبق عليها الحديث الشريف ما معناه: "البر لا يبلى، والذنب

لا يُنسى، والديان لا يموت، اعمل ما شئت، فكما تُدين تُدان".

٤. وعلي ضوء ما سبق ، يقدم الباحث بعض الانشطة أو المواقف التي تحث هؤلاء الطلاب

على مساعدة الآخرين وتقبل مساعدتهم عند الحاجة إليها، حيث يطلب منهم أن القيام

بتمثيل هذه المواقف في مجموعات صغيرة تعمل في ورش للعمل، ثم مناقشتها مع بقية

المشاركين من المجموعات الأخرى، وتعزيز الأدوار التي تؤدي بالفعل إلي مساعدة

للآخرين ، وتشجيع أو تغريم أو تجاهل ما دون ذلك، حسب الأحوال، وطبقاً لما يراه

فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تحسين التوافق النفسي

الباحث في صالح فاعلية البرنامج ، وفائدة المشاركين فيه، هذا ومن أمثلة هذه الأنشطة أو المواقف ما يلي:

مثال ١: أثناء الفسحة المدرسية، نما إلي علمك أن أحد زملاء قد ضاعت نقوده، فماذا نفعل ؟ وكيف نساعدته؟

مثال ٢: علمت بأن أحد أصدقائك مريض، ومن ثم عرضت على أصدقائك الباقين أن تذهبوا سويا لزيارته.

مثال ٣: أثناء الحصة حدث أن اختلف أحد الزملاء مع المعلم بصورة كبيرة، فكيف تتدخل للإزالة هذا الخلاف؟.

بعد الانتهاء من العرض التمثيلي والمناقشة والتقييم التالي له، يقدم الباحث عرضاً ملخصاً ومبسطاً لأهم وقائع هذه الجلسة ونتائجها ، ثم يكلف أحد المشاركين بالاستعداد لتقديم ملخص مماثل لها ،

٥. ولكي يعيش المشاركون خبرات مثيرة ومنشطة للإحساس بقيمة مساعدة الآخرين، يطلب الباحث من كلٍ منهم أن يتذكر موقفاً أثر فيه شخصياً للنبي صلي الله عليه وسلم أو صحابته رضوان الله عليهم أو السلف الصالح أو المحسنين في العصر الحاضر، قدم فيه مساعدةً للآخرين، حيث أظهر فيه أسمى معاني العطاء والأثرة والإخلاص والتجرد والتعاون نكران الذات، ثم يتخيل هذا الموقف ويعايشه مرة باعتباريه معطي المساعدة، ومرةً أخرى باعتباريه متلقي المساعدة، وأن ينفعل لذلك ويظهر تأثره أمام الباحث والزملاء المشاركين .

الواجب المنزلي: حيث يطلب الباحث من المشاركين أن يصف كلٍ منهم أفكاره ومشاعره وأفعاله، كما يصف أفكار ومشاعر وأفعال الطرف الآخر، وذلك عندما تقدم له مساعده أو يقدمها في مواقف الحياة اليومية، مع الحرص علي تسجيل هذه الأفكار والانفعالات والأفعال في الحالتين كلما أمكن ذلك وبأي شكلٍ من الأشكال.

الدافعية نحو النجاح

الجلسة التاسعة

أهداف الجلسة:

١. تدعيم الشعور بالجدارة والاستحقاق.
٢. تنمية القدرة على اختيار هدف ذي قيمة.
٣. التدريب على كيفية تحديد الأولويات.

أ. فيصل بن صالح حسن الزهراني

الفنيات المستخدمة:

تقبل المشاعر - التقييم الذاتي - إعادة البناء المعرفي - التحصين التدريجي - حل المشكلات.

إجراءات التنفيذ:

١. يبدأ الباحث الجلسة بالتأكيد على تم إنجازه في المرحلة السابقة من العمل وأنها بصدد

العمل في مرحلة جديدة تتطرق فيها القدرات والإمكانات.

