



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية الأساسية

**التداخل الإرشادي بأسلوب إطفاء التحوير في تحسين
الشخصية الهامشية لدى طالبات
المرحلة المتوسطة**

رسالة مقدمة إلى

مجلس كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير

في الإرشاد النفسي و التوجيه التربوي

من

هبة أحمد مهدي

إشراف

أ. د مهند محمد عبد الستار

2013 م

1434 هـ



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

((قَالُوا سُبْحٰنَكَ لَا عِلْمَ لَنَا اِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا
اِنَّكَ اَنْتَ الْعَلِیْمُ الْحَكِیْمُ))

صدق الله العظيم

(البقرة: 32)

إقرار المشرف

اشهد إن إعداد هذه الرسالة الموسومة ((التداخل الإرشادي بأسلوب إطفاء التحوير في تحسين الشخصية الهامشية لدى طالبات المرحلة المتوسطة)) التي تقدمت بها الطالبة (هبة احمد مهدي) , قد تمت تحت إشرافي في كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى , وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي) .

التوقيع :

المشرف

أ . د مهند محمد عبد الستار

كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى

2013 / / م

بناء على التعليمات والتوصيات نرشح الرسالة للمناقشة .

التوقيع :

أ . د نبيل محمود شاكر

رئيس قسم الدراسات العليا

كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى

2013 / / م

إقرار المقوم اللغوي

اشهد إن إعداد هذه الرسالة الموسومة ((التداخل الإرشادي بأسلوب إطفاء التحوير في تحسين الشخصية الهامشية لدى طالبات المرحلة المتوسطة)) التي تقدمت بها الطالبة (هبة احمد مهدي) , قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية بإشرافي بحيث أصبحت بأسلوب علمي سليم خال من الأخطاء والتعابير اللغوية غير الصحيحة ولأجله وقعت .

التوقيع :

الاسم : أ. د علي عبدالله العنبي

الكلية : كلية التربية للعلوم الانسانية

الجامعة : ديالى

التاريخ : / / 2013 م

إقرار المقوم العلمي

اشهد إن إعداد هذه الرسالة الموسومة ((التداخل الإرشادي بأسلوب إطفاء التحوير في تحسين الشخصية الهامشية لدى طالبات المرحلة المتوسطة)) التي تقدمت بها الطالبة (هبة احمد مهدي) , قد تمت مراجعتها من الناحية العلمية بإشرافي بحيث أصبحت بأسلوب علمي سليم خال من الأخطاء والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة ولأجله وقعت .

التوقيع :

الاسم :

الكلية :

الجامعة :

التاريخ : / / 2013 م

إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم نشهد إننا قد اطلعنا على الرسالة الموسومة ((التداخل الإرشادي بأسلوب إطفاء التحوير في تحسين الشخصية الهامشية لدى طالبات المرحلة المتوسطة) وقد ناقشنا طالبة (هبة احمد مهدي) في محتوياتها وفيما له علاقة بها , ونقر أنها جديرة بالقبول لنيل شهادة الماجستير في (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي) .

التوقيع :

التوقيع :

عضوا : أ.م.د. كاظم علي هادي

عضوا : م.د. سميرة علي حسين

/ / 2013 م

/ / 2013 م

التوقيع :

رئيسا : أ.د. محمود كاظم محمود

/ / 2013 م

صدقت هذه الرسالة من مجلس كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى بجلسته المنعقدة بتاريخ / / 2013 م .

التوقيع :

أ.م.د. حاتم جاسم عزيز

عميد كلية التربية الأساسية

جامعة ديالى

/ / 2013 م

الإهداء

إلى مدينة العلم نبينا محمد^(ص) وبابها الامام علي^(ع)

إلى من احمل اسمه بكل فخر يا من علمتني الحب والوفاء

والصبر

(والدي العزيز)

إلى حكمتي وعلمي إلى أدبي وحلمي إلى ينبوع الصبر والتفؤل

والأمل

(والدتي الغالية)

إلى من وقفت الكلمات حائرة أمام وصف حبي واحترامي له

(زوجي الحبيب)

إلى الذين واكبوا معي درب الحياة ليفرحوا بنجاحي

(أخواتي)

إلى كل من تمنى لي الخير..... أهدي جهدي المتواضع

الباحثة

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

شكر وامتنان

الحمد لله والشكر لله والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آل بيته الطيبين الطاهرين وصحابته المنتجبين ومن ولاه الى يوم الدين ، الحمد لله الذي وفقني الى إتمام هذه الرسالة بعطفه ورحمته وهدايته ، تتقدم الباحثة بالشكر إلى المشرف الأستاذ الدكتور **مهني محمد عبد الستار** على توجيهاته القيمة وآراءه السديدة بما خدم البحث فجزاه الله خير الجزاء كما وأقف بإجلال مقدمة شكري الكبير وحيي العظيم إلى والدي العزيز أطال الله عمره امتناناً لما قدمه لي طوال فترة البحث إذ لم يتوانى لحظة في تقديم الرأي العلمي الصائب والملاحظة الدقيقة وتوجيه الباحثة الوجهة العلمية الصحيحة .

كما تتقدم الباحثة بالشكر والتقدير إلى عمادة كلية التربية الأساسية وقسم الدراسات العليا لما أبدوه من مساعدة في تذليل الصعاب لكل طلبة الدراسات العليا ، وكلمة شكر إلى إدارة **ثانوية الحرية** لتعاونها في إجراء التجربة والمرشدة التربوية الست الفاضلة **خيرية** لتعاونها الدائم في تطبيق البرنامج والمقياس ، والشكر موصول إلى كل الذين ساعدوني وعينه البحث لالتزامهم فجزأهم الله خير الجزاء، وأخيراً وليس أخراً تقف الباحثة عاجزة اللسان في التعبير عن مشاعر الحب والحنان إلى من كانوا خير جليس وتحملوني طيلة مدة الدراسة صبراً جميلاً عائلتي ولا يسعني أمامهم إلا أن أقدم لهم ما وفقني الله إليه وحفظهم الله وأدامهم عزاً وسنداً.

وعذراً إلى كل من ساعدني وفاتني ذكر اسمه شكري وتقديري .والحمد والشكر لله أولاً وأخيراً.





التداخل الإرشادي بأسلوب إطفاء التحوير في تحسين
الشخصية الهامشية لدى طالبات
المرحلة المتوسطة

مستخلص رسالة مقدمة إلى
مجلس كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى
وهي جزء من متطلبات الحصول على شهادة الماجستير
في الإرشاد النفسي و التوجيه التربوي

من

هبة احمد مهدي

إشراف

أ . د مهند محمد عبد الستار

2013 م

1434 هـ

• مستخلص :

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على دور التداخل الإرشادي بأسلوب إطفاء التحوير السلبي في تحسين الشخصية الهامشية لدى طالبات المرحلة المتوسطة من خلال الفرضيات الآتية :

• ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والاختبار البعدي على مقياس الشخصية الهامشية .

• ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الشخصية الهامشية بعد تطبيق أسلوب إطفاء التحوير السلبي .

• ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الشخصية الهامشية بعد تطبيق أسلوب إطفاء التحوير السلبي . أما حدود البحث فقد تحدد البحث بطالبات المرحلة المتوسطة (الصف الثاني) لمدارس بعقوبة المركز / في المديرية العامة لتربية محافظة ديالى . وقد تكونت عينة البحث من (20) طالبة من طالبات المرحلة المتوسطة (الصف الثاني) وزعت بصورة عشوائية على مجموعتين (ضابطة وتجريبية) ضمت كل مجموعة (10) طالبات . ولغرض الوصول إلى أهداف البحث استخدمت الباحثة الأدوات الآتية:

أ . مقياس الشخصية الهامشية : أعدت الباحثة مقياس الشخصية الهامشية , واستخرجت صدقه الظاهري والقوة التمييزية لفقراته وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية . أما الثبات فقد استخرجت نتائجه عن طريق (إعادة الاختبار ومعامل ألفا كرونباخ) لتصبح عدد فقراته النهائية (40) فقرة .

ولغرض تكافؤ مجموعتي البحث , تم إجراء التكافؤ في المتغيرات الآتية : (درجات الاختبار القبلي للطالبات على مقياس الشخصية الهامشية , الترتيب الولادي , تحصيل الأب , تحصيل الأم)

ب . البرنامج الإرشادي : تضمن البرنامج الإرشادي أسلوب إطفاء التحوير السلبي وهو أسلوب معرفي , وقد بلغت عدد جلساته (12) جلسة بمعدل جلستين للأسبوع الواحد .

. الوسائل الإحصائية : لغرض التثبت من إجراءات البحث ونتائجه استعملت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية : استخدمت الباحثة اختبار (T) للعينتين المستقلتين المتساويتين العدد

واختبار (T) للعينات المتناظرة، والوسط المرجح ، والوزن المئوي ، والارتباط البسيط بيرسون ، معامل ألفا كرونباخ للوصول إلى نتائج البحث . ومن أهم النتائج التي توصل إليها البحث الحالي :

1. ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الشخصية الهامشية . وتعزو الباحثة ذلك الى انهم لم يتلقوا أي تدريب على الأسلوب المعرفي .

2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق الأسلوب المعرفي وبعده .

3. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الشخصية الهامشية، بعد تطبيق أسلوب إطفاء التحوير السلبي . وفي ضوء النتائج أوصت الباحثة بعدد من التوصيات والمقترحات. ومن أهم التوصيات :

1. الاهتمام بالإرشاد النفسي في المرحلة المتوسطة والسعي إلى الكشف المبكر عن مشكلات الطالبات النفسية والاجتماعية والتربوية ليتسنى معالجتها .

2. تدريب المرشدين التربويين في المدارس المتوسطة على معالجة اضطرابات الشخصية وخاصة الشخصية الهامشية . ومن أهم المقترحات :

1. قياس الشخصية الهامشية لدى طلاب المدارس المتوسطة .

2. إجراء دراسة مقارنة للشخصية الهامشية بين طلاب وطالبات المرحلة المتوسطة .

ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
أ	العنوان
ب	الآية القرآنية
ت	إقرار المشرف
ث	إقرار المقوم اللغوي
ج	إقرار المقوم العلمي
ح	إقرار لجنة المناقشة والتقويم
خ	الإهداء
د	شكر وامتنان
ذ . ر . ز	مستخلص الرسالة
س . ش . ص	ثبت المحتويات
ض	ثبت الجداول
ض . ط	ثبت المخططات والملاحق
10 . 1	الفصل الأول
2	مشكلة البحث
3	أهمية البحث
6	هدف البحث وفرضياته
6	حدود البحث
6	تحديد المصطلحات
35 . 11	الفصل الثاني
12	أدبيات البحث

ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
12	الشخصية
13	الشخصية الهامشية
21	التداخل الإرشادي
28	أسلوب إطفاء التحوير السلبي
30	دراسات سابقة
81 . 36	الفصل الثالث
37	إجراءات البحث
37	مجتمع البحث
38	عينة البحث
38	مقياس الشخصية الهامشية
43	التداخل الإرشادي
77	عينة التطبيق
77	التصميم التجريبي والتكافؤ
80	الوسائل الإحصائية
88 . 82	الفصل الرابع
83	عرض النتائج
85	تفسير النتائج
87	الاستنتاجات

87	التوصيات
88	المقترحات
98 . 89	المصادر
90	المصادر العربية
96	المصادر الأجنبية
135 . 99	الملاحق
A.B.C.D	ملخص الرسالة باللغة الانكليزية

ثبت الجداول

رقم الصفحة	الموضوع	ت
37	أعداد الطالبات في المدارس المتوسطة للبنات في قضاء بعقوبة (المركز)	1
39	آراء الخبراء في صلاحية فقرات مقياس الشخصية الهامشية	2
40	معاملات تمييز الفقرات لمقياس الشخصية الهامشية	3
42	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الشخصية الهامشية	4
43	المؤشرات الإحصائية لمقياس الشخصية الهامشية	5
44	الوسط المرجح والوزن المنوي لفقرات مقياس الشخصية الهامشية	6
45	عناوين الجلسات الإرشادية	7
49	تحويل المشكلات إلى مواضيع الجلسات	8

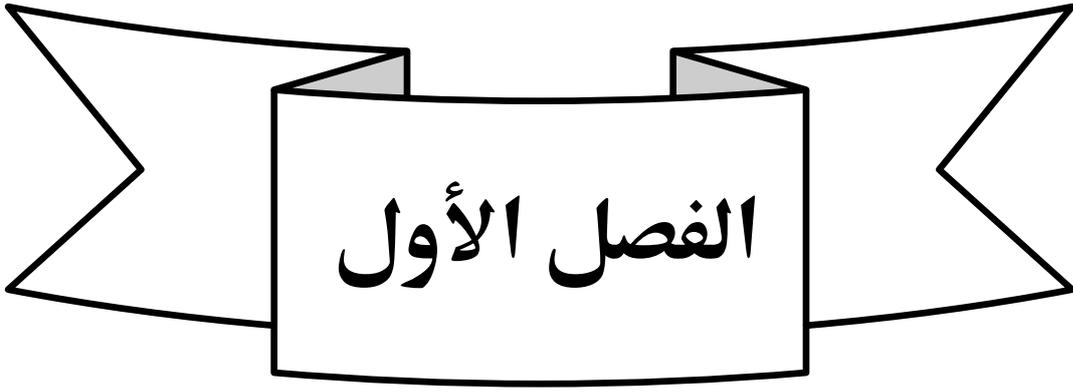
51	الجلسات الإرشادية لأسلوب إطفاء التحوير السلبي ومواعيد انعقادها	9
80	التكافؤ في درجات مقياس الشخصية الهامشية لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية	10
81	التكافؤ في الترتيب الولادي والتحصيل الدراسي للأب والأم لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية	11
83	دلالة الفروق بين درجات الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة	12
83	دلالة الفروق بين درجات الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية	13
85	دلالة الفروق بين درجات الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية	14

ثبت المخططات

رقم الصفحة	الموضوع	ت
15	الشخصية الهامشية ومكوناتها	1
79	التصميم التجريبي للبحث	2

ثبت الملاحق

رقم الصفحة	الموضوع	ت
100	كتاب تسهيل مهمة	1
101	استطلاع لمرشدات المدارس	2
102	أسماء الخبراء	3
103	استبيان آراء الخبراء في مقياس الشخصية الهامشية	4
111	مقياس الشخصية الهامشية	5
119	إستبانة آراء الخبراء حول صلاحية عناوين الجلسات	6
123	إستبانة آراء الخبراء حول صيغة البرنامج الإرشادي	7



الإطار العام للبحث

- مشكلة البحث
- أهمية البحث
- هدف البحث
- حدود البحث
- تحديد المصطلحات

مشكلة البحث :

تعد الشخصية من المتغيرات التي أخذت حيزا كبيرا من اهتمام علماء النفس , إذ لا يوجد متغير أخذ حيزا بقدر الحيز الذي اخذته الشخصية ودراساتها والاهتمام بها من قبل علم النفس . ويمكن القول إن العصر الحالي هو العصر الذي يهتم بشخصية الإنسان والحاجة إلى تطبيق طرائق جديدة غير نمطية للاهتمام بشخصيته ومواجهة المصاعب والتحديات في الحياة (العرسان 2006 ص89) .

وإن الأفراد يستجيبون للأحداث تبعا للمعاني التي يعزونها إلى تلك الأحداث أو يفسرونها على أساس الأحكام الشخصية وتستثار مختلف الانفعالات بمختلف التفسيرات , خاصة التفسيرات التي تنطوي على تشويه الواقع والحقيقة وتثير الاضطرابات الانفعالية التي هي في الحقيقة اضطرابات في الشخصية , وإذا ما استمر ذلك لدى الأفراد ولم تتم معالجته فإنه يؤدي إلى بعض الاضطرابات النفسية ومنها على سبيل المثال (الشخصية الهامشية) (باترسون 1990 ص46) .

وبهذا يعد التطلع إلى أهداف غير قابلة المنال يعني الحكم على النفس بالشقاء, فهو يشعر بالفزع نتيجة عدم توفر أهداف أساسية تعطي المعنى لحياته وتثير نشاطه مما يجعله يفتقر إلى موجه لسلوكه (seaman, 1959, p783) .

وتعد الازمات طويلة المدى من العوامل التي تكون شخصيات مختلفة عن قيم المجتمع , مما يجعل الفرد يتمتع بشخصيات هامشية غير واثقة بالآخرين , كل ذلك يولد فجوة كبيرة بين ما ينظر اليه الفرد لذاته وما يطمح ان يكون عليه مستقبلا (حسن 1997 ص8) .

اذ يرى بعض علماء النفس وعلى سبيل المثال (دوركهايم) ان الشخص المتصف بالهامشية يضع اهدافا قد تكون اكبر من قدراته , مما يترتب عليها عدم تحقيق تلك الاهداف واصطدامه بمصاعب وضغوط كثيرة , ولذلك يفضل ان تكون تلك الاهداف واقعية تحقق للفرد غاياته المنشودة .

كل هذا يولد الشخصية الهامشية للفرد التي تتصف بموقع ضبط خارجي فهذه الشخصية تضع اللوم على الظروف والآخرين والاحداث وهذا من شأنه ان يضعف ايمان الفرد بقدراته وامكانياته , فكلما كان الفرد مقيد وغير مستقل عن الآخرين كلما اضعف من قدراته وقابلياته (صالح 88 ص 178) .

وفي هذا الصدد يسعى كل فرد للتفاعل الاجتماعي وتكوين أنشطة اجتماعية ينمي من خلالها قدراته وقابلياته ، إلا ان الشخص الذي يتصف بالهامشية سيكون مرفوضا من المجتمع الذي يتفاعل معه مما يؤدي الى سوء واضطراب وتهميش .

إن ما مر به العراق من ضغوط عديدة رافقت حياة المراهقين في المدرسة المتوسطة يعد منبأ لنا بأن هؤلاء المراهقين يعانون الكثير من الإشكالات في شخصياتهم , إذ إن هذه الضغوط أنتجت علاقات معقدة نالت الجوانب الاجتماعية والثقافية والقدرات المعرفية في التعامل مع المواقف والحقائق المختلفة , وقد أجرت الباحثة استطلاعا حول مشكلة بحثها على صيغة سؤال وجهته إلى (5) مرشدات في المدارس المتوسطة للبنات حول وجود الشخصية الهامشية لدى طالبات مدرستهم فأجابت (4) من المرشدات بـ(نعم) وأجابت واحدة منهم بـ(لا) مما يشكل نسبة (80%) بوجود المشكلة , وعند سؤال المرشدات التربويات حول رأيهن بالتدخل الإرشادي في علاج الشخصية الهامشية لدى الطالبات كانت الإجابة (نعم) بنسبة 100% ملحق (2) .

كل ذلك جعل الباحثة تفكر بضرورة التصدي إلى هذه المشكلة في شخصية الطالبات في هذه المرحلة المبكرة من التعليم عن طريق الأساليب الإرشادية الحديثة ، ويمكن للباحثة صياغة مشكلة بحثها عبر السؤال الاتي (هل هناك دور للتدخل الإرشادي بأسلوب اطفاء التحويل السلبي في تحسين الشخصية الهامشية لدى طالبات المرحلة المتوسطة؟)

أهمية البحث :

تتجلى أهمية البحث الحالي في أهمية مرحلة المراهقة التي تقابلها مرحلة المدرسة المتوسطة , ففي هذه المرحلة تكون المراهقات شديداً الرغبة في ولوج عالم الراشدين قبل التزود بالخبرة لمواجهة مواقف الحياة المختلفة التي تتطلب منهن استعدادا كافيا قبل دخولهم المرحلة الجديدة , فهن يسعين إلى ما يتطلعون إليه من التعبير عن أنفسهن كما يرونها نظرا لأن المراهق يبدأ يعيد النظر بماضيه محاولا تكوين أفكارا جديدة لنفسه (ظافر 2009ص5) . والقول بان المراهقة هي تكوين بيولوجي لا يعني أنها بمعزل عن الوسط الاجتماعي , إذ تتأثر إلى حد كبير في الطريقة التي يحدد فيها المجتمع الأدوار الاجتماعية للمراهقين (شريم 2009125) .

وتعد المرحلة المتوسطة من المراحل الدراسية المهمة , إذ تبحث الطالبة عن الاستقلال الذاتي والاعتماد على نفسها , وتسعى المجتمعات كافة للاهتمام بهذه المرحلة في جميع النواحي الجسمية والعقلية والنفسية . إذ يجب الاهتمام في هذه المرحلة العمرية لما يصيبها من تغييرات فسيولوجية مهمة ويمكن وصفها بمرحلة انتقالية تتطوي على تداخل التقليد والتحديث سواء على صعيد العلاقات الاجتماعية أو الثقافية أو القيم السائدة .

فبفعل التأثير المتعاضم لثورة الاتصالات والمعلومات قد انعكس على مختلف الشرائح الاجتماعية إلا أن المراهقين بحكم خصائصهم وتطلعاتهم كانوا الأكثر تأثراً بهذه التحولات وما نجم عنها من آثار سلبية أو ايجابية على حد سواء (آل اطميش 2010ص6) .

إذ تقع على عاتق المربين والمرشدين النفسيين مسؤولية مساعدة هؤلاء في تعديل البناء المعرفي بواسطة تصحيح المدركات الخاطئة وعادات التفكير السالبة التي سوف ينتج عنها تعديل حتمي للسلوك العام لديهم , إذ إن سلوك الفرد تحكمه إلى حد بعيد عوامل معرفية وفكرية مثل التوقع وطريقة التنبؤ بحدوث الأشياء فالإنسان ليس رهينة تفاعلات كيميائية أو مؤثرات عمياء أو انعكاسات آلية , بل هو كائن يتعرض للتعلم الخاطئ وللأفكار الانهزامية ولديه القدرة على تصحيحها أيضاً وهو حين يضع يده على مواطن المغالطة في تفكيره ويجري عليها التصحيح اللازم فإنه يجعل حياته أكثر رضا وسعادة (بيك 2000ص8) .

وتعد العملية الإرشادية عنصراً جوهرياً في العملية التعليمية لأنها تستند إلى أسس علمية مخططة ومنظمة ومتكاملة مع البرامج والمناهج التربوية الأخرى (الدوسري 1985ص11) .
وتعد البرامج العلاجية من البرامج الإرشادية المهمة التي تقدم للمسترشدين على إحداث تغييرات في شخصياتهم مما يعمل على تقليل المشكلات التي يعانون منها (الداهري 2005ص65) .

إن تعديل الشخصية وتخفيف التوتر يعد أحد أهداف علم النفس الإرشادي , كما يهتم الإرشاد النفسي بالأسوياء الذين تكون لديهم بعض الأنماط غير السوية بسبب ضغوط بيئية ونفسية , إذ تشير خدمات الإرشاد النفسي السيكولوجية إلى الخدمات التي يقدمها متخصصو الإرشاد الذين يستعملون مبادئ ومناهج وإجراءات لتيسير السلوك الفاعل للإنسان عن طريق تفاعلات نموه على امتداد حياته كلها (الداهري 2000ص26) .

وأصبح هم الإرشاد تهيئة الفرص المناسبة لتمكين الطلبة لمعرفة قابليتهم وقدراتهم الذاتية , إذ تسعى مناهج وأساليب الإرشاد بسبب تعدد النظريات الإرشادية سواء أكانت تلك الأساليب وقائية أم علاجية أم نمائية , لمعالجة مشكلات الفرد وما يتعلق بإشكاليات الشخصية (سفيان 2002ص110) .

ومن بين تلك الأساليب التي اتخذتها الباحثة هو أسلوب إطفاء التحوير السلبي , إذ يرى (بيك 2000) أن وعي الحالة هو مصدر الاضطراب الذي ينطوي على العناصر المسؤولة عن اعتلال انفعالاته وتفكيره والنقطة الجوهرية التي يركز عليها العلاج المعرفي هي الأفكار الواعية والأفكار الآلية التي تقع بين الحدث الخارجي والاستجابة الانفعالية الخاصة بأية حادثة أو مشكلة وما علينا في العلاج المعرفي إلا أن ندرب الأسوياء المضطربين على أن يلتفتوا إلى ما يدور في خلدنا من مواقف مختلفة (بيك 2000ص24) .

ومن هنا ترى الباحثة أن أهمية بحثها تنطلق من منطلقين هما :

أ . الأهمية النظرية :

1. تناولت مرحلة دراسية مهمة وهي المرحلة المتوسطة التي يتواجد فيها طالبات مراهقات هم أحوج ما يكون إلى الاهتمام والإرشاد بشخصياتهن في طور التكوين .
2. تناول موضوع مهم وهو موضوع الشخصية التي اهتم بها جميع من كتب في علم النفس والتي تعد المحور الأساسي في علم النفس .
3. أثارت انتباه المرشحات التربويات في المدرسة للاهتمام بجانب مهم من جوانب الشخصية ألا وهو الشخصية الهامشية .

ب . الأهمية التطبيقية :

1. يوفر للمرشحات التربويات أداة لقياس الشخصية الهامشية .
2. يوفر للمرشحات التربويات برنامجاً إرشادياً يمكن استخدامه للطالبات اللاتي يعانين من شخصيات هامشية .
3. قلة البحوث التجريبية التي تناولت موضوع الشخصية والتي نادراً ما تستخدمها المرشحات التربويات .
4. رفد المكتبة العراقية بمصدر علمي يمكن الرجوع إليه عند الحاجة .

5. تناول هذا البحث جانبين إرشاديين فقد تكون إمكانية استخدامه في الإرشاد الوقائي عند بداية المرحلة المتوسطة وقد يكون إرشادا علاجيا للذين يعانون من الشخصية الهامشية .

هدف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى معرفة (التداخل الإرشادي بأسلوب إطفاء التحوير في تحسين الشخصية الهامشية لدى طالبات المرحلة المتوسطة) من خلال فحص الفرضيات الآتية :

- ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والاختبار البعدي على مقياس الشخصية الهامشية .

- ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الشخصية الهامشية بعد تطبيق أسلوب إطفاء التحوير السلبي .

- ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الشخصية الهامشية بعد تطبيق أسلوب إطفاء التحوير السلبي .

حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بطالبات المرحلة المتوسطة (الدراسات الصباحية) في مدينة بعقوبة للعام الدراسي 2012 . 2013 م .

تحديد المصطلحات :

التداخل الإرشادي : Counseling Intervention

1. عرفته الجمعية الأمريكية للإرشاد النفسي (1981) بأنه :

الخدمات التي يقدمها اختصاصيون في علم النفس الإرشادي وفق مبادئ وأساليب دراسة السلوك الإنساني في أثناء مراحل نموه المختلفة , ويقدمون خدماتهم لتأكيد الجانب الإيجابي بشخصية المسترشد واستثماره في تحقيق التوافق لدى المسترشد واكتساب قدرة اتخاذ القرار (أبو أسعد , 2009, ص15) .

2. عرفه الداھري (2005) بأنه :

عبارة عن عملية مساعدة الفرد في تنمية إمكاناته وقدراته وهو محاولة واعية منظمة لتوجيه الفرد ليفهم نفسه ويعرف ما عنده من ميول واستعدادات وقدرات واستثمارات لتحقيق حياة أفضل (الداھري , 2005 , ص 18) .

3. عرفه زهران (1988) بأنه :

عملية واعية مستمرة وبناءة ترمي إلى مساعدة الفرد لكي يفهم نفسه ويدرس شخصيته جسمياً وعقلياً وانفعالياً , ويفهم خبراته وانفعالاته ويحدد مشكلاته وحاجاته ويعرف الفرص المتاحة لديه (زهران , 1988 , ص 15) .

من خلال التعريفات السابقة للتداخل الإرشادي استنتجت الباحثة ما يأتي :

1. ان التداخل الإرشادي هو الخدمات التي يقدمها اختصاصيون في الإرشاد على وفق فنيات محددة .

2. ان التداخل الإرشادي يهدف إلى تنمية الجوانب الايجابية وتحقيق التوافق لدى المسترشد.

3. ان التداخل الإرشادي هو عملية مستمرة وبناءة .

4. ان التداخل الإرشادي علاقة مهنية تفاعلية بين المرشد والمسترشد .

التعريف الإجرائي للتداخل الإرشادي :

هو كل الإجراءات والنشاطات التي تمت خلال (12) جلسة بإجراءات فنية إطفاء التحوير السلبي وفق نظرية بيك .

ب. أسلوب إطفاء التحوير السلبي : Extinguish the Negative Modulation

1. عرفه الخطيب (1993) بأنه :

عبارة عن تجاهل أو عدم تعزيز الاستجابة وعدم الانتباه إليها مما يؤدي إلى توقفها (الخطيب , 1993 , ص 47) .

2. وعرفه الخطيب (1995) بأنه :

عدم التعزيز عقب حدوث استجابة وبإزالة التعزيز الإيجابي بموقف كان من قبل فنتلاشى العلاقة التي كانت موجودة سابقاً بين السلوك وعواقب هذا السلوك (الخطيب, 1995, ص 182) .

3. عرفه عكاشة (2003) بأنه :

اعتمادا على نظرية (بيك) فإن أسلوب إطفاء التحوير السلبي " علاج نفسي سلوكي معرفي " يتجه في العلاج المعرفي إلى تغيير نمط التفكير بتعزيز وتقوية النواحي الإيجابية " وإطفاء التحوير السلبي في التفكير " أي تجاهل وعدم تعزيز النواحي السلبية عن طريق جلسات منظمة ومقننة معرفية تعتمد على المنطق والمناقشة , وتتراوح عدد الجلسات بين (12. 16) جلسة . (عكاشة , 2003 , ص266) .

4. عرفه حسين (2004) بأنه :

ميل الاستجابة غير المرغوب فيها إلى التناقض والتلاشي تدريجيا حتى تزول تماما وذلك في حالة غياب التعزيز (حسين,2004,ص80) .

5. عرفه بطرس (2008) بأنه :

أسلوب معرفي سلوكي ويتجه نحو المعرفية أكثر , إذ يقوم على مساعدة الفرد على تغيير أسلوب تفكيره ونظرته للأمور وبذلك تتغير مشاعره وسلوكه تبعا لتغيير أفكاره ومعرفته ويتم بتسجيل الأفكار الإيجابية منها واقتراح أفكار بديلة عن الأفكار السلبية عن طريق المناقشات والتدريبات المتدرجة ويتم تعديل الأفكار , إذ يقوم المسترشد باختبار فوائد النظرة الإيجابية (بطرس , 2008 , ص195) .

6. أما دولار وميلر فقد عرفاه (بلا) :

الإطفاء هو محو الاستجابة بسبب عدم حصولها على التعزيز وتجاهلها , ويعتمد معدل الإطفاء على قوة الدافع في أثناء عملية التعلم وعلى قوة التعزيز السابق وعادة ما تكون الاستجابة الأقوى والمتكررة أكثر مقاومة للإطفاء , ولا سيما التي تلقت التعزيز . (العزة وعبد الهادي , 1999,ص78) .

وبتضح من التعريفات السابقة إن أسلوب إطفاء التحوير السلبي هو :

1. تجاهل أو عدم تعزيز النواحي السلبية سواء بالأفكار أو السلوك .
2. تعزيز النواحي الإيجابية .
3. توقف التي أطفئت أو تم تجاهلها .

التعريف النظري للباحثة :

تبنّت الباحثة تعريف عكاشة (2003) المعتمد على نظرية (بيك) .

التعريف الإجرائي :

هو مجموعة من التقنيات التي تستعملها الباحثة في برنامجها الإرشادي للتوصل إلى الخطوات التي يجب اتخاذها لتحقيق أهداف البرنامج الإرشادي .

ج. الشخصية الهامشية : Marginality personality

1. عرفتھا منظمة الأونسكو: 1997

الشخصية الهامشية هي التي تقصى بشكل مطلق عن أية مشاركة ذات قيمة أو دور في الحياة الاجتماعية , فتجد نفسها محرومة من تحقيق إمكاناتها الإنسانية .(الأونسكو , 1997) في (بحري, 2002, ص30) .

2. عرفها سمعان : 2005

الشخصية الهامشية هي الشخصية الراضة لتقاليد المجتمع والفاقة لأي اهتمام ايجابي في الحياة (سمعان فريد, 2005, ص23) .

3. عرفتھا أبو طه : 2005

هي الشخصية التي تعيش على نمط تكراري من التشويش وضعف الاستقرار , شديدة التمحور حول الذات , وتكون علاقاتها محدودة جدا مع الآخرين ولا تثق بهم (أبو طه, 2005, ص37) .

