



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية للعلوم الإنسانية  
قسم العلوم التربوية والنفسية



# أثر برنامج إرشادي في تنمية الاستقرار النفسي لدى الطالبات فاقدمات الوالدين في المرحلة الإعدادية

رسالة مقدمة

إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية جامعة ديالى  
وهي جزء من متطلبات نيل شهادة ماجستير آداب  
في (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي)

من الطالبة  
جنان صالح محمد

بإشراف  
أ.م.د. لطيفة ماجد محمود

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ بِسْمِ

اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ قَالَ تَعَالَى : ﴿بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ

الرَّحِيمِ صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمِ بِسْمِ

اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ

A

سورة قريش

## إقرار المشرف

أشهد أنّ إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ (أثر برنامج إرشادي في تنمية الاستقرار النفسي لدى الطالبات فاقدمات الوالدين في المرحلة الإعدادية) والمقدمة من الطالبة (جنان صالح مُحمَّد)، قد جرى بإشرافي في جامعة ديالى كلية التربية للعلوم الإنسانية، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير آداب في (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي).

المشرف

الأستاذ المساعد الدكتورة

لطيفة ماجد محمود

2013/ /

بناءً على التوصيات المتوافرة أرشح الدراسة للمناقشة

التوقيع

أ.م.د. خالد جمال حمدي الدليمي

رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية

2013/ /

## إقرار الخبر اللغوي

أشهد أنني اطلعت على الرسالة الموسومة بـ (أثر برنامج إرشادي في تنمية الاستقرار النفسي لدى الطالبات فاقدمات الوالدين في المرحلة الإعدادية) التي تقدمت بها الطالبة (جنان صالح مُحَمَّد)، إلى كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى، وقد راجعتها لغويًا وأصبحت مصاغة بأسلوب علمي سليم خالٍ من الأخطاء اللغوية والتعبيرات غير الصحيحة ولأجله وقعت.

التوقيع :

الاسم :

التاريخ : / / 2013

## إقرار الخبر العلمي

أشهد أنّي اطلعت على هذه الرسالة الموسومة بـ (أثر برنامج إرشادي في تنمية الاستقرار النفسي لدى الطالبات فاقدمات الوالدين في المرحلة الإعدادية) التي تقدمت بها الطالبة (جنان صالح مُحمَّد)، إلى كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى؛ كونها جزءاً من متطلبات نيل شهادة ماجستير آداب ( لإرشاد النفسي والتوجيه التربوي) فوجدتها صالحة من الناحية العلمية ولأجله وقعت.

التوقيع :

الاسم :

التاريخ : / / 2013

## إقرار لجنة المناقشة

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة أننا اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ (أثر برنامج إرشادي في تنمية الاستقرار النفسي لدى الطالبات فاقدرات الوالدين في المرحلة الإعدادية), وقد ناقشنا الطالبة (جنان صالح مُحَمَّد) في محتوياتها وفيما له علاقة بها, ونعتقد أنها جديرة بالقبول لنيل شهادة ماجستير آداب في (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي) ويتقدير (امتياز).

التوقيع :

أ.د. سالم نوري صادق

(رئيس اللجنة)

2013/ /

التوقيع:

أ.م.د.محمود كاظم التميمي

(عضوًا)

2013/ /

التوقيع :

أ.م.د. هيثم احمد علي

(عضوًا)

2013/ /

التوقيع:

أ.م.د. لطيفة ماجد محمود

(عضوا ومشرفًا)

2013/ /

صدقها مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية جامعة ديالى بتاريخ 2013/ /

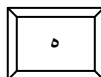
التوقيع:

أ.م.د. نصيف جاسم مُحَمَّد الخفاجي

عميد كلية التربية للعلوم الإنسانية

جامعة ديالى

2013 / /



# الإهداء

إلى

من تعجز الكلمات عن ذكر مآثره... إلى النور الذي أثار دربي  
بوجوده.... إلى الذي لن أوفيه حقه مهما قلت عنه.... لنحمله معي  
مشقة البحث والدراسة... إلى رفيق دربي وبلسر جن وحي ..  
إلى الروح التي سكنت روحي.. زوجي العزيز صلاح سالم سلمان  
إلى من لها أكبر وعليها أعتمد.. إلى الشمعة المضيئة المنوقدة التي تنير  
ظلمة حياتي.. إلى من بوجودها أكتسب قوة ومحبة لا حدود لها.. ابنتي  
الغالية، ميسلون إلى من معهم سعدت.. أبنائي ( هبة - احمد - ابراهيم - سيف )  
إلى أمي - نور عيني أطل الله في عمرها وزميلاتي (م. مر: ضياء ابراهيم  
وبشري حسين علي) وإلى الأسناد المساعد الدكتور هيثم احمد علي وكل من  
يسعدني بخاخي اهدي إليهم هذا الجهد المنواضع والله ولي التوفيق .

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## شكر وامتنان

أحمد الله سبحانه وتعالى الذي أمدني بعونه وتوفيقه على إنجاز هذا البحث. وتخبر علي واجب الوفاء والتقدير ان أشكر الأساتذة الدكتوراة لطيفة ماجد محمود المشرفة على إعداد هذه الدراسة لما قدمته من رعاية علمية وتوجيهات سديدة ومعاونة مسنمة عبر مسيرة البحث، فقد كان لتوجيهاتها وإرشاداتها العلمية أكبر الأثر في إنجاز هذا البحث فجزاها الله عني خير جزاء.

وأشكر الاساتذ المساعد الدكتور الفاضل هيثم احمد الزبيدي , لما قدمه لي من مساعدة علمية, وكان لي نعم المعين جزاه الله خير جزاء, واقدم بالشكر والامتنان الى الاساتذ الدكتور سالم نوري صادق .

وكل الشكر والتقدير والحب إلى الذي ساندني وشجعني , ويعود له الفضل الكبير في إتمام هذه الدراسة زوجي الغالي (صلاح سالم سلمان) فقد كان لي نعم المعين جزاه الله فسيح جناته.

ولا يفوتني شكر أسرتي التي وفرت لي الظروف المساعدة لإجازة هذا البحث فلهم جميعاً كل الحب والامتنان.

وختاماً أشكر كل من ساعدني بصورة أو بأخرى في إتمام هذه الدراسة ولم يذكر اسمه... وفق الله الجميع لما فيه الخير.

الباحثة



## مستخلص البحث

يعد موضوع الاستقرار النفسي من المواضيع المهمة، ذات الفاعلية والثر الكبير في ديمومة حياة الإنسان واستمرارها بالشكل الذي يضمن تحقيق تطورها نحو الأفضل والاستقرار النفسي يساعد الفرد على اداء الوظائف والمهام العقلية بصورة منسقة ومنتظمة، وبذلك يحقق له قدرا افضل من النجاح في أعماله وفي هذا السياق يأتي بحثنا هذا الذي يهدف إلى :

1-قياس الاستقرار النفسي لدى الطالبات فاقدرات الوالدين في المرحلة الإعدادية  
2-بناء برنامج إرشادي لتنمية الاستقرار النفسي لدى الطالبات فاقدرات الوالدين في المرحلة الإعدادية

3-معرفة اثر برنامج ارشادي لتنمية الاستقرار النفسي لدى الطالبات فاقدرات الوالدين في المرحلة الإعدادية، وتم التحقق من ذلك من خلال الفرضيات الآتية :

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي.

2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين درجات المجموعة التجريبية قبل البرنامج الإرشادي وبعده.

3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

ولتحقيق ذلك اعتمد البحث الحالي أداتا هنا مقياس الاستقرار النفسي المعد وفق فنية القصد المعاكس لنظرية فرانكل وقد تبنت الباحثة هذا المقياس ؛ إذ تالف مقياس الاستقرار النفسي بصيغته النهائية من (42) فقرة امام كل منها (4) بدائل وبذلك يكون المتوسط الفرضي (105) درجة

وتم اعتماد المنهج التجريبي للتحقق من فرضيات البحث، وقد تكونت عينة البحث من (20) طالبة يتيمة من اللواتي حصلن على درجات اقل من الوسط الفرضي وجرى توزيعهن عشوائيا الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (10) طالبات لكل مجموعة .

وقد تعرضت المجموعة التجريبية إلى البرنامج الإرشادي المعد وفق نظرية فرانكل على مدى (12) جلسة إرشادية، استمرت لمدة (6) اسابيع، فيما تركت المجموعة الضابطة دون تعرضها الى أي ارشاد، ولمعالجة بيانات البحث تم اعتماد وسائل احصائية عدة، منها: معامل ارتباط بيرسون، والاختبار التائي لعينيتين مستقلتين، والتجزئة النصفية، واختبار مان وتني، واختبار ولكوكس، ومربع كاي، ومعادلة الفاكرونباخ، وأظهرت نتائج البحث الحالي ما يأتي:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي.

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين درجات المجموعة التجريبية قبل البرنامج الإرشادي وبعده.

3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

وقد أظهرت النتائج ان أسلوب القصد المعاكس له اثر في تنمية الاستقرار النفسي لدى الطالبات فاقدرات الوالدين في المرحلة الإعدادية . وفي ضوء نتائج البحث واستنتاجاته قدمت الباحثة عددا من التوصيات والمقترحات.

## ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
أ	الآية القرآنية
ب	إقرار المُشرف
ج	إقرار الخبير اللغوي
د	إقرار الخبير العلمي
هـ	إقرار لجنة المناقشة
و	الإهداء
ز	شكر وامتنان
ح-ط	مستخلص البحث
ي-ك	ثبت المحتويات
ل-م	ثبت الجداول
م	ثبت الأشكال
م	ثبت الملاحق
20-2	الفصل الأول التعريف بالبحث
4-2	مشكلة البحث
15-5	أهمية البحث
16-15	أهداف البحث وفرضياته
16	حدود البحث
20-17	تحديد المصطلحات
84-22	الفصل الثاني الخلفية النظرية ودراسات سابقة
27-22	الاستقرار النفسي والنظريات التي فسرت الاستقرار النفسي
31-27	1- منظور التحليل النفسي
30--27	أ. فرويد
31-30	ب. يونج
32	2- المنظور الإنساني
36-32	أ. نظرية ماسلو
37	ب. إريك فروم
37	ج. البورت

38	د-ايزنك
38	ه-روجرز
39-38	و-اريكسون
39	ط-ادلر
40-39	ز-سوليفان
49-40	الفلسفة الوجودية
61-49	علم النفس الوجودي ورواده
61	النظرية الوجودية
67-61	الإرشاد بالمعنى عند فرانكل
69-67	العلاج النفسي الوجودي
84-69	دراسات سابقة
140-86	الفصل الثالث منهجية البحث وإجراءاته
86	أولاً: منهج البحث
88-86	ثانياً: التصميم التجريبي
89-88	ثالثاً: مجتمع البحث
92-90	رابعاً: عينة البحث
101-92	خامساً: تكافؤ بين المجموعتين
113-101	سادساً: اداتا البحث
114-113	سابعاً: الوسائل الاحصائية
150-142	الفصل الرابع عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها
147-142	عرض النتائج
149-147	مناقشة النتائج وتفسيرها
149	الاستنتاجات
149	التوصيات
150	المقترحات
180-152	المصادر
225-182	الملاحق
a-b	Abstract

## ثبت الجداول

رقم الصفحة	الجدول	رقم الجدول
89	أعداد الطالبات في المرحلة الإعدادية بحسب توزيعها على مدارس قضاء بعقوبة	1
90	توزيع عينة البحث على الصفوف الدراسية في إعدادية الزهراء للبنات	2
91	توزيع عينة البحث على المجموعتين التجريبية والضابطة	3
93	القيم الإحصائية لاختبار (مان وتني) في التكافؤ بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة قبل إجراء التجربة	4
94	الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة التكافؤ بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الحرمان العاطفي .	5
95	القيم الإحصائية لاختبار (مربع كاي) لمتغير التحصيل الدراسي للآب للمجموعتين التجريبية والضابطة	6
96	القيم الإحصائية لاختبار (مربع كاي) لمتغير التحصيل الدراسي للأم للمجموعتين التجريبية والضابطة	7
97	القيم الإحصائية لاختبار (مربع كاي) لمتغير المستوى الاقتصادي للمجموعتين التجريبية والضابطة	8
98	القيم الإحصائية لاختبار (مان – وتني) لمتغير العمر الزمني للمجموعتين التجريبية والضابطة	9
99	القيم الإحصائية لاختبار (مربع كاي) لمتغير الإعالة للمجموعتين التجريبية والضابطة	10
100	القيم الإحصائية لاختبار (مربع كاي) لمتغير عائديه السكن للمجموعتين التجريبية والضابطة	11
103	توزيع عينة التحليل الإحصائي على وفق المدارس والتخصص	12
107-105	القوة التمييزية لفقرات مقياس (الاستقرار النفسي) بأسلوب المجموعتين المتطرفتين	13
108	معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الاستقرار النفسي	14
120-118	الوسط المرجح والوزن المنوي وتقديرات الاستقرار النفسي لكل فقرة من فقرات المقياس وترتيبها تنازليا	15
122-121	الحاجيات التي شخصت على مقياس الاستقرار النفسي، وقد رتب تنازليا بحسب أوساطها المرجحة وأوزانها المنوية	16

رقم الصفحة	الجدول	رقم الجدول
124-123	تحويل الفقرات إلى موضوعات للجلسات الإرشادية	17
140	الجلسات الإرشادية، ومواعيد انعقادها والزمن المستغرق	18
143	يبين نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابي والمتوسط الفرضي لعينة البحث على مقياس الاستقرار النفسي	19
	قيمة ولكوسن المحسوبة والقيمة الجدولية ودلالاتها الإحصائية للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي	20
145	قيمة ولكوسن المحسوبة والقيمة الجدولية ودلالاتها الإحصائية للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي	21
147	قيمة مان وتني المحسوبة والقيمة الجدولية ودلالاتها الإحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي	22

### ثبت الأشكال

رقم الصفحة	الشكل	رقم الشكل
87	يوضح التصميم التجريبي المستخدم في البحث الحالي	1
116	خطوات البرنامج الإرشادي حسب نظام ( التخطيط، البرمجة، الميزانية)	2

### ثبت الملاحق

رقم الصفحة	الملاحق	رقم الملاحق
182	تسهيل مهمة	1
183	استبانة استطلاعية	2
184	استمارة معلومات أولية	3
187-185	استبانة آراء الخبراء لبيان مدى صلاحية فقرات المقياس	4
188	أسماء الخبراء مرتبة بحسب درجاتهم العلمية والحروف الأبجدية ومكان عملهم	5
191-189	مقياس الاستقرار النفسي بصورته النهائية	6
225-192	البرنامج الإرشادي	7

## المستخلص

يعد موضوع الاستقرار النفسي من المواضيع المهمة وذو فاعلية واثر كبير في ديمومة حياة الانسان واستمرارها بالشكل الذي يضمن تحقيق تطورها نحو الافضل ،والاستقرار النفسي يساعد الفرد على اداء الوظائف والمهام العقلية بصورة منسقة ومنتظمة وبذلك يحقق له قدرا افضل من النجاح في اعماله -

هدف البحث التعرف على

1-قياس الاستقرار النفسي لدى طالبات فاقات الوالدين في المرحلة الإعدادية

-بناء برنامج إرشادي لتنمية الاستقرار النفسي لدى الطالبات فاقات الوالدين في المرحلة الاعدادية

2-معرفة اثر برنامج ارشادي لتنمية الاستقرار النفسي لدى الطالبات فاقات الوالدين في المرحلة الاعدادية ، وتم التحقق من ذلك من خلال

الفرضيات الآتية:

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي.

2-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل البرنامج الارشادية وبعده.

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي

ولتحقيق ذلك اعتمد البحث الحالي اداتا هنا مقياس الاستقرار النفسي المعد وفق فنية القصد المعاكس لنظرية فرانكل وقد تبنت الباحثة هذا المقياس

اذ تالف مقياس الاستقرار النفسي بصيغته النهائية من (42) فقرة امام كمل (4) بدائل وبذلك يكون المتوسط الفرضي (105) درجة

وتم اعتماد المنهج التجريبي للتحقق من فرضيات البحث ،وقد تكونت عينة البحث من (20) طالبة يتيمة من اللواتي حصلن على درجات اقل من الوسط الفرضي وجرى توزيعهن عشوائيا الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (10) طالبات لكل مجموعة . وقد تعرض المجموعة التجريبية الى القصد المعاكس المعد وفق نظرية فرانكل على مدى (12) جلسة ارشادية استمرت لمدة (6) اسابيع ،فيما تركت المجموعة الضابطة دون تعرضها الى أي قصد معاكس ،ولمعالجة بيانات البحث تم اعتماد وسائل احصائية عدة منها : معامل ارتباط بيرسون ،والاختبار التائي لعينيتين مستقلتين ،والتجزئة النصفية ،و اختبار مان وتني ،و اختبار ولكولكس ،ومربع كأي ،ومعادلة الفاكرونباخ ،واظهرت نتائج البحث الحالي :

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي.

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل البرنامج الارشادية وبعده.

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي

وقد اظهرت النتائج ان اسلوب القصد المعاكس له اثر في تنمية الاستقرار النفسي لدى الطالبات فاقدرات الولدين في المرحلة وفي ضوء نتائج البحث واستنتاجاته قدمت الباحثة عددا من التوصيات والمقترحات



## Abstract

The subject of psychological stability is one of the important topics and has an effective and significant impact on the sustainability of human life and its continuity that will ensure achievement of development for the better. The psychological stability helps the individual to perform the functions and mental tasks in a coordinated and systematic way and thus brings him some best of success in his work.

The Research aims at :

- 1 - Measuring the psychological stability among orphan students in the preparatory stage
- Construction of a pilot program for the development of psychological stability among orphan students in preparatory school,
- 2 - Knowing the effect of an indicative program for the development of psychological stability among orphan students in preparatory school, it was verified through

The following assumptions:

- 1 - There are no statistically significant differences at the level of (0.05) between Sort degrees of the control group in the pretest and posttest.
- 2 - There are no statistically significant differences at the level of (0.05) between sort scores of the experimental group before and after the extension program.
- 3 - There are no statistically significant differences at the level of (0.05) between Sort scores of the experimental group and the control group in the post-test

To achieve this, current research adopted the criteria Adatahna to measure the psychological stability which is previously

prepared in accordance with the opposite intent of technical Frankel theory. The researcher has adopted this measure As the final figure of the measure of psychological stability consisted of: (42) items in front of Camel alternatives (4) Thus, the alternatives medium average will be 105 degree.

The experimental method was adopted to verify the research hypotheses. The research sample consisted of (20) orphan student who received lower grades than the medium hypothetical average. They were distributed randomly into two experimental and control group and by (10) students per group. The experimental Group was exposed to the opposite intent prepared according to Frankel theory over (12) session lasted for 6 weeks.

Meanwhile the control group was left without exposure to any inadvertently opposite, and to address the data of the research many statistical methods were adopted such as: Pearson correlation coefficient, and T- test for two independent samples, retail midterm, Mann-Whitney test, WalKolex, Thai square test Fakronbakh equation. The results of the current research showed:

- 1 - There are no statistically significant differences at the level of (0.05) between Sort degrees of control group in the pretest and posttest.
- 2 - There are no statistically significant differences at the level of (0.05) between Sort scores of the experimental group before and after the pilot program.
- 3 - There are no statistically significant differences at the level of (0.05) between Sort scores of the experimental group and the control group in the post-test

The results showed that the opposite intended style has much impact on the development of psychological stability orphan students at the preparatory stage. In light of the result of the research and its conclusions, the researcher has submitted a number of recommendations and suggestions.

# الفصل الأول

## التعريف بالبحث

- مشكلة البحث.
- أهمية البحث.
- أهداف البحث وفرضياته.
- حدود البحث.
- تحديد المصطلحات.

# الفصل الثاني

## خلفية نظرية ودراسات سابقة

❖ الاستقرار النفسي والنظريات التي فسرت الاستقرار النفسي

1- المنظور التحليل النفسي

أ- فرويد      ب- يونج

2- المنظور الإنساني

أ- نظرية ماسلو      ب- أريك فروم      ج- البورت

د- آيزنك      هـ- روجرز      و- أريكسون      ط- ادلر

ز- سوليفان

❖ الفلسفة الوجودية

❖ علم النفس الوجودي ورواده

❖ النظرية الوجودية

❖ الإرشاد بالمعنى عند فرانكل

❖ العلاج النفسي الوجودي

❖ دراسات سابقة

# الفصل الثالث

## منهجية البحث وإجراءاته

أولاً: منهج البحث

ثانياً: التصميم التجريبي

ثالثاً: مجتمع البحث

رابعاً: عينة البحث

خامساً: التكافؤ بين المجموعتين

سادساً: أدوات البحث

سابعاً: الوسائل الإحصائية

## الفصل الرابع

### - عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

أولاً: عرض النتائج

ثانياً: التوصيات

ثالثاً: المقترحات

المصادر

الملاحق



# البرنامج الإرشادي

## مشكلة البحث : (The problem of The Research)

إن الأحداث الراهنة التي تعصف بالمجتمع العراقي قد تركت أثارا عميقة فيه ، إذ تعرض لظروف قاسية على مدى عقود طويلة من حروب مدمرة، نتج عنها فقدان الكثير من أبناء العراق لذويهم، وحصار اقتصادي أدى إلى فقدان فرص العمل وانخفاض المستوى المعيشي، كذلك تسبب في انفصال الوالدين في كثير من العوائل، فأفرز جيلاً من الشباب نشأ في ظل ظروف صعبة، ولا يخفى على احد ما تشهده هذه المرحلة من تحولات اجتماعية واقتصادية وسياسية ألحقت بواقع المجتمع العراقي أضراراً وكوارث إنسانية واجتماعية تسببت في ظهور قيم جديدة وتلاشي قيماً كانت سائدة ، مما أدى إلى صراعات حادة بين القديم والجديد ، وحملت هذه الصراعات في طياتها الكثير من المصاعب والآلام النفسية أدت إلي الكثير من الشقاء الإنساني.

تعد مرحلة المراهقة مرحلة مهمة في حياة الإنسان، وهي المرحلة التي تشهد كثيراً من التغيرات النفسية، كما إنها المرحلة التي تفصل بين المدرسة والجامعة ، ففي هذه المرحلة يجتهد الفرد بالتمرد على مرحلة الطفولة والبحث عن الاستقلال الذاتي والاعتماد على النفس وتظهر تلك المحاولات باختيار الأصدقاء والتركيز على ميول معينة واستكشاف القدرات ، فهي مرحلة من مراحل تكامل الشخصية ، إذ يُكشف فيها عن الذات ويُنقب فيها عن الهوية (الشمري ، 2005 ، ص5 ) .

ويعتبر اليتيم مصيبة كبرى ومن أهم العوامل الأساسية في انحراف الأيتام وهم في زهرة العمر ، فإذا لم يجد اليتيم اليد الحانية التي تحنو عليه والقلب الرحيم الذي يعطف عليه ولم يجد الرعاية الكاملة والاهتمام الكبير والمعونة التامة التي تسد حاجاته المادية والعاطفية والنفسية فلا شك في انه يشعر بالحزن الشديد وان الحياة لامعنى لها لهذا حرص الإسلام على رعاية الأيتام وحث على كفالتهم والإحسان إليهم ،

وبالتالي فإن لهذه التغيرات تأثيرها المباشر على المراحل العمرية المختلفة بما فيها مرحلة المراهقة، واد أن هذا المفهوم بما يتضمنه من خصائص جسمية وعقلية ونفسية يُعتبر من لبنات الهيكل البنائي لكل مجتمع ، وتعد مرحلة المراهقة من أهم المراحل التي يمر بها الفرد في حياته إذ تظهر عنده بعض المشكلات النفسية والتربوية والأسرية والاجتماعية نتيجة التغيرات المختلفة التي تطرأ عليه في هذه المرحلة، لذا فهو في أشد الحاجة إلى من يستمع لمشكلاته ويفهمه ويساعده في فهم نفسه ليتمكن من اجتياز هذه العقبات (الداهري، 2001، ص1) .

ويعد الاستقرار النفسي من أهم الجوانب النفسية والشخصية التي تصبح مهددة بالاضطراب والتشتت، إذ أنه في مرحلة المراهقة يعد ركيزة أساسية للصحة النفسية ومقوماً أساسياً من مقوماتها . إذ إن عدم تحقق الاستقرار النفسي للفرد يؤدي إلى فقدان التوازن في الحياة، وعدم التفاعل معها بشكل ايجابي، مما يؤدي إلى أمراض واضطرابات نفسية، وسيطرة الأفكار السلبية على الفرد، وتختلف أسباب ذلك من فرد إلى آخر، بحسب الأوضاع الاقتصادية والاجتماعية والسياسية السائدة في محيط الفرد والمؤثرة فيه بشكل مباشر أو غير مباشر ، ومن الأسباب الرئيسة لعدم حصول الاستقرار النفسي، عدم توافر الأمن أيا كان نوعه، مما لا شك فيه إن الأزمات والكوارث التي يتعرض لها المجتمع تعد من العوامل الرئيسة في أضعاف الاستقرار النفسي لدى الأفراد إذ أن هذه الكوارث والأزمات تؤدي إلى حدوث مشكلات نفسية واجتماعية واقتصادية وبالنتيجة تفضي إلى ضغوط نفسية كبيرة قد تفقد الفرد سيطرته على انفعالاته، وهو الأمر الذي يلجأ فيه إلى أساليب دفاعية من قبيل المواجهة أو الهروب أو الثبات، وقد بينت الدراسات التي أجريت على ضحايا الكوارث الطبيعية ارتفاع معدل الإصابة بالاضطرابات النفسية (حسن ، 1999، ص36-37) .

ويرى علماء النفس إن الاستقرار النفسي يأتي من إحداث التوازن بين قوى النفس الداخلية باختلاف تصانيفها أو أنواعها، والتعمق في معرفة الأشياء المحيطة بالفرد ، و أن الاستقرار النفسي يتحقق لدى الفرد عند اتصافه بالفضيلة والكمال العقلي ، (عباس، 2002، ص168) .

وتشير تقارير منظمة اليونيسيف إلى إن العراق كان يعد من البلدان الأولى في العالم في رعاية الأمومة و الطفولة حتى منتصف التسعينات من القرن الماضي لكنه الآن أضحى في المؤخرة في هذا المجال بسبب الاوضاع السيئة بعد احتلال العراق مما انعكس سلباً على الحياة النفسية لأبنائه . (انترنت،2010)

يؤدي عدم الاستقرار النفسي للفرد إلى التدهور، أد يفقد الفرد القابلية على التوافق مع البيئة ويشعر بعدم القدرة على مساعدة الناس . (Boil, : P43-058)

فقد قامت الباحثة بدراسة استطلاعية أجرتها على عينة من المرشدات بلغ عددها ( 20 ) مرشدة كما في ملحق (2) حيث أظهرت النتائج إن 80% من الطالبات يعانين من عدم الاستقرار النفسي من هنا برزت مشكلة البحث والتي سعت الباحثة لدراستها، لذا اصبحت الباحثة امام تساؤل تحاول الإجابة عنه وهو:

(( هل للبرنامج الإرشادي اثر في تنمية الاستقرار النفسي لدى الطالبات فاقدات الوالدين في المرحلة الإعدادية )) ؟

## أهمية البحث : (The Importance of the Research)

أصبح تقدم المجتمعات البشرية يقاس من خلال بناء الأفراد في هذه المجتمعات بناءً علمياً ومهنياً وتربوياً متميزاً، ذلك لأنهم يمثلون الموارد البشرية التي تقود حركة الحياة والتطور في هذه المجتمعات (العبادي، 2000، ص31) ويعد الشخص المستقر نفسياً الذي يشعر أن حاجاته مشبعة لحد ما، وأن الموضوعات الأساسية لحياته غير معرضة للخطر، ويكون في حالة من التوازن والتوافق النفسي الجيد. ويقصد بالاستقرار النفسي حالة من الراحة النفسية التي يحس بها الفرد بالتححرر من الخوف والقلق والشعور بالأمن النفسي والاستقرار بالعمل والقدرة على ضبط النفس، والاعتدال في الانفعال والتعبير عنه بصورة ناضجة متزنة (إسماعيل، 2006، ص15)

لذلك، فإن الإنسان يحقق إشباع حاجته للأمان والاستقرار عن طريق تواجده في مجتمع آمن يحكمه النظام أو من خلال عمل مستقر يشعر فيه بالاستقرار أو عن طرق القيم الروحية والدينية التي يؤمن بها (Kassin،2001،300)

ويعد الشعور بالأمن من مكونات الاستقرار النفسي المهمة فالشعور بالأمن النفسي هو من أهم الحاجات النفسية لدى الفرد، وهو مفهوم نفسي مركب، ينطوي على الشعور بالطمأنينة والأمن والسلام الذاتي، والرضا عن النفس و تحقيق المفهوم الايجابي للذات (الأحمد، 2004، 163)

وأن أفضل وسيلة لتحقيق الاستقرار النفسي هو أن يحقق الأفراد ما يرغبون به من أهداف تتفق مع إمكانياتهم وحاجاتهم المادية والمعنوية وتحقيق الذات يعني أن الفرد يرغب في تحقيق ما في مخيلته وما يتمناه لنفسه وما يطمح إليه وذلك من خلال أداء العمل وقدراته ومؤهلاته وميوله واتجاهاته واستعداداته (حمود، 2002، ص135)

إن التطورات السريعة التي تشهدها الحياة بكافة المستويات وخاصة العلمية والاجتماعية والنفسية، أفرزت الكثير من المشكلات، نتيجة لتغيير أساليب الحياة والعلاقات الإنسانية التي تربط الأفراد مع أنظمة المجتمع التي توجه السلوك الاجتماعي الذي شمله

التغيير السريع، لازم هذه التغييرات ازدياد عدد المهمات المطلوبة من الفرد، وتعدد وسائل إشباع حاجات الفرد، وتداخلت أساليب التوازن التي ينبغي للفرد إتباعها لمسايرة الحياة المستبدة ( العبيدي، 1991، ص3 ) ، وعلى الفرد وسط كل هذا أن يحقق التوافق والتلاؤم مع هذه المتغيرات والظروف، أو أن يشعر بالرضا حتى يستطيع إن يواجه كل ما يعترض سبيله من عقبات ومشكلات (محمد، 2000: 7 )

وحتى يكون الطلبة قادرين على مواكبة التطورات والتغيرات السريعة يكون على عاتق التربية والتعليم إعداد جيل واعٍ مثقفٍ منظمٍ، يكون دعامة لبناء مجتمع سليم، وهذا من أهداف التربية الحديثة، لأنَّ الطلبة هم عماد المجتمع ومركز طاقاته الفعالة القادرة على إحداث التغييرات في مجالات الحياة المختلفة؛ لأنَّ الطلبة من أهم شرائح المجتمع وأكثرها تأثراً بالظروف المحيطة، وما يقع عليهم من جراء ذلك من مسؤوليات في مواجهة تغير تلك الظروف وبالشكل الذي يضمن لهم الحفاظ على اتزانهم الانفعالي وقدراتهم الفكرية، والتي تعود تنميتها إلى اكتساب المعرفة التي تؤهلهم لعملية البناء والتطور والازدهار (مبارك، 2008: 67)

كما إنَّ الشخصية وتطورها تتأثر بإشباع الحاجات إلى إن يصبح الشخص أكثر اتزاناً وأكثر إنتاجاً، ويشعر بالاستقرار النفسي والرضا، وإنَّ هذا الإشباع لا يعني حتماً الإشباع التام وإنما الإشباع المتزن المقبول الذي يشعر الفرد معه بالاكتماء لا بالإحباط ( Bernard، 1992،P،131 ) وقد أشارت ليفنجر إلى أن الاستقرار النفسي له تأثير في المشاعر الإنسانية وفي البناء النفسي السليم (الشمري، 2005، 306).

إن تربية الإنسان على تحمل المسؤولية تجاه ما يصدر عنه من أقوال وسلوكيات هي مسألة على قدر كبير من الأهمية؛ لما لها من أثر في تنظيم الحياة داخل المجتمعات الإنسانية، فالأفراد المسؤولون عن أعمالهم تتميز حياتهم بالاستقرار والطمأنينة والأمن النفسي والاجتماعي (العنبي، 2009، ص4) .

إن شعور الفرد بالاستقرار النفسي يشجعه على معرفة الذات، فهو لا يستطيع أن يصل إلى معرفة ذاته إلا بعد أن يشبع حاجاته ، فقد تكون المشاعر والعواطف في مرحلة

الشباب متأججة وغير مستقرة نتيجة لعدم إشباع الحاجات بالشكل المطلوب؛ مما يؤدي بهم إلى اضطرابات نفسية وسلوكية قد يؤدي استمرارها إلى التعرض لإمراض نفسية تظهر أعراضها فيما بعد (الخرجي، 2006، ص2).

ويرى سوليفان إن التطبع الاجتماعي هو عملية جعل الفرد إنساناً، ويرى إن الإنسان لكي يحقق ذلك يجب أن يمر بثلاث مراحل هي الأنا (Ego)، والأنا الأعلى (Super Ego)، ونكران الذات (Self-Abnegation)، وذكر أن الخبرة أو التجربة الإيجابية تجلب الأمن والطمأنينة للفرد، وتعمل على توضيح مفهوم الذات لديه (أبو عيطة، 2002، ص169).

وتكمن قدرة الإنسان في التفاعل الاجتماعي وإقامة علاقات اجتماعية طيبة مع الآخرين في المجتمع، في أنه لا يمكنه إن يعيش حياته بأمان واستقرار بعيداً عن أطار المجتمع الذي يعيش فيه. فضلاً عن ذلك فإن التفاعل الاجتماعي مع الآخرين يكسب الإنسان الإحساس بقيمته وقدرته على مواجهة ضغوط الحياة ومشكلاتها التي تكسبه قيمة الإحساس بالمسؤولية (العنكي، 2009، ص169).

وهناك العديد من الدراسات التي تناولت الاستقرار وعلاقته بمتغيرات مختلفة وعلى عينات مختلفة منها، دراسة الجميلي (2004) التي هدفت إلى الكشف عن مستوى الاستقرار النفسي لدى عينة من المعلمين والمدرسين، وأساتذة الجامعة، والأطباء، والموظفين، والشعراء والصحفيين، والفنانين، وطلبة الجامعة، في حين أشارت دراسة عبيد (2006) إلى أن المرشدين التربويين يتمتعون بفاعلية ذات واستقرار نفسي عالٍ.

في حين أشارت دراسة الشويلي (2010) إلى وجود علاقة ارتباطية بين الأسلوب المعرفي (المجازفة - الحذر) للاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة، وكانت النتيجة هي تمتع طلبة الجامعة بمستوى عالٍ من الاستقرار النفسي. وترى الباحثة من خلال مناقشتها لعدد غير قليل من المدرسين والمشرفين التربويين والطلبة إن أهمية البحث تتحدد في أن طلبة المرحلة الإعدادية غير قادرين على تطوير أساليب التعامل مع الضغوط التي يتعرضون لها؛ مما يجعل استقرارهم النفسي في حالة من التآرجح وعدم التوازن.

وتُعد الصحة النفسية للفرد الهدف الأساس الذي يسعى التوجيه والإرشاد النفسي عن طريق برامجها العديدة إلى تحقيقه ، إذ تهدف هذه البرامج إلى أن يكون الفرد صحيحاً جسدياً وعقلياً ونفسياً، ليعيش حياته في اتزان وهدوء وفي أجواء بعيدة عن مصادر القهر النفسي والصراعات والكبت والخاوف والقلق والاكتئاب والتوتر والعصاب، وتحريره من جميع مشاكل عدم النضج ومن الاضطرابات النفسية التي قد يتعرض لها خلال مراحل نموه المختلفة، أو نتيجة تفاعله مع البيئة المحيطة به بما تشتمل عليه من مسؤولين ورفاق وأهل وغيرهم .

وتسعى هذه البرامج إلى تحقيق الأمن والطمأنينة النفسية لدى الفرد، ليعيش في جو بعيد عن التهديد، الأمر الذي يمكنه من تحقيق ذاته وإفراح المجال أمامه للإبداع والتفوق والإنجاز والإنتاجية ( العزة وعبد الهادي ، 2007: 15 ) .

إن المدرسة على اختلاف مراحلها ومستوياتها تعنى ببناء الشخصية المتوازنة والمتكاملة في أبعادها أو خصائصها عن طريق مراحلها الدراسية ونشاطاتها وفعاليتها وما يرافقها من إرشاد وتوجيه ورعاية لمتطلبات النمو وحاجاته الأساسية، وبما يحقق للطلبة الصحة النفسية، والتفاعل الاجتماعي، إذ إن وظيفة المدرسة التأثير في سلوك الناشئة، بما يحقق لديهم تغييرات سلوكية تتفق ومطالب المجتمع وتحقيق أهدافه وفي الوقت ذاته تتفق مع مطالب نموهم وحاجاتهم (خضير:1993:10) وإن مرحلة المراهقة التي يمر بها الطلبة في المرحلة المتوسطة تزيد من امكانية الاصابة بالاضطرابات الشخصية لأنها مرحلة من مشكلات نفسية وعصبية أسبابها بعض التغيرات الجسمية أو أن تكون اجتماعية كصور الرفض، والنفور التي تبدو مشتركة بين المراهق والكبار في محيطه (الهيبي:1985:58-59).

وتتميز هذه المرحلة بسرعة الغضب دفاعاً عن الكرامة، وحب المراهق للاهتمام به من الآخرين، وشيوع حالات اليأس بينهم التي قد تدفع بعضهم إلى الانتحار (أسعد:1977:92).



ويشير (اريكسون) الى أن مرحلة المراهقة تتميز بالتناقض بين هوية الفرد واختلاط الادوار عند المراهقين، وهم يسعون الى الاستقلال والانفصال عما يمليه عليه الكبار (هانت:1988:15) .

ومن المعلوم أن الإرشاد النفسي هو أحد العلوم الإنسانية التي تهدف إلى خدمة الإنسان وسعادته، ونتيجة للتطور الحاصل في ميادين الحياة كافة، فقد أصبح الإرشاد يهتم بالصحة النفسية بوجه عام وزاد اهتمام الإرشاد بفهم الفرد بوصفه إنسانا يعيش في مجتمع متغير ومتطور، وبالتالي فهناك حاجة لتحقيق التوافق والتكيف مع هذا التغير سواء في مجال الأسرة أو العمل أو الدراسة، ويكون الإنسان في تفاعل مستمر مع البيئة، وهذا وإن الإرشاد يهتم بتواصل التكيف وتحقيق الصحة النفسية التي تكفل للفرد السعادة ( المرشدي والسهيل، 2000: 107). وإن الإرشاد يقدم المساعدة للمسترشد في ضوء استعداداته وقدراته ويسعى إلى تحقيق قدرة المسترشد على توجيه ذاته وحياته بنفسه، وتحديد أهدافه في الحياة وتحقيق مطالبه في ضوء معايير المجتمع ( محمود، 1998: 36 ) .

وإنّ فإن العملية الإرشادية مهمة عن طريق البرنامج الإرشادي المقنن والمنظم والشامل والمحدد الأهداف والوسائل المساعدة لتحقيقه، فالبرنامج الإرشادي عنصر أساسي وجوهري في تنظيم العملية الإرشادية ومن السبل الضرورية التي يسهم في تكوين جماعة يسودها جو من الألفة والمحبة والاحترام ، إلى جانب قدرته على مساعدة الجماعة الإرشادية على مواجهة الأزمات والمشاكل التي تواجه الإنسان في جوانب الحياة المختلفة التي بُنيت لها تلك البرامج الإرشادية، وتُعد البرامج الإرشادية مهمة، نتيجة للتطورات التي حصلت في مجال التربية وعلم النفس والتأكيد على تنمية شخصيات الطلبة من جميع النواحي الجسمية والنفسية والاجتماعية والعقلية والانفعالية والأكاديمية وغيرها ( عذاب و رضا، 2011: 40 ) .

فالإرشاد النفسي يسعى لمساعدة الفرد في الاستعداد للمستقبل، وأن يأخذ مكانه في المجتمع الذي يعيش فيه، فهو عملية مساعدة الفرد القادر على توجيه ذاته ببصيرة وكفاية، لتحقيق الصحة النفسية والتوافق في مجالات الحياة من خلال تطبيق مبادئ ونظريات

الإرشاد في تعديل السلوك للمسترشد بهدف تحقيق أقصى إشباع وفق إمكانياتهم دون الخروج عن معايير المجتمع. (الرشيدي، 2000، ص 25-26) .

وقد أكدت الكثير من الدراسات والبحوث أهمية خدمات الإرشاد والتوجيه التربوي والنفسي من خلال إعداد برامج مصغرة طُبِّقَتْ في مدة محدودة، وكان لها الأثر في معالجة سوء التوافق، منها: دراسة (المعمري 1994)، التي أوضح فيها تأثير الإرشاد في معالجة سوء التوافق الشخصي والاجتماعي للأحداث الجانحين. (المعمري، 1994، ص 43).

وترى (الخيال، 1994) أن المرشد التربوي ليس أداة لحل المشكلات بقدر ما هو منظم وعامل أساس في تهيئة البيئة المدرسية، لتكون أكثر ايجابية، ليتمكن فيها الطلبة من التوافق النفسي والأكاديمي مع الأطراف المتفاعلة معها كافة، من إدارة ومدرسين وغيرهم. (الجوفي، 1997، ص 5) .

وقد بدأت أهمية الإرشاد التربوي والنفسي تزداد في حياتنا المعاصرة عما كانت عليه في السابق. والسبب يعود إلى استخداماته العديدة في مختلف مجالات الحياة بصورة عامة وفي مجال التعليم على وجه الخصوص . (وسيج ، 1996، ص 6) ، فالإرشاد يهدف إلى المحافظة على الصحة النفسية وذلك بمنع تسرب الأمراض الفكرية إلى الإنسان، فهذه الأمراض تكون المسوغ لعدم التوازن في التفكير، كذلك يهدف الإرشاد لبناء الشخصية القوية، فهو يساعد الفرد على اتخاذ القرار بصدد موضوع مهم بالنسبة له وحثه على الاقتناع بهذا القرار ، مع مراعاة مبدأ الفروق الفردية . (عفيفي، 1991، ص 26) .

وتتعدد أساليب وطرائق الإرشاد وفقا لتعدد المناهج النظرية والبحوث العلمية فضلا عن طبيعة المشكلة ومتغيراتها وحاجات المسترشد، وفردية أو عمومية المشكلة، والإرشاد إما فردي أو جماعي، له عدة أساليب، فمنها الإرشاد المباشر وغير المباشر، والخيازي، وتشترك جميعها في نفس الهدف أي (تفريغ الانفعالات المكبوتة ، واستبصار الفرد بذاته وبيئته، واكتمال النضج والاستقلال الذاتي ليتغلب الفرد على مشاكله من خلال استبصاره بها). (المعمري، 1994، ص 47).

ويبرز دور الإرشاد الجمعي بصورة خاصة في الحالات ذات المشكلات العامة المشتركة لا سيما مشكلات التوافق النفسي والاجتماعي ، وترجع فلسفة الإرشاد إلى أن الفرد كائن اجتماعي يهتم بتكوين علاقات اجتماعية كما يهتم بعملية التفاعل الاجتماعي الذي تحدده القيم والمعايير والاتجاهات المكتسبة والنابعة من المجتمع، والفرد يعدل سلوكه أو يغيره كرد فعل لموقف الجماعة ، إلا انه يصعب عليه أحيانا تحقيق توافقه وتعديل سلوكه ويحتاج إلى من يقف بجانبه لمساعدته في معرفة ذاته (أبو عيطة، 1997، ص279) .