٢. يطلب الباحث من المشاركين في النشاطين التاليين:

نشاط (١): يتم تقسيم المجموعة إلى مجموعتين فرعيتين.

أ - توزع على كل مجموعة فرعية بطاقة تحديد الأهداف.

ب - تستقر كل مجموعة على الأهداف الشخصية والاجتماعية التي تراها مناسبة ثم تلتقى

المجموعتان في مناقشة تنافسية لاختيار هدف واحد شخصي، ومثله اجتماعي يروونه

جميعاً هو الأهم.

ج - يكتب الباحث كلا الهدفين على السبورة والأسباب التي جعلتهما الأهم.

بطاقة (تحديد الأهداف) من الأهداف التي تمثل لنا أحلاماً نتمنى أن تحقق.

الأهداف على المستوى الشخصي	الأهداف على المستوى الدراسي
-١	-١
-٢	-٢

نشاط (٢): يعاد تقسيم المجموعة إلى مجموعتين فرعيتين .

أ - توزع على كل مجموعة فرعية بطاقة تحديد الأولويات.

ب - تحدد كل مجموعة الخطوات الإجرائية لتنفيذ هذا الهدف، مع ترتيب أولويات العمل حسبما

ترى كل مجموعة ، ثم تلتقى المجموعتان في مناقشة لما تم تنفيذه

ج - تختتم المناقشات بتحديد أهم الخطوات ثم تليها ، وهكذا .

بطاقة (تحديد الأولويات)

يتحقق ذلك الهدف عن طريق مجموعة من الخطوات التي قد يكون منها:

-١ -٢

-٣ -٤

أما أولويات العمل الذي نراه محققاً لذلك الهدف فهي.

فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تحسين التوافق النفسي

الأولوية	الخطوة		
	هامية جدا	ضرورية	غير ضرورية
عاجل	١	٣	٥
غير عاجل	٢	٤	٦

٣/١ تفرض نفسها . ٤/٢ لا ينبغي الكسل عنها . ٦/٥ لا تتشغل كثيراً بهما .

الواجب المنزلي : مارس النشاط التالي لمدة ١٠ دقائق :

١. الاسترخاء: أبعد ذهنك عن التفكير في الأحداث اليومية ، وأنت مستلقي ومغمض العينين لمدة دقيقتين.
٢. التأمل : ركز الآن ذهنك إلى حاضر اللحظة التي تتصل فيها بذاتك واكتشف قواك.
٣. التخيل : تخيل الآن هدف مستقبلي تسعى لتحقيق وعش حلم أنك تحققه.
٤. التحدث: تحدث مع ذاتك عن روعة وتميز هذا الحلم.
٥. القرار: خذ القرار بتحويل الحلم إلى حقيقة، وتذكر أن كل الأعمال الناجحة بدأت بحلم.

التوافق الدراسي (أهمية التفاعل الصفّي المدرسي)

الجلسة العاشرة

أهداف الجلسة:

١. أن يتعرف الطلاب المشاركون علي المهارات الاجتماعية المرتبطة بمهام الصف الدراسي.
٢. أن يتعلم الطلاب المشاركون مهارة الاصغاء لشرح المعلم كمهارة صافية دراسية رئيسية.
٣. أن يتمكن الطلاب المشاركون في البرنامج الإرشادي من تخطيط وتنظيم وإدارة الوقت وتعظيم استثماره.

الفنيات المستخدمة:

المحاضرة والمناقشة- عكس المشاعر- إعادة البناء المعرفي- القصة الرمزية- الحوار السقراطي.