4. عرفتھا الخالدي : 2007

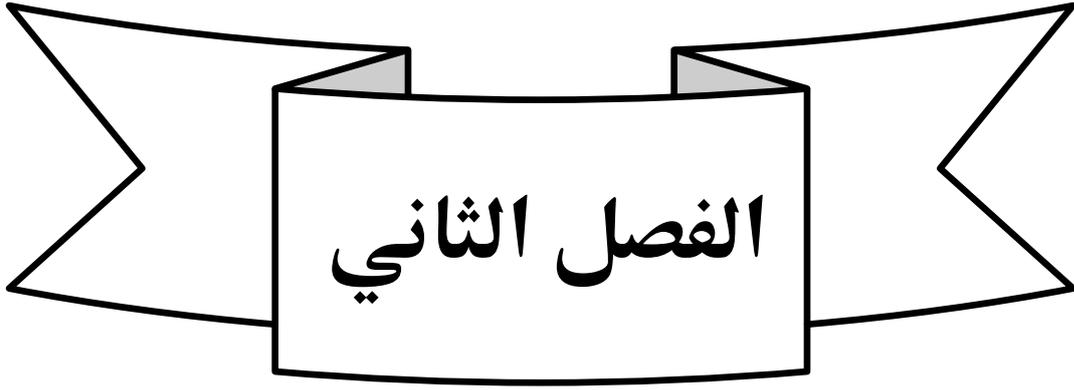
وقد تبنّت الباحثة تعريف الخالدي للشخصية الهامشية والمشتق من نظرية اليس وهو "التقويم اللاعقلاني للذات الذي يصاحبه شعور الفرد بالحرمان من التأثير في المواقف الاجتماعية , فيؤدي به ذلك إلى العجز عن التوصل إلى قرارات حاسمة وفقدان الضوابط والغايات من الحياة والتعامل مع أحداث المجتمع بصورة سطحية غير فعالة" (أمل إبراهيم الخالدي, 2007, ص12) .

أما تعريف الباحثة الإجرائي للشخصية الهامشية :

" هي الدرجة التي تحصل عليها الطالبات على مقياس الشخصية الهامشية " .

د . تعريف المرحلة المتوسطة (تعريف وزارة التربية) :

هم الطلبة الذين اجتازوا المرحلة الابتدائية بنجاح والتحقوا بالمرحلة المتوسطة ذات الصفوف الثلاثة (الأول . الثاني . الثالث) المتوسط , سواء أكانت منفصلة أم مرحلة ضمن المدارس الثانوية (وزارة التربية , 1980. 1981 , ص10) .



الإطار النظري ودراسات سابقة

أولاً: أدبيات البحث

. الشخصية

. الشخصية الهامشية

. التداخل الإرشادي

. أسلوب إطفاء التحوير السلبي

ثانياً: دراسات سابقة

أدبيات البحث :

يتضمن هذا الفصل التحدث عن الشخصية بصورة عامة والشخصية الهامشية بصورة خاصة من حيث مفهوماها والاتجاهات النظرية في تفسيرها والأساليب الإرشادية المتبعة فيها .

أولا : الشخصية Personality

ان دراسة الشخصية ووضع تعريف لها يعكس وجهات النظر في مدارس علم النفس المختلفة وطرق البحث السائدة في كل مدرسة ، فالمدرسة التكوينية ورائدها (فونت) اهتمت بتحليل الخبرات الشعورية الى عناصرها الاولية عن طريق التأمل الباطني ، تماما كما يحدث في علم الكيمياء من تحليل المركبات الكيميائية الى عناصرها الاولية ، لذلك نجد تعاريف الشخصية تدور حول فكرة المرء عن نفسه وتقديره لذاته وتحليل الخبرات الشعورية التي يحس بها دون سواه (لورانس 2010ص411) .

اما المدرسة الوظيفية ومن زعمائها (جون ديوي) فقد اهتمت ببحث الحياة العقلية من الناحية الوظيفية ، وهي التكيف مع البيئة مع ما يقتضيه ذلك من تعلم وتحسين لأساليب السلوك، لذلك نجد تعاريف متعددة للشخصية تركز على ان الشخصية هي حصيلة تفاعل الفرد في بيئته ولا تهتم هذه المدرسة كثيرا بتحليل الشخصية الى مكوناتها الاصلية الحسية والعقلية... الخ (لورانس 2010 ص413) .

اما المدرسة السلوكية (واتسون) و (ثورندايك) فقد ركزت اعتمادها على ملاحظة السلوك الظاهري والدراسة الموضوعية لتصرفات الكائن الحي كما تبدو للغير ، لذا نجد تعاريف الشخصية تدور حول الاثار التي يتركها الشخص في من حوله ، والطريق لمعرفة ذلك هو الملاحظة والتجريب ، فكلمة شخصية (Personality) مشتقة من لفظ لاتيني (Persona) ومعناها القناع او الوجه المستعار الذي يظهر به الشخص امام الغير .

اما مدرسة الجشالت ومن قادتها (كيرت ليفين) و (كهلر) فقد رأت ان الكائن الحي يعيش في مجال من القوة المؤثرة عليه والتي ينبعث بعضها منه وهي القوة الجسمية والعقلية والانفعالية وبعضها من البيئة وهي القوى المادية (الفيزيائية) ، والقوى الاجتماعية ، والقوى الاقتصادية ، وحصيلة تفاعل هذه القوى هو تكوين السلوك الذي يميز فردا عن غيره تميزا واضحا وهذا هو اساس الشخصية ، وهي ترى ان الكل اكبر من مجموع اجزائه وان الجزء لا

يفهم معناه الا في ضوء الكل ، وان اي تغيير في الجزء يتبعه تغيير في الكل العام وكلمة جشتالت ذاتها كلمة المانية تعني (وحدة) او (تنظيم كلي عام).

وتأسيسا على ما سبق ترى الباحثة ان كل مدرسة قد نظرت لشخصية الانسان وسلوكه من جانب واحد لا من الجوانب مجتمعة ، لذلك ترى ان كل مدرسة صحيحة جزئيا وليست صحيحة كليا ، فالكائن الحي كائن معقد يعيش في بيئة معقدة ولا يكفي لتفسير شخصيته نظرة احادية تؤمن بوحداية السبب ، ومن ثم نرى ان المدارس السابقة متكاملة وليست متناقضة ، واختلاف الأئمة رحمتا كما يقولون .

وفي ضوء هذه المدارس جميعا يمكن وضع تعريف شامل للشخصية وهو الشخصية هي وحدة ديناميكية مكونة من الصفات المتداخلة الثابتة نسبيا الجسمية العقلية والانفعالية والاجتماعية ، الموروثة والمكتسبة ، الشعورية واللاشعورية ، التي تميز الفرد عن غيره تميزا واضحا ، وتوضح طريقته الخاصة في التكيف مع بيئته (لورانس 2010 ص387).

ثانيا : الشخصية الهامشية Personality marginality

اختلف تحديد مصطلح الشخصية الهامشية باختلاف المصادر وتنوعها ، وقد اعتمدت بعض الدراسات على انها الاغتراب ، اضطراب الدور ، فقدان الهوية الاجتماعية ، اللامسؤولية ، ازمة الهوية ، اللانتماء المكانة الاجتماعية) ففي قاموس لسان العرب المحيط ورد معنى همش الرجل همشه ، كأنما همشه أكثر في الكلام دون صواب، وهمش القوم تحركوا دون نظام ،همش الجراد تحرك ليثور، اهتمش القوم كثروا بمكان فاقبلوا وأدبروا واختلطوا، وتهميش الشيء تآكل وتحكك (الخالدي 2007 ص23).

يفضل الإنسان حياة الجماعة على الحياة الفردية المنعزلة لشعوره بضعف الاكتفاء الذاتي اقتصاديا واجتماعيا ونفسيا ، فهو كائن اجتماعي بطبعه يعيش ويقضي معظم وقته في جماعة أو جماعات وعلى ذلك نستطيع القول إن العلاقة بين الفرد والمجتمع علاقة تفاعل قائمة على الأخذ والعطاء والتأثير المتبادل ، وهي في جوهرها علاقة ايجابية .

وقد ورد مصطلح الهامشية على انها ميول الفرد داخل وخارج مجموعته ، اذ يرى (بارك،1921) ان ارتباط الاشخاص ببعضهم في المجتمعات العدائية يعمل على تكثيف الخوف والكرهية في المجتمعات الاخرى ثم اضاف من وجهة نظره الخاصة بان الشخص

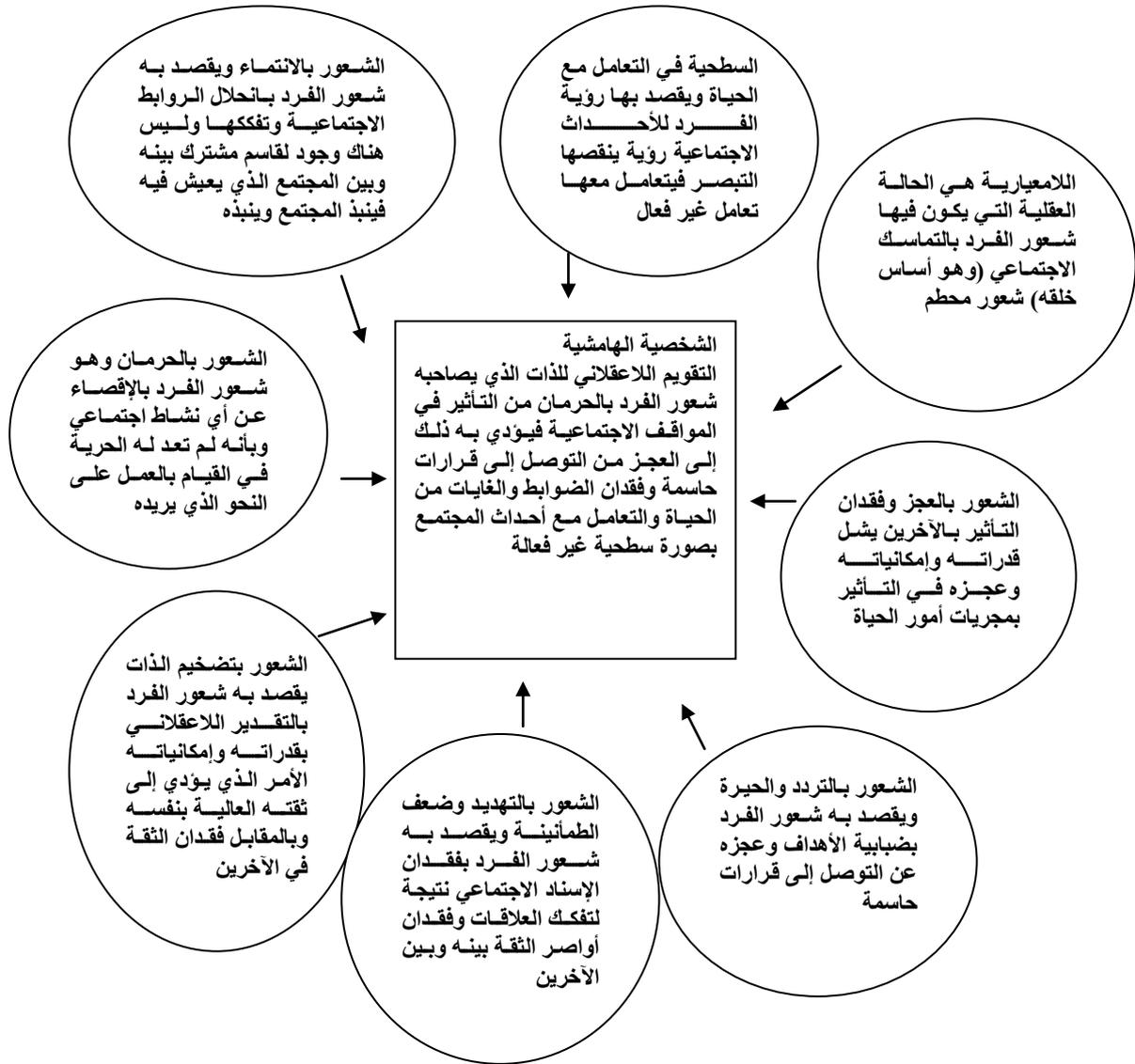
الهامشي هو الشخص الذي عاش ضمن حضارتين أو أكثر من الحضارات المختلفة أو المعادية .

ويواجه الفرد مشكلات في عملية التفاعل فيبتعد عن جماعته لسبب أو لآخر , وسواء ابتعد عن جماعته أو غادرها إلى جماعة أخرى , فهو في كلتا الحالتين إنما يفقد انتماءه لجماعته من جانب ويواجه رفض الجماعة الأخرى له من جانب آخر لاختلاف عاداته وقيمه ونمط شخصيته وخبراته , أي (يكون هامشيا) مما يسبب غربته من ناحية وضعف انتمائه من ناحية أخرى , وهو في كلتا الحالتين سيعاني من العجز أو فقدان السيطرة على مصيره لأنه يتقرر بوساطة عوامل خارجية , مثل القدر والآخرين مع فقدان الهدف والمعنى من الحياة وفقدان المعايير والتحلل من الالتزامات الخلقية والتنافس الفردي غير المحدد والتنافر الحضاري والعزلة الاجتماعية التي هي الإحساس بالوحدة والانسحاب من العلاقات الاجتماعية أو الشعور بالنبذ (التمييز, 1993, ص10) وهو ما اسماه (بارك, 1921) بالإنسان الهامشي .

ثم كتب احد طلاب بارك , ايفرت ستونكويست (E.V.Stonequist, 1937) عن الإنسان الهامشي في دراسة تناولت (الصراع الحضاري) في عام 1937 , وصف الشخص الهامشي بأنه يعاني من ضعف الاتزان النفسي لمحاولته الموازنة بين عالمين اجتماعيين أو أكثر . وتناولت دراسة (ستونكويست, 1937) الأنماط التوضيحية للأشخاص الهامشيين من خلال اطلاعه على أدبيات ومصادر تمكن من التوصل إلى تعريف للشخصية الهامشية . فيرى أن الشخصية الهامشية هي الشخصية المدركة لذاتها بصورة مفردة والتي تتميز بحساسية مبالغة تجاه آراء الآخرين وأفعالهم وتكون هذه الشخصية متذبذبة من حيث الاتجاه أو العاطفة (Devis, p:304 Internet) .

وتشير تلك الأدبيات إلى إن الشخص الهامشي يبدو غاضبا من بعض المواقف غضبا غير مبرر , لا يتناسب وطبيعة الموقف , وتبدو عليه مشاعر حرمان وفقدان السيطرة أو خوف من فقدان السيطرة على المشاعر والأحاسيس الغاضبة بسبب هذا النوع من اضطراب الشخصية ضيق في علاقاته في المدرسة , ومع أصدقائه , وغالبا ما يظهر الشخص بأنه ذكي ولماح وواثق من نفسه وقد يحافظ على هذا المظهر لفترة ليست قصيرة , لكن دفاعاته تنهار عند حدوث مشكلة شخصية , مثل (وفاة أحد الوالدين) وفي حالات شديدة يرفض

الاتصال بالواقع (أبو طه, 2005, انترنيت) . فيما توصلت دراسة (بحري, 2002) حول الشباب المهمش , إلى أن الضغوط المستمرة المحيطة بالأسرة , (لا سيما الاقتصادية منها) يمكن أن تؤدي إلى شعور الفرد بفقدان القدرة على تكوين وجهة نظر متماسكة نحو العالم وعلى الاحتفاظ بأنماط السلوك المعتادة المؤدية إلى الإشباع والتي تمده بمعانٍ واضحة للحياة أو القدرة على التحكم في الواقع , مما يؤدي إلى تهميشه النفسي وشعوره باللاهدفية (بحري, 2002, ص14) وبناء على ما مر ذكره , والمخطط (1) يبين المكونات الرئيسية للشخصية الهامشية (الخالدي , 2007, ص25).



مخطط (1)

الشخصية الهامشية ومكوناتها

. النظريات التي فسرت الشخصية الهامشية .

من ابرز النظريات والاتجاهات التي فسرت الشخصية الهامشية هي :

أولا : اتجاه التحليل النفسي :

يعد اتجاه التحليلي النفسي من الاتجاهات الرائدة في تفسير الشخصية ، واعتبر ان الجهاز النفسي يتكون من ثلاث مكونات هي (الهو، الانا، الانا الاعلى) واعتبرت (الهو) منبع الطاقة التي يولد الفرد مزودا بها ، وهي تضم جانب الغرائز والدوافع الفطرية الجنسية ، ويسيطر عليه مبدأ اللذة .

اما (الانا) فهو مركز الشعور والادراك الحسي الخارجي والداخلي وينظر اليه فرويد الى انه محرك الشخصية ، اذ يعمل بالواقع .

اما (الانا الاعلى) فهو يمثل جانب الضمير والمثل العليا ، اذ يعتبر بمثابة السلطة الداخلية (زهران 77ص61).

ويعتقد فرويد ان المجتمع هو المنظم والضابط على الغرائز من خلال الثقافة والتقاليد التي يتمتع بها المجتمع ، وفي حالة ضعف تلك العادات تنشأ الشخصية العدوانية التي تسعى الى توفير متطلباتها .

وفي ضوء ذلك المنظور تتكون الشخصية الهامشية بسبب حدوث توقف في مرحلة النمو الجنسي في السنوات الاولى ، وبسبب الضغوط القوية القاسية او التسامح الزائد مما يجعل الفرد ساعيا لسد هذا النقص من الاحتياجات (لازاروس 89ص129).

وقد اختلف (سوليفان) وهو احد منظري التحليل النفسي عن ذلك في تأكيده على العلاقات الشخصية واهميتها في القبول او الرفض الاجتماعي ، وان الصعوبات في هذا المجال اي التفاعل الاجتماعي يقود الى القلق المفرط او اتجاهات دفاعية تكون العزلة وضعف الانتماء وهو ما يعرف بالهامشية (الدبعي 2003ص42).

ثانيا : الاتجاه السلوكي :

يؤكد الاتجاه السلوكي على ان السلوك يتكون نتيجتا لمثير واستجابة مع وجود عامل التكرار والتعزيز ، اذ يتأثر اي فرد بالمثيرات الخارجية وهي ما تشكل عمليات التعلم للعادات والتقاليد، والشخصية وفق هذا الاتجاه تتكون نتيجتا للاستجابات التي يكتسبها الفرد للمثيرات

الطبيعية ، مما يجعله مكتسبا لتلك الاستجابات عن طريق التعلم ، وتتولد الفروق الفردية للأفراد نتيجتا للاختلاف في عملية الاكتساب .

وتتكون عملية التعلم او اكتساب عادات عند الفرد نتيجة ارتباطات شرطية بين مثيرات واستجابات ، وان هذه الاستجابات تشبع حاجات معينة لدى الأفراد، مما يؤدي الى تخفيف التوتر لديهم ، وفي نفس الوقت فان الاضطرابات هي الاخرى متعلمة بنفس الطرق نتعلم فيها السلوك السوي ، وان اغلب السلوكيات الخاطئة التي يتعلمها الفرد بحياته المبكرة وفي طفولته لها دور في حدوث الاضطرابات السلوكية ، ولذلك يمكن التخلص من تلك السلوكيات وفق هذه النظرية بنفس القوانين التي تم بها الاكتساب ، وعليه يمكن تغيير سلوكيات الفرد بنفس مبادئ التعلم (جابر 2004ص224) .

وهناك منظرين في الاتجاه السلوكي وبرزهم بندورا يؤكدون على الملاحظة والنمذجة في تكوين الشخصية السوية او المضطربة (Megrew.2003.p:10). وفي نفس هذا الصدد هنالك من اكد على ان الشخصية تتكون بسبب عوامل بيئية وسلوكية اخرى وعلى راسهم سكرن اذ اكد على ان للثواب والعقاب دور مهم في تكوين الشخصية المضطربة والسوية (جورارد,1988,ص43) .

ثالثا : الاتجاه المعرفي :

إن انبثاق أساليب الاتجاه المعرفي قد جاء رد فعل على منحنى الاتجاه التحليلي والاتجاه السلوكي كونه لا يعطي اهتماما كافيا بالعمليات المعرفية . ويتمثل حجر الأساس في التأكيد على أن العمليات المعرفية تلعب دورا حاسما في تشكيل السلوك الظاهر ولذلك يجب أخذها بالحسبان حتى ولو لم تكن قابلة للملاحظة المباشرة والدراسة الموضوعية . ويقوم المجال المعرفي على افتراض أن الإنسان ليس سلبيا ، فهو لا يستجيب للمثيرات البيئية فحسب ولكنه يتفاعل معها ويكون مفاهيم حولها وهذه المفاهيم تؤثر في سلوكه بمعنى آخر يعتقد المعرفيون إن هناك تفاعلا متواصلا بين المؤثرات البيئية والعمليات المعرفية والسلوك .

ويحاول الاتجاه المعرفي تفسير تكوين السلوك من خلال التركيز على كيفية إدراك الفرد للمثيرات البيئية وتفسيره لها وليس من خلال تغيير الظروف البيئية نفسها بطريقة

مباشرة كما هو الحال في الاتجاه السلوكي, هذا ويتضح الاهتمام المتزايد بالأساليب المعرفية من خلال المؤلفات العديدة والبحوث العلمية التي ظهرت في العقدين الماضيين . ومن النظريات التي فسرت تكوين السلوك على أساس معرفي هي نظرية :

العلاج العقلاني الانفعالي : Rational – Emotive Therapy

يعد العلاج العقلاني العاطفي والذي كان عالم النفس الأمريكي (Albert Ellis) قد وضع أسسه من أكثر أساليب العلاج السلوكي المعرفي شيوعاً , وقد استند ألبرت أليس في تطويره لهذا النموذج العلاجي إلى افتراض رئيسي وهو أن الاضطرابات النفسية إنما هي نتاج للتفكير غير العقلاني الذي يتبناه الإنسان , لذلك يعتقد أن السبيل إلى الحد من المعاناة الإنسانية هو التخلص من أنماط التفكير الخاطئة وغير العقلانية . فهو يرى إن المشكلات النفسية لا تنجم عن الأحداث والظروف بحد ذاتها وإنما عن تفسير الإنسان وتقييمه لتلك الأحداث والظروف . ويعتقد ألبرت أليس إن السبب وراء الانفعال والسلوك هو اعتقادات الإنسان وأفكاره حول الأحداث التي تعرض لها . لذا فإن المعالجة تشمل مواجهة الإنسان وتحديه بهدف تنفيذ تلك الاعتقادات ودحضها وتطوير طرق جديدة في التفكير تتصف بكونها منطقية وعقلانية (Ellis , 1985) .

الافتراضات الرئيسية في العلاج العقلاني :

لقد استند ألبرت أليس في تطويره نظرية العلاج العقلاني العاطفي وكما يرى ذلك (أبو اسعد , 2011, ص46) إلى الافتراضات الرئيسية الآتية:

1. الاستعداد الفطري : إن الإنسان لديه استعدادات فطرية للتفكير المنطقي ولديه القدرة على ضبط الذات وتحقيق الذات .
2. التأثير الثقافي : إن الإنسان يتأثر وبخاصة في مرحلة الطفولة المبكرة , بأفراد أسرته وبرفاقه وبمجتمعه بشكل عام , وهو يتعلم التفكير اللامنطقي في مراحل مبكرة من عمره من خلال الحرص على الفوز برضا الآخرين عنه .
3. تفاعل الأفكار والمشاعر والأفعال : إن الأفكار والمشاعر والأفعال لا تحدث بمعزل بعضها عن بعض بل هي تتفاعل فيما بينها . ان كلاً من العناصر الثلاثة هذه يؤثر بالعنصرين الآخرين ولهذا فالعلاج يشمل التعامل مع العناصر الثلاثة معاً.

4. فاعلية العلاج المعرفي : إن تغيير أنماط التفكير يترتب عليه تغييرات جوهرية في السلوك والشعور . أما محاولة تغيير السلوك أو المشاعر فلا ينجم عنها إلا تغييرات محدودة في التفكير . ولهذا يعتقد أليس إن على العلاج التركيز على تغيير الأفكار اللاعقلانية وتغيير فلسفة الإنسان في الحياة , كذلك يعتقد أليس إن الأفكار اللامنطقية تأخذ شكل التحدث السلبي إلى الذات ولهذا فهو يقترح استبدال ذلك بالتحدث الإيجابي إلى الذات .

5. التفكير اللامنطقي والمضطرب : إن سبب الاضطرابات الانفعالية جميعا هو التفكير اللامنطقي , فالمشكلة ليست بخبرات الفرد ولكن المشكلة بمعنى هذه الخبرات بالنسبة له .

6. أهمية الاستبصار : إن نظرية العلاج العقلاني العاطفي لا تعطي دورا مهما للاستبصار العلاجي التقليدي . وما يعنيه ذلك إن هذه النظرية لا تهتم كثيرا بفهم المتعالج لأسباب الاضطراب الانفعالي الذي يعاني منه . ولكن الاهتمام كله ينصب على الأفكار اللاعقلانية من حيث تطورها ودورها وأساليب تعديلها .

7. النزعة الإنسانية : وأخيرا يعتقد ألبرت أليس إن الإنسان يصنع عالمه بيديه , فهو المسؤول عن المشكلة التي يعاني منها . هذا ويشير ألبرت أليس إلى إحدى عشرة فكرة لا عقلانية تتطور لدى الناس وتؤدي حسب رأيه للعصاب . وهذه الأفكار اللاعقلانية لم يبينها (الشناوي , 1994 , ص 41) هي :

- من الضروري أن يحظى الإنسان بحب الأشخاص المهمين في حياته طوال الوقت .
- إن على الإنسان أن يكون قادرا ومنجزا ويتمتع بالكفاية الشخصية حتى تكون له قيمته.
- إن الناس الذين يؤذوننا أو يفعلون ما لا نحب هم سيئون بالضرورة وشريريون ويجب أن يلاموا ويعاقبوا على أفعالهم .
- إن الحياة تصبح مرعبة ولا تطاق إذا لم تسر الأمور كما تشتتهي وتتمنى .
- إن سبب الصعوبات النفسية التي يواجهها الإنسان هي الظروف الخارجية التي لا يستطيع الإنسان التحكم بها أو السيطرة عليها .
- أن على الإنسان أن ينشغل ويهتم بالأشياء المخيمة أو الخطرة وإن يشعر بضيق شديد .

- إن من السهل على الإنسان أن يتجنب مواجهة صعوبات الحياة والمسؤوليات الشخصية لا أن يواجهها ويحاول تنظيم ذاته .
- إن على الإنسان أن يعتمد على الآخرين .
- إن الماضي يحدد سلوك الحاضر , والأحداث التي آثرت في مشاعرنا لا يمكن تغييرها أو محوها .
- يجب أن ينزعج الإنسان لهموم الآخرين ومشكلاتهم .
- إن الأشياء يجب أن تكون أفضل حالاً مما هي عليه , وهناك حل مثالي لكل مشكلة وإذا لم نجد الحلول الجيدة والسريعة لمشكلات الحياة اليومية فذلك أمر فظيع ومفجع .
- أما فيما يتعلق بأهداف العلاج العقلاني العاطفي فيحددها ألبرت أليس كما ذكرها (الخطيب,1995) على النحو الآتي :

1. الاهتمام بالذات (Self - Interest) : إن العلاج العقلاني العاطفي يهدف إلى مساعدة المتعالج على أن يهتم بنفسه أولاً ولكن دون أن يصبح أنانياً ويتمركز حول الذات بالكامل دون أن يخطئ بحق الآخرين .
2. التوجيه الذاتي (Self - Direction) : إن على الإنسان أن يتحمل المسؤولية الشخصية ويعمل باستقلالية . وهو قد يحتاج إلى مساعدة الآخرين إلا أن ذلك ليس مطلباً إلزامياً أو مطلقاً .
3. التحمل (Tolerance) : إن على الإنسان أن يتحمل أخطاء الآخرين فهو ليس بحاجة إلى أن يدخل في شجار معهم بسبب ذلك .
4. تقبل عدم اليقين (Acceptance of Uncertainty) : إن على الإنسان أن يتقبل حقيقة أن نعيش في عالم من الاحتمالات إذ ليس هناك حقائق مطلقة وأكيدة والعيش في هذه الحياة ليس شيئاً مروعاً .
5. المرونة (Flexibility) : إن الإنسان العادي يتصف بمرونة التفكير وهو يتقبل التغيير .
6. التفكير العلمي (Scientific Thinking) : إن الإنسان العادي يتصف بكونه موضوعياً ومنطقياً وعلمياً ومنطقياً . وهو قادر على تطبيق مبادئ المنطق والعلم على نفسه وعلى علاقاته بالآخرين .

7. الالتزام (Commitment) : إن الناس العاديين يهتمون وينشغلون بأشياء مختلفة خارج نطاق أنفسهم وهذه الأشياء قد تشمل العلاقات مع الآخرين أو الأفكار وما إلى ذلك .

8. روح المغامرة (Risk Taking) : إن الإنسان العادي يتمتع بقدر معين من روح المغامرة . انه يفعل الأشياء التي يعتقد أنها مهمة بالنسبة له حتى لو فشل في تأديتها فهو لديه الاستعداد لأن يجرب بتواصل .

9. تقبل الذات (Self – Acceptance) : إن الإنسان العادي قانع بحياته . وانه راض عن نفسه وهذا الرضا لا يتوقف على إنجازاته أو تقدير الآخرين له .

10. اللامثالية (No utopianism) : إننا جميعاً نواجه الإحباط أو نشعر بالأسف والندم . فهذه هي طبيعة الحياة ونحن لا نستطيع إلغاء هذه الأشياء . إننا نستطيع تقليدها فقط(الخطيب,1995, ص257) .

وهكذا فإن العلاج العقلاني العاطفي يحاول مساعدة الناس على التخلص من أنماط التفكير غير المنطقية وتطوير أنماط التفكير بدلاً منها . ولتحقيق ذلك يلجأ المعالج إلى استخدام أسلوب الواجبات المنزلية الذي يشمل في العادة على الاستماع إلى أشرطة تسجيل للجلسات العلاجية السابقة بغية التدريب على تحدي الاعتقادات اللامنطقية ودحضها .

ومن خلال استعراض الاتجاهات السابقة التحليلية والسلوكية والمعرفية رأَت الباحثة إن الاتجاه المعرفي هو الأقرب في تشكيل الشخصية الهامشية , وذلك لاعتقادها بأن المؤثر الرئيس في بناء الشخصية هو معرفة الفرد بما يتلقاه من خبرات ومعلومات في حياته , لذا اعتمدت الباحثة في بناء مقياس الشخصية الهامشية وتفسيرها على نظرية ألبرت أليس.

التداخل الإرشادي :

أن التغييرات الحضارية من شأنها أن تثير قدرا من الخلط والشك والضياع للقيم والمعايير الاجتماعية السائدة ويمكن التقليل من تأثيرها من خلال الدور الذي تضطلع به المؤسسات التربوية في إرشاد طلبتها ، ويرى (Kruboltz,1965) إن الإرشاد يتكون من أي أنشطة قائمة على أساس أخلاقي يتخذها المرشد في محاولة لمساعدة المسترشد للانخراط في تلك الأنواع من السلوك التي تؤدي إلى حل مشكلاته (Kruboltz,1965,p:386) .

وأصبحت العملية الإرشادية علماً له مناهجه وأساليبه تبعاً لتعدد النظريات الإرشادية ، فضلاً عن تعدد المشكلات التي يواجهها الفرد وتنوعها (سفيان، 2002، ص110) وسواء أكانت تلك البرامج الإرشادية وقائية أم علاجية فإنها تسعى لمعالجة مشكلات الفرد وفقاً لأساليب علمية وتقنية تعمل على تنمية ميوله واتجاهاته وتوافقها مع بيئته (Birdie, 1959, p:182).

والتداخل الإرشادي يعد مزيجاً من الأهداف الخاصة والإجراءات الإرشادية الموجهة لتحقيق هذه الأهداف ، والتصميم البحثي الملائم ومحتوى التداخل الإرشادي والإجراءات التنظيمية وتنفيذ التداخل الإرشادي على أنه مجموعة من الإجراءات المنظمة المخطط لها في ضوء أسس علمية وتربوية تستند إلى مبادئ وفنيات معينة تحاول تقديم المساعدة المتكاملة للفرد حتى يستطيع حل المشكلات التي يواجهها في حياته أو التوافق معها ، وبعد هذا التعريف مهما في مجال دراسات الإرشاد النفسي لاحتوائه على أهداف سلوكية الأمر الذي يؤدي في نهاية التداخل الإرشادي إلى اكتساب مهارات حياتية في البيئة الاجتماعية للفرد مما يؤدي إلى زيادة توافقه النفسي والاجتماعي (زهران، 1988، ص49) .

أن العملية الإرشادية تقوم أساساً على مساعدة المسترشد للكشف عن ذاته الواقعية وتقبلها أولاً ، ثم محاولة تنميتها في ضوء قدراته التي كانت خافية عليه (الرشيدي والسهل ، 2000، ص44) .