ويمكن خلق ظروف في مجموعة صغيرة من الطلبة، من خلال المشاركة في المشكلات الشخصية بين أعضاء المجموعة، ويعتبر المسترشدون في المجموعة الإرشادية أفرادا عاديين يعانون من عدة مشكلات لا تمنع من إمكانية إحداث تغيير في شخصياتهم . (الشبح، 1994، ص11)

ويؤكد جال (Gall, 1985) على أن البحوث التجريبية أظهرت أن المناقشة بأسلوب المجموعات الصغيرة يمكن أن تحقق النتائج الايجابية في كل المستويات ابتداء من أطفال المرحلة الابتدائية وانتهاء بطلبة المرحلة الجامعية . (إبراهيم، 1999، ص134)

ولابد للمناخ المدرسي أن يتسم بالود ويكفل الفرص والأنشطة والخبرات اللازمة لتدريب المتعلمين على المناقشة الموضوعية وإبداء الرأي في اتخاذ القرارات وفي تنفيذها، وتحمل المسؤولية وتعلم المهارات الاجتماعية، ولا شك في أن مثل هذا الجو سيساعد على نمو شخصيات اقرب إلى الاتزان والتكامل والتوافق والصحة النفسية السليمة . (القريطي ، 1998، ص478)

والمناقشة الإرشادية تتضمن تعليم الأفراد مهارات حل المشكلة، من خلال تعويدهم الأسلوب المنظم العلمي في التفكير، وذلك بوضعهم أمام مشكلات تناسب قدراتهم وتستثير رغباتهم في التعلم، و تمكنهم من تنمية قدراتهم على التمييز بين الجيد والرديء، من خلال الخبرات المتنوعة، ليتمكنوا من استقاء معلوماتهم من مصادر صحيحة، ومما لاشك فيه أن

على المناقشة وتوجيه الأسئلة والإصغاء والتحليل، لها أهميتها القصوى في تعليم الأفراد كيفية التغلب المشكلات التي تواجههم . (العناني، 2000، ص ص128-129)

إن أهمية الخدمات الإرشادية التي تعمل على تحقيق الذات للفرد واكتسابه المهارات والمفاهيم العقلية التي تعمل على استمرار العملية التعليمية وتنمية الثقة بالنفس وتقبل المسؤولية الاجتماعية (العيسوي ، 2000 ، ص54)

الإنسان أعلى وأثمن موجود على وجه الخليقة، وخير ما تقدمه الأمم له هو ما تمنحه إياه من فرص متعددة من خلال إعداده تربوياً وعلمياً وثقافياً، وقد تم التركيز في البحث الحالي على مرحلة الإعدادية التي تقابلها في مراحل النمو مرحلة المراهقة المتوسطة، والتي يمر بها طلبة المرحلة الإعدادية التي تسبق مرحلة الرشد.

وتعد هذه المرحلة من المراحل المهمة، وهي مرحلة الإعداد للحياة، وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية في المجتمع، وهي مرحلة تكامل النضج الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي، ويميز هذه المرحلة بوضوح القدرات العقلية الخاصة، اللفظية والكتابية والعديدية والتذكير والاستقراء والاستنباط والإدراك بالإضافة إلى قدرة العقلية العامة (الذكاء). (أبو عيطة، 2002: 90).

ويستنتج مما تقدم أن المراهق في المرحلة الإعدادية يواجه مشكلات يتعذر عليه تجاوزها، مما قد يؤدي إلى تفاقمها. ونظراً لأهمية طلاب المرحلة الإعدادية انبثقت الحاجة لوجود الخدمة الإرشادية التي تعمل لمساعدتهم على تقبل التغيرات التي تطرأ عليهم والتوافق معها والتي قد تعمل على حل المشكلات التي يتعرضون لها.

وقد أكدت نتائج دراستي (الفاقي، 1984) و (الرفاعي، 1986) الحاجة للخدمة الإرشادية المتكاملة التي تتوفر معها التخصصات العلمية المختلفة في المرحلة الثانوية، لتحقق التوافق الأكاديمي والنفسي والاجتماعي والمهني للفرد بما يحقق ذاته.(ابو عطية، 2002، ص 91).

وترى الباحثة أن تحقيق الخدمة الإرشادية يتم من خلال تطبيق الجانب العملي للإرشاد ومن خلال البرامج الإرشادية، لما لها من دور كبير في التصدي للعديد من المشكلات التي يتعرض لها المراهق العربي بشكل عام والمراهق العراقي بشكل خاص نتيجة للظروف الصعبة التي يتعرض لها ، والدراسة الحالية ما هي إلا محاولة للتعرف على أثر هذه البرامج الإرشادية للتخفيف من حدة الضغوط النفسية والاجتماعية التي يتعرض المراهق في مجتمعنا .

وهنا تبرز أهمية تبني فكرة برنامج إرشادي يمكن أن يسهم في مساعدة الطالبات على فهم ذواتهن، وحل مشكلاتهن الأكاديمية والاجتماعية، وتقوية اندماجهن وتكيفهن الاجتماعي والأكاديمي، من خلال تبصيرهن بحاجاتهن النفسية، وانطلاقاً من كون وظيفة الإرشاد في المؤسسة التربوية وظيفية وقائية وعلاجية تعمل على تقوية ثقة الطالب بنفسه، وفهم ذاته، والتكيف مع بيئته المدرسية . ومن المؤكد إن البرنامج الإرشادي مهم وضروري في المرحلة الثانوية التي تضم فئة عمرية حيوية ومهمة ، وهي بحاجة شديدة إليه . وان نجاح البرنامج الإرشادي يتطلب تعاون إدارة المدرسة والهيئة التدريسية والآباء والأمهات والمؤسسات وثيقة الصلة بالمدرسة (Dallas, 1995, p.701)

إن إعداد البرامج الإرشادية إنما هو محاولة لرفع مستوى تقدير الذات وتنمية العلاقات الاجتماعية بين الأفراد؛ ولتحقيق مستوى أفضل من النمو النفسي والصحة النفسية، وإعداد المراهقين نفسياً واجتماعياً وتهيئتهم لمواجهة المراحل المقبلة، وقد أشارت العديد من الدراسات والأدبيات إلى أن إدخال برامج إرشادية محدودة ذات استراتيجيات واضحة لها أثر في تعديل السلوك وعلاج الكثير من المشكلات التي يعاني منها المراهقون. (الدراجي، 2002: 11-12)

مما سبق تتضح أهمية الدراسة الحالية بما يلي:

- 1- يتزامن البرنامج الإرشادي مع التغيرات التي يعيشها المجتمع العراقي في مختلف المجالات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية وما قد يصاحبها من اضطرابات نفسية للتخفيف من حدة هذه الاضطرابات وزوال آثارها .
  - 2- تعد هذه أول دراسة تجريبية تهدف إلى تنمية الاستقرار النفسي لدى طالبات المرحلة الإعدادية في محافظة ديالى .
  - 3- ترفد هذه الدراسة المكتبة العراقية بدراسة حديثة .
- أما الأهمية التطبيقية فنتجلى فيما يأتي:

- 1- أنها تقدم برنامجاً إرشادياً يمكن استعماله من قبل المسؤولين في وحدات الإرشاد النفسي في المرحلة الإعدادية . (إن ثبتت فاعليته )
- 2- ينبه العاملون في وزارة التربية والمختصين بالإرشاد والتوجيه إلى ضرورة القيام بالبرامج الإرشادية للتخفيف من بعض المشكلات النفسية والتربوية .
- 3- تسهم البرامج الإرشادية بأعداد الطالبة إعداداً نفسياً وعلمياً واجتماعياً وتربوياً .

**أهداف البحث وفرضياته:****أهداف البحث :**

- 1- قياس مستوى الاستقرار النفسي لدى الطالبات فاقدمات الوالدين في المرحلة الإعدادية.
- 2- بناء برنامج إرشادي, لتنمية الاستقرار النفسي لدى الطالبات فاقدمات الوالدين في المرحلة الإعدادية .
- 3- معرفة اثر برنامج إرشادي في تنمية الاستقرار النفسي لدى الطالبات فاقدمات الوالدين في المرحلة الإعدادية.

**فرضيات البحث**

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى(0,05) بين درجات المجموعة التجريبية قبل البرنامج الإرشادي وبعده.
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

**حدود البحث**

يتحدد البحث الحالي:

بالطالبات فاقدمات الأب أو الأم أو كليهما في المرحلة الإعدادية للمدارس الصباحية في مركز قضاء بعقوبة للعام الدراسي (2012-2013)

**تحديد المصطلحات Definitions of the Terms**

أولاً- الأثر: - The Effect

**1- الأثر في اللغة :**

(بقية الشيء، والجمع آثار، وخرجت في أثره أي بعده، والتأثير إبقاء الأثر في السوء ترك فيه أثراً) (ابن منظور، 1954: 76) .

**2- عرفه الحتمي، 1991:**

بأنه مقدار التغير الذي يطرأ على المتغير التابع بعد تعرضه لتأثير المتغير المستقل (الحتمي، 1991، ص 25)

**ثانياً : البرنامج الإرشادي COUNSELING PROGRAM****1- صالحة 2002 :**

( بأنه مجموعة من الإجراءات والأنشطة والعمليات ,تقدم لمجموعة معينة من اجل تحقيق حاجاتهم, لبلوغ هدف معين وتخليصهم من المشكلات السلوكية التي يعانون منها) (صالحة، 2002، 9 )

**2- عبد الخالق 2002 :**

(مجموعة من الخطوات المنظمة والقائمة على أسس علمية، تهدف إلى تقديم الخدمات, لمساعدة الفرد أو الجماعات ,لفهم مشاكلهم والتوصل إلى حلول بشأنها، وتنمية مهاراتهم وقدراتهم لتحقيق النمو السوي في شتى مجالات حياتهم، ويتم في صورة جلسات منظمة في إطار من علاقة متبادلة متفهمة بين المرشد والمسترشد) (عبد الخالق، 2002: 87) .

**3- عرفه العبيدي 2005:**

(بأنه سلسلة من الفعاليات والنشاطات المترابطة بعضها مع بعضها الآخر, تهدف إلى مساعدة المسترشد في التوافق و اكتساب السلوكيات المرغوبة, لتحقيق النمو السليم ) (العبيدي، 2005، 13) .



**4- عرفه أبو زعيزع 2009:**

(هو برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية؛ لتقديم، الخدمات الإرشادية، المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً لجميع الأفراد الذين تضمهم المؤسسة التربوية سواءً وقائية كانت أو علاجية بهدف مساعدتهم على تحقيق النمو السوي، وذلك عن طريق استخدام استراتيجيات إرشادية محددة، وبالتالي تحقيق الصحة النفسية داخل المؤسسة وخارجها ) ( أبو زعيزع ، 2009 ، ص 27) .

**5- عرفه جاسم 2010:**

(هو مجموعة من الفعاليات والأنشطة المنظمة المخطط لها على وفق حاجة المسترشدين، بهدف تنمية شخصية المسترشد بجميع جوانبها ) ( جاسم ، 2010 ، ص 13) .  
تعريف الباحثة الإجرائي للبرنامج :

(هو مجموعة من الأنشطة والإجراءات التي تحتويها الجلسات الإرشادية التي وضعت من اجل مساعدة الطالبات للوصول إلى تنمية الاستقرار النفسي لدى عينة الدراسة او البحث عن طريق استعمال اساليب وفنيات ارشادية وجودية).

**ثالثاً: التنمية Development**

بعد اطلاع الباحثة على مجموعة من التعاريف التي تناولت مفهوم التنمية منها :

1-التنمية في الاشتقاق العربي :في اللغة العربية ان التنمية هي اشتقاق فعل (نمى)ذي النون والميم والحرف ا لمعتل اصل واحد ،يدل على الارتفاع وزيادة، نمى المال ينمي وزاد ونمى الخصاب ينمي وينمو اذا زاد حمرة واسوداد وتنمي الشيء :ارتفاع من مكان الى مكان (هارون ، 1978 ، ص 479) .

**رابعاً: الاستقرار النفسي: Psychological Stability**

1. رولوومي 1935، Rolomay :- الشخص المستقر نفسياً بأنه ذلك الشخص القادر على تكوين حالة من التوازن بين الأشكال الثلاثة للوجود (الوجود المحيط بالفرد، والوجود الخاص بالفرد، والوجود المشارك في العالم) . (ماي، 1935، ص 90)

**2. أريكسون 1993 Erikson:**

النجاح في عبور أزمات النمو المتلاحقة لدى الفرد باتجاه الإيجابية، والنجاح في تصحيح أخطاء المراحل السابقة . (الرخاوي، 2001، ص1) .

**3-مختار 2001 :**

(هو شعور الفرد بقيمته الشخصية واطمئنانه إلى وضعه وثقته بنفسه ).(مختار، 2001، ص27)

**4- الشمري 2005 :**

(الرغبة القوية عند الأفراد لتجنب حالات الألم والوصول إلى الراحة النفسية والجسدية والاجتماعية والتخلص من حالات الضيق والخوف والقلق، فضلا عن الشعور بالأمن النفسي بالاعتماد على الأشخاص والمؤسسات والهيئات). (الشمري، 2005 ، ص329) .

**5-إسماعيل 2006:**

(حالة من الراحة النفسية التي يحس بها الفرد، نتيجة التحرر من الخوف والقلق والشعور بالأمن النفسي والاستقرار بالعمل والقدرة على ضبط النفس والاعتدال في الانفعال والتعبير عنها بصورة ناضجة متزنة) (إسماعيل، 2006، ص15)

**التعريف النظري:** لقد تبنت الباحثة تعريف رولومي ( Rolomay ,1935) للاستقرار النفسي.

**التعريف الإجرائي:** هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الأفراد من خلال إجاباتهم على مقياس الاستقرار النفسي المعد لهذا الغرض.

**خامساً: فقدان الوالدين :****1- عرفه الإمام 1993:**

(ويقصد به الأبناء والبنات الذين فقدوا احد الوالدين أو كلاهما قبل أن يبلغوا سن الرشد) (الإمام، 1993، ص23).

**التعريف النظري للباحثة :**

هي كل طالبة في المرحلة الإعدادية التي فقدت الام والاب بسبب الموت او الفقدان.

**سادساً: المرحلة الإعدادية: (preparatory stag)****عرفتها وزارة التربية، 1981:**

(هي مرحلة من مراحل التعليم الثانوي تأتي بعد المرحلة المتوسطة مدة الدراسة منها: ثلاث سنوات وتفي بترشيح ما اكتشف من قابلية الطلبة وميولهم وتمكنهم من بلوغ مستوى أعلى من المعرفة والمهارة مع تنويع بعض الميادين الفكرية والتطبيقية وتعميقها تمهيداً لمواصلة الدراسة وإعداداً للحياة العملية الإنتاجية). (وزارة التربية، 1981: 2).

تمهيد عن الاستقرار النفسي

وبعني الاستقرار في اللغة :

[ق ر ر] . (مصدر استقرَّ) . . " قرّر المسألة والرأي - وضّحه وحققه ، ويقال (قرّ) الطائر في وكره ، و(قرر) العامل على عمله - أي استقر فيه". (مصطفى ، 2004، ص 365).

" عَرَفَ الطَّقْسُ اسْتِقْرَارًا : لَمْ يَطْرَأْ عَلَيْهِ تَغْيِيرٌ ، أَي بَقِيَ ثَابِتًا عَلَى مَا كَانَ عَلَيْهِ ، " عَرَفَتِ الْبِلَادُ اسْتِقْرَارًا أَي "اطْمَئِنَّا وَ هُدُوءًا وَثُبُوتًا وَسُكُونًا". (مصطفى ، 2004، ص 365) .

- ❖ " الاستقرار بمعنى الأمن والطمأنينة - قوله تعالى ﴿وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ آمِنَةً مُطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِّنْ كُلِّ مَكَانٍ﴾" (النحل، آية 112)
- ❖ " هذا الاستواء بمعنى استقرار : و منه قوله تعالى ﴿وَاسْتَوَتْ عَلَى الْجُودِيِّ﴾ (هود، آية 44) أي أن سفينة نوح عليه السلام استقرت على جبل الجودي". و يقال : استوي الرجل على ظهر دابته أي استقر عليها ، قاله اللغويون وغيرهم
- ❖ مرادفات كلمة استقرار : ثبوت، ثبات، دوام، إقامة، سُكْنَى .
- ❖ أصداد كلمة استقرار : سَفَرٌ، تَجَوَّالٌ، رَحِيلٌ، هَجْرَةٌ، تَرَحُّالٌ .

(<http://www.almaany.com>)

ويعني الاستقرار -اصطلاحا : بأنه التحرر من الاضطراب في العقل والعاطفة (الهدوء وراحة البال). (Webster،1991)

وقد قرر أفلاطون أن للنفس طبيعة غير مادية، والنفس والجسم عنده شيئان مختلفان، وللنفس عند أفلاطون ثلاثة أقسام هي :-

الحكمة:- مركزها الرأس، وهي أعلى أقسام النفس مرتبة وأرقاها منزلة، وتسمى أيضا النفس العاقلة.

**النفس الشهوانية** :- مكانها البطن، وهي أدنى مراتب النفس وأحطها.

**الشجاعة** :- مركزها القلب، وهي تشغل الموقع الوسط بين الحكمة والشهوانية، ويرى أفلاطون أن هذه الأقسام توجد عند الناس بأشكال متباينة ودرجات متفاوتة (عاموي، 2001 ص22-33).

ويرى أفلاطون أنّ الاستقرار النفسي يتحقق عن طريق التوازن بين قوى النفس الداخلية ، إذ يتوقف استقرار النفس واطمئنانها على نجاح النفس الشهوانية ( العبيدي، 2009: 40)

أما أرسطو فقد عدّ النفس والجسم مركباً واحداً ، فالنفس مشتقة من التنفس، باعتبار أن بالنفس والجسم تكون حياة ، فطالما أن الجسم يتنفس فهو حي. ووجد أن الاستقرار لا يتحقق إلا بالفضيلة، فالخير الاسمي هو السعادة (عباس ، 2002: 125)

ويدل الاستقرار بمعناه (النفسي) على شعور المرء بقيمته الشخصية واطمئنانه إلى وضعه وثقته بالنفس ،وهو شعور ينشأ لدى الفرد في أعقاب حصوله على نسبة كافية من التقدير والتشجيع ولاسيما من جانب أساتذته وأوليائه. (رزوق ، 1197، ص39)

والاستقرار النفسي من وجهة نظر الدين هو الاعتدال والقدرة على تكوين علاقات مستقرة مرضية خلقياً ونفسياً واجتماعياً ودينياً، لتقادي المؤثرات السلبية للبيئة، ولا يقصد بها البيئة المحيطة فحسب، بل الأهم من ذلك هي البيئة النفسية. فمهما يحدث في البيئة الخارجية فإنه لا يترك أثراً سلبياً إذا لم تتصدع أو تتأثر البيئة النفسية للفرد، والبيئة النفسية الحصينة نتاج الدين والإيمان الصادق تعد أهم الحوافز التي تؤدي إلى تحقيق السلوك الناضج والاستقرار النفسي (عبد العزيز، 1997، ص78-86) .

ويوضح الدين الإسلامي مفهوم الجانب الروحي للنفس والعقل والقلب، ويجعلها أسباب الاستقرار وطمأنينة الفرد، أو أسباب وقوعه في القلق وعدم الاستقرار والاطمئنان .

وتوضح الآيات الكريمة أثر كل من النفس والعقل والقلب في حياة الإنسان، ففي قوله تعالى: (وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعَلْمُ مَا تُوسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ)

(سورة ق: 16)، وقوله تعالى: ﴿يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ {88} إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ﴾ (الشعراء: 88-89)، وقوله تعالى: ﴿وَتِلْكَ الْأَمْثَلُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ وَمَا يَعْقِلُهَا إِلَّا الْعُلَمُونَ﴾ سورة (العنكبوت: 43)

وقد وردت النفس في القرآن الكريم للدلالة على معانٍ متعددة، منها: المعنى الإنساني، وتفسر بأنها ذات الإنسان، فيقول سبحانه وتعالى: "ولا تكلف نفس إلا وسعها" (البقرة: 233). كما وردت للدلالة على الذات الإلهية، كقوله سبحانه وتعالى: ﴿وَاصْطَنَعْتُكَ لِنَفْسِي﴾ (طه: 41). ويعرف الغزالي النفس بأنها الشيء الثابت في الإنسان، وما يطرأ عليها ويزول فهو الأعراض.

أما القشيري فيرى أن النفس موجود مستقل، وهي لطيفة مودعة في هذا القلب (الغزالي، 1968، ص 29). والنفس من الإنسان ذاته، وتوصف بحسب أحوالها فإذا سكنت ورضيت كانت النفس المطمئنة المقصودة بقوله سبحانه وتعالى: ﴿يَأَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ﴾ (الفجر: 27). وإذا اعترضت ودافعت الشهوات كانت النفس اللوامة، لأنها تلوم صاحبها عن تقصيره، وقد أقسم الله بها إذ قال سبحانه وتعالى: ﴿وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ﴾ (القيامة: 2). وإذا تركت الاعتراض وأذعنت للشهوات ودواعي الشيطان كانت النفس الأمارة التي وصفها سبحانه وتعالى بقوله: ﴿إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ﴾ (يوسف: 53).

وقد ورد تعبير الاستقرار النفسي في القرآن الكريم بعبارات مختلفة منها، الطمأنينة. قال سبحانه وتعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الرعد: 28). وقال سبحانه وتعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ \* ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً﴾ (الفجر: 27، 28).

وتعد الطمأنينة إحدى العوامل المساعدة في ظهور الاستقرار النفسي، فالطمأنينة النفسية تؤدي إلى إدراك الفرد للآخرين بشكل ودي، وتقبل الذات والتسامح، والقدرة على حل المشكلات وشعور الفرد بالسعادة، والرضا، والهدوء. (مطلبك، 1994، ص 48). كما جاء الاستقرار النفسي بمعنى الأمن وذلك مصداقاً لقول الله سبحانه وتعالى: ﴿لَا يَلْفُ قُرَيْشٍ إِلْفِهِمْ رِحْلَةَ الشِّتَاءِ وَالصَّيْفِ \* فَلْيَعْبُدُوا رَبَّ هَذَا الْبَيْتِ \* الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَأَمَّنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ﴾

(قریش: 1-4). وجاء أيضاً بمعنى السكينة ، قال سبحانه وتعالى: ﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ﴾ (الفتح: 4). أي أوجد الثبات، والاطمئنان، والاستقرار فيها. وقال سبحانه وتعالى: ﴿خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ (التوبة: 103)، أي أنهم يسكنون الى دعوتك ، وتطمئن قلوبهم بها. وقد فسّر الرسول (صلى الله عليه وآله وسلم) والأئمة ، وعلماء المسلمين ذلك كله بالإيمان، فالإيمان هو القوة الرصينة والقدرة التي لا تنزل، التي إذا حلت في قلب، لم يُصَب ذلك القلب بالقلق ، بل يستطيع أن يثبت في أرحج المواقف. (فلسفي، 2003، ص369-371).

قال سبحانه وتعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَابْشُرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ﴾ (فصلت: 30). وأشار الكندي إلى أن الاستقرار النفسي يتم من خلال الازدراء بالمآسي في الحياة ، أي دفع الأحزان اعتماداً على مجموعة أفكار مسبقة محكمة، تعلم أن الحياة فانية، والامتلاك يسبب الألم. فالحزن ينشأ عن اعتماد الفرد في سعادته على أنواع الحسيات، التي لا ثبات لها. (زيغور، 1988، ص237).

أما مسكريه فيجعل الاستقرار رهناً بمحبة الله تعالى، ويفرض سلطان الإنسان على هذا العالم الذي هو جزء منه، وتدييره بما يتفق مع متطلبات الحكمة العملية. فضلاً عن الرغبة في كسب الأصدقاء، والحرص على التمتع بصحبتهم. (فخري، 2004، ص263).

وقرر الغزالي أن القلب السليم أي النفس المتمتعة بالاستقرار النفسي قلب نمت فيه بواعث الإيمان ، وعُمّر بالنقوى ، وزكا، بالرياضة وطهر من الخبائث، أما القلب المخدول (النفس الشقية المهمومة) فمشحون بالهوى، خاضع للشهوات تذله وتشقيه (مرسي، 1988، ص84).

ويرى الفارابي (870م - 950م) أن سعادة النفس الحقة والدائمة هي أن يستطيع الاستغناء عن كل مادة في وجودها، فالأنفس ينبغي أن تكون مكتملة بالعلم والعمل ، مثل أنفس أهل المدينة الفاضلة فإذا تخلصت النفس من المادة، صارت سعيدة وارتفعت عن الجسم

بمستواها. أما ابن سينا (980-1037م) فجعل سعادة النفس واستقرارها بالتمسك بالعلم والعمل، والتخلص من الجهل والكسل (نجار، 1997، 166).

وأشار إخوان الصفا أنّ استقرار النفس وسعادتها تكمن في هجر كل ما هو جسدي ومادي، ونفورها من كل ما يتصل بالجسد. والاستقرار رهن بالاجتماع، والتعاون، وفي أن يحب أحدهم الآخر. (فخري، 2004، ص54)، إما الجرجاني فيؤكد أن النفس المستقرة هي التي تم نورها بنور القلب حتى انخلعت عن صفاتها الذميمة، وتخلقت بالأخلاق الحميدة . (الجرجاني، 1938، ص218) .

اهتمت التربية الإسلامية برعاية اليتامى وحفظ حقوقهم المشروعة وتربيتهم وتهيئتهم للحياة وقد ورد في كتاب الله تعالى ما يقارب الثلاث والعشرين (23) آية قرآنية تتحدث عن اليتيم بألفاظ متعددة مثل (اليتيم، اليتيم، اليتيمة، الأيتام ) كما أكد المصطفى (صلى الله عليه وسلم) على حق هذه الشريحة في الوجود وتوفير حياة كريمة لها حتى يبلغ الرشد والعقل وحث على القيام برعايتها، لأنّ في ذلك اجر عظيم من الله ينتظر الإنسان في الدنيا والآخرة مكافأة لمن يقوم بهذه المهمة، قال تعالى : ﴿وما كنت لديهم إذ يلقون أقلامهم أيهم يكفل مريم وما كنت لديهم إذ يختصمون﴾ (إل عمران 44) حتى الملائكة يتسابقون على اليتيم ، ورعاية اليتيم ليست رعاية مادية فحسب بل هي رعاية تعني القيام بشؤونه في التربية والتعليم والتوجيه والإرشاد والنصح والقيام بما يحتاجه من حاجات تتعلق بحياته الشخصية من مأكّل وملبس وعلاج ،وقد أمر الله تعالى الإنسان بعبادته، وقرنها بالإحسان لإفراد خاصين، (مسلم، 1991، ص245)

قال تعالى: ﴿واعبدوا الله ولا تشركوا به شيئاً وبالوالدين إحسناً وبذي القربى واليتيمى والمسكين والجار ذي القربى والجار الجنب والصاحب بالجنب وابن السبيل وما ملكت إيمانكم إن الله لا يحب من كان مختالاً فخوراً﴾ (النساء : 36) .

وتركز التربية الإسلامية على عملية التنشئة الاجتماعية لليتيم في كنف اقرب الناس إليه ليعوّضه عما فقدّه من حنان وعطف ينقصه، سعياً إلى إعداد الإنسان الصالح وليس مجرد المواطن الصالح . واليتيم طفل من بين أطفال المجتمع الذي فقد أحد أبويه والعائل الذي يرعاه



والقلب الذي يحنو عليه والروح التي كانت تحوطه وترعاه فتقوى أعصابه وتتمو جوارحه وينشرح صدره وتبتسم له الحياة وعندما يموت أبوه تسلمه المقادير إلى الكآبة، وتشتت البال والحرمان، فما أحوجه إلى عناية من الرؤوف الرحيم وما أحوجه إلى تشريع حكيم، ووصية كريمة من رب رحيم تحفظ عليه نفسه وتحفظ له ماله وتعهده رجلاً عاملاً في الحياة ليس كلاً على غيره ولا عبئاً على أمته (المحمود، 1992 م: 160).

### النظريات التي فسرت الاستقرار النفسي

#### 1- منظور التحليل النفسي psychoanalytic theories

أ- سيجموند فرويد (1856-1939) Sigmund Freud

للشخصية عند فرويد ثلاثة مكونات أساسية، أولها المكون أو الجانب البيولوجي، والثاني يمثل الجانب النفسي، أما الثالث فيعكس إسهام المجتمع في بنية الشخصية، وأنها ليست أجزاء من الشخصية أو أقساماً بالمعنى ولاهي موضوعاً نوعياً أو مكانياً عند الشخصية، بل إنها تشير إلى عمليات أو أنظمة أو انساق للعقل، إنها تنظم الحياة العقلية، وتتفاعل دينامياً (الكفافي وآخرون، 2010، ص59).

لذلك تتكون الشخصية من وجهة نظر رائد التحليل النفسي (فرويد) من ثلاثة نظم أساسية أو قوى رئيسية هي: - الهو (ID)، والانا (Ego)، والانا الأعلى (super ego)

يمثل الهو أو الهوي (ID) الذي هو صيغة الدوافع الأولية (الجنسية والعدوانية) والتي هي عبارة عن محاولة للإشباع العاجل لهذه الدوافع. إذا ما أثيرت ولاسيما التي تهدف إلى البحث عن اللذة (عدس وقطامي، 2002، ص215).

لذلك تعدّ الهوي (ID) أصل الشخصية، وأكثر أنظمة أو انساق الشخصية أساسية. إن الهوي بوصفها وظيفة تكون وراء الوعي الشعوري (الكفافي وآخرون، 2010، ص59).

ونظر فرويد إلى الهوي (ID) بوصفه النظام الأصلي للشخصية، أو المؤسس للبناء النفسي، ومستودع الطاقة النفسية، والمصدر الذي يستمد منه (الأناء، والانا الأعلى)

الذاتان يطوران فيما بعد طاقتهما، ويعمل (الهو) بشكل كامل وفقاً لمبدأ اللذة. (علي، 1995، ص24)

أما الأنا أو الذات أو الشخصية الشعورية فهي تلك الشخصية التي نعرفها في أنفسنا، ونشعر بها، ويرى فرويد أن (الأنا) تنازعها قوى ثلاثة هي الذات، والأنا الأعلى، والواقع والهو، ولأجل أن تكون الشخصية الشعورية أو الأنا في حالة توازن واستقرار لا بد من التحقق من النزعات مما يسمح به العالم الواقعي بعد موافقة الأنا الأعلى عليه (القوصي، 1952، ص121).

يعد (الأنا) إذاً الجزء المسيطر على الشخصية، يختار من البيئة وظيفة للجوانب التي يستجيب لها، ويقرر الغرائز التي ستشبع، وكيفية ذلك الإشباع، وعلى الأنا عند قيامه بهذه التنظيمية أن يعمل على تكامل مطالب كثيرة تتصارع فيما بينها، وهي مطالب (الهو، والأنا الأعلى، والعالم الخارجي)، لذلك يمكن تلخيص وظائف الأنا في ما يلي:-

- 1- التكيف مع البيئة المحيطة، وإنشاء علاقات مع الآخرين.
- 2- ضبط الغرائز وتنظيمها، والتعبير عنها بطريقة مقبولة اجتماعياً
- 3- اختيار الواقع أو التصرف على أساسه.
- 4- النهوض بالعمليات الثانوية، وما ينشأ عنها من خلق وإبتكار.
- 5- الاضطلاع بالوظائف النفسية (البسيطة والمركبة).
- 6- اللجوء إلى حيل دفاعية إزاء الصعوبات والصراعات التي تنشأ عن الخارج أو الداخل، كي يحافظ على حالة التوازن والاستقرار النفسي.

أما الأنا الأعلى (Super-ego)، فهو الجزء الثالث من الشخصية والذي يتولد من حصيلة الخبرات التي يمر بها الأنا، وذلك نتيجة احتكاكها بالواقع الاجتماعي، وبما فيه من معايير وقيم وأنظمة، وهي تقابل ما نسميه بالضمير، فتتشكل من قيم الإباء والمجتمع الذي يعيش فيه الفرد (عدس وقطامي، 2002، ص217).

ويصل فرويد من خلال تحليله لهذه القوى الثلاثة للشخصية إلى ان الشخصية المستقرة مرتبطة بقوى الأنا التي تعمل على حماية الشخصية، وإحداث حالة التوازن مع الظروف البيئية (هول ولندزي، 1987، ص55) .

وأشار فرويد إلى وجود عمليات عقلية في الشعور، وما قبل الشعور تلتزم بقوانين منطقية أطلق عليها اسم العمليات الثانوية (secondary process) وهي عمليات شعورية منطقية ومنظمة من الإدراك والتفكير والتقييم، وهي تخضع لمبدأ الواقع ( Reality principle)، الذي ترتبط فيه الصور العقلية الخاصة بالتفكير والتقدير والحكم بالواقع الخارجي، أما العمليات العقلية الموجودة في اللاشعور فإنها تلتزم بقوانين غير منطقية أطلق عليها (فرويد) اسم العمليات الأولية (Primary process)، التي تخضع لمبدأ اللذة، ويسعى لإشباع اللذة، وتحقيق المتعة أو التحرر من التوتر، ولا يعطي أي اعتبار للمنطق، أو الأسباب أو الواقع أو الأخلاق (علي، 1995، ص16)

ففي رأي فرويد أن ما يجعل الفرد يتوازن ويتجه نحو الاستقرار، أو يختل توازنه، ويتجه نحو عدم الاستقرار هو الكميات الخاصة بالتوازن الداخلي المتغير، وقوة عامل معين من عوامل كبت (الأنا أو القوى المضادة له) أو المنع أو الكف الصادر عن الأنا الأعلى، لذلك يرى فرويد أن هنالك عدة عوامل تقرر نوع وحالة الاضطراب في التوازن، وهذه العوامل هي :-

- 1- المستويات البنائية السابقة من التطور والصلات البنائية الشخصية .
- 2- الفعالية الإجرائية لهذه البناءات (كالأنا، والانا الأعلى ) .
- 3- الأدوات الكيفية للأنا التي تم تعلمها من خبرات الحياة السابقة.
- 4- نوعية المطالب اللبيدية والعدوانية وكميتها للشخص .
- 5- الثبوت على مرحلة سابقة من النضج، أو حول صدمة معينة بسبب كثافة في الشحنات النفسية أو تصادم بالعلاقات المتبادلة مع الآخرين أو بالظروف الاجتماعية.(علي، 1995، ص41-42) .

## ب - يونج (1875-1961) Carl gostav yung

اعتمد كارل كوستاف يونج في دراسته للشخصية الإنسانية على تاريخ الإنسان وتعرّف الحضارات الشرقية، ومن أبرز سمات نظرية يونج أنها تجمع بين الغائية والعلية، فسلوك الإنسان ليس مشروطاً بتاريخه الفردي والعنصري (العلية) فحسب بل بأهدافه وبمختلف ضروب طموحه (الغائية)، أيضاً وكل من الماضي بوصفه واقعاً والمستقبل بوصفه مكاناً يقود سلوك الفرد إلى الحاضر (الصاحب، 2011، ص42).

إن نظرية يونج في الشخصية هي نظرة إلى المستقبل، بمعنى أنها تنظر إلى الأمام متطلعة إلى مستقبل نمو الشخصية والى تطوره، كما أنها نظرة إلى الخلف بأنها تأخذ الماضي في الاعتبار، وفي لغة يونج أن الإنسان تحركه الأهداف بقدر ما تحركه الأسباب، ونظر يونج إلى شخصية الإنسان بوصفها نتاجاً ووعياً يحتوي على تاريخ أسلافه، فالإنسان الحديث قد يشكل في شكله الراهن بفعل الخبرات المتراكمة للأجيال الماضية (غياري وآخرون، 2008، ص328).

وقد استعمل يونج مصطلح الذات مرادفاً لمعنى النفس أو الشخصية في صورته النهائية في كتاباته المبكرة، ولكنه استعمل الذات بوصفها مركزاً للشخصية في كتاباته المتأخرة، وهي تربط بين هذه التنظيمات جميعاً على نحو يكفل للشخصية الوحدة والاتزان والاستقرار (الظاهري، 2004، ص18).

وعدّ الذات من المكونات الأساسية للشخصية ؛ لأنها تكون قادرة على إعطاء حالة من الاستقرار والثبات النسبي للشخصية، وتكسب الشخصية المستقرة والمتميزة من الأفراد الآخرين من خلال التفاعل بين الذات واللاشعور الجمعي واللاشعور الفردي، إذ يتم التوافق بينها من خلال عملية التسامي ، وتبدو هذه العملية بعد سيطرة القوة الروحية على السلوك ، والتي يسعى الفرد إلى تحقيقها (الخرجي، 2006، ص38).

لذلك تعد الشخصية من وجهة نظر يونج نظاماً شبه مغلق، مما يكفل لها الاستقرار النسبي من جهة مع تماشي إصابتها بالجمود التام من جهة أخرى، ويحتوي نظامها على طاقة

حيوية تستعمل في النشاطات المتعددة التي تقوم بها أنظمتها المختلفة (الصاحب، 2011، ص43).

وقد ميز بين اتجاهين أساسيين متعارضين للشخصية عدّهما نمطين للشخصية، هما المنبسط والمنطوي، فالمنبسط يكون بصورة عامة متجها نحو العالم الخارجي ويميل إلى الاختلاط بالآخرين، ويوصف بأنه اجتماعي، ومن أشكاله المنبسط العقلاني واللاعقلاني، أما المنطوي فإنّه يتصف بأنه يتجه نحو العالم الذاتي، وهو حساس وحذر، ويميل إلى العزلة، ومن أشكاله المنطوي العقلاني واللاعقلاني (الصاحب، 2011، ص43-44).

على أنه لا يُعدّ تصنيف الناس في فئتين المنبسطون في جانب والانطوائيون في الجانب المقابل، نهاية المطاف، بل انه خطوة أولى على طريق التمييز بين الأفراد على أساس اختلاف سماتهم النفسية، فقد كشفت الدراسات في هذا الميدان عن فوارق مهمة بين الأفراد الذين ينتمون إلى أحد النمطين، ويعني ذلك القيام بتصنيف الناس ليس على أساس الفروق العامة العريضة بينهم فقط، وإنما تبعا لتفاوت وظائفهم النفسية أيضاً.

اختار يونج التفكير والإحساس والانفعال والحدس لتكون أساساً لتصنيف الناس إلى مفكرين وحساسين وانفعاليين (عاطفيين) أو حدسيين، ومن ثم اعتمد على الربط بين هذه الأنماط الأربعة بالنمطين الانطوائي والانبساطي ليقدم مخططه النهائي لأنماط الشخصية، فكل واحد من الأنماط الأربعة يمكن أن يكون منبسطاً أو انطوائياً وفقاً لموضوعات اهتمامه وتوجهاته (عاموي، 2002، ص301).

## 2- المنظور الإنساني

### أ- نظرية ما سلو Maslow، 1970-1908

إن رأي ماسلو في الشخصية البشرية اتسم بالتفاؤل والتركيز على الصحة النفسية أكثر من تركيزه على العجز، وركّز على النمو والتقدم بدلاً من الركود، وعلى الفضائل

الإنسانية للإمكانات ، وليس على الضعف والمحدودية ، وبصورة أساسية كان لدى ماسلو شعور قوي بالثقة في قدرتنا على ان نصوغ بناء نمونا الايجابي (شلتز، 1983، ص306-307) .

كما وأكد ماسلو مجموعة من الحاجات التي يمتلكها الإنسان، والتي تدرج ضمن هرمه المعروف الذي يبدأ بأدنى الحاجات الأولية والبدائية الأساسية ثم ينتهي بأعقد الحاجات المحققة للذات، وأكثرها تطوراً، وبين هذا وذاك تقع سلسلة أخرى من الحاجات التي تسعى إلى تحقيق ذات الشخص، ومن بينها الحاجة إلى الأمن والسلامة، وإشباع هذه الحاجة يسعى الشخص إلى عدة أساليب واستراتيجيات وحيل يحاول الفرد من خلالها السيطرة على الآخرين، إما من خلال السيطرة عليهم وإخضاعهم لسيادته، أو الخضوع لسيطرتهم لتأمين سلامته، فمن الحيل التي يشبع بها الفرد حاجته للأمن في حالة السيطرة على الآخرين، فرض قوة تأثيره، وإذا ما أفرط في ذلك فإنه يتحول إلى حالة الاستبداد، وإذا ما وقعت ضمن المستويات الاعتيادية، عندها يمكن تسمية ذلك بالأسلوب الديمقراطي في التأثير الاجتماعي، مما يجعله ينتقل إلى إشباع حاجة أساسية أخرى، والمتمثلة بالحاجة إلى الانتماء السليم للجماعة الاجتماعية. (Maslow, 1968, p.188)

في ضوء ذلك فإنّ نظريته تؤكد التعاطف مع الآخرين وحبهم ،ملتزماً بقيم مثل الحق والخير والجمال، مع إشباع الحاجات إشباعاً متزناً، وأولى (ما سلو) أهمية كبيرة لتحقيق الأمن النفسي. لأنه يرى أنّ الشخص الذي يشعر بالسعادة والطمأنينة هو الذي يشبع هذه الحاجات، وان مثل هذا الاهتمام يعبر عن فهم ايجابي للطبيعة البشرية (الشويلي، 2010، ص39) .

لذلك يرى ماسلو أنّ للإنسان طبيعة فطرية خيرة، أو في اقل الأحوال محايدة، وعندما يصبح الإنسان مضطرباً نفسياً فالسبب يعود إلى البيئة (صالح والطارق، 1998، ص482) .

وقد أكد أنّ هناك عدداً من الحاجات الفطرية التي تثير سلوك كل فرد وتوجهه، لذلك يرى إن احتياجات الفرد تشكل عناصر رئيسة تؤثر في سلوكه، وهذه الاحتياجات في ترتيب تصاعدي، يبدأ من الحاجات الفسيولوجية تليها حاجات الأمن ،فحاجات الحب، فحاجات التقدير والاحترام، فحاجات تحقيق الذات، لذلك يُعدّ ما سلو أول من وضع تسلسلاً هرمياً

للحاجات حسب الأهم قبل المهم، وعدّ قاعدة الهرم هي الأساس، فمن دون إشباع الحاجات الفسيولوجية لا يستطيع الإنسان أن يفكر بأي شيء إلاّ بعد يطمئن على إشباع الحاجات المتصلة ببقائه حيا (الزبيدي والشمري، 1999، ص 25، 26، 118) .

إن نمو الشخصية وتطورها من وجهة نظر (ماسلو) يعتمد على الحاجات وتدرجها في الإشباع بحسب أهميتها وضرورتها للفرد، ويعني هذا وجود مراحل في نمو الشخصية وتطورها (Rychman، 1978، p، 320) .