إجراءات التنفيذ:

١. بدايةً يتوجه الباحث بالتحية والترحيب والشكر بالمشاركين، ثم يتناقش معهم في الواجب المنزلي.
٢. يلقي الباحث محاضرة علمية قصيرة ومبسطة، يبدأها بقوله تعالى: "وإذا قرأ القرآن فاستمعوا له وانصتوا لعلكم ترحمون"، ومن خلال شرحه وتوضيحه لمعاني هذه الآية الكريمة ينتقل بشكلٍ طبيعي إلي الحديث عن الأهمية التي تعود على الطالب من

أ. فيصل بن صالح حسن الزهراني

الإصغاء لشرح المعلم في الصف المدرسي لتحقيق النجاح والتفوق العلمي يعقب هذه المحاضرة مناقشة تفاعلية وحوار سقراطي، وتبادل مفتوح للآراء بين الباحث والمسترشدين، وبينهم وبين بعضهم البعض، حول:

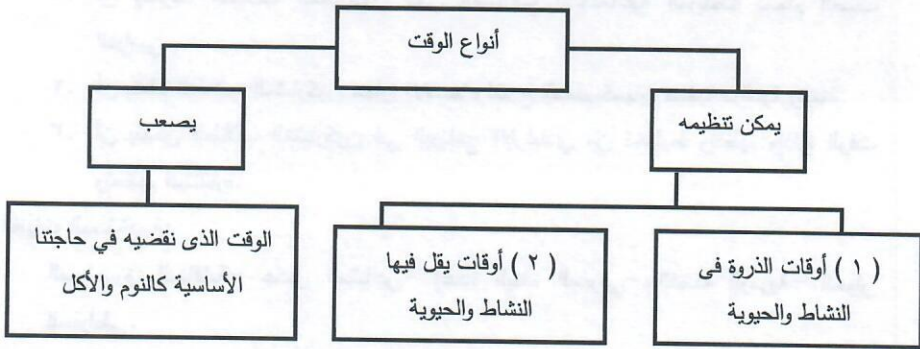
أ- مدى التزامهم بالإصغاء الجيد، ومتى وكيف يتحدثون، ومتى يصمتون عن رغبة، وليس عن إكراه أو رهبة.

ب- يلي ذلك تدريباً عملياً لهؤلاء الطلاب علي ممارسة عملية الإصغاء، حيث يطلب الباحث منهم أن ينصتوا له جيداً، وذلك أثناء عرضه لقصص إنسانية لأفراد حققوا نجاحات في دراستهم رغم تأخرهم، ويطلب منهم عقب ذلك سرد ملخص لكل قصة، ويتم تعزيز أفضل طالب تمكن من الإصغاء الجيد.

ج- ثم يقدم الباحث بالمسترشدين خطوة أكثر تقدماً في هذا التدريب، حيث يطلب منهم تمثيل أدوار المحادثة التي تتم بين المشاركين يتحدثون فيها، ويعقب ذلك تحديد من أنصت بصورة جيدة، ومن تعجل، وبالتالي تقديم التعزيز والتغذية الراجعة لمن أنصت جيداً، وتجاهل أو تغريم لمن لم يستطع ذلك.

٣. يطلب الباحث من المسترشدين المشاركة في النشاطين التاليين:

نشاط (١): عرض شريحة بوروينت باستخدام الحاسب تبين أنواع الوقت.

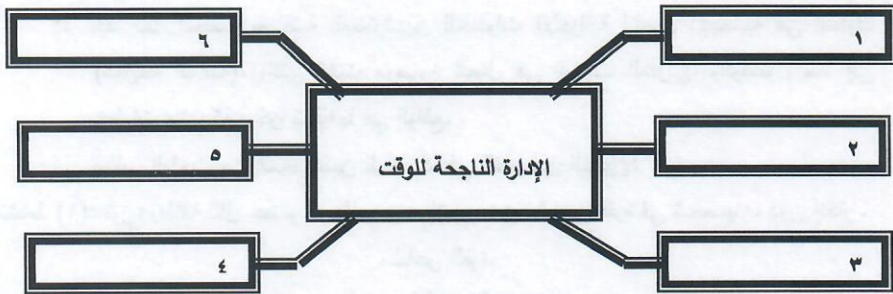


ب- يقسم أعضاء المجموعة إلى مجموعتين فرعيتين الأولى تختص بتناول الخطوات التنظيمية لاستغلال وقت الذروة (١) بفعالية ، والثانية تختص بتناول الكيفية المثلى للإفادة من نوعية الوقت (٢) .