وقد تنوعت التداخلات الإرشادية واصبحت تشكل مطلباً ملحا للتعامل مع الكثير من الظواهر السلوكية سواء كانت موجهة إلى الأفراد الأسوياء أو غير الأسوياء ، وهذا الأمر دفع الكثير من المهتمين بالإرشاد النفسي إلى التركيز على أعداد وتنفيذ تداخلات إرشادية تخصصية ترمي في إطارها العام إلى تحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية ، وتتفاوت في إطارها الخاص باختلاف الموضوعات والمستفيدين منها واختلاف غاياتهم (العتابي 2012، ص36).

ويؤكد (مونرو، 1979) أهمية الإرشاد لإيمانه بأن لدى الأفراد حاجة أساسية لا يستطيعون تحقيقها إلا من خلال الإرشاد فهم يحتاجون إلى المساعدة المباشرة لفهم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي والتعرف على حقيقة مشكلاتهم ووضع الحلول الناجحة إذ إن الإرشاد المؤثر والفعال قادر على تغيير سلوك الفرد إلى الأفضل (Munro, 1979, p:56).

وهذا ما دفع رجال التربية إلى الاهتمام بالعملية الإرشادية وجعلها عنصراً من عناصر العمل التربوي وأصبح من همومها تهيئة الفرص المناسبة لتمكين الطلبة من معرفة قابليتهم وقدرتهم الذاتية (برقاوي، 1983، ص31) .

أسس التداخل الإرشادي :

إن التداخل الإرشادي يمثل أحد المجالات التطبيقية لعلم النفس الحديث الذي يهدف إلى تحقيق سعادة الإنسان وتطويره فهو يساعد الناس على الوصول إلى أفضل الخيارات كونه عملية تعلم ونمو للشخصية واكتساب معلومات ذاتية يمكن أن تترجم إلى فهم أفضل لدور الإنسان ونمو سلوك أكثر فاعلية (طاهر والجردي، 1986، ص21) .

ويرى آرثر 1963 أن التداخل الإرشادي عملية تعلم تنفذ في جو اجتماعي يتصف بالمرونة (Arther, 1963, p:211) الهدف منه إحداث تغيير في السلوك الإنساني إلى الأحسن ، ذلك إن التغيير الإيجابي يزيد من إنتاج الفرد ويجعله يتكيف مع البيئة التي يعيش فيها (صالح، 1985، ص23).

وللتداخل الإرشادي مجموعة من الأسس والاهداف التي يعتمد عليها في تحقيق غاياته ، لذا فان الباحثة استندت الى تلك الاسس والمبادئ المتنوعة عند بنائها للتداخل الإرشادي ، كما ذكرها (زهرا 1988) .

1. الأسس العامة : انطلقت الباحثة في دراستها هذه من الحاجة الماسة لتحسين بعض

الممارسات غير السوية ، وذلك استناداً إلى مبدأ تميز السلوك الإنساني بالمرونة وقابليته للتحسين وكذلك من وجود حاجة أساسية في الفرد للتوجيه والإرشاد ، فضلاً عن حق الفرد في تلقي المساعدة الإرشادية في مراحل حياته المختلفة .

2. الأسس النفسية : شعرت الباحثة بأهمية المرحلة العمرية التي تمر بها طالبات

المرحلة المتوسطة ، وما تحتاجه من مطالب نمو ، إلى جانب التأكيد على مبدأ الفروق الفردية في محيط المدرسة ، ووجود فئة من الطالبات تحتاج إلى تقديم الخدمة الإرشادية ، الأمر الذي يساعد في تفهم معايير السلوك السوي داخل محيط المدرسة

وخارجه , وتكوين اتجاهات سوية قائمة على التفاعل السوي بين عناصر الحياة المدرسية .

3. الأسس التربوية : أدركت الباحثة ضرورة الاهتمام بالطالبة تربوياً , وتوضيح الدور المناط بها داخل المؤسسة التربوية والتأكيد على مواكبة أهداف التداخل الإرشادي لهدف العملية التربوية والتي تؤكد على البناء السوي للطالبة والتعاطي مع بعض المعوقات التي تقف أمام أداء المدرسة لأدوارها التربوية والتعليمية بوصفها مؤسسة تربوية .

4. الأسس الاجتماعية : أدركت الباحثة أهمية الإفصاح عن دور الطالبة بوصفها عضواً داخل الجماعة , وضرورة الاهتمام بها على أنها عضوه في جماعة من خلال تأثر السلوك الاجتماعي للفرد بالجماعة التي تنتمي إليها مع التأكيد على بروز اتجاه بنظر أن يكون له الريادة في طرائق الإرشاد النفسي مستقبلاً وهو الإرشاد الجماعي , وذلك بوصفه طريقة تربوية تقوم أساساً على الموقف التربوي والتعليمي .

5. الأسس الأخلاقية : راعت الباحثة الأطر المحددة لأخلاقيات العمل الإرشادي من خلال الاهتمام بالنظر إلى الموقف المراد التعامل معه من جميع الزوايا , والتأكيد على سرية المعلومات المتداولة في أثناء الجلسات الإرشادية , وكذلك التأكيد على أن تكون العلاقة الإرشادية مع الطالبات قائمة على الثقة المتبادلة والاحترام الأمر الذي يسهل العمل الإرشادي ويزيد فرص نجاحه , والإخلاص في العمل على بذل أكبر قدر ممكن من الجهد , والحرص على إظهار الاحترام لجميع أفراد المجموعة المطبق عليها التداخل الإرشادي والالتزام بالنظم واللوائح الخاصة بوضع الطالبة داخل المدرسة من حيث الانضباط والفهم التام لمسؤولياتها (زهران, 1988, ص424).

الإطار النظري للتداخل الإرشادي :

تشير عمليات الارشاد الى العلاقة المهنية التي يتحمل فيها المرشد مسؤولية المساعدة الايجابية للمسترشد من خلال تغيير انماطه السلوكية السلبية بأنماط سلوكية جديدة اكثر ايجابية , ومن خلال فهم وتحليل استعداداته وقدراته وامكانياته وميوله والفرص المتاحة امامه

وتقوية قدرته على الاختيار واتخاذ القرار واعداده لمستقبله بهدف وضعه في المكان المناسب لتحقيق اهداف سليمة وحياة ناجحة ومواطنة صالحة (سهير 2000ص7).

ولكي يكون التداخل الإرشادي فعالاً ويحقق الأهداف المرجوة منه , فإنه يجب أن ينبثق من حاجات ومشكلات الأفراد الذين يوجه إليهم هذا البرنامج وتحت ظروف العمل الإرشادي الطوعي الذي يقوم على الإقناع , والاختيار وتجاوز كل ما من شأنه الإجبار أو الضغط , لأن المسترشدين إذا شعروا بأن التداخل الإرشادي لا يقوم بتلبية حاجاتهم واهتماماتهم ولا يسلط الضوء على مشكلاتهم أحجموا عنه وأصبحوا لا يعيرون له اهتماماً (العتابي 2012ص39).

ويستند التداخل الإرشادي أياً كان موضوعه والفنيات والأساليب الإرشادية المستخدمة والهداف المرجو تحقيقها من وراء تطبيقه إلى إطار نظري يعتمد عليه ويشكل الخلفية العلمية الموجهة لسبل العملية الإرشادية , كما يبين الخطوات الإجرائية التي يتم التعامل بها خلال الممارسات الإرشادية.

أن العملية الإرشادية هي عملية فنية علمية تقوم على أسس ومبادئ ونظريات متعددة يتطلب من المرشد أن يتبعها حتى تتم العملية بدرجة من الوعي والفهم الجيد (زهران, 1980, ص400) .

إن التداخلات الإرشادية بكل أشكالها وأساليبها وفناتها وسواء أكانت إنمائية أم وقائية أم علاجية تسعى لمعالجة مشكلات الإنسان على وفق أساليب علمية وتقنية تعمل على تنمية ميولهم واتجاهاتهم وتوافقهم مع البيئة التي يعيشون فيها , فضلاً عن مساعدتهم في أن يتخذوا لأنفسهم أهدافاً تتفق مع قدراتهم وإمكاناتهم وتساعدهم في أن يتفهموا حياتهم ويتحملوا المسؤولية حيال المجتمع الذي يعيشون فيه وحب الآخرين والتعاون معهم لأن التوجيه والإرشاد عملية مخططة ومنظمة ترمي إلى مساعدة الطالب لكي يفهم ذاته ويعرف قدراته وينمي إمكاناته ويحل مشكلاته ليصل إلى تحقيق توافقه النفسي (الدوسري, 1985, ص28).

الإرشاد وفق النظرية المعرفية :

من خلال استعراض هذه النظرية وجدت الباحثة كفايتها في نظرية الإرشاد المعرفي في تحسين الشخصية الهامشية لدى الطالبات والتي تساعدن على التفكير بشكل واقعي وعقلاني من خلال ما يوفره من تفاعل وإسناد يساعد على دمج الفرد في المجتمع , ولهذا تم الاعتماد على اتجاه (بيك) من خلال أسلوب (إطفاء التحوير السلبي) وبيان ودلالة الفروق بينهما .

خصائص الأساليب المعرفية :

أجريت كثير من البحوث عن الأساليب المعرفية وتوصلت هذه البحوث إلى عدة نتائج مهمة استطاع من خلالها الباحثون استخلاص مجموعة من الخصائص ذات المغزى للأساليب المعرفية ومن أهم هذه الخصائص :

1. تتصف الأساليب المعرفية بالعمومية والثبات النسبي عبر الزمن , ويحقق هذا الثبات فائدة تنبؤية كبيرة في عمليات التوجيه والإرشاد النفسي على المدى البعيد .

2. تركز الأساليب المعرفية على الصيغة الإجمالية للنشاط أو شكله أكثر من تركيزها على محتواه ومضمونه أي ان الأفراد يختلفون في أساليبهم المعرفية في أداء العمليات المعرفية كالتذكر والإدراك والتفكير وحل المسائل بغض النظر عن محتوى هذه العمليات , وهذه الخاصية يمكن عدها من محددات الشخصية (مرسي,1988,ص59).

3. أنها من الأبعاد الثنائية القطب Bipolar , أي أن كل قطب له قيمة معينة ومميزة في ظروف خاصة ترتبط بالفرد وبالمؤلف السلوكي الذي يوجد فيه وهذا ما يميزها عن الذكاء والقدرات العقلية (الشرقاوي,1985,ص90) .

4. تتصف بالعمومية والانتشار فهي تتخطى الخطوط التقليدية في تقسيم السلوك الإنساني إلى إدراك ووجدان ونزوع لذلك يمكن عدها من خصائص الشخصية ومظاهرها , ويمكن قياسها بطرق غير لفظية أي بصورة وهذا يساعد على التخفيف من المشكلات التي تنثيرها أدوات القياس اللغوية (مرسي,1988,ص58).

بناءً على ما تم عرضه من خصائص ومميزات للأساليب المعرفية التي تميزها عن باقي الأساليب ومن خلال إطلاع الباحثة على الأدبيات اتضح أن الأساليب المعرفية لها علاقة

بمفاهيم كثيرة منها الضوابط المعرفية Cognitive Controls والإستراتيجيات المعرفية والذكاء وأساليب التعلم وأنماط الشخصية كما أثبتت الدراسات والبحوث فاعلية الأسلوب المعرفي وفنياته في تعديل السلوك وتغيير الاتجاهات والمعتقدات . لذا ارتأت الباحثة الارتكاز على بعض فنيات الأسلوب المعرفي في بناء برنامجها الإرشادي لتحقيق هدف بحثها وهو تحسين الشخصية الهامشية لدى طالبات المرحلة المتوسطة . ويتألف العلاج السلوكي المعرفي بمعناه الواسع من كل المداخل التي من شأنها أن تخفف الكرب النفسي عن طريق تصحيح المفاهيم الذهنية والإشارات الذاتية المغلوطة . ومن أبرز العلماء في هذا المجال (ميتشبنوم , وارون بيك , وألبرت أليس) وفيما يأتي عرض لوجهة نظر (بيك) .

• اتجاه بيك Beck :

من التطورات المهمة التي شهدتها ميدان العلاج السلوكي المعرفي خلال التسعينيات الاهتمام الزائد باضطرابات الشخصية وتطبيقاتها الإكلينيكية وتوصلت إلى عديد من المؤشرات التي كشفت عنها نتائج الدراسات المختلفة والتي تؤثر في الشخصية , وهي : الجانب المعرفي والخصائص النمائية والجانب الانفعالي وكذلك العلاقة العلاجية أو الإرشادية التي تلعب دورا حيويا في العلاج إلى جانب ذلك امتدت تطبيقات العلاج أو الإرشاد السلوكي المعرفي لتشمل مجموعة من الاضطرابات كالغضب والقلق والاضطرابات النفس اجتماعية (محمد , 2000 , ص 105.99) .

ويمثل اتجاه بيك Beck الاتجاه الاستدلالي البنائي في العلاج السلوكي المعرفي , فقد شهدت تطبيقات جديدة موسعة لهذا الاتجاه على عدد كبير من الاضطرابات , بدءا من العمل مع كبار السن وحتى العمل مع مشكلات الأطفال , وهو ما لم يكن موجودا من قبل , واتسع المجال أيضا ليشمل التعامل مع العزلة الاجتماعية والانحرافات الجنسية , إذ وجدت مرونة كبيرة في استعمال استراتيجيات العلاج السلوكي المعرفي , وبدأ الاهتمام يتزايد به بعد ذلك (ألخالدي, 2007, 47) .

هذا وأضاف (بيك 1988) خمسة تشويهاة معرفية جديدة لها دورها الفاعل في توتر

العلاقات المختلفة هي :

- أ. الرؤية الضيقة (لا يدرك الفرد خلالها إلا ما يتفق مع تفكيره هو) .
- ب . التفسيرات المنحازة أو العزو السلبي .
- ج. إطلاق أسماء أو مسميات سلبية على الأشياء أو الأشخاص .
- د . قراءة العقل أو الأفكار (أن الفرد يعرف ما يفكر فيه شريكه وإن هذا الشريك يجب أن يكون قادرا على أن يقوم بتخمين ما يفكر فيه الفرد) .
- هـ . التفكير الذاتي Subjective Reasoning (وهو الاعتقاد بأن الفرد سيشعر أن انفعالاته قوية بما فيه الكفاية وإن هناك ما يبرر ذلك) .
- وشهدت بداية التسعينات إضافتين مهمتين قدمهما (بيك) تتمثل في بحثه عن متغيرات الشخصية والاكنتاب بينما تتمثل الثانية في إعادة صياغة نظريته عن الاكنتاب في ضوء ذلك . وتعود مساهمته الأولى إلى الاهتمام بأعمال (باولبي) Bowlby عن التعلق وما يقابلها من إحساس بالضياع (الهامشية) وهذا ما دفع بيك وزملاءه إلى إجراء بحث عن الشخصية وما الذي يجعلها عرضة للاكنتاب , فرأى باولبي ان اختلال العلاقات الاجتماعية يعد أساساً للإصابة بالاكنتاب , ووجد بيك إن هذا سيعد صحيحا لنمط واحد من نمطي الشخصية والذي أسماه النمط المنتحي اجتماعيا Sociotropic أي الذي يتحرك استجابة للمثيرات الاجتماعية داخل الجماعة , ووجد ان هذا النمط من الاشخاص الذين يقدرون العلاقات الحميمة ومن ثم يصبح مكتئبا عند فسخ علاقة معينة , أو الإحساس بالرفض أو بعد مروره بخبرة الحرمان الاجتماعي في مقابل هذا النمط وجد بيك نمطا آخر من الاشخاص اسماه النمط المستقل عن الآخرين autonomous يقدر أصحابه الاستقلال عن الآخرين والحراك ومن المحتمل إصابتهم بالاكنتاب عندما لا يستطيعون تحقيق الانجاز الذي يتمنونه أو عندما لا يستطيعون الحراك (الاشخاص الهامشيون) , أو عندما يفشلون في تحقيق أهدافهم , ويمثل هذان النمطان نهايتين لبعد واحد على مقياس اسماء بيك الانتماء الاجتماعي . الاستقلال عن الجماعة (Sociotropy- autonomy) .

أسلوب إطفاء التحوير السلبي :

يهتم هذا الاسلوب من العلاج المعرفي اهتماما واضحا بالمشاعر والتجارب الذاتية للفرد وان هدف العلاج هو تحديد وتعديل تحريفات وتحيزات التفكير لدى المضطرب , وكذلك تحدي وتعديل المخطط المعرفي الخاص لدى المضطرب , ويرى النموذج المعرفي إن الأداء

العصابي يستمر ويتفاقم بواسطة معالجة المعلومات السلبية المتفككة مع حالة المضطرب (البهي , 2006 , ص 27) .

لذا يتجه العلاج المعرفي إلى تغيير نمط التفكير بتعزيز وتقوية النواحي الإيجابية وإطفاء التحوير السلبي في التفكير وذلك من خلال جلسات مقننة معرفية , تعتمد على المنطق والمناقشة . وحيث إن النظم المعرفية تعتمد على الثقافة والحضارة , لذا يجب عدم استيراد النظم المعرفية الغربية ولكن يجب تقنين العلاج المعرفي الخاص بالقيم الأخلاقية والدينية في بلادنا والذي يلائم تفكيرنا ومعتقداتنا (عكاشة, 2003,ص266) .

ويهدف هذا الأسلوب العلاجي إلى إزالة الألم النفسي وما يشعر به الفرد من ضيق و كرب من خلال التعرف على المفاهيم والإشارات الذاتية الخاطئة وتحديدها والعمل على تصحيحها , ومن ثم تعديلها (محمد,2000,ص69) .

وتؤثر الأفكار السلبية على قدرة الفرد في مواجهة حوادث الحياة ومن ثم في قدرته على التكيف مما يؤدي إلى ردود فعل انفعالية زائدة ولكن مع التدريب والتعليم يصبح بإمكانه أن يقوم بذلك بدرجة من اليسر (محمد,2000,ص69) .

كما أن لغة الحوار والمناقشة والانفتاح على الرأي الآخر تساعد الطالبات على الوصول إلى الفهم التام للواقع ويشعرن بأهميتهن بكونهن عضوات فاعلات في المجتمع , وقد استعملت الباحثة هذه الفعالية , وذلك من خلال طرح الأسئلة والاستماع إلى آراء الطالبات وتعليقاتهن حول الموضوعات المختلفة وتعزيز الإيجابي منها وإطفاء التحوير السلبي لتلك الأفكار من خلال المناقشة العلمية الجادة والسماح لهن بتوجيه النقد والاعتراض مع التأكيد على أن أسلوب المناقشة والحوار أسلوب يدل على الرقي والتحضر (آل أطيماش,2010,ص58) .

وحيثما ينظر المسترشد بموضوعية إلى أفكاره فإنه يحاول أن يبعد الأفكار التي لا تتوافق مع الواقع ويركز على تعديلها وهو ما يمثل هدفاً أساسياً في هذا الصدد , لذا قامت الباحثة بتدريب الطالبات على عمليتي الإبعاد والتركيز على تلك الأفكار (نادية,2005,ص53) .

وقد اهتمت الباحثة بالنشاطات البيئية لأنها ذات أهمية في تحقيق كفاية هذا الأسلوب وفعاليتها إذ تشجع المسترشد على اكتساب الثقة في مواجهة المشكلات بعيداً عن جلسات الإرشاد وتقلل من احتمال استمرارهم في الاعتماد على المرشد . وهي تتطوي على محاولة المرور بالخبرة ثانياً , فالمسترشد يحاول أن يبحث عما يحدث هذه الحواجز فقد يكون هناك

شيء لم يستطيع أن يتحدث به أو يعبر عنه في الجلسة الإرشادية والهدف من ذلك هو جعل المسترشد واعياً بالحواجز التي تشوش التعبير (باترسون, 1990, ص106). وبناء على ذلك ضمت أغلب الجلسات فنية التدريب البيئي الذي يُطلب من خلاله القيام بنشاط يستهدف إما مراجعة موضوع الجلسة أو التمهيد للجلسة اللاحقة .

واستخدمت الباحثة التغذية الراجعة من خلال تعليقاتها على سلوك الطالبات بعد تزويدهن بالتعليمات لإنجاز مجموعة من المهمات في أثناء الجلسات الإرشادية وفي ختامها من خلال إنجاز الطالبات مجموعة من النشاطات ومعرفة نتائج استعمالهن لها .

ويرى بيك ان الاضطرابات النفسية تنشأ كنتيجة لعدم الاتساق بين النظام المعرفي الداخلي للفرد وبين المثيرات الخارجية التي يتعرض لها ذلك الفرد وتحليلها وتفسيرها عن طريق ذلك النظام المعرفي الداخلي الذي يميزه , فحينما يشعر الفرد مثلاً بأنه قد فقد شيئاً ما له قيمته ومغزاه بالنسبة له فإنه عادة ما يشعر بالحزن وحينما يتوقع تحقيق مكاسب معينة فإنه يشعر بالسرور والسعادة , أما حين يشعر بالتهديد فإن ذلك يؤدي به إلى القلق , وإذا كان ذلك الإدراك مشوشاً أي يشتمل على تشويش الواقع وتشويه ما به من الحقائق ستكون النتيجة المنطقية هي حدوث الاضطرابات النفسية ومن ثم تعكس مثل هذه الاضطرابات من وجهة نظر ألبيك عدم الاتساق بين النظام المعرفي الداخلي للفرد وبين المثيرات الخارجية التي يتعرض لها ذلك الفرد وتحليلها وتفسيرها (محمد, 2000, ص68) .

دراسات سابقة :

1. دراسة نادية تعبان (2005) : (أثر الأسلوب المعرفي في خفض الجزمية لدى طالبات المرحلة الإعدادية)

تبنت الباحثة تعريف روكيش (1954) للجزمية " تنظيم معرفي مغلق نسبياً خاص بمعتقدات ولا معتقدات الشخص عن الحقائق والوقائع والسلطة المطلقة , وعمل نماذج غير متسامحة في مقابل النماذج المتسامحة مع الآخرين أو نحوهم وهذا النظام يبدأ من التفتح الذهني وينتهي بانغلاقه " .

وتبنت الباحثة مقياس الجسمية لقاسم حسين محمد (2004) وتكونت عينة التطبيق من (80) طالبة , أما عينة التجربة فتكونت من (20) طالبة موزعة على مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (10) طالبات لكل مجموعة وقد أجرت التكافؤ بالمتغيرات الآتية :

1. درجات المجموعتين على مقياس الجسمية .

2. التحصيل الدراسي للأب والأم .

وتكونت جلسات البرنامج الإرشادي من (20) جلسة إرشادية وقد أظهرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية الذين تلقوا برنامجاً إرشادياً انخفضت الجسمية لديهم (نادية تعبان, 2005, ص139).

2. دراسة الطائي (2005) : (أثر العلاج العقلاني الانفعالي والنمذجة في خفض مستوى الغضب لدى طلاب المرحلة المتوسطة)

استخدم الباحث مقياس الغضب الذي أعده للكشف عن الغضب لدى طلاب المرحلة المتوسطة , وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من (36) طالباً من الصف الثاني المتوسط وتم تقسيمهم عشوائياً إلى ثلاث مجاميع بواقع (12) طالبا لكل مجموعة . وقام الباحث ببناء برنامجين إرشاديين , الأول (برنامج العلاج العقلاني الانفعالي) والثاني (أسلوب النمذجة) بعد عرضهما على الخبراء للتأكد من صدقها . تكونت جلسات البرنامج الإرشادي من (22) جلسة لكل أسلوب بواقع (45) دقيقة لكل جلسة . وقد استخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة لبحثه . وقد اقترح الباحث إجراء دراسة مماثلة على مراحل تعليمية أخرى .

3. دراسة الخالدي (2007) : (أثر أسلوبين إرشاديين في تعديل الشخصية الهامشية لدى طالبات المرحلة الإعدادية)

وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر أسلوب الإقناع الجدلي التعليمي وأسلوب التحكم الذاتي في تعديل الشخصية الهامشية لدى طالبات المرحلة الإعدادية . وقد تحددت الدراسة بطالبات المرحلة الإعدادية / الخامس (علمي . أدبي) لمدارس المركز / في المديرية العامة لتربية بغداد . أما عينة البحث فقد تكونت من (45) طالبة من الخامس الإعدادي (العلمي . الأدبي) وزعت بصورة عشوائية على ثلاث مجموعات ضمت كل مجموعة (15) طالبة :

- مجموعة تجريبية (أ) استعمل معها أسلوب الإقناع الجدلي التعليمي .

- مجموعة تجريبية (ب) استعمل معها أسلوب التحكم الذاتي .
 - مجموعة ضابطة لم يستعمل معها أي إجراء .
- وقد استعملت الباحثة في تحقيق أهداف بحثها الأدوات الآتية :

- مقياس الشخصية الهامشية .
- مقياس روتر لموقع الضبط .
- البرنامج الإرشادي . وقد تضمن البرنامج الإرشادي أسلوبين , الأول الإقناع الجدلي التعليمي , والثاني التحكم الذاتي والأسلوبان ينضويان تحت الاتجاه السلوكي المعرفي , أما عدد الجلسات لكل أسلوب فبلغت (13) جلسة بواقع جلستين أسبوعياً . ولغرض التثبيت من إجراءات البحث ونتائجه استعملت الوسائل الإحصائية الآتية : (اختبار كاي سكوير , الاختبار التائي لعينتين مستقلتين , الوسط المرجح والوزن المئوي , تحليل التباين أحادي الاتجاه) .

وقد دلت النتائج على ان الأسلوبين الإرشاديين فاعلان وكان لهما الأثر في تغيير درجات الطالبات على مقياس الشخصية الهامشية . وقد أوصت الباحثة بضرورة إعطاء الطالبات فرصة للتعبير عن أنفسهن والإفصاح عن رغباتهن دونما قسر أو إرغام . ومن واجب المجتمع الإصغاء إلى آرائهن من خلال تشجيع ثقافة الحوار . (ألخاليدي , 2007, ص23).

4 . دراسة آل أطيماش (2010) : (دور التداخل الإرشادي بأسلوب " إطفاء التحوير السلبي وإعادة البنية المعرفية " في تعديل الأفكار الاستحواذية لدى طالبات المرحلة الإعدادية).

وقد تبنت الباحثة نظرية مكنبوم الذي عرف الأفكار الاستحواذية : بأنها " أفكار متكررة تسيطر على الشخص كفكرة أو جملة معينة تسيطر على تفكيره , ويحاول أن يقاوم تلك الأفكار ولا يستسلم لها , بسبب ضعف يقينه من تفاهتها وغير معقوليتها " .

وتكونت عينة البحث من (500) طالبة من المرحلة الإعدادية من مديريات التربية في محافظة بغداد , وقامت الباحثة ببناء مقياس الأفكار الاستحواذية على طالبات الصف الخامس الإعدادي , وكانت عينة التطبيق (300) طالبة من الصف الخامس الإعدادي.

واختيرت عينة التجربة من (30) طالبة توزعت على ثلاث مجموعات بصورة عشوائية مجموعة تجريبية أولى , ومجموعة تجريبية ثانية ومجموعة ضابطة وأجريت عملية التكافؤ للمجموعات الثلاث . واستخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية (مربع كاي , كروسكال واليز , مان وتني , معادلة ألفا كرونباخ,الوسط المرجح والوزن المئوي) وتم بناء البرنامج الإرشادي على وفق الأسلوبين (إطفاء التحوير السلبي وإعادة البنية المعرفية) وتكونت جلسات البرنامج من (12) جلسة إرشادية لكل أسلوب .

وأظهرت النتائج أن الأسلوبين الإرشاديين المستخدمين في تعديل الأفكار الاستحواذية لدى طالبات المجموعتين الأولى والثانية قد أحدثا تغييرات إيجابية لصالح المجموعتين التجريبيتين مما يدل على فاعلية الأسلوبين الإرشاديين . (أل أطمش , 2010, ص167) .

5. دراسة حمد (2011) : (أثر أسلوب التحدث مع الذات في خفض إيذاء الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة)

استهدف البحث إلى التعرف على أثر أسلوب التحدث مع الذات في خفض إيذاء الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة , ولتحقيق هدف البحث استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا التصميم (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة مع اختبار قبلي . بعدي) وتكونت عينة البحث من (20) طالبا من طلاب المرحلة المتوسطة موزعين بطريقة عشوائية على مجموعتين (تجريبية . ضابطة) وبواقع (10) طلاب لكل مجموعة .

قام الباحث بتبني مقياس إيذاء الذات الذي أعدته (كاظم, 2009) للمرحلة المتوسطة , وقد استخدم الباحث برنامجاً إرشادياً بتطبيق أسلوب (التحدث مع الذات) تكون من (15) جلسة إرشادية بواقع جلسيتين في الأسبوع الواحد واستعمل الوسائل الإحصائية المناسبة لبياناته .وقد أظهرت النتائج ان لأسلوب التحدث مع الذات أثراً في خفض إيذاء الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة .

6. دراسة العتابي (2012) : (التداخل الإرشادي بفنيتي " الحوار . النموذج " لتنمية توقعات الفاعلية الذاتية العامة لدى طلاب الجامعة)

قام الباحث ببناء مقياس توقعات الفاعلية الذاتية العامة والذي تكون من (18) فقرة توزعت على أربع عمليات هي (العمليات المعرفية والعمليات الدافعية والعمليات الانفعالية وعمليات الاختيار) . أما عينة البحث فقد تكونت من (24) طالبا وزعوا بطريقة عشوائية إلى ثلاث مجموعات , مجموعة ضابطة ومجموعتين تجريبتين بواقع (89) طالبا لكل مجموعة. تلقت المجموعة الأولى تداخلا إرشاديا على وفق فنية الحوار , فيما تلقت المجموعة التجريبية الثانية تداخلا إرشاديا على وفق فنية النموذج أخذت على وفق نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي , ألبرت أليس .

وقام الباحث ببناء تداخلين إرشاديين أحدهما على وفق فنية الحوار والآخر على وفق فنية النموذج وبلغ عدد جلسات كل تداخل إرشادي (12) جلسة بواقع ثلاث جلسات في الأسبوع لكل فنية . ولمعالجة بيانات البحث استخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة .

7. دراسة السراي (2012) : (تأثير فئيتين إرشاديتين " ملء الفراغ - تغيير القواعد " في خفض حدة التفكير المستقطب لدى طلاب المرحلة الإعدادية)

قام الباحث ببناء مقياس التفكير المستقطب على وفق نظرية العلاج المعرفي لأرون بيك وتكونت عينة البناء من (400) طالبا من الصف الخامس الإعدادي (العلمي والأدبي) , وتكون المقياس بصورته الأولية من (49) فقرة .

ولغرض بناء البرنامج الإرشادي بفئتيه طبق المقياس على عينة مكونة من (100) طالب لغرض معرفة الفقرة الحادة التي تحتاج إلى بناء برنامج , وبلغ عدد جلسات البرنامج الإرشادي (12) جلسة إرشادية وتم بناء البرنامج وعرضه على الأساتذة المتخصصين وتكونت عينة التجربة من (27) طالبا تم توزيعهم بصورة عشوائية إلى ثلاث مجموعات وبواقع (9) طلاب للمجموعة الواحدة . وقد استخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة لبحثه . وقد أظهرت نتائج البحث :

1. ان لفنية ملء الفراغ تأثيرا في خفض حدة التفكير المستقطب لدى طلاب المرحلة الإعدادية .

2. ان لفنية تغيير القواعد تأثيرا في خفض حدة التفكير المستقطب لدى طلاب المرحلة الإعدادية .

8. دراسة (Susan, 1986) Relaxation and cognitive treatments of Anger

الهدف : هو التعرف على تأثير الاسترخاء والعلاج المعرفي في الغضب لدى طلاب المرحلة الجامعية في كلوريدا .

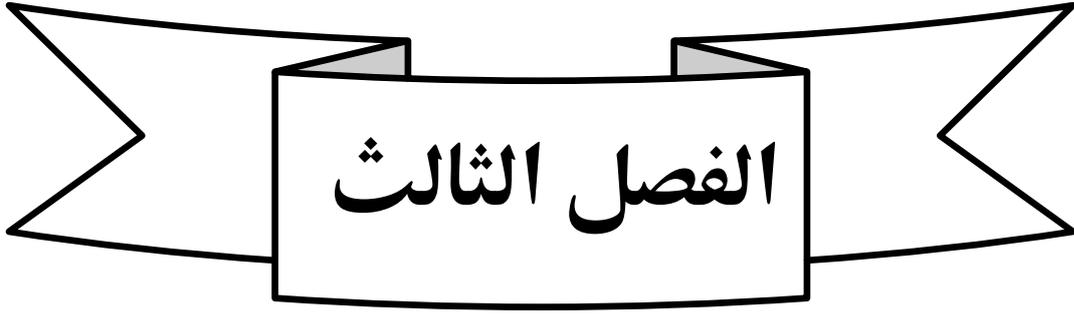
العينة : تكونت عينة الدراسة التجريبية من (21) طالبا وطالبة من مجموعة الاسترخاء ومجموعة العلاج المعرفي (20) طالبا وطالبة .