وأشار إلى وجود أولويات في الحاجات التي يريد الفرد إشباعها، وهذه الحاجات تتدرج من الحاجات اليسيرة إلى المعقدة، فالفرد يريد إشباع الحاجات الثلاثة الأولى، فيقوم بالبحث عن طرائق ملائمة لإشباع الحاجات الأخرى من خلال العلاقات مع الآخرين في البيئة ( pasquali، 1985، p، 152) ، لذلك يؤكد (ما سلو) وجود نوعين أساسيين من الحاجات لدى الإنسان هما :- الحاجات الأساسية Basic:-

وهي الحاجات الفسيولوجية (PhysiologicalNeed) ، وحاجات الأمن، وحاجات الحب والانتماء، وحاجات التقدير، وتسمى هذه الحاجات الحرمانية، أو حاجات النقص؛ لأنّ إشباعها ضروري جدا لحياة الإنسان. وحاجات النمو وهي حاجات تحقيق الذات ونموها، وهي حاجات عليا تظهر بعد إشباع الحاجات الأساسية، فضلا عن ذلك فقد أضاف مستويين آخرين هما الحاجة إلى الفهم والمعرفة، والحاجات الجمالية، لذلك أطلق عليها حاجات النمو

(Engler، 1985، p307)، (O.counell، 1974 ، p 184).

وإنّ سعادة الفرد واستقراره النفسي يتوقفان على مستوى الحاجات التي يستطيع الوصول إليها وتحقيقها ، فالفرد الذي يشبع حاجات تحقيق الذات يكون أكثر سعادة واستقراراً من فرد آخر مازال في مستوى إشباع الحاجات الدنيا، وان هدف نظرية ما سلو هو التقدم إلى الهدف النهائي المتمثل بتحقيق الذات، فهو ينظر إلى عملية تحقيق الذات بوصفها عملية لا يمكن أن تكتمل، بل هي عملية مستمرة لا تنتهي إلا بنهاية حياة الفرد (عبد الله، 2009، ص 35) .

لذا يرى أن الحاجات تظهر لدى الإنسان الواحدة تلو الأخرى في ضوء النظام الهرمي نفسه وتمتد على مراحل نموه الفردي، فالحاجات الفسيولوجية تحتل مكانة الصدارة في سلوك الوليد، وما إن يكبر قليلا حتى يصبح الأمن والاستقرار بالنسبة له أكثر أهمية وحيوية وبعد مرور الوقت يتجه بنشاطه نحو إقامة صلات متعددة مع الآخرين ثم إلى تقويم ذاته وتقديرها، ومن بين الحاجات التي ابرزهما(ماسلو ) الحاجة إلى تحقيق الذات، وأكد أهميتها في حياة الشخصية (عامود،2002، ص426-427) .

**مكونات الاستقرار النفسي حسب نظرية ماسلو:**

### 1- الطمأنينة والسلام :

هو حاجة الفرد إلى الطمأنينة والسلام وإشباعها بصورة صحيحة مما يؤدي إلى نشوء حالة من الاستقرار والتحرر من الخوف والقلق، ويرى ماسلو إنّ الحاجة إلى الطمأنينة ذات أهمية كبيرة لدى الأفراد وأنّ إشباعها يتطلب استقراراً وحماية ونظاماً وتحرراً من الخوف.

وقد أشار ماسلو أيضا إلى أنه على رغم من أن معظم الأفراد يشبعون هذه الحاجة، فإنهم لا يزالون يندشون درجة أعلى من الطمأنينة، يفضلون ما هو معروف على ما هو مجهول، ويفضلون النظام على الفوضى، ويرى ماسلو أننا ندخر للمستقبل وثائق التأمين ونفضل البقاء في عملٍ أمين أكثر من أن ننتقل إلى عمل جديد غير معروف، على الرغم من ذلك فإنّ الحاجة إلى هذا النوع من الطمأنينة ليست تقصيرية أو الزامية في حياة الإنسان السوي ( شلتز، 1983: 293 ).

### 2. العمل :

هو قدرة الفرد على إشباع حاجته من خلال العمل الذي يقوم به عن طريق الإبداع والتميز في العمل الذي يعمل فيه، فالمحققون لذواتهم يشعرون كأن لديهم رسالة يقومون بها في العمل الذي يكرسون له معظم طاقاتهم، وتكريسهم لعملٍ ما ومهنة هو شعور بالالتزام وهو أحد المتطلبات البارزة لتحقيق الذات من وجهة نظر ماسلو. ( عبد الرحمن، 1998: 438 ).



**3. الإيمان بالقيم الروحية :-**

هو قدرة الفرد على تحقيق التوافق الروحي من خلال المعتقدات الدينية التي يؤمن بها والمعبرة عنها كوسيلة يستطيع من خلالها الفرد التعامل مع مواقف الحياة، وشعوره بالارتياح عندما يكون حسن الخلق مع الله ونفسه والآخرين . ويرى ماسلو أن الأفراد المحققون لذواتهم يمرون بلحظات من العجب والدهشة والبهجة التي تمثل الخبرات الدينية العميقة والتي تنصهر الذات فيها أو تسمو . وفي إثناء هذه الخبرات يشعر الفرد بقوته وثقته القصوى وبقدرته على البت في الأمور، والتي تكون الخبرة لديه قوية وعميقة من خلال إيمانه و تمسكه بالقيم الدينية والروحية لديه (شلتز، 1983 : 301).

**4 - تقبل الذات وتقبل الآخرين :-**

هو قدرة الأفراد على تقبل أنفسهم والآخرين وتقبل طبيعتهم الخاصة بهم (ضعفهم وقوتهم ) دون محاولة لتخطئة أو تحريف الصورة المكونة لديهم ودون شعورهم بالخجل أو الإثم المتعلق بأي فشل لديهم، ويؤكد ماسلو على أن الأفراد المحققون لذواتهم أكثر تحملاً لأخطاء الآخرين وأقل ميلاً لإصدار الأحكام على ذاتهم وعلى الآخرين ولذلك فإنهم لا يشعرون بالفشل والقلق وكذلك لا يشعرون بالذنب إزاء أي قصور إن من الممكن التغلب عليه (عبد الرحمن، 1998: 443).

**5 - البساطة والتلقائية :-**

هو سلوك الأفراد الواضح والمباشر والطبيعي وغير القائم على الرياء الاجتماعي والذين لا يخفون مشاعرهم وانفعالاتهم أو يظهرون بغير ما هم عليه. حيث يؤكد ماسلو على أن سلوك الأفراد يجب أن يكون واضحاً.

## ب- (أريك فروم E. Fromm (1900-1980):

يرى فروم أن الإنسان تحكمه العديد من الحاجات، مثل: الحاجة إلى الانتماء، والحاجة إلى التعالي بمعنى تجاوز الطبيعة الحيوانية للإنسان، وتحوله إلى كائنات إنسانية خلّاقة. والحاجة إلى التجذّر، والحاجة إلى الهوية الشخصية؛ ولذا فإنّ وصول الفرد إلى الاستقرار النفسي لا بد أن يكون نابعاً من حاجاته الضرورية، وكيفية إشباع هذه الحاجات. (هول ولندزي، 1969، ص 17).

فالحاجة إلى الانتماء تكمن في كل ظاهرة من ظواهر العلاقات الإنسانية الودية، وهي الشعور بالمقاسمة والاشترك؛ لأنّ المشاركة الإيجابية، والمحبة تسمح له بتجاوز وجوده الفردي. وهذه الحاجة ضرورية في الحفاظ على الاستقرار النفسي. (فروم، 1969، ص 29) وبما أن الفرد كائن اجتماعي، فإنّ اغلب مشكلاته ناتجة عن انفصاله عن مجتمعه؛ لأنه بحاجة إلى الانتماء، والشعور بالأمن في ظل الجماعة، فضلاً عن حاجته إلى الإبداع، والابتكار، والاستقلال الذاتي. وأنّ عدم الاستقرار يأتي من عدم إشباع هذه الحاجات. (الزبيدي والشمري، 1999، ص 25).

ويرى فروم أن الإنسان غالباً ما يكون مدفوعاً إلى البحث عن انسجام جديد يحل محل الانسجام الحيواني مع الطبيعة. فالإنسان بعدما يشبع حاجاته الحيوانية ينطلق نحو إشباع حاجاته الإنسانية (فروم، 1989، ص 28) التي تشعر الإنسان بالاستقرار النفسي (ربيع، 1986، ص 327). ويحاول الفرد في حاجته إلى التجاوز أن يكون مبدعاً، وهذا الإبداع يقتضي بذل النشاط، وتوافر العناية، وإن يجب ما يبذل، وإشباع هذه الحاجة يحصل الفرد على الاستقرار النفسي، (فروم، 1969، ص 32)، وفي حاجة الفرد إلى التجذّر يحاول أن يجد جذوراً جديدة له، ولا يشعر بالاستقرار إلا بعد أن يعثر عليها، فالإنسان عند ولادته تنقطع صلاته بجذوره الطبيعية الأولى، فيشعر بالعجز في موقعه الجديد، ولا يستطيع أن يتحمل هذه العزلة، فيحاول إيجادها من خلال أواصر الدم، أو الاستئناس بالآخرين والعناية بنفسه وتحمل مسؤوليتها ومسؤولية غيره، (فروم، 1969، ص 34-35).

كما يحتاج الإنسان إلى الهوية، لكي يشعر بالاستقرار النفسي، وهي حاجته إلى المعرفة بالذات. وهي كبقية الحاجات الحيوية للإنسان لازمة له. ويؤكد فروم أن الحرية التي حصل عليها الأفراد جاءت على حساب الروابط التي تعزز الأمان، وحالة الشعور بالاستقرار، لذا لا بد من وجود الإطار المرجعي لإشباع حاجاتهم التي تعود عليهم بالاستقرار النفسي. (الشمري، 2003، ص52)

ويعتقد فروم أن الفرد المتمتع بالاستقرار النفسي، يكون مستقلاً عن الآخرين، ومنفتحاً عليهم، ولديه تنظيم موجه في الحياة، وقدرة على التحمل، والثقة بالنفس. (وادي، 1999، ص33-34).

وأشار بعض المنظرين إلى الاستقرار النفسي من خلال النظريات التي حملت صفات على الأشخاص فأخذت ظاهرة تصنيف الناس أشكالاً منتظمة ومختلفة.

#### ج- البورت (1897-1967) Allport

ويؤيد البورت الرأي القائل بأهمية استعمال وسائل الدفاع للأنا، إلا أنه يعتقد أن الإفراط باستعمال هذه الوسائل يعد مؤشراً على اضطراب الشخصية وعدم استقرارها. (Ryckman, 1978, p.141) ومن المعايير الدالة على الاستقرار النفسي لدى البورت ارتباط الفرد بعلاقات حميمة مع الآخرين، وقدرته على الاستبصار الذاتي، وإدراكه لمهاراته وإمكاناته الواقعية، فضلاً عن تبنيه فلسفة واضحة للحياة. (الشمري، 2001، ص57).

#### د- هانز أيزنك (1916-1997) Eysenck

لقد وصف أيزنك الشخصية على أساس ثلاثة عوامل، أو أبعاد أساسية:.

البعد الأول: (الانفعالية-الثبات)، ويقاس مستوى الشخص في (الاستقرار - عدم الاستقرار)، ويتصف الأشخاص المستقرون بالهدوء، والثبات الجيد، والتوافق، والشعور بالأمان والاطمئنان، (العاني، 1989، ص52)

و البعد الثاني: (الذهانية)، ويقاس هذا البعد مستوى الشخص في (العقل المتصلب-العقل المرن)، إذ يتصف الأشخاص من ذوي العقل المتصلب ، بالذهانية ، بينما يتصف الأشخاص من ذوي العقل المرن بالصدقة، والتعاون، والمشاركة الوجدانية. (عبد الخالق، 1990، ص581). والبعد الثالث: (الانطوائية-الانبساطية)، ويقاس هذا البعد الانطواء والانبساط لدى الفرد. (صالح، 2000، ص58). ويتعلق هذا البعد بمواقع الضبط، ومدى الاستقرار العاطفي، فيتصف الفرد ذو الضبط الخارجي، من الناحية الاجتماعية بأنه يبدو مبتسماً للترويح عن الآخرين.

#### هـ- روجرز (Rogers Carl) (1902-1987):

ويحدث الاستقرار النفسي عندما يصل الفرد إلى التنسيق، والموازنة بين خبرات ذاته. ولكي يصل الفرد إلى الاستقرار عليه أن يقوم بخبراته باستمرار، حتى يحدد فيما إذا كانت هناك ضرورة لإجراء تعديل في بناء القيم؛ وذلك للتفاعل مع الخبرات المستمرة. (هول ولندزي، 1971، ص613).

فإذا اتفقت الذات الواقعية للفرد مع ذاته الاجتماعية والمثالية، فإنه يشعر بالاستقرار مع نفسه، ومع المحيط الذي يعيش فيه. أما إذا كان هناك تنافر، أو عدم تطابق بين الذات الثلاث، فإنه يشعر بعدم الاستقرار.

#### و- أريكسون (E. Erikson) (1902-1994)

ويتضح مما تقدم أن الاستقرار النفسي عند أريكسون هو النجاح في عبور أزمات النمو المتلاحقة باتجاه الإيجابية ، وأن يصلح أخطاء المراحل السابقة ، لذا فإن لكل مرحلة من المراحل الثماني تأثيرها وأهميتها في تحقيق الاستقرار النفسي للفرد. (الرخاوي، 2001، ص1).

ويؤكد أريكسون أن الاستقرار النفسي يكمن في قوة "الأنا" وقدرتها على القيام بوظائفها ، إذ يعمل الأنا على تنظيم وتوحيد خبرات الفرد وسلوكه بصيغة تكيفيه، وهي منظم نفسي داخلي يقوم بحماية الفرد، وتوفير الاستقرار النفسي له، وتخليصه من الضغوط الناشئة عن "الهو" ،

والأنا الأعلى (Samuel.1981,p.63)

**ط- ادلر (1870-1937) A . Adler**

يرى ادلر أنّ فهم شخصية الفرد وطبيعته الداخلية تستلزم الكشف عن الإطار الاجتماعي الذي يحيا فيه الإنسان ، إذ أنّ الإنسان كائن اجتماعي تتشكل حياته ضمن سياق من المعايير الأخلاقية والثقافية والاجتماعية .وبما أنّ الإنسان محدد بالروابط والعلاقات الاجتماعية .لذلك يرى أنّ للظروف الاجتماعية ؛ والاقتصادية أثراً مهماً في دوافع الإنسان وسلوكه وفي تكوين تفكيره (الخوجا،2009،ص96) .

أكد ادلر أنّ النقص العضوي والإهمال والرفض والدلال التي يتعرض لها الفرد في حياته قد تعرضه إلى الاضطرابات النفسية ؛ ذلك أنّ الفرد يعاني من مشاعر النقص، ويحاول أن يعوض هذه المشاعر بوضع أهداف غير واقعية لإظهار تفوقه الشخصي، إذ أنّه في النهاية شخص غير دقيق لتقدير ذاته فضلا عن أنّه دائم التوتر، ويخشى القرارات والاحباطات.(Ryckman,1987, p93).

**ز- سوليفان 1892-1949 Sullivan H ، S**

أشار سوليفان إلى أنّ فهم الطبيعة البشرية للشخصية يتم من خلال استيعاب سلوك الفرد وفهمه، ومن خلال علاقته وتفاعله مع الآخرين من حوله، (أبو اسعد وعريبات،2008، ص55) .

وطبقا لسوليفان فإنّ الإنسان يهدف في سلوكه البشري إلى إشباع الحاجات البيولوجية والاجتماعية، والشعور بالاستقرار النفسي من خلال العلاقات الاجتماعية، كما يهدف إلى التقليل من الشعور بالضيق والقلق والخوف وعدم الاطمئنان ، تلك الأمور الناجمة عن الخطأ في الصلات الاجتماعية بين الفرد وما يحيط به (Hwlock, 1974, p.140).

الفلسفة الوجودية:

الوجودية تيار فلسفي يميل إلى الحرية التامة في التفكير بدون قيود ويؤكد على تفرد الإنسان ، وأنه صاحب تفكير وحرية وإرادة واختيار ولا يحتاج إلى موجه. وهي جملة من الاتجاهات والأفكار المتباينة، وليست نظرية واضحة المعالم، ظهرت كحركة أدبية وفلسفية في القرن العشرين، على الرغم من وجود مَنْ كَتَبَ عنها في حقب سابقة. الوجودية توضح أنّ غياب التأثير المباشر لقوة خارجية (الإله) يعني بأنّ الفرد حر بالكامل، ولهذا السبب هو مسؤول عن أفعاله الحرة. والإنسان هو من يختار ويقوم بتكوين معتقداته ، والمسؤولية الفردية خارجاً عن اي نظام مسبق. وهذه الطريقة الفردية للتعبير عن الوجود هي الطريقة الوحيدة للنهوض فوق الحالة المفتقرة للمعنى المقنع (المعاناة والموت وفناء الفرد). (حباتر، 2009، ص104)

الوجودية كما يبدو لنا من التسمية نفسها، هي بميلها إلى الوجود فهي لا تبالي بماهية الأشياء وجواهرها، كما لا تبالي بما يسمى بالوجود الممكن والصور الذهنية المجردة، أي أن غرضها الأساسي هو كل ما هو موجود، أو بتعبير آخر هو وجود كل ما هو موجود في الواقع والحقيقة، فهي فلسفة الأشياء الملموسة، والأشياء التي تقع عليها أنظارنا، وتلمسها أيدينا، أو التي نتصل بها بنوع من أنواع الاتصال المادي ( سارتر، 2007: ص 12).

إذ يعد الفيلسوف (سيرين كيركيغارد، 1813. 1855)، المبشر بالفلسفة الوجودية متأثراً بالفلسفة، (لهيجل، 1770. 1831)، التي هاجمها فيما بعد معترضاً على ما جاء بها حول نكرانها لإرادة الإنسان وذاته الإنسانية إذ يقول كيركيغارد (أين أنا من نظامك يا هيجل؟).

ولن أكون عنصراً وحسب في نظامك يا هيجل إني أنا) وبهذا نرى أن كيركيغارد يؤكد أهمية الوجود المميز أو المتفرد، (سماح، 1973: 117).

ويؤكد كيركيغارد أن الخبرة الداخلية دافعاً صادقاً، وقدم صورة تفصيلية عن الظاهرة الذاتية للوجود البشري فقد تحدث عن المسؤولية والقلق، والحب، والاعتراب، (المسعودي، 2007 : 47).

وأكد (جون لوك Gon Lock ) على أنّ الفلسفة هي محاولة لمواجهة الأسئلة التي تلح على الإنسان في كل زمان ومكان، وإيجاد أجوبة مترابطة تتصل بوحدة النظر، فضلاً عن عمق هذا النظر وتماسكه وشموليته . إنَّها البحث في ماهية الأشياء وأصولها وعلاقة بعضها مع البعض ومع الإنسان والوجود الإنساني . إنها تعرف على مظاهر الكون ووقائعه وأحداثه وإيجاد تعليل منطقي معقول لأسراره (مرحب، 2007، ص 27 )

وأصل كلمة ((فلسفة)) وتاريخها يدلان على ذلك . فقد روى المؤرخ اليوناني هيرودوت إنَّ كريزوس قال لصولون: ((لقد بلغني أنك تقلبت في كثير من الأمصار متفلسفاً))، أي باحثاً منقّباً وأستعمل بركليس هذه الكلمة أيضاً في حق الأثينيين حيث قال (( نحن قوم نتفلسف ليس فينا أنوثة)) أي إننا نحب البحث والنظر لأننا أرباب عقول وشجاعة (فضل الله، 2004، ص17)

فالنظرية الوجودية في أشكالها المتطورة، هي ظاهرة تنتمي إلى العصور الحديثة إذ إننا يمكن أن نتعقب جذورها إلى فترات بعيدة في تاريخ الفلسفة، بل حتى المحاولات التي قام بها الإنسان قبل ظهور الفلسفة، لكي يصل إلى لون من ألوان الفهم لذاته، وبالتالي فقد أظهرت النظرية الوجودية إلى العلن، وطريقة في التفكير قديمتين قدم وجود الفكر البشري (ماكوري، 1982: 39)

فالاتجاه الوجودي يعرف بأنه منظور يقبل ويؤكد على حرية الفرد في الاختيار وعدم الخضوع التام للتقاليد (Barker, 1999, p.18).

نمت الأفكار الرئيسية التي دارت حولها الفلسفة الوجودية من التأزم العميق الذي عاشه الإنسان بكل وجدانه، نظراً لوجوده في عالم مهموم عالم اللامخرج له مما له فيه عالم منغلق، لكنها ولدت من الثورة على هذا الانغلاق ومن توكيد قدرة الإنسان التي لا تقهر على مقاومة العدم وإعطائه معنى.

إن الفلسفة الوجودية حينما قامت جاءت مناقضة صريحة وعاملة في اتجاه مضاد لتلك الحركات الجماعية وتلك الفلسفات التي تدعو إلي صب الناس في قوالب معينة من ناحية الاعتقاد والتفكير وأسلوب الحياة ونوع السلوك (www.annabaa.avg) .

ومن الأفكار التي يستند إليها الاتجاه الوجودي هي طبيعة الإنسان، إذ يرى الاتجاه الوجودي بأن للإنسان ثلاثة جوانب هي ( الجانب البدني . الجانب النفسي أو العقلي . والجانب الروحي)، (Frankl, 1986, p.11)

إذ يركز الاتجاه الوجودي على الجانب الروحي Spiritual الذي أغفلته الاتجاهات العلاجية الأخرى، ويفسرون الجانب الروحي على انه حقيقة وجودية يتميز الإنسان بها عن غيره من المخلوقات الأخرى التي تفتقر إلى هذا الجانب ، بل ان الجانب الروحي يميز كل إنسان عن الآخر (البريثن، 2008: 138).

ويشير الاتجاه الوجودي إلى أن البعد الروحي للإنسان أكثر عمقاً من البعد النفسي، وأن البعد النفسي يقع في مستوى من العمق بين البعد الروحي والبعد البيولوجي، وعلى ذلك فإنّ البعد الروحي مسؤول عن كثير من المشكلات والأمراض النفسية وربما الأمراض البيولوجية أيضاً، (Krill, 1987, p.42).

يؤكد الوجوديون على الخبرة كظاهرة أساسية في دراسة الطبيعة الإنسانية، وأنّ كلا من التغيرات النظرية والسلوك الظاهر يكون ثانوياً مقابل الخبرة نفسها ومقابل معناها للفرد أيضاً، ويكون الأفراد أحراراً بشكل حقيقي فقط عندما يتعلمون عمل الخبرات والتعايش مع نتائجها (أبو اسعد، 2009، ص338)

وبصور لنا الاتجاه الوجودي وجود الإنسان في شكل ديناميكي يعيشه في ثلاث عوالم بينهما نوع من الترابط والتداخل (May, 1969, p.121).

الأول: العالم المحيط (umwelt)، وهو العالم الذي يعيشه الإنسان مع الكائنات الأخرى ومع كل ما يحيط به في الطبيعة، إذ يتسم هذا العالم بأنه على اتصال وتبادل مستمرين، ويتحقق الوجود الإنساني في هذا العالم من خلال العمل والانجاز وإشباع الحاجات .

الثاني: العالم المجتمعي (Mitwelt)، وهو العالم الذي يعيشه الإنسان مع الأفراد الآخرين، إذ يتسم هذا العالم بصفة التفاعل والالتزام والمسؤولية المتبادلة خلال عملية التفاعل بين الأفراد، ويتحقق الوجود الإنساني في هذا العالم من خلال تكوين علاقات شخصية مع الآخرين .



الثالث: العالم الخاص (eigenwelt)، وهو العالم النفسي الذي يعيشه الإنسان من خلال علاقته مع ذاته وقيمة الخاصة، ويتحقق الوجود الإنساني في هذا العالم من خلال الوعي النفسي والمتمثل في إدراك الحرية في الاختيار وتحقيق الانجاز والحكم على الأفعال وتقييم الخبرات وتحمل المسؤولية، (البرثين، 2008: 139).

إذاً الفلسفة الوجودية تركز على محاولات الشخص لأن يجعل معنى لوجوده، ثم يتولى مسؤوليته على أفعاله الخاصة كلما حاول أن يحيا طبقاً لقيمه ومبادئه، وتؤكد نظرية الشخصية الوجودية على نمطين أساسيين من الأشخاص، هما: الشخص الأصيل (Authentic)، والشخص غير الأصيل (In authentic)، وترى أن الشخص الأصيل يدرك تماماً في سلوكه الافتراضات الوجودية المتعلقة بطبيعة الإنسان فهو يمارس بنشاط وفاعلية الحاجات السايكولوجية أو الوظائف المتعلقة بالمنطق الرمزي أو الخيال أو إصدار الحكم أو الرأي، والشخص الأصيل متكامل بشكل جيد، يبدي الأصالة والتغير بشكل واضح، أما الشخص غير الأصيل فيستحوذ عليه التعبير عن الحاجات السيكولوجية التي تميز الإنسان، ويكون سلوكه مجزأً وتسيطر عليه مشاعر عدم الجدوى وفقدان الأمن، (صالح، 1987: ص98-99).

ومن الجذور الفكرية والعقائدية لظهور الحركة الوجودية : أن الوجودية جاءت كرد فعل على تسلط الكنيسة وتحكمها في الإنسان بشكل متعسف باسم الدين وتأثرت بالعلمانية وغيرها من الحركات التي صاحبت النهضة الأوروبية ورفضت الدين والكنيسة. كما تأثرت بسقراط الذي وضع قاعدة "عرف نفسك بنفسك" (عربيات، 2009، ص34)

ومن مقومات الفلسفة الوجودية Existential Philosophy أشار بارك (2001 Park) إلى أن الدخول في طريق غير واضح في الحياة ما هو إلا عمل من دون هدف ( purposeless ) في الوجود ، فيجب علينا أما أن نختار حياتنا ، أو حياتنا تختار لنا بفعل العوامل الاجتماعية المؤثرة فينا منذ الولادة . إذ انه ليس هناك أهداف تلقائية في الحياة الإنسانية . وأن البشر يجب عليهم أن يخلقوا أهدافهم ويسعون إلى تحقيقها . وإذا أردنا أن نكون أكثر أصالة فهناك عدد من الخطوات يجب إتباعها :

## 1- من الانصياع إلى الاستقلال الذاتي From Conformity to Autonomy

قبل أن نفكر بتكوين أهداف حياتنا (Life – purposes) يجب أن نصبح أشخاصاً متكاملين (Well – integrated) ، ومفكرين (Thoughtful) ، وأن نصبح متوافقين قبل أن نفكر في أن نصبح مستقلين . وأن عملية التعلم نفسها تجعلنا نبحث في العمليات الاجتماعية التي أوجدتنا . وحينما نفهم التحضر ( Enculturation ) نبدأ بإعادة النظر في بعض جوانب التنشئة الاجتماعية ( Socialization ) والاستقلال يعني حكم الذات ( being self – governing ) ، ويمكن أن نكون أكثر استقلالية عن طريق عملية تكون الاختيارات الحرة ( Free Choices ) . أي نجرب عدة بدائل قبل أن نقرر الهدف السياسي لحياتنا . ( Park ، 2001 ، p55 )

أكد بارك أيضا أن كل إنسان يتحضر بدرجة ما . وإذا تطور عضو ما من مجتمعنا من دون اتصال إنساني ، فلن يصبح شخصا . إذ انه فسلجياً يبدو إنساناً لأن لديه الجوانب الفسلجية نفسها ، ولكن إذا لم ينشأ اجتماعيا ، فإننا نجد أنه من المستحيل تكوين أي علاقة هادفة معه . إذ يرى علماء النفس المحددون ( Deterministic Psychologists ) انه ليس هناك بديل للانصياع وطبقا لهم فإننا محددين تماما بالوراثة والبيئة ، والاختلاف يكون في اختلاف عوامل التحديد . وكلنا قد جرب القوى الثقافية التي تظهر إلى حد ما في حياتنا اليومية، والوجوديون لا يعترضون على استنتاجات العلوم الاجتماعية . وكل يوم تظهر مقاييس الملاحظة علماً أن أكثرهم متأثر بعمق البيئة الثقافية ، لكن الوجوديين أشاروا إلى القليل من الأشخاص خارج أنموذج الانصياع العام ، وهؤلاء الأشخاص المبدعون ذاتيا لا يغيرون الإحصائيات الموجودة . واتفق السلوكيون والوجوديون على أن كل شيء نفعله ينتج من الأشخاص الآخرين ( Park ، 2001 ، P56 ) .

## 2- خطط الأصالة – للوجود Authentic Projects of – Being

نحن نكوّن ما نسعى إليه ( We are what we pursue ) ، فإذا أردنا أن نصبح أكثر أصالة نخلق أسباباً للحياة ربما تكون غير موجودة من قبل . خطتنا أو مهمتنا الأولى في الأصالة هي اكتشاف ( Explore ) ، تصور ( Imagine ) ، وتجربة ( Experiment )

مع معاني مختلفة للحياة حتى نجد مجموعة من الأهداف والغايات التي تبدو مناسبة لجهدنا . أشار بارك إلى أن خطته في الأصالة للوجود هي مساعدة الآخرين في أن يصبحوا أحراراً في الوجود - أي معنى الحياة يكون خلف قلقهم الوجودي، عدم شعورهم بالهدف، وحدتهم، بأسهم، كآبتهم. ويضيف بأن هدفه الأساسي هو مساعدة الآخرين ليصبحوا أكثر أصالة، أضاف بارك بأن خطط الأصالة المحتملة لم يسبق تجريبها مع أهداف الحياة المألوفة، أي تتداخل مواهبك واهتماماتك مع شيء ما، ترى أنك بحاجة إلى فعله.

( park، 2001، p57 ) .

### 3- الوعي Awareness

إنّ الإنسان هو الكائن الوحيد من بين الكائنات الحية الذي يعي ذاته، وهذه الحقيقة تأخذ أشكالاً مختلفة في الحياة ففرد يشعر بذاته، وفرد يدرك هذا التأثير. إنّ وعي الذات هو الإحساس الناضج لوصف الشخص في المراحل الأخيرة من الإدراك الذاتي (Self – Realization) الذي يصبح فيه الفرد أكثر وعياً بكماله بوصفه شخصاً مبدعاً مميزاً مع الإصرار على تحقيق قدراته، وإنّ تحقيق الوعي يعتمد على الذات الظاهرة بوصفها مرجعاً أساسياً للشخص ، وجوهر الإنسان المتفرد، فإنه يجب أن يزيد الوعي بنفسه بوصفه شخصاً وأن يتعلم الثقة بإدراكاته لوعيه بالذات والآخرين ؛لأنّه يعرف الكمال في إنسانيته وإذا عمل الشخص على تطوير وجوده كونه حقيقة في جوهره، وفي الإحساس والوعي الوجودي تكون العملية الإنسانية مميزة وعن طريقها نكتشف ونخلق وجودنا ( جوهرنا ) وتستخدم وسيلة لكي نكون أو نتحقق ( Gale، 1974، p 129 )

حدد بيرسون وكارهاف Berenson & Carkhuff 1967 الشخص الكامل الأصيل ، والشخص الوظيفي ( الفعال ) الذي يزيد من وعيه وقدرته على توجيه الذات وهو :

- الذي يدرك أن أكثر المكافآت الاجتماعية تكون مصممة لتطوير الإبداع.

-الذي يدرك أن أكثر الناس يعيشون في لعبة رخيصة .

- الذي يتهيأ لمواجهة خطوات عمل أعلى أو أرقى بمن يرتبط بهم .

- الذي يدرك المسؤولية الثقيلة التي تأتي مع الحرية .
- الذي لا يخاف العيش بعنف .
- الذي يدرك بأنه من أجل أن يعيش بهذه الطريقة فعليه أن يواصل عملية التجدد ويجب أن يبني جسراً خلفه.
- الذي يدرك أن أية علاقة إنسانية مهمة هي عملية عميقة .
- الذي يعمل بمستوى عالٍ من الطاقة .
- الذي يدرك أنّ كل ما يحققه هو شيء مهم وجيد .
- يدرك بأن الحياة تكون فارغة من دون عمل .
- الذي يؤمن بحقيقة ( أن الخطر الحقيقي للعيش في الحياة يكون من دون خطر ) (الشمري، 2003، ص21)

#### 4 - التوجه الظواهري :

ويعني انه يتوجب على المعالج النفسي أن يدخل عالم المريض . وهو الإصغاء بأقصى ما يمكن من المشاركة الوجدانية لكل شيء يقوله المريض ويتعلق بخبراته . وأشار رولو ماي Rollo May، إلى هذا الافتراض عن طريق السؤال الذي طرحه " هل بمقدورنا أن نكون متأكدين من إننا ننظر إلى المريض كما هو في الواقع ، ونعرفه كما هو في عالمه الخاص ، أم أننا نسقط عليه نظرتنا الخاصة بخصوص حالته (غلاب، 1965،ص34)

ويهدف العلاج النفسي إلى تطوير الحياة الروحية للمريض ، وهي عملية تتضمن إدراك المريض لمسؤوليته نحو الآخرين ونحو نفسه في تحقيق صورة مشرقة للحياة الإنسانية . أي أنّ التبصر يفترض أن يأتي من المريض نفسه كما يستكشف هو عالمه الحاضر وليس الماضي ( هنا والآن ) ويشاركه المعالج في هذا الاستكشاف . وهدف التبصر ليس السيطرة إنّما التكامل ، أي ملء الأجزاء المفقودة من الذات ، التي ينظرون إليها على أنها عقلانية وبنّاءة بطبيعتها ، والتي سيكون بمقدورها بعد العلاج مواصلة دافعها الطبيعي نحو تحقيق

الذات . كما سعى الوجوديون إلى مساعدة الناس على أن يخلقوا حياة لها معنى تتسم بالأصالة ( الشمري ، 2003 ، ص24 )

#### 5- المشاركة Invoement :

أوضح (كارل يسبرز 1965) أن الأشخاص الذين لم يجربوا حرية الأصالة في الالتزام والمشاركة لا يستطيعون التمتع بالموهب العديدة في الحياة، وأن ما يظهر قلقهم هو نقص الحرية الداخلية مع الاعتبار لما تقدّمه لهم. وإنّ توجيههم يتميز بالقلق والتعقد في امتلاك هذه المواهب، وان هذا الانشغال المقلق يجعل من الصعب عليهم التمتع بالحياة بسبب تجمد المواهب لديهم (القيسي ، 1998، ص51)

وأضاف ( روجرز) بان المتعة تكون ممكنة إذا ما تقبل الشخص المواهب في الحياة وكان مستعداً لتحريرها عندما تختفي وان الالتزام الوجودي والمشاركة ضروريان للمتعة الحقيقية، كذلك للمعاناة الحقيقية وكلاهما ممكن عندما يحاط الشخص بالحرية للتحكم بالوجود وبما أنّ الحياة هي الموهبة والقدرة فإنّ كل شخص يقرر في حياته كيف يتمتع أو يتألم وهكذا فان الانفتاح الحقيقي في الالتزام والمشاركة يمكّن الشخص من تحديد درجة المتعة أو الكآبة وقبل الاشتراك الوجودي، يميل الشخص إلى تجنب الانجذاب للحاضر بالعيش في الماضي أو المستقبل، ولكن مع الحرية الأصيلة في المشاركة الكلية يكتشف انه محاط بالوجود الملتزم (القيسي ، 1998، ص55)

#### 6 - المعنى meaning

إنّ الشخص المشارك بعمق في وجوده يكون شخصاً متفتحاً ومخلصاً في بناء ذاته الأساسى وقدراته في الوجود ، وهذه الثقة تسمح له بالبحث عن معنى واضح في حياته ، كما أن الشخص الملتزم والمشارك يتقبل مسؤولية البحث المتواصل عن هدفه الشخصي ، بصراعاته وإحباطاته . وبهذا يؤكد وعيه بذاته ويؤكد هويته ، ويختبر التزاماته ومشاركاته ، وفي البحث عن الهدف يتقبل ويواجه التحديات في الصراع الداخلي الأصيل ، ويطور الاتجاه في الاستقامة الوجودية ، وهذه الاستقامة توضح كلاً من الوعي بقدراته الدفاعية ،

والاستعداد لإضعاف تأثير البنى غير الأصلية على الحياة اليومية ، ومع هذا التوجه في الاستقامة الذاتية الأساسية يكون مستعداً لتحمل محدداته وأخطائه وتقبل نتائجها . نو يكون مستعداً للبحث في وجوده التزاماً بالهدف لنفسه ولعالمه (Gale, 1974, p.152) .

## 7 - الكينونة Becoming

إنّ الدفاعية المتأصلة في النضال من أجل أن تكون هي التحدي الشخصي للإنسان . وهذا ما أشار إليه أرك فروم Erich Fromm إلى أن المرء يجب أن يتقبل تحمل مسؤولية وجوده وباستخدام قدراته يمكن أن يعطي معنى للحياة " ويرى كالي Gale أن الإنسان مستقل يسعى نحو الإنجاز المتكافئ بسلوكه الداخلي والفردي ذي الهدف الموجه . وأن المرء لديه قدرة داخلية متأصلة لاكتساب ( تعلم ) نظرة إيجابية عن نفسه في جهوده للعيش كائناً حراً، مسؤولاً، ومبدعاً . وفي هذا الأسلوب الإيجابي للدفاعية والتعلم الإنساني يصبح المرء ( متحكماً بمصيره - موجهاً لروحه ) . وعن طريق التحدي وإدراك النضال - الذاتي ، يستطيع المتعلم تطوير الكفاءة بوصفه شخصاً عن طريق تلبية حاجاته الأساسية بمستويات مختلفة من القدرة (Gale, 1974, p.59).

## علم النفس الوجودي: Psychology Existential

لقد اعتمد علم النفس الوجودي في ظهوره على الفلسفة الوجودية التي تبلورت في القرن التاسع عشر عن طريق كتابات سورين كيركيغارد وفرديريك نيتشه . إذ عد كيركيغارد الخبرة الداخلية واقعاً صادقاً وقدم صورة تفصيلية عن الظاهرة الذاتية للإنسان مثل صنع القرار والمسؤولية والذنب والقلق والاعتراب وفسر حياة الشخص على أنها سلسلة من القرارات الضرورية .

لقد انطلق لفظ علم النفس الوجودي Psychology Existential من وجهة النظر التي اخذ بها تجنر E.B. Tichner وهي البنائية Structuralism لكن هذا المفهوم ( البنائية ) أصبح يشير الآن إلى أي صيغة من الصيغ السيكلوجية التي انبثقت من الوجودية ( برديائيف ، 1986، ص191).

يمكن إجمال أسباب قيام علم النفس الوجودي في أن بعض العلماء في أمريكا وأوروبا شعروا بعدم كفاية النماذج النظرية التي قدمتها مدارس التحليل النفسي وغيرها من المدارس المعاصرة في فهم الاعتلال النفسي فهما كاملا ، وعدّوا أساليب التحليل النفسي عاجزة عن إدراك العالم الداخلي لمراجعيهم وما يعانونه من أزمات نفسية خانقة وصراع نفسي عنيف ، لذلك دعا هؤلاء إلى استعمال الوسائل الجديدة لفهم الفرد بالشكل الذي يعانيه ويحسه وليس كما تفسره افتراضات التحليل النفسي . وعدوا تجارب الفرد تجارب خصوصية نسبية تتعلق بالطريقة التي يدرك بها نفسه والآخرين من حوله والعالم المحيط ، وقد استندوا على مبدأ الظاهرآتية في الفلسفة والتي تتلخص في كون المدركات ذاتية ، فما تدركه أنت بطريقتك هو معنى آخر بالنسبة لشخص آخر وكما قال كارل يسبرز ( نحن ندرك كما نرى وليس كما هو موجود)

ومن هنا تساءل الوجوديون في جدوى المؤسسات الاجتماعية وتمعنوا في أنفسهم بحثا عن حل لمعضلة الوجود، وأصبحت هذه المعضلة ( الوجود ) أرضا خصبة لانتشار وشيوع الفلسفة الوجودية وتطورها في نظرية الشخصية والعلاج النفسي ( سلامة ، 1984 ، ص 146 )

ومن أسس علم النفس الوجودي The Basics of Existential Psychology إن الوجوديين يرون ان الإنسان حر، وهو يصنع نفسه بنفسه، والمؤثرات الخارجية قد تكون مفيدة أو معوقة ولكنها ليست مقررة ولا محددة ، تعيش الكائنات الإنسانية في ثلاثة عوالم في الوقت نفسه : العالم البيولوجي من غير وعي ذاتي ، وعالم العلاقات الداخلية أو المواجهات مع الأشخاص الآخرين مع وجود الوعي المتبادل ، وعالم الكينونة أو الكيان الذاتي أو الوجود في ذاته أو العالم الخاص وهو عالم علاقة الفرد بذاته ( باترسون ، 1981 ، ص 445 )

لا يوافق علماء النفس الوجوديون على نموذج الإنسان الطبيعي عند فرويد الذي يتحكم به حتمية نفسية فيزيائية وبيولوجية، لا يؤمن علم النفس الوجودي بالوراثة، لأنّ الإنسان يولد في هذا العالم ويقذف به في الحياة من دون رغبة منه، ويقول إنّه لو كانت هناك عناصر وراثية لهدت الإنسان وأرشدته ولحددت لسلوكه في الحياة. يعرف علم النفس الوجودي الصحة النفسية على أنها خلو نسبي من الأمراض، وأن فكرة أن يعيش الإنسان من دون قلق فكرة

غير صحيحة . ويضع بدلاً عنها فكرة أن الصحة النفسية هي أن يعيش الإنسان بدون قلق عصابي قدر الإمكان. ( الجبوري ، 2005 ، ص29 )

وما يميز الإنسان هو رؤيته المستقبلية فهو يعيش الماضي في الحاضر من أجل المستقبل ، وان لم يجد لحياته مستقبلاً فإنه يصاب باليأس و الاكتئاب . وعلم النفس الوجودي يقوم على بث الأمل في المريض عن طريق إدراك مشروعه الذي يجاهد من أجل حقيقته لأن الموت هو الحقيقة الأكيدة أو الحتمية في الحياة والكائنات الإنسانية تعي حقيقته، أنها لا بد أن تموت وأنها يجب أن تواجه هذه الحقيقة .

ومن رواد علم النفس الوجودي : The pioneers of Existential psychologists :

#### أ- فيكتور فرانكل : 1905 - 1997

نبذه عن حياة المنظر Frankl : ولدَ فيكتور فرانكل في مدينة فيينا في النمسا في آذار/مارس عام 1905 وعمل طبيباً للأعصاب ثم رئيساً لقسم الأعصاب في إحدى مستشفيات فيينا كما عمل أستاذاً لعلم الأعصاب والطب النفسي في جامعة فيينا ، وأستاذاً ضيفاً في عدد من جامعات الولايات المتحدة الأمريكية كما يُعد المؤسس الأول لما أُطلق عليه حديثاً "بعلم نفس المعنى" Meaning Psychology وأيضاً المحدد الأول لمعلم جديد من معالم العلاج النفسي المتمثل "بالعلاج بالمعنى" أو "العلاج اللوغي" Logotherapy وقد نشأ نشأة مشابهة لنشأة فرويد الذي نشأ في نفس المدينة وعمل ضمن نفس الاختصاص وقد قُدِّر لفرانكل أن يصبح زعيماً لثالث مدرسة نمساوية في العلاج النفسي بعد مدرستي فرويد وأدلر .