ج- تقدم كل مجموعة تقريرها وتناقش الأخرى فيما توصلت إليه.

فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تحسين التوافق النفسي

- د- تقوم المجموعة كلها بصياغة خطوات تنظيم الوقت ، وكيف تستغله بفعالية في صورة نقاط مرتبة ، وتكتب على السبورة .
- هـ- توزع بطاقة على أعضاء المجموعة يذكر فيها ما يمارسه من الخطوات المكتوبة على السبورة، ويجمع القائد اليومي البطاقات ويطلب من صاحب البطاقة التي تشتمل على أكثر الخطوات المذكورة أن يقوم متحدثاً عن كيفية استغلاله لوقته كنموذج للآخرين .
- نشاط (٢): عرض شريحة بوربوينت باستخدام الحاسب تبين جوانب الإدارة الناجحة للوقت في شكل خلية النحل (مثال التنظيم المتقن) .



- ب- تناقش أعضاء المجموعة سوياً حول مكونات الأضلاع المكونة لخلية النحل النشطة ، والفعالة والتي تكون نتيجتها الشعور بالفعالية وتحقيق الإفادة القصوى من الوقت
- ج- يصل الأعضاء إلى تحديد تلك الأضلاع والنتائج المترتبة عليها .
- الواجب المنزلي :
- " حدد و زن نفسك واتخذ القرار "
- ← ذوو العزيمة العالية، والرغبة القوية في النجاح .

ليس منهم بكل تأكيد:

حدد ١- المؤخر	قيّم نفسك	١ أوخر	خذ القرار	١- حل واجباتي
لواجباته		واجباتي		بوقتها
٢-		٢-		٢-
٣-		٣-		٣-

الجلسة الحادية عشر

تدعيم الإدراكات حول الذات

أ. فيصل بن صالح حسن الزهراني

أهداف الجلسة:

١. تدعيم تقدير الذات لإحساس بالقوة كشخص".
٢. تدعيم تقبل الذات "تقبل الضعف".
٣. تنمية الإحساس بالجدارة والاستحقاق.

الفنيات المستخدمة:

إعادة البناء المعرفي- عكس المشاعر- الضبط الذاتي- التغذية الراجعة- التداعي الحر.

إجراءات التنفيذ:

٣. تبدأ تلك الجلسة بمناقشة المسترشدين للخطوات الإجرائية لتفعيل الإيجابية في السلوك (العزيمة العالية)، والتي كانت موضوع العمل في الواجب المنزلي، والوصول معاً إلى خطوات مشتركة يمكن تحقيقها في الواقع.

٤. يطلب الباحث من المسترشدين المشاركة في النشاطين التاليين:

نشاط (١): توزع بطاقة لكل عضو، ويطلب منه التعبير عن مشاعر القوة في شخصيته، دون إنكار.

مشاعر القوة.

في أحيان كثيرة أنظر إلى نفسي بإعجاب، وأتأمل الأسباب التي جعلتني أشعر بذلك ، في تلك اللحظات قد أشعر بقوة ، بعض هذه المشاعر قد يعجبني أن أتحدث عنها ، والآخر أتمنى أن أذكره أمام الآخرين ، غير أني لا أذكره ، ومن تلك المشاعر التي أشعر فيها بالقوة سواء التي أتحدث عنها ام تلك التي لا أذكرها غالباً :

لا أذكرها أمام الآخرين	أذكرها أمام الآخرين
.....
.....

يقوم الباحث بجمع البطاقات، ويطلب من كل فرد أن يقوم ليحبر أمام الآخرين عن تلك المشاعر باعتبارها مشاعر طبيعية لديه ، وأنه يملكها بالفعل .