الأدوات : تم استخدام مقياس الغضب العام والبرنامج الإرشادي الذي تم تطبيقه في مدة ست أسابيع بواقع جلسة واحدة لكل مجموعة في الأسبوع وتستغرق الجلسة ساعة واحدة .
الوسائل الإحصائية : تحليل التباين الأحادي , الوسط الحسابي , الاختبار التائي .
النتائج : توصلت الدراسة إلى فاعلية الأسلوبين في خفض الغضب .

جوانب الإفادة من الدراسات السابقة :

فيما يأتي استعراض لأوجه الإفادة من الدراسات السابقة .

- 1- من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة تم التعرف على أهمية الدراسات السابقة والمشاكل التي عالجتها تلك الدراسات والتي مثلت جانبا معرفيا مهما للباحثة.
- 2- من خلال اطلاع الباحثة على أدبيات الفصول النظرية في الرسائل تم التعرف على العلوم النظرية والنظريات التي قامت تلك البحوث بدراستها مما شكل إضافة معرفية مهمة للباحثة .
- 3- استفاد الباحثة من اطلاعها على العينات المختلفة التي تناولتها الدراسات وطريقة اختيارها والمجتمعات التي أخذت منها والتصاميم البحثية المناسبة .
- 4- تم التعرف على إجراءات البحوث والأدوات البحثية المستخدمة في تلك الدراسات وطريقة إجراء التجارب الاستطلاعية وفوائد تلك التجارب .
- 5- وكذلك تم التعرف على الوسائل الإحصائية التي استخدمتها تلك الدراسات والتي تتناسب مع حجم العينات وعددها .
- 6- تعرفت الباحثة من خلال الدراسات السابقة على طرق تنظيم وعرض البيانات.
- 7- استفادت الباحثة من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات الموجودة في الدراسات السابقة والتي تعتبر خلاصة العمل .
- 8- التعرف على الفنيات الارشادية المستخدمة في الدراسات السابقة .



منهجية البحث وإجراءاته

أولاً : مجتمع البحث

ثانياً : عينة البحث

ثالثاً : أدوات البحث

رابعاً : عينة التطبيق

خامساً : التصميم التجريبي والتكافؤ

سادساً : الوسائل الإحصائية

إجراءات البحث :

تعد البحوث التجريبية من البحوث الدقيقة ويمكننا فيها استخدام الفرضيات ويكون هذا النوع من البحوث صادقا الى حد ما للمساهمة في خفض او حل المشكلات النفسية والتربوية ، واتبعت الباحثة الاسلوب التجريبي في اختيار فرضيات البحث، وسيتم في هذا الفصل تناول منهجية البحث المتبعة وإجراءاته .

أولا : مجتمع البحث :

تم تقسيم مجتمع البحث إلى :

1. مجتمع المدارس : يشمل مجتمع البحث الحالي المدارس المتوسطة للبنات في محافظة ديالى (بعقوبة المركز) والبالغ عددها (8) مدرسة, حسب إحصائية مديرية التربية .
2. مجتمع الطالبات : يشتمل مجتمع الطالبات على طالبات المرحلة المتوسطة في مركز مدينة بعقوبة والبالغ عددهن (2666) طالبة , يقسم إلى ثلاث صفوف وكما مبين في الجدول (1) .

جدول (1)

أعداد الطالبات في المدارس المتوسطة للبنات في قضاء بعقوبة (المركز)

ت	اسم المدرسة	الصف الأول	الصف الثاني	الصف الثالث	المجموع
1	متوسطة المؤمنة	100	120	150	370
2	متوسطة أم سلمة	105	79	88	272
3	متوسطة أم البنين	78	81	85	244
4	متوسطة المغفرة	235	162	145	542
5	متوسطة الدرر	110	85	100	295
6	متوسطة الجواهر	128	118	104	350
7	متوسطة المسرة	171	133	130	434
8	متوسطة الحرية	38	61	60	159
	المجموع	965	839	862	2666

ثانيا : عينة البحث :

تكونت عينة البحث من:

- 1- عينة المدارس : قامت الباحثة باختيار متوسطة الحرية للبنات التابعة للمديرية العامة للتربية / في محافظة ديالى في مركز مدينة بعقوبة لأسباب الآتية :
 - أ . قرب المدرسة من محل سكن الباحثة مما يؤمن وصولها إلى مكان العمل .
 - ب . التسهيلات الإدارية التي أبدتها إدارة المدرسة والمرشدة التربوية وتهيئة الظروف الملائمة لتطبيق البرنامج .
 - ج . وجود مكان مناسب لتطبيق البرنامج إذ توجد قاعة مجهزة بكافة مستلزمات التجربة .
 - 2- عينة الطالبات : تم تحديد طالبات الصف الثاني المتوسط في المدرسة والبالغ عددهن (61) طالبة عينة لإجراء الدراسة وذلك لأسباب الآتية :
 - أ . صعوبة تطبيق البرنامج على طالبات المرحلة الثالثة وذلك لأنهن يخضعن للاختبارات الوزارية .
 - ب . عدد الطالبات في المرحلة الثانية يساعد على إجراء القيام بتطبيق المقياس .
 - ج . تعد المرحلة الأولى هي نقلة في حياة الطالبة قد تؤثر في المتغير التابع .
- ثالثا : أدوات البحث :**

1 . مقياس الشخصية الهامشية :

قامت الباحثة ببناء مقياس للشخصية الهامشية بعد اطلاعها على المواضيع ذات العلاقة بالشخصية الهامشية وعدم عثورها على مقياس يتلاءم مع طبيعة العينة المقصودة في بحثها قامت الباحثة ببناء المقياس وفقا للخطوات الآتية :

1- تحديد مفهوم الشخصية الهامشية : . وقد تبنت الباحثة تعريف الخالدي للشخصية الهامشية والمشتق من نظرية أليس وهو "التقويم اللاعقلاني للذات الذي يصاحبه شعور الفرد بالحرمان من التأثير في المواقف الاجتماعية , فيؤدي به ذلك إلى العجز عن التوصل إلى قرارات حاسمة وفقدان الضوابط والغايات من الحياة والتعامل مع أحداث المجتمع بصورة سطحية غير فعالة" (الخالدي,2007,ص12) .

2- تحديد فقرات المقياس : إذ تم تحديد (40) فقرة للمقياس تعتقد الباحثة انها قد تغطي جوانب الشخصية الهامشية وكانت عبارة عن مواقف تتعرض لها الطالبة في حياتها

اليومية وهناك ثلاثة بدائل للموقف (أ) ثلاث درجات والموقف (ب) درجتين والموقف (ج) درجة واحدة .

3 صلاحية فقرات المقياس : تم عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من الخبراء في اختصاص علم النفس والتربية والإرشاد النفسي لغرض الحكم على صلاحية الفقرات على (12) خبيراً كما موضح في الملحق (3) , وبعد إطلاع الخبراء على فقرات المقياس كانت آراؤهم بالموافقة على جميع فقرات المقياس وتراوحت نسبة اتفاقهم بين (90 . 100%) . والجدول (2) يبين ذلك.

جدول (2)

آراء الخبراء على صلاحية فقرات مقياس الشخصية الهامشية

النسبة المئوية	الخبراء		رقم الفقرة	ت
	غير موافقين	موافقين		
%100	-	12	من 1 - 18	1
%91	1	11	20-19	2
%100	-	12	من 21 - 38	3
%91	1	11	من 39 - 40	4

4 التجربة الاستطلاعية : استهدف هذا الإجراء التحقق من مدى وضوح التعليمات والفقرات للمستجيب , وكذلك الزمن الذي تستغرقه الطالبة في الإجابة وتم ذلك باختبار عينة عشوائية من مجتمع البحث مقدارها (40) طالبة , تبين عندها وضوح فقرات المقياس وتعليماته وكان الزمن المستغرق للإجابة بمتوسط مقداره (25) دقيقة .

5- تصحيح المقياس : يقصد بها وضع درجة لكل فقرة من فقرات المقياس على وفق استجابة الطالبة ثم تجمع درجات الفقرات لتستخرج بذلك الدرجة الكلية لكل استمارة وكانت كالآتي : البديل (أ) ثلاث درجات والبديل (ب) درجتين والبديل (ج) درجة واحدة .

6. حساب القوة التمييزية للفقرات : يرمي حساب القوة التمييزية للفقرات في المقاييس النفسية الى استبعاد الفقرات التي لا تميز بين الافراد، والابقاء على الفقرات التي تميز بينهم في الاجابات لأنها تكشف قدرة المقياس على إظهار الفروق الفردية بين الافراد المفحوصين ، فالفقرة التي تكون مميزة وفعالة هي الفقرة التي تميز بين فردين يختلفان فعلا في درجة امتلاك السمة اختلافا يظهر من خلال سلوكهم ، وهي ايضا فقرة تقيس سمة محددة دون

غيرها ولغرض ايجاد القوة التمييزية لمقياس الشخصية الهامشية والمكون من (40) فقرة ، فقد تم تطبيقه على عينة قدرها (400) طالبة من المرحلة المتوسطة اختيرت من ثلاث مدارس في مركز مدينة بعقوبة (الجواهر ، المؤمنة ، ام سلمة) ثم قامت الباحثة باستخراج الدرجة الكلية لكل استمارة بعد ترتيب الدرجات تنازليا تم تحديد المجموعتان المتطرفتان بنسبة (27%) من المجموعة العليا ومثلها المجموعة الدنيا ، لكون هذه النسبة تجعل المجموعتين متميزتان (Nunn ally 1972p262).

واصبح بذلك عدد افراد كل مجموعة (108) طالبة ، وبعد اجراء التحليل الاحصائي لل فقرات تبين ان جميع الفقرات مميزة والجدول (3) يبين ذلك .

جدول (3)

معاملات تمييز الفقرات لمقياس الشخصية الهامشية

القيمة التائية	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	ت
12.42	0.22	1.05	0.677	2.45	1
6.6	0.422	1.22	0.939	2.3	2
4.68	0.303	1.1	0.93	1.82	3
7.66	0.426	1.15	0.503	1.95	4
7.84	0.704	1.37	0.503	2.45	5
6.4	0.716	1.5	0.749	2.55	6
9.18	0.361	1.15	0.545	2.1	7
5.85	0.158	1.02	0.822	1.8	8
8.5	0.349	1.07	0.655	2.7	9
11.92	0.404	1.12	0.699	2.65	10
9.51	0.334	1.12	0.814	2.45	11
10.76	0.22	1.05	0.669	2.25	12
6.98	0.426	1.15	0.64	2	13
5.03	0.549	1.17	0.686	1.87	14
21.08	0.334	1.12	0.404	2.87	15
12.86	0.632	1.4	0.378	2.9	16
7.35	0.479	1.22	0.607	2.12	17

3.92	0.384	1.17	0.662	1.65	18
12.56	0.303	1.1	0.704	2.62	19
11.15	0.483	1.65	0.699	2.65	20
5.35	0.422	1.22	1.22	2.32	21
9.8	0.000	1	0.677	2.05	22
7.44	0.49	1.37	0.53	2.22	23
2.15	0.334	1.12	0.812	1.42	24
4.12	0.158	1.02	0.75	1.52	25
6.68	0.516	1.2	0.735	2.15	26
5.85	0.563	1.2	0.619	1.97	27
3.09	0.349	1.07	0.904	1.55	28
11.93	0.404	1.12	0.699	2.65	29
11.08	0.5	1.17	0.693	2.67	30
7.63	0.158	1.02	0.686	1.87	31
5.25	0.784	1.52	0.747	2.42	32
7.24	0.378	1.1	0.533	1.85	33
9.36	0.158	1.025	0.708	2.1	34
6.53	0.266	1.07	0.675	1.82	35
3.05	0.22	1.05	0.579	1.35	36
11.13	0.000	1	0.525	1.92	37
3.3	0.000	1	0.812	1.42	38
3.79	0.505	1.27	0.554	1.72	39
6.21	0.378	1.1	0.662	1.85	40

علما ان القيمة التائية الجدولية للعينة (400) هي (1.96)

7- حساب علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس : ان ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس يعني ان الفقرة تقيس المفهوم او السمة الذي تقيسه الدرجة الكلية والمقياس الذي تنتخب فقراته على وفق هذا المؤشر يمتلك صدقا بنائيا (Lindquist1951p211) .
ولحساب معامل الارتباط بين درجات افراد العينة على كل فقرة من فقرات المقياس ودرجاتهم الكلية استخرج معامل ارتباط بيرسون وبين درجاتهم الكلية على المقياس ، وقد كانت جميع معاملات الارتباط دالة احصائيا كما بين ذلك جدول (4) .

جدول (4)

معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الشخصية الهامشية

معامل الارتباط	ت						
0.452	31	0.531	21	0.719	11	0.276	1
0.556	32	0.487	22	0.248	12	0.645	2
0.729	33	0.553	23	0.375	13	0.702	3
0.782	34	0.718	24	0.545	14	0.557	4
0.789	35	0.616	25	0.494	15	0.617	5
0.634	36	0.697	26	0.636	16	0.344	6
0.558	37	0.652	27	0.556	17	0.579	7
0.438	38	0.452	28	0.529	18	0.773	8
0.342	39	0.327	29	0.431	19	0.708	9
0.538	40	0.823	30	0.531	20	0.503	10

8. مؤشرات صدق المقياس : يعد مقياس الشخصية الهامشية صادقا بحسب مؤشر الصدق الظاهري والعينتين المتطرفتين وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس ، والتي مر ذكرها انفاً .

9- ثبات المقياس : يعني الثبات دقة واتساق درجات المقياس في ما يجب قياسه وإعطاء النتائج نفسها ، أي يشير إلى الاتساق والاستقرار في النتائج (Holt 1971 p60) لذا يعد أمرا ضروريا في القياس النفسي ، إذ يشير إلى الدقة في درجات المقياس لقياس ما يجب قياسه إذا ما تقرر تطبيقه تحت الشروط والظروف نفسها (Baron 1980 p418) .

وللتحقق من ثبات المقياس للشخصية الهامشية استعملت الباحثة الطرق الآتية :
أ . إعادة الاختبار إذ تم إعادة تطبيق مقياس الشخصية الهامشية على (50) طالبة بعد مرور (15) يوماً على التطبيق الأول وتبين ان الارتباط بين التطبيقين كان (0.88) وتعد هذه الطريقة من طرق الاتساق الخارجي .

ب . طريقة ألفا كرونباخ وتشير هذه الطريقة إلى حساب الارتباطات بين جميع فقرات المقياس على اساس ان الفقرة عبارة عن مقياس قائم بحد ذاته ، كذلك يعد مؤشرا على اتساق الفرد ، أي التجانس بين فقرات المقياس (عودة 2000 ، ص254) .

ويشير (Nunn ally 1972) إلى ان معامل ألفا كرونباخ يأتي بتغيير جيد للثبات بأغلب المواقف (Nunn ally 1972 p230).

وعند حساب معامل الثبات بهذه الطريقة كانت درجة الارتباط (0.90) وتعد هذه الطريقة إحدى طرق الاتساق الداخلي .

• المؤشرات الإحصائية لمقياس الشخصية الهامشية :

من المعلوم عن الظواهر النفسية انها تتوزع بين أفراد المجتمع توزيعا اعتداليا, وعليه فان استخراج المؤشرات الإحصائية Indices Statistical للمقياس يعمل على إيضاح مدى قرب توزيع درجات أفراد العينة من التوزيع الطبيعي , الذي يعد معيارا للحكم على تمثيل العينة للمجتمع المدروس ومن ثم صحة تعميم النتائج (التميمي , 2004 , ص182) .

وتأسيسا على ذلك تم استعمال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) للحصول على عدد من الخصائص الإحصائية الوصفية لمقياس الشخصية الهامشية , كما موضحة في الجدول (5)

الجدول (5)

المؤشرات الإحصائية لمقياس الشخصية الهامشية

المدى	أقل درجة	أعلى درجة	التفرطح	الالتواء	الانحراف المعياري	المنوال	الوسيط	الوسط الحسابي
34,00	67	101	0,355	0,16	10,93	87,000	81,000	81,200

2. الأداة الثانية : التداخل الإرشادي (البرنامج المقدم في التجربة) :

التداخل الإرشادي :

من الطرائق المتبعة في التخطيط للبرامج الإرشادية نظام (التخطيط . البرمجة . الميزانية) (Budgeting – Planning – Programming) , يسعى هذا النظام للوصول إلى أقصى حد ممكن من الفعالية والفائدة وبأقل التكاليف إذا تم إتباعه لتحقيق أهداف البحث الحالي ووفقا للخطوات الآتية :

تحديد الاحتياجات .

اختيار الأولويات .

تحديد الأهداف .

تحديد النشاطات والفعاليات لتحقيق الأهداف الموضوعية .
تقويم النتائج (الدوسري , 1985 ص 243) .

1. تحديد الاحتياجات :

لتحديد احتياجات أفراد العينة اعتمدت الباحثة على عدد من المعطيات لصياغة موضوعات الجلسات الإرشادية وكما يأتي :

أ . نتائج مقياس الشخصية الهامشية الذي طبق على عينة التجربة , وفيه تحددت المشكلات على وفق الوسط الحسابي والوزن المئوي لدرجات الفقرات إذ رتبت تنازليا واحتسبت الدرجات التي تقع أعلى من درجة القطع والبالغة (2) مشكلة يصاغ حولها موضوع يمكن ترجمته إلى أهداف سلوكية قابلة للتطبيق والجدول (6) يبين ذلك .

جدول (6)

الوسط المرجح والوزن المئوي لفقرات مقياس الشخصية الهامشية

الوزن المئوي	الوسط المرجح	رتبة الفقرة	تسلسل الفقرة في المقياس	الوزن المئوي	الوسط المرجح	رتبة الفقرة	تسلسل الفقرة في المقياس
55	1.65	25	8	94.66	2.84	1	19
54.66	1.64	26	2	90.66	2.72	2	28
53.33	1.60	27	37	88.33	2.65	3	10
53	1.59	28	12	84.33	2.53	4	29
51.66	1.55	29	17	82.66	2.48	5	1
50	1.50	30	9	81.33	2.44	6	25
49.66	1.49	31	30	79.66	2.39	7	38
49.33	1.48	32	18	79.33	2.38	8	4
47.66	1.43	33	22	78	2.34	9	13
46	1.38	34	24	77	2.31	10	36
45	1.35	35	27	76.33	2.29	11	32
44	1.32	36	33	75.66	2.27	12	15
43	1.29	37	34	75	2.25	13	26
42.66	1.28	38	39	74	2.22	14	20
42.33	1.27	39	40	71.66	2.15	15	16
41.66	1.25	40	35	70.66	2.12	16	21

					70	2.10	17	34
					66.66	2	18	23
					65	1.95	19	3
					64.66	1.94	20	7
					62.66	1.88	21	11
					60.66	1.82	22	6
					58.33	1.75	23	5
					55.66	1.67	24	14

ب. عرض البرنامج الإرشادي على عدد من الخبراء والمختصين في مجال الإرشاد النفسي^(*) , للثبوت من مدى ملاءمة أهداف البحث الحالي والفنيات المستخدمة والزمن الذي يستغرقه البرنامج لتحقيق أهدافه . كما يبين ذلك جدول (7) .

جدول (7)

عناوين الجلسات الإرشادية

عنوان الجلسة	الفقرات	الجلسة
العلاقات الاجتماعية	1- نظرتي إلى العادات والتقاليد أ. مقيدة للحريات والشخصية ب. التزم ببعض وأترك البعض الآخر ت. شيء يجب الالتزام به	الأولى
	4- أرى ان العلاقات بين الناس أ. تسودها السطحية والمجاملة ب. منها ما هو جيد والآخر عكس ذلك ت. انها علاقات مبنية على الود والاحترام	
التماسك الاجتماعي	10- عند حدوث مناسبة لجيراني فاتنا : أ. لا أقدم أي مساعدة لهم ب. أتردد في القيام بأي مساعدة لهم ت. أقدم المساعدة لهم	الثانية
	32- زميلاتي في الغالب : أ. لا توجد ثقة بينهم ب. يتفون أحيانا ببعضهم ت. ضعيفي الثقة بينهم	
خفض القلق من المستقبل	13- وان أفكر في مستقبلي وتحقيق أهدافي أرى	الثالثة

	<p>أ. ان هناك من يقف حجر عثرة في طريقي ب. يساعدني البعض ويضايقني البعض الأخر ت. هناك من يساعدني ويسعى في نجاحي</p>	
<p>اتخاذ القرار</p>	<p>23- عندما أغضب فأعتقد ان : أ. الغضب لا يتناسب مع الموقف الذي أواجهه ب. قد يتناسب في بعض الأحيان ت. مناسب في جميع الأحيان</p> <p>15- اشعر بالألم عندما : أ. أجبر عن التنازل عن حقوقي ب. أتنازل عن البعض من حقوقي ت. عند التنازل عن حقوقي دون إجبار</p> <p>20- أشعر بانني : أ. مجبرة على القيام بسلوكيات لا قناعة لي فيها ب. مجبرة على القيام ببعض منها ت. انا حرة للقيام بكل سلوكياتي</p>	<p>الرابعة</p>
<p>الأمل</p>	<p>16- فرصتي للتقدم بالحياة : أ. ضئيلة ب. متوسطة ت. جيدة</p> <p>19- أعتقد بانني : أ. لا سيطرة لي على مجريات حياتي ب. مسيطرة على البعض منها ت. قادرة على السيطرة على مجريات حياتي</p>	<p>الخامسة</p>
<p>مواجهة الصعوبات</p>	<p>21- أفكر في دراستي فأجدها : أ. تحتاج إلى صبر لا أستطيع احتماله ب. تحتاج بعض الصبر ت. سهلة وتمكنة منها</p> <p>36- اعتقد ان لي القدرة على : أ. لا أستطيع مواجهتها ب. حل البعض منها ت. حل جميع مشاكلها</p>	<p>السادسة</p>
<p>فقدان الأمن</p>	<p>25- اشعر ان حياتي : أ. غير مستقرة ب. مستقرة في بعض الأحيان ت. صادقة</p> <p>28- اشعر بان المجتمع الذي أعيش فيه يتصف</p>	<p>السابعة</p>

	<p>أ. فقدان الأمن . ب. فيه بعض الأمن ت. أمن ومستقر</p>	
	<p>34- أعتقد بان العدالة الاجتماعية : أ. ليس لها وجود ب. توجد في بعض الأحيان ت. موجودة دائما</p>	
التركيز	<p>26- أشعر بان أفكاري : أ. غير قادرة على التفكير ب. مشوشة ت. واضحة</p>	الثامنة
خفض الانانية	<p>29- انظر إلى علاقات الناس على انها : أ. انانية ب. متناقضة بين الإقدام والانانية ت. محترمة</p>	التاسعة
تقبل الآخرين	<p>38- اشعر ان الآخرين : أ. لا يقدرن إمكانياتي ب. يقدرن البعض منها ت. يقدرن كل ما أتمتع به من إمكانيات</p>	العاشرة

2. اختيار الأولويات :

لغرض اختيار الأولويات , رتببت موضوعات الجلسات على وفق الأهداف السلوكية, إذ راعت الباحثة التسلسل المنطقي للمشكلات .

3. تحديد الأهداف :

تساعد الأهداف المرشد النفسي على تحديد الأداء الناجح وأساليب حل المشكلة كما انها تحدد التوجهات الأساسية للإرشاد التي ينبغي ان يستعملها المرشد . فضلا عن كونها تساعد على إجراء التقويم من خلال تحديد الخط القاعدي للمشكلة والتحقق من النجاح الذي يحققه المسترشد في إحداث التغييرات (العزة وعبد الهادي , 2001 ص18) .

كذلك ان تحديد الأهداف من شأنه ان يقوم العملية الإرشادية ومن ثم تحسين الطرائق المستعملة (الخطيب , 1985 ص83) .

وحددت أهداف البرنامج الإرشادي بما يأتي :

أ . الهدف العام :

هذه الأهداف تعني بوصف النتائج النهائية لمجمل العملية الإرشادية (نشواتي , 1997 ص50) , كما انها تصف توقعات المرشد حول إمكانية اكتساب المسترشدين مهارات وقدرات بعد تطبيق البرنامج الإرشادي (الخطيب , 1995 ص83) .
وكان الهدف العام للبرنامج الإرشادي الحالي يتمثل بتحسين الشخصية الهامشية لطالبات المرحلة المتوسطة .

ب . الهدف الخاص :

وهو ما يسمى بالأهداف الضمنية والتي تصف السلوك المتوقع صدوره عن المسترشدين بعد ان يتعلم السلوك المراد تطبيقه (نشواتي , 1997 ص51) .
وحددت الباحثة أهدافا فرعية استندت إلى نظرية الإرشاد المعرفي على وفق أسلوب إطفاء التحوير السلبي , إذ تضمنت كل جلسة مجموعة من الأهداف الخاصة المتسقة مع طبيعة المشكلة والنظرية المعتمدة والنشاطات المستعملة فيها وقد عرضت على عدد من الخبراء والمختصين في مجال الإرشاد النفسي .

ج . الأهداف السلوكية :

تتضمن هذه الأهداف وصف السلوك المطلوب أدائه بعد الانتهاء من كل جلسة إرشادية , وذلك من خلال التمديد الدقيق لهذا السلوك ليستطيع المرشد معرفة مدى تحقيقه (نشواتي , 1997 ص56) , كما ان هذه الأهداف تكون إجرائية قابلة للقياس والملاحظة بشكل مباشر , الهدف منها هو مساعدة المسترشد على الانتقال تدريجيا من مستوى الأداء الحالي إلى تحقيق الأهداف العامة (الخطيب , 1995 ص83) .

إذ تم تحويل المشكلات إلى مواضيع للجلسات تم عرضها على الخبراء لبيان آراءهم حول مدى ملاءمتها وكما مبين في الجدول (8) .

جدول (8)

تحويل المشكلات إلى مواضيع الجلسات

رقم الفقرة	المشكلة	موضوع الجلسة
1	نظرتي إلى العادات والتقاليد : أ. مقيدة للحريات والشخصية ب. التزم ببعض وأترك البعض الآخر ت. شيء يجب الالتزام به	العلاقات الاجتماعية
4	أرى ان العلاقات بين الناس : أ . تسودها السطحية والمجاملة ب .منها ما هو جيد والآخر عكس ذلك ت. انها علاقات مبنية على الود والاحترام	العلاقات الاجتماعية
10	عند حدوث مناسبة لجيراني فاتنا : أ . لا أقدم أي مساعدة لهم ب. أتردد في القيام بأي مساعدة لهم ت. أقدم المساعدة لهم	التماسك الاجتماعي
32	زميلاتي في الغالب : ث. لا توجد ثقة بينهم ج. يثقون أحيانا ببعضهم ح. ضعيفي الثقة بينهم	التماسك الاجتماعي
13	وان أفكر في مستقبلي وتحقيق أهدافي أرى أ. ان هناك من يقف حجر عثرة في طريقي ب . يساعدني البعض ويضايقني البعض الآخر ت. هناك من يساعدني ويسعى في نجاحي	خفض القلق من المستقبل
23	عندما أغضب فاعتقد ان : أ. غضب لا يتناسب مع الموقف الذي أواجهه ب. قد يتناسب في بعض الأحيان ت. مناسب في جميع الأحيان	خفض القلق من المستقبل
15	اشعر بالألم عندما : أ. أجبر عن التنازل عن حقوقي ب. أتنازل عن البعض من حقوقي ت. عند التنازل عن حقوقي دون إجبار	اتخاذ القرار
20	أشعر بانني : أ . مجبرة على القيام بسلوكيات لا قناعة لي فيها ب . مجبرة على القيام ببعض منها ت. انا حرة للقيام بكل سلوكياتي	اتخاذ القرار
16	فرصتي للتقدم بالحياة : أ . ضئيلة ب. متوسطة ت. جيدة	الأمل

الأمل	أعتقد بانني : أ. لا سيطرة لي على مجريات حياتي ب.مسيطرة على البعض منها ت. قدرة على السيطرة على مجريات حياتي	19
مواجهة الصعوبات	أفكر في دراستي فأجدها : أ.تحتاج إلى صبر لا أستطيع احتماله ب .تحتاج بعض الصبر ت .سهلة وممكنة منها	21
مواجهة الصعوبات	اعتقد ان لي القدرة على : أ. لا أستطيع مواجهتها ب. حل البعض منها ت. حل جميع مشاكلي	36
فقدان الأمن	اشعر ان حياتي : أ. غير مستقرة ب. مستقرة في بعض الأحيان ت. صادقة	25
فقدان الأمن	اشعر بان المجتمع الذي أعيش فيه يتصف : أ. فقدان الأمن . ب. فيه بعض الأمن ت. أمن ومستقر	28
فقدان الأمن	أعتقد بان العدالة الاجتماعية : ث. ليس لها وجود ب . توجد في بعض الأحيان ت . موجودة دائما	34
التركيز	أشعر بان أفكاري : أ. غير قادرة على التفكير ب. مشوشة ت. واضحة	26
خفض الانانية	انظر إلى علاقات الناس على انها : أ. انانية ب. متناقضة بين الإقدام والانانية ت. محترمة	29
تقبل الآخرين	اشعر ان الآخرين : أ. لا يقدرن إمكانياتي ب. يقدرن البعض منها ت. يقدرن كل ما أتمتع به من إمكانيات	38

وقد حددت الجلسات باثنتي عشرة جلسة (12) وبواقع جلستين أسبوعيا , وكان زمن الجلسة الواحدة (45) دقيقة في أعلى تقدير وكما مبين في الجدول (9) .

جدول (9)

الجلسات الإرشادية لأسلوب إطفاء التحوير السلبي ومواعيد انعقادها

ت	عنوان الجلسة	النشاطات المساعدة	تاريخ انعقادها	الزمن المستغرق
1	التهيئة للبرنامج الإرشادي	تعليمات , تغذية راجعة	3/18	45 دقيقة
2	العلاقات الاجتماعية	المناقشة , الوصول إلى دقة الاستنتاج , التدريب البيئي	3/20	45 دقيقة
3	التماسك الاجتماعي	المناقشة , الوصول إلى دقة الاستنتاج , التدريب البيئي	3/25	45 دقيقة
4	خفض قلق المستقبل	المناقشة , الوصول إلى دقة الاستنتاج , التدريب البيئي	3/27	45 دقيقة
5	اتخاذ القرار	المناقشة , الأبعاد والتركيز , الوصول إلى دقة الاستنتاج , التدريب البيئي	4/1	45 دقيقة
6	الأمل	المناقشة , التدريب البيئي , التحويل , الوصول إلى دقة الاستنتاجات	4/3	45 دقيقة
7	مواجهة الصعوبات	المناقشة , التدريب البيئي , الأبعاد والتركيز	4/8	45 دقيقة
8	فقدان الأمن	المناقشة , الأبعاد والتركيز , التدريب البيئي , الوصول إلى دقة الاستنتاج	4/10	45 دقيقة
9	التركيز	المناقشة , الأبعاد والتركيز , التدريب البيئي , الوصول إلى دقة الاستنتاج	4/15	45 دقيقة
10	خفض الانانية	المناقشة , الأبعاد والتركيز , التدريب البيئي	4/17	45 دقيقة
11	تقبل الآخرين	المناقشة , التحويل , الأبعاد والتركيز , التدريب البيئي	4/22	45 دقيقة
12	انهاء البرنامج	المناقشة , تغذية راجعة	4/24	45 دقيقة

4. النشاطات والفعاليات :

ان النشاطات والفعاليات المساعدة تعد خطط عمل تصمم لتحقيق أهداف كل مسترشد أو مساعدته على الانتقال نحو الأحسن , إذ ليس هناك فنية أو نشاط كامل لفهم مشكلة ما , ومن ثم لا توجد فنية إرشادية واحدة كاملة تتاسب المواقف جميعها , لذا فان استعمال التقنيات المختلفة تساعد الأفراد المختلفين على دراسة مشكلاتهم المختلفة (العزة , 2001 ص9) .

5. تقييم النتائج :

تضمن البرنامج ثلاثة انواع من التقييم :

أ . التقييم التمهيدي :

تمثل ذلك في عرض البرنامج على مجموعة من المتخصصين في مجال الارشاد النفسي للحكم على صلاحية الجلسات واعتبرت الباحثة ان الاختبار القبلي للطالبات في مقياس الشخصية الهامشية هو التقييم الابتدائي .