( Wong , 1999 ,p. 47 )

وقد مرَّ فرانكل بخبرة إنسانية نادرة أثناء فترة الحرب العالمية الثانية إذ شهدت حياته الكثير من المعاناة سواء على صعيد حياته الشخصية أم على صعيد مجتمعه أم على صعيد الإنسانية، إذ تم اعتقاله عام 1942 مع أفراد أسرته والكثير من أبناء بلده وظلَّ رهن الاعتقال حتى عام 1945 متنقلاً بين معسكرات التعذيب النازية وعندما خرج للحرية وجد أن أباه وأمه وأخاه



وزوجته الأولى والكثير من رفاقه قد تم إعدامهم في أفران الغاز ، وكانت هذه الخبرة الرهيبة لها أثر في نضج فكر فيكتور فرانكل واكتمال تصوره عن أهمية المعنى في الحياة لديه .

ولقد ألفَ فرانكل العديد من المؤلفات وكانت من أهمها :-

• النظرية والعلاج في العصاب ( 1956 ) Therapie and Theory Neuroses

• الإنسان يبحث عن المعنى ( 1963 ) Man Search for Meaning

• العلاج النفسي والوجودية ( 1967 ) Psychotherapy and Existialism

• إرادة المعنى ( 1969 ) The Will of Meaning

• الصرخة المعنى ( 1978 ) The Cry of Meaning

• الطبيب والروح ( 1986 ) The Doctor and The Soul

( حامد، 2010، ص118- 119 )

ولقد رحل فرانكل عن عالمنا عام 1997 ولكنه ترك للإنسانية رسالة صميمها الحرية وجوهرها تحمل الإنسان المسؤولية وبالتالي يصبح مردودها الوحيد استعادة الإنسان لإنسانيته من خلال المعنى الذي يحققه في حياته . ( فوزي ، 1997 ، ص 5 )

لقد تأثر فيكتور فرانكل مبكراً بأراء فرويد وبمدرسة التحليل النفسي في بداية الأمر إلا أنه اكتشف بعد ذلك أن مبدأ اللذة لفرويد مبدأ مزيف في علم النفس ويرى أن اللذة والمتعة لا تعطي للحياة معنى ولكنها نتيجة لتحقيق الأهداف والطموحات ويضيف إذا كانت المتعة أو اللذة تعطي للحياة معنى فإنّ هذه الحياة لن توفر إلا القليل، ويؤكد فرانكل أنّ الأفراد الذين عكفوا من أجل السعي لتحقيق المتعة واللذة في الحياة فشلوا في إيجاد معنى لحياتهم ( فرانكل ، 1982 ، ص33 - 34 ) ومن ثم تأثر فرانكل بأراء ادلر وتلقى تدريبه في علم النفس الفردي من خلال ادلر مباشرة حتى أن بعض المفاهيم الأساسية في نظرية العلاج بالمعنى مثل :- "المعنى" ، "الحرية" ، "المسؤولية" . كل هذه المفاهيم قد وضع لبناتها الأولى ادلر وتأثر بها فرانكل . ( Wong, 1999, p.47 )

إلا انه اكتشف أيضاً أن دافع المكانة وإرادة القوة الأدلري غير كافيان لتفسير طبيعة السلوك الإنساني، لذلك يقرر فرانكل وضع ما أسماه بمبدأ ( إرادة المعنى ) ليعارض به كلاً من مبدأ اللذة الفرويدي وإرادة القوة الأدلري (فرانكل، 1997، ص3-4)

ويعتقد فرانكل أن السعي إلى تحقيق اللذة أو الوصول إلى المكانة المهيئة للحصول على القوة والنفوذ لا يمكن أن تُفسّر كل صور النشاط الإنساني حيث أن المعنى في الحياة لدى كل إنسان هو الذي يمكن أن يجعل من السعي الدؤوب وتحمل المعاناة شيئاً يرفع من قيمة الحياة ويجعلها تستحق أن تعاش وأن الإنسان الذي يكتشف لحياته معنى وهدف هو الإنسان الذي يستطيع أن يتحمل نُدرّة اللذة والمُتعة والافتقار إلى المكانة وإرادة القوة والنفوذ دون أن ينتقص هذا من سعادته أو من صحته النفسية فالسعي الرئيسي للإنسان هو تحقيق المعنى في الحياة لا تعقب اللذة أو تعاضم القوة . (حامد، 2010، ص131)

إنّ الإنسان من وجهة نظر فرانكل أكثر من مجرد جهاز نفسي محكوم بغرائزه الشهوية المكبوتة كما يصوره فرويد، وأرقى من أن يكون أسيراً للقوة أو السلطة كما يصوره أدلر (Starck, 1992, p.132-137) ويركز فرانكل في نظريته على معنى الوجود الإنساني وكذلك سعي الإنسان للبحث عن معنى لحياته وهو القوة الدافعة الأولية في الإنسان وفي ذلك يتضح "إرادة المعنى" . (Frankel, 1964, p.130) ويؤكد فرانكل أنّ سعي الإنسان المتواصل للبحث عن المعنى هو الدافع الأساسي لديه والذي يُعبر عنه "بإرادة المعنى" ،وهو فطري ومتأصل عند البشر جميعهم في مختلف الظروف إلا أنهم يتفاوتون فيما بينهم في درجة امتلاكهم لإرادة المعنى .(صالح ، 1986 ، ص155 ) (Earnshaw،2000)

لقد صور فرانكل الإنسان على أنه وحدة لها ثلاثة أبعاد متفاعلة ومتكاملة هي البعد السوماتي ،والبُعد النفسي ،والبُعد الروحي. ويقصد بالبُعد السوماتي الحياة البشرية في الواقع الجسدي، والبُعد النفسي يمثل الدوافع والانفعالات والسلوكيات جميعها ،إما البُعد الروحي فيمثل كل ما يدفع بالإنسان إلى زيادة توتره وبشكل ملائم وموجه نحو تحقيق قيم أو أهداف محددة ،ونحو تحقيق المعنى في الحياة ، ويركز فرانكل على البُعد الروحي أكثر من البُعدين

الآخرين إذ يجعل هذا البُعد من الإنسان كائناً حراً فاعلاً شجاعاً ومسؤولاً عن اتخاذ قراراته وقد يدفع بالإنسان إلى السمو فوق حاجاته وغرائزه النفسية والجسدية.

( Langle & Orgler،2003،P.136)

ويشير فرانكل في نظريته إلى أن الفرد يسعى وبشكل فطري للبحث عن المعنى في حياته وبهذا فإنه يواجهه حالتان: إما النجاح في تحقيق المعنى في حياته أو الفشل ، إنَّ نجاح الفرد في تحقيق المعنى في حياته يجعل من حياة الإنسان مليئة بالحيوية والنشاط والقيمة وجديرة بالعيش والاستمرار والقيمة في الحياة ، ويرى فرانكل أنَّ هذا المعنى لا يكون من خلال تحقيق الذات فحسب كما يصف علماء النفس الإنسانيون وإنما يتعداه إلى السمو والارتقاء فوق الذات إذ أنَّ مجرد تحقيق الذات قد لا يبعث روح التحدي والعمل نحو التقدم والإيثار بينما يكون السمو فوق الذات قد يدفع الإنسان إلى الموت من أجل معنى وهدف، وهذا التعبير لا يحققه تحقيق الذات، وطبقاً لذلك فإنَّ فرانكل يؤكد على أنَّ المعنى في الحياة هو معنى فريد ونوعي ولا بد له أن يتحقق من خلال الفرد نفسه . (Frankel, 1964, p.135)

ويشير فرانكل إلى أن الهدف الحقيقي للوجود الإنساني لا يمكن أن يوجد فيما يسمى بتحقيق الذات فالوجود الإنساني الأصيل هو "تسامٍ بالذات" Self-Transcendence وتجاوز لها وبهذا يختلف فرانكل عن كل من " ما سلو" و "روجرز" اللذان يؤكدان على تحقيق المعنى من خلال تحقيق الذات، ويشير فرانكل إلى أنَّ التسامي بالذات Self-Transcendence لم يول الاهتمام الكافي من قبل علماء النفس فقد كان جل اهتمامهم منصباً على الدافعية ومبدأ إعادة التوازن وتحقيق الذات ، في حين أنَّ هناك الكثير من البشر يُفضلون آخريين على أنفسهم ويفتخرون بابتعادهم عن اللذة والقوة ليس لشيء سوى أنهم وجدوا في ذلك معنى حقيقياً لحياتهم ( فرانكل، 1982، ص147-181)

(Langle & Orgler،2003،P.135)

وقد ركز فرانكل اهتمامه على ما يسمى بالمعنى الخاص في الحياة، وهو بذلك تعارض مع ادلر الذي اعتبر معنى الحياة ما هو إلا معنى عام ومجرد ، أما فرانكل فيقول ( إنه لا ينبغي أن تَبحث عن معنى مجرد للحياة فلكل شخص مهنته الخاصة أو رسالته

الخاصة في الحياة التي تفرض عليه مهاماً خاصة ومحددة عليه أن يقوم بها وفي ذلك لا يمكن أن يحل شخص محل شخص آخر كما أن حياته لا يمكن أن تتكرر وأن مهمة أي شخص في الحياة مهمة فريدة ، مثلما تعتبر فرصته الخاصة في تحقيقها فريدة كذلك). (فرانكل ، 1982 ، ص145-147)

وقد أشار فرانكل إلى أن هناك مستويان للمعنى في الحياة هما :

1-معنى اللحظة الراهنة أو معنى الموقف الحاضر .

2-المعنى الجوهرى أو المعنى الفائق .

ويعتقد فرانكل أنه من الأفضل للإنسان أن يحقق المعنى في المستوى الأول بدلاً من الانشغال بمعنى الحياة في المستوى الثاني بدلالاته الجوهرية، لأنّ المعنى في المستوى الثاني يكمن في بُعد فوق قدرة البشر ومخفي عن البشر؛ لذا كان من المستحيل تحديد معنى عام للحياة ، فالحياة لا تعني شيئاً غامضاً ولكنها تعني شيئاً حقيقياً ومحددًا للغاية مثلما تكون مهام الحياة أيضاً حقيقية ومحددة للغاية فهذه المهام تشكل مصير الشخص. ( Frankel, 1986, p.122) ويقول فرانكل ( أن المعنى في الحياة يختلف من شخص لآخر وعند الشخص الواحد من يوم ليوم آخر ومن ساعة إلى أخرى). (حامد ، 2010 ، ص121 )

إلا أن فرانكل في الوقت نفسه يؤكد على أن هذا المعنى الفردي والخاص يرتبط بالمعنى العام ويقول إن المعنى الحقيقي للحياة إنما يوجد في العالم الخارجي أكثر مما هو في داخل الإنسان كما لو أننا في نظام مغلق ويركز فرانكل في أنّ العلاج بالمعنى أو العلاج اللغوي يهتم بالمستقبل أكثر من الماضي والحاضر ويتم بموجبه المريض مباشرةً بمعنى حياته ويعاد توجيهه وتوجه نحو معنى هذه الحياة ، ويشير فرانكل إلى أن ابتداعه لهذا النوع من العلاج جاء نتيجة لملاحظات وتجارب إكلينيكية متعددة خصوصاً أثناء فترة الاعتقال في السجون النازية وهو العلاج الأمثل لحالات العصاب معنوي المنشأ Noogenic Neurosis الذي يكمن في البعد الروحي لشخصية الإنسان، مثل الإحباط الوجودي والفراغ الوجودي، ويُعتبر العلاج بالمعنى أو العلاج اللغوي هو الأمثل لما استعصى علاجهُ بأساليب العلاج النفسي التقليدية الأخرى. (فرانكل، 1982، ص130-136)

## ويقوم العلاج بالمعنى على المفاهيم الثلاثة الآتية :-

1- حرية الإرادة .

2- إرادة المعنى .

3- معنى الحياة .

ينظر فرانكل إلى الإنسان على أنه المخلوق الوحيد الذي يتمتع بالحرية والإمكانية لاختيار المعاني في الحياة ، وهو المخلوق الوحيد الذي تدفعه إرادة المعنى للعيش بجدارة وافتخار حتى في ظل أصعب الظروف . (فرانكل ، 1997، ص11 ) (القوسي ، د ت ، 1982، 10)

وتستطيع أن تكشف عن المعنى في الحياة بثلاثة طرق مختلفة طبقاً لنظرية العلاج بالمعنى وهي:

1-بواسطة الإتيان بفعل أو عمل أو إنجاز مثل إنجاز الأعمال اليومية والشعور بالمسؤولية وتحقيق الأهداف ، ويعتبر فرانكل إن هذه الطريقة هي الأوضح مقارنةً بالطريقتين الأخرتين .

2-بواسطة أن يخبر الفرد قيمة من القيم مثل المرور بخبرة روحية أو دينية أو تجربة خبرة الحُب ، ويركز فرانكل على خبرة الحُب أكثر من غيره إذ من خلاله يمكن للفرد إن يدرك الإنسان شخصاً آخر في أعماق أغوار شخصيته ، فلا يستطيع الإنسان أن يصبح واعياً كل الوعي بالجواهر العميق لشخص آخر إلا إذا أحبه .

3-بواسطة أن يعيش الفرد حالة من المعاناة وهي من أكثر الطرق التي ركز عليها فرانكل حيث يرى فرانكل أن تحمل المعاناة لها فرصة كبيرة لاكتشاف الإنسان لذاته وتحقيق المعنى الأعمق في حياته . (Wong, 1999, p.51)

وقد أكد فرانكل على الأهمية الإيجابية التي تتركها المعاناة في حياة الإنسان ، حيث أعتبرها فرصة جوهرية لاكتشاف ذات الإنسان وإعادة تقييمها، وأكد أن المعنى الأعمق في

الحياة يتحقق من خلال المعاناة وأضاف فرانكل أن المصائب والصدمات الكبرى يمكنها أن تقود الإنسان إلى اكتشاف معنى حقيقي وعميق لحياته.

(Debats ،1990 ،P27-34) (Gallant ،2001 ،P.23)

كما وقد أكد ماي May على الأهمية الإيجابية التي تتركها المعاناة في حياة الإنسان باعتبارها من الدلائل المهمة التي تقود الإنسان إلى التعرف على قيمته وكرامته (مي، 1993 ، ص87) وقد أكدت العديد من الدراسات على الأهمية الإيجابية للمعاناة في حياة الإنسان فقد أشار جورارد ولندزمن 1988 إلى أنّ اللذين يمرون في ظروف عصيبة للغاية أثناء الحروب قد نجحوا في تحقيق معنى متين لحياتهم (جورارد ولندزمن ، 1988 ، ص124) كما توصل كل من فورست ومكنزي إلى أن موت أحد أو كلا الوالدين قد يدفع بالطفل إلى أن يكون أقوى اعتماداً على نفسه ، كما أن الرسوب في الدراسة قد يدفع الطالب إلى أن يصبح أكثر انتظاماً في طريق دراسته ، وأنّ العار الذي يلحق بالعائلة قد يدفع بالأطفال نحو تصرفات أكثر اجتماعية (جورارد ولندزمن ، 1988 ، ص79) (الأعرجي ، 2007 ، ص90) ويشير ورنك Wong 2002 في دراسته على الآثار النفسية للناجين من أحداث الحادي عشر من أيلول في الولايات المتحدة الأمريكية إلى أنّ المعاناة والآلام المرتبطة بالأحداث الصادمة كانت لكثيرين ممن عاشوها فرصة لاكتشاف ذواتهم ولإضفاء المعاني لحياتهم فقد قام العديد منهم بإعادة تقييم حياتهم وإجراء تغييرات جذرية عليها لغرض الإحساس بالمعنى وتحقيقه في نواحي حياتهم، ويؤكد ورنك Wong أنّ هذا ما كان ليحدث لولا وجود حاجة ملحة لديهم لتحقيق المعنى في حياتهم من خلال المعاناة. (الأعرجي ، 2007 ، ص92) (Wong, 2002) .

أما في حالة فشل الفرد في تحقيق المعنى في حياته حيث تحدث حالة فقدان المعنى حيث تسود مشاعر الملل والسأم والعبثية في الحياة واللاجدوى ومشاعر الضيق والخواء والتيأس ماهفرانكل "ال فراغ الوجودي" Existential Vacuum ( فرانكل ، 1982 ، ص142 ) وهي ظاهرة واسعة الانتشار في عالم اليوم ،ومن أهم مخاطر الوجودية الكبرى التي تواجه الإنسان المعاصر وقد تحدثت في فترات معينة مثل مرحلة المراهقة أو في مرحلة سن التقاعد أوفي حالة فقدان العمل أو وفي فترة الأزمات النفسية أوقد تحدثت في أيام معينة مثل أيام الراحة مثل

"فراغ يوم الجمعة" حيث ينهي اندفاع الأسبوع المزحم بالمشاغل ويصبح الفراغ بداخلهم جلياً. وقد يؤدي حالة الفراغ الوجودي بشكل تدريجي إلى اضطرابات سلوكية ونفسية مثل الإدمان وتناول الكحول وإيذاء الذات والانتحار (Boeree, 2006) ويشير فرانكل إلى أن لأن حالة الفراغ الوجودي أوفقدان المعنى في الحياة، السبب الرئيسي لمعظم الاضطرابات النفسية وإن حالات اللاجدوى في الحياة والملل والخواء والعبثية في الوجود تؤثر أكثر من الضغوط النفسية على الصحة النفسية للفرد . (Gallant, 2001, p23)

إن شخصية فكتور فرانكل وحدها كفيلة أن تجعل منه مساهمة كبيرة في النظرية النفسية الوجودية، فقد تعلم في مدرسة الطب وأصبح فيما بعد ومسؤولاً عن القسم العصبي بجامعة فيينا ، وبعد تأثره المبكر بالفكر الفرويدي ، تحول فرانكل إلى الوجودية وذلك بعد أن تعرض إلى السجن خلال الحرب العالمية الثانية وقد لاحظ أن أولئك الذين لم يستطيعوا العيش في مخيمات السجن كانوا يمتلكون معنى تقليدياً لتحمل ذلك ، ولم يكن لديهم تدريب كاف خلال حياتهم فيما يتعلق بقدرة الإنسان على خلق المعنى الخاص به الذي يؤكد عليه علم النفس الوجودي وطور فرانكل أسلوباً خاصاً في العلاج النفسي يهدف إلى تشجيع الفرد على أن يكتشف ما هو ذو معنى بالنسبة له في عالم يبدو عديم المعنى والمتمثل في كتابه ( بحث الإنسان عن المعنى Mans Search of Meaning )، إن القسم الأول من هذا الكتاب يعد المساهمة الأولى المحسوسة لتجربته في المخيمات النازية وتأويلاته لهذه الأحداث ، أما النصف الثاني منه فهو مقدمة للعلاج النفسي اللغوي أو الحواري ، يعنى العلاج النفسي اللغوي حرفياً " علاج المعنى " ( أو العلاج بالمعنى ) . Meaning Therapy ، وفي كتابه الأخير " إرادة المعنى " ، The Will of Meaning ناقش فرانكل بشكل مستفيض إيمانه بأن الكفاح من أجل المعنى هو جوهر أو متضمن أساسي لنظام الدفاعية الإنساني . إن المعنى عند فرانكل هو ما يكون قادراً على مؤازرتنا في دوامات الحياة وتحديدها ، ومن دون هذا المعنى ، سنترك أشبه ما نكون بالسجناء الذين يتعرضون لنيران الرشاشات و هم غير قادرين على احتمال الحياة الوحشية ( فرانكل، 1982، ص42)

ب - زولوا ماي : Rollo May ( 1909 - 1994 )

يشار على رولو ماي بثقة على أنه الأب لعلم النفس الوجودي في أمريكا، كانت بداية المساهمات لرولو مي من خلال أطروحته في الدكتوراه التي طبعت سنة 1950 وكانت بعنوان: معنى القلق (The Meaning of Anxiety)، ففي الوقت الذي لم يكن هذا الكتاب هو الأكثر إثارة بين كتبه، لكنه يبقى عملاً ذا دلالة، في هذا الكتاب طالب ماي بعدد القلق جزءاً مكماً للوجود الإنساني، ويعمله هذا صنع عدة تحديدات مهمة فيما يخص القلق من قبيل التفريق بين العصاب والقلق الوجودي، ناقش ذلك في فصل العواطف والخبرة. ويمكن عد كتابه الموسوم الوجود أو الكينونة Existence 1958 البداية الرسمية أو الحقيقة لحركة النفسيين الوجوديين في أمريكا، وبعد نشر هذا الكتاب تلاه ماي بمجموعة متواصلة من الكتب خلال الثلاثة والثلاثين عاماً اللاحقة وهي: فن الإرشاد Counseling The Art of Being-Discovering، اكتشاف الوجود، الحب والإرادة Love and Will الحرية والقضاء والقدر Freedom and Destiny وصرخة الأسطورة (Myth Cry of).

إن الطريقة التي طورها ماي والتي بقيت وجودية بشكل متفرد قد تأثرت كثيراً بالتحليل النفسي، ومن خلال تتبع أبرز الأحداث في تاريخه يبدو من الواضح سيطرة نظرية التحليل النفسي وتقنياتها، ومن خلال تأريخه المهني وبناءه الفلسفي والمعرفي يبدو أنه احتفظ بالكثير من طريقة التحليل النفسي، في حين فصل عنها مجالات مهمة أخرى.

### ج - جيمس : 1915 James

قد يكون تأثير جيمس كما هو الحال عند رولو ماي فكتورفرانكل، لكنه لا يقل عنهما دلالة. لقد تأثر جيمس نفسه برولو مي، في الحقيقة أن تأثير ماي هو الذي قاد جيمس إلى ابتداء ما أسماه الطريقة الإنسانية الوجودية في العلاج Existential Humanistic Therapy (Approach to). في الوقت الذي أسهم فيه جيمس في كتابات مهمة في تطوير الفكرة الوجودية، لكن الأكثر أهمية هو الأشرطة التسجيلية Video Tapes التي عرف وتميز بها. أعطت هذه الأشرطة توضيحات مصورة ممتازة حول هذه الطريقة العلاجية وما تكون عليه العلاجية، كان جيمس الأكثر تأثيراً لكونه معالماً نفسياً من خلال طريقته التي



لا يستخدم فيها الكلام non – verbal التي توضح حنوه وشفقته وانتباهه أكثر من كثير من المعالجين الآخرين الذين يعدون الكلام هو كل ذخيرتهم .

#### د - كارل يسبرز Karl jaspers

كارل يسبرز من بين الفلاسفة الوجوديين أغزرهم إنتاجا وأوضحهم تفكيراً وأوسعهم اهتماماً وأقربهم إلى التفكير الإنساني العام، ليس فيه غموض هيدجر، ولا جفاف لغته ولا ضراوة اصطلاحاته

وليس فيه عبث سارتر وهو قبل هؤلاء جميعاً أشدهم تأثيراً بأب الوجودية كيركيغورد . عُنى به منذ بداية اتجاهه الفلسفي الخالص ( بدوي ، 1961، ص 60 )

أدرك يسبرز أن الفلسفة ليست إدراكاً لصورة العالم وشكله، بل الفلسفة في نظره تتبع من تعقيد الحياة والفكر الفلسفي، فعل ولكنه فعل من نوع خاص الفلسفة ، بل ممارسة لما هو (في داخل وجودي ومنه ينبع تفكيري )، ممارسة تتبثق من الحياة في أعماقها لا من سطحها (الجابري، 1994، ص 65 )

ولما كانت الممارسة الفلسفية تتبثق عن الحياة، فإن صورتها على ارتباط بالموقف التاريخي . وهذا الموقف بدوره مرتبط بالتسلسل التاريخي الذي أفضي إليه، والمسائل الكبرى التي أثارها الفلسفة على مدى التاريخ أثارها يسبرز لنفسه فانتهدت به إلى البحث في المعاني الرئيسية التالية :-

1- الوجود - ويقصد به الوجود الماهوي : وهو أن الإنسان هو الحقيقة الأساسية التي تستطيع إدراكها في العالم ؛ لأن الإنسان هو الإنسان بفضل ما يفعله ويتخذه وهذه الإمكانيات إنما تصدر عن وجود ماهوي.

2- التاريخية - يفرق يسبرز بين التاريخ و الشعور التاريخي فالتاريخ هو العلم بحوادث الماضي خلال التسلسل الزمني للعالم ، أما الشعور التاريخي فهو شعور الذات لما حققته في مظاهر نشاطها المختلفة .

3- الحرية - هي جوهر الوجود الماهوي ، والآنية لها الحرية بمثابة تعبير عن إرادتها ، لكن الإرادة ليست نشاطاً سابقاً ، بل حرية الإرادة معناها أن أريد دائماً ، ولقد حاول علم النفس التقليدي أن يبحث في ما يسميه ( البواعث ) بواعث الاختيار والعمل الحر .

4- العلوّ - هو الحقيقة الفعلية التي ليس وراءها شيء ، وأمامها لا أملك إلا أن أضل صامتاً وهي الحقيقة المتحققة تحقّقاً فعلياً بحيث لا يوجد مجال لأي قرار جديد؛ لأنه ليس ثم نقص، ولهذا فإنّ العلو يحيط بنا كل إطار أي انه منطقة الأشياء المتحققة فعلا (بدوي، 1961، ص80)

### النظرية الوجودية:

يعد مصطلح الوجودية Existentialism أكثر المفاهيم شيوعاً وأكثرها سوء فهم أيضاً ، فقد شاع مفهوم الوجودية في الدوائر العلمية والأدبية واستعمله الفلاسفة ،وعلماء النفس والدين والروائيون والفنانون بطرائق كثيرة و متنوعة و بشكل أفقد معناه الحقيقي تقريباً إذ اقترن المفهوم الشائع للوجودية بالإحساس بالحزن والكآبة واليأس، أو إبراز الجوانب السيئة للطبيعة الإنسانية. ( صالح ، 1984 ، ص203)

وتمتد جذور الوجودية إلى كتابات سورين كير كجور ( 1813. 1855) في القرن التاسع عشر ، فقد حاول (كير كجور) أن يفهم الوظائف الإنسانية القائمة على رفضه لمفاهيم هيغل في فهم الواقع عن طريق مطابقة الواقع مع الفكر المجرد والمنطق، وهَدَفَ (كير كجور) ثم (نيتشه ) إلى تصحيح الفهم الأحادي الجانب (لهيغل)، وذلك بالبدء بالتحليل مع التركيز على واقع وجود الفرد أو ما يسمى بمصطلح (Dasein) الذي استعمله الوجوديون لوصف الخاصية الفذة أو المتفردة لوجود الإنسان. (أبو عطية ، 2002 ، ص 171) .

يعتقد الوجوديون إنّ البشر هم وحدهم القادرون على اختيار سلوكهم في أي وقت، ويتحمل الراشدون ذو الشخصية السليمة مسؤولية أفعالهم، والقرارات التي يتخذونها، ويحاولون تخطي العقبات والمعوقات والضغوط الاجتماعية نحو الانصياع والتوتر الشديد والنزوات

البايولوجية والمشاعر، ويصبحون واعين لضغوط القوى الخارجية المفروضة على أفعالهم (جورارد، 1988، ص36)

ويرى الوجوديون أيضا أنّ الفرد الأصيل يعيش خبرة القلق ، ويحس بها نتيجة لوعيه الحاد؛ لأنه يجب عليه أن يقرر، ويفعل دون معرفة بالنتيجة التي ترتبت على ذلك؛ لأنّه في حاله سيتوقف عن اختيار المستقبل . أمّا الفرد غير الأصيل الذي تكون خبرته في القلق أقل وأضعف حدة، فهو لا يملك المعرفة الحيّة بما تعنيه الوحدة والعزلة و الموت والتوقع ،وهذا لا يعني أن الفرد ينجو تماما من الذنب، ولكنه يحاول أن يحفظه إلى الحد الأدنى عن طريق اختياره المستقل على نحو دائم مما ينتج له زيادة الفرص (صالح، 1984، ص177-178) .

وتركز الوجودية على محاولات الشخص لأن يجعل لوجوده معنًى لوجوده ،ثم يتولى مسؤولياته عن أفعاله الخاصة كلما حاول أن يحيا طبقا لقيمه ومبادئه، وتطرح نظرية الشخصية الوجودية نمطين أساسيين من الشخصية، هما الشخص الأصيل والشخص غير الأصيل، وترى أنّ الشخص الأصيل، فهو يمارس بنشاط وفاعلية الحاجات السيكلوجية، أو الوظائف المتعلقة بطبيعة الإنسان، فهو يمارس بنشاط وفاعلية الحاجات السيكلوجية أو الوظائف المتعلقة بالمنطق الرمزي أو الخيال أو إصدار الحكم أو الرأي (الساعدي، 2009، ص21)

أمّا الشخص غير الأصيل فيستحوذ عليه التعبير عن الحاجات السيكلوجية التي تميز الإنسان ،وينظر إلى نفسه بوصفه ( لاعب أدوار) مفروضة سلفا ، ومجسدة للحاجات البيولوجية ، ويكون سلوكه مجزءاً غير متكامل ونمطيا، وغالبا ما يتضمن استغلالا للآخرين، وهو ذو اتجاه مادي صرف ،وتسيطر عليه مشاعره الناتجة عن الذنب والأسف (صالح، 1984، ص143)،(العبيدي ، 1991 ، ص46) .

ويمكن أن يصنف إلى شخصية مستقرة وغير مستقرة، مما جعل العديد من العلماء يأخذ بهذين النمطين في وضع المعايير للأشخاص المستقرين، وغير المستقرين نفسيا وهي :- (الخرجي، 2006، ص52)

1 - إنَّ الشخص المستقر نفسياً، هو ذلك الشخص القادر على تكوين حالة من التوازن بين الأشكال الثلاثة للوجود، وهي :-

أ- الوجود المحيط بالفرد، أو العالم المحيط بالفرد .

ب- الوجود الخاص بالفرد، أو العالم الذاتي أو الشخصي أو العالم الخاص.

ج- الوجود المشارك بالعالم أو عالم العلاقات المعتادة.

- الشخص المستقر نفسياً، ملتزم بالحياة ، يسعى وراء الأهداف التي يختارها .

3- الشخص المستقر نفسياً هو ذلك الشخص الذي تكون لديه القدرة على تحمل المسؤولية، ومفهوم الوجودية عن المسؤولية مفهوم صارم جداً، فهو لا يرتبط بالإنسان المتردد أو الضعيف والخاضع للأعراف والتقاليد. (الشمري، 2005، ص353)

4- الشخص المستقر نفسياً هو ذلك الشخص الذي يتمتع بتكامل الشخصية، وطبقاً للوجودية فإن التفكك أو ضعف التكامل ينجم عن صراع الذات، وللتخلص من هذا الصراع يحاول الفرد أن يكون واعياً بذاته، أو يؤكد وجوده الخاص غير المميز للوجود؛ لأنَّ إدراك الفرد لذاته يجعله شخصاً متسامياً، وفي الوقت نفسه حرّاً . (الجميل، 2004، ص39)

واستناداً إلى النظرية الوجودية، فإن الشخصية المستقرة قادرة على إبداء الشجاعة في مواجهة المستقبل من خلال معرفة الفرد لقدراته، وإمكاناته التي تجعله قادراً على تحمل النتائج التي ستترتب على أفعاله، ويرى الوجوديون إنَّ الاستقرار النفسي للفرد يكون في حريته، وفي اختيار القيم الدينية التي تكون في اللجوء إلى الله وعبادته (الخرجي، 2006، ص53) .

تُعد النظرية الوجودية في الإرشاد جديدة نسبياً، وقد تطورت الفلسفة الوجودية من أعمال الفيلسوف كيركيغارد ، وكذلك من أعمال الألماني هايدجران، غير أن التحليليين الأمريكيين والأوروبيين كانوا أوّل من أدخل الأفكار الوجودية في الطرق العلاجية، والأكثر حداثة من ذلك أنّ الوجودية استطاعت توظيف بعض المفاهيم في العلاج النفسي الوجودي، وقد لاقت هذه المفاهيم تقبلاً من عدد لا بأس به من الأخصائيين في مجال الإرشاد النفسي،

وإنّ الحديث عن الوجودية يقودنا الى دلالات مهمة لهذا المفهوم، منها أنّ الوجود الإنساني يحمل في ذاته معنى الكينونة، والموضوعية الواقعية التجريبية، فالوجودية محاولة لفهم الإنسان كما هو، وقد اتخذت الوجودية وجهة نظر مخالفة للافتراضات العلمية التي تقول : علينا أن ندرك حقيقة الإنسان وماهيته، أما وجهة نظر الوجوديين فتتمثل في أنهم لا يجدون فرقاً بين الموضوعية والذاتية، ولكنهم يُركزون على احتمال إدراك النفس في مرحلة تصبح فيها الذات والموضوع متساويين، فالوجودية انعكاس ضد التعدي على التكنولوجيا، فقد رأى مفكروا هذه الفلسفة أنّ الإنسان قد أصبح في عصر التكنولوجيا كآلة التي يتعامل معها ، فاقداً بذلك مطالبه للحرية والإنسانية ، وفاقداً أيضاً قدرته على التفوق الذاتي، وقد حاولت الوجودية مساعدة هذا الإنسان في إيجاد معنى لحياته ومساعدته في استرجاع كرامته كإنسان (الزيود، 2008: 281).

وإنّ الافتراضات الأساسية للنظرية الوجودية هي:

1. إنّ الصفة المميزة للوجود الإنساني هي أنه كائن حي موجود أو له وجود، بمعنى أنّه يعرف ويعي أنّه موجود، وأنه يستطيع أن يتخذ موقفاً ما بالنسبة لهذه الحقيقة، كما أنّ الشخص مسؤول ؛ لأنه يستطيع أن يختار، ومن هنا فإنّ الشخص حرٌّ، وهو يصنع نفسه بنفسه .
2. من المستحيل التفكير في الذات والعالم كشيئين منفصلين، وإنّ مصطلحات من مثل المشاركة والمواجهة والحاضر والوجود تعبر عن هذا الاعتقاد .
3. الإنسان ليس كائناً ثابتاً، ولكنه في حالة دائمة من الانتقال والتجدد والتطور (أي في حالة وجود)، والإنسان يحقق ذاته بالمشاركة الدائمة في عالم الأشياء وبالمواجهات مع الآخرين وبعض الخصائص المميزة للوجود، ويمكن تنميتها فقط من خلال التفاعل مع الآخرين.
4. الإنسان يعي أنه عند لحظة حياته في المستقبل لن يكون له وجود، والكائنات الإنسانية تعي أنها لا بد أن تموت.

5. تهديد الموت أو عدم الوجود هو المصدر الأساسي للقلق والعدوانية والإيذاء، وهذا القلق الوجودي - كما يسمى - يهاجم محور احترام الذات لدى الفرد، أو يهاجم الإحساس بالقيمة كذات، فهو تهديد بالتحلل أو الذوبان للذات، وينطوي على صراع بين الوجود واللاوجود.

6. الكائنات الإنسانية لديها القدرة على الارتقاء بنفسها، وهذه القدرة على السمو بالذات هي أساس الحرية؛ لأنها تفتح كل آفاق الاختيار، وهناك على كل حال قيود للحياة وللوجود لا بد من تقبلها.

7. الشخص المعاصر ، عادياً كان أم عصابياً ، موصوف بالاغتراب عن العالم وعن المجتمع المحلي، والأطباء النفسيون والمرشدون يستقبلون شكاوي عن الوحدة، الانعزال، الشعور بعدم الذات أو بعدم الارتباط العاطفي، لقد فقد الشخص عالمه وأصبح كالغريب عنه وكأنه لم يعد جزءاً منه.، (الخوaja، 2009: 119. 120).

و لقد حددت مفاهيم النظرية الوجودية بخمسة مفاهيم أساسية , هي :

1- إنَّ الوجود الإنساني يسبق الماهية, ويأتي الإنسان إلى هذا العالم من مكان غير معروف، ويمضي في نهاية حياته إلى الموت الذي هو غير معروف أيضاً، الشيء الوحيد الذي يعرفه الإنسان هو نفسه .

2- إن الإنسان محكوم عليه بالحرية ، فالإنسان يجب أن يختار قراراته بنفسه، وهو أيضاً يتحمل مسؤولية هذه القرارات كاملة .

3- عندما يختار الإنسان ضمن حرّيته الخاصة فإنّه يختار النموذج الفريد الذي سيعرفه دائماً.

4- إن الإنسان يُدافع عن نفسه عن طريق نشاطاته وأعماله .

5- هناك عالمان للوجود ، عالم الحقيقة الموضوعية وعالم الذات الموضوعية (الزيود، 1998: 283) .

لقد أشار (May) إلى وجود مميزات أساسية عن مفهوم الإنسان من وجهة نظر الوجودية وهي:

1- إنَّ محور ارتكاز المرء داخل نفسه ، ولديه مقاييس للاختبار وهو يضع اختباره بنفسه، والأمراض العصابية هي إحدى الطرق التي يستعملها الإنسان ليحمي محور ارتكازه ووجوده.

2- إنَّ للإنسان شخصية مميزة لإثبات ذاته والحفاظ على مركزيته حول هذه الذات، وهو يحتاج إلى إدارة وعليه في الوقت نفسه أن ينظر إلى غيره من الناس كمواضيع قيِّمة .

3- عند الإنسان القابلية ليتحول من التمرکز الذاتي إلى المشاركة مع الآخرين وهذا يجعله مهدداً .

4- يجب على الإنسان الابتعاد عن هذا التهديد قدر الإمكان، فالهدف الأساسي هو تحرره من هذا التهديد .

5- لكل شخص صفاته الخاصة، وخبراته الفريدة وتهديداته الخاصة، وهذا التهديد يعني أن يعي الفرد مصادر الخطر الخارجي، وهو يتعرض لهذه الأشياء جميعها بطريقة منفردة مغايرة للآخرين الذين لم يتعرضوا لنفس الخبرة .

6- إن الإنسان يعي مثيرات القلق ويحاول الوقوف ضد هذا القلق ، وهذا نوع من دفاعه عن نفسه، وعن الشيء الذي يهدد وجوده وكل هذا نابع من البعد الذاتي للحقيقة وليس تبعاً للحقيقة الموضوعية .ويضيف ( فرانكل ) نقطة أخرى وهي : إن الدافع الأساسي في حياة الإنسان هو بحثه عن المعنى ، وكل إنسان هو وحدة منفردة وله معنى خاص والإنسان بإرادته القوية هو الذي يستطيع أن يحقق ذاته (الزبود ، 2008 : 284 - 285) .

مُستخلص نظريات المعنى في الحياة :-

• اعتمدت مدرسة التحليل النفسي على مبدأ اللذة ,أو مبدأ السرور وتجنب الألم في نظريته للمعنى في الحياة, بينما ركزت المدرسة الإنسانية على إشباع الحاجات وتحقيق الذات ,أما الوجودية فذهبت إلى أبعد من تحقيق الذات وهو التسامي بالذات والتفاني في خدمة الآخرين والإيثار كمبدأ في تحقيق المعنى في الحياة, بينما اهتمت نظرية سيرجو حول المستوى المعاشي وأثره في تحقيق المعنى في الحياة .

• ركزت مدرسة التحليل النفسي والمدرسة الإنسانية على تجنب الألم والمعاناة أما الوجودية فركزت بشكل كبير على المعاناة , وأثرها في إيجاد المعنى الحقيقي والجوهري للحياة .

• منحت الوجودية شرحاً مفصلاً ومتكاملاً حول المعنى في الحياة لاسيما نظرية فرانكل بينما أعطت مدرسة التحليل النفسي والمدرسة الإنسانية نظرة سطحية حول مفهوم المعنى في الحياة.

### • مبررات تبني النظرية الوجودية

- 1- لقد أثبتت الحياة ان الانسان لا يمكنه أن يفكر تفكيراً منطقياً وبصورة عميقة في حياته ومشكلاته دون أن يقوم بدور فلسفي . بالإضافة إلى ذلك فان أي انسان لا يمكنه أن يتأمل تجربته الذاتية الخاصة ويصل إلى نتائج مقبولة دون الاعتماد على مذهب فلسفي معين يرضي حب الاستطلاع لديه ويسعفه في حل المشكلات التي تواجهه ويعينه على اكتساب المعنى الشامل للعالم الواسع المعقد الذي يعيش فيه.
- 2- تعد من النظريات التي تنظر إلى الفرد نظرة كلية ،وتقوم على الأساس الأيمان بالفرد من حيث هو إنسان متكامل لإعطاء الحياة معنى إجمالياً متماسكاً.
- 3- لا تهمل القيم السامية مثل والخير والعمل والحب والتنافس الايجابي.
- 4- شمولية النظرية من حيث المفاهيم والفرضيات والفنيات والأساليب الإرشادية والتي أثبتت الدراسات المختلفة التي اجريت في هذا المجال نجاحاً ملحوظاً في معالجة الكثير من المشكلات النفسية والاجتماعية التي تواجه الفرد .
- 5- تؤكد هذه النظرية على اهمية الدور الايجابي في عملية التعلم وتنظيم وضبط الذات .
- 6- أنها قوة فاعلة في علم النفس اذ يتزايد عدد علماء النفس الذين يبحثون في هذا المجال .
- 7- تتفق مع الأساليب المعتمدة في هذا البحث .
- 8- ترفض الوجودية إخضاع الفرد للحتمية الاجتماعية وباستطاعة الإنسان أن يتخلص من هذه الأشياء ومن ثم كان صانع مصيره وخالق أفعاله .
- 9- تؤكد هذه الفلسفة على الدور الايجابي في عملية النمو من خلال تحمل الفرد مسؤوليات اتجاه نفسه وتنمية قدرته على اتخاذ القرارات الضرورية .
- 10- اعتبرت الفلسفة الوجودية في أوروبا وفي القرن التاسع عشر بأنها دين من غير اله لما تحمله من مبادئ إنسانية سامية .



يُعد الإرشاد بالمعنى من أحد الطرق الوجودية في الإرشاد القائم على نظرية العلاج بالمعنى الوجودي (الروحي) Logo therapy، حيث يُركز على إكتشاف

معنى الحياة ،

### العلاج النفسي الوجودي (العلاج بالمعنى):

يهدف إلى تطوير الحياة الروحية للمريض وهي عملية تتضمن أدراك المريض لمسؤوليته نحو الآخرين ونحو نفسه في تحقيق صورة مشرقة للحياة الإنسانية، أي أن التبصر يفترض أن يأتي من المريض نفسه كما يستكشفه هو، يستكشف عالمه وليس الماضي، يشاركه المعالج في هذا الاستكشاف، وهدف التبصر ليس السيطرة إنما التكامل، أي ملء الأجزاء المفقودة من الذات التي ينظر إليها الوجوديون على إنها عقلانية وبنّاءة بطبيعتها ويكون بمقدورها بعد العلاج مواصلة دافعها الطبيعي نحو تحقيق الذات . ومن جانب آخر أشار عدد من النفسيين الوجوديين إلى أن الناس بحاجة إلى المعنى لكي يبقوا أحياء (popovic, 2002, p.37). وإن عدم وجود الغرض للاستمرار في الحياة هو السبب الأكثر تكراراً للانتحار (سمعان، 1964: 35).

ويؤكد فرانكل أنّ مرد الأمراض النفسية المعنوية المنشأ يعود إلى فشل الشخص صاحب المعاناة في أن يجد معنى وإحساساً بالمسؤولية إزاء وجوده، (فرانكل، 1982: 15).

والعلاج الروحي: المعالجة الكلامية Logos : نوع من المعالجة النفسية الوجودية قائمة على تحليل معنى الوجود (عاقل، 1988: 216).