أ- في مناقشتهم لمن يتحدث، يركز أعضاء المجموعة على تدعيم تلك المشاعر عبر ذكر قيمتها في الحياة، وأهمية التمسك بها وضرورة تنميتها.

ب- من خلال تكرار ذلك الأمر، تدعم الإيجابيات لدى الكل، ويصبح كل فرد نموذجاً للآخرين في جوانب القوة لديه، فيقل الإحساس المناور في التعبير عن القوة .

نشاط (٢): توزع بطاقة لكل عضو، ويطلب منه التعبير عن مشاعر الضعف لديه دون إنكار

فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تحسين التوافق النفسي

مشاعر الضعف .

أولاً : في بعض المواقف أشعر بالضعف ، أنا أعرف أن كل إنسان لديه جانب من جوانب الضعف في حياته ، غير أنني كنت أود ألا أشعر بتلك المشاعر ، ومن تلك المشاعر التي أشعر فيها بالضعف .

١ ٢

ثانياً : أرى أنه من المشاعر التي تعبر عن الضعف الإنساني الموجودة لدى كثير من الناس ، وموجودة لدى:

١ ٢

أ- يقوم الباحث بجميع الطاقات، ويطلب من كل فرد أن يقوم ليعبر عن تلك المشاعر أمام الآخرين باعتبارها مشاعر طبيعية لديه ، وأنه يملكها بالفعل .

ب- في مناقشتهم لمن يتحدث ، يركز أعضاء المجموعة على ضرورة تقبل تلك المشاعر ، و أنها إنسانية موجودة لدى الغير ، أنها لا تقلل من قيمة الذات .

ج- تعاد البطاقة مرة أخرى إلى كل عضو ، ليعيد أسفل تعبيراته السابقة صياغة تعبيرات جديدة عن مشاعر الضعف لديه بصورة تبين تقبله لها ، وكذلك تبين توقف المشاعر أو الأفكار المقللة من الشأن (تعبيرات دعم الوصف الإيجابي للذات) .

د- يقارن كل عضو بين التعبيرين بنفسه ، ويكتشف التغيير في المشاعر .

الواجب المنزلي : فكر في نماذج ممن تعرفهم يمثلون حالات لأفراد يعتزرون بذواتهم :

١. أذكر ما الأشياء التي جعلتك تحكم عليهم بذلك .

٢. ما هي التعبيرات التي يكثر من نكرها في وصفهم لذواتهم .

٣. كيف يمكنك أن تجعل الآخرين يشعرون بأنك تقدر ذاتك مثلما فعل هؤلاء وجعلوك تشعر

بهم.

قيم تقدير الذات " تحقيق الهوية الذاتية "

الجلسة الثانية عشرة

أهداف الجلسة:

١. التعرف على القيم المميزة للأفراد المقدرين لذواتهم .

٢. استبصار المسترشدين بما لديهم من تلك القيم .

٣. اكتساب القدرة على تفعيل تلك القيم بمرونة في الحياة .

الفنيات المستخدمة:

إعادة البناء المعرفي - عكس المشاعر - الضبط الذاتي - التقييم الذاتي - التداعي الحر .

إجراءات التنفيذ:

١. يرحب المرشد بالمسترشدين وبين الهدف من الجلسة ويقدم قائد اليوم (في كل جلسة) ، ثم يعمد إلى تقديم نشاطات الجلسة.
٢. يطلب الباحث من المسترشدين المشاركة في النشاطين التاليين:
نشاط (١) : تعرض بطاقة على كل عضو بها ما يلي: " قليل هم أولئك الأشخاص الذين استطاعوا أن يحفروا أسماؤهم في ذاكرة التاريخ، وأن يحققوا إنجازات على المستوى الشخصي والاجتماعي، وهؤلاء لم يصلوا الى ما وصلوا اليه الا بالتعب والجد والاجتهاد والتزام أخلاقي بقيم معينة تستدعي بذل مزيد من الجهد فلن نتال المجد حتى تلعق الصبر" ثم يقوم المرشد بالتالي:
أ- يناقش المسترشدون تلك العبارة بغرض توجيه انتباههم نحو موضوع القيم .
ب- تقدم بطاقة تحديد القيم، يكتب كل فرد القيم التي يعتقد أنها موجودة لدى الأفراد المقدرين لذواتهم.