ب . التقييم البنائي :

يتمثل بإجراء المناقشات والأسئلة بين الباحثة والطالبات في نهاية كل جلسة ارشادية والاستماع الى اراء وملاحظات الطالبات .

ج . التقييم النهائي :

يتمثل بتطبيق مقياس الشخصية الهامشية في نهاية البرنامج الإرشادي على مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) لمعرفة التغيرات التي تطرأ على درجات المجموعتين , ومعرفة أثر التداخل الإرشادي في تحسين الشخصية الهامشية لدى المجموعة التجريبية . ولتحقيق أهداف البحث الحالي أتبعته الباحثة أسلوباً ينتمي إلى الاتجاه المعرفي يضم عدداً من النشاطات والفعاليات المساعدة وكما يأتي :

أسلوب إطفاء التحوير السلبي :

ان العلاج المعرفي يهتم اهتماماً واضحاً بالمشاعر والتجارب الذاتية للفرد حيث نشأ العلاج منذ عشرين سنة بواسطة الأخصائي النفسي (ارون بيك) وزملائه في الولايات المتحدة الأمريكية , وينظر إلى العلاج المعرفي للأفكار اللاواعية على انها الأساس والمركز الذي تدور حوله أعراض القلق والاكتئاب (عكاشة , 2003 ص265) .

فيذهب بيك إلى ان الأفكار الاوتوماتيكية تؤدي إلى التشويه المعرفي الذي يعد نتيجة لها ومن أمثاته التمثل الشخصي Personalization أي تفسير الأحداث من وجهة النظر الشخصية للمسترشد , والتفكير المستقطب Polarized أي المتمركز عند أحد الطرفين المتناقضين إما أبيض أو أسود , والمبالغة في التعميم أي تعميم نتيجة معينة على كل المواقف على أساس حدث منفرد والتضخيم والتجسيم , وإذا كان ووفقا لهذا النموذج يهدف إلى التعامل مع التفكير اللامنطقي الخاطئ والتشويهات المعرفية فانه يعتمد عدة أسس أو مبادئ منها المشاركة العلاجية وتوطيد المصادقية مع المسترشد وتقليل أو اختزال المشكلة reduction أي تقسيمها إلى وحدات يسهل تناولها ومعرفة كيفية العلاج وذلك باستخدام فنيات عديدة بعضها معرفية مثل المناقشة والأبعاد والتركيز والتحويل والوصول إلى دقة الاستنتاج , الذي يجعل تفكير المسترشد وتقييمه للواقع موضوعيا وإعادة التقييم المعرفي , والعلاج البديلي (مناقشة الأسباب) وبعضها تجريبي كالاستكشاف الموجه , والتعريض وبعضها الآخر سلوكي كالواجبات المنزلية والنمذجة , والتخيل (تخيل الموقف الصدمي) ولعب الدور , ويرى بيك التكنيكات السلوكية ذات فاعلية لأنها تؤدي إلى تغيرات اتجاهية ومعرفية لدى المسترشدين (محمد , 2000 ص69) .

لذا يتجه العلاج المعرفي إلى تغيير نمط التفكير لتعزيز وتقوية النواحي الايجابية وإطفاء التحويل السلبي في التفكير وذلك من خلال جلسات (منظمة , مقننة , معرفية) تعتمد على المنطق والمناقشة , وحيث ان النظم المعرفية الغربية لا تلائم معتقداتنا لذا يجب تقنين العلاج المعرفي الخاص بالقيم الأخلاقية والدينية في بلادنا والذي يلائم معتقداتنا وتفكيرنا (عكاشة , 2003 ص266) .

الجلسات الإرشادية

الزمن / 45 دقيقة

الافتتاحية

الجلسة / الأولى

التقويم	الانشطة	الأهداف السلوكية	الهدف العام	الحاجات
تحاول الباحثة ان تعرف الطالبات عن الجلسات وموعدهم الحضور ومكان انعقاد الجلسة. توجه الباحثة سؤال للطالبات . هل توجد طالبة لا ترغب في الانضمام للبرنامج ؟	- تقوم الباحثة بتعريف نفسها للطالبات وتطلب الباحثة من كل طالبة ان تذكر اسمها أمام الطالبات. ثم تكرر ذلك إلى ان تصبح جميع الطالبات قادرات على ذكر أسماء زميلاتهن واسم الباحثة . - تقوم الباحثة بتكليف بعض الطالبات بتوزيع قطع الحلوى على زميلاتها . - تؤكد الباحثة على ان كل طالبة تتمكن من الحديث بحرية أثناء وجودها في الجلسة . - تطلب الباحثة من الطالبات عدم التحدث بما يدور في الجلسة خارج مكان انعقاد الجلسة . - تحدد الباحثة مكان انعقاد الجلسات في قاعة المدرسة في الساعة التاسعة من صباح كل يوم احد وأربعاء . - يتخلل الجلسة المرح والفكاهة والتعزيز الاجتماعي .	1- تستطيع كل طالبة ذكر اسم زميلتها واسم الباحثة 2. تشعر كل طالبة بانها مرتاحة ومطمئنة 3 تعرف كل طالبة زمن الجلسات ومكان انعقادها	- التفاعل الايجابي بين الطالبات والباحثة - كسر الحاجز النفسي لدى الطالبات - شعور الطالبات بالانتماء والراحة والطمأنينة	. تهيئة الطالبات للبرنامج الإرشادي . التعارف بين الباحثة والطالبات . التعارف فيما بين الطالبات . كسر الحاجز النفسي بين الطالبات والباحثة . معرفة زمن ومكان انعقاد الجلسات

الجلسة الأولى : التعارف

إدارة الجلسة :

- تقوم الباحثة بتعريف نفسها إلى أفراد المجموعة , ثم تعطي فكرة عن الإرشاد والبرامج الإرشادية من كونها برامج منظمة تضم عددا من النشاطات والفعاليات لغرض مساعدة الأفراد على التخلص من مشكلاتهم النفسية والاجتماعية والتربوية تتكون من مجموعة من الجلسات في أوقات محددة , كل جلسة تتناول مشكلة تسببت في الشعور بعدم الفعالية والضعف في الاندماج مع الآخرين في المجتمع , كما تتعرف الباحثة على توقعات الطالبات من البرنامج الإرشادي والكشف عن التوقعات الصحيحة وتعزيزها .

. تبدأ الطالبات بالتعريف بنفسها للباحثة وأفراد المجموعة الواحدة تلو الأخرى ثم تبدأ الباحثة بتوزيع قطع الكيك والعصير لإضفاء جو المرح والسعادة وكسر الرتابة .

. توضح الباحثة الهدف من الجلسات الإرشادية والأسس النظرية التي بني على أساسها , إذ ان سبب ما يعانين من المشكلات هي تلك الأفكار الهامشية المقترحة لعقولهن , والسبب هنا داخلي يمكن السيطرة عليه من خلال تغيير وتعديل الأفكار الهامشية من خلال التدريب على بعض الفنيات والأساليب المستخدمة في البرنامج الحالي .

. أكدت الباحثة على الطالبات بان لهن الحق بالتحدث بحرية عن آرائهن ومشاعرهن وانهن سيحصلن على الوقت الكافي للحديث مع الاتفاق مع الطالبات على ان قاعة المكتبة ستكون المكان الذي ستعقد فيه الجلسات الإرشادية , وسيتم عقد الجلسات في يومي الاثنين والأربعاء من كل أسبوع وأخذ رأيهن وموافقتهم على ذلك , مع التأكيد على ضرورة الالتزام بالحضور في موعد كل جلسة , ثم تم ختام الجلسة بالسؤال الآتي : (هل توجد طالبة لا ترغب في الانضمام إلى البرنامج) .

الجلسة / الثانية

العلاقات الاجتماعية

الزمن / 45 دقيقة

التدريب البيتي	التقويم	الانشطة	الأهداف السلوكية	الهدف العام	الحاجات
تطلب الباحثة من الطالبات ذكر موقفين, موقف ايجابي وموقف سلبي, أي احدهما صحيح والآخر خطأ .	الوقوف على الجوانب السلبية في الجلسة وكذلك العوامل الإيجابية فيها .	_ تقوم الباحثة بتعريف العلاقات الاجتماعية. _ ان تعرف الباحثة الأفكار التي تحملها الطالبة بشكل مخطوء في طريقة التعامل مع الآخرين من خلال المناقشة . - تقوم الباحثة بتعزيز الجوانب الايجابية لهذه الأفكار . - تقوم الباحثة بإطفاء الجوانب السلبية للشخصية الهامشية . - تقدم الباحثة الأمثلة للطالبات. - تقوم الباحثة بتحويل تلك الأفكار إلى واقع لملموس . - يتخلل الجلسة التعزيز والمرح .	1- ان تعرف كل طالبة المواقف التي تتفاعل فيها الطالبة مع الآخرين . 2. ان تعرف كل طالبة معنى العلاقات الاجتماعية. 3. ان تعرف الطالبة الأساليب التي تمكنها إقامة علاقات اجتماعية ناجحة . 4. ان تتمكن كل طالبة إقامة علاقات اجتماعية ايجابية .	ان تكون كل طالبة قادرة على إقامة علاقة اجتماعية. ما هي المواقف التي تتفاعل فيها الطالبة مع الآخرين. ما هي أساليب إقامة العلاقات الاجتماعية .	. ان تعرف الطالبات ما معنى العلاقات الاجتماعية. . ما هي المواقف التي تتفاعل فيها الطالبة مع الآخرين. . ما هي أساليب إقامة العلاقات الاجتماعية .

الجلسة الثانية : العلاقات الاجتماعية

. إدارة الجلسة :

- تعريف العلاقات الاجتماعية , السبل التي تساعدنا على تكوين العلاقات الاجتماعية , صفات الشخص الاجتماعي .
- تقوم الباحثة بتناول محاور الجلسة بالشرح والتوضيح .
- تقوم الباحثة بحث الطالبات على المناقشة فاسحة المجال لهن بالتحدث بحرية وتلقائية والتعبير عما يشعرن به ومناقشتهن .
- التعرف على الأفكار التي تحملها الطالبات عن العلاقات الاجتماعية ومناقشة هذه الأفكار وتعزيز الجوانب الايجابية منها وإطفاء التحوير السلبي في التفكير للجوانب السلبية فيها من خلال المناقشة والمنطق ومن ثم تصحيح هذه الأفكار .
- تضرب الباحثة مثلا عن شخصية معروفة بالعلاقات الاجتماعية ومناقشة صفاتها مع الطلب من الطالبة كتابة الجوانب التي تشترك معها في هذه الصفات والجوانب التي تختلف معها في هذه الصفات .
- تقوم الباحثة بشرح كيفية تكوين علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين .
- إجراء مناقشة حول أهم ما دار في الجلسة ويتم من خلالها تشخيص الإيجابيات والسلبيات .
- تطلب الباحثة من الطالبات كتابة تدريب بيتي حول فكرتين خاطئتين حول العلاقات الاجتماعية كن يعملنها وكيف استطعن التخلص منها .

الجلسة / الثالثة

التماسك الاجتماعي

الزمن / 45 دقيقة

التدريب أبتي	التقويم	الانشطة	الأهداف السلوكية	الهدف العام	الحاجات
تطلب الباحثة من كل طالبة الجواب عن استمارة من عدة أسئلة. وقعت إحدى زميلاتك في مشكلة وطلبت منك المساعدة . هل تساعديها ؟ . كيف تساعديها إذا كان الجواب نعم	الوقوف على الجوانب السلبية في الجلسة وكذلك العوامل الايجابية فيها .	- تقدم الباحثة الشكر للطالبات اللواتي انجزن التدريب أبتي بشكل جيد . - تقوم الباحثة بتعريف التماسك الاجتماعي بالأمثلة . - تتعرف الباحثة على الأفكار السلبية التي تجعل الطالبة تفكر بشكل هامشي . - تقوم الباحثة بتعزيز الأفكار الايجابية التي تتمتع بها بعض الطالبات - كما تقوم الباحثة بعزل الأفكار السلبية التي تجعل شخصية الطالبة هامشية. - تضرب الباحثة الأمثلة للطالبات حول الشخصية الهامشية . - تحول الباحثة أفكار الطالبات إلى واقع لموس . - يتخلل الجلسة التعزيز وجو الحرية والمرح.	1. ان تعرف كل طالبة مغنى التماسك الاجتماعي. 2. ان تعرف كل طالبة المسؤولية الاجتماعية. 3. ان تشعر كل طالبة بالألفة والمحبة للآخرين. 4. ان تعرف كل طالبة أساليب التماسك الاجتماعي.	زيادة الروابط الاجتماعية بين الطالبات.	. معرفة معنى التماسك الاجتماعي. . معرفة المسؤولية الاجتماعية. . الشعور بالألفة والمحبة . معرفة أساليب التماسك الاجتماعي.

الجلسة الثالثة : التماسك الاجتماعي

. إدارة الجلسة :

- تنتهي الباحثة على الطالبات اللواتي قمن بالواجب البيتي بشكل صحيح وحث الطالبات اللواتي لم يقمن بالواجب البيتي على أدائه بالشكل الصحيح .
- تعرض الباحثة موضوع الجلسة وهو التماسك الاجتماعي وإعطاء الفرصة للطالبات للمناقشة والطرح بحرية بعض الأفكار عن التماسك الاجتماعي .
- تعرض الباحثة بعض الأفكار بشكل مفصل عن التماسك الاجتماعي وأهميته بالإضافة إلى عرض الأفكار السلبية التي تطلق مشاعر الخوف واليأس والإحباط لدى الطالبات والعزلة عن المجتمع والأصدقاء .
- . ثم تقوم الباحثة بتصحيح الأفكار الخاطئة لدى الطالبات عن التماسك الاجتماعي .
- . تقدم الباحثة ملخصا لما دار في أثناء الجلسة وتستمع إلى آراء الطالبات ومقترحاتهن حول موضوع الجلسة .
- . تطلب الباحثة من الطالبات ان يكتبن موقفين غير سارين , وكيف يتم تحويلها إلى مواقف سارة عن طريق التماسك الاجتماعي .

التدريب البيتي	التقويم	الانشطة	الأهداف السلوكية	الهدف العام	الحاجات
تطلب الباحثة من كل طالبة موقفين , موقف كانت فيه الطالبة غير واثقة من نفسها وموقف تكون فيه واثقة من نفسها وكيفية تصرفها.	الوقوف على ايجابيات الجلسة وسلبياتها	. تقوم الباحثة بالشكر وتقديم التعزيز للطالبات اللواتي انجزن الواجب بشكل صحيح. . تقوم الباحثة بتعريف القلق من المستقبل وتعزز الطالبات اللواتي يقمن بالتعريف بشكل صحيح . . تتوصل الباحثة إلى معرفة الأفكار التي يحملهن الطالبات والتي تجعل من شخصيتهن هامشية. . تعزل الباحثة الأفكار السلبية التي تجعلهن هامشيات في شخصيتهن . . تعزز الباحثة الأفكار الايجابية التي يحملنها الطالبات والتي تجعل من شخصياتهن بشكل صحيح. . تضرب الباحثة الأمثلة للطالبات في كيفية تحويل الأفكار إلى واقع ملموس. . يتخلل الجلسة التعزيز وجو المرح والحرية.	1. ان تعرف كل طالبة معنى القلق من المستقبل 2. ان تكون كل طالبة واثقة من نفسها. 3. ان تعرف كل طالبة أساليب تزيل بها القلق من المستقبل. 4. ان لا تكون الطالبات قلقات من المستقبل.	إزالة القلق من المستقبل أو خفضه لدى الطالبات .	. معرفة معنى القلق من المستقبل. . الثقة بالنفس . معرفة أساليب إزالة القلق من المستقبل.

الجلسة الرابعة : خفض قلق المستقبل

. إدارة الجلسة :

- تشكر الباحثة الطالبات على انجازهن التدريب البيتي بشكل جيد ومتواصل مع إعطاء الهدايا الرمزية للطالبات اللواتي انجزن الواجب بشكل مستمر منذ بداية البرنامج .
- تقوم الباحثة بتعريف القلق على السبورة وكتابة بعض صفات الشخصية القلقة .
- توضح الباحثة انواع القلق وتشرح بالتفصيل عن قلق المستقبل وعلاقته بحياتنا وأثره فيها وأساليب التخلص من القلق .
- تطلب الباحثة من الطالبات طرح أفكارهن عن القلق وما يعني لهن القلق .
- تقوم الباحثة بتقديم الموضوع ومناقشة معنى القلق مع الطالبات ومقارنة المعنى بالأفكار التي تحملها الطالبات عن قلق المستقبل الذي من خلاله يتطور الانسان وينمو لديه الحافز لكي يستمر بالحياة وذلك لتنمية الثقة بالنفس لدى الطالبات لكي يستطعن مواجهة قلقهن بسهولة .
- تقوم الباحثة بعرض أمثلة عن حياتنا اليومية موضحة فيها شجاعة الانسان العراقي في تحمل الأخطار وإصراره على العمل والبناء والدراسة واتخاذ القرارات بالرغم من الظروف الصعبة .
- تسمح الباحثة للطالبات بالمناقشة والتعبير عن آرائهن والاستماع إلى أمثلة واقعية عاصرتها .
- منح الطالبات فرصة للتعبير عن آرائهن حول موضوع الجلسة ومدى استفادتهن منها وتحديد الإيجابيات والسلبيات فيها .
- تطلب الباحثة من الطالبات تطبيق ما دار بالجلسة في الحياة اليومية .

التدريب البيتي	التقويم	الانشطة	الأهداف السلوكية	الهدف العام	الحاجات
تطلب الباحثة من كل طالبة ذكر موقف مر بها وهي قادرة على تحمل المسؤولية وموقف اتخذته كل طالبة من قرار ولم تكن صائبة فيه.	الوقوف على ايجابيات الجلسة وتعزيزها ومعرفة سلبيات الجلسة والتمكن منها.	- تشكر الباحثة الطالبات اللواتي انجزن واجباتهن بشكل جيد. - تعرف الباحثة اتخاذ القرار وتناقش الطالبات في ذلك التعريف. - الوقوف على الأفكار التي تحملها الطالبات . - تعزيز الأفكار الايجابية التي تحملها الطالبات والتي تعدل في شخصياتهن الهامشية. - تقوم الباحثة بعزل الأفكار السلبية التي يحملنها الطالبات والتي تجعلهن مهمشات . - تضرب الباحثة الأمثال التي تساعد الطالبات على تحويل تلك الأفكار إلى واقع لموس. - يتخلل الجلسة المرح والتعزيز والحرية.	1. معرفة معنى اتخاذ القرار . 2. التخلص من التردد والحيرة . 3. تحمل المسؤولية. 4. معرفة أساليب اتخاذ القرار . 5. معرفة المواقف التي تتمكن الطالبة من اتخاذ القرار بنفسها. 6. ان تتمتع كل طالبة بقدره لاتخاذ القرار الخاص بها .	قـدرة الطالبات في اتخاذ القرار .	. معرفة معنى اتخاذ القرار. . تقوية الإرادة . معرفة أساليب اتخاذ القرار .

الجلسة الخامسة : اتخاذ القرار

. إدارة الجلسة

- . مناقشة التدريب البيئي للجلسة السابقة مع الطالبات وتخلل ذلك شكر وثناء للطالبات اللواتي انجزن التدريب بشكل جيد وحث الطالبات اللواتي لم ينجزن الواجب .
- . تبدأ الباحثة عرض الجلسة بالسؤال الآتي : كيف نستطيع اتخاذ القرار .
- . توضح الباحثة للطالبات معنى اتخاذ القرار والموضوعات التي علينا اتخاذ القرار بأنفسنا وما هي القرارات التي يجب ان نستعين بالآخرين وبمشورتهم وعن قوة الإرادة التي يجب ان نتمتع بها لكي نستطيع اتخاذ القرار الذي نراه مناسباً .
- . مناقشة الطالبات حول كيفية مناقشة القرارات مع الآخرين والتوصل إلى حلول ملائمة لها مع الانتباه إلى مقترحات الآخرين والتوفيق بينها وبين أفكارنا وقراراتنا .
- . تسمح الباحثة للطالبات بالمناقشة والتعبير عن آرائهن حول القرارات التي قمن باتخاذها بحياتهن الخاصة .
- . تبدأ الباحثة بتلخيص الجلسة والتعرف على سلبيات وإيجابيات الجلسة الإرشادية .
- . تطلب الباحثة من الطالبات كتابة موقف حدث معها واستطاعت اتخاذ قرار بشأنه أو انها لم تستطيع ذلك .

الزمن / 45 دقيقة

الأمل

الجلسة / السادسة

التدريب البيتي	التقويم	الانشطة	الأهداف السلوكية	الهدف العام	الحاجات
تطلب الباحثة من الطالبات ذكر موقف كانت الطالبة تشعر فيه بأنها متشائمة وكيف تخلصت منه وأصبحت متفائلة بشكل عملي.	الوقوف على إيجابيات الجلسة وتعزيزها ومعرفة سلبيات الجلسة والتمكن منها.	. تقدم الباحثة شكرها وتعزيزها للطالبات اللواتي انجزن الواجب بشكل صحيح . - تعرف الباحثة معنى الأمل وتناقش الطالبات في ذلك . - تتعرف على الأفكار التي تحملها الطالبات وتجعلهن هامشيات في شخصياتهن . . تعزز الباحثة الأفكار الإيجابية التي تحملها الطالبات التي تجعلهن بعيدات عن الشخصية الهامشية . . تعزل الباحثة الأفكار السلبية التي تحملها الطالبات وتجعلهن ذوات شخصية هامشية . . تحاول الباحثة تحويل الأفكار إلى واقع ملموس . - تناقش الباحثة الطالبات وكيفية قيام الطالبة من استنتاج الأفكار التي تجعلهن تتمتع بشخصية صحيحة . . ينخلل الجلسة جو من الحرية والمرح والتشجيع .	1. معرفة معنى الأمل . 2. ان يتخلصن من حالة التشاؤم اللاتي يحملنها . 3. يتخلصن من التوتر والضيق . 4. الشعور بالطمأنينة . 5. التخلص من توقع التهديد . 6. النظرة للمسقبل بتفاؤل . 7. ان تكون الطالبات متفائلات .	ان تكون الطالبات متفائلات . من التشاؤم . الشعور بالسيطرة على الذات . معرفة الأساليب التي تجعل الطالبة تشعر بالأمل .	. معرفة معنى الأمل . . التخلص من التشاؤم . . الشعور بالسيطرة على الذات . . معرفة الأساليب التي تجعل الطالبة تشعر بالأمل .

الجلسة السادسة : الأمل

. إدارة الجلسة

. تقوم الباحثة بشكر الطالبات اللواتي انجزن التدريب البيئي بشكل جيد .

- تشير الباحثة إلى ان موضوع جلسة اليوم هو الأفكار السلبية الهامشية التي تجعل من الطالبات متشائمات فتلك الأفكار تجعل الطالبات يرين الأشياء بتشاؤم وعدم التفاؤل بالحياة من خلال تصورات وأفكار سلبية فترى انها لا تحصل على ما تريد , ولهذا الأسباب يستمد التشاؤم هذه الأفكار من التشويه المعرفي السالب والتفكير الذاتي غير الايجابي .

- تعرض الباحثة هذه الأفكار وتحاول ان توضح ان تلك الأفكار لا أساس موضوعي لها وانها تؤدي إلى خلق مشاعر الحزن واليأس وان الطالبة لا ترى إلا الجانب المظلم من الأشياء ذاكرة الأسباب الحقيقية المؤدية لها .

. ثم تبدأ الباحثة بالقول ((ان التفكير باننا نستقبل في كل طلوع فجر يوماً جديداً يغني حياتنا ويقدم لنا كل ما هو جديد ويصلنا بالعالم بطرق أيسر مما كانت عليه الحياة سابقاً وهو أمر واقع يرشدنا إلى المستقبل ويجعله أكثر بهجة مما لو حسبنا اننا عند المساء من كل يوم ينتهي يوم من حياتنا , وان مقارنة حياة أمس بحياة اليوم تجعلنا أكثر تعلقاً بالحياة .

- تطلب الباحثة من الطالبات ان يستتجن أفكارهن الخاطئة وتعديلها واستبدالها بأفكار صحيحة .

. تقوم الباحثة بتلخيص الجلسة والتعرف على سلبياتها وإيجابياتها .

. تطلب الباحثة من الطالبات كتابة موقفين شعرت بها بالتشاؤم .

التدريب البيتي	التقويم	الانشطة	الأهداف السلوكية	الهدف العام	الحاجات
تطلب الباحثة من كل طالبة كتابة مشكلة تعرضت لها ولم تستطيع حلها وكذلك كتابة مشكلة تعرضت لها وتمكنك من حلها.	الوقوف على ايجابيات الجلسة وتعزيزها ومعرفة سلبيات الجلسة والتمكن منها.	. تقدم الباحثة شكرها وتعزيزها للطالبات اللواتي انجزن التدريب بشكل جيد . . تعرف الباحثة ماذا تعني المشكلة وما هو اختلافها عن الصعوبات وتناقش مع الطالبات معنى التعريف وتجب عن تساولاتهن. . تعزز الباحثة الأفكار الايجابية التي تتمتع بها الطالبات. . تعرف الباحثة الأفكار السلبية والتي تجعل من الطالبة ذات شخصية هامشية. . تعمل الباحثة على ضرب الأمثلة في تحويل الأفكار إلى واقع ملموس. . تناقش الباحثة الطالبات حول الأمثلة وتسعى لكي تقوم كل طالبة بضرب الأمثال الواقعية. . يتخلل الجلسة جو من الألفة والحرية والتعزيز.	1_ ان تعرف الطالبة معنى المشكلة. 2_ ان تتمكن الطالبة من مواجهة المشكلات . 3_ ان تعرف الطالبة ما هي أساليب حل كل مشكلة من المشكلات. 4_ ان يكن قادات على مواجهة مشاكلتهن.	المقدرة على مواجهة الصعوبات والمشكلات.	- ماذا تعني المشكلة. - التمكن من سلوك المواجهة. - معرفة أساليب حل المشكلات.

الجلسة السابعة : مواجهة الصعوبات

. إدارة الجلسة

- متابعة الواجب البيتي وتقديم الشكر والثناء للطالبات اللواتي انجزن التدريب بشكل جيد وحث الطالبات اللواتي لم ينجزن التدريب .
- تقوم الباحثة بتدريب الطالبات على ان تعرف الطالبة حدود إمكانياتها وقدراتها على مواجهة الصعوبات والمشكلات في حياتهن وان لا يصبن بالإحباط واليأس .
- تقوم الباحثة مع الطالبات بمناقشة أهم المشكلات التي تواجههم وكيفية إيجاد الحلول الملائمة لها .
- تقوم الباحثة بإطفاء واستبعاد الأفكار التي تقودهم إلى الإحباط واليأس في مواجهة صعوبات الحياة والمشكلات التي قد تواجههم والتركيز على الأفكار الايجابية والواقعية التي تساعد على التفاؤل وعدم اليأس .
- تقوم الباحثة بتدريب الطالبات على مواجهة الحياة الواقعية بإيجابية وصولاً إلى الخيار الصائب في اختيار القرارات التي تتناسب مع قدرات الطالبة وإمكانياتها .
- تحول الباحثة تلك الأفكار الصحيحة إلى ممارسات سلوكية من خلال الوصول إلى دقة الاستنتاج .
- ثم تقوم الباحثة بالتعرف على سلبيات وإيجابيات الجلسة بعد تلخيصها .
- تطلب الباحثة من الطالبات ان يذكرن مشكلة صادفتهن وقد تمكن من إيجاد حل لها أولاً .

التدريب البيتي	التقويم	الانشطة	الأهداف السلوكية	الهدف العام	الحاجات
تطلب الباحثة ذكر موقف من كل طالبة تعرضت له ولم تكن تشعر بالأمن النفسي والضيق وكيف تخلصت من ذلك الموقف .	الوقوف على ايجابيات الجلسة وتعزيزها ومعرفة سلبيات الجلسة والتمك منها.	- تشكر الباحثة الطالبات اللواتي انجزن التدريب البيتي بشكل جيد وتقدم لهن التعزيز المناسب. - تناقش الباحثة مع الطالبات معنى الأمن النفسي. - تعزيز الأفكار الايجابية التي تحملها الطالبات عن ذواتهن تعزل الباحثة الأفكار السلبية التي تحملها الطالبات والتي تجعل منهن ذوات شخصية هامشية. - تضرب الباحثة الأمثلة الملائمة وكيفية تحويلها إلى واقع ملموس . - تحاول الباحثة إشراك الطالبات في ضرب الأمثلة . - يتخلل الجلسة جو من الحرية والتعزيز .	1. التخلص من شعور التهديد والخوف . 2- الاطمئنان على مكانتهن ووضعهن مع الآخرين . 3- توفير الحماية الذاتية لانفسهن. 4- ان يشعرن بالأمن النفسي.	ان تتمتع الطالبات بالأمن النفسي.	. التخلص من الخوف والضيق . . كيفية توفير الحماية الذاتية . . معرفة أساليب كسب الأمن النفسي.

الجلسة الثامنة : تجنب فقدان الأمل

. إدارة الجلسة

- تبدأ الباحثة الجلسة بشكر الطالبات اللواتي انجزن التدريب البيتي بـصور جيدة وحث الطالبات اللواتي لم ينجزن الواجب .
- ثم تطلب الباحثة من الطالبات التحدث عن الأفكار التي تفتحم عقولهن والتي تسبب لهن الخوف وعدم الشعور بالأمان .
- تناقش الباحثة مع الطالبات معنى الأمن النفسي وتعريفه .
- تعزز الباحثة الأفكار الايجابية التي تحملها الطالبات والتي تجعل منهن ذوات شخصية هامشية .
- تضرب الباحثة الأمثلة الملائمة وكيفية تحويلها إلى واقع ملموس .
- تقوم الباحثة بتقديم ملخص لما دار في أثناء الجلسة وتستمع الباحثة إلى آراء الطالبات ومقترحاتهن حول موضوع الجلسة .
- تعطي الباحثة واجبا بيتيا للطالبات وهو كتابة موقفين شعرن بهما بالخوف وعدم الأمان وكيف تصرفن إزاء كل منها .

الزمن / 45 دقيقة

التركيز

الجلسة / التاسعة

التدريب البيتي	التقويم	الانشطة	الأهداف السلوكية	الهدف العام	الحاجات
تطلب الباحثة من كل طالبة ذكر موقف مر بها بعد الجلسة وكيفية تمكنها من التركيز على المثيرات في ذلك الموقف.	الوقوف على سلبيات الجلسة وايجابياتها	- تشكر الباحثة الطالبات اللواتي قدمن التدريب بشكل جيد وتقدم لهم بعض المعززات المناسبة. - تعرف الباحثة معنى التركيز والانتباه وما هي الأشياء التي تنتبه إليها وكيفية إجراء عملية التركيز وتناقش ذلك مع الطالبات وتتعرف على أفكارهن. - تقوم الباحثة بتعزيز الأفكار الايجابية التي يحملها الطالبات. - تعزل الباحثة الأفكار السلبية التي تجعل من الطالبة ان تكون ذات شخصية هامشية. - تضرب الباحثة بعض الأمثلة وتحويلها إلى واقع ملموس وتشارك الطالبات معها في ضرب الأمثلة. - يتخلل الجلسة جو من الألفة والحرية والتعزيز.	1. معرفة معنى التركيز . 2. كيفية التخلص من الخيال. 3. التمييز بين الخيال والواقع. 4. معرفة أساليب التركيز والانتباه. 5. ان تتمكن الطالبات من التركيز والانتباه للعديد من المثيرات.	ان تكون الطالبات قادرات على التركيز والانتباه للعديد من المثيرات الايجابية.	. معنى التركيز. . التخلص من الخيال. . معرفة أساليب التركيز والانتباه.

الجلسة التاسعة : التركيز

. إدارة الجلسة

- تشكر الباحثة الطالبات اللواتي قدمن التدريب بشكل جيد وتقدم لهن بعض المعززات المناسبة .

. تعرف الباحثة معنى التركيز والانتباه وما هي الأشياء التي تنتبه إليها وكيفية إجراء عملية التركيز وتناقش ذلك مع الطالبات وتتعرف على أفكارهن .

. تقوم الباحثة بتعزيز الأفكار الايجابية التي تحملها الطالبات حول التركيز والانتباه .

. تعزل الباحثة الأفكار السلبية التي تجعل من الطالبة ذات شخصية هامشية .

. تقدم الباحثة ملخصا لما دار في أثناء الجلسة وتستمع إلى آراء الطالبات ومقترحاتهن حول موضوع الجلسة .

. الوقوف على ايجابيات وسلبيات الجلسة .