يهدف العلاج بالمعنى Logotherapy الى تمكين الفرد من اكتشاف هدفه في الحياة وتبيّن المعنى من هذا الهدف. وعملية الاكتشاف يجب أن يقوم بها المسترشد، ومن أسس هذا العلاج أن الوعي النفسي للفرد يعتمد على التوجه الفكري نحو معنى الحياة، وتوفر هدف

الحياة، وإيجاد معنى لهذا الهدف هو بمثابة حبل الحياة فإذا ما انقطع هذا الحبل بسبب اليأس فإن الإنسان يصبح مهيناً للمرض الجسدي والعقلي (كمال، 1983: 450)، ويركز العلاج

ويركز العلاج الوجودي على جعل الشخص يتقبل بوعي المسؤولية تجاه نفسه (باترسون، 1981: 470)، وتتخلص طريقة العلاج الوجودي في أن يضع المعالج نفسه المسترشد، وعن طريق هذه الحالة يستطيع فقط أن يفسر الأعراض المرضية التي يشكو منها (كمال، 1983: 3).

فالعلاج الوجودي ليس نظاماً نفسياً متكاملاً وإنما يوفر إطاراً يتم في ضوئه فهم معاناة المريض إذ يبدأ المعالج الوجودي بوضع افتراضات حول مصادر التهديد والألم بالنسبة للمريض على وفق منظور إنساني وليس بمنظور سلوكي ميكانيكي. وقد يطبق أي من التقنيات المستخدمة في الطرق العلاجية الأخرى ولاسيما تلك التي تتسق مع الافتراضات الوجودية الأساسية والمواجهة الإنسانية الأصلية بين المعالج والمريض. ويحاول المعالجون الوجوديون توجيه المرضى بشكل ضمني أو صريح من خلال تعليم المرضى كيف ينظر الآخرون إلى سلوكهم من خلال التغذية الراجعة وكذلك يتعلم المرضى كيف يؤثر سلوكهم في آرائهم وأفكارهم حول أنفسهم (1980، بلوم، ص 32)

من أهم التأثيرات التي مارستها الوجودية على فروع المعرفة الأخرى تأثيرها على علم النفس العام وتطبيقه في الطب النفسي، فقد نشأت مدرسة جديدة تماماً في الطب النفسي الوجودي يتزعمها كارل يسبرز الذي بدأ حياته طبيباً نفسياً، وإن أول كتاب رئيسي له كان ((علم النفس المرضي)) ولقد ذهب في هذا الكتاب إلى أن الوجود البشري لا يمكن أن يتموضع وأن يتحول إلى معطيات علمية، بل إن ما ينبغي علينا أن ندرسه في هذا الوجود هو ((شكل السلوك الداخلي، ولقد كان لجان بول سارتر اهتمام شديد بالطب النفسي وكتب

في هذا الموضوع دراسات جيدة . وقد وضع في نهاية كتابه (( الوجود والعدم )) الخطوط العامة والرئيسية للتحليل النفسي الوجودي ذهب فيه إلى أن الرغبة في الوجود أهم من لبيدوا فرويد ( تايلور، 2008، ص7)

أما ر.د.لينج الذي انصبت دراساته أساسا، على فسام الشخصية وقد وجد عييين رئيسيين في المفاهيم التي تستخدم في وصف المرضى النفسانيين، أولهما أن المصطلحات الفنية تمزق المرضى أنفسهم أشلاء ، حتى ليصبح من الصعوبة بمكان أن يستعد الطبيب النفسي الذات بتمامها وكمالها ، وهو ما كان ينشده (( فبدلا من الرابطة الأصلية )) بين

(( أنا ))، و (( أنت )) نتناول الإنسان المفرد في عزلة ، ونضع مفاهيم تعبر عن جوانبه المختلفة ، هي (( الأنا )) و (( الأنا الأعلى )) والهو، أما العيب الثاني فهو أن هذه اللغة تسير على افتراض ضمني هو أن المريض لابد أن يوصف وكأنه ((ميكانزيم )) من نوع ما، فالمطلب الذي يسعى إليه هؤلاء الأطباء النفسانيون الوجوديون هو إقامة وإنشاء ( علم أصيل للشخص )

إن المدرسة الوجودية السيكلوجية تهمل الماضي، وتجارب الطفولة التي خزنت في اللاشعور، كما أنها تهمل القوى الغريزية في الإنسان وبدلا من ذلك تؤكد على ال (( أنا )) فقط ، وهي تجعل التجربة الشخصية للفرد، المحور الأساسي لفهم نفسيته، وهي تقيم وزنا كبيرا للغة التي يعبر فيها الفرد عن هذه التجربة.

العلاج بالمعنى هو المفهوم الأكثر شهرة وانتشاراً لدى فرانكل، إذ إن نظريته سميت به، ويشق هذا مصطلحه من كلمة (Logo) الإغريقية والتي يقصد بها المعنى.

(Langle & Orgler, 2003, p.135)

ويرى المختصون بأن ظهور هذا النوع من العلاج جاء استجابة لما شاع في بدايات القرن العشرين في أوروبا من أفكار عن الوجودية والعدمية، ومنهم من يرى أن ظهوره كان استجابة لعجز أساليب العلاج النفسية التقليدية، على وجه التحديد العلاج بالتحليل النفسي.

(Orgler & Langle 2003 ، P.135) (Leath، 1999) (Fabry، 1980)

ويقول فرانكل إنَّ هذا الأسلوب من العلاج الأمتل لعلاج ما أسماه العصاب معنوي المنشأ وما يرتبط به من حالات أخرى كالإحباط الوجودي والفراغ الوجودي (فرانكل، 1982: 136).

إن العلاج بالمعنى مهمته مساعدة المسترشد على أن يجد معنًى في حياته. وبقدر ما يجعله العلاج بالمعنى واعياً بالمعنى الكامن لوجوده، فإن هذا العلاج عملية تحليلية وفي ذلك يشبه العلاج بالمعنى التحليل النفسي، إلا أنه في العلاج بالمعنى لجعل الشيء شعورياً مرة ثانية (بعد أن كان لا شعورياً، فإن هذا العلاج لا يقصر نشاطه على الحقائق الغريزية داخل اللاشعور عند الفرد، ولكنه يهتم أيضاً بالحقائق المعنوية (الروحية) مثل تحقيق إمكانات المعنى لوجوده، وكذلك إرادة المعنى عنده، وإنَّ الفرق الأساسي بين العلاج بالمعنى وبين التحليل النفسي أنَّ العلاج بالمعنى يعتبر الإنسان كائناً ينصب اهتمامه الرئيسي على تحقيق المعنى وتحقيق القيم، بدلاً من أن يهتم بمجرد إرضاء أهوائه وإشباع حوافزه وغرائزه، أو بدلاً من أن يهتم بمجرد إحداث المصالحة بين المطالب المتصارعة التي يفرضها الهو والأنا الأعلى (فرانكل، 1982: 138، 139).

العلاج بالمعنى (Logotherapy) يركز على المستقبل، ومعنى الوجود الإنساني، والخروج من التمرکز حول الذات، إذ يواجه المرء بمعنى حياته التي ينبغي أن يتسامى إليها بعد أن يجدها، بإدارة المعنى، هذه الإرادة التي هي قوة أولية وليست ثانوية، فهي ليست مجرد ميكانزمات دفاعية،؛ لأن الحياة أكبر من ردود الفعل، فالمثل والطموح مبررات للحياة والموت وليست مجرد ردود فعل غريزية كما يصورها التحليل النفسي التقليدي ومعنى وجودنا شيء لا نبتدعه وإنما نسعى لاكتشافه واستبانتته. فالضمير السليم هو أفضل وسادة كما تقول المأثورة الألمانية "الأخلاق الحقة هي أكثر من حبة مُنومة أو من عقار مهدئ لعضو منفعل" (فرانكل، 1982: 147-215).

ويحدد فرانكل ثلاث حالات يمكن أن يؤدي فيها العلاج بالمعنى فاعليته بقوة، وهي:-

1. كاستكمال للعلاج النفسي وليس كبديل عنه.
2. كعلاج محدد لما يطلق عليه فرانكل الإحباط الوجودي والفراغ الوجودي.

3. كأسلوب يسترشد به الأطباء لمساعدة مرضاهم المصابين بأمراض مميتة مثل السرطان وغيره، بغية تحويل معاناتهم إلى إحساس بالمعنى يمكنهم من تقبل قدرهم المميت.  
(Wong، 2002.p23)

وأهداف العلاج بالمعنى لـ(فكتورفرانكل): وهي

1. توعية العملاء بمفهوم المحدودية- محدودية الوقت أو الحياة- ومحدودية القدرة لفعل كل شيء يريده الإنسان.
2. مساعدة العملاء على اكتشاف الخيارات المتعددة في حياتهم والتي لم يدركوها من قبل ومقدرتهم على إحداث التغيير الذي يتحقق معه وجودهم.
3. تعليم العملاء معنى الحياة والمعاني الأخرى المتعلقة بها، إذ لا تمنح للإنسان بشكل ميكانيكي وإنما هي نتاج بحث الإنسان واكتشافه لمقاصدها ومعانيها الفريدة.
4. توعية العملاء بمفهوم المسؤولية، وهي المسؤولية في اتخاذ القرار وما يترتب عليها وما تعكسه من أحوال على حياتهم.
5. مساعدة العملاء على مواجهة القلق المرتبط بالإنجاز، على أن القلق ناتج عن قلة الضمانات في الحياة.
6. توعية العملاء بأهمية المجاهدة من أجل اكتساب الهوية واكتساب علاقات مع الآخرين.
7. مساعدة العملاء على إدراك الطرق التي أفرغت حياتهم من المعاني.
8. توعية العملاء بمفهوم الحرية، وهي حرية العمل من عدمه.
9. مساعدة العملاء على تجاوز أنماط حياتهم الجامدة وتحدي نزعاتهم واتجاهاتهم الضيقة التي تمنع حرياتهم.
10. تعليم العملاء بأنهم وحيدون إلى أن يمتلكوا فرصة الانتماء للآخرين. توعية العملاء بحقيقة الموت وعدم الدوام.
11. توعية العملاء بدور المرشد الوجودي المتمثل في عدم منح الشفاء، حسب المفهوم التقليدي للكلمة، وإنما مساعدتهم ليكونوا واعين مدركين لما يعملون ومساعدتهم للخروج من دور الضحية الذي يعيشونه.(البريثن، 2008: 145-146) .

### مهام المرشد في العلاج الوجودي:

في الاتجاه الوجودي يقوم المرشد بإعطاء قدر كبير وأساسي لفهم العالم الذاتي للمسترشد، وذلك بهدف مساعدته للوصول إلى فهم جديد وتحقيق خيارات جديدة، ويكون التركيز على الحياة الحاضرة للمسترشد وليس الماضية، على أن الماضي لا يمكن إصلاحه، وخلال الممارسة المهنية سيظهر المعالج حرية عمل واسعة من خلال الطرق التي سيوظفها منوعاً في استعمالها، وتعتبر التقنيات الإرشادية أو العلاجية عن شيء ثانوي مقارنة بأهمية العلاقة المهنية بين المرشد والمسترشد والتي من خلالها -العلاقة المهنية- يستطيع المعالج أن يعمل بتحدٍ وبفاعلية، لأجل أن يفهم المسترشد (Corey . 2001: 130)

والعلاقة المهنية بين المرشد والمسترشد من أهم المهام في الاتجاه الوجودي، تلك العلاقة لا بد أن تقوم على احترام المسترشد وتقدير موقفه وخصائصه الإنسانية والروحية بشكل صادق، والشيء الذي لا بد للمعالج أن ينتبه له هو عدم تخلص العميل من المسؤولية، لا بد للمعالج أن يدعو العميل إلى تحمل المسؤولية الشخصية، حينما يتذمر المسترشد من المآزق الذي هو فيه ويلقي باللائمة على الآخرين فمن المناسب أن يقوم المرشد بطرح التساؤل التالي على العميل: كيف وضعك الآخرون في هذا الموقف، ودور المعالج مع هؤلاء هو مساعدتهم على اكتساب الحرية التي بها يستطيعون أن يروا الخيارات الأخرى والمثلى التي تضي معنى على حياتهم وتمنحهم خبرة اتخاذ القرار وتحمل المسؤولية (البريثن، 2008: 148).

وقد اعتمدت الباحثة أسلوب القصد المعاكس (paradoxical Intention) لفرانكل في بناء برنامجها الإرشادي

### أسلوب القصد المعاكس (Paradoxical Intention):

يسمى أسلوب المفاهيم والمعاني المتناقضة، ويتضمن ما يأتي:-

استبدال الانفعالات غير الصحيحة ويعني استبدال الانفعالات المخطوءة بالانفعالات الصحيحة ويسميه فرانكل بالتراجع إلى الانفعال السليم، ففي حالة القلق التوقعي يظل القلق يقوى حتى يصبح وكأنه هو العصاب في الوقت الذي يكون القلق أساسى هو العصاب الذي

يقول تدريجياً، وهذا الأسلوب لا يعتمد على مواجهة القلق والهروب منه، إنما على تغيير اتجاه المسترشد وليس تغيير السلوك وهذا الأسلوب يشجع، لكي يرى أعمال نفسه ويتبين مابها وبالتالي يؤدي إلى كسر الدائرة غير السليمة في أعماقه مما يدفعه إلى التخلص من الأعراض بغض النظر إلى الموقف ككل، مساعدة المسترشد على أن يتعامل مع كل المعاني حتى لو كانت متناقضة. (أبو أسعد وعريبات، 2009: 347).

وفي هذا الأسلوب أسلوب القصد المعاكس (Paradoxical Intention) يشجع المسترشد لكي ينظر إلى أعمال نفسه ويتبين ما بها، هذا من شأنه أن يكسر قيد الدائرة الفاسدة، وغير السليمة في أعماقه، ويقوده بدلاً من ذلك إلى التخلص من هذه الأعراض (الزيود، 2008: 304-305).

وبالإضافة إلى ذلك فإن الأداء يجب أن يتم في جوٍّ فكهِ ظريف، وذلك يؤدي إلى تغيير الاتجاه نحو العرض، ويساعد المسترشد على أن يدفع بنفسه بعيداً عن العرض، وإذا نجح المرشد أو المعالج في الوصول بالمريض إلى نقطة يتوقف عندها عن القرار أو تجنب الأعراض وعن التفكير الإنسحابي تجاهها، وجعلناه على العكس يبالغ فيها فقد نلاحظ أن الأعراض تضحل، وأنها لم تعدّ تلازمه أو تتتابه.

فالقصد التناقضي فعّال بصرف النظر عن الخلفية السلبية الأساسية وبعبارة أخرى فإنه طريقة جوهرية غير خاصة.. وليس معنى ذلك القول بأنها طريقة لعلاج الأعراض، فإن المعالج الوجودي حين يستعمل طريقة "القصد المعاكس" فإنه يكون مهتماً كثيراً لا بالعرض في ذاته، ولكن باتجاه المريض نحو عصاباً ونحو الأعراض المعبّرة عنه.

وأن أسلوب القصد المعاكس فعّال مع المستويات الأكثر عمقاً إنه أكثر من مجرد تغيير في نماذج السلوك، إنها إعادة توجيه وجودي. وفي أسلوب القصد المعاكس يستبدل التفكير المعاكس بعدم الفاعلية المخطوءة فاعلية صائبة (باترسون، 1990: 480-481). وتلافياً للتكرار عمدت الباحثة إلى ذكر فنيات أسلوب القصد المعاكس في بناء البرنامج الإرشادي.

**أولاً\_ الدراسات التي تناولت الاستقرار النفسي**

لم تعثر الباحثة على دراسة تجريبية عن الاستقرار النفسي

**1- دراسة بالشطح (2002)**

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير عدم الاستقرار النفسي في انحراف البنات، تكونت عينة الدراسة من (90) طالبة في جامعة السلطان بن قابوس في سلطنة عمان، وقامت الباحثة باستعمال الاستمارة الاستبائية، والمنهج الإحصائي، وتوصلت الدراسة إلى إن (50%) من العينة أشارت إلى أن عدم الاستقرار النفسي هو السبب الرئيس في الانحراف، بينما كانت إجابة (30%) أن وسائل الإعلام هي السبب، و (22%) أجابوا بإهمال الأسرة. (بالشطح، 2002 : 1-3).

**2- دراسة الخرجي (2006م)****((القيم الدينية وعلاقتها بالاستقرار ومعرفة الذات لدى طلبة الجامعة))**

هدفت الدراسة إلى تعرف القيم الدينية، والاستقرار النفسي، ومعرفة الذات لدى طلبة الجامعة، كما استهدفت الدراسة تعرف الفروق في متغيرات البحث الثلاثة (القيم الدينية، والاستقرار النفسي، ومعرفة الذات) على وفق متغير الجنس (ذكور- إناث)، ومتغير التخصص (علمي - إنساني)، وكذلك تعرف العلاقة بين متغيرات البحث الثلاثة، وتحديد البحث بطلبة الجامعة المستنصرية للدراسات الصباحية، ومن كلا الجنسين للعام الدراسي (2004-2005) وتحقيقاً لأهداف البحث بنت الباحثة ثلاثة مقاييس لمتغيرات البحث، وقد طبقت على عينة بلغت (812) طالباً وطالبة، اختيروا بالطريقة العشوائية الطبقية، وتوصلت الباحثة إلى النتائج الآتية :- تمتع طلبة الجامعة بمستوى عال من القيم الدينية والاستقرار النفسي ومعرفة الذات، وكذلك لا توجد فروق دالة إحصائية بين متغيرات البحث الثلاثة على وفق متغيري الجنس، كما توجد فروق دالة إحصائية بين متغيرات البحث الثلاثة على وفق متغير التخصص ولصالح التخصصات الإنسانية، ووجود علاقة ارتباطية بين متغيرات البحث الثلاثة وبدرجة عالية (الخرجي، 2006، ص ج- د)



## 3- دراسة الشويلي (2010) م

((الأسلوب المعرفي (المجازفة-الحذر) وعلاقته بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة))

تهدف الدراسة إلى معرفة الأسلوب المعرفي (المجازفة - الحذر) والاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة، كما تهدف الدراسة إلى معرفة مدى العلاقة بين الأسلوب المعرفي (المجازفة - الحذر) والاستقرار النفسي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- إناث)، والتخصص (علمي - إنساني)، كما تهدف إلى معرفة الفرق في العلاقة بين الأسلوب المعرفي (المجازفة - الحذر) والاستقرار النفسي تبعاً لمتغيرات النوع والتخصص، وقد أجريت الدراسة على عينة تتألف من (400) طالب وطالبة موزعين على (4) كليات، واختيروا بطريقة عشوائية طبقية من طلبة الجامعة المستتصية للعام الدراسي (2009-2010) ومن الاختصاصات العلمية والإنسانية وبواقع (235) طالباً و(165) طالبة لكل من النوع والتخصص؛ وتحقيقاً لأهداف البحث طَبَّقَ الباحث مقياس الأسلوب المعرفي (المجازفة- الحذر)، والمبني أساساً على نظرية (كوخان- وولش)، وتم إيجاد ثبات مقياس الأسلوب المعرفي (المجازفة - الحذر) بطريقتين هما إعادة الاختبار والبالغ معامل ثباتها (0،77)، أما الطريقة الثانية فهي معادلة (إلفا - كرونباخ) والبالغ معامل ثباتها (0،82) إما فيما يخص الاستقرار النفسي فقد بنى الباحث المقياس وفق نظرية (ما سلو)، وبلغ معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار (0،80)، أما طريقة إلفا- كرونباخ فقد بلغ معامل ثباتها (0،85)، وتوصلت الدراسة إلى نتائج منها أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين طلبة الجامعة تبعاً لمتغير النوع (ذكور- إناث) والتخصص (علمي - إنساني) في العلاقة بين متغيرات البحث. (الشويلي، 2010، ص خ- د- ذ- ر)

## 4- دراسة شهيد 2012

"الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية"

تهدف الدراسة إلى معرفة الاستقرار النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية (ذكور - إناث)، ومعرفة الفروق في الاستقرار النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية على وفق متغير النوع (ذكور-إناث) والتخصص (علمي - أدبي)، وقياس اليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية (ذكور - إناث)، والموازنة في اليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية على وفق متغير النوع (ذكور - إناث)، والتخصص (علمي - أدبي)، وتعرف العلاقة بين الاستقرار النفسي واليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية وتحقيقاً لأهداف البحث الحالي حققت الباحثة الإجراءات الآتية :- بناء مقياس الاستقرار النفسي المكون بصورته النهائية من (42) فقرة، وتبني مقياس اليقظة الذهنية وترجمته وجعله ملائماً لعينة البحث، إذ بلغ عدد فقرات مقياس اليقظة الذهنية (21) فقرة، وامتاز المقياسان بالصدق والثبات، ومن ثم تطبيق المقياسين على عينة البحث البالغة (600) طالب من طلبة الدراسة الإعدادية بفرعيه، العلمي والأدبي في محافظة ديالى، اختيروا بصورة عشوائية، وبعد إن حلت الباحثة البيانات باستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة أظهرت النتائج الآتية:-

- 1- تمتع أفراد عينة البحث باستقرار نفسي عالٍ.
- 2- تمتع أفراد العينة بيقظة ذهنية عالية.
- 3- توجد علاقة ارتباطيه بين الاستقرار النفسي واليقظة الذهنية، وهي علاقة دالة إحصائياً

### موازنة الدراسات السابقة للاستقرار النفسي:

#### 1-الأهداف:

تباينت أهداف الدراسات السابقة بحسب أهمية المشكلة المدروسة التي أجري الكشف عنها ومعالجتها فدراسة (باشطح،2002) استهدفت الدراسة التعرف على تأثير عدم الاستقرار النفسي في انحراف البنات إما دراسة الخرجي (2006) استهدفت الدراسة تعرّف القيم الدينية، والاستقرار النفسي، ومعرفة الذات لدى طلبة الجامعة. كما استهدفت الدراسة تعرّف الفروق في متغيرات البحث الثلاثة ((القيم الدينية، والاستقرار النفسي، ومعرفة الذات) إما دراسة الشويلي (2010) تهدف الدراسة إلى معرفة الأسلوب المعرفي (المجازفة - الحذر) والاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة، كما تهدف الدراسة إلى معرفة مدى العلاقة بين الأسلوب المعرفي (المجازفة - الحذر) والاستقرار النفسي إما دراسة (مروة شهيد 2012) تهدف الدراسة إلى معرفة الاستقرار النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية

## 2- العينة:

لقد تباينت الدراسات السابقة فيما يتعلق بعيناتها من حيث نوع العينة ، وأعدادها ، إذ أن اختيار العينة يختلف باختلاف أهداف البحث ، وحجم المجتمع الأصلي الذي اختيرت منه العينة فقد بلغ حجم العينة في دراسة (باشطح،2002) (90) طالبة، أما دراسة (الخرجي،2006) (812) طالبة وطالب.، إما دراسة الشويلي ( 2010) (400) طالبة وطالب وإما دراسة (مروة شهيد 2012) فقد بلغت (600) طالب من الطلبة واختلفت المراحل الدراسية ، والأوساط التي اختيرت منها هذه العينات ، فقد شملت دراسة (باشطح 2002) و دراسة (الخرجي،2006) دراسة الشويلي ( 2010) دراسة (مروة شهيد 2012) طالب وطالبة كذلك اختلفت الدراسات في طبيعة الجنس (ذكور أو إناث) ، أما دراسة الخرجي،(2006)) على طالبة وطالب. إما دراسة الشويلي ( 2010) طالبة وطالب وإما دراسة (مروة شهيد 2012)) طالب وطالبة ودراسة (باشطح،2002) على الطالبات فقط

## 3- الأدوات :-

اختلفت أدوات القياس في الدراسات السابقة وتنوعت بحسب الدراسة وأهدافها ففي دراسة باشطح، أما دراسة (الخرجي،2006) فقد اعتمدت على ثلاث مقاييس (القيم الدينية،الاستقرار النفسي ، معرفة الذات. إما دراسة الشويلي ( 2010) فقد قام ببناء مقياس الأسلوب المعرفي (المجازفة -الحذر) إما دراسة مروة شهيد ( 2012)فقد قامت ببناء مقياس الاستقرار النفسي

#### 4-الوسائل الإحصائية:

استخدمت الدراسات السابقة وسائل إحصائية مختلفة لمعالجة بيانات تلك الدراسات, فقد استخدمت ( الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، مربع كأي ، معامل ارتباط بيرسون ، معادلة سيبرمان براون ، الاختبار التائي ، اختبار مان وتني ، اختبار ولكوكسن ،الفا كرونباخ

#### 5- النتائج :-

توصلت الدراسات التي تناولت الاستقرار النفسي جميعها إلى نتائج تتمتع باستقرار نفسي عالٍ

ثانياً: الدراسات التي تناولت البرنامج الإرشادي:

#### 1- دراسة (الراجفة،2004) :

(أثر برنامج إرشادي جمعي في تخفيف الشعور بالعزلة الاجتماعية لدى طلاب الصف الأول من المرحلة الثانوية في الأردن) .

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر برنامج إرشادي في تخفيف الشعور بالعزلة الاجتماعية لدى طلاب الصف الأول من المرحلة الثانوية في الأردن ، إذ تكونت عينة البحث من (40) طالباً، وقام الباحث بإعداد مقياس العزلة الاجتماعية وتكون البرنامج من (16) جلسة استغرقت الجلسة الواحدة (60) دقيقة ، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك أثر للبرنامج الإرشادي في تخفيف الشعور بالعزلة الاجتماعية لدى الطلاب (الرواجفة،2004،أطروحة دكتوراه) .

#### 3-الأزيرجاوي 2010

" أثر الأسلوبين الإرشاديين ( القصد المعاكس و صرف التفكير) في خفض الإحباط الوجودي لدى طلاب المرحلة الإعدادية "

أجريت هذه الدراسة في بغداد، هدفت إلى تعرف أثر أسلوب (القصد المعاكس و صرف التفكير) في خفض الإحباط الوجودي لدى طلاب المرحلة الإعدادية، وقد بلغت عينة الدراسة (36) طالباً من طلاب الصف الرابع والخامس الإعدادي، وزع أفراد العينة بطريقة عشوائية على ثلاث مجموعات مجموعة ضابطة ومجموعتين تجريبيتين و بواقع (12) طالب في كل مجموعة، إذ أستعمل الباحث أسلوب (القصد المعاكس) مع المجموعة التجريبية الأولى، و أسلوب (صرف التفكير) مع المجموعة التجريبية الثانية ، في حين لم يستعمل أي أسلوب مع المجموعة الضابطة، من الوسائل الإحصائية المستعملة في الدراسة (معادلة الفا كرونباخ، تحليل التباين، الاختبار التائي، اختبار ولكوكسن) ، أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسط رتب أفراد المجموعة التجريبية الأولى قبل وبعد البرنامج ولصالح الاختبار البعدي على مقياس الإحباط الوجودي، وكذلك وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسط رتب أفراد المجموعة التجريبية الثانية قبل تطبيق البرنامج وبعده ولصالح الاختبار البعدي على المقياس، إضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسط رتب أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الإحباط الوجودي (الأزيرجاوي، 2010 : 66 - 165).

#### 4-دراسة علوان: 2011

"أثر البرنامج الإرشادي في تحسين جودة الحياة لدى طلبة الجامعة "

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة أثر البرنامج الإرشادي في تحسين جودة الحياة لدى طلبة الجامعة وذلك من خلال التحقق من الفرضية الآتية :

(توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رُتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس جودة الحياة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي)، وتم بناء البرنامج الإرشادي على وفق نظرية الإرشاد الوجودي لـ (فرانكل) وتكون البرنامج من

**(12) جلسة، بلغت عينة البرنامج الإرشادي (10) طلاب وطالبات في المجموعة الضابطة**

ومثلها في المجموعة التجريبية ومن الوسائل الإحصائية التي استعملت في الدراسة (معامل ارتباط بيرسون ، اختبار مان وتني، مربع كأي " كا<sup>2</sup> "، الاختبار التائي لعينة واحدة، الانحراف المعياري والوسط الحسابي) ، وقد أسفرت نتيجة الدراسة بأن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسط رُتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي

**موازنة الدراسات التي تناولت البرنامج الإرشادي****1-الأهداف**

دراسة الراجفة (2004) و تهدف إلى معرفة أثر برنامج إرشادي في تخفيف الشعور بالعزلة الاجتماعية لدى طلاب الصف الأول من المرحلة الثانوية ، وإما دراسة الأزيرجاوي

( 2010 ) فتهدف إلى معرفة " أثر الأسلوبين الإرشاديين ( القصد المعاكس و صرف التفكير ) في خفض الإحباط الوجودي لدى طلاب المرحلة الإعدادية، وتهدف دراسة رمضان (2012) إلى معرفة "أثر البرنامج الإرشادي في تحسين جودة الحياة لدى طلبة الجامعة "إما الدراسة الحالية فتهدف إلى معرفة اثر البرنامج الإرشادي في تنمية الاستقرار النفسي لدى الطالبات فاقدرات الوالدين في المرحلة الإعدادية .

**2- العينة :-**

لقد تباينت الدراسات السابقة فيما يتعلق بعيناتها من حيث نوع العينة، وأعدادها، إذ أن اختيار العينة يختلف باختلاف أهداف البحث، وحجم المجتمع الأصلي الذي اختيرت منه العينة ، فقد بلغ حجم العينة في أمّا دراسة الراجفة فتكونت عينة البحث من (40) طالباً، وإما دراسة الأزيرجاوي فتكونت من (36) طالبة أمّا دراسة رمضان فقد بلغت (20) طالبة وطالب، أمّا الدراسة الحالية فقد بلغ حجم العينة البحث من (40) طالب ( 20 ) طالبة .



**- الأدوات :-**

اختلفت دراسة الراجفة (2004) و ( الأزيرجاوي 2010) ودراسة(رمضان 2012) في أدوات القياس في الدراسات السابقة , وتنوعت بحسب الدراسة وأهدافها, ففي دراسة وفي دراسة الراجفة قام الباحث بإعداد مقياس العزلة الاجتماعية في دراسة (الأزيرجاوي،2010) قام بإعداد مقياس الإحباط الوجودي , إما في دراسة( رمضان 2012 ) قامت بإعداد مقياس جودة الحياة, أمّا بالنسبة لعدد الجلسات في البرنامج الإرشادي ففي دراسة الجوفي تكون البرنامج من (15) جلسة , ودراسة الراجفة تكون البرنامج من (16) , جلسة وأمّا دراسة (الأزيرجاوي،2010)(12) جلسة, أمّا دراسة ( رمضان 2012) فكانت (12) جلسة.

**4-الوسائل الإحصائية :-**

استخدمت الدراسات السابقة وسائل إحصائية مختلفة لمعالجة بيانات تلك الدراسات فقد استخدمت ( الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، مربع كاي ، معامل ارتباط بيرسون، معادلة سيبرمان براون ، الاختبار التائي ، اختبار مان وتتي، اختبار ولكوكسن،اختبار كولم جورف سمير نوف، كرو سكال واليز) .

**5-النتائج**

توصلت الدراسات التي تناولت البرامج الإرشادية جميعها إلى وجود أثر للبرنامج الإرشادي، فقد أشارت دراسة الراجفة ودراسة (الأزيرجاوي،2010) إلى أن هناك تأثيراً واضحاً للبرنامج الإرشادي في تنمية الاتجاه العلمي، والعزلة الاجتماعية، و الإحباط الوجودي كما أشارت دراسة رمضان إلى اثر البرنامج الإرشادي في تحسين جودة الحياة.



### ثالثاً\_ الدراسات الأجنبية:

#### دراسة ( Sullivan Siobhan،2001 )

هدفت الدراسة التعرف على الاستقرار الانفعالي وعلاقته بقيم الذات وشملت العينة (84) طالب وطالبة منهم (42) طالب و (42) طالبة من كلية لويولا (Loyola) وقدمت بيانات شملت أسئلة تخص أعمارهم والتي تراوحت بين (18-22 سنة) ومراحلهم الدراسية قبل تخرجهم من الجامعة فضلا عن نوع العلاقة والأقارب -والمكانة القيادية . وأظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية بين الاستقرار الانفعالي وتقييم الذات , وكذلك وجود علاقة ايجابية بين الاستقرار الانفعالي وإحساس التماسك واستخدم معامل ارتباط بيرسون ذو النهاية الواحدة لإيجاد العلاقة الارتباطية (Sullivan, 2001,p.1).

مستوى دلالة	قيمة U		متوسط الرتب	مجموع الرتب	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	المجموعة	المتغير
	الجدولية	المحسوبة							العمر الزمني بالشهور
غير دالة			10,95	109,5	9,428	191,70	10	التجريبية	
	23	5,45	10,05	100,5	9,480	188,90	10	الضابطة	

## الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته

يتضمن هذا الفصل استعراض منهجية البحث و الإجراءات التي قامت بها الباحثة لتحقيق هدف البحث من حيث مجتمع البحث وعينته ، وخطوات تبني المقياس ابتداءً من عرضه على الخبراء مروراً بإجراءات التعرف على الصدق والثبات ، وانتهاءً بتطبيقه ، ثم اختيار التصميم التجريبي المناسب وأخيراً خطوات بناء البرنامج الإرشادي وتطبيقه مع ذكر الوسائل الإحصائية المستعملة في تحليل البيانات .

### أولاً: منهج البحث :

استعملت الباحثة منهج ( البحث التجريبي ) في دراستها الحالية ، إذ تعد البحوث التجريبية من أدق البحوث علمية إذ يمكن ان تستعمل الفرضيات الخاصة بالسبب والنتيجة ويكون هذا النوع من أكثر الأساليب صدقاً في حل المشكلات التربوية والنفسية ( عدس ، 1998 : 184 )

### ثانياً: التصميم التجريبي Experimental Design :

يُقصد بالتصميم التجريبي وضع الهيكل الأساسي لتجربةٍ ما ، وعلى ذلك يتضمن وصف الجماعات التي يتكون منها أفراد التجربة وتحديد الطرق التي نختار فيها هذه العينة (العيسوي ، 1985 : 80 ) ، ويُعد اختيار التصميم التجريبي المناسب من الشروط المهمة لإجراء التجربة العلمية لأنه يساعد في الوصول الى الإجابة عن الفروض أو الأسئلة الموضوعية للبحث كما يساعد أيضاً على الضبط التجريبي ، وإن سلامة التصميم وصحته هي الضمان الأساسي للوصول الى نتائج موثوق بها (الزوبعي والغنام، 1981: 94-95)، ولغرض اختبار فرضيات البحث تم استخدام تصميم ذي ضبط جزئي يلائم طبيعة البحث، إذ استخدم تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذي الاختبار القبلي والبعدي (فان دالين، 1985، ص369): وقد صُم على وفق الخطوات الآتية:

1. تطبيق مقياس الاستقرار النفسي الذي تبنته الباحثة على أفراد عينة البحث وهنّ طالبات الصف الرابع والخامس من المرحلة الإعدادية في إعدادية الزهراء لمعرفة من منهنّ تعاني من ضعف الاستقرار النفسي .

2. سحب من تقل درجتها بمقياس الاستقرار النفسي عن المتوسط الفرضي للمقياس وبذلك تكون الطالبة لديها ضعف الاستقرار النفسي وتكون جاهزة للدخول في البرنامج الإرشادي لتنمية الاستقرار النفسي بعد أن يتم سحب الطالبات اللواتي تم تشخيصهن في ضوء المقياس، يتم انتقاء (20) طالبة بصورة عشوائية ومن ثم تقسيمهن عشوائياً على مجموعتين (تجريبية و ضابطة) .
3. إجراء اختبار قبلي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لقياس الاستقرار النفسي هنا تكافؤ المتغيرات التي من شأنها أن تؤثر في المتغير التابع وتختلف هذه المتغيرات حسب نوع المتغير التابع والمستقل مثلاً عدم تعرض المجموعة التجريبية إلى برنامج آخر ثقافي أو إرشادي في وسائل الإعلام .
4. إجراء تكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة، من حيث (مقياس الاستقرار النفسي قبل إجراء البرنامج الإرشادي، مقياس الحرمان العاطفي، مستوى تحصيل الأب، مستوى تحصيل الأم، الإعالة، عائديه~ السكن، العمر، المستوى الاقتصادي )
5. استخدام البرنامج الإرشادي مع أفراد المجموعة التجريبية، أما أفراد المجموعة الضابطة فلا تتعرض لأي برنامج .
6. إجراء اختبار بعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لقياس درجة الاستقرار النفسي لمعرفة أثر البرنامج الإرشادي في تنمية الاستقرار النفسي والشكل الآتي يبين خطوات هذا التصميم :-

اختبار بعدي	البرنامج الإرشادي	الاختبار القبلي	تكافؤ المجموعين	المجموعة التجريبية	عينة البحث
				المجموعة الضابطة	

الشكل (1)

يوضح التصميم التجريبي المستخدم في البحث الحالي

وقد اعتمدت الباحثة هذا التصميم للأسباب الآتية :-

1. يعد هذا التصميم نواة التصاميم التجريبية المعتمدة في البحوث التربوية والنفسية (عودة وملكاوي،1992، ص136) .
2. أنه يعتمد على التوزيع العشوائي مما يحقق التكافؤ بين المجاميع (جابر وكاظم،1973، ص209) .
3. يوفر الجهد والوقت (داود وعبد الرحمن،1990، ص282) .

### ثالثاً: مجتمع البحث (Population of Research)

يقصد بالمجتمع (Population) المجموعة الكلية من العناصر (Universes) التي تسعى الباحثة إلى أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة (علي، 2011، ص384) ، ولهذا يتكون مجتمع البحث من:

#### أ. مجتمع المدارس:

بلغ مجموع المدارس الإعدادية والثانوية للبنات للدراسة النهارية في قضاء بعقوبة التابعة لمديرية العامة لتربية ديالى (17) مدرسة للعام الدراسي (2012- 2013) والجدول (1) يوضح ذلك :-

#### ب- مجتمع الطالبات :

يشمل مجتمع البحث على طالبات المرحلة الإعدادية في قضاء بعقوبة للعام الدراسي (2012- 2013) والبالغ عددهن (400)، طالبة فاقدة الوالدين موزعة على المدارس المذكورة ، والجدول رقم (1) يوضح ذلك .

## الجدول (1)

أعداد الطالبات فاقدات الأب أو إلام أو كلبهما في المرحلة الإعدادية بحسب توزيعها على مدارس قضاء بعقوبة.

ت	اسم المدرسة	عدد الطالبات	ت	اسم المدرسة	عدد الطالبات
1	ثانوية الفراقذ	23	10	ثانوية العروة الوثقى	25
2	ثانوية الحرية للبنات	25	11	اعدادية الوثبة الاسلامية	15
3	ثانوية العدنانية	30	12	اعدادية الزهراء	54
4	ثانوية المؤمنة	15	13	اعدادية التحرير	20
5	ثانوية جمانة	15	14	اعدادية القدس	25
6	ثانوية عائشة	50	15	اعدادية الحبيبة	15
7	ثانوية الآمال	15	16	اعدادية زينب الهلالية	18
8	ثانوية آمنه بنت وهب	20	17	اعدادية الخيزران	20
9	ثانوية فاطمة	15	المجموع		400

### رابعاً: عينة البحث ( Sample of Research )

يقصد بالعينة وهي مجموعة من الوحدات قد تتحدد في الصفات وقد تتباين أو تختلف، ويختلف عددها أو حجمها من بحث إلى آخر، وحسب أغراض البحث والإمكانيات المتاحة (عقيل، 1995، ص249) وتتكون عينة البحث من:

#### أ. عينة المدارس:

استخدمت الباحثة أسلوب العينة القصدية في اختيار عينة هذا البحث، فقد تم اختيار (إعدادية الزهراء) في قضاء بعقوبة التابعة لمديرية العامة لتربية ديالى بصورة قصديه للأسباب الآتية:

1. قرب موقع المدرسة من سكن الباحثة مما يسهل عملية الالتزام بمواعيد الجلسات
2. وجود قاعة مناسبة لتطبيق البرامج الإرشادي
3. 3- وجود العدد المناسب لعينة البحث فيها

#### ب-عينة الطالبات:

اختارت الباحثة طالبات إعدادية الزهراء لجميع الصفوف الدراسية كعينة للبحث، وقد بلغ مجموعهنّ (50) طالبة. والجدول (2) يوضح ذلك.

### الجدول (2)

توزيع عينة البحث على الصفوف الدراسية في إعدادية الزهراء للبنات

ت	الصف	أ	ب	ج	المجموع
1.	الرابع الأدبي	5	-	-	8
2.	الرابع العلمي	4	5	-	17
3.	الخامس الأدبي	5	3	2	10
4.	الخامس العلمي	6	11	3	15
	المجموع				50

## ج- عينة البرنامج:

قامت الباحثة بالخطوات الآتية لاختيار عينة البرنامج وهي:

1. عقدت الباحثة اجتماعاً مع مديرة المدرسة ومعاونتها والمرشدة التربوية للمدرسة لتوضيح أهدافها في البحث أولاً، ومن ثم اطلعهن على التعريف الإجرائي لاستقرار النفسي، وفي نهاية الاجتماع طلبت الباحثة من مساعدة شؤون الطالبات تزويدها بقوائم أسماء الطالبات من فاقدمات الوالدين ، ثم قامت بتزويد كل طالبة بنسخة من مقياس الاستقرار النفسي، وطلبت منهن الإجابة على فقرات المقياس في الاستمارة المخصصة ، ثم وضع رقم معين خاص بكل طالبة
2. تم تصحيح استمارات إجابات الطالبات إذ تم الإبقاء على الطالبات اللواتي حصلن على درجة الوسط الفرضي البالغ (105) درجة فأقل على مقياس الاستقرار النفسي وبلغم عددهن (20) طالبة من الصف الرابع والخامس العلمي وتم توزيعهن بشكل عشوائي على مجموعتين تجريبية وضابطة، وبواقع (10) طالبة في كل مجموعة، والجدول (3) يبين ذلك.

## الجدول (3)

توزيع الطالبات على مجموعتين تجريبية وضابطة

عدد الطالبات	المجاميع
10	المجموعة الضابطة
10	المجموعة التجريبية
20	المجموع



واستبعد الصف السادس الإعدادي وذلك للأسباب الآتية :

أ- صعوبة تطبيق التجربة على الصف السادس الإعدادي كون البحث قدتم تطبيقه في النصف الثاني للسنة الدراسية (2013) وإدارات المدارس تهيء الطالبات لأداء الامتحان الوزاري.

#### خامساً: التكافؤ بين المجموعتين **The effecincy of couple group**

إنّ توافر لتكافؤ أمر ضروري لتصميم البحث, إذ تسعى الباحثة إلى أن تكون مجموعات البحث متكافئة , لكيلا يكون الفرق في الأداء ناجماً عن الفرق بين المجموعات التجريبية, لكيلا يكون الفرق في الأداء ناجماً عن الفرق بين المجموعات التجريبية والضابطة (أبو علام، 1989، ص114)؛ لذلك أجرت الباحثة التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة من خلال استمارة المعلومات الأولية الملحق(3)، فعلى الرغم من توزيع الطالبات على مجموعتين بشكل عشوائي مما يوفر أقل ضمان للسلامة الداخلية للبحث إلا أن الباحثة عمدت على إجراء التكافؤ بين المجموعتين وعلى موازنتها في بعض العوامل التي قد تؤثر على سلامة التجربة وهي :

## 1-درجات الطالبات على مقياس الاستقرار النفسي ( قبل التجربة ):

للتأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في هذا المتغير تم استخدام اختبار مان وتني (Mann-Witney) لعينتين مستقلتين متوسطتي الحجم إذ كانت القيمة المحسوبة (46) أكبر من القيمة الجدولية (23) عند مستوى دلالة (0,05) وهي غير دالة إحصائياً مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين والجدول (4) يوضح ذلك .