بطاقة تحديد القيم

أرى أنه من أهم القيم التي يتحلى بها الأفراد المقدرين لذواتهم في تحقيق إنجازات مرموقة على المستوى الشخصي أو الاجتماعي هي:

- ج- تتناقش المجموعة فيما تم التوصل اليه من قيم، ويكتب الباحث ما اتفق عليه منها .
- د- تقدم بطاقة أخرى، يكتب فيها كل فرد ما يعتقد أنه ملتزم به من تلك القيم التي تم الاتفاق عليها.

بطاقة ما أمتلكه

أعتقد أنه في ضوء القيم التي اتفقت أنا و زملائي عليها، فإنني أتصرف في هذه الحياة وفق القيم التالية:

..... ٢ .

- هـ- يجمع الباحث البطاقات، ثم يسحب إحداها بطريقة عشوائية ليقوم صاحبها باختيار قيمة من تلك التي ذكرها، ويذكر مواقف الحياة التي طبق فيها تلك القيمة في إطار حوار مع أفراد المجموعة للإفادة من تجارب الآخرين .

نشاط (٢) : يتم عرض بطاقة أخرى تحتوى على العبارة التالية:

فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تحسين التوافق النفسي

" يطبق المقدرون لذواتهم القيم التي يعتقدونها في الحياة بطريقة مرنة حسب متغيرات الموقف، فهم مرنون في تطبيقها، ومن الطبيعي أن يختلف الأفراد في القيم التي يرونها هامة "

أ- يعرض كل فرد قائمتين من القيم: الأولى (أ) تبين القيم المعبرة عن مبادئ الحياة التي تستحق بذل الجهد من أجل تحقيقها، والثانية (ب) تبين القيم المعبرة عن أنماط السلوك المفضل على المستوى الشخصي أو الاجتماعي.

استمارات ترتيب القيم (*)

(ب)		(أ)	
القيم المعبرة عن أنماط السلوك المفضل		القيم المعبرة عن مبادئ الحياة	
القيمة	الترتيب	القيمة	الترتيب
الطموح (العمل الجاد في سبيل ما أطمح إليه)		السعادة (القناعة) .	
سعة الأفق (العقل المفتوح) .		الحرية (الاستقلالية - الاختيار الحر)	
القدرة (الكفاءة والفعالية) .		الحب .	
المرح (الابتهاج والانشراح) .		الأمن القومي (الوقاية من الهجوم) .	
النظافة (العامة والخاصة) .		اللذة (الحياة الترفيحية الممتعة) .	
الشجاعة(الدفاع عن اعتقاداتي) .		الآخرة (العمل للآخرة) .	
التسامح (الاستعداد للعفو عن الأخطاء)		احترام الذات .	
الأمانة .		الحياة المريحة (الرخاء) .	
مساعدة الآخرين .		التقدير الاجتماعي (التقدير من الآخرين)	
الخيال (الجرأة والابتكار) .		الحكمة(الفهم الناضج للحياة).	
الاستقلالية (الاكتفاء الذاتي) .		الصدافة الحقيقية (الوثيقة) .	
القدرة الذهنية (الذكاء) .		الحياة المثيرة (النشطة) .	
المنطق (العقلانية) .		الإحساس بالإنجاز (الاسهام بيهيئ له قيمته)	
المحبة (الرفقة في الإحساس) .		السلام العالمي (عالم خال من الحروب)	
الطاعة (أداء الواجب ، واحترام الآخرين) .		الالتساق النفسي (التحرر من الصراع) .	
الأدب (الأسلوب المهذب والمجاملة).		المساواة .	
المسئولية (يمكن الاعتماد على) .		الأمن العائلي (رعاية أفراد الأسرة) .	