. تطلب الباحثة من كل طالبة ذكر موقف مر بها بعد الجلسة وكيفية تمكنها من التركيز على المثيرات في ذلك الموقف .

الزمن / 45 دقيقة

خفض الانانية

الجلسة / العاشرة

التدريب البيتي	التقويم	الانشطة	الأهداف السلوكية	الهدف العام	الحاجات
تطلب الباحثة من كل طالبة ذكر موقف مرت به وكانت متعاونة فيه مع الآخرين	الوقوف على سلبيات الجلسة وايجابياتها	<p>– تقدم الباحثة شكرها وتعزيزاتها للطلبات اللواتي انجزن التدريب بشكل جيد .</p> <p>– تقوم الباحثة بتعريف الانانية ومظاهرها وكيفية الابتعاد عنها وما هي المساوئ التي تلحق بشخصية الفرد الاناني . وناقش ذلك مع الطالبات ويتم الوقوف على أساليب التعاون والمحبة بين أفراد المجتمع .</p> <p>– تعزز الباحثة الأفكار الايجابية التي تتمتع بها الطلبات .</p> <p>– تعزل الباحثة الأفكار السلبية التي تجعل من الطالبات ذوات شخصية هامشية وكيفية الابتعاد عنها .</p> <p>– تضرب الباحثة الأمثلة للطالبات وكيفية تحويل تلك الأمثلة إلى واقع ملموس وتشارك الطالبات في الأمثلة – يتخلل الجلسة جو من المحبة والألفة والحرية .</p>	<p>1. معرفة معنى الانانية .</p> <p>2. ما الفرق بين الانانية والحصول على الأشياء دون ضرر الآخرين</p> <p>3. معرفة التعاون .</p> <p>4. معرفة حب الآخرين وأساليبه .</p> <p>5. ما هي أساليب التعاون والمحبة بين الآخرين .</p> <p>6. ان تكون الطلبات متعاونات غير انانيات .</p>	<p>ان تكون الطلبات متعاونات غير انانيات .</p>	<p>. معرفة معنى الانانية .</p> <p>. كيفية التخلص من الانانية .</p> <p>. ما هي أساليب التعامل مع الآخرين من دون انانية .</p>

الجلسة العاشرة : خفض الانانية

. إدارة الجلسة

- . تقدم الباحثة شكرها وتعزيزها للطالبات اللواتي انجزن التدريب البيئي بشكل جيد .
- تقوم الباحثة بتعريف الانانية ومظاهرها وكيفية الابتعاد عنها وما هي المساوئ التي تلحق بشخصية الفرد الاناني وتناقش ذلك مع الطالبات ويتم الوقوف على أساليب التعاون والمحبة بين أفراد المجتمع .
- . تعزز الباحثة الأفكار الايجابية التي تتمتع بها الطالبات .
- تعزل الباحثة الأفكار السلبية التي تجعل من الطالبات نوات شخصية هامشية وكيفية الابتعاد عنها .
- تضرب الباحثة الأمثلة للطالبات وكيفية تحول تلك الأمثلة إلى واقع ملموس وتشارك الطالبات في الأمثلة .
- . تستمع الباحثة إلى آراء الطالبات حول الجلسة مع إعطاء ملخص لما دار فيها .
- . تطلب الباحثة من كل طالبة ذكر موقف مرت به وكانت متعاونة فيه مع الآخرين .

التدريب البيتي	التقويم	الانشطة	الأهداف السلوكية	الهدف العام	الحاجات
تطلب الباحثة من كل طالبة ذكر موقف مرت به وقد تقبلت بعض الأشخاص الذين كانت قد رفضتهم سابقا .	الوقوف على سلبيات الجلسة وايجابياتها	_ تقدم الباحثة التعزيز والشكر للطالبات اللواتي انجزن التدريب بشكل جيد . _ تقوم الباحثة بتعريف التقبل للآخرين مهما كانوا صغارا أو كبارا مرضى وأصحاء وتبين أساليب التقبل وكيفية الابتعاد عن حب الذات والانطلاق لحب الآخرين . وتوضح الباحثة الأساليب التي تمكن الطالبة من تقبل الآخرين وتناقش ذلك بجو من الألفة والحرية . _ تعزز الباحثة الأفكار الايجابية لدى الطالبات . _ تقوم الباحثة بعزل الأفكار السلبية التي تجعل من الطالبة ذات شخصية هامشية _ تضرب الباحثة الأمثلة وتبين كيفية تحويلها إلى واقع لملموس . وتشارك الطالبات في ذلك . _ يتخلل الجلسة جو من التعزيز والحرية .	1_ معرفة التقبل للآخرين . 2_ معرفة كيفية الانتماء . 3_ كيفية الخروج من دائرة الذات . 4_ الابتعاد عن حب الذات . 5_ ان تتقبل الآخرين مهما كانوا . 6_ ان تشعر الطالبات انهن جزء من المجتمع مقبولات منه ومتقبولات الآخرين .	ان تتقبل الطالبات الآخرين .	_ معرفة التقبل للآخرين . _ معرفة الانتماء . _ الخروج من دائرة الذات الضيقة . _ معرفة أساليب تقبل الآخرين .

الجلسة الحادية عشر : تقبل الآخرين

. إدارة الجلسة

- . تقدم الباحثة التعزيز والشكر للطالبات اللواتي انجزن التدريب بشكل جيد .
- تقوم الباحثة بتعريف التقبل للآخرين مهما كانوا صغارا أو كبارا , مرضى أو أصحاء , وتبين أساليب التقبل وكيفية الابتعاد عن حب الذات والانطلاق نحو حب الآخرين , وتوضح الباحثة الأفكار الايجابية لدى الطالبات .
- . تعزز الباحثة الأفكار الايجابية لدى الطالبات .
- . تقوم الباحثة بعزل الأفكار السلبية التي تجعل من الطالبة ذات شخصية هامشية .
- . تضرب الباحثة الأمثلة وكيفية تحويلها إلى واقع ملموس , وتشارك الطالبات في ذلك .
- تطلب الباحثة من الطالبات ان يتمسكن بالمعايير الاجتماعية ومراعاة حقوق الآخرين في تعاملها معهم .
- . تبدأ الباحثة بتلخيص الجلسة ثم التعرف على سلبياتها وايجابياتها .
- . تطلب الباحثة من كل طالبة ذكر موقف مرت به وقد تقبلت بعض الأشخاص الذين كانت ترفضهم سابقا .

الزمن / 45 دقيقة

انهاء البرنامج

الجلسة / الثانية عشر

التدريب البيتي	التقويم	الانشطة	الأهداف السلوكية	الهدف العام	الحاجات
	<p>_ تطلب الباحثة من الطالبات ذكر الإيجابيات التي جرت معهم خلال مدة تقديم البرنامج وكذلك الأشياء السلبية .</p> <p>_ تقوم الباحثة بإجراء تغذية راجعة لما دار في البرنامج.</p>	<p>_ تقدم الباحثة شكرها للطالبات اللواتي انجزن التدريب بشكل جيد .</p> <p>_ تشكر الباحثة الطالبات المشاركات بالبرنامج وتقدم لهن بعض الهدايا والشهادات التقديرية .</p> <p>_ تناقش الباحثة مع الطالبات موعد إجراء الاختبار البعدي .</p> <p>_ تناقش الباحثة مع الطالبات مكان إجراء الاختبار البعدي .</p> <p>_ تقوم بإجراء ملخص لما دار في الجلسات السابقة.</p> <p>_ تؤكد الباحثة على الأفكار الايجابية التي يحملنها الطالبات عبر البرنامج. وتقوم بالثناء على أفكار الطالبات الايجابية التي تجعل منهن ذوات شخصية صحيحة.</p>	<p>1_ انهاء العلاقة الإرشادية .</p> <p>2_ موعد إجراء الاختبار البعدي .</p> <p>3_ معرفة مكان إجراء الاختبار .</p>	<p>_ ان يعرفن ان البرنامج قد انتهى ويتمتعن بالابتعاد عن الشخصية الهامشية.</p>	<p>_ معرفة انهاء البرنامج</p>

الجلسة الثانية عشر : انتهاء البرنامج**. إدارة الجلسة**

- . تقدم الباحثة شكرها للطالبات اللواتي انجزن التدريب بشكل جيد .
- . تشكر الباحثة الطالبات المشاركات بالبرنامج وتقدم لهن بعض الهدايا .
- . تناقش الباحثة مع الطالبات موعد ومكان إجراء الاختبار أبعدي .
- . تقوم الباحثة بإجراء ملخص لما دار في الجلسات السابقة .
- . تؤكد الباحثة على الأفكار الايجابية التي تحملها الطالبات عبر البرنامج , وتقوم بالثناء على أفكار الطالبات الايجابية التي تجعل منهن ذوات شخصية صحيحة .
- . تطلب الباحثة من الطالبات ذكر الايجابيات التي جرت معهن خلال مدة تقديم البرنامج وكذلك الأشياء السلبية .

رابعا : عينة التطبيق :**اختيرت عينة التطبيق بعد :**

- أ . تطبيق مقياس الشخصية الهامشية على طالبات الصف الثاني المتوسط والبالغ عددهن (61) طالبة .
- ب . اختيار (20) طالبة من اللواتي حصلن على أعلى درجات من الشخصية الهامشية .
- ج . وزعت الطالبات بشكل عشوائي إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بواقع (10) طالبات في كل مجموعة .

خامسا : التصميم التجريبي والتكافؤ :

يعد التصميم التجريبي بمنزلة الخارطة التي تنظم اتجاه البحث في حل المشكلة التي يتصدى لها وتحقيق أهدافه (عبد الحفيظ 2000 , ص118) , ولغرض اختبار فرضيات البحث استخدمت الباحثة التصميم التجريبي ذا المجموعتين (الضابطة والتجريبية) وقد صمم وفقا للخطوات الآتية :

1. اختيرت (20) طالبة كعينة بعد إجراء الاختبار القبلي ممن حصلن على أعلى درجات على مقياس الشخصية الهامشية .

2. وزع أفراد العينة بصورة عشوائية إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) .
3. إجراء التكافؤ للمجموعتين في بعض المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع (الشخصية الهامشية).
4. قدم البرنامج الإرشادي للمجموعة التجريبية من خلال التداخل الإرشادي في حين لم يقدم أي برنامج للمجموعة الضابطة .
5. إجراء اختبار لمعرفة الفروق ودلالاتها بالنسبة للمجموعة (الضابطة والتجريبية) والمخطط (2) يبين ذلك .

الخطوات					المجموعات
الخامسة	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
الفرق بين المجموعتين في الاختبار البعدي	الفرق بين الاختبارين	اختبار بعدي على مقياس الشخصية الهامشية	×	اختبار قبلي على مقياس الشخصية الهامشية	المجموعة الضابطة
			تداخل إرشادي		المجموعة التجريبية

مخطط (2)

التصميم التجريبي للبحث

وقد اعتمدت الباحثة هذا التصميم لأنه يتميز بالبساطة والمرونة والاقتصاد والسماح بضبط عدد من العوامل التي قد تؤثر في الصدق الداخلي (رؤوف 2001 , ص186) . كذلك لأنه يفسر الفرق الحادث بين المجموعة الضابطة والتجريبية والذي ينجم عن التداخل الإرشادي وحده وذلك يمنح المجرب قدرا مقبولا من الثقة (نيل , ولبرت 1982 , ص75) . وهذا التصميم من التصاميم التي توفر درجة عالية من الضبط التجريبي كما انه يوفر الكثير من الجهد والوقت (الزوبعي 1981 , ص112) .

التكافؤ بين المجموعتين :

من المفترض تكافؤ المجموعتين في جميع النواحي فيما عدا التعرض إلى المتغير المستقل (التداخل الإرشادي) تفترض الباحثة ان أي فروق توجد انما هي نتيجة للمعاملة التجريبية فالباحثة تستخدم مجموعة ضابطة لتدعم اعتقادها بان المتغير المستقل مسؤول فعلا عن التغير في المتغير التابع .

وللتغلب على عيوب التصميم التجريبي ينبغي ان يراعي تحقيق التكافؤ بين المجموعات المستخدمة لغرض ضبط السيطرة والتحكم على المتغيرات العارضة وعلى النحو الآتي :

أ . التكافؤ في درجات المقياس .

ب . التكافؤ في الترتيب الولادي والتحصيل الدراسي للأب والتحصيل الدراسي للأم .

وبالرغم من تقسيم الباحثة للمجموعتين بشكل عشوائي وهذا قد يضمن سلامة التكافؤ إلا انها عملت للتأكد من تكافؤ المجموعتين في بعض المتغيرات التي تسهم بالتأثير على الشخصية الهامشية . وكما مبين في الجدولين (10, 11) .

جدول (10)

التكافؤ في متغير درجات مقياس الشخصية الهامشية لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية

الدالة	قيمة t الجدولية	قيمة t	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالجات المتغيرات
			ع	س	ع	س	
غير دال	2.10	0.451	2.359	85.300	1.932	85.800	مقياس الشخصية الهامشية

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18)

جدول (11)

تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في الترتيب الولادي والتحصيل الدراسي للأب
والتحصيل الدراسي للأم

الدلالة	قيمة t الجدولية	قيمة t	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالجات المتغيرات
			ع	س	ع	س	
غير دال	2.10	0.818	0.823	2.300	0.816	2.000	الترتيب الولادي
غير دال		0.671	0.632	1.800	0.699	1.600	التحصيل الدراسي للأب
غير دال		0.896	0.707	1.500	0.788	1.800	التحصيل الدراسي للأم

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18)

سادسا : الوسائل الإحصائية المستخدمة :

استخدمت الباحثة في تحليل البيانات وتفسيرها الوسائل الإحصائية الآتية :

1. الاختبار التائي لعينتين مترابطتين (t-test) :

لاستخراج دلالة الدرجات بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
وللمجموعة الضابطة .

4. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (t-test) :

لاستخراج القوة التمييزية لفقرات مقياس الشخصية الهامشية ودلالة الدرجات للاختبار
القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة .

5. معامل الارتباط البسيط بيرسون (Person – Correlation) :
- استخدم لاستخراج علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الشخصية الهامشية ومعامل الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار .
6. معادلة ألفا كرونباخ (Cronbach –Alpha Formulle) :
- استخدمت لاستخراج ثبات مقياس الشخصية الهامشية بطريقة الاتساق الداخلي .
7. الوسط المرجح والوزن المئوي استخدم لترتيب فقرات مقياس الشخصية الهامشية ترتيباً تنازلياً (الكندي 1985 ,ص 105) .
8. الحقيبة الإحصائية (SPSS) لاستخراج المؤشرات الإحصائية لمقياس الشخصية الهامشية .



عرض النتائج وتفسيرها

- عرض النتائج
- تفسير النتائج ومناقشتها
- الاستنتاجات
- التوصيات
- المقترحات

عرض النتائج Results Details

تم في هذا الفصل عرض النتائج التي توصل إليها البحث الحالي على وفق هدف البحث الحالي وفرضياته وكالاتي :

● **هدف البحث** : يهدف البحث الحالي إلى التعرف على دور التداخل الإرشادي بأسلوب إطفاء التحوير السلبي في تحسين الشخصية الهامشية لدى طالبات المرحلة المتوسطة. ولمعرفة أثر الأسلوب المعرفي تحققت الباحثة من صحة الفرضيات الصفرية الآتية:

● **الفرضية الأولى** : ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والاختبار البعدي على مقياس الشخصية الهامشية. ولاختبار صحة هذه الفرضية استخدمت الباحثة اختبار (t) لعينتين مترابطتين لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي , وقد كانت قيمة (t) المحسوبة (0.832) وهي أقل من قيمة (t) الجدولية (2.26) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) , وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية . أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الشخصية الهامشية . وتعزو الباحثة ذلك الى انهم لم يتلقوا أي تدريب على الأسلوب المعرفي والجدول (12) يبين ذلك .

جدول (12)

دلالة الفروق بين درجات الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

الدالة	قيمة t الجدولية	قيمة t	ع ف	س ف	المعالجات المتغيرات
غير دال	2.26	0.832	1.900	0.500	الهامشية

تحت مستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية (9)

● **الفرضية الثانية** : ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الشخصية الهامشية بعد تطبيق أسلوب إطفاء التحوير السلبي .

ولاختبار صحة هذه الفرضية استخدمت الباحثة اختبار (t) لعينتين مترابطتين لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي , وقد كانت قيمة (t) المحسوبة (6.355) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية (2.26) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) , وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة . أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق الأسلوب المعرفي وبعده والجدول (13) يبين ذلك .

جدول (13)

دلالة الفروق بين درجات الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الدالة	قيمة t الجدولية	قيمة t	ع ف	س ف	المعالجات المتغيرات
دال	2.26	6.355	3.881	7.800	مقياس الشخصية الهامشية

تحت مستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية (9)

●الفرضية الثالثة : ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الشخصية الهامشية بعد تطبيق أسلوب إطفاء التحوير السلبي .

ولاختبار صحة هذه الفرضية استخدمت الباحثة اختبار (t) للعينات المستقلة المتساوية العدد لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الشخصية الهامشية بعد تطبيق الأسلوب المعرفي , وقد كانت قيمة (t) المحسوبة (4.456) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية (2.10) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18) , وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة , أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الشخصية الهامشية, بعد تطبيق أسلوب إطفاء التحوير السلبي والجدول (14) يبين ذلك .

جدول (14)

دلالة الفروق بين درجات الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الدلالة	قيمة t الجدولية	قيمة t	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالجات المتغيرات
			ع	س	ع	س	
دال	2.10	4.456	3.084	84.800	3.711	78.000	مقياس الشخصية الهامشية

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18)

تفسير النتائج ومناقشتها :

أظهرت نتائج الدراسة الحالية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ولصالح أفراد المجموعة التجريبية ، وبين أفراد المجموعة التجريبية نفسها قبل تطبيق أسلوب إطفاء التحوير السلبي وبعده ، مما يشير ذلك إلى ان أفراد المجموعة التجريبية الذين تلقوا برنامجا إرشاديا انخفضت الشخصية الهامشية لديهم عن أفراد المجموعة الضابطة الذين لم يتلقوا أي برنامج ، وهذا يدل على دور البرنامج الإرشادي بأسلوب إطفاء التحوير السلبي ، إذ تمكن البرنامج من إحداث تغييرات في أفراد المجموعة التجريبية التي تعرضت لهذا الأسلوب وتعزى هذه التغييرات أو هذه النتيجة إلى الأسباب الآتية :

1- ان الاستراتيجية المستخدمة في أسلوب إطفاء التحوير السلبي لها فعالية في إدراك المسترشدات بتنظيم خبراتهن وتنمية تفاعلهن الاجتماعي بطريقة مقبولة اجتماعيا ، ومن خلال السلوك المرغوب فيه الذي يتماشى مع القيم السائدة في المجتمع والبيئة المحيطة بهن وتوظيف ملاحظة وتقليد سلوك الآخرين إلى الواقع الذي يعمل على تعديل الأفكار لديهن ، إذ تعد أساليب العلاج المعرفي التي تستعمل فيها فنيات سهلة الإجراء كالقدرة على الإقناع بما يناسب عقل ومنطق الحالة وثقافتها (Lineman , 1993, p:73) ويقول (بك) " ما علينا في العلاج المعرفي إلا ان ندرب الأسوياء المضطربين على ان يلتفتوا إلى ما يدور بخلدكم من مواقف مختلفة " (بيك ، 2000 ، ص34) .

2- ان لأسلوب إطفاء التحوير السلبي فعالية في إدراك المسترشدة للمعتقدات والأفكار الهامشية الخاطئة، ومن خلال تدريب المسترشدة على اكتشاف أفكارها المشوهة أو

المنحرفة عن الواقع والحقيقة وغير المقبولة اجتماعيا , والتعامل مع المشكلات والمشاركة في تحقيقها , وهذا ما أكدته دراسة (العزة , 2001, ص52).

3- كان للتعاون ما بين الباحثة والمسترشدات وتكوين العلاقة بينهما لأجل تحمل المسؤولية واتخاذ القرار المناسب القائم على المصادقية في مواجهة الأفكار الهامشية غير المنطقية , كل هذا ساعد على إعادة تنظيم أفكار المسترشدة لتصبح أكثر منطقية .

4- ان وضع الخطة الإرشادية من الباحثة جاء بشكل يتناسب مع حاجات المسترشدات والمرحلة العمرية , إذ ان استيعاب المسترشدات لمفردات الجلسات الإرشادية ساعد وبشكل منظم على حل مشكلاتهن الخاصة وإصدار أحكامهن على أفكارهن الهامشية وإبدال السلوك غير المرغوب فيه بسلوك مرغوب فيه يتماشى مع القيم السائدة في المحيط الذي يعشن فيه . إذ عن التغييرات الحضارية من شأنها ان تثير قدرا من الخلط والشك والضياع للقيم والمعايير الاجتماعية السائدة , هذا ما أكدته دراسة (Sing & Rating,1969)

ويمكن التقليل من تأثيرها من خلال الدور إلى تضطلع به المؤسسات التربوية في إرشاد طلبتها (جلال , 1971 , ص33) .

5- ان أسلوب إطفاء التحوير السلبي يعمل على تدريب المسترشدات على قراءة الواقع بطريقة صحيحة دون مبالغة أو تشويه , مثلما يؤدي إلى تحليل البيانات التي تجمع بشكل يطابق الواقع ويخرج باستنتاجات منطقية تعمل على فحص كل فكرة غير وظيفية بطريقة تعزز إعادة بناء معارفه وأفكاره بشكل منطقي , وقد أكد المنظرون المعرفيون ومنهم (بيك) ان هدف العلاج المعرفي هو تحديد وتعديل تحريفات وتحيزات التفكير لدى المضطرب وكذلك تحديد وتعديل المخطط المعرفي الخاص لدى الفرد (البيهي , 2006 , ص7) .

الاستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث يمكن للباحثة استخلاص الاستنتاجات الآتية :

1. وجود شخصية هامشية لدى طالبات المرحلة المتوسطة للبنات .
2. للتربية الأسرية علاقة كبيرة في تكوين الشخصية الهامشية لدى الطالبات .
3. احدث أسلوب إطفاء التحوير السلبي تغييرا ايجابيا واضحا في تحسين الشخصية الهامشية وبذلك يمكن الاعتماد عليه في الدراسات الإرشادية .
4. تبين ان الفنيات المستعملة في الأسلوب كانت فاعلة ومؤثرة بدليل انها أثبتت كفايتها في تحسين الشخصية الهامشية.
5. ان النشاطات والتكتيكات التي اعتمدها الأسلوب قد أسهمت في بلورة أفكار واقعية لدى طالبات المرحلة المتوسطة عن إمكانياتهن الحقيقية في تعديل الأفكار الهامشية . كما كشف عن البرنامج والنقاشات التي تمت بين الباحثة والطالبات.

التوصيات :

انسجاما مع نتائج البحث توصي الباحثة بما يأتي :

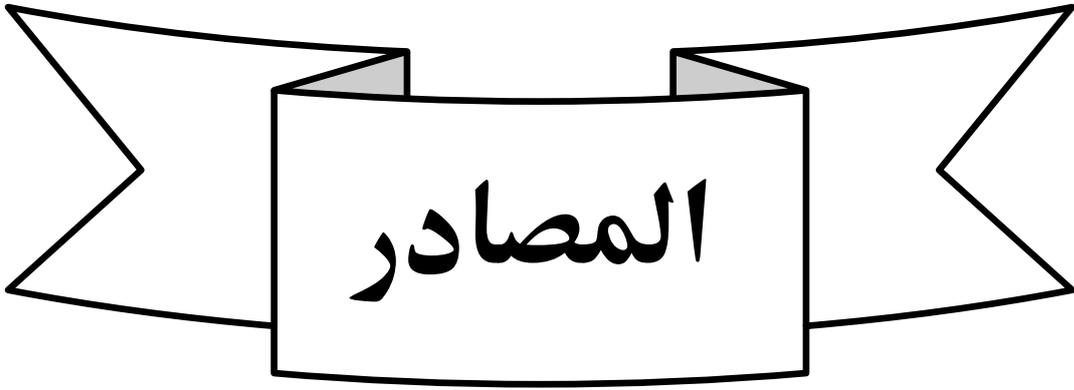
1. الاهتمام بالإرشاد النفسي في المرحلة المتوسطة والسعي إلى الكشف المبكر عن مشكلات الطالبات النفسية والاجتماعية والتربوية ليتسنى معالجتها .
2. تأكيد دور المرشد التربوي في العناية بالجوانب المعرفية والاجتماعية والوجدانية .
3. الإكثار من النشاطات المدرسية التي تسهم في تعديل الأفكار الهامشية كالسفرات والزيارات والمهرجانات .
4. نشر الوعي الإرشادي وتقديمه للمجتمع المحلي والمدرسي من خلال أجهزة الإعلام المختلفة .
5. إمكانية طبع كراسات أو كتيبات خاصة بالأسلوب الإرشادي المعتمد في الدراسة الحالية من قبل القائمين على الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي لإفادة المرشدين التربويين منه .
6. تدريب المرشدين التربويين في المدارس المتوسطة على معالجة اضطرابات الشخصية وخاصة الشخصية الهامشية.

7. إعطاء الطالبات فرصة للتعبير عن انفسهن والإفصاح عن اهتماماتهن ورغباتهن دونما قسر أو إرغام , ومن واجب المجتمع الإصغاء إلى آرائهن من خلال تشجيع ثقافة الحوار وتعزيز قيم المشاركة والانفتاح للوصول إلى قواسم مشتركة تحقق مصالح وأهداف الجانبين .

المقترحات :

في ضوء نتائج البحث تقترح الباحثة القيام بالدراسات الآتية :

1. قياس الشخصية الهامشية لدى طلاب مدارس المرحلة المتوسطة.
2. إجراء دراسة مقارنة للشخصية الهامشية بين طلاب وطالبات المرحلة المتوسطة.
3. إجراء دراسة مقارنة عن أثر أسلوب البحث الحالي في معالجة الشخصية الهامشية باعتماد متغير الجنس (ذكور . اناث) .
4. إجراء دراسة مقارنة للشخصية الهامشية بين التخصصات العلمية والانسانية.
5. إجراء دراسة تستعمل أسلوب إطفاء التحوير السلبي في خفض أو تعديل متغيرات أخرى كالاكتئاب والقلق والخوف من الامتحان .



العربية والأجنبية

المصادر العربية

✚ القرآن الكريم

✚ إبراهيم , عبد الستار (1998) ؛ العلاج النفسي السلوكي الحديث , كلية الطب , جامعة الملك فيصل .

✚ الاحرش , يوسف وآخرون (2002) ؛ المدخل إلى التوجيه والإرشاد النفسي , دار الكتب الوطنية , بنغازي , ليبيا .

✚ الازيرجاوي , فاضل محسن (2000)؛ علاقة الاعتماد على المجال مقابل الاستقلال عن المجال سمة إدراكية وأسلوب الاعتماد على المجال مقابل الاستقلال عن المجال سمة شخصية على وفق بعض المتغيرات , أطروحة دكتوراه غير منشورة , كلية الآداب , الجامعة المستنصرية .

✚ أبو طه , وفاء (2005) ؛ الشخصية الهامشية , ثقة بالنفس وغياب الاستقرار العاطفي , مجلة الغد .

✚ آل أطيماش , سناء نعيم بدر (2010) ؛ دور التداخل الإرشادي بأسلوبي " إطفاء التحويل السلبي وإعادة البنية المعرفية " في تعديل الأفكار الاستحواذية لدى طالبات المرحلة الإعدادية , أطروحة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية , الجامعة المستنصرية .

✚ إمام , عبد الفتاح , كير كجود (1986)؛ رائد الوجودية . ج ح , دار الثقافة للنشر والتوزيع , القاهرة.

✚ أمين منظور , أبو الفضل جمال الدين (1960)؛ لسان العرب , تحقيق يوسف خياط ونديم مرعشلي , المجلد الثالث , دار لسان العرب بيروت.

✚ أبو أسعد , احمد عبد اللطيف (2009)؛ المهارات الإرشادية , ط1 , دار المسيرة للنشر والتوزيع , عمان الأردن.

✚ (2011) ؛ تعديل السلوك الإنساني النظرية والتطبيق , ط1, دار المسيرة, عمان, الأردن .

✚ بركات , حليم (2000)؛ المجتمع العربي في القرن العشرين , بحث في تغير الأحوال والعلاقات , مركز دراسات الوحدة العربية , بيروت .

- ✚ برقاوي , محمد صالح (1983)؛ مشكلات طلاب المدارس الثانوية في الأردن , منشورات مركز البحث والتطوير التربوي في جامعة اليرموك , الأردن .
- ✚ بحري , منى يونس (2002)؛ الشباب المهمش أوضاع ومشكلات , وقائع المؤتمر العلمي العربي الأول , دور علم النفس في مواجهة تحديات الحاضر والمستقبل العربي , مركز البحوث التربوية والنفسية , جامعة بغداد .
- ✚ باترسون , س, هـ , ترجمة , عبد العزيز ألفقي(1990)؛ نظريات الإرشاد والعلاج النفسي , ط1, القسم الثاني.
- ✚ البحيري , عبد الرقيب (1994) ؛ سوء معاملة الطفل وعلاقتها بالاضطرابات المدرسية والسلوكية , المؤتمر العلمي الثاني لمعهد دراسات الطفولة , جامعة عين شمس , القاهرة , مصر .
- ✚ البهي , روبرت , ترجمة , جمعة سيد يوسف , محمد نجيب (2006) ؛ العلاج النفسي المعرفي في الاضطرابات النفسية , جامعة القاهرة.
- ✚ بيك , ارون(2000) ؛ العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية,ترجمة عادل مصطفى,أفاق عربية,ع(132)القاهرة.
- ✚ التكريتي , واثق عمر موسى (1989) ؛ بناء مقياس للتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية الآداب , جامعة بغداد .
- ✚ التميمي , بشرى عناد مبارك (2004) ؛ البنى المعرفية والصورة النمطية وعلاقتها بتوقعات الدور الجنسي , أطروحة دكتوراه غير منشورة كلية الآداب , جامعة بغداد .
- ✚ التميمي , صفاء يعقوب (1993) ؛ بناء مقياس التفاعل الاجتماعي لطلبة الجامعة , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية الآداب , جامعة بغداد .
- ✚ التاج , رضا كامل حمدان (1988) ؛ أثر أسلوب لعب الدور في تنمية الذات لدى التلاميذ بطيئي التعلم بمرحلة التعليم الأساسي في الأردن , الجامعة المستنصرية , كلية التربية , أطروحة دكتوراه غير منشورة .
- ✚ الجيزاني , محمد كاظم جاسم (2005) ؛ التقارب بين الذات الواقعية والذات المثالية وعلاقته بالنضج الاجتماعي لدى طلبة الجامعة , أطروحة دكتوراه غير منشورة , كلية الآداب , الجامعة المستنصرية.

- ✚ جابر , جودت بني(2004) ؛ علم النفس الاجتماعي , ط1, مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع, عمان.
- ✚ جوراد, سدني (1988) ؛ الشخصية السليمة, دراسة للشخصية من وجهة نظر علم النفس الإنساني , ترجمة احمد دلي الكربولي وموفق الحمداني , مطبعة التعليم العالي , جامعة بغداد.
- ✚ جلال, مسعد (1971) ؛ المرجع في علم النفس , دار المعارف للنشر , مصر .
- ✚ جسن , محمود شمال (1997)؛ المتغيرات المساهمة بسلوك المجازاة لمعيار المسؤولية الاجتماعية , أطروحة دكتوراه غير منشورة , كلية الآداب , الجامعة المستنصرية .
- ✚ حسين , طه عبد العظيم (2004) ؛ الإرشاد النفسي , النظرية التطبيق , الأردن , دار الفكر, ط1.
- ✚ حمد , صاحب عبد الله (2011) ؛ أثر أسلوب التحدث مع الذات في خفض إيذاء الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية , جامعة ديالى .
- ✚ الخطيب , جمال محمد(1993) ؛ تعديل السلوك للأطفال المعوقين , ط1, عمان.
- ✚ (1995) ؛ تعديل السلوك الإنساني , ط3, الكويت , مكتبة الفلاح , دار الفكر .
- ✚ ألكالدي , أمل إبراهيم حسون (2007) ؛ أثر أسلوبين إرشاديين في تعديل الشخصية الهامشية لدى طالبات المرحلة الإعدادية , أطروحة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية , الجامعة المستنصرية .
- ✚ الخواجا , عبد الفتاح محمد سعيد (2002) ؛ الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق, مسؤوليات وواجبات , دليل الآباء والمرشدين , الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع , عمان .
- ✚ الدوسري , صالح جاسم (1985) ؛ الاتجاهات العلمية لتخطيط برامج التوجيه والإرشاد , مجلة رسالة الخليج , عدد (15) , مكتبة عبد العزيز العربية , الرياض.