## الجدول (4)

القيم الإحصائية لاختبار ( مان- ويتني) في التكافؤ بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة قبل إجراء التجربة

تسلسل الطالبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة U		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	المحسوبة	الجدولية		
1	73	2	70	1	46	23	0.05	غير دالة
2	84	3	88	5,5				
3	87	4	89	7				
4	88	5 .5	93	8				
5	95	10,5	94	9				
6	95	10,5	96	12				
7	97	13	98	14				
8	101	15,5	101	15,5				
9	102	17,5	102	17,5				
10	104	19,5	104	19,5				
		101 = $\sum$		109 = $\sum$				

## 4- مقياس الحرمان العاطفي

للتأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في هذا المتغير تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة التكافؤ بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الحرمان العاطفي, إذ بلغت القيمة المحسوبة (0.22) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (2.10) عند درجة الحرية (18) ومستوى الدلالة (0.05) تبين أنها غير دالة إحصائياً, وهذا يؤشر أنّ المجموعتين متكافئتين في هذا المتغير. والجدول (5) يوضح ذلك.

### الجدول (5)

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة التكافؤ بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الحرمان العاطفي.

مستوى الدلالة 0.05	القيمة التائية		درجة الحرية	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العينة	المجموعة
غير دالة إحصائياً	الجدولية	المحسوبة	18	1.5	7.8	19.6	10	التجريبية
	2.10	0.22						الضابطة
					7.4	90.8	10	

رتب مستوى التحصيل الدراسي للأب (ابتدائي - متوسطة - إعدادية - جامعي) ، ولمعرفة دلالة الفرق بين مستوى التحصيل الدراسي للأب لأفراد العينة باستخدام (مربع كاي) ، تم دمج الخليتين المتجاورتين ( الثانوي - جامعي ) لان التكرار المتوقع اقل من (5) وتبين أن القيمة المحسوبة (3.2)، وهي أصغر من القيمة الجدولية (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1) ما يدل على أن الفرق غير دال إحصائياً بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير مستوى التحصيل الدراسي للأب والجدول (6) يوضح ذلك.

### الجدول (6)

القيم الإحصائية لاختبار (مربع كاي) لمتغير التحصيل الدراسي للأب للمجموعتين التجريبية

والضابطة

المجموعتين	العدد	المستوى التعليمي للأب		قيمة كاي		مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الفرق
		ابتدائية	إعدادية	متوسطة	بكالوريوس			
التجريبية	10	3	7	3.2	3.84	0.05	1	غير دالة
الضابطة	10	3	7					

رتب مستوى التحصيل الدراسي للأُم كما يأتي (ابتدائي - ثانوي - جامعي)، ولمعرفة دلالة الفرق بين مستوى التحصيل الدراسي للأُم لأفراد العينة باستخدام (مربع كاي)، وبعد دمج الخليتين المتجاورتين، تبين أن القيمة المحسوبة (0,4)، وهي أصغر من القيمة الجدولية (3,84) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (1) ما يدل على أن الفرق غير دال إحصائياً بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير مستوى التحصيل الدراسي للأُم والجدول (7) يوضح ذلك.

### جدول (7)

القيم الإحصائية لاختبار (مربع كاي) لمتغير التحصيل الدراسي للأُم للمجموعتين التجريبية

والضابطة

المجموعتين	العدد	المستوى التعليمي للأُم		قيمة كاي		مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الفرق
		ابتدائية	ثانوي وجامعي	المحسوبة	الجدولية			
التجريبية	10	6	4	0,4	3,84	0,05	1	غير دالة
الضابطة	10	5	5					

للتأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة لأفراد العينة في متغير مستوى الترتيب الاقتصادي، تم ترتيبها إلى (ضعيف، متوسط، عالي)، لمعرفة دلالة الفرق باستخدام (مربع كأي)، وقد تم دمج الخليتين (الضعيف - المتوسط)، لأن التكرار المتوقع اقل من (5)، وقد تبين أن القيمة المحسوبة (0,8)، وهي أصغر من القيمة الجدولية (3,84) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (1) ما يدل على أن الفرق غير دال إحصائياً بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير المستوى الاقتصادي (علما ان متوسط دخل الفرد العراقي 4000 دولار) (قناة السومرية نيوز، 2012-2013) والجدول (8) يوضح ذلك

### جدول (8)

القيم الإحصائية لاختبار (مربع كاي) لمتغير المستوى الاقتصادي للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعتين	العدد	المستوى الاقتصادي		قيمة كاي		مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الفرق
		ضعيف متوسط	عالي	المحسوبة	الجدولية			
التجريبية	10	6	4	0,8	3,84	0,05	1	غير دالة
الضابطة	10	6	4					

للتأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في هذا المتغير، تم استخدام اختبار مان وتني للبيانات متوسطة الحجم، واختبرت الفروق بين أعمار أفراد العينتين محسوبًا بالأشهر عند مستوى دلالة (0.05) وتبين أنَّ القيمة المحسوبة (45.5) أكبر من القيمة الجدولية (23) وبذلك لم تظهر فرق دال إحصائيًا وهذا يشير إلى تكافؤ المجموعتين في متغير العمر، والجدول (9) يبين ذلك.

### الجدول (9)

قيم (مان وتني) لمتغير العمر للمجموعتين التجريبية والضابطة

مستوى الدلالة	قيمة U		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		تسلسل الطالبة
	الجدولية	المحسوبة	الرتبة	العمر بالأشهر	الرتبة	العمر بالأشهر	
غير دال	23	45.5	1.5	179.00	1.5	179.00	1
			4	180.00	4	180.00	2
			4	180.00	6	181.00	3
			7	182.00	9	191.00	4
			8	183.00	11	192.00	5
			14	193.00	11	192.00	6
			11	193.00	14	193.00	7
			14	193.00	16	202.00	8
			17.5	203.00	17.5	203.00	9
			19.5	204.00	19.5	204.00	10
			100.5=1 <sub>r</sub>		109.5=1 <sub>r</sub>		

تم تكافؤ مستوى الإعالة، ولمعرفة دلالة الفرق بين مستوى الإعالة لأفراد العينة باستخدام (مان - وتي) ، تبين أن القيمة المحسوبة (2)، وهي اصغر من القيمة الجدولية (3,84) عند مستوى دلالة (0,05)، ما يدل على أن الفرق غير دال إحصائياً بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير المستوى الاقتصادي ، والجدول (10) يوضح ذلك .

### الجدول (10)

القيم الإحصائية لاختبار (مربع كاي) لمتغير الإعالة للمجموعتين التجريبية والضابطة

دلالة الفرق	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة كاي		متغير الإعالة		العدد	المجموعتين
			الجدولية	المحسوبة	مع الجد أو الخال مع عائلة أخرى	مع أمه		
غير دالة	1	0,05	3,84	2	4	6	10	التجريبية
					3	7	10	الضابطة



للتأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير عائلية السكن، فقد تم ترتيب المستوى إلى (ملك - إيجار)، ولمعرفة دلالة الفروق استخدم مربع كاي، وتبين أنّ القيمة المحسوبة (2) وهي اصغر من القيمة الجدولية (3,84) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (1)، مما يدل على أنّ الفرق غير دال إحصائياً بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة وهذا يشير إلى تكافؤ المجموعتين في متغير عائديه السكن والجدول (11) يوضح ذلك

### الجدول (11)

القيم الإحصائية لاختبار (مربع كأي) لمتغير عائديه السكن للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعتين	العدد	متغير الإعالة		قيمة كاي		مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الفرق
		ملك	إيجار	المحسوبة	الجدولية			
التجريبية	10	7	3	2	3,84	0,05	1	غير دالة
الضابطة	10	6	4					

بما أن إجراءات البحث تتطلب قياس الاستقرار النفسي وبناء برنامج إرشادي, لذا قامت الباحثة باعتماد الأدوات الآتية في تحقيق أهداف بحثها:-

### أولاً- مقياس الاستقرار النفسي

بما أن البحث الحالي يهدف إلى قياس الاستقرار النفسي فقد تبنت الباحثة مقياس الاستقرار النفسي لـ(شهيد، مروة, 2012) ليلائم طالبات المرحلة الإعدادية، أما مبررات اختيار هذا المقياس فهي :-

1. ملائمة للبيئة العراقية.
2. يعد من المقاييس الحديثة إذ أعد عام 2012 .
3. لاحظت الباحثة أن مقياس (الشهيد،2012) أقرب وأنسب مقياس يناسب عينة بحثها .
4. امتيازه بخصائص سيكو مترية بصورة جيدة .
5. موافقة الخبراء عليه .

وهذه المبررات الأنفة الذكر هي التي دفعت الباحثة إلى استخدام هذا المقياس لقياس الاستقرار النفسي لدى طالبات المرحلة الإعدادية، وفيما يلي وصف للمقياس وإجراءات حساب صدقه وثباته

## وصف مقياس الاستقرار النفسي:-

أعدت الباحثة (مروة شهيد ) هذا المقياس (2012) في دراسة ماجستير، حيث تكون المقياس بصيغته الأولية من (42) فقرة أما بدائل الاستجابة فهي (تتطبق علي دائما-تتطبق علي غالبا-تتطبق علي أحيانا -لا تتطبق علي أبدا) وأعطيت درجة (1-2-3-4) على الفقرات السلبية و درجة (4-3-2-1) على الفقرات الايجابية بذلك تكون أعلى درجة يحصل عليها المستجيب من جراء الاستجابة هي (168) والتي تعكس أعلى درجات الاستقرار وأقل درجة يحصل عليها المستجيب هي (42) درجة وبعد إجراء القوة التمييزية لفقرات المقياس أصبح المقياس بصيغته النهائية يحتوي على (42) فقرة (الطائي،2008،ص109-111).

التحليل الاحصائي لفقرات مقياس الاستقرار النفسي لطالبات فاقدات الوالدين :

إنّ الهدف من التحليل الإحصائي للفقرات هو الإبقاء على الفقرات الجيدة في المقياس واستبعاد الفقرات غير الجيدة منه في ضوء قدرتها على التمييز بين المستجيبين ومعاملات صدقها (صالح، 2002: 67)، وقد بلغت عينة التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الاستقرار النفسي (210) طالبة من طالبات الفاقدات الوالدين في المرحلة الإعدادية وتم اختيارهن بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث، إذ تم اختيارهنّ من الفرعين العلمي والأدبي، والجدول (12) يوضح ذلك.

## الجدول (12)

## توزيع عينة التحليل الإحصائي على وفق المدارس والتخصص

المجموع	الفرع		اسم المدرسة	ت
	الأدبي	العلمي		
14	7	7	ثانوية الفراقد	1
14	7	7	ثانوية الحرية للبنات	2
14	7	7	ثانوية العدنانية	3
10	5	5	ثانوية المؤمنة	4
10	5	5	ثانوية جمانة	5
24	12	12	ثانوية عائشة	6
10	5	5	ثانوية الآمال	7
10	5	5	ثانوية آمنة بنت وهب	8
10	5	5	ثانوية فاطمة	9
10	5	5	ثانوية العروة الوثقى	10
10	5	5	إعدادية الوثبة الإسلامية	11
20	10	10	إعدادية الزهراء	12
10	5	5	إعدادية التحرير	13
14	7	7	إعدادية القدس	14
10	5	5	إعدادية الحبيبة	15
10	5	5	إعدادية زينب الهلالية	16
10	5	5	إعدادية الخيزران	17
210	المجموع			

إنَّ هذا الحجم استند على ما اقترحه نانلي (Nunnally) أن تكون عينة التحليل الإحصائي بين (5-10) فرداً مقابل كل فقرة من فقرات المقياس، لعلاقة ذلك بتقليل فرص المصادفة في عملية التحليل الإحصائي (Nunnally,1978:262).

للتحقق من الخصائص الإحصائية لل فقرات، قامت الباحثة بالإجراءات الآتية:

### 1. أسلوب المجموعتين المتطرفتين (القوة التمييزية لل فقرات):

يعد حساب القوة التمييزية ل فقرات المقياس من أساسيات تحليل الفقرات في بناء المقاييس وتكيفها والهدف من هذه الخطوة التعرف على الفقرات المميزة وإبقائها والكشف عن الفقرات غير المميزة وحذفها من المقياس (Oppenheim, 1978, P.134) ويتم من خلال :

أ- تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة .

ب- ترتيب الدرجات الكلية من أعلى درجة إلى أوطأ درجة .

ج- تعيين ال(27%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا والبالغ عددها (57)

وال(27%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا والبالغ عددها (57) وقد تراوحت

درجات المجموعة العليا بين (50-54) درجة أما درجات المجموعة الدنيا فقد تراوحت بين

(47-50) درجة وللتعرف على طبيعة الفروق بين إجابات الأفراد بين المجموعتين العليا

والدنيا عن كل فقرة، طبق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ( Unrelated tow –samples

T-test) وقد عدت دلالة القيمة التائية مؤشراً على تمييز كل فقرة ، ومن خلال مقارنة القيمة

التائية المحسوبة بالقيمة التائية الجدولية اتضح بأن فقرات مقياس الاستقرار النفسي جميعها

مميزة , لأنّ القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,98) عند مستوى

دلالة (0,05) ودرجة حرية (112) , والجدول (12) يوضح ذلك

## جدول (13)

القوة التمييزية لفقرات مقياس (الاستقرار النفسي) بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

النتيجة	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		رقم الفقرة
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
دالة	3,667	0,80335	3,5439	0,02261	2,9123	1
دالة	2,17	0,65513	3,7719	0,77354	2,6140	2
دالة	3,24	0,20150	3,0526	0,04594	2,3684	3
دالة	2,28	0,90147	3,3860	0,90633	3,000	4
دالة	3,48	0,84738	3,4737	0,02537	2,8596	5
دالة	2,42	0,84404	3,5789	0,92819	3,1754	6
دالة	3,32	0,98102	3,4211	0,15389	2,7544	7
دالة	3,77	0,73874	3,0877	0,93792	2,3684	8
دالة	2,33	0,71941	3,3509	0,80529	3,6842	9
دالة	2,29	0,71416	3,0877	0,0873	3,0175	10
دالة	2,21	0,83434	3,3509	0,01708	2,9649	11
دالة	2,93	0,92514	302982	0,10903	2,8596	12

دالة	2.30	0,88215	2,8421	0,96102	3,0702	13
دالة	4.27	0,82261	3,4211	0,92819	3,4912	14
دالة	2,61	0,83846	2,8947	0,11579	2,5965	15
دالة	2,53	0,7651	2,9474	0,92717	2,5439	16
دالة	4,37	0,65513	3,221	0,3995	3,207	17
دالة	3,77	0,77435	2,421	0,90607	2,5614	18
دالة	2,36	0,96590	2,246	0,21730	2,3509	19
دالة	4,01	0,91595	3,0175	0,2739	2,070	20
دالة	2,46	0,22413	2,7719	0,9907	2,3509	21
دالة	3,79	0,70755	3,2281	0,91971	3,1053	22
دالة	2,96	0,82071	2,9298	0,14981	2,5614	23
دالة	3,90	0,83061	2,9298	0,03267	2,5965	24
دالة	3,96	0,83434	3,1175	0,05933	3,0526	25
دالة	4,04	0,82414	2,7719	0,00780	2,8070	26
دالة	2,56	0,87502	3,1404	0,11747	3,0351	27
دالة	3,03	0,80451	3,1754	0,10875	3,0526	28
دالة	3,48	0,66604	3,0526	0,87610	2,9825	29

دالة	4,47	0,89204	3,0877	0,07109	3,1754	30
دالة	2,24	0,05785	2,6667	0,18681	2,1930	31
دالة	2,66	0,89520	3,1930	0,07168	3,3158	32
دالة	3,10	0,71810	3,1404	0,99937	2,9649	33
دالة	3,04	0,78918	3,1404	0,92717	3,1228	34
دالة	2,35	0,67585	3,1579	0,90113	3,2105	35
دالة	3,22	0,64744	3,1605	0,90113	3,2105	36
دالة	2,87	0,65513	3,2281	0,83846	3,1053	37
دالة	2,49	0,89204	2,9123	0,05340	2,4561	38
دالة	3,81	0,60594	3,2456	0,76745	3,3509	39
دالة	3,24	0,71416	3,2456	0,83995	3,2807	40
دالة	2,33	0,75261	3,0702	0,91595	3,0175	41
دالة	3,14	0,81149	3,1404	0,13168	2,9298	42

جميع الفقرات مميزة لان القيمة التائية المحسوبة لهما اكبر من القيمة التائية الجدولية

(1,98) عند درجة حرية ( 112 ) ، وبمستوى دلالة (0,05) .



## 2- علاقة الفقرة بالدرجة الكلية :

يتم تحليل الفقرات, وذلك بإيجاد العلاقة الإرتباطية بين درجة كل فقرة بالدرجة الكلية (Nannally, 1978, P, 262), وتم استعمال معامل ارتباط بيرسون Pearson correlation coefficient باستخراج العلاقة بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية له وكانت معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية جميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) والجدول (14) يوضح ذلك ,

## جدول (14)

معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الاستقرار النفسي

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
0,830	29	0,859	15	0,797	1
0,866	30	0,799	16	0,813	2
0,845	31	0,852	17	0,805	3
0,775	32	0,864	18	0,851	4
0,778	33	0,828	19	0,875	5
0,822	34	0,849	20	0,866	6
0,858	35	0,845	21	0,856	7
0,804	36	0,853	22	0,871	8
0,840	37	0,848	23	0,813	9
0,858	38	0,788	24	0,875	10
0,794	39	0,805	25	0,864	11

## الخصائص السايكومترية للمقياس:

### أولاً: الصدق Validity:

يُعدُّ الصدق أهم أحد المؤشرات التي تدل على مصداقية الاختبار، وأنَّ الاختبار الجيد هو الذي يقيس السمة المراد قياسها، وتختلف الاختبارات في درجة صدقها تبعاً لاقترابها أو ابتعادها من تقدير تلك السمة المراد قياسها (عثمان، 2001: 58-59)، وصدق المقياس يمدنا بدليل مباشر على مدى صلاحيته للقيام بوظيفته ولتحقيق الأغراض التي وضع من أجلها (كراجة، 1997، ص 141-142)، ويكون المقياس أو الاختبار صادقا عندما يستطيع قياس السمة أو الظاهرة التي وضع من أجلها، والافراد الذين اعد لأجلهم (الزويبي والغنام، 1980، ص 39) ؛ وللتحقق من صدق مقياس الاستقرار النفسي. قامت الباحثة باستخراج نوعين من الصدق وهما كما يأتي:

#### أ. الصدق الظاهري:

يقوم هذا النوع من الصدق على مدى تمثيل المقياس للميادين أو الفروع المختلفة للقدرة أو السمة التي يقيسها، كذلك على التوازن بينها بحيث يصبح من المنطق أن يكون محتوى المقياس صادقا شرط أن يمثل السمة المراد قياسها (عبد الرحمن، 1998، ص 158) .

وللتحقق من الصدق الظاهري للمقياس يتم عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس والإرشاد النفسي والبالغ عددهم (10) خبير (ملحق 5). للحكم على صلاحية فقراته لقياس الاستقرار النفسي إذ حصل على نسبة اتفاق (80%) على استخدامه كما في ملحق رقم (4) . وتحقق أيضاً وضوح تعليماته وفقراته من المستجيب وذلك عند التطبيق الاستطلاعي لفقرات المقياس .

## ب- صدق البناء

يعد الصدق البنائي أكثر أنواع الصدق قبولاً ، وقد أوضح عدد كبير من المختصين أنه يتناسب مع جوهر مفهوم أيبيل (Ebel) للصدق في تشبع المقياس بالمعنى (فرج ، 1980، ص 313) ، وفي هذا النوع من الصدق يحاول الباحث التعرف على طبيعة الظاهرة السلوكية التي يسعى المقياس إلى قياسها (الزويبي ، 1981، ص 43) .

وقد تم التحقق من هذا المؤشر لصدق البناء عن طريق إيجاد معاملات التمييز لل فقرات وعن طريق ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس ، لذا يمكن أن تكون معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية والقدرة التمييزية لل فقرات من مؤشرات صدق بناء المقياس الحالي .

وقد قامت الباحثة باستخدام معامل ارتباط بيرسون ؛ لإيجاد العلاقة بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس . وقد أشار الين (Allen) إلى أن ازدياد معامل ارتباط الفقرة بالمجموع الكلي الذي يزيد من احتمال تضمين الفقرة في المقياس والذي يؤدي إلى الحصول على مقياس أكثر تجانساً

(Allen and Yen), 1979, P.125) وأظهرت النتائج أن جميع الفقرات دالة إحصائياً عند

مقارنتها بقيم معامل الارتباط الجدولية .

## 2- الثبات:-

الثبات هو دقة المقياس في القياس أو الملاحظة وعدم تناقضه مع نفسه واتساق ما يزودنا به

من معلومات عن سلوك الفرد (أبو حطب وآخرون، 1987، ص 101) .

وبعد حساب الثبات من خصائص المقياس الجيد لأنه يؤثر على اتساق فقرات المقياس في قياس ما يفترض أن يقيسه المقياس بدرجة مقبولة من الدقة (عودة، 1993، ص235).

وتم حساب معامل الثبات بطريقتين. هما :-

### أ-طريقة الفاكرونباخ:- Cranbach Alpha Method

يسمى معامل الثبات المحسوب بهذه الطريقة بمعامل الاتساق الداخلي، ويشير إلى حساب الارتباطات بين درجات جميع فقرات المقياس على أساس أنّ الفقرة عبارة عن مقياس قائم بذاته، وذلك يعد مؤشراً على اتساق استجابات الفرد والتجانس بين فقرات المقياس (عودة، 2000، ص245). وتقوم فكرة معادلة الفاكرونباخ على حساب الارتباطات بين درجات عينة الثبات على جميع فقرات المقياس، أي أنها تقسم المقياس إلى عدد من الأجزاء يساوي عدد فقراته، ويشكل متوسط معاملات الارتباط الداخلية أفضل تقدير لمتوسط معاملات الثبات النصفية على عدد كبير من مرات التقسيم للمقياس (ثورندايك وهيجين، 1989، ص79).

ويستعمل هذا المعامل عندما تكون بدائل الإجابة عن فقرات المقياس أكثر من بديلين (عبد الرحمن، 1983، ص120) ولحساب درجة الثبات يتم تطبيق المقياس على عينة الثبات البالغ عددها (50) طالبة، وباستخدام معادلة ألفا كرونباخ بلغ معامل الثبات للمقياس (0.86) وهو معامل ثبات جيد، إذ يشير (عيسوي، 1985) إلى أنّ معامل الثبات الذي يتراوح بين (0.70-0.90) هو مؤشر جيد لاختبار الثبات (عيسوي، 1985: 58).

## ب- طريقة التجزئة النصفية :-

تقيس هذه الطريقة التجانس، والاتساق الداخلي لفقرات المقياس، وتجانس فقرات المقياس على مدى اتساق أداء الطلبة على جميع الفقرات التي يتكون منها المقياس (أبو حطب وآخرون، 1987، ص113) ، وعند تطبيق هذا الاختبار على عينة ممثلة ، وعند التصحيح يتم حساب مجموع درجات المفردات ذات الأرقام الفردية و مجموع درجات المفردات ذات الأرقام الزوجية الخاصة بكل طالبة ، فأنه يصبح لدينا درجتان لكل فرد من أفراد العينة ، ويمكن إيجاد الارتباط بينهما (كراجة، 1997، ص122) ، ويبين سبيرمان براون أنه يمكن التنبؤ بمعامل ثبات أي اختبار إذا علمنا معامل ثبات نصفه أو أي جزء منه (السيد، 1979، ص521) ، ثم جُزأت درجات فقرات المقياس إلى جزأين، يمثل الأول الدرجات الفردية، ويمثل الآخر الدرجات الزوجية ، وباستخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات الجزئين (Kline، 1979، P.3) ، وتبين أن معامل الثبات يساوي (0,72) وبعد تصحيحه بمعادلة (سبيرمان - براون) كان معامل الثبات مساوياً لـ (0,83) وبعد هذا مؤشراً جيداً على الاتساق الداخلي لفقرات المقياس (Ebel 1972 P 408) وهي الصدق الظاهري وصدق البناء .

## التجربة الاستطلاعية :-

يشير فرج (1980) إلى ضرورة التحقق من مدى فهم العينة المستهدفة لتعليمات المقياس ومدى وضوح فقراته لديهم (فرج ، 1980 ، ص 160) ، ولغرض التعرف على مدى وضوح الفقرات وتعليمات الإجابة على المقياس والوقت المستغرق للإجابة؛ طبقت الباحثة المقياس على عينة استطلاعية مؤلفة من (20) طالبة من طالبات المرحلة الإعدادية ،

ثم قامت الباحثة بشرح تعليمات الإجابة على المقياس للطالبات بشكل واضح من خلال إدراج مثال بسيط يُسهل عليهن طريقة الإجابة .

وقد أوضحت التجربة أن مدى الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياس بين (10-20) دقيقة وبمتوسط قدره (15) ، وهو الوقت المناسب للإجابة على فقرات المقياس ؛ لكي يتسنى للطالبات الإجابة بتمعن وموضوعية، ونتيجة لهذا الإجراء تم التأكد من أن جميع فقرات المقياس واضحة ومفهومة للطالبات ( ملحق 2) يوضح ذلك.

### التطبيق النهائي للمقياس:

- تم إجراءات التطبيق النهائي لأداة البحث (ملحق 6) على عينة البحث البالغ عددها (50) طالبة والجدول (2) يبين ذلك واتبعت الإجراءات الآتية عند التطبيق:
- وضحت الباحثة لأفراد العينة بأنَّ تطبيق المقياس لأغراض البحث العلمي، وإنَّ نجاح الباحثة في مهمتها يعتمد على دقة الإجابة وجديتها.
  - قدمت الباحثة المقياس لكل فرد من أفراد العينة وطلبت منهم قراءة التعليمات أولاً قبل الإجابة على الفقرات.
  - جمعت الاستمارات بعد الانتهاء من الإجابة.
  - استمر تطبيق المقياس على عينة البحث لمدة عشرة أيام وبعد انتهاء مدة التطبيق تم حساب درجات أفراد عينة البحث على المقياس

## سابعاً: الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية المناسبة في البحث الحالي بالاستعانة بالبرنامج الإحصائي SPSS، وكالاتي:

1. الاختبار التائي T.Test لعينتين مستقلتين: لحساب القوة التمييزية لمقياس

الاستقرار النفسي بطريقة المجموعتين المتطرفتين لحساب التكافؤ لعينتين مستقلتين على مقياس الحرمان العاطفي

2. معامل ارتباط بيرسون: استخدم لإيجاد كل من:

❖ علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس.

❖ استخراج الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس الاستقرار النفسي.

3. معادلة الفاكرونباخ: لحساب الثبات بطريقة الاتساق الداخلي لمقياس الاستقرار النفسي

4. الوسط المرجح والوزن المئوي:

استخدم لترتيب فقرات المقياس ترتيباً تنازلياً (الكندي, 1985, ص104) .

5. مربع كاي Chi-Square :

6. استخدم للتأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة لمستوى التحصيل الدراسي للأب والأب والمستوى الاقتصادي ومستوى الإعالة وعائدية السكن (الشرنوبي, 2001, ص181) .

7. اختبار ولكوكسن: استخدام لمعرفة دلالة الفرق بين درجات أفراد كل من المجموعة التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج وبعده كل على حدة.

8. اختبار مان وتني: استخدم لاختبار الفروق بين المجموعتين على مقياس الاستقرار النفسي قبل تطبيق البرنامج الارشادي وبعده

### ثانياً- بناء البرنامج الإرشادي State the counseling program :

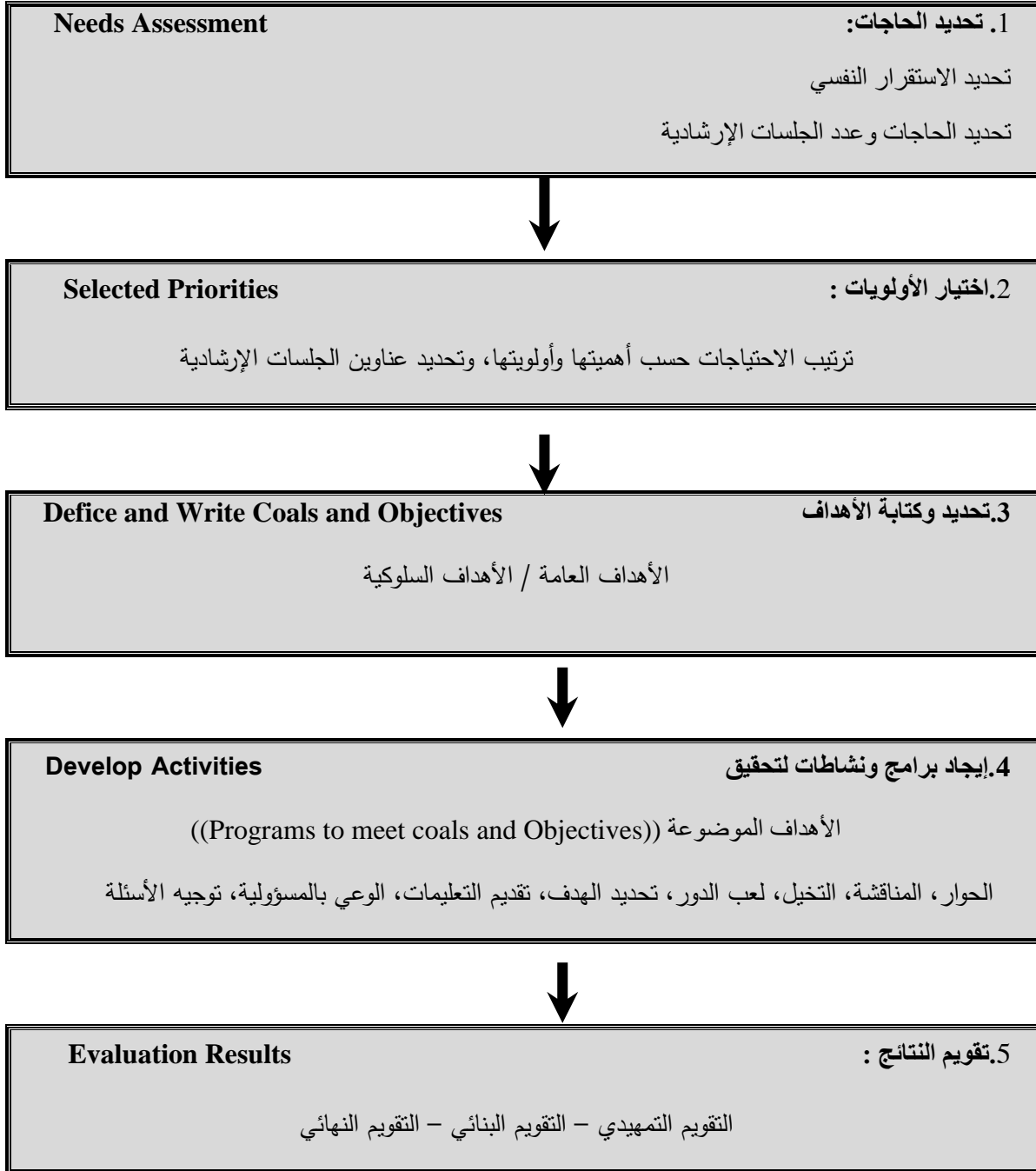
يعد البرنامج الإرشادي عنصراً مهماً وجوهرياً في العملية التربوية (الدوسري، 1985، ص235) ومن الوسائل الضرورية في خلق جماعة يسودها جو من الألفة والمحبة والاحترام ، فضلاً عن قدرتها في مساعدة المسترشدين الذين يواجهون مشكلات نفسية واجتماعية، ومساعدتهم على التوافق النفسي مع أنفسهم أولاً ومع مجتمعهم ثانياً.

واعتمدت الباحثة أساليب منها الوعي بالمسؤولية ، ولعب الدور، تحديد الهدف، تقديم التعليمات، وتوجيه الاسئلة ، بالإضافة إلى التعزيزات الاجتماعية ، وقد قامت الباحثة ببناء وتخطيط البرنامج الإرشادي على النحو التالي :

- 1- تحديد الحاجات .
- 2- اختيار الأولويات .
- 3- تحديد وكتابة الأهداف .
- 4- إيجاد برامج ونشاطات الأهداف الموضوعية .
- 5- تقويم النتائج .



## وكما موضح بالشكل (2)



## الشكل (2)

يبين خطوات البرنامج الإرشادي

وقد تبنت الباحثة نظام (التخطيط والبرمجة والميزانية) وذلك للمبررات الآتية:

- 1- يحتاج إلى جهد أقل في تنفيذ البرنامج.
- 2- أن خطوات العلاج في هذا البرنامج تسير على وفق خطوات المنهج العلمي في البحوث العلمية (الدوسري، 1985، ص453) .

### أولاً-تقدير وتحديد حاجات الطالبات Evaluate and State the students needs

إنها حجر الأساس في عملية التخطيط، إذ تم تحديد حاجات الطالبات من خلال مقياس (الاستقرار النفسي) الذي تم تطبيقه على الطالبات وبناءً على استجاباتهن على فقرات المقياس تم تحديد الحاجات، إذ طبقت الباحثة المقياس على عينة مقدارها (20) طالبة من المرحلة الإعدادية وتم حساب الوسط المرجح ، والوزن المثوي للفقرة على المقياس ، وجاءت مرتبة تنازلياً كما في

الجدول (15).

## الجدول (15)

الوسط المرجح والوزن المنوي وتقديرات الاستقرار النفسي لكل فقرة من فقرات المقياس وترتيبها تنازلياً

الوزن المنوي	الوسط المرجح	فقرات المقياس	ترتيبها	تسلسل الفقرة في المقياس
95	880,3	إميل إلى مشاركة الآخرين في أعمالهم	1	35
93	3,710	أفضل البساطة في المظهر والملبس	2	27
91	3,613	اشعر أن الحياة لها معنى	3	15
90	3,601	أجد أنني شخص جيد في المجتمع الذي أعيش فيه	4	37
87,5	3,500	اشعر بالرضا للمستوى العلمي الذي وصلت إليه	5	25
81,25	3,25	ارغب في مشاركة الآخرين في مسراتهم وأحزانهم	6	14
80,75	3,23	أجد إن الناس طيبون بطبيعتهم	7	13
80	3,20	أحب تقديم المساعدة للآخرين	8	9
80	3,200	أتعامل مع أصدقائي بسهولة	9	8
79,875	3,195	تربطني علاقة جيدة مع الآخرين في أعمالهم	10	34
79,7	3,188	أتحمل المسؤولية عند اتخاذ أي قرار	11	30

79,4	3,176	لدي القدرة على فهم ما يحدث من حولي	12	22
79	3,160	استطيع حل مشكلاتي لوحدي	13	18
78,825	3,153	لدي القدرة على الوعي بالذات	14	39
78,6	3,144	أحب الاختلاط بالآخرين	15	6
78,452	3,137	لدي القدرة على مواجهة ما يحدث في المستقبل	16	41
78	3,120	أتحمل النتائج التي تترتب على الأفعال التي أقوم بها	17	40
79	3,16	أعتقد أن الحظ يحالفني دوما	18	21
77,5	3,10	لدية القدرة على انجاز الأعمال بشكل جيد	19	29
97,5	3,9	لدية القدرة على تجاوز المواقف المحرجة	20	26
80	3,2	اشعر بالتفاؤل عندما أفكر في المستقبل	21	36
75	3,000	لدي ثقة عالية بنفسني	22	17
62,5	2,5	اخشى من التفكير بالمستقبل	23	24
100	2,4	اشعر أن الحياة تعيسة	24	23
57,5	2,3	عندما اغضب أحطم الأشياء القريبة مني	25	20
55	2,2	اشعر بالضيق عندما يفضل على شخص آخر	26	19
50	2,000	اشعر أنني أعيش في عالم غير امن	27	31
47,25	1,890	أجد صعوبة في تقبل نفسي	28	42

41,25	1,650	اشعر بالضيق عند اقتراب الأستاذ مني	29	7
40	1,600	أجد صعوبة في التعبير عن أفكاري أمام أصدقائي	30	16
38,75	1,550	أجد صعوبة في الحديث أمام الآخرين	31	10
35	1,450	اشعر بالرغبة في الانسحاب عندما أكون مع الآخرين	32	5
33,75	1,350	اشعر أنني أقل قيمة من الآخرين	33	2
33	1,320	أجد صعوبة في التفاعل مع الآخرين	34	4
32,5	1,300	أنا غير مهتم لأراء الآخرين عني	35	3
32	1,280	أجد صعوبة في كسب ثقة الآخرين	36	1
31,5	1,260	ليس لدي الثقة بالآخرين	37	38
30	1,200	اعتمد على الآخرين في انجاز واجباتي	38	32
118,04	1,180	اشعر أن اختصاصي لا يناسب طموحاتي	39	28
29,25	1,170	أرى ان الآخرين لا يستحقون اهتمامي	40	12
29,05	1,162	ارغب في أن أكون أفضل من الآخرين	41	11
28,75	1,150	اطلب رأي الآخرين ومشورتهم عندما تواجهني مشكلة	42	33

## ثانياً-تحديد الأولويات

لجدول (15) رُتبت الدرجات التي تم الحصول عليها من فقرات المقياس تنازلياً والتي تعبر عن حاجات الطالبات بحسب أهميتها ، وأولوياتها واعتبرت الفقرة التي حازت على وسط مرجح (2,5) فما دون هي بمثابة حاجة تؤدي إلى وجود (ضعف الاستقرار النفسي) ، وقد تبين أن هنالك (20) فقرة رتبت تنازلياً وسطها المرجح ووزنها المئوي...وقد قامت الباحثة بتحويل هذه الحاجيات أو الفقرات إلى عناوين للجلسات الإرشادية. الجدول ( 15) يوضح ذلك

## الجدول (16)

الحاجيات التي شخّصت على مقياس الاستقرار النفسي، وقد رتبت تنازلياً بحسب أوساطها المرجحة وأوزانها المئوية

الوزن المئوي	الوسط المرجح	فقرات المقياس	ترتيبها	تسلسل الفقرة في المقياس
62,5	2,5	أخشى من التفكير بالمستقبل	1	24
100	2,4	اشعر أن الحياة تعيسة	2	23
57,5	2,3	عندما اغضب أحطم الأشياء القريبة مني	3	20
55	2,2	اشعر بالضيق عندما يفضل على شخص آخر	4	19
50	2,000	اشعر أنني أعيش في عالم غير امن	5	31
47,25	1,890	أجد صعوبة في تقبل نفسي	6	42

41,25	1,650	اشعر بالضيق عند اقتراب الأستاذ مني	7	7
40	1,600	أجد صعوبة في التعبير عن أفكاري أمام أصدقائي	8	16
38,75	1,550	أجد صعوبة في الحديث امام الآخرين	9	10
35	1,450	اشعر بالرغبة في الانسحاب عندما أكون مع الآخرين	10	5
33,75	1,350	اشعر أنني أقل قيمة من الآخرين	11	2
33	1,320	أجد صعوبة في التفاعل مع الآخرين	12	4
32,5	1,300	أنا غير مهتم لآراء الآخرين علي	13	3
32	1,280	أجد صعوبة في كسب ثقة الآخرين	14	1
31,5	1,260	ليس لدي الثقة بالآخرين	15	38
30	1,200	اعتمد على الآخرين في أ نجاز واجباتي	16	32
118,04	1,180	اشعر أن اختصاصي لا يناسب طموحاتي	17	28
29,25	1,170	أرى أن الآخرين لا يستحقون اهتمامي	18	12
29,05	1,162	ارغب في أن أكون أفضل من الآخرين	19	11
28,75	1,150	اطلب رأي الآخرين ومشورتهم عندما تواجهين مشكلة	20	33

## جدول (17)

## تحويل فقرات المقياس إلى موضوعات للجلسات الإرشادية

عنوان الجلسة	الفقرات	ت
الثقة بالنفس	أجد صعوبة في التعبير عن أفكاري أمام أصدقائي	1
	اشعر إنني أقل قيمة من الآخرين	2
	أجد صعوبة في الحديث أمام الآخرين	3
	اشعر بالضيق عند اقتراب الأستاذ مني	4
	اشعر بالضيق عندما يفضل علي شخص آخر	5
التفاؤل و النظرة الإيجابية للحياة	اشعر إنني أعيش في عالم غير امن	6
	اشعر إن الحياة تعيسة	7
خفض قلق المستقبل	اخشي من التفكير بالمستقبل	8
تقدير الذات	اشعر أن اختصاصي لا يناسب طموحاتي	9
	أجد صعوبة في تقبل نفسي	10
الاتزان الانفعالي	عندما اغضب أحطم الأشياء القريبة مني	11
التفاعل الاجتماعي	اشعر بالرغبة في الانسحاب عندما أكون مع الآخرين	12
	أجد صعوبة في التفاعل مع الآخرين	13
	ليس لدي ثقة بالآخرين	14
	أجد صعوبة في كسب ثقة الآخرين	15
الاعتماد على النفس	اعتمد على الآخرين في انجاز واجباتي	16
اتخاذ القرار	اطلب رأي الآخرين ومشورتهم عندما تواجهني مشكلة	17
تقبل آراء الآخرين	أنا غير مهتم لا آراء الآخرين علي	18
التواضع	أرى أن الآخرين لا يستحقون اهتمامي	19
	ارغب في إن أكون أفضل من الآخرين	20



ثالثاً- تحديد الأهداف The goal limitation:

يُعدُّ تحديد الأهداف من الخطوات المهمة في العملية الإرشادية؛ إذ من شأنه أن يقوم العملية الإرشادية وتحسين الطرائق المستخدمة فيها (الخطيب وآخرون، 1995: 3). وإنَّ هذه الخطوة تعطي فكرة عن مضمون البرنامج الإرشادي واتجاهه، وهذا يساعد المرشد على القيام بالأداء الناجح، وأنَّها تساعده في توضيح الأساليب التي تستخدم للمساهمة في حل المشكلة (العزة وعبدالهادي، 2001: 8). وتم تحديد أهداف التداخل الإرشادي في البحث الحالي وكما يأتي:

## 1- الأهداف العامة:

ويعنى هذا الهدف بوصف النتائج النهائية للعملية الإرشادية (نشواني، 1997: 50)، وتمثل هذا الهدف للبرنامج الإرشادي ببنية (القصد المعاكس) لتنمية الاستقرار النفسي لدى الطالبات فاقدمات الوالدين.

## 2. هدف الجلسة :

وهو ما يسمى بالهدف الضمني الذي يصف السلوك المتوقع حدوثه لدى المسترشد بعد أن يتعلم السلوك المراد تعليمه (نشواني، 1997: 51).