(*) نقلاً عن لويس كامل ملكية (مقياس ترتيب القيم)

أ. فيصل بن صالح حسن الزهراني

عالم ملئ بالجمال (جمال الطبيعة والفنون).	الضبط الذاتي (أنا منضبط) .
--	----------------------------

- ب- رتب القيم (من ١ - ١٨) في (أ)، وكذلك في (ب)
- ج- يتناقش المسترشدين حول القيمة الأولى التي حازت على أكبر تكرار لدى الأعضاء، في ضوء أهميتها.
- د- يتبادل المسترشدين الآراء حول مدى إمكانية تطبيق تلك القيمة في الحياة والمواقف التي تستدعيها .
- هـ- يتعاون المرشد مع المسترشدين في الوصول إلى آلية لتفعيل القيم بمرونة في سبيل تحقيق الإنجاز الأكاديمي والشخصي
- و- ويمثل المنهجية السابقة يتم التعامل مع القيمة التي حازت على أقل تكرار.
- الواجب المنزلي: من قائمتي القيم السابقة " ٣٦ قيمة "اختر ثلاثة قيم ترى أنها الأهم في الحياة - ثم حاول أن تفكر في كيفية تطبيقها في حياتك .

إعلاء قيمة الذات (شعور بالهدف وشعور بالكفاية)

الجلسات الثلاثة عشر والرابعة عشر

أهداف الجلسة:

١. إعلاء قيمة الذات في مواجهة الإحباطات.
٢. اكتشاف جوانب القوة في ضبط الانفعالات.
٣. الإحساس بالفعالية والقيمة الذاتية.

العمليات المستخدمة:

تقبل المشاعر - إعادة البناء المعرفي - عكس المشاعر - النمذجة - حل المشكلات.

إجراءات التنفيذ:

١. يستخدم في تلك الجلسة جهاز العرض الضوئي والحاسوب في تقديم شريحة .
- نشاط (١) : - تعرض الشريحة التالية على المسترشدين:
- (في دراسة طويلة - امتدت من فترة الطفولة إلى المراهقة - لفحص قدرة الأطفال على مقاومة الحصول على الحلوى - وكانوا يقاومون الموقف المغري في الحصول على الحلوى ببعض السلوكيات مثل : إغماض العينين ، ربط الأيدي ... كان الأطفال حينئذ في الصف الرابع الابتدائي كبر هؤلاء وأصبحوا في الجامعة ثم أجريت عليهم الدراسة مرة أخرى ، فوجد أن الذين استطاعوا تأجيل رغباتهم في تجربة الحلوى ، هم أكثر كفاءة من الناحية الاجتماعية ، وأكثر فعالية من الناحية

فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تحسين التوافق النفسي

الشخصية، وأكثر نجاحاً في الحياة، وأكثر كفاءة في مواجهة الاحباطات، ومؤكدين لذواتهم بدرجة أكبر من الذين لم يستطيعوا مقاومة الحلوى....)

أ- يطلب الباحث من المسترشدين الوصول إلى المغزى من تلك الشريحة، و النتائج الإيجابية المترتبة على تأجيل إشباع حاجة مؤقتة .
ب- تكتب النتائج على السبورة.

نشاط (٢) : يقدم لكل فرد بطاقة تطلب منه تحديد موقف استطاع فيه مقاومة رغباته وموقف أخر انفعالي داخل المدرسة ويوضح كيف يقاومه.

- حدد موقفاً استطعت فيه مقاومة رغباتك واندفاعك.
الموقف
كنت أشعر عنده
- قاومت ذلك الشعور عن طريق
- الآن أنظر إلى نفسي.....
- حدد موقفاً في المدرسة تتوقع أن تتعرض له - هذا الموقف يحمل قدراً من الإحباط - وكيف تقاومه.