- ✚ الدبعي ,كفاح سعيد (2003) ؛ الهوية الاجتماعية والاستقرار النفسي وعلاقتها بالتصنيف الاجتماعي لدى الموظفين والموظفات بدوائر الدولة الحكومية بأمانة العاصمة صنعاء , أطروحة دكتوراه غير منشورة , كلية الآداب , جامعة بغداد .
- ✚ الدباغ , كفاح (1997) ؛ مفهوم الذات وعلاقته بمركز السيطرة لدى الأطفال في دور الدولة وأقرانهم , رسالة ماجستير غير منشورة , جامعة بغداد , كلية الآداب.
- ✚ الريماوي , محمد عودة (2003) ؛ في علم نفس الطفل , ط1, دار الشروق للنشر والتوزيع , عمان.
- ✚ الرشيدى , بشير صالح والسهل , راشد علي (2000) ؛ مقدمة في الإرشاد النفسي , ط1 , الكويت , مكتبة الفلاح للنشر .
- ✚ زهران , حامد عبد السلام (1977) ؛ علم النفس الاجتماعي , عالم الكتب , القاهرة.
- ✚ زهران , حامد عبد السلام (1988) ؛ التوجيه والإرشاد النفسي , عالم الكتب , القاهرة.
- ✚ السراي , هاشم فرحان خنجر (2012) ؛ تأثير فنيتين إرشاديتين (ملء الفراغ . تغيير القواعد) في خفض حدة التفكير المستقطب لدى طلاب المرحلة الإعدادية) , أطروحة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية , الجامعة المستنصرية .
- ✚ سفيان , نبيل (2002) ؛ المختصر في الشخصية والإرشاد النفسي , كلية التربية , جامعة تعز , اليمن .
- ✚ سهير كامل احمد (2000) ؛ التوجيه والإرشاد النفسي , مركز الاسكندرية للكتاب , مصر
- ✚ سلامة , احمد عبد العزيز (1984) ؛ علاقة الدوجماتية بمستوى التعلم والتحصيل الدراسي لدى المراهقين القطريين , حولية كلية التربية , الدوحة , جامعة قطر , العدد (31) , السنة الثالثة , مطابع العهد .
- ✚ سمعان فريد (2005)؛ التهميش الاجتماعي , أبعاد الظاهرة ودلالاتها , ندوة الثقافة الجديدة , العدد (414) .
- ✚ سري , إجلال محمد (2002) ؛ علم النفس العلاجي , عالم الكتب , القاهرة .
- ✚ شاخت ريتشارد (1980) ؛ الاغتراب , ترجمة كامل يوسف حسين , المؤسسة العربية للدراسات والنشر بيروت .

- ✚ الشيخ,فاطمة,(2008) ؛ العلاج المعرفي السلوكي,ط1,السعودية.
- ✚ الشناوي , محمد محروس(1994) ؛ نظريات الإرشاد والعلاج النفسي , دار غريب للطباعة والنشر , جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية .
- ✚ صالح , محمود عبد الله (1985) ؛ أساسيات في الإرشاد التربوي , دار المريخ للنشر , الرياض .
- ✚ الصفار , رفاه محمد علي احمد (2002) ؛ الأفكار اللاعقلانية لدى المدرسين وعلاقتها بالجنس والتخصص ومدة الخدمة , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية (ابن رشد) , جامعة بغداد .
- ✚ الطائي , عبد الكريم محمود صالح (2005) ؛ أثر العلاج العقلاني الانفعالي والنمذجة في خفض مستوى الغضب لدى طلاب المرحلة المتوسطة, أطروحة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية , الجامعة المستنصرية .
- ✚ طاهر , حسين محمد علي والجري ,محي الدين يوسف (1986) ؛ الإرشاد النفسي والتربوي بين الأصالة والتجديد , كلية التربية , جامعة تكريت .
- ✚ العزة , سعيد حسين (2001) ؛ الإرشاد النفسي أساليبه وفنياته ,الدار العلمية للنشر, عمان .
- ✚ العبودي , ستار جبار غانم (1996) : البحث عن المكانة الاجتماعية وعلاقته ببعض المتغيرات لدى الموظفين , رسالة ماجستير غير منشورة ,كلية الآداب , الجامعة المستنصرية.
- ✚ العتابي , عماد عبد حمزة (2012) ؛ التداخل الإرشادي بفنيتي (الحوار- النموذج) لتنمية توقعات الفاعلية الذاتية العامة لدى طلاب الجامعة , أطروحة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية , الجامعة المستنصرية .
- ✚ العزة , سعيد حسين الهادي , جودت عزت (1999) ؛ نظرية الإرشاد والعلاج النفسي , ط1 , عمان.
- ✚ العزة , سعيد حسين (2001) ؛ الإرشاد النفسي أساليبه وفنياته , ط(6) , الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع , عمان .

- ✚ العضاوي , إبراهيم (1988) ؛ معالم من سيكولوجية الطفولة والفتوة والشباب, دار الفكر العربي , القاهرة .
- ✚ عبد الرحمن ,سعد (1971) ؛ السلوك الإنساني,تحليل وقياس المتغيرات ,ط1,مكتبة القاهرة الحديثة , القاهرة.
- ✚ عبد الدائم , عبد الله (2001) ؛ مهارات التفوق الدراسي , دار الرضا للنشر والتوزيع , دمشق .
- ✚ عبد الرحمن, محمد السيد (1998) ؛ نظريات الشخصية, دار قباء للطباعة والنشر, القاهرة.
- ✚ العباسي , غسق غازي (2004) ؛ أثر برنامج إرشادي لتخفيض مخاوف الطالبات من الأسئلة الشفهية في المرحلة المتوسطة , الجامعة المستنصرية , كلية التربية , رسالة ماجستير غير منشورة .
- ✚ العرسان , إبراهيم (2006) ؛ أصول علم النفس العام , ط1, مكتبة النهضة ودار الشروق للنشر والتوزيع , جدة , السعودية .
- ✚ العتوم , عدنان (2005) ؛ ظاهرة الاستقطاب الجامعي , هل يؤدي النقاش الجمعي إلى التطرف في اتخاذ القرارات , مجلة الدراسات , العلوم التربوية , المجلد 52 , العدد:1 .
- ✚ عكاشة , احمد , (2003) ؛ الطب النفسي المعاصر , ط2 , القاهرة .
- ✚ ألقذافي , رمضان محمد (1985) ؛ التوجيه والإرشاد النفسي , دار الرواد , طرابلس , ليبيا .
- ✚ كفاي ,علاء الدين (1982)؛ وجهة الضبط والمسايرة , بعض الدراسات حول وجهة الضبط وعدد من المتغيرات النفسية , مكتبة الأنجلوا المصرية , القاهرة.
- ✚ الكندي,عبد الله رمضان (1985) ؛ مبادئ الإحصاء وأساليب التحليل الإحصائي , ط2 , منشورات ذات السلاسل .
- ✚ لازاروس , ريتشارد (1989), الشخصية , ترجمة , سيد محمد غنيم ومحمد عثمان نجاتي , ط3 , دار الشروق , بيروت.
- ✚ المالح , حسان (1995) ؛ الخوف الاجتماعي , دراسة عملية الاضطراب النفسي , ط2 , دمشق .

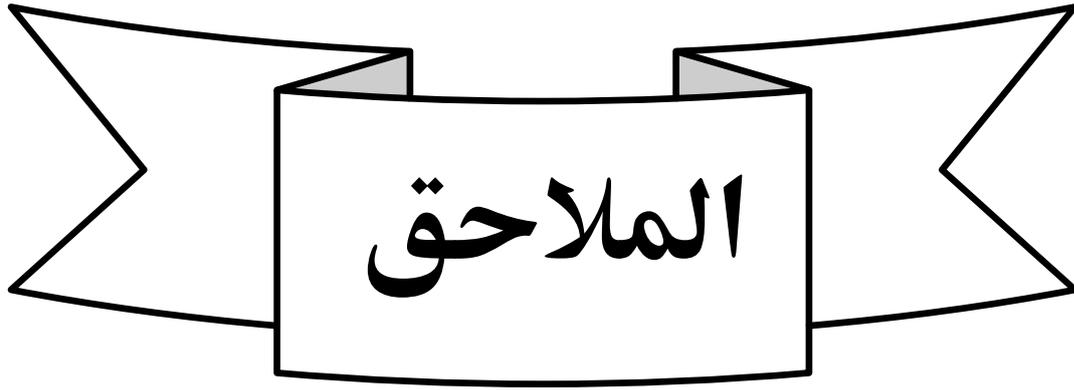
- ✚ محمد , عادل عبد الله (2000) ؛ **العلاج المعرفي السلوكي** , أسس وتطبيقات , دار الرشيد , مصر .
- ✚ لورانس برافين (2010)؛ **علم الشخصية** , ترجمة عبد الحليم محمود واخرون , الجزء الاول , المركز القومي للترجمة , القاهرة .
- ✚ لورانس برافين (2010)؛ **علم الشخصية** , ترجمة عبد الحليم محمود واخرون , الجزء الثاني , المركز القومي للترجمة , القاهرة .
- ✚ مرسي , محمد منير (1988) ؛ **دراسات نفسية في المجال المعرفي والانفعالي** , مركز البحوث التربوية , المجلد : 18, الدوحة .
- ✚ أنعمي, هادي صالح (2004) ؛ **أثر برنامج إرشادي في تعديل الأفكار غير العقلانية لدى طلاب المرحلة الثانوية** , أطروحة دكتوراه , كلية التربية , الجامعة المستنصرية .
- ✚ نادية تعبان (2005) ؛ **أثر الأسلوب المعرفي في خفض الجسمية لدى طالبات المرحلة الإعدادية** ,رسالة ماجستير , كلية التربية , الجامعة المستنصرية .
- ✚ الياسري , محمد جاسم (2011) ؛ **الأساليب اللامعلمية في تحليل البيانات الإحصائية** , دار الضياء للطباعة النجف الأشرف .

المصادر الأجنبية

- ✚ Arthur . G . Johns(1963) ؛ **principles of Guianese** : New York ; Mc . Growth ; N Book company , Inc.
- ✚ Anastasia , A,(1997) ؛ **psychologically: Testing**,6th ed .New York :Macmillan .
- ✚ Arntz&Vanoppen (1984) ؛ **Educational psychology** : A cognitive view (2nd ed) . New York Holt, Rinehart& Winston .
- ✚ Baron, A,R et al (1980) ؛ **psychology Helt sanders Intentional Edition** Japan.

- # Birdie ,R (1959); **coins ding principles and presumptions'**:
Journal of counting psychology , N(3).
- # Carighead.W.E(1982); **A brief clinical history of cognitive Behavior:** therapy children. school psychology review .
- # Corey,G,theory& practice of Group counseling,3rd ed (1991);
California Brook ,Cole, publishing company pacific Grove.
- # Davis, B (2005); **Marginal it in pluralistic :** (internet) .
[http://www.aaap .oar](http://www.aaap.oar) .
- # Ellis, A (1985); **Cognitive and Affect in Emotional Disturbance American psychologists:** vol.(40) , No (4) .
- # Holmes (2002); **Normal and Health personality charters:** A
Mercian psychological – Association.
- # Holt,R.R(1971) ; **Assesses personally :** New York Harcouy
Branch Jovanovich .
- # Kerch , D. et al (1962); **Individual in society:** New York Mc
Grew – Hall company.
- # krumboltz , J.D (2007); **Behavioral counseling Modification :**
New York : Rinehart & Winston and guidance Journal .
- # Lindguist,E,F(1951); **Statistical Analysis in Education Research:** Boston,Hougtn-Miffin.
- # Line man (1993) ; **Social Change and prejudice :** New York
,The free press .
- # Munro , A (1979) ; **counseling ask ills a porch Methuen population :** M2 , New Zeeland.
- # Megraw ,Hill,(2003) ; completion (Fill-In) **Exercise Cwhat is personality:** (Internet).

- ✚ Perrin ,Laurence (1970) ; **Personality theory Assessment and Research** : second edition , john Wiley & sonscom , New York .
- ✚ Persons , J.B .et al (1988) ; **predictors of dropout and outcome in cognitive therapy for depression in a private practice setting**: cognitive therapy and Research .
- ✚ Rachman,S,J(2000); **A cognitive theory of obsession** : Elaboration Behavior Research & ther apy ,36,385-401.
- ✚ Scott , W.A (1958); **Research Definition in Mental Health and Mental Illness psych** : bull.
- ✚ Nunnally,J,G (1972); **Psychometric theory**: Mc Grew-Hill, New York.
- ✚ Oppenheim, A,N (1987); **Questionnaire design&attitvde measurement**: London , Hein man press .
- ✚ Susan , PH , D . (1986) ; **Effects of reality therapy techniques of the behaviors of elementary school students Across setting**: vol , 48 .No .10 .
- ✚ Seaman , M (1959) ; **on the meaning of Alien at** :A,S,R Vol (24).
- ✚ Sing & Rattng (1969) ; **The Evolution of psychotherapy** : New York ,N,Y,Bruner/Mazei,Inc .



- تسهيل مهمة
- استطلاع آراء المرشحات
- قائمة بأسماء الخبراء
- استبيان آراء الخبراء في مقياس الشخصية الهامشية
- مقياس الشخصية الهامشية بصيغته النهائية
- إستبانة آراء الخبراء حول صيغة البرنامج الإرشادي
- إستبانة آراء الخبراء حول صلاحية عناوين الجلسات
- عناوين الجلسات الإرشادية
- الجلسات الإرشادية

ملحق (1)

كتاب تسهيل مهمة عمل الباحثة إلى المديرية العامة لتربية ديالى

بسم الله الرحمن الرحيم
جمهورية العراق

Republic Of Iraq
Ministry of Education

Directorate General of Education
In Diyala

Number \
A.D Date \
A.H Date \



المديرية العامة لتربية ديالى
العمارة
الديالى

وزارة التربية
لمديرية العامة لتربية ديالى
التخطيط التربوي / البحوث والدراسات

العدد /
التاريخ الميلادي /
التاريخ الهجري

السيد / ادارة ثانوية الحرية للبنات

م / تسهيل مهمة

حصلت الموافقة على تسهيل مهمة طالبة الماجستير (هبة احمد مهدي) في جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية / تخصص الارشاد النفسي والتوجيه التربوي لغرض اجراء البحث الموسوم (التداخل الارشادي بأسلوب الاطفاء التحوير في تحسين الشخصية الهامشية لدى طالبات المرحلة المتوسطة)

مع التقدير



حوزي حمودي ابراهيم
ع / المدير العام
٢٠١٣/٢/١٧ م



نسخة منه إلى /
السيد معاون المدير العام لشؤون الفنية / للتفضل بالعلم مع التقدير
التفتيش التربوي / للتفضل بالعلم مع التقدير
مديرية الاشراف الاختصاص / للتفضل بالعلم مع التقدير
مديرية التخطيط التربوي / البحوث والدراسات / مع الاوليات

انتصار / ٢/١٧/

محافظة ديالى / بعقوبة / شارع المحافظة الرئيسي / هـ : 528181 أو هـ : 528180

ملحق (2)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة ديالى

كلية التربية الأساسية

قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

عزيزتي المرشدة :-

تروم الباحثة القيام بدراسة عن الشخصية الهامشية لدى طالبات المرحلة المتوسطة . ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في المجال التربوي والتعليمي أرجو مساعدتكم من خلال الإجابة عن بعض الأسئلة المطروحة, ولكن قبل ذلك نذكر لكم بعض صفات الشخصية الهامشية وهي : السطحية في التعامل مع الحياة , عدم الشعور بالانتماء الاجتماعي , اللامعيارية في التعامل مع الحياة , الشعور بالحرمان والإقصاء وفقدان الحرية في أي نشاط اجتماعي يريده , الشعور بالعجز وفقدان التأثير بالآخرين , الشعور بالتردد وعجزه في التوصل إلى قرارات حاسمة , ضعف الثقة بينه وبين الآخرين.

على وفق ما ذكر أعلاه نرجو منك الإجابة عن السؤالين الآتيين بوضع (√) على الإجابة المناسبة لك :

- 1- هل تعتقدين بوجود هذه الشخصية لدى طالبات مدرستكم ؟ نعم () , لا ()
2. هل تحتاج هذه الشخصية إلى مداخلة إرشادية؟ نعم () , لا ()

مع فائق الشكر والتقدير

الباحثة

هبة أحمد مهدي

ملحق (3)

أسماء السادة الخبراء الذين ساهموا في تحكيم مقياس الشخصية الهامشية والبرنامج الإرشادي

اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	الجامعة / الكلية	مقياس الشخصية الهامشية	البرنامج الإرشادي
أ.د.	بثينة منصور الحلو	إرشاد نفسي	جامعة بغداد / كلية الآداب	√	√
أ.د.	صالح مهدي صالح	إرشاد نفسي	الجامعة المستنصرية / كلية التربية	√	√
أ.د.	عدنان محمود المهداوي	إرشاد نفسي	جامعة ديالى / كلية التربية	×	√
أ.د.	كامل علوان الزبيدي	شخصية	جامعة بغداد / كلية الآداب	√	√
أ.د.	ليث كريم حمد	إرشاد نفسي	جامعة ديالى / كلية التربية الأساسية	√	√
أ.د.	يحيى داود سلمان	إرشاد نفسي	الجامعة المستنصرية / كلية التربية	√	×
أ.م.د.	أزهار ماجد كاظم	إرشاد نفسي	الجامعة المستنصرية / كلية التربية	×	√
أ.م.د.	إقبال احمد جمعة	إرشاد نفسي	الجامعة المستنصرية / كلية التربية	√	√
أ.م.د.	أمل داود سليم	إرشاد نفسي	جامعة بغداد / تربية بنات	√	×
أ.م.د.	بشرى عناد مبارك	صحة نفسية	جامعة ديالى / كلية التربية الأساسية	√	√
أ.م.د.	عبد العباس مجيد	إرشاد نفسي	الجامعة المستنصرية / كلية التربية	√	√
أ.م.د.	نهلة عبودي الصالحي	إرشاد نفسي	جامعة بغداد / تربية ابن رشد	√	√
أ.م.د.	هناء محمود المشهداني	إرشاد نفسي	الجامعة المستنصرية / كلية التربية	×	√
م.د.	هاشم فرحان خنجر	إرشاد نفسي	الجامعة المستنصرية / كلية التربية	√	×
م.د.	خنساء عبد الرزاق	إرشاد نفسي	تربية ديالى / معهد المعلمات	√	√

ملحق (4)

جامعة ديالى

كلية التربية الأساسية

الدراسات العليا

استبيان آراء الخبراء في مقياس الشخصية الهامشية

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة

تروم الباحثة إجراء دراسة بعنوان ((التداخل الإرشادي بأسلوب إطفاء التحوير في تحسين الشخصية الهامشية)) ولتحقيق أهداف البحث تطلب بناء مقياس للشخصية الهامشية والتي تعرفها الباحثة وفق نظرية ((أليس Ellis)) من أنها : ((لتقويم اللاعقلاني للذات والذي يصاحبه شعور الفرد بالحرمان من التأثير في المواقف الاجتماعية والتعامل مع أحداث المجتمع بصورة سطحية غير فعالة)) لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة .

وفي ضوء خبرتكم العلمية وآرائكم الصائبة , ترجو الباحثة الاطلاع على فقرات المقياس والتي هي عبارة عن مواقف حياتية وبيان مدى ملائمتها وصلاحياتها للمقياس .

مع فائق شكري وتقديري

الباحثة

هبة أحمد مهدي

1. نظرتي إلى العادات والتقاليد تتمثل في :

- أ. مقيدة للحريات والشخصية
- ب. التزم ببعض وأترك البعض الآخر
- ت. شيء يجب الالتزام به

2. انظر إلى الشخص الانتهازي على انه :

- أ. هو الذي يستفيد في النهاية
- ب. له من المحاسن والمساوئ
- ت. شخص غير محبوب

3. أعتقد أن أحكامي يجب :

- أ. ن تتفق مع الرأي العام
- ب. يأخذ ببعض منها
- ت. أنها غير مهمة

4. أرى إن العلاقات بين الناس :

- أ. تسودها السطحية والمجاملة
- ب. منها ما هو جيد والآخر عكس ذلك
- ت. إنها علاقات مبنية على الود والاحترام

5. نظرتي إلى المجتمع على انه :

- أ. يهتم بالمظهر دون الجوهر
- ب. يهتم بالاثنين
- ت. يهتم بالجوهر

6. أعتقد إن الحياة :

- أ. لعب ولهو .
- ب. لعب وجد .
- ت. تشوبها الجدية والرصانة

7. أشعر أن تعاملي مع زميلاتي في المدرسة:

أ . محدود

ب . متفاعل في بعض الأمور

ت . قوي وراسخ

8. أفكر في علاقاتي الأسرية على إنها :

أ . ضعيفة

ب . غير مبنية على التفاهم

ت . قوية

9. أشعر وأنا وسط الجماعة على إن :

أ . لا تعجبني معاييرها

ب . التزم ببعض معاييرها

ت . التزم بمعاييرها

10. عند حدوث مناسبة لجيراني فأنا :

أ . عدم القيام بأي مساعدة لهم

ب . أتردد في القيام بأي مهمة لهم

ت . أقدم المساعدة لهم

11. تتسم علاقتي مع زميلاتي ب :

أ . ضعيفة

ب . بالمراوغة والتملق

ت . الود والاحترام

12. أرائي في الغالب :

أ . لا أتفق مع رأي من أرائهم

ب . منها ما يتفق ومنها لا يتفق

ت . تتفق مع آراء زميلاتي

13. وأنا أفكر في مستقبلي وتحقيق أهدافي أرى :

- أ . إن هناك من يقف حجر عثرة في طريقي
- ب . يساعدي البعض ويضايقتني البعض الآخر
- ت - هناك من يساعدي ويسعى في نجاحي

14. أشعر في الغالب :

- أ . أنني مظلومة
- ب . أخذت بعض ما استحق
- ت . أخذت كل حقوقي

15. اشعر بالألم عندما :

- أ . أجبر عن التنازل عن حقوقي
- ب . أتنازل عن البعض من حقوقي
- ت . عند التنازل عن حقوقي دون إجبار

16. فرصتي للتقدم بالحياة :

- أ . ضئيلة
- ب . متوسطة
- ت . جيدة

17. أفكر في نفسي فأجدها :

- أ . مظلومة
- ب . مرة مظلومة ومرة سعيدة
- ت . سعيدة

18. اشعر بأنني :

- أ . لا أتمكن من تحقيق أشياء ذات قيمة في الحياة
- ب . أتمكن من تحقيق بعض الأشياء
- ت . أحقق أشياء ذات قيمة بالحياة

19. أعتقد بأنني :

- أ. لا سيطرة لي على مجريات حياتي
- ب. مسيطرة على البعض منها
- ت. قدرة على السيطرة على مجريات حياتي

20. أشعر بأنني :

- أ. مجبرة على القيام بسلوكيات لا قناعة لي فيها
- ب. مجبرة على القيام ببعض منها
- ج. أنا حرة للقيام بكل سلوكياتي

21. أفكر في دراستي فأجدها :

- أ. تحتاج إلى صبر لا أستطيع احتماله
- ب. تحتاج بعض الصبر
- ت. سهلة و متمكنة منها

22. أشعر أن علاقتي مع الجنس الآخر :

- أ. مستحيلة
- ب. فيها بعض الصعوبات
- ت. ممكنة وهي شي اعتيادي

23. عندما أغضب فأعتقد أن :

- أ. غضب لا يتناسب مع الموقف الذي أواجهه
- ب. قد يتناسب في بعض الأحيان
- ت. مناسب في جميع الأحيان

24. عند تحديد أهدافي المستقبلية فأكون :

- أ. غير قادرة على تحديدها
- ب. محتارة
- ت. احدها بسهولة

25. اشعر إن حياتي :

- أ. غير مستقرة
- ب. مستقرة في بعض الأحيان
- ت. صادقة

26. أشعر بأن أفكاري :

- أ. غير قادرة على التفكير
- ب. مشوشة
- ت. واضحة

27. أعتقد بأن رغباتي :

- أ. كثيرة ومتناقضة
- ب. غير واقعية
- ت. سهلة وممكن تحقيقها

28. اشعر بأن المجتمع الذي أعيش فيه يتصف :

- أ. فقدان الأمن .
- ب. فيه بعض الأمن
- ت. أمن ومستقر

29. انظر إلى علاقات الناس على أنها :

- أ. أنانية
- ب. متناقضة بين الإقدام والأنانية
- ت. محترمة

30. في الغالب أرى إن الآخرين :

- أ. لا يتقبلونني
- ب. ضعيفي التقبل لي
- ت. يتقبلونني

31 عندما أتعرض إلى الشدائد اعتقد :

- أ. لا يوجد من يساعدني
- ب. يساعدني البعض والبعض الآخر يرفض
- ت. أن هناك من الجأ إليه ليساعدني

32 زميلاتي في الغالب :

- أ. لا توجد ثقة بينهم
- ب. يثقون أحيانا ببعضهم
- ت. ضعيفي الثقة بينهم

33 نظر إلى الآخرين على أنهم :

- أ. غير أوفياء
- ب. غير أوفياء في بعض الأحيان
- ت. أوفياء

34 اعتقد بان العدالة الاجتماعية :

- أ. ليس لها وجود
- ب. توجد في بعض الأحيان
- ت. موجودة دائما

35 عندما أقيم نفسي أجدها :

- أ. ليس لها معنى
- ب. اعتيادية
- ت. موهوبة

36 اعتقد إن لي القدرة على :

- أ. لا أستطيع مواجهتها
- ب. حل البعض منها
- ت. حل جميع مشاكلها

37 انظر إلى إن مكانة عائلتي لا تسمح لي :

أ. الاختلاط مع زميلاتي

ب. اختلط مع بعض منهم

ت. اختلط مع كل زميلاتي

38 اشعر إن الآخرين :

أ. لا يقدرُون إمكانياتي

ب. يقدرُون البعض منها

ت. يقدرُون كل ما أتمتع به من إمكانيات

39 أعتقد بأنني :

أ. غير قادرة على اختيار أي عمل

ب. أستند إلى الآخرين في الاختيار

ت. قادرة على اختيار عمل المستقبل

40 أعتقد بأنني متمكنة من :

أ. لا أتمكن من الاختيار

ب. يشترك البعض لمساعدتي

ت. اختيار شريك حياتي

ملحق (5)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة ديالى

كلية التربية الأساسية

قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

أختي الطالبة :

نضع بين يديك مجموعة من المواقف الاجتماعية نحاول من خلالها معرفة قدرتك على حسن التصرف فيها , لذا نرجو قراءة المواقف بصورة دقيقة والإجابة عليها بصورة موضوعية بحيث تعكس فعلا طبيعة سلوكك , ولا تترك أية فقرة دون إجابة , وان الإجابات عنها ستكون سرية وستستخدم لإغراض البحث العلمي فقط.

مثال لطريقة الإجابة:

- عند تحديد أهدافي المستقبلية فأكون :
- أ- غير قادرة على تحديدها . (√)
- ب- محتارة . ()
- ت- احدها بسهولة . ()

إن المثال أعلاه يوضح لك طريقة الإجابة , فعليك قراءة الموقف في المقياس ووضع إشارة (√) في المكان المناسب من ورقة الإجابة المنفصلة . فإذا كان البديل (أ) يمثل سلوكك في ذلك الموقف فتضع إشارة كما موضح في أعلاه .

مع شكر الباحثة وامتنانها

الباحثة

هبة احمد مهدي

1. نظرتي إلى العادات والتقاليد تتمثل في :

- أ. مقيدة للحريات والشخصية
- ب. التزم ببعض وأترك البعض الآخر
- ت. شيء يجب الالتزام به

2. انظر إلى الشخص الانتهازي على انه :

- أ. هو الذي يستفيد في النهاية
- ب. له من المحاسن والمساوئ
- ت. شخص غير محبوب

3. أعتقد أن أحكامي يجب ان :

- أ. تتفق مع الرأي العام
- ب. يأخذ ببعض منها
- ت. غير مهمة

4. أرى إن العلاقات الاجتماعية :

- أ. تسودها السطحية والمجاملة
- ب. منها ما هو جيد والآخر عكس ذلك
- ت. إنها علاقات مبنية على الود والاحترام

5. نظرتي إلى المجتمع على انه :

- أ. يهتم بالمظهر دون الجوهر
- ب. يهتم بالاثنين
- ت. يهتم بالجوهر

6. انظر للحياة على انها :

- أ. لعب وتسلية
- ب. تسلية وعمل
- ت. تشوبها الجدية والرصانة

7. أشعر أن تعاملي مع الطالبات في المدرسة:

أ . سيئة

ب . سيئة في بعض المواقف

ت . طبيعية

8. أفكر في علاقاتي الأسرية على إنها :

أ . ضعيفة

ب . غير مبنية على التفاهم

ت . قوية

9. أشعر وأنا وسط الجماعة بان معاييرها :

أ . لا تعجبني

ب . التزم ببعضها

ت . التزم بمعاييرها

10. عند حدوث مناسبة لجيراني فأنا :

أ . لا ارجب في مساعدتهم

ب . أتردد في تقديم المساعدة

ت . أقدم المساعدة لهم

11. ارى ان علاقتي مع زميلاتي :

أ . ضعيفة

ب . جيدة في بعض المواقف

ت . يسودها الود والاحترام

12. أرائي في الغالب :

أ . لا تتفق مع اراء الاخرين

ب . تتفق في بعض المواقف

ت . تتفق مع أرائهم

13. وأنا أفكر في مستقبلي وتحقيق أهدافي أرى :

- أ . إن هناك من يقف حجر عثرة في طريقي
- ب . يساعدي البعض ويضايقني البعض الآخر
- ت - هناك من يساعدي ويسعى في نجاحي

14. أشعر في الغالب :

- أ . أنني مظلومة
- ب . أخذت بعض ما استحق
- ت . أخذت كل حقوقي

15. اعتقد ان شعوري بالألم يختلف عندما :

- أ. أجبر عن التنازل عن حقوقي
- ب. أتنازل عن البعض من حقوقي
- ت. عند التنازل عن حقوقي دون إجبار

16. فرصتي للتقدم بالحياة :

- أ . ضئيلة
- ب . متوسطة
- ت . جيدة

17. أفكر في نفسي فأجدها :

- أ. مظلومة
- ب. مرة مظلومة ومرة سعيدة
- ت. سعيدة

18. اشعر بأنني :

- أ. لا أتمكن من تحقيق أشياء ذات قيمة في الحياة
- ب. أتمكن من تحقيق بعض الأشياء
- ت. أحقق أشياء ذات قيمة بالحياة

19. أعتقد بأنني :

- أ. لا سيطرة لي على مجريات حياتي
- ب. مسيطرة على البعض منها
- ت. قدرة على السيطرة على مجريات حياتي

20. أشعر بأنني :

- أ. مجبرة على القيام بسلوكيات لا قناعة لي فيها
- ب. مجبرة على القيام ببعض منها
- ج. أنا حرة للقيام بكل سلوكياتي

21. أفكر في دراستي فأجدها :

- أ. تحتاج إلى صبر لا أستطيع احتماله
- ب. تحتاج بعض الصبر
- ت. سهلة و متمكنة منها

22. أشعر أن الحديث مع الجنس الآخر :

- أ. غير ممكن
- ب. ممكن في بعض المواقف
- ت. اعتيادية

23. عندما أغضب أعتقد أن :

- أ. غير مناسب
- ب. قد يتناسب في بعض الأحيان
- ت. مناسب

24. عند تحديد أهدافي اشعر باني :

- أ. غير قادرة على تحديدها
- ب. مترددة في تحديدها
- ت. احدها بسهولة

25. اشعر إن حياتي :

- أ. غير مستقرة
- ب. مستقرة في بعض الأحيان
- ت. يسودها الاستقرار

26. أشعر بأن أفكاري :

- أ. غير واقعية
- ب. واقعية في بعض المواقف
- ت. واضحة

27. أشعر ان طموحي :

- أ. اكبر من قدرتي
- ب. ممكن في بعض المواقف
- ت. واقعية

28. ارى ان مدينتي التي اعيش بها :

- أ. غير امنة
- ب. فيه بعض الأمن
- ت. أمن ومستقر

29. انظر إلى علاقات الناس على أنها :

- أ. أنانية
- ب. متناقضة
- ت. صادقة

30. في الغالب أرى إن الآخرين :

- أ. لا يتقبلونني
- ب. ضعيفي التقبل لي
- ت. يتقبلونني

31 عندما أتعرض إلى الشدائد اعتقد :

- أ. لا يوجد من يساعدني
- ب. يساعدني البعض والبعض الآخر يرفض
- ت. أن هناك من الجأ إليه ليساعدني

32 زميلاتي في الغالب :

- أ. لا توجد ثقة بينهم
- ب. يثقون أحيانا ببعضهم
- ت. ضعيفي الثقة بينهم

33 نظر إلى الآخرين على أنهم :

- أ. غير أوفياء
- ب. غير أوفياء في بعض الأحيان
- ت. أوفياء

34 اعتقد بان العدالة الاجتماعية :

- أ. ليس لها وجود
- ب. توجد في بعض الاوقات
- ت. موجودة

35 عندما أقيم نفسي أجدها :

- أ. غير موهوبة
- ب. اعتيادية
- ت. موهوبة

36 اشعر عندما تصادفني مشكلة باني :

- أ. لا أستطيع مواجهتها
- ب. حل البعض منها
- ت. حل جميع مشاكلي

37 انظر إلى إن مكانة عائلتي لا تسمح لي :

- أ. الاختلاط مع زميلاتي
- ب. اختلط مع بعض منهم
- ت. اختلط مع كل زميلاتي

38 اشعر إن الآخرين :

- أ. لا يقدرُون إمكانياتي
- ب. يقدرُون البعض منها
- ت. يقدرُون كل ما أتمتع به من إمكانيات

39 أعتقد بأنني :

- أ. غير قادرة على اختيار أي عمل
- ب. أستند إلى الآخرين في الاختيار
- ت. قادرة على اختيار عمل المستقبل

40 أشعر عندما اختار باني :

- أ. لا أتمكن من الاختيار
- ب. يشترك البعض في مساعدتي
- ت. يمكنني الاختيار

ملحق (6)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة ديالى

كلية التربية الأساسية

الدراسات العليا/ قسم الإرشاد النفسي

إستبانة آراء الخبراء حول صلاحية عناوين الجلسات

الأستاذ الفاضل المحترم

تروم الباحثة إجراء دراسة تستهدف (التداخل الإرشادي بأسلوب إطفاء التحوير السلبي في تحسين الشخصية الهامشية لدى طالبات المرحلة المتوسطة) ولتحقيق ذلك قامت الباحثة ببناء برنامج وفق نظام (التخطيط , البرمجة , الميزانية) بأسلوب إطفاء التحوير السلبي وتتطلب ذلك تحويل الفقرات التي اشتقت من حدة الوسط الحسابي والوزن المنوي والتي حولتها الباحثة إلى مواضيع الجلسات ز ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال تخصصكم يرجى الحكم على مدى صدق تمثيل العنوان للفقرات المحولة إلى جلسات وإبداء ملاحظاتكم وإعطاء البديل الذي ترونه مناسباً لعنوان الجلسة .