## 3. الأهداف السلوكية:

إنَّ هذه الأهداف تكون إجرائية قابلة للقياس والملاحظة بشكل مباشر، والهدف منها هو مساعدة المسترشد على الانتقال تدريجياً من مستوى الأداء الحالي إلى تحقيق الأهداف العامة (الخطيب، 1995: 83)، وتتضمن هذه الأهداف وصفاً للسلوك المطلوب أدائه بعد الانتهاء من

كل جلسة إرشادية، من خلال التحديد الدقيق لهذا السلوك؛ لتستطيع المرشدة معرفة مدى تحقيقه (نشواني، 1997: 56).

رابعاً: تحديد الأنشطة والفعاليات:

اختارت الباحثة الأنشطة والفعاليات التي لها علاقة بأهداف البرنامج الإرشادي وبعد الاطلاع بصورة مفصلة على نظرية الوجودية (لفرنكل) في العلاج الوجودي المتبنية في هذا البحث والفنيات والأنشطة المستخدمة واستشارة الأساتذة المختصين بالإرشاد النفسي، تم تحديد (12) جلسة إرشادية بواقع جلستين أسبوعاً، وتستغرق كل جلسة إرشادية (45) دقيقة للجلسة الواحدة .

#### -تجريب البرنامج Trial program :

قامت الباحثة بتجربة استطلاعية لتنفيذ جلسة إرشادية واحدة على مجموعة من الطالبات ذوات ضعف الاستقرار النفسي بلغ عددهن (10) طالبات لمعرفة مدى مناسبة البرنامج لهنّ وإمكانية تنفيذه ، إضافة إلى معرفة ملائمة المدة التي يستغرقها تنفيذ الجلسة ، وقد أثبتت التجربة الاستطلاعية صلاحية البرنامج الإرشادي ، وبذلك أطمأنت الباحثة على تطبيقه بصيغته النهائية على عينة البحث الأساسية

#### 5. تقويم البرنامج الإرشادي:

يكمن الهدف الأساس من تقويم البرنامج الإرشادي في تصحيح أوجه النقص وتعديلها وتلافيها في خدماته، ووسائله، وطرق تنفيذه، وتتم عادة عن طريق تحديد الأسئلة والإجابة عن طريق كمي أو نوعي أو موضوعي (زهرا، 1997: 225)، وإذا ما تحقق الأهداف فينعكس ذلك

بالضرورة على التغيرات الايجابية التي ستطرأ على سلوك الأفراد (عمر، 2004: 523) وتضمن

البرنامج الإرشادي ثلاثة أنواع من التقييم:

أ. التقييم التمهيدي:

ويتخلص بالإجراءات التي قامت بها الباحثة قبل البدء بتطبيق البرنامج الإرشادي والمتمثلة بالصدق الظاهري للبرنامج الإرشادي، وتكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة وتحديد الحاجات على وفق ما حصلت عليه الفقرات من درجات من خلال استخراج الوسط المرجح والوزن المئوي؛ لبيان حدة المشكلة.

ب. التقييم البنائي:

يتم هذا التقييم في أثناء سير الجلسات الإرشادية، إذ يتم طرح بعض الأسئلة التي تتعلق بالجلسة الإرشادية من الباحثة والاستماع إلى إجابات الطالبات ومناقشتها، ومتابعة التدريبات البيتية، وكذلك يتضمن هذا الإجراء الاستماع إلى آرائهن ومقترحاتهن حول ما دار في الجلسة؛ للتوصل إلى الأداء الذي من شأنه أن تغني الجلسات؛ ليكون تطبيقها بصورة أفضل.

ج- التقييم النهائي:

يتم هذا النوع من التقييم بتطبيق مقياس الاستقرار النفسي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي بفنية القصد المعاكس على المجموعتين التجريبية والضابطة؛ لمعرفة التغيرات التي تطرأ على درجات المجموعة التجريبية ومقارنتها بالتطبيق القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة ومعرفة أثر البرنامج الإرشادي بالفنية المستعملة وفعاليتها في تنمية الاستقرار النفسي لدى الطالبات.

## اختيار الأنشطة لتنفيذ البرنامج hk>Selecting activities to carry out a

### program

لتحقيق هدف البحث استعملت الباحثة أسلوب إرشادي ينتمي إلى الاتجاه الوجودي ، وطبقت الباحثة البرنامج الإرشادي بالاستناد على نظرية (فرانكل) والذي يضم عدداً من الفنيات والنشاطات والفعاليات المساعدة وكما يأتي :

### 1- القصد المعاكس Paradoxical intention

هو أسلوب يتم عن طريقه فك الارتباط أو الإشراك ويتم عن طريقه تشجيع المراجع على أن يقوم بتعريض نفسه إلى النشاط الخاطيء، أي أنه يُشجّع المسترشد على أن يُعرض نفسه للمواقف المخوفة ولكن من غير حدوث نتائجها المتوقعة ، وبذلك تنكسر الدائرة المفرغة ويؤدي ذلك إلى انطفاء الخوف أو القلق المتوقع .

- **الوعي بالمسؤولية :** في الإرشاد الوجودي يضع المرشد مظاهر الحياة أمام المسترشد للوصول به إلى الوعي بالمسؤولية ويتم ذلك عن طريق تشجيع المسترشد على تخيل أنه يسترجع سيرته الذاتية في البقية الباقية من حياته ، وعلى تخيل أنه بمعجزة ما لديه القوة والقدرة على أن يقرر محتوى الفصل التالي من هذه الحياة.

- **تقديم التعليمات :** هنا يقدم المرشد تعليمات للمسترشد، أن يحاول جاهداً وعن قصد أن يصبح في حالة سيئة ، والعلاج الوجودي يطلب من المسترشد بأن يتمنى حدوث الشيء الذي يخافه ( باترسون، 1990: 473- 485 ) .

- **تحديد الهدف :** يتطلب الإرشاد الوجودي هدفاً متفرداً ، وبهذا يجد المرشد الوجودي نفسه ملتزماً بمساعدة المسترشد، ليكيف نفسه ويضبطها فهو يساعد المسترشد ليختبر وجوده، وهذا آخر شيء يتوقعه المسترشد من المرشد، فهو في أغلب الأحيان (المسترشد) يحاول بطريقة ما حماية نفسه من رؤية وجوده كما هو عليه حقيقة .

- **توجيه الأسئلة** : يوجه المرشدون الوجوديون أسئلة مختلفة وقد يتعرض المرشد تعرضاً مباشراً للمشكلة ، وبما أن المرشد الوجودي يعمل في عالم الذات لذلك يرى المشكلة ليس فقط ميكانيزمات كابحة ولكن أيضاً كحدود للمسترشد في عالمه (الزيود ، 1998: 286) .

#### - لعب الدور (Rote-playing):

وهو إجراء يتضمن أداء أفراد المجموعة لمواقف سلوكية مفترضة بهدف مساعدتهم على فهم النموذج السلوكي الذي يتضمن استخدام المهارة (Dinkmeyer، 1970، P. 422) .وعليه فإنّ لعب الدور يعني قيام اثنين أو أكثر من أفراد المجموعة بتأدية المهارة التي تمت نمذجتها

#### -التقويم (Evaluating):

هو عملية توافر معلومات صادقة وثابتة لأجل إصدار حكم (الإمام، 1990، ص16) ؛ ولمعرفة مدى فهم أفراد المجموعة لما تم تحقيقه في الجلسات الإرشادية، إذ قامت الباحثة بتلخيص ما دار في كل جلسة وإظهار النقاط الايجابية والسلبية لكل منها .

#### - التدريب البيتي Home - Work:

وهو الجانب التطبيقي الذي يوفر لأفراد المجموعة الفرصة لأجل تطبيق المهارات التي تدربوا عليها في الجلسات الإرشادية (Black, 1983, P.136) ، والتدريب البيتي يمكن تنفيذ نشاطاته داخل الجلسة ، أو خارجها على أن تتابع كل النتائج تدريجياً، وقد قامت الباحثة بتكليف أفراد المجموعة التجريبية بواجبات ينجزونها ، ومن تلك الواجبات القيام ببعض النشاطات من خلال الإجابة عن بعض الأسئلة التي تطرح عليهم وكذلك ذكر أهم المواقف التي شهدتها الطالبة في حياتها، وتقديمه، في الجلسة القادمة وتقوم الباحثة بتقديم الشكر، والثناء لأفراد المجموعة التجريبية اللواتي أنجزن الواجبات في الجلسة اللاحقة . سنقوم الباحثة بعرض نموذج للجلسات البرنامج الارشادي:

## الجلسة الأولى: الافتتاحية

## مدة الجلسة (45) دقيقة

التدريب البيتي	التقويم	النشاط المقدم	الأهداف السلوكية	هدف الجلسة	الحاجة
- تطالب المرشدة من كل مسترشدة أن تكتب ملاحظاتها عن هذه الجلسة كتدريب بيتي.	تطرح المرشدة على الطالبات السؤال الاتي: هل توجد طالببة لا تعرف اسم إحدى زميلاتها وأسم المرشدة؟ - تطرح المرشدة على الطالبات سؤالاً هل هنا من لا ترغب الاشتراك بالبرنامج؟ - وكذلك هل هناك من لا يناسبها الوقت المخصص للبرنامج؟	- تقوم المرشدة بتعريف الطالبات باسمها و عملها الإرشادي . - التعرف على أسماء الطالبات والترحيب بهنّ. - تقوم المرشدة بتقديم الحلوى لأفراد المجموعة الإرشادية بجو من الألفة والفرح. - تحديد مكان الجلسات الإرشادية والتي ستكون في (قاعة المدرسة). - تقوم المرشدة بتعريف أفراد المجموعة الإرشادية بأهمية الإرشاد وأهدافه. - تطلب المرشدة من الطالبات الالتزام بالتوقيتات المخصصة للجلسات وعدم التأخر عن الحضور. - تزويد كل فرد من أفراد المجموعة الإرشادية بدفتر وقلم لتسجيل ملاحظاتهم خلال البرنامج. - فتح باب الحوار والنقاش لطالبات المجموعة بجو من الديمقراطية لأجل إزالة الحواجز النفسية بينهنّ وبين المرشدة. - تقوم المرشدة بنشاط للتأكد من تمام التعارف بين الطالبات.	- أن تزال الحواجز النفسية بين الطالبات والمرشدة. - أن تتعرف أفراد المجموعة الإرشادية بالمرشدة ويتعرف بعضهن ببعضهم الأخر. - أن تتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على إجراءات في البرنامج الإرشادي - أن يتعرفن على مكان وزمان البرنامج. - التأكد من تمام التعارف بين المشاركات	- تهيئة أفراد المجموعة الإرشادية مع البرنامج الإرشادي بروح التفاؤل. - تعريف المجموعة الإرشادية بالضوابط والتعاليم الخاصة بالبرنامج الإرشادي	- التهيؤ للبرنامج الإرشادي والتعاون بين أفراد المجموعة الإرشادية من جهة وبين المرشدة من جهة أخرى. - بناء علاقات إيجابية بينهم يسودها جو من الألفة والتقوية والمحبة المتبادلة. - تعريف الطالبات بتوقيتات جلسات البرنامج (زمان ومكان البرنامج)

### إدارة الجلسة الأولى (الافتتاحية) :

- ترحب الباحثة بأفراد المجموعة الإرشادية ثم تقدم نفسها ، ثم تطلب من كل طالب وطالبة تقديم نفسه.
- توضح الباحثة لأفراد المجموعة ماذا تعني كلمة برنامج ؟ وماذا يقصد بالإرشاد, وما هي أهدافه, وما الأنشطة المقدمة ؟
- البرنامج : عبارة عن خطوات إجرائية منظمة للتعامل مع المشكلات السلوكية والنفسية والمهنية في جميع مناحي الحياة .
- مفهوم الإرشاد :- هو عملية ببناء تهدف الى مساعدة الفرد, لكي يفهم ذاته ويدرس شخصيته ويعرف خبراته ويحدد مشكلاته وينمي إمكانياته , ويحل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته وتعليمه وتدريبه , لكي يصل الى تحديد وتحقيق اهدافه وتحقيق الصحة النفسية والتوافق تربوياً ومهنياً وأسرياً .
- توضح القواعد التي يستند عليها البرنامج الإرشادي عن طريق النقاط الآتية :.
- أ- ان البرنامج الارشادي عبارة عن (12) جلسة بمعدل جلستين كل اسبوع وكل جلسة تحمل عنواناً وموضوعاً ونشاطاً معيناً .
- ب- ان الهدف الرئيسي من البرنامج هو خدمة البحث العلمي ومن ثم خدمة الطلبة ومساعدتهم .

ج- استعمال مجموعة من النشاطات والفنيات والمناقشة الحرة وإبداء الرأي وتقبل الرأي الآخر.

د- من القواعد الرئيسية للبرنامج الإرشادي ، هي :

1- الالتزام بالمواعيد في الزمان والمكان المحددين في قاعة ( الصف الثالث أ ) صباح

كل يوم أحد و ثلثاء، وإذا صادف حدوث طارئ فاليوم الذي يليه مباشرة .

2- المحافظة على سرية ما يدور في الجلسات الإرشادية .

3- توجيه سؤال لأفراد المجموعة فيما اذا كان أحد منهم لا يرغب حضور الجلسات

4- فسح المجال لأفراد المجموعة لطرح أي سؤال او إيضاح وابداء الاراء والمناقشة حول ما يطرح.

5 - تقوم الباحثة بتقديم قطع الكيك والعصائر لأفراد المجموعة لخلق جو من المرح والألفة والطمأنينة والراحة النفسية .



## الجلسة الثانية: اتخاذ القرار أسلوب قصد المعاكس مدة الجلسة (45) دقيقة

التدريب البيتي	التقويم	النشاط المقدم	الغيات واستراتيجيات	الأهداف السلوكية	هدف الجلسة	الحاجة
- تكلف المرشدة المجموعة الإرشادية. - بكتابة موقف تعرضن له وتمكن من اتخاذ قرارهن وكان القرار صائباً.	تقوم المرشدة بطرح أسئلة على أفراد المجموعة الإرشادية عن: - معنى اتخاذ القرار. - إذا تعرضت لمشكلة ما كيف تتخذين قرارك؟ - تلخيص ما دار في الجلسة	- متابعة الواجب البيتي وتقديم الشكر والثناء للسواتي أنجزنه على نحو جيد. - تقوم المرشدة بكتابة موضوع الجلسة (اتخاذ القرار). - تقوم المرشدة بتعريف اتخاذ القرار (هو القدرة على اختيار البديل الأفضل من بين عدة بدائل للموقف في الوقت المناسب). - تقوم المرشدة بكتابة خطوات اتخاذ القرار على اللوحة : - تحديد المشكلة. - تحديد المعايير. - تعيين الأوزان لكل معيير من المعايير التي يتخذ القرار على أساسها. - تطوير وصياغة البدائل وتوضيح نقاط القوة والضعف لكل بديل من البدائل في ضوء البيانات والمعلومات التي تم تحليلها وفي ضوء الظروف البيئية. - تعتمد هذه الخطوة على أمرين: 1. توفير المعلومات الخاصة بصياغة البدائل المختلفة.	الحوار  المناقشة	- أن تتعرف أفراد المجموعة الإرشادية معنى اتخاذ القرار - أن تتمكن أفراد المجموعة الإرشادية من اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب - أن يتخلص أفراد المجموعة الإرشادية من العوائق التي تعوق الفرد عن اتخاذ القرار - التخلص من التردد والحيرة عند اتخاذ القرار	-معرفة كيفية اتخاذ القرار عند أفراد المجموعة الإرشادية وطرق تنميتها	حاجة الطالبات إلى: - معرفة معنى اتخاذ القرار - معرفة أساليب اتخاذ القرار - حل الصراع الداخلي -القدرة على اتخاذ القرار في الوقت المناسب

2. قدرات متخذ القرار في الابتكار والإبداع في تكوين البدائل.

- موازنة البدائل: تقتضي هذه الخطوة دراسة كل بديل من البدائل في ضوء الهدف من القرار وبيئة القرار كما تقتضي إيجاد العلاقة بين البدائل ونتائجها.

- اختيار البديل الأمثل: بعد دراسة البدائل المختلفة يتم اختيار البديل الملائم لحل المشكلة والقادر على تحقيق الأهداف المرجوة وبذلك يُعدُّ اختيار البديل الأمثل ثابتة جوهر القرار وعليه يتم اتخاذ القرار.

- تطبيق البديل: في هذه الخطوة وضع البديل الذي تم اختياره موضع التنفيذ.

- تقوم المرشدة بربط موضوع الجلسة بخطوات حل المشكلات عن طريق السؤال الآتي:

(س) إذا كانت صديقتك لديها حفلة خطوبة وأنت لديك امتحان في اليوم التالي:

أ. تذهبين للحفلة. ب. تهتمين بدراساتك وتعتذرين من صديقتك. ج. تذهبين إليها بعد الانتهاء من

		<p>الامتحان.</p> <p>- تقوم المرشدة بتطبيق خطوات حل المشكلات في مواجهة ضعف اتخاذ القرار وبيان كيفية القدرة على مواجهة ضعف اتخاذ القرار في المواقف التي تتعرض لها.</p> <p>- فتح باب الحوار للمناقشة مع المجموعة الإرشادية والتعرف على آرائهن في موضوع الجلسة وما هي القدرة على اتخاذ القرار.</p> <p>- تشكر المرشدة أفراد المجموعة الإرشادية على مشاركتهم في النقاش والحوار في موضوع الجلسة.</p> <p>- تودع المرشدة أفراد المجموعة الإرشادية وتذكرهن بموعد الجلسة القادمة</p>				
--	--	---	--	--	--	--

إدارة الجلسة الثانية: اتخاذ القرار

- الترحيب ومتابعة التدريب البيئي والشكر والثناء على أفراد المجموعة الإرشادية و على اللاتي أنجزنه بشكل جيد .

- تقوم المرشدة بكتابة موضوع الجلسة على اللوحة, وهو اتخاذ القرار, وتعريفه هو (القدرة على اختيار البديل الأفضل من بين عدة للموقف في الوقت المناسب)
- تقوم المرشدة بكتابة خطوات اتخاذ القرار, على اللوحة :

1- تحديد المشكلة

2- تحديد المعايير

3- تعيين الأوزان لكل معيار من المعايير التي يتخذ القرار على أساسها

4- تطوير وصياغة البدائل وتوضيح نقاط القوة والضعف لكل بديل من البدائل في

ضوء البيانات والمعلومات التي تم تحليلها وفي ضوء الظروف البيئية وتعتمد هذه الخطوة على أمرين :

أ- توفير المعلومات الخاصة بصياغة البدائل المختلفة

ب - قدرات متخذ القرار في الابتكار والإبداع في تكوين البدائل

- موازنة البدائل : تقتضي هذه الخطوة دراسة كل بديل من البدائل في ضوء

الهدف من القرار كما تقتضي إيجاد العلاقة بين البدائل ونتائجها

- واختيار البديل الأمثل بعد دراسة البدائل المختلفة يتم اختيار البديل الملائم لحل

المشكلة والقادر على تحقيق الأهداف المرجوة وبذلك يعتبر اختيار البديل الأمثل جوهر

القرار وعليه يتم اتخاذ القرار

- تطبيق البديل في هذه الخطوة يوضع البديل الذي تم اختياره موضع التنفيذ

- تقوم المرشدة بربط موضوع الجلسة بخطوات حل المشكلات عن طريق السؤال التالي :

س / إذا كانت صديقتك لديها حفلة خطوبة وأنت لديك امتحان في اليوم التالي :

أ. تذهيبين للحفلة , ب . تهتمين في دراستك وتعتذرين من صديقتك

ج . تذهيبين إليها بعد الانتهاء من دراسة الامتحان

. تقوم المرشدة بتطبيق خطوات حل المشكلات في مواجهة ضعف اتخاذ القرار وبيان كيفية

القدرة على مواجهة ضعف اتخاذ القرار في المواقف التي تتعرض لها .

. فتح باب الحوار والمناقشة مع المجموعة الإرشادية والتعرف على آراءهن في موضوع

الجلسة وما هي القدرة على اتخاذ القرار .

. تشكر المرشدة أفراد المجموعة الإرشادية على مشاركتهم في النقاش والحوار في موضوع

الجلسة .

التقويم :تحديد سلبيات وايجابيات موضوع الجلسة

التدريب البيئي : تطلب المرشدة من الطالبات كتابة أكثر من موقف كانت تشعر فيه بالقلق

وكيف تغلبت عليه.

### -تقويم البرنامج Evaluation of a program :

هي العملية التي من خلالها تحدد فعاليات البرنامج الإرشادي وهذه العملية تكون أكثر

فعالية، إذا ما أنجزت في إطار يعتمد أسساً ومبادئ (الساعدي 2002، ص285) . ويجري تقويم

البرنامج الإرشادي عن طريق الربط بين الحاجات والانجازات وإيجاد الفهم النافع والتعاون المثمر

بين الأعضاء العاملين في البرنامج والوصول إلى قرارات حكيمة تعتمد معلومات صادقة وثابتة

(الدوسري، 1985. ص245) .

### الصدق الظاهري للبرنامج (Face Validity of the programmed):

يعرف الصدق الظاهري بأنه مظهر عام للاختبار من حيث نوع المفردات وكيفية صياغتها ومدى وضوح هذه المفردات ، وتعليمات المقياس ، ودقتها وما تتمتع به من موضوعية (الغريب، 1972، ص 67) وقد توافر هذا النوع من الصدق في البرنامج من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء المختصين في الإرشاد النفسي وعلم النفس والبالغ عددهم (10) ملحق رقم (7) لإبداء آرائهم في الأمور الآتية :

- 1- مدى مناسبة المواضيع لفقرات الجلسة.
- 2- مدى ملائمة البرنامج للهدف الرئيس للبحث.
- 3- مدى مناسبة الاستراتيجيات والفنيات الإرشادية في تطبيق البرنامج .
- 4- تفضلكم بما ترونه مهما للإضافة من إبداء آرائكم السديدة والتعديلات التي ترونها مناسبة وأخذت الباحثة بالملاحظات والتعديلات التي قدمها الخبراء من أجل الوصول إلى المستوى المطلوب للبرنامج . وأصبح البرنامج بشكله النهائي كما موضح في ملحق رقم(9) .

## تطبيق البرنامج الإرشادي The application of the counseling program

بعد اختيار عينة البحث وتحديد التصميم التجريبي وإعداد أدوات البحث والفنيات المعتمدة فيه قامت الباحثة بالإجراءات الآتية:

1. اختيرت (20) طالبة بصورة عشوائية ممن حصلن على أقل درجات في مقياس الاستقرار النفسي ، وقد تم توزيعهن بصورة عشوائية وبالتساوي إلى مجموعتين ، هما: المجموعة التجريبية وعددها (10) طالبات، والمجموعة الضابطة وعددها (10) طالبات ، إذ التقت الباحثة بطالبات المجموعة التجريبية للتعرف عليهن وتعريفهن بطبيعة العمل الإرشادي ، وتم إبلاغهن عن زمان ومكان الجلسات الإرشادية .
2. حدد عدد الجلسات الإرشادية للمجموعة التجريبية وهي (12) جلسة بواقع جلستين في الأسبوع ، وقد طلبت الباحثة من أفراد المجموعة التجريبية الحفاظ على سرية ما يدور خلال الجلسات الإرشادية.
3. حدد مكان وزمان الجلسات الإرشادية في قاعة المدرسة الساعة العاشرة من يوم الأحد والواحدة والنصف يوم الثلاثاء .
4. عُدَّت الدرجات التي حصلنَّ عليها أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الاستقرار النفسي قبل البدء بتطبيق البرنامج بمثابة نتائج الاختبار القبلي .
5. حدد يوم الأحد الموافق 2013/2/24 موعداً للجلسة الأولى .
6. تحديد موعد لتطبيق الاختبار البعدي لمقياس ( الاستقرار النفسي ) للمجموعتين التجريبية والضابطة في يوم الثلاثاء 2013/4/10.
7. وضعت الباحثة جدولاً لأيام تطبيق البرنامج الإرشادي كما موضح في الجدول(18)

## الجدول (18)

الجلسات الإرشادية، ومواعيد انعقادها والزمن المستغرق

ت	عنوان الجلسة	تاريخ انعقادها	الزمن المستغرق
1	الافتتاحية	الأحد 2 / 24	45 دقيقة
2	اتخاذ القرار	الثلاثاء 2 / 26	45 دقيقة
3	خفض قلق المستقبل	الأحد 3 / 3	45 دقيقة
4	الثقة بالنفس	الثلاثاء 3 / 5	45 دقيقة
5	تقدير الذات	الأحد 3 / 10	45 دقيقة
6	التفاؤل والنظرة الإيجابية للحياة	الثلاثاء 3 / 10	45 دقيقة
7	التواضع	الثلاثاء 3 / 12	45 دقيقة
8	الاتزان الانفعالي	الأحد 3 / 17	45 دقيقة
9	الاعتماد على النفس	الثلاثاء 3 / 19	45 دقيقة
10	التفاعل الاجتماعي	الأحد 3 / 24	45 دقيقة
11	تقبل آراء الآخرين	الثلاثاء 3 / 26	45 دقيقة
12	الختامية	الأحد 3 / 31	45 دقيقة



## الفصل الرابع عرض النتائج ومناقشتها.

### أولاً : عرض النتائج The results raising :

سيتم في هذا الفصل عرض النتائج التي توصل إليها البحث الحالي على وفق فرضياته وتفسيرها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، وكما يأتي :

#### الهدف الأول: التعرف على مستوى الاستقرار النفسي لدى الطالبات فاقدمات الوالدين:

لتحقيق هذا الهدف طبقت الباحثة مقياس الاستقرار النفسي على عينة من الطالبات فاقدمات الوالدين في إعدادية الزهراء والبالغ عددهن (50) طالبة وأستخرج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وقد بلغ المتوسط الحسابي (98.6) وهو اقل من المتوسط الفرضي البالغ (105) وبانحراف معياري قدره (9.4) وباستخدام الاختبار التائي (t.test) لعينة واحدة تبين أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (4.67) وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (2.01) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (49) والجدول (19) يبين ذلك

#### جدول (19)

يبين نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابي والمتوسط الفرضي لعينة

#### البحث على مقياس الاستقرار النفسي

مستوى الدلالة	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الطالبات
	الجدولية	المحسوبة				
0.05						
دال	2.01	4.67	105	9.4	98.6	50

وهذا يعني أن متوسط استجابات الطالبات فاقدمات الوالدين يقل عن المتوسط الفرضي للمقياس بدلالة إحصائية أي أن مستوى الاستقرار النفسي لدى الطالبات فاقدمات الوالدين منخفض.

الهدف الثاني: وقد تم تطبيقه في الفصل الثالث وهو بناء برنامج إرشادي على طالبات فاقدمات الوالدين في المرحلة الإعدادية.

الهدف الثالث: وللتعرف على أثر البرنامج الإرشادي لتنمية الاستقرار النفسي لدى طالبات فاقدمات الوالدين في المرحلة الإعدادية من خلال الفرضيات:

#### 1- نتائج اختبار صحة الفرضية الأولى:

لاختبار صحة الفرض الأول الذي ينص على أنه (( لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الاستقرار النفسي )) .

## الفصل الرابع عرض النتائج ومناقشتها.

ولاختبار صحة هذه الفرضية استخدم (اختبار ولكوكسن) لمعرفة دلالة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي ، فقد ظهرت قيمة ولكوكسن المحسوبة والتي تساوي ( صفر ) أصغر من القيمة الجدولية والتي تساوي (8) عند مستوى دلالة (0,05) ، وهذا يعني قبول الفرضية البديلة ورفض الفرضية الصفرية والجدول (20) يوضح ذلك.

### الجدول (20)

قيمة ولكوكسن المحسوبة والقيمة الجدولية ودلالاتها الإحصائية للمجموعة الضابطة في

الاختبارين القبلي والبعدي

دالة الفرق	مستوى الدلالة	قيمة W		إشارات الفرق	ترتيب الفرق	الفرق المطلق	الفرق	درجات الاختبار البعدي	درجات الاختبار القبلي	ت
		الجدولية	المحسوبة							
دالة	0,05	8	صفر	3-	3	2	2-	102	100	1
				1-	1	1	1-	105	104	2
				3-	3	2	2-	101	99	3
				7-	7	5	5-	98	93	4
				8-	8	7	7-	103	96	5
				10-	10	9	9-	104	95	6
				3-	3	2	2-	100	98	7
				6-	6	4	4-	105	101	8
				9-	9	8	8-	98	90	9
				5-	5	3	3-	97	94	10

55-

المتوسط 101,3,97

$$55 = + W$$

$$- W = \text{صفر}$$

2. نتائج اختبار صحة الفرضية الثانية:

لاختبار صحة الفرضية الثانية التي تنص على أنه ((لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الاستقرار النفسي , بعد تطبيق البرنامج الإرشادي)). .

ولاختبار صحة هذه الفرضية استخدم (اختبار ولكوكسن) لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ، فقد ظهرت قيمة ولكوكسن المحسوبة والتي تساوي (صفر) اصغر من القيمة الجدولية والتي تساوي (8) عند مستوى دلالة (0,05) وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة، أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده ولصالح الاختبار البعدي والجدول ( 21) يوضح ذلك.

## الجدول (21)

قيمة ولكوكسن المحسوبة والقيمة الجدولية ودالاتها الإحصائية للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي

دلالة الفرق	مستوى الدلالة	قيمة W		إشارات الفرق	ترتيب الفرق	الفرق المطلق	الفرق	درجات الاختبار البعدي	درجات الاختبار القبلي	ت
		الجدولية	المحسوبة							
الفرق دالة إحصائياً	0,05	8	صفر	2,5-	2,5	11	11-	115	104	1
				1-	1	10	10-	110	100	2
				4-	4	13	13-	112	99	3
				8-	8	20	20-	118	98	4
				6-	6	18	18-	120	102	5
				5-	5	14	14-	117	103	6
				2,5-	2,5	11	11-	108	97	7
				10-	10	28	28-	123	95	8
				7-	7	19	19-	116	93	9
				9-	9	26	26-	122	96	10

55-

المتوسط 116,10 98,70

W + = صفر

W - = 55-

**3. نتائج اختبار صحة الفرضية الثالثة:**

لاختبار صحة الفرضية الثالثة التي تنص على أنه ((لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الاستقرار النفسي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي)).

ولاختبار صحة هذه الفرضية استخدم اختبار (مان ويتي) ؛ لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ، حيث ظهرت القيمة المحسوبة والتي تساوي (صفر) أصغر من القيمة الجدولية والتي تساوي (23) عند مستوى دلالة (0,05)، وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة ، أي توجد فروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ولصالح المجموعة التجريبية والجدول ( 22) يوضح ذلك.

## الجدول (22)

قيمة مان ويتي المحسوبة والقيمة الجدولية ودلالاتها الإحصائية بين المجموعتين التجريبية

والضابطة في الاختبار البعدي

دالة الفرق	مستوى الدالة	قيمة U		الضابطة		التجريبية		ت
		الجدولية	المحسوبة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	الدرجة	
				6	102	14	115	1
				9	105	12	110	2
				5	101	13	112	3
				2,5	98	17	118	4
				7	103	18	120	5
				8	104	16	117	6
				4	100	11	108	7
				10	105	20	123	8
				2,5	98	15	116	9
دالة	0,05	23	صفر	1	97	19	122	10
				55 ر2		155 ر1		
				5,50		المتوسط : 15,50		

## ثانياً: مناقشة النتائج وتفسيرها Raising and defending the results :

ومن خلال نتائج البحث تبين أنّ طالبات المجموعة التجريبية اللواتي تعرضنّ للبرنامج الإرشادي قد ارتفع الاستقرار النفسي لديهنّ بدلالة إحصائية مقارنة بالطالبات اللواتي لم يتعرضنّ للبرنامج الإرشادي وفقاً لنتائج الفرضيات الإحصائية التي أظهرت تغييراً واضحاً في تنمية الاستقرار النفسي لدى طالبات المجموعة التجريبية، بينما تغير مستوى الاستقرار النفسي لدى طالبات المجموعة الضابطة وذلك لأسباب ان المجموعة الضابطة كانت من نفس المدرسة والصف الدراسي ونتيجة الاختلاط وتبادل المعلومات بين الطالبات قد تأثرت المجموعة الضابطة بالبرنامج الإرشادي وفقاً للقيم المحسوبة لاختبار (ولكوكسن، ومان ويتي ) ، التي أظهرت وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، وتعزو الباحثة سبب ذلك لما يأتي :

1. إن للبرنامج الإرشادي أثره الفعال في تبصير الطالبات بواقعهنّ وذلك من خلال مساعدة الطالبات في تنمية الاستقرار النفسي من أجل تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.
2. إن الفنيات الإرشادية المستخدمة في البرنامج الإرشادي لها أثرها في تنمية الاستقرار النفسي لدى الطالبات من خلال تحسين الجوانب المهمة في الشخصية كمواجهة المشكلات والتغلب على الاضطرابات .
3. إن وضع الخطة الإرشادية من قبل الباحثة وبما يتناسب مع الحاجات الإرشادية للمسترشدات إذ اعتمدت الباحثة في بناء برنامجها على أسس علمية تتضمن مناقشة وحواراً مما أدى إلى استيعاب الطالبات لمفردات الجلسات الإرشادية ، الأمر والذي ساعد في التخفيف من المشكلات الاجتماعية والاضطرابات النفسية والذي جاء مماثلاً للمواقف الحياتية التي تعيشها الطالبات .
4. إن تبني الباحثة النظرية الوجودية لفرانكل وما تضمنته هذه النظرية من فنيات عن طريق المناقشة والحوار ولعب الدور كان لها أثرها الواضح في تنمية الاستقرار النفسي لدى طالبات المرحلة الإعدادية (ابو اسعد وعريبات، 2009، ص226) .
5. بعد البرنامج العلاجي أصبح للطالبات هدف في الحياة مما عزز شعورهن بقيمة الحياة وهذا جانب مهم في تحقيق الاستقرار النفسي حسب نظرية فرا نكل .

6. ان استخدام أسلوب الإرشاد الجماعي كان له أثره الفعال في تنمية الاستقرار النفسي لدى طالبات المرحلة الإعدادية وذلك من خلال إرشاد الطالبات اللواتي تتشابه مشكلاتهن واضطرابتهن وهذا يؤدي إلى التفاعل والتعاطف بين طالبات المجموعة الإرشادية (الفحل، 2007، ص 59-63) وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة (علوان، 2011) ودراسة (الزيرجاوي، 2004).

### ثالثاً: التوصيات Recommendation :

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي توصي الباحثة بما يلي :

1. على المرشدين والمرشدات والمدرسين والمدرسات في المدارس الثانوية تطبيق البرنامج الإرشادي على طلبة المرحلة المتوسطة لتنمية الاستقرار النفسي.
2. على المرشدين والمرشدات والمدرسين والمدرسات في المدارس الثانوية ضرورة الكشف المبكر ضعف الاستقرار النفسي.
3. قيام المرشدين التربويين بالتعاون مع أعضاء الهيئة التدريسية بعقد ندوات لتشجيع الطلبة ليكونوا أكثر استقراراً في حياتهم.

1. العمل على تعميق حالة الاستقرار النفسي لطلبة المرحلة الإعدادية من خلال زيادة الأنشطة العلمية والرياضية والفنية.
2. أوصي بإشراك المرشدات التربويات بدورات تدريبية الخاصة.

### رابعاً: المقترحات Suggestion :

في ضوء نتائج البحث الحالي تقترح الباحثة ما يأتي:-

1. إجراء مثل هذه الدراسة على مراحل دراسية أخرى.
2. إجراء دراسة باستخدام أساليب وتقنيات فنية إرشادية جديدة لتنمية الاستقرار النفسي مثل ( تحديد الأفكار اللاعقلانية، والتعزيز، وتقديم الموضوع) .



3. إجراء دراسة تتناول الاستقرار النفسي وعلاقته ببعض العوامل ومنها العوامل الاقتصادية والاجتماعية والبيئية لأهميتها في الاستقرار النفسي لدى الطلبة.
4. إجراء دراسة تستهدف الكشف عن مستوى الاستقرار النفسي لدى عينات أخرى مثل (المدرسين, والمدراء, والمعلمين).
5. إجراء دراسة تستهدف أثر برنامج إرشادي لتنمية الاستقرار النفسي لدى الطلبة الذكور للمرحلة الإعدادية.

## المصادر العربية

## القران الكريم

- إبراهيم ، عبدالستار ( 1994 ) : العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث:  
أساليبه ومبادئ تطبيقه ، ط 1 ، دار الفجر ، القاهرة.
- أبو اسعد، أحمد وعريبات، أحمد(2009): نظريات الإرشاد النفسي والتربوي، ط1، دار  
الميسرة للنشر، عمان، الأردن.
- أبو حطب ، فؤاد (1987) التقويم والقياس ، ط3، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة.
- أبو زعيزع ، عبد الله (2009) مفاهيم معاصرة في الصحة النفسية، ط1، الأكاديميون  
للنشر والتوزيع، الأردن.
- أبو عيطة ، سهام درويش (2002): مبادئ الإرشاد النفسي، دار الفكر، الأردن.
- أبو علام ، رجاء محمود(1989): مدخل الى مناهج البحث التربوي ، ط1، مكتبة  
الفلاح، كويت.
- أبو عيطة ، (1997): مبادئ الإرشاد النفسية، دار الفكر للطباعة والنشر، ط2،  
عمان، الأردن.
- احمد ، محمد عبد السلام . (1981) . القياس النفسي والتربوي . القاهرة: مكتبة  
النهضة المصرية.

- إسماعيل ، احمد السيد محمد . (2001) . التفاوت والتشاؤم وبعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب جامعة أم القرى . مصر . القاهرة . المجلة التربوية . مجلد(15) . العدد(60).
- إسماعيل، ادهم إسماعيل ،2006، الاستقرار النفسي لدى تدريسي ،جامعة الموصل، كلية التربية ،رسالة ماجستير غير منشورة.
- الأحمد ، أمل . (2004) . مشكلات وقضايا نفسية . لبنان . بيروت . مؤسسة الرسالة .
- الأحمدى ،غازي ( 1960 ) الوجودية فلسفة الواقع الإنساني ، منشورات دار مكتبة الحياة ، بيروت ، ومكتبة النهضة ،بغداد.
- الأزرجاوي ، رحيم هملي ( 2010 ) : أثر الأسلوبين الإرشاديين (القصد المعاكس و صرف التفكير) في خفض الإحباط الوجودي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ، أطروحة دكتوراه ، الجامعة المستنصرية / كلية التربية.
- الأزرجاوي ، فاضل محسن . (1991) . أسس علم النفس التربوي . جامعة الموصل . دار الطباعة والنشر .
- أسعد، يوسف ميخائيل . (1977). السلوك وانحرافات الشخصية، ط1، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.

- الأعرجي ، إبراهيم مرتضى (2007). فقدان المنى وعلاقته بالتوجه الديني ونمط الاستجابات المتطرفة لدى طلبة جامعة بغداد ، اطروحة دكتوراه غير منشوره، جامعة بغداد.
- الإمام, مصطفى محمود(1990): التقويم والقياس,وزارة التعليم العالي والبحث العلمي,جامعة بغداد .
- باترسون ، س . ه . ( 1981 ) : نظريات الإرشاد والعلاج النفسي.
- باترسون ، س . ه . ( 1990 ) : نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، ترجمة حامد عبدالعزيز الفقي، القسم الأول، ط 2 ، دار القلم، الكويت.
- باشطح ، ناهد (2002) : منتدى الكتاب ، File\\A: \ HTM.
- بدوي ، عبد الرحمن ، (1961) ، دراسات في الفلسفة الوجودية ، ط 1 ، مطبعة السعادة، بيروت، لبنان.
- بردنائيف ، نيقولاوي (1986)، العزلة والمجتمع، ت: فؤاد كامل، دار الشؤون الثقافية العامة، بغداد.
- البريشن، عبد العزيز عبد الله، (2008): الإرشاد الأسري، دار الشروق، عمان، الأردن.

- بلوم ، بنيامين وآخرون (1980): تقييم تعليم الطالب التجميعي والتكويني ، ترجمة محمد أمين المفتي واخرون ، دار ماكرو هيل ، القاهرة.
- تايلر، ليونا (2008). الاختبارات والمقاييس. ترجمة: سعد عبد الرحمن ومحمد عثمان نجاتي. مكتبة أصول علم النفس الحديث, دار الشروق, بيروت.
- تايلور, شيلي (2008): علم النفس الصحي, ط1, ترجمة وسام درويش بريك وفوزي شاکر طعمة داود, عمان, الأردن, دار الحامد للنشر والتوزيع.
- ثورندايك ، روبرت ؛ وهيجن ، إليزابيث . (1989) . القياس والتقويم في علم النفس والتربية . (ترجمة: عبد الله زيد الكيلاني ؛ وعبد الرحمن عدس ) ، عمان، مركز الكتاب الأردني.
- جابر ، عبد الحميد جابر ؛ كاظم ، احمد خيرى . (2003) . مناهج البحث في التربية وعلم النفس . دار النهضة العربية . شارع عبد الخالق ثروت.
- جابر، عبد الحميد والكفافي ، علاء الدين ( 1990 ) : معجم علم النفس ، ج 3 ، دار النهضة العربية ، القاهرة .
- جاسم ، تاضية عبد الرزاق (2010): اثر برنامج إرشادي في تنمية الاهتمام الاجتماعي لدى التلاميذ المتأخرين دراسيا رسالة ماجستير ، كلية التربية الأساسية جامعة ديالى .

- الجبوري ، عباس شمran ( 2010 ) : فاعلية برنامج إرشادي لخفض القلق الوجودي لدى المراهقات المشردات المقيمات في دور الدولة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد / كلية التربية - ابن رشد.
- الجبوري ، كاظم جبر ، (2005): أثر العلاج السلوكي المعرفي في تعديل البنى المعرفية للمصابين بالاكتئاب ، أطروحة دكتوراه ، كلية الآداب - المستنصرية.
- الجرجاني ، الشريف (1938): ب.ع ، مطبعة الجبلي ، مصر.
- جسام ، سناء أحمد ( 2009 ) : فاعلية برنامج إرشادي عقلائي - إنفعالي لتحسين جودة الحياة وبعض المتغيرات المرتبطة بها لدى عينة من المسنين ، أطروحة دكتوراه، جامعة الدول العربية / معهد البحوث والدراسات العربية.
- الجميلي، كريم حسين حمد صالح (2004). الاستقرار النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات، الجامعة المستنصرية، كلية الآداب، رسالة ماجستير غير منشورة .
- الجوفي، أميرة جابر هاشم(2002): أثر برنامج إرشادي باستخدام ثلاثة أساليب في تنمية الاتجاه العلمي لدى طالبات الجامعة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة المستنصرية، كلية التربية .
- جواد، سدي وتيد لاندزمن (1988): الشخصية السليمة، ترجمة، الكربولي، حمد دلي والحمداني، موفق، مطبعة التعليم العالي، بغداد، العراق.

- حباتر ، سعد عبد العزيز (2009): مشكلة الحرية في الفلسفة الوجودية ، ط 1 ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة.
- الحتمي، عبد المنعم (1991): موسوعة التحليل النفسي، القاهرة، مصر، مكتبة مدبولي.
- حسن ، محمود شمال ( 1999 ) . وضعيات السلوك البشري أثناء وقوع الكارثة وما بعدها، مجلة الموقف الثقافي ، السنة ( 4 ) العدد ( 24 ) .
- ..... ( 1999 ) : قلق المستقبل لدى شباب الجامعة ، مجلة المستقبل العربي.
- ..... (2000) : مستوى إشباع الحاجات وفقاً لنظرية ماسلو ، مجلة آداب المستنصرية ، العدد 35 .
- الحفني ، عبد المنعم ( 2003 ) : موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، مكتبة مدبولي ، القاهرة.
- حمود، حلاق، 2002، مختار الصحاح، دار إحياء التراث العربي، بيروت.
- الخالدي ، امل ابراهيم حسون (2002)، اثر برنامج إرشادي في تأكيد الذات وخفض قلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية للبنات، رسالة ماجستير مقدمة الى مجلس كلية التربية للبنات، جامعة بغداد.