الموقف

ستكون مشاعري حينها

سوف أسعى إلى

أ- يتناقش المسترشدون في كل موقف من الموقفين السابقين مع صاحب البطاقة ، لتقديم نموذج لمواجهة الاحباطات، مع التركيز على الانفعال المصاحب للموقف، وكيف أمكن التحكم فيه.

ب- من جميع المواقف يلخص أعضاء المجموعة إلى آلية يمكن تفعيلها في تحقيق الوعي بالذات وتقديرها.

٢. يحدد المسترشدون جوانب القوة والفعالية في شخصياتهم، ويعدها يعرض عليهم الواجب المنزلي.

الواجب المنزلي: ركز ذهنك على الفترة الماضية من حياتك .

- أذكر خمسة أفكار كانت تسيطر على ذهنك وتقف في طريقك نحو النجاح في الماضي .
الآن ، اطرح جانباً كل فكرة معوقة ، وقل : أنا أقدر أنا أستطيع .
- أذكر خمسة أفكار رئيسية جديدة يمكن أن تساعدك في تحقيق النجاح في الحياة .

الجلسة الختامية " ختامها يسك "

الجلسة الخامسة عشر

أهداف الجلسة:

1. تحقيق الرضا والسعادة بما تم إنجازه .
2. التأكيد على أهمية السعي نحو التطور المستمر .
3. التحقق من مدى نجاح وفعالية البرنامج التأكيد على الجوانب التي سعى البرنامج إلى تحقيقها .

المحتوى:

1. مناقشة عامة نحو مشاعر الرضا التي حازها كل فرد من أفراد المجموعة الإرشادية، والأسباب التي تقف وراءها.
2. مناقشة حول مشاعر السعادة ومصادرها التي ساهم البرنامج في تبصير الأعضاء بها.
3. مراجعة سريعة للجوانب الأكثر أهمية في البرنامج الإرشادي، والتي سعى إلى تحقيقها لدى المسترشدين.
4. سد الفجوات (الثغرات) التي سقطت سهواً خلال الجلسات السابقة
5. حفلة ختامية يتبادل فيها المسترشدون والباحث معاً أنشطة تنسم بالمرح (حسبما يتفق الأعضاء فيما بينهم عليها).
6. يختتم الأعضاء معاً العمل بالتعاهد فيما بينهم على مرحلة السعي نحو الإيجابية والتميز، والعمل الدؤوب على تحقيق القدرات وتوظيف الإمكانيات على النحو الأمثل باستمرار.
7. يعقب تلك الجلسة تطبيق أدوات القياس البعدي.

Abstract

This study aimed to identify the effectiveness of the integrative selective indicative program in improving the psychological compatibility and self-esteem among the secondary school students.

The researcher has used the quasi-experimental approach in his study and the study sample consisted of (24) student at the secondary level – second grade secondary – aged between (17 – 19) year whom they got low degrees in both the psychological compatibility and self-esteem.

That is after applying the scale of the (psychological compatibility – prepared by the researcher (2016) and the scale of (self-esteem of Sorensen - researcher arabization (2016) on a sample numbered (225) students of the second grade secondary.

The researcher make sure of the parity between the two groups, the experimental and the controlled in terms of age and their degrees on the two previous scales in additions to the parity of the classroom. The selective indicative integrated program has been applied, prepared by the researcher, and which consisted of (15) indicative sessions on the experimental group, and it was then the two compatibility and self-esteem scales have been applied one more time (telemetric) on the two groups. This was followed by a period of six weeks the applying of the two scales for a third time the (measurement iterative), and then processing the appropriate statistical methods in analyzing and interpreting the research results.

The results of the research resulted on confirms the effectiveness of the integrative selective indicative program.

The researcher concluded several recommendations, the most important:

Recommending of doing further researches to handle the variables of the study in accordance with different aspects and applying and using of the current program by the individual counseling method.
Educating