مع فائق الشكر والتقدير

اسم الخبير :

الاختصاص :

الجامعة/الكلية :

اللقب العلمي :

التوقيع :

الباحثة

هبة احمد مهدي

عناوين الجلسات الإرشادية

عنوان الجلسة	الفقرات	الجلسة
العلاقات الاجتماعية	1. نظرتي إلى العادات والتقاليد : أ. مقيدة للحريات والشخصية ب. التزم ببعض وأترك البعض الآخر ت. شيء يجب الالتزام به	الأولى
	4. أرى إن العلاقات بين الناس : أ. تسودها السطحية والمجاملة ب. منها ما هو جيد والآخر عكس ذلك ت. أنها علاقات مبنية على الود والاحترام	
التماسك الاجتماعي	10. عند حدوث مناسبة لجيراني فأنا : أ. لا أقدم أي مساعدة لهم ب. أتردد في القيام بأي مساعدة لهم ت. أقدم المساعدة لهم	الثانية
	32. زميلاتي في الغالب : أ. لا توجد ثقة بينهم ب. يثقون أحيانا ببعضهم ت. ضعيفي الثقة بينهم	
خفض القلق من المستقبل	13. وان أفكر في مستقبلي وتحقيق أهدافي أرى أ. إن هناك من يقف حجر عثرة في طريقي ب. يساعدي البعض ويضايقني البعض الآخر ت. هناك من يساعدي ويسعى في نجاحي	الثالثة
	23. عندما أغضب فأعتقد أن : أ. غضب لا يتناسب مع الموقف الذي أواجهه ب. قد يتناسب في بعض الأحيان ت. مناسب في جميع الأحيان	

عنوان الجلسة	الفقرات	الجلسة
اتخاذ القرار	15. اشعر بالألم عندما : أ. أجبر عن التنازل عن حقوقي ب. أتنازل عن البعض من حقوقي ت. عند التنازل عن حقوقي دون إجبار	الرابعة
	20. أشعر بأنني : أ . مجبرة على القيام بسلوكيات لا قناعة لي فيها ب . مجبرة على القيام ببعض منها ت. أنا حرة للقيام بكل سلوكياتي	
الأمل	16. فرصتي للتقدم بالحياة : أ . ضئيلة ب. متوسطة ت. جيدة	الخامسة
	19. أعتقد بأنني : أ. لا سيطرة لي على مجريات حياتي ب.مسيطرة على البعض منها ت. قادرة على السيطرة على مجريات حياتي	
مواجهة الصعوبات	21. أفكر في دراستي فأجدها : أ. تحتاج إلى صبر لا أستطيع احتماله ب. تحتاج بعض الصبر ت. سهلة وممكنة منها	السادسة
	36. اعتقد إن لي القدرة على : أ. لا أستطيع مواجهتها ب. حل البعض منها ت. حل جميع مشاكلها	

عنوان الجلسة	الفقرات	الجلسة
فقدان الأمن	25. اشعر إن حياتي : أ. غير مستقرة ب. مستقرة في بعض الأحيان ت. صادقة	السابعة
	28. اشعر بأن المجتمع الذي أعيش فيه يتصف : أ. فقدان الأمن . ب. فيه بعض الأمن ت. أمن ومستقر	
	34. أعتقد بان العدالة الاجتماعية : أ. ليس لها وجود ب. توجد في بعض الأحيان ت. موجودة دائما	
التركيز	26. أشعر بأن أفكاري : أ. غير قادرة على التفكير ب. مشوشة ت. واضحة	الثامنة
خفض الأنانية	29. انظر إلى علاقات الناس على أنها : أ. أنانية ب. متناقضة بين الإقدام والأنانية ت. محترمة	التاسعة
تقبل الآخرين	38. اشعر إن الآخرين : أ. لا يقدرُون إمكانياتي ب. يقدرُون البعض منها ت. يقدرُون كل ما أتمتع به من إمكانيات	العاشرة

ملحق (7)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة ديالى

كلية التربية الأساسية

الدراسات العليا / قسم الإرشاد النفسي

استبانة آراء الخبراء حول صيغة البرنامج الإرشادي

الأستاذ الفاضل المحترم

تروم الباحثة إجراء دراسة تستهدف (التداخل الإرشادي بأسلوب التحوير السلبي في تحسين الشخصية الهامشية لدى طالبات المرحلة المتوسطة) ولتحقيق ذلك قامت الباحثة ببناء برنامج وفق نظام (التخطيط , البرمجة , الميزانية) بأسلوب إطفاء التحوير السلبي والذي يعرف بأنه علاج معرفي نفسي سلوكي , يتجه هذا الأسلوب في العلاج المعرفي إلى تحسين نمط الشخصية الهامشية وتقوية النواحي الإيجابية وإطفاء النواحي السلبية من خلال جلسات معرفية مقننة . ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال راجيا إبداء آراكم وتوجيهاتكم ومقترحاتكم حول ما ترونه مناسبا من مواضيع الجلسات وأسلوب أدارتها والفنيات المستعملة فيها .

مع فائق الشكر والتقدير

اسم الخبير :

الاختصاص :

الجامعة / الكلية :

اللقب العلمي :

التوقيع :

الباحثة

هبة أحمد مهدي

التقويم	الأنشطة	الأهداف السلوكية	الهدف العام	الحاجات
<p>– تحاول الباحثة أن تعرف الطالبات عن الجلسات وموعد الحضور ومكان انعقاد الجلسة.</p> <p>– توجه الباحثة سؤال للطالبات . هل توجد طالبة لا ترغب للانضمام للبرنامج ؟</p>	<p>– تقوم الباحثة بتعريف نفسها للطالبات وتطلب الباحثة من كل طالبة أن تذكر اسمها أمام الطالبات. ثم تكرر ذلك إلى أن تصبح جميع الطالبات قادرات على ذكر أسماء زميلاتهن واسم الباحثة .</p> <p>– تقوم الباحثة بتكليف بعض الطالبات بتوزيع قطع الحلوى على زميلاتهن .</p> <p>– تؤكد الباحثة على أن كل طالبة تتمكن من الحديث بحرية أثناء وجودها في الجلسة .</p> <p>– تطلب الباحثة من الطالبات عدم التحدث بما يدور في الجلسة خارج مكان انعقاد الجلسة .</p> <p>– تحدد الباحثة مكان انعقاد الجلسات في قاعة المدرسة في الساعة التاسعة من صباح كل يوم احد وأربعاء .</p> <p>– يتخلل الجلسة المرح والفكاهة والتعزيز الاجتماعي .</p>	<p>1- تستطيع كل طالبة ذكر اسم زميلتها واسم الباحثة</p> <p>2- تشعر كل طالبة بأنها مرتاحة ومطمأنة</p> <p>3- تعرف كل طالبة زمن الجلسات ومكان انعقادها</p>	<p>– التفاعل الايجابي بين الطالبات والباحثة</p> <p>– كسر الحاجز النفسي لدى الطالبات</p> <p>– شعور الطالبات بالانتماء والراحة والطمأنينة</p>	<p>– تهيئة الطالبات للبرنامج الإرشادي</p> <p>– التعارف بين الباحثة والطالبات</p> <p>– التعارف فيما بين الطالبات</p> <p>– كسر الحاجز النفسي بين الطالبات والباحثة</p> <p>– معرفة زمان ومكان انعقاد الجلسات</p>

التدريب ألبيتي	التقويم	الأنشطة	الأهداف السلوكية	الهدف العام	الحاجات
تطلب الباحثة من الطالبات ذكر موقفين, موقف ايجابي وموقف سلبي, أي احدهما صحيح والأخر خطأ .	الوقوف على الجوانب السلبية في الجلسة وكذلك العوامل الايجابية فيها .	<p>_ تقوم الباحثة بتعريف العلاقات الاجتماعية.</p> <p>_ أن تعرف الباحثة الأفكار التي تحملها الطالبة بشكل مخطوء في طريقة التعامل مع الآخرين من خلال المناقشة .</p> <p>. تقوم الباحثة بتعزيز الجوانب الايجابية لهذه الأفكار .</p> <p>_ تقوم الباحثة بإطفاء الجوانب السلبية للشخصية الهامشية .</p> <p>. تقدم الباحثة الأمثلة للطالبات.</p> <p>. تقوم الباحثة بتحويل تلك الأفكار إلى واقع ملموس .</p> <p>. يتخلل الجلسة التعزيز والمرح .</p>	<p>1- أن تعرف كل طالبة المواقف التي تتفاعل فيها الطالبة مع الآخرين .</p> <p>2- أن تعرف كل طالبة معنى العلاقات الاجتماعية.</p> <p>3- أن تعرف الطالبة الأساليب التي تمكنها من إقامة علاقات اجتماعية ناجحة .</p> <p>4- أن تتمكن كل طالبة من إقامة علاقات اجتماعي ايجابية .</p>	أن تكون كل طالبة قادرة على إقامة علاقة اجتماعية.	<p>- أن تعرف الطالبات ما معنى العلاقات الاجتماعية.</p> <p>- ما هي المواقف التي تتفاعل فيها الطالبة مع الآخرين.</p> <p>- ما هي أساليب إقامة العلاقات الاجتماعية .</p>

التدريب	التقويم	الأنشطة	الأهداف السلوكية	الهدف العام	الحاجات
تطلب الباحثة من كل طالبة الجواب على استمارة من عدة أسئلة. وقعت إحدى زميلاتك في مشكلة وطلبت منك المساعدة . هل تساعديها ؟ كيف تساعديها إذا كان الجواب نعم	الوقوف على الجوانب السلبية في الجلسة وكذلك العوامل الايجابية فيها .	<p>- تقدم الباحثة الشكر للطالبات اللواتي أنجزن التدريب ألبتي بشكل جيد .</p> <p>- تقوم الباحثة بتعريف التماسك الاجتماعي بالأمثلة .</p> <p>- تتعرف الباحثة على الأفكار السلبية التي تجعل الطالبة تفكر بشكل هامشي .</p> <p>- تقوم الباحثة بتعزيز الأفكار الايجابية التي تتمتع بها بعض الطالبات .</p> <p>- كما تقوم الباحثة بعزل الأفكار السلبية التي تجعل شخصية الطالبة هامشية .</p> <p>- تضرب الباحثة الأمثلة للطالبات حول الشخصية الهامشية .</p> <p>- تحول الباحثة أفكار الطالبات إلى واقع ملموس .</p> <p>- يتخلل الجلسة التعزيز وجو الحرية والمرح .</p>	<p>1- أن تعرف كل طالبة معنى التماسك الاجتماع .</p> <p>2- أن تعرف كل طالبة المسؤولية الاجتماعية .</p> <p>3- أن تشعر كل طالبة بالألفة والمحبة للآخرين .</p> <p>4- أن تعرف كل طالبة أساليب التماسك الاجتماعي .</p>	زيادة الروابط الاجتماعية بين الطالبات .	<p>_ معرفة معنى التماسك الاجتماعي .</p> <p>_ معرفة المسؤولية الاجتماعية .</p> <p>_ الشعور بالألفة والمحبة .</p> <p>_ معرفة أساليب التماسك الاجتماعي .</p>

التدريب	التقويم	الأنشطة	الأهداف السلوكية	الهدف العام	الحاجات
تطلب الباحثة من كل طالبة موقفين , موقف كانت فيه الطالبة غير واثقة من نفسها وموقف تكون فيه واثقة من نفسها وكيفية تصرفها .	الوقوف على ايجابيات الجلسة وسلبياتها .	- تقوم الباحثة بالشكر وتقديم التعزيز للطالبات اللواتي أنجزن الواجب بشكل صحيح. - تقوم الباحثة بتعريف القلق من المستقبل وتعزز الطالبات اللواتي يقمن بالتعريف بشكل صحيح . - تتوصل الباحثة إلى معرفة الأفكار التي يحملهن الطالبات والتي تجعل من شخصيتهن هامشية. - تعزل الباحثة الأفكار السلبية التي تجعلهن هامشيات في شخصيتهن . - تعزز الباحثة الأفكار الايجابية التي يحملنها الطالبات والتي تجعل من شخصياتهن بشكل صحيح. - تضرب الباحثة الأمثلة للطالبات في كيفية تحويل الأفكار إلى واقع ملموس. - يتخلل الجلسة التعزيز وجو المرح والحرية.	1- أن تعرف كل طالبة معنى القلق من المستقبل . 2- أن تكون كل طالبة واثقة من نفسها. 3- أن تعرف كل طالبة أساليب تزيل بها القلق من المستقبل. 4- أن لا تكون الطالبات قلقات من المستقبل.	إزالة القلق من المستقبل أو خفضه لدى الطالبات.	- معرفة معنى القلق من المستقبل . - الثقة بالنفس . - معرفة أساليب إزالة القلق من المستقبل.

التدريب	التقويم	الأنشطة	الأهداف السلوكية	الهدف العام	الحاجات
تطلب الباحثة من كل طالبة ذكر موقف مر بها وهي قادرة على تحمل المسؤولية وموقف اتخذته كل طالبة من قرار ولم تكن صائبة فيه.	الوقوف على ايجابيات الجلسة وتعزيزها ومعرفة سلبيات الجلسة والتمكن منها.	<p>. تشكر الباحثة الطالبات اللواتي أنجزن واجباتهن بشكل جيد.</p> <p>. تعرف الباحثة اتخاذ القرار وتناقش الطالبات في ذلك التعريف.</p> <p>. الوقوف على الأفكار التي يحملنها الطالبات .</p> <p>- تعزيز الأفكار الايجابية التي يحملنها الطالبات والتي تعدل في شخصياتهن الهامشية.</p> <p>. تقوم الباحثة بعزل الأفكار السلبية التي يحملنها الطالبات والتي تجعلهن مهمشات .</p> <p>. تضرب الباحثة الأمثال التي تساعد الطالبات على تحويل تلك الأفكار إلى واقع ملموس .</p> <p>. يتخلل الجلسة المرح والتعزيز والحرية.</p>	<p>1- معرفة معنى اتخاذ القرار .</p> <p>2- التخلص من التردد والحيرة .</p> <p>3 تحمل المسؤولية.</p> <p>4. معرفة أساليب اتخاذ القرار .</p> <p>5- معرفة المواقف التي تتمكن الطالبة من اتخاذ القرار بنفسها.</p> <p>6- أن تتمتع كل طالبة بقدرة لاتخاذ القرار الخاص بها .</p>	قدرة الطالبات في اتخاذ القرار .	<p>- معرفة معنى اتخاذ القرار.</p> <p>. تقوية الإرادة .</p> <p>- معرفة أساليب اتخاذ القرار .</p>

التدريب	التقويم	الأنشطة	الأهداف السلوكية	الهدف العام	الحاجات
تطلب الباحثة من الطالبات ذكر موقف كانت الطالبة تشعر فيه بأنها متشائمة وكيف تخلصت منه وأصبحت متفائلة بشكل عملي.	الوقوف على ايجابيات الجلسة وتعزيزها ومعرفة سلبيات الجلسة والتمكن منها.	<p>- تقدم الباحثة شكرها وتعزيزها للطالبات اللواتي أنجزن الواجب بشكل صحيح .</p> <p>- تعرف الباحثة معنى الأمل وتناقش الطالبات في ذلك .</p> <p>- تتعرف على الأفكار التي يحملنها الطالبات وتجعلهن هامشيات في شخصياتهن .</p> <p>- تعزز الباحثة الأفكار الايجابية التي يحملنها الطالبات التي تجعلهن بعيدات عن الشخصية الهامشية .</p> <p>- تعزل الباحثة الأفكار السلبية التي يحملنها الطالبات وتجعلهن ذوات شخصية هامشية .</p> <p>- تحاول الباحثة تحويل الأفكار إلى واقع ملموس .</p> <p>- تناقش الباحثة الطالبات وكيفية قيام الطالبة من استنتاج الأفكار التي تجعلهن تتمتع بشخصية صحيحة .</p> <p>- يتخلل الجلسة جو من الحرية والمرح والتشجيع .</p>	<p>1- معرفة معنى الأمل .</p> <p>2- أن يتخلصن من حالة التشاؤم اللاتي يحملنها .</p> <p>3- يتخلصن من التوتر والضييق .</p> <p>4- الشعور بالطمأنينة .</p> <p>5- التخلص من توقع التهديد .</p> <p>6- النظرة للمستقبل بتفاؤل .</p> <p>7- أن يكن الطالبات متفائلات .</p>	أن يكن الطالبات متفائلات .	<p>- معرفة معنى الأمل .</p> <p>- التخلص من التشاؤم .</p> <p>- الشعور بالسيطرة على الذات .</p> <p>- معرفة الأساليب التي تجعل الطالبة تشعر بالأمل .</p>

التدريب	التقويم	الأنشطة	الأهداف السلوكية	الهدف العام	الحاجات
تطلب الباحثة من كل طالبة كتابة مشكلة تعرضت لها ولم تستطيع حلها وكذلك كتابة مشكلة تعرضت لها وتمكنت من حلها.	الوقوف على ايجابيات الجلسة وتعزيزها ومعرفة سلبيات الجلسة والتمكن منها.	<p>. تقدم الباحثة شكرها وتعزيزها للطالبات اللواتي أنجزن التدريب بشكل جيد .</p> <p>. تعرف الباحثة ماذا تعني المشكلة وما هو اختلافها عن الصعوبات وتناقش مع الطالبات معنى التعريف وتجيب عن تساؤلاتهن.</p> <p>. تعزز الباحثة الأفكار الايجابية التي تتمتع بها الطالبات.</p> <p>. تعرف الباحثة الأفكار السلبية والتي تجعل من الطالبة ذات شخصية هامشية.</p> <p>. تعمل الباحثة على ضرب الأمثلة في تحويل الأفكار إلى واقع ملموس.</p> <p>. تناقش الباحثة الطالبات حول الأمثلة وتسعى لكي تقوم كل طالبة بضرب الأمثال الواقعية.</p> <p>. يتخلل الجلسة جو من الألفة والحرية والتعزيز.</p>	<p>1_ أن تعرف الطالبة معنى المشكلة.</p> <p>2_ أن تتمكن الطالبة من مواجهة المشكلات .</p> <p>3_ أن تعرف الطالبة ما هي أساليب حل كل مشكلة من المشكلات.</p> <p>4_ أن يكن قدرات على مواجهة مشاكلهن.</p>	المقدرة على مواجهة الصعوبات والمشكلات.	<p>. ماذا تعني المشكلة.</p> <p>– الستمكن من سلوك المواجهة.</p> <p>– معرفة أساليب حل المشكلات.</p>

التدريب	التقويم	الأنشطة	الأهداف السلوكية	الهدف العام	الحاجات
تطلب الباحثة ذكر موقف من كل طالبة تعرضت له ولم تكن تشعر بالأمن النفسي والضيق وكيف تخلصت من ذلك الموقف .	الوقوف على ايجابيات الجلسة وتعزيزها ومعرفة سلبيات الجلسة والتمكن منها.	<p>. تشكر الباحثة الطالبات اللواتي أنجزن التدريب ألبيتي بشكل جيد وتقدم لهن التعزيز المناسب .</p> <p>. تناقش الباحثة مع الطالبات معنى الأمن النفسي .</p> <p>- تعزيز الأفكار الايجابية التي يحملنها الطالبات عن ذاتهما .</p> <p>تعزل الباحثة الأفكار السلبية التي يحملنها الطالبات والتي تجعل منهن ذوات شخصية هامشية .</p> <p>- تضرب الباحثة الأمثلة الملائمة وكيفية تحويلها إلى واقع ملموس .</p> <p>. تحاول الباحثة إشراك الطالبات في ضرب الأمثلة .</p> <p>. يتخلل الجلسة جو من الحرية والتعزيز .</p>	<p>1- التخلص من شعور التهديد والخوف .</p> <p>2- الاطمئنان على مكائتهن ووضعهن مع الآخرين .</p> <p>3- توفير الحماية الذاتية لأنفسهن .</p> <p>4- أن يشعرن بالأمن النفسي .</p>	أن تتمتع الطالبات بالأمن النفسي.	<p>- التخلص من الخوف والضيق .</p> <p>- كيفية توفير الحماية الذاتية .</p> <p>- معرفة أساليب كسب الأمن النفسي .</p>

التدريب	التقويم	الأنشطة	الأهداف السلوكية	الهدف العام	الحاجات
تطلب الباحثة من كل طالبة ذكر موقف مر بها بعد الجلسة وكيفية تمكنها من التركيز على المثيرات في ذلك الموقف.	الوقوف على سلبيات الجلسة وإيجابياتها .	- تشكر الباحثة الطالبات اللواتي قدمن التدريب بشكل جيد وتقدم لهم بعض المعززات المناسبة. - تعرف الباحثة معنى التركيز والانتباه وما هي الأشياء التي تنتبه إليها وكيفية إجراء عملية التركيز وتناقش ذلك مع الطالبات وتتعرف على أفكارهن. - تقوم الباحثة بتعزيز الأفكار الايجابية التي يحملنها الطالبات. - تعزل الباحثة الأفكار السلبية التي تجعل من الطالبة أن تكون ذات شخصية هامشية. - تضرب الباحثة بعض الأمثلة وتحولها إلى واقع ملموس وتشارك الطالبات معها في ضرب الأمثلة. - يتخلل الجلسة جو من الألفة والحرية والتعزيز.	1_ معرفة معنى التركيز . 2- كيفية التخلص من الخيال. 3_ التمييز بين الخيال والواقع. 4- معرفة أساليب التركيز والانتباه. 5_ أن تتمكن الطالبات من التركيز والانتباه للعديد من المثيرات.	أن يكن الطالبات قادرات على التركيز والانتباه للعديد من المثيرات الايجابية.	- معنى التركيز. - التخلص من الخيال. - معرفة أساليب التركيز والانتباه.

التدريب	التقويم	الأنشطة	الأهداف السلوكية	الهدف العام	الحاجات
تطلب الباحثة من كل طالبة ذكر موقف مرت به وكانت متعاونة فيه مع الآخرين .	الوقوف على سلبيات الجلسة وإيجابياتها .	<p>. تقدم الباحثة شكرها وتعزيزاتها للطالبات اللواتي أنجزن التدريب بشكل جيد .</p> <p>. تقوم الباحثة بتعريف الأنانية ومظاهرها وكيفية الابتعاد عنها وما هي المساوئ التي تلحق بشخصية الفرد الأناني . وناقش ذلك مع الطالبات ويتم الوقوف على أساليب التعاون والمحبة بين أفراد المجتمع .</p> <p>. تعزز الباحثة الأفكار الايجابية التي تتمتع بها الطالبات .</p> <p>. تعزل الباحثة الأفكار السلبية التي تجعل من الطالبات ذات شخصية هامشية وكيفية الابتعاد عنها .</p> <p>- تضرب الباحثة الأمثلة للطالبات وكيفية تحويل تلك الأمثلة إلى واقع ملموس وتشارك الطالبات في الأمثلة .</p> <p>. يتخلل الجلسة جو من المحبة والألفة والحرية .</p>	<p>1- معرفة معنى الأنانية .</p> <p>2- ما الفرق بين الأنانية والحصول على الأشياء دون ضرر الآخرين .</p> <p>3- معرفة التعاون .</p> <p>4- معرفة حب الآخرين وأساليبه .</p> <p>5- ما هي أساليب التعاون والمحبة بين الآخرين .</p> <p>6- أن يكمن الطالبات متعاونات غير أنانيات .</p>	أن يكن الطالبات متعاونات غير أنانيات .	<p>. معرفة معنى الأنانية .</p> <p>- كيفية التخلص من الأنانية .</p> <p>. ما هي أساليب التعامل مع الآخرين من دون أنانية .</p>

التدريب	التقويم	الأنشطة	الأهداف السلوكية	الهدف العام	الحاجات
تطلب الباحثة من كل طالبة ذكر موقف مرت به وقد تقبلت بعض الأشخاص الذين كانت قد رفضتهم سابقا .	الوقوف على سلبيات الجلسة وإيجابياتها .	<p>_ تقدم الباحثة التعزيز والشكر للطالبات اللواتي أنجزن التدريب بشكل جيد .</p> <p>_ تقوم الباحثة بتعريف التقبل للآخرين مهما كانوا صغارا أو كبارا مرضى وأصحاء وتبين أساليب التقبل وكيفية الابتعاد عن حب الذات والانطلاق لحب الآخرين . وتوضح الباحثة الأساليب التي تمكن الطالبة من تقبل الآخرين وتناقش ذلك بجو من الألفة والحرية .</p> <p>_ تعزز الباحثة الأفكار الإيجابية لدى الطالبات .</p> <p>_ تقوم الباحثة بعزل الأفكار السلبية التي تجعل من الطالبة ذات شخصية هامشية .</p> <p>_ تضرب الباحثة الأمثلة وتبين كيفية تحويلها إلى واقع ملموس . وتشارك الطالبات في ذلك .</p> <p>_ يتخلل الجلسة جو من التعزيز والحرية .</p>	<p>1_ معرفة التقبل للآخرين .</p> <p>2_ معرفة كيفية الانتماء .</p> <p>3_ كيفية الخروج من دائرة الذات .</p> <p>4_ الابتعاد عن حب الذات .</p> <p>5_ أن تتقـبلن الآخرين مهما كانوا .</p> <p>6_ أن يشـعرن الطالبات أنهن جزء من المجتمع مقبولات منه ومتقبلات الآخرين .</p>	<p>أن تتقـبلن الطالبات الآخريـن .</p> <p>الخروج من دائرة الذات الضيقة .</p> <p>معرفة أساليب تقبل الآخرين .</p>	<p>_ معرفة التقبل للآخرين .</p> <p>_ معرفة الانتماء .</p> <p>_ الخروج من دائرة الذات الضيقة .</p> <p>_ معرفة أساليب تقبل الآخرين .</p>

التقويم	الأنشطة	الأهداف السلوكية	الهدف العام	الحاجات
<p>تطلب الباحثة من الطالبات ذكر الإيجابيات التي جرت معهم خلال فترة تقديم البرنامج وكذلك الأشياء السلبية .</p> <p>تقوم الباحثة بإجراء تغذية راجعة لما دار في البرنامج.</p>	<p>تقدم الباحثة شكرها للطالبات اللواتي أنجزن التدريب بشكل جيد .</p> <p>تشكر الباحثة الطالبات المشاركات بالبرنامج وتقدم لهن بعض الهدايا والشهادات التقديرية .</p> <p>تناقش الباحثة مع الطالبات موعد إجراء الاختبار البعدي .</p> <p>تناقش الباحثة مع الطالبات مكان إجراء الاختبار البعدي .</p> <p>تقوم بأجراء ملخص لما دار في الجلسات السابقة .</p> <p>تؤكد الباحثة على الأفكار الإيجابية التي يحملنها الطالبات عبر البرنامج. وتقوم بالثناء على أفكار الطالبات الإيجابية التي تجعل منهن ذوات شخصية صحيحة.</p>	<p>1_ إنهاء العلاقة الإرشادية .</p> <p>2_ موعد إجراء الاختبار البعدي.</p> <p>3_ معرفة مكان إجراء الاختبار.</p>	<p>_ أن يعرفن أن البرنامج قد انتهى ويتمتعن بالابتعاد عن الشخصية الهامشية.</p>	<p>_ معرفة إنهاء البرنامج</p>

**(The role of counseling intervention with the
method the extinguish of negative modulation
in marginal personality with students
Intermediate stage)**

Introduction to extract

**College of Basic Education Council / University of
Diyala**

**It is part of the requirements for obtaining a master's
degree**

In psychological counseling and educational guidance

By

Heba Ahmed Mehdi

Under the supervision of

A. Dr. Muhanad Mohammed Abdel Sattar

2013 m

h 1434

Abstract

Current research aims to identify the role of overlap indicative a negative amortization Modulation manner in marginal personal improvement the middle stage of students through the following assumptions:

- There is no statistically significant differences between the average scores of members of the control group in the pre-test and post-test on the marginal personal scale.**

- There is no statistically significant differences between the average scores of the experimental group in the pretest and posttest on marginal personal scale after the application of negative amortization method Modulation..**

- There is no statistically significant differences between the average scores of members of the experimental and control groups on a personal scale after the application of marginal negative amortization method Modulation. The limits of the research has determined search by students middle school (Grade II) of Baquba center Schools / Directorate General for Education Diyala province. The research sample consisted of 20 female students from middle school (Grade II) and distributed randomly into two groups (control and experimental) included each group (10) students. In order to reach the objectives of the research researcher used the following tools:**

A.Marginal personal scale: researcher prepared marginal personal scale, virtual and extracted sincerity and the discriminatory power of paragraphs and paragraph relationship primarily college. The consistency was extracted results by (re-test and Cronbach's alpha coefficient) to become the final number of paragraphs (40) paragraph.

For the purpose of equality of the two sets of research, parity has been made in the following variables: (pre-test scores for

students on a scale of marginal personal, congenital arrangement, the collection of the father, mother's collection

B. Indicative Programme: The program included the amortization method indicative Modulation, a negative cognitive style, has reached the number of sessions (12) at two meetings per week.

Statistical methods: for the purpose of verification of research procedures and results of the researcher used the following statistical methods: The researcher used the test (T) for two independent samples Almtsawitin number

And test (T) of the corresponding samples, and the weighted average, the weight percentile, and simple correlation Pearson, Cronbach's alpha coefficient to get to the search results. Among the most important findings of the current research:

.1There is no statistically significant differences between the scores of the control group in the pretest and posttest marginal personal scale. The researcher attributes so that they did not receive any training on cognitive method.

.2There were statistically significant differences between the scores of the experimental group before applying the method of knowledge and beyond.

.3There were statistically significant differences between the scores of the experimental group and control group on a scale personal marginal, after applying negative amortization method Modulation.

In light of the results, the researcher recommended a number of recommendations and proposals.

One of the main recommendations:

.1Psychological attention to guidance in the middle stage and to seek early detection of problems students psychological, social and educational to be processed.

.2Training counselors in the middle schools to deal with personality disorders and personal private marginal.

One of the main proposals:

.1Marginal personal measurement among middle school students.

2. A comparative study of a marginal figure among students in middle school.