- الخزرجي، سناء صاحب محمد، (2006). القيم الدينية وعلاقتها بالاستقرار النفسي ومعرفة الذات لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- الخطيب، جمال والحديدي، منى (1995): تعديل السلوك، منشورات جامعة القدس المفتوحة.
- خضير، أميرة ابراهيم عباس. (1993). أثر استخدام الأغاز الصورية في تدريس العلوم في تنمية التفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الأول متوسط، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، ابن رشد.
- الخواجا ، عبد الفتاح محمد (2009): الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق مسؤوليات وواجبات - دليل الآباء والمرشدين ،دار الثقافة للنشر والتوزيع ، ط2 ، عمان.
- الخيال ،1994، أساسات القياس والتقويم في العلوم السلوكية ، دار الشروق
- الداھري، صالح حسن والكبيسي، وهيب مجيد، 2001، علم النفس العام، ط1، الاردن: دار الكندي للنشر والتوزيع.
- الدهري، صالح حسن أحمد(2001): مشكلات الطلبة في المرحلة الإعدادية وحاجاتهم الإرشادية في دولة الإمارات العربية المتحدة، عدد2، بحث منشور في مجلة كلية المعلمين



- داود , عزيز حنا والعبيدي ناظم هاشم , (1990): علم نفس الشخصية , وزارة التعليم العالي والبحث العلمي, جامعة بغداد.
- الدبعي, كفاح سعيد غانم (2003). الهوية الاجتماعية والاستقرار النفسي وعلاقتها بالتصنيف الاجتماعي لدى الموظفين والموظفات بدوائر الدولة الحكومية بأمانة العاصمة صنعاء, أطروحة دكتوراه, كلية التربية, جامعة بغداد.
- الدوسري, صالح حسن أحمد(1985): علم النفس الإرشادي نظرياته وأساليبه الحديثة, ط1, دار وائل للنشر.
- الدوسري, صالح جاسم (1985): الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والإرشاد, مجلة الخليج العربي, العدد (15), السعودية
- رؤوف , ابراهيم عبد الخالق , (2001) , التصاميم التجريبية في الدراسات النفسية, ط1, عمان للنشر والتوزيع , الأردن.
- الرخاوي يحيى (2001): المدارس النفسية - العلاقة بالمفاهيم الأساسية , شبكة العلوم النفسية والتربوية
- http: \\WWW, Arabsysnet. Com Index. Doc, of Rak Psychools
- رزوق, اسعد ( 1977): موسوعة علم النفس , ط1, مطبعة الشروق - بيروت.

- الرشيدى, بشير صالح والسهل علي(2000): مقدمة في الإرشاد النفسي, ط1, الكويت, مطبعة الفلاح للنشر والتوزيع.
- الرواجفة, عبد الله علي(2004): أثر برنامج إرشادي جمعي في تخفيف الشعور بالعزلة الاجتماعية لدى طلاب الصف الأول من المرحلة الثانوية في الأردن, أطروحة دكتوراه غير منشورة, جامعة بغداد, كلية التربية.
- الزبيدي, كامل علوان والشمري, جاسم فياض, (1999): علم نفس التوافق, دار الكتب للطباعة والنشر, الموصل .
- الزبيدي, هيثم احمد (2011): تربية الجامعة في تنمية المجتمع, بحث منشور في المؤتمر العلمي الرابع للعلوم التربوية, جامعة جرش, الأردن.
- زهران, حامد عبد السلام (1978): الصحة والعلاج النفسي, ط2, عالم الكتب للنشر, القاهرة.
- .....(1980): التوجيه والإرشاد النفسي, ط2, القاهرة, عالم الكتب .
- الزوبعي, عبد الجليل وآخرون (1981): الاختبارات والمقاييس النفسية, جامعة الموصل.
- الزيود ( 2008 ): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي, ط2, دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.

- زيعور، علي ، (1988): الحكمة العملية والأخلاق والسياسة والتعاملية ، دار الطليعة ، بيروت.
- زيعور ، محمد (2006): حقول علم الفسيولوجي، ط1، بيروت، لبنان، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع.
- زيعور ، محمد (2007): فرضية الإنسان في الفلسفة وعلم النفس ( من العهد اليوناني الى العهد المعاصر)، ط1، دار الهادي للنشر والتوزيع ، بيروت لبنان.
- سارتر، جان بول وآخرون، (2007): معنى الوجودية دراسة توضيحية مستقاة من أعلام الفلسفة الوجودية، منشورات دار مكتبة الحياة، بيروت، لبنان.
- الساعدي ، أمجد كاظم فارس (2009): الإحباط الوجودي وعلاقته بالأسلوب المعرفي (تحمل الغموض - عدم تحمل الغموض) لدى طلبة الجامعة ، كلية التربية الجامعة المستنصرية ، رسالة ماجستير غير منشورة.
- سلامة ، بولس (1984): الصراع في الوجود ، ط1، دار المعارف بمصر ، القاهرة.
- سلامة ، موسى . (1984) . الشخصية الناجحة . القاهرة . مطبعة النقد .
- سلامة، ممدوح(1999): الإرشاد النفسي (منظور نمائي)، القاهرة، مصر، مكتبة الأنجلو المصرية للنشر والتوزيع.
- سماح، رافع، (1973): المذاهب الفلسفية المعاصرة، مكتبة مدبولي، بيروت.

- الشريعة، حسين سالم، (2000)، الأمن النفسي وعلاقته بوضوح الهوية المهنية بحث منشور في مجلة مؤتة للبحوث والدراسات، مجلد 25 العدد 3 كاية التربية جامعة مؤتة الأردن.
- شلتز، دورات (1983): الشخصية بين النظرية والقياس، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، مطبعة التعليم العالي.
- شلتز، دورات (1983): نظريات الشخصية، ترجمة عبد الرحمن العتيبي وحمد الكربولي، مطبعة جامعة بغداد.
- الشمري ، باسمه جاسم (2001): منطق الحق والخير والجمال في ميزان الأهمية بين القياس الصحيح والمضلل ، أعمال المؤتمر الفلسفي العربي الثاني لبيت الحكمة ، ط1، بيت الحكمة ، بغداد.
- الشمري ، جاسم فياض (2003): المرأة في ضوء نظريات علم النفس وأبحاثه، بغداد.
- ..... (2005): الإنسان وعلم النفس في ضوء القرآن الكريم، دمشق.
- شهيد، مروة (2012): الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية، رسالة ماجستير، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى.

- الشويلي, ميثم علي حسين (2010): الأسلوب المعرفي (الجارفة - الحذر) وعلاقته بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة, الجامعة المستنصرية, آداب علم النفس والارشاد التربوي, رسالة ماجستير.
- صاحب, منتهى مطشر عبد, (2011): أنماط الشخصية على وفق نظرية الانكسار والقيم والذكاء الاجتماعي, ط1, دار صفاء للنشر والتوزيع - عمان.
- صالح, قاسم حسين, (1984): الانسان... من هو, دار الشؤون الثقافية العامة, بغداد- العراق.
- ..... (1987): الانسان... من هو, دار الشؤون الثقافية العامة, بغداد - العراق.
- ..... (2000): التفكير الاضطهادي وعلاقته بأبعاد الشخصية, أطروحة دكتوراه غير منشورة, كلية الآداب, جامعة بغداد.
- صالح والطارق, علي سعيد (1998): الاضطرابات النفسية والعقلية من منظوراتها النفسية والإسلامية مكتبة الجيل الجديد, ط1 صنعاء .
- صوالحة, عبد المهدي محمد (2002): اثر برنامج إرشادي في تنمية الحكم الخلقى لدى الأحداث الجانحين في الأردن, ( أطروحة دكتوراه غير منشورة ) , كلية التربية, الجامعة المستنصرية .

- الطائي ، إيمان عبد الكريم عبد الحسن (2010): الشخصية الناضجة وعلاقتها بإدارة الذات وتوكيدها لدى تدريسيي الجامعة المستنصرية، الجامعة المستنصرية، أطروحة دكتوراه .
- الطائي ، إيمان محمد . (2006) . الشعور بالأمن ودوره في التنمية المستدامة . جامعة بغداد . مركز البحوث التربوية والنفسية . ص(1-20) .
- الظاهري، قحطان أحمد (2004): تعديل السلوك، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن .
- عاقل ، فاخر . (2003) : معجم علم النفس . ط(1) . بيروت . مطابع الشروق
- عامود ، سلمى ناصر ناصح (2002): المسؤولية الوطنية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى العراقيين العائدين من الأسر، الجامعة المستنصرية، كلية الآداب - رسالة ماجستير
- عاموي ، بدر الدين ، (2001) ، علم النفس في القرن العشرين ، منشورات اتحاد الكتاب العرب ، دمشق ، سوريا .
- العاني ، نزار محمد (1989): أضواء على الشخصية الإنسانية تعرفها، نظرياتها، قياسها، دار الشؤون الثقافية العامة ، بغداد.

- العايش ، زينب محمد زين ( 1996 ) : مدى فعالية العلاج بالمعنى كأسلوب إرشادي في تخفيض بعض الإضطرابات السلوكية في مرحلة المراهقة ، مجلة الإرشاد النفسي، العدد5 ، ص 233 - 253 ، جامعة عين شمس.
- عباس ، علاء صاحب عسكر (2002) ، نحو رؤية للقيم في ضوء القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة ، أطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، كلية التربية ، جامعة بغداد.
- العبادي ، عامر عبد الغني (2000)، مقياس الضغوط النفسية لدى الجامعة، جامعة البصرة، كلية التربية ، رسالة ماجستير غير منشورة
- عبد الحفيظ، إخلص محمد علي وباهي ومصطفى حسين (2000): طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- عبد الخالق، أحمد محمد، (1983)، الإبعاد الأساسية للشخصية، ط2، الدار الجامعية للطباعة والنشر، بيروت.
- عبد الخالق، أحمد محمد، (1990)، أسس علم النفس، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- عبد الرحمن، سعد (1998): القياس والتقويم، ط1، الكويت، مكتبة الفلاح.

- عبد الرحمن، محمد السيد (1998). نظريات الشخصية . دار قباء للطباعة والنشر، القاهرة.
- عبد العزيز ، مفتاح محمد ( 1997 ). القران وعلم النفس ، ط1 ، منشورات قارينوس بنغازي.
- عبد الله ، رعد عبد ، (2009): القيم الدينية وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى كبار السن، الجامعة المستنصرية / كلية التربية – رسالة ماجستير.
- عدس ، عبد الرحمن (1998): أساليب البحث التربوي ، ط2 ، دار الفرقان ، عمان.
- عدس. عبد الرحمن، وقطامي، د.نايفة، (2002)، مبادئ علم النفس ، ط2، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- العبيدي ،محمد إبراهيم (1991): المدخل الى علم النفس العام ،دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان ، الاردن.
- العبيدي ،محمد جاسم(2005): المدخل الى علم النفس العام ،دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان ، الاردن.
- العبيدي، محمد جاسم (2009): مشكلات الصحة النفسية، أعراضها وعلاجها، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن .



- العبيدي ،خنساء ، عبد الرزاق ، عبد الهيل ( 2005 )، فعالية برنامج إرشادي في تنمية التسامح الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية ، جامعة ديالى
- عذاب ، نشعة كريم ورضا ، كاظم كريم ( 2011 ) : برامج الإرشاد النفسي: مفهوما وخطوات بنائها ، ط1 ، دار الكتب والوثائق ، بغداد
- عربيات، أحمد، (2009): نظريات الإرشاد النفسي والتربوي، دار المسيرة، عمان، الأردن.
- عفيفي ، (1991): النمو النفسي ، ط ٤ ، دار النهضة العربية ، بيروت.
- عقيل، عقيل حسين (1999): فلسفة مناهج البحث العلمي، مكتبة مدبولي، طرابلس
- علي ، إسماعيل علي ،(1995): نظرية التحليل النفسي واتجاهاتها الحديثة في خدمة الفرد ، دار المعرفة الجامعية - الإسكندرية.
- عمر، ماهر محمود (2004): المقابلة في الإرشاد والعلاج النفسي، ط1، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر.
- عودة ، احمد سليمان ، (1993): القياس والتقويم في العملية التربوية ، المطبعة الوطنية، عمان

- عودة ، أحمد سليمان والخليلي ، خليل يوسف ( 2000 ) : الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية ، ط 1 ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان .
- عودة، أحمد سليمان ومكاوي, فتحي حسن(1992): أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية, ط2, جامعة اليرموك, الأردن.
- العزة ، سعيد حسني وعبدالهادي ، جودت ( 2007 ) : مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، ط 1 ، الاصدار الثالث ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن.
- العزة ، سعيد حسني وعبد الهادي ، جودت عزت (2007): الإرشاد النفسي / أساليبه وفنياته ، عمان الدار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر والتوزيع.
- العزة، سعيد حسني، (2000): الإرشاد الجماعي العلاجي، ط1، الدار العلمية للنشر، عمان.
- العناني ، جنان عبد الحميد (2000): الصحة النفسية، ط 1 ، دار الفكر ، عمان ، الأردن
- العنبي ، أحلام كاظم عبد الحسن (2009): تحمل المسؤولية وعلاقته باتساق الذات لدى المرشدين التربويين ، الجامعة المستنصرية ،كلية الآداب ،رسالة ماجستير
- العيسوي ، عبدالرحمن ( 1985 ) : القياس والتجريب في علم النفس والتربية، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية .

- العيسوي, عبد الرحمن(2000): اضطرابات الطفولة والمراهقة وعلاجها, ط1, بيروت, دار الراتب الجامعية.
- الغريب ، رمزية ( 1980 ) : مدخل الى مناهج البحث التربوي ، ط 4 ، مكتبة الفلاح، الكويت.
- الغزالي ، معاوية محمود(1968): نظريات التطور الإنساني وتطبيقاتها التربوية، ط1، كلية التربية ، جامعة اليرموك ، دار المسرة للنشر والتوزيع، عمان .
- غلاب ، محمد (1965): الوجودية المؤمنة والوجودية الملحدة ، القاهرة، منشورات عويدات.
- فان، دالين، ديو بولد، (1985): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرون، ط2، مكتبة الانجلو، القاهرة.
- الفتلاوي (2001): المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية ، ط1، مطبعة شركة العبيكان الرياضي، السعودية.
- فتوحى (1994): الامن والتحمل النفسيان وعلاقتها بالصحة النفسية ، إطروحة دكتوراه غير منشورة ، المستنصرية.
- الفحل ، نبيل محمد ( 2009 ) : برامج الإرشاد النفسي النظرية والتطبيق، ط2، دار العلوم للنشر والتوزيع، القاهرة .

- الفحل, نبيل محمد(2007): برامج الإرشاد النفسي النظرية والتطبيق, طنطا.
- فخري, (2004): القياس والتقويم في العملية التدريسية, ط3, دار الأمل, الأردن .
- فرانكل, فيكتور, (1982): الإنسان يبحث عن المعنى, ترجمة: طلعت منصور, دار القلم, ط1, الكويت.
- فرج , صفوت ( 1980 ): القياس النفسي, ط1, دار الفكر العربي , القاهرة.
- فروم , اريك (1969): المجتمع السليم , ترجمة محمود محمود , المكتبة المصرية , الإسكندرية.
- فضل الله, مجدي أحمد محمد (2004): علم النفس المرضي, دار المعرفة الجامعية- الاسكندرية. ط1.
- فلسفي (2003): توكيد الذات - مدخل لتنمية الكفاية والشخصية , دار غريب للطباعة والنشر , القاهرة .
- القوصي ,عبد العزيز , (1952): اسس الصحة النفسية ,ط4, مكتبة النهضة المصرية للطبع والنشر , القاهرة .
- القيسي , سهي شفيق توفيق , (2004): الضغوط المدرسية عند طلبة المرحلة المتوسطة وعلاقتها بالعنف المدرسي , رسالة ماجستير غير منشورة , جامعة بغداد , كلية التربية.

- كاظم ،علي مهدي (1990): بناء مقياس مقنن لمقياس الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية،رسالة ما جستيرغير منشوره ، كلية التربية الأولى ،جامعة بغداد.
- كراجه،عبد القادر (1997): القياس والتقويم في علم النفس، ط1, دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع،عمان.
- كفاقي ،النيال،سهير محمد سالم ،(2010): نظريات الشخصية ،الارتقاء- النمو- التنوع، ط1 ، دار الفكر للنشر،القاهرة .
- كمال ،علي (1988): النفس-انفعالاتها وامراضها وعلاجها ، ط4،ج2 ، دار واسط للنشر، بغداد.
- كمال،علي(1990): باب النوم وباب الأحلام،ط2،بغداد: دار الكتب والوثائق.
- ماسلو ، أبراهام (1982): تعليقات على دراسة فرانكل عن (التسامي بالذات كظاهرة إنسانية)، في: فرانكل (1982) ، الإنسان يبحث عن المعنى.
- ماكوري، جون (1982): الوجودية، ترجمة: امام عبد الفتاح امام،سلسلة عالم المعرفة. المجلس الوطني للثقافة والفنون والادب، الكويت.العدد58.
- ماي، روللو (1993): الأسس الوجودية للعلاج النفسي، ت: فؤاد كامل، الثقافة الأجنبية، العدد الأول، السنة الرابعة، دائرة الشؤون الثقافية والنشر، وزارة الثقافة والإعلام، بغداد.

- مبارك، سليمان سعيد، (2008): الاتزان الانفعالي المتميزين واقرانهم العاديين، أبحاث مجلة كلية التربية الأساسية جامعة الموصل المجلد 7 العدد 2 .
- محمد ، عادل عبد الله (2000): العلاج المعرفي السلوكي اسس وتطبيقات ، دار الرشيد، جمهورية مصر العربية.
- محمود ، حمدي شاكر ( 1998 ) : التوجيه والإرشاد الطلابي للمرشدين والمعلمين، ط1 ، دار الاندلس للنشر والتوزيع ، السعودية.
- محمود ، محمد إقبال(2006): المراهقة ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، عمان.
- مختار ، وفيق صفوت . (1995): أطفالنا وحاجتهم إلى الأمن . السعودية . مجلة الخفجي .
- مرحب ، محمد عبد الرحمن، (2007): من الفلسفة اليونانية الى الفلسفة الإسلامية، عويدات للنشر والطباعة ،بيروت، لبنان.
- مرسي ،كمال إبراهيم ، (1988): المدخل إلى علم الصحة النفسية ،دار القلم الكويت.
- المسعودي، عبد عون، (2007): الحب في الوجود البشري وعلاقته بخبرات الطفولة لدى طلبة الجامعات العراقية، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية.

- مسلم، (1991): العلاج المعرفي السلوكي أسس وتطبيقات ، دار الرشاد - القاهرة .
- المطك ، حاجة حسن (1994): اثر الحرمان من الوالدين في تطور التعاطف عند الطفل السوداني، ( أطروحة دكتوراه غير منشورة ) ، كلية التربية / ابن رشد ، جامعة بغداد.
- المعمري، بسام وفؤاد (1994): درجة تحقيق حاجة الاحساس بالأمن لدى اعضاء هيئة التدريس في الجامعات الاردنية الرسمية . مجلد دراسات العلوم التربوية ، المجلد ( 1 ) ، العدد ( 1 ) ، الاردن . (23).
- مصطفى محمود وآخرون(1991): الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، ط1، جامعة البصرة، مطبعة دار الحكمة.
- معوض ، محمد عبد التواب ( 1998 ) : أثر الإرشاد بالمعنى في خفض خواء المعنى لدى عينة من العميان ، مجلة الإرشاد النفسي، العدد 8، جامعة عين شمس.
- معوض، خليل ميخائيل، (1999): القدرات العقلية، ط2، جامعة الاسكندرية ، كلية الآداب، دار الفكر العربي الجامعية، بيروت.
- نجاح، (2010): المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى أهالي لبيوت المدمرة خلال العدوان الإسرائيلي على محافظات غزة، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الأقصى، فلسطين، مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية، مجلد 4 (8).

- نشواني، عبدالحميد (1997): علم النفس التربوي، ط1، مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر، عمان، الأردن.
- هانت، سويتا وجنيفر هيلتز. (1988). نمو شخصية الفرد والخبرة الاجتماعية، ط1، ترجمة د. قيس النوري، دار الشؤون الثقافية العامة، بغداد.
- هول وليندزي، (1978): نظريات الشخصية، ترجمة فرج احمد فرج وآخرون، الطبعة، دار الشايح للنشر، القاهرة.
- الهيتي، مصطفى عبد السلام. (1985). عالم الشخصية، ط1، مطبعة منير، بغداد.
- وادي ، علي أحمد (1999): أثر الإفراط في تناول القات في الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة في الجمهورية اليمنية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية (ابن رشد) ، جامعة بغداد.
- وزارة التربية. (1981): نظام المدرسة الثانوية رقم2، جمهورية العراق، بغداد.
- وزارة التربية (1981): المديرية العامة للتخطيط التربوي - الإحصاء، بغداد، العراق.
- وسيج ، يوسف محمود ؛ جابر ، جابر عبد الحميد . (1996): سيكولوجية الفروق الفردية، مصر، دار النهضة العربية.



- 
- Allen, M. & Yen, W. (1979) Introduction To Measurement Theory, Book Cole, California.
  - Allport - (1971): Pattern And Grow In Personality Holt, Rinchart And Winsicon, INC U. S. A.
  - Barker, R. (1999): The Social Word Dictionary (4th ed.), Washington, D.C.: NASW Press.
  - Beach,h.r, (1992). a . Behavioral Approach To The Management Of St ress practical.
  - Bernard, Harold . w ( 1992 ). " Mental Hygiene For Class Room Teachers " mc graw – hill book com . Inc . n . y .
  - Boeree, C. George (2006): Viktor Frankl, Shippensburg University, <http://www.ship.edu/cgboeree/frankl.html>149.htm/70/nbanews/(ww w.annabaa.avg 11.
  - Black,S.(1983): Short- Term. Couseling a Humanistic Approach For The Helping Professions, Califomina Addison-Wesly Publishing Company, Medical, Nursing division .
  - Corey, G. (2001): Theory Practice Of Counseling And Psychotherapy, (6th ed.), Pacific Group, CA: Brooks-Coler Wadsworth.
  - Counell, Vincent.(1974).Choice And Change , Anintroduction To The psychology Of Growthe Prenticehall Inc , Engle Wood Cliffs , n . Jersey .

- 
- Dallas, Public, Schools (1995): Networks For Student Success, At.Risk Dropout Presentation,Resource Manual,Amrecan School Counselors Association .
  - Dinkmyer, D.And Edson,C. (1970): Development Counseling And Guidance,Acomprehensive,School Approach,McGraw-Hall, Book Company.
  - Earnshaw ,2000): Becoming Consideration For a Psychology Of Personality, New Hanen Yale University
  - Ebel, R.L. (1972): Essentials Of Educational Measurements, 2nd De le Wood Clidffs, N.J, prentice Hill.
  - Engler, Barbara (1985): Personality Theories, John Wiley & Sons
  - Fabry, I.B., (1980): The Pursuit Of Meaning, San Francisco,Harper And Row. [http: //purl.oclc.org/ net/cleath/writings1meaning](http://purl.oclc.org/net/cleath/writings1meaning).
  - Frankl ,V. E ( 1964 ). Man's Search For Meaning: An Introduction To Logo Therapy. London: Hodder and Stoughton
  - 13-. Debats DL, Drost J, & Hansen P. (1990). Experiences Of Meaning In Lif: : a Combined Qualitative And Quantitative Approach. British Journal Of Psychology. Aug.
  - Gale , 1974 , Motivation And Education: The Self-Determination Perspective. The Educational Psychological
  - Gallant, M. Christian (2001): Existential Expeditions: Religious Orientations And Personal Meaning, Graduate Counseling Psychology Program, Published Master Thesis

- 
- Hwlock ,974,p140 The Importance Of Authenticity For Self And Society, Symbolic Interaction
  - Kassin, Saul (2001): Psychology (3rd ed), New Jersey, Hall Inc -15
  - Kline, (1979): Psychometric And Psychology, London, Academic Press -
  - Krill, D. (1987): Existential Approach Encyclopedia Of Social Work, (18th ed), NASW, Maryland: Silver Spring
  - Langle. A. ( 2003 ) The Search For Meaning In Life And The Existential Fundamental Motivations. International Journal Of Existential Psychology & Psychotherapy.Vol.1 No.
  - Leath, Colin (1999): The Experience Of Meaning In Life From a Psychological Perspective
  - Malim & Birch, 1998 Assessing The Meaning In Life Among Older Adult Clients. Journal o Gerontological Nursing.18, 19-41., Boil-1958 Waking Up !Mindfulness In The Face Of Bandwagons .Academy Of. Management Review
  - Maslow , A . ( 1968 ): Towards a Psychology Of Being , New York , Van , Nostrand Company .
  - Norgler, 2003, P.135) Psychological Testing, Macmillan, New York

- 
- Nunnally, J.C (1978): Psychometric Theory Grew –Hill , york New
  - Oppenheim, A.N(1978): Qusetionnaire Design And Attitude Measurement, London Heinemann Educational, Books .
  - Starck ,Daniel J. Z. (1992). Personality Theories , 3rded , McGraw – Hill Company , Inc , New York
  - Sullivan ( 2001 , ): Becoming Consideration For a Psychology Of Personality, New Hanen Yale University
  - Ryckman , R.M .(1978) Theories Of Personality , D van Nostrand com .N.Y.
  - Samuel, (1981) Psycholoical Testing 7TH Edition .New Jersey: Prentice Co., Inc.
  - Park, James ( 2001 ) Our Existential Predicament: Loneliness , Depression , Anxiety & Death.
  - Pasquali, Elaine, A. et al, (1985), Mental Health Nursing (A Holistic Approach) 2nd Ed., The C. V. Mosby Com. N. Y.
  - Popovic , Nash ,(2002) Existential Anxiety And Existential Job, Practical Philosophy The Journal Of Society For Philosophy In Practical Autumn. Vo.5.
  - Webster , (1991) . New In Ternational Dictionary Of The English Languge

- 
- Wong. P. T. P ( 1999 )Meaning – Centered Counseling Workshop.  
In: INPM. [http: //www.meaning.ca/7-](http://www.meaning.ca/7-)

المصادر الانترنت

- [WWW.annabaa.avg1491htm/70/nbanews](http://WWW.annabaa.avg1491htm/70/nbanews)

الخطيب، جمال والحديدي، منى (1995): تعديل السلوك، منشورات جامعة القدس المفتوحة

الدوسري، صالح جاسم (1985): الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والإرشاد، مجلة الخليج العربي، العدد (15)، السعودية

عقيل، عقيل حسين (1999): فلسفة مناهج البحث العلمي، مكتبة مدبولي، طرابلس

- عمر، ماهر محمود (2004): المقابلة في الإرشاد والعلاج النفسي، ط1، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر.

نشواني، عبدالحميد (1997): علم النفس التربوي، ط1، مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر، عمان، الأردن

وزارة التربية (1981): المديرية العامة للتخطيط التربوي - الإحصاء، بغداد، العراق

## الملحق (1)

Republic Of Iraq  
Ministry of Education  
Directorate General of Education  
In Diyala

بسم الله الرحمن الرحيم  
جمهورية العراق

وزارة التربية  
المديرية العامة لتربية ديالى  
مديرية التخطيط التربوي / البحوث والدراسات

العدد // ٤٨٨١  
التاريخ الميلادي / ١٥ / ٢٠١٢  
التاريخ الهجري /

Number \  
A.D Data \  
A.H Data \

الى / ادارات المدارس الثانوية والاعدادية في قضاء بعقوبة

م/ تسهيل مهمة  
\*\*\*\*\*

حصلت الموافقة على تسهيل مهمة طالبة الماجستير ( جنان صالح محمد ) في جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الانسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية / تخصص الارشاد النفسي والتوجيه التربوي لغرض اجراء البحث الموسوم ( اثر برنامج ارشادي في تنمية الاستقرار النفسي لدى الطالبات فاقدرات الرب او الام في المرحلة الاعدادية

مع التقدير

مؤيد عبد علي الصبيحي  
م.م المدير العام  
٢٠١٢ / ١٥ / ٥

لمنحة منه الى /  
السيد معاون المدير العام للشؤون الفنية / المعلم . . مع التقدير  
التفتيش التربوي / للتفضل بالمعلم . . مع التقدير  
مديرية الاشراف الاختصاصي / للتفضل بالمعلم . . مع التقدير  
مديرية التخطيط التربوي / البحوث والدراسات مع الاوليات

ميسان ١٢/٥

محافظته ديالى / بعقوبة / شارع المحافظه الرئيس / هـ : 528181 أو هـ : 528180

## الملحق (2)

جامعة ديالى

كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسات العليا الماجستير

م/ استبانة استطلاعية

تحية طيبة ... وبعد

المرشدة الفاضلة :-

تروم الباحثة القيام بدراسة تهدف إلى التعرف على الاستقرار النفسي لدى الطالبات فاقدمات الوالدين في المرحلة الإعدادية والذي يقصد به (( الشخص المستقر نفسياً بأنه ذلك الشخص القادر على تكوين حالة من التوازن بين الأشكال الثلاثة للوجود (الوجود المحيط بالفرد، والوجود الخاص بالفرد، والوجود المشارك في العالم))

ونظراً لما تتمتعن به من خبرة وتعايش مع الطالبات لا بد من الرجوع لآرائكن السديدة لما لها من أثر في هذا البحث .

يرجى الإجابة عن السؤال الآتي :

س// هل تعتقدن بوجود الاستقرار النفسي لدى الطالبات فاقدمات الوالدين في المرحلة الإعدادية ؟

لا

نعم

مع خالص شكري وتقديري

الباحثة

المشرفة

جنان صالح محمد

د. لطيفة ماجد محمود



## الملحق (3)

جامعة ديالى

كلية التربية للعلوم الإنسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

## استمارة معلومات أولية

عزيزتي الطالبة:

ترجو الباحثة الإجابة على المعلومات المطلوبة في هذه الاستمارة بدقة ، علماً أن هذه المعلومات محددة لأغراض البحث العلمي فقط.

1. الاسم: \_\_\_\_\_ 2. المدرسة: \_\_\_\_\_

3-مقياس الحرمان العاطفي: تنطبق عليّ تماماً- تنطبق عليّ الى حد ما -لا تنطبق عليّ اطلاقاً

4. التحصيل الدراسي للأُم: أُمي  تقرأ وتكتب  ابتدائي  متوسطة إعدادية  جامعة  دراسات عليا 5التحصيل الدراسي للاب : أُمي  يقرأ ويكتب  ابتدائي  متوسطة إعدادية  جامعة  دراسات عليا 6-عائدية السكن : ملك  إيجار 7-العمر: 15 سنة  16سنة  17 سنه 8-الإعالة:مع أمه  مع العم أو الجد أو الخال  مع عائلة أخرى 9- المستوى الاقتصادي (الدخل الشهري) : 

الباحثة

جنان صالح محمد

التخصص / الإرشاد

المشرفة

د. لطيفة ماجد محمود

#### الملحق (4)

قياس ( الاستقرار النفسي ) المقدم للخبراء

م / استبانة آراء الخبراء لبيان مدى صلاحية فقرات المقياس

الأستاذ .....الفاضل المحترم

تحية طيبة :-

تروم الباحثة إجراء بحثها الموسوم بـ ( أثر برنامج إرشادي في تنمية الاستقرار النفسي لدى الطالبات فاقات الولدين في المرحلة الإعدادية ) ولأجل تحقيق أهداف البحث في قياس الاستقرار النفسي لدى طالبات المرحلة الإعدادية تبنت الباحثة مقياس الباحثة (مروة شهيد صادق) ماجستير تربية في علم النفس، الذي أعد في عام ( 2012 )، وتبنت الباحثة نظرية (فرانكل) فقد ورد تعريف مصطلح الاستقرار النفسي بأنه (الشخص المستقر نفسياً بأنه ذلك الشخص القادر على تكوين حالة من التوازن بين الأشكال الثلاثة للوجود (الوجود المحيط بالفرد، والوجود الخاص بالفرد، والوجود المشارك في العالم )

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة في هذا المجال تود الباحثة الاستعانة بآرائكم القيمة في تقويم فقرات المقياس ومدى صلاحيتها ، لقياس السمة المراد قياسها وحذف ما تجدونه غير مناسب وإضافة أو تعديل ما تجدونه مناسباً .

علماً أن بدائل الاستجابة أمام كل فقرة في المقياس هي ( تنطبق عليّ دائماً - تنطبق عليّ غالباً- تنطبق عليّ احياناً - لا تنطبق عليّ ابداً )

مع خالص الشكر و الامتنان

الباحثة

جنان صالح محمد

التخصص / الإرشاد

المشرفة

د. لطيفة ماجد محمود

1- الوجود المحيط بالفرد:- ويعني العالم المحيط أو العالم السايكولوجي أو ما يقال له عادةً (البيئة)

2- الوجود الخاص بالفرد:- وهو العالم المكون من رفاق الشخص من البشر أو المجتمع الخاص بالشخص

ت	الفقرات	ملائمة	غير ملائمة	الملاحظات
1	أشعر أن الحياة لها معنى			
2	أجد صعوبة في التعبير عن أفكاري			
3	لدي ثقة عالية بنفسني			
4	استطيع حل مشكلاتي لوحدي			
5	اشعر بالضيق عندما يفضل علي شخص آخر			
6	عندما اغضب أحطم الأشياء القريبة مني			
7	اعتقد ان الحظ يحالفني دائماً			
8	لدي القدرة على الوعي بالعالم من حولي			
9	أنا تعيس في حياتي			
10	أخشى من التفكير بالمستقبل			
11	اشعر بالرضا لما وصلت إليه من مستوى علمي			
12	لدي القدرة على تجاوز المواقف الراهنة			
13	أفضل السهولة في المظهر والملبس			
14	اشعر ان اختصاصي لا يتناسب مع طموحاتي			
15	لدي القدرة على انجاز الأعمال بشكل جيد			
16	أتحمل المسؤولية عند اتخاذ أي قرار			

### 3- الوجود المشارك في العالم :- ويعني العالم الشخصي أو علاقة الشخص بذاته

ت	الفقرات	ملائمة	غير ملائمة	الملاحظات
1	اشعر أنني أعيش في عالم غير آمن			
2	اعتمد على الآخرين في انجاز واجباتي			
3	اطلب رأي الآخرين ومشورتهم عندما تواجهني مشكلة			
4	تربطني علاقة جيدة مع الآخرين			
5	إميل إلى مشاركة الآخرين في أعمالهم			
6	اشعر بالتفاؤل عندما أفكر في المستقبل			
7	أجد أنني شخص جيد في المجتمع الذي أعيش فيه			
8	ليس لدي الثقة بالآخرين			
9	لدي القدرة على الوعي بالذات			
10	أتحمل النتائج التي تترتب على الأفعال التي أقوم بها			
11	لدي القدرة على مواجهة ما يحدث في المستقبل			
12	أجد صعوبة في كسب ثقة الآخرين			

## الملحق (5)

أسماء السادة الخبراء بحسب الحروف الهجائية ودرجاتهم العلمية ومكان عملهم

ت	اسم الخبير واللقب العلمي	مكان العمل	أ	ب
1	أ.د. إحسان عليوي ناصر	جامعة بغداد/ كلية التربية ابن الهيثم	*	
2	أ.د. خليل إبراهيم رسول	جامعة بغداد/ كلية الآداب	*	*
3	أ.د. سالم نوري صادق	جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الإنسانية		*
4	أ.د. سامي مهدي صالح	جامعة ديالى/ مركز أبحاث الأمومة والطفولة	*	*
5	أ.د. صاحب عبد مرزوك	جامعة بغداد/ كلية التربية ابن الهيثم	*	*
6	أ.د. صالح مهدي صالح	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية	*	*
7	أ.د. عبدالأمير شمسي	جامعة بغداد/ كلية التربية ابن الهيثم		*
8	أ.د. ليث كريم حمد	جامعة ديالى/ كلية التربية الأساسية	*	
9	أ.د. محمود كاظم محمود	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية	*	*
10	أ.د. مهند مُحَمَّد عبدالستار	جامعة ديالى/ كلية التربية الأساسية	*	*
11	أ.د. نادية شعبان مصطفى	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية		*
12	أ.د. هناء محمود رجب	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الأساسية	*	
13	أ.د. وهيب مجيد الكبيسي	جامعة بغداد/ كلية الآداب	*	*
14	أ.د. يحيى داود الجنابي	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية	*	
15	أ.م.د. بشرى عناد مبارك	جامعة ديالى/ كلية التربية الأساسية	*	
16	أ.م.د. حسين علي الدراجي	جامعة بغداد/ كلية التربية ابن الهيثم	*	*
17	أ.م.د. زهرة موسى جعفر	جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الإنسانية		*
18	أ.م.د. عبدالكريم محمود صالح	مديرية تربية ديالى/ معهد المعلمين	*	*
19	أ.م.د. لطيفة ماجد	جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الإنسانية		*
20	أ.م.د. نبيل عبدالغفور	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية	*	*

أ. أسماء السادة الخبراء في صلاحية مقياس الاستقرار النفسي ا.

ب. أسماء السادة الخبراء في صلاحية التداخل الإرشادي

## الملحق (6)

## مقياس الاستقرار النفسي بصورته النهائية

جامعة ديالى  
كلية التربية للعلوم الانسانية / قسم الارشاد التربوي  
قسم العلوم التربويه والنفسية  
الدراسات العليا / الماجستير

## عزيزتي الطالبة

بين يديك مجموعة من الفقرات تعبر عن وجهة نظرك المطلوب منك بعد قراءة كل فقرة بعناية إن تضع إشارة (✓) أمام البديل المناسب من البدائل الأربعة والذي يعبر بصدق وأمانة عن رأيك، علما إن أجابتك لن يطلع عليها احد سوى الباحثة، ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي ولا داعي لذكر الاسم مع شكر الباحثة وتقديرها لتعاونكم في الإجابة

## مثال يوضح كيفية الإجابة

الفقرات	تتطبق علي دائما	تتطبق علي غالبا	تتطبق علي أحيانا	لا تتطبق علي أبدا
أحب قراءة الروايات البوليسية	✓			

## الباحثة

جنان صالح محمد

ت	الفقرات	تتطبق	تتطبق	تتطبق	لا تتطبق
		علي دائما	علي غالبا	علي أحيانا	علي أبدا

				أجد صعوبة في كسب ثقة الآخرين	1
				أشعر أنني أقل قيمة من الآخرين	2
				أنا غير مهتم لأراء الآخرين عني	3
				أجد صعوبة في التفاعل مع الآخرين	4
				أشعر بالرغبة في الانسحاب عندما أكون مع الآخرين	5
				أحب الاختلاط بالآخرين	6
				أشعر بالضيق عند اقتراب الأستاذ مني	7
				أتعامل مع أصدقائي بسهولة	8
				أحب تقديم المساعدة للآخرين	9
				أجد صعوبة في الحديث أمام الآخرين	10
				أرغب في أن أكون أفضل من الآخرين	11
				أرى إن الآخرين لا يستحقون اهتمامي	12
				أجد إن الناس طيبون بطبعهم	13
				أرغب في مشاركة الآخرين في مسراتهم وأحزانهم	14
				أشعر أن الحياة لها معنى	15
				أجد صعوبة في التعبير عن أفكاري أمام أصدقائي	16
				لدي ثقة عالية بنفسني	17
				استطيع حل مشكلاتي لوحدي	18
				اشعر بالضيق عندما يفضل علي شخص آخر	19
				عندما اغضب أحطم الأشياء القريبة مني	20
				اعتقد أن الحظ يحالفني دوما	21
				لدي القدرة على فهم ما يحدث من حولي	22
				أشعر أن الحياة تعيسة	23
				أخشى من التفكير بالمستقبل	24
				أشعر بالرضا للمستوى العلمي الذي وصلت إليه	25
				لدي القدرة على تجاوز المواقف المحرجة	26
				أفضل البساطة في المظهر والملبس	27
				اشعر إن اختصاصي لا يناسب طموحاتي	28

				لدي القدرة على انجاز الأعمال بشكل جيد	29
				أتحمل المسؤولية عند اتخاذ أي قرار	30
				أشعر إنني أعيش في عالم غير آمن	31
				اعتمد على الآخرين في انجاز واجباتي	32
				اطلب رأي الآخرين ومشورتهم عندما تواجهني مشكلة	33
				تربطني علاقة جيدة مع الآخرين	34
				أميل إلى مشاركة الآخرين في أعمالهم	35
				أشعر بالتفاؤل عندما أفكر في المستقبل	36
				أجد أنني شخص جيد في المجتمع الذي أعيش فيه	37
				ليس لدي الثقة بالآخرين	38
				لدي القدرة على الوعي بالذات	39
				أتحمل النتائج التي تترتب على الأفعال التي أقوم بها	40
				لدي القدرة على مواجهة ما يحدث في المستقبل	41
				أجد صعوبة في تقبل نفسي	42



كلية التربية للعلوم الإنسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسات العليا / الماجستير

م/ استمارة آراء الخبراء حول صلاحية البرنامج الإرشادي

الأستاذ الفاضل ..... المحترم

تحية طيبة :-

تروم الباحثة إجراء بحثها الموسوم ( أثر برنامج إرشادي في تنمية الاستقرار النفسي لدى الطالبات فاقدمات الولدين في المرحلة الإعدادية ) ولتحقيق ذلك تتطلب إعداد مقياس الاستقرار النفسي لدى الطالبات فاقدمات الولدين في المرحلة الإعدادية )، وقد تبنت الباحثة نظرية فرانكل (VICTOR FRANKL) لتمثل الإطار النظري في تطبيق البرنامج الإرشادي وقد عرف (FRANKL -1905) فنية أسلوب (القصد المعاكس INTENTIONPARADOXICAL) هو (أسلوب يتم عن طريقه فك الارتباط أو الاشتراط ويتم عن طريقه تشجيع المراجع أن يعرض نفسه للمواقف المخوفة ولكن من غير حدوث نتائجها المتوقعة وبذلك تنكسر الدائرة المفرغة ويؤدي ذلك إلى انطفاء الخوف أو القلق المتوقع)

ويتضمن هذا الأسلوب مجموعة من الاستراتيجيات والفنيات والنشاطات هي :

(المناقشة ، الحوار ، تحديد الهدف ، الوعي بالمسؤولية ، لعب الدور ، التخيل ، توجيه الاسئلة ، تقديم التعليمات ، الفهم ، تأكيد الذات ) ، نظرا لما تتمتعون به من خبره واضحة ودراية علمية في مجال تخصصكم نعرض على حضراتكم البرنامج الإرشادي الذي تروم الباحثة تطبيقه على عينة البحث راجين إبداء آرائكم وتوجيهاتكم ومقترحاتكم في الأمور الآتية :

أولاً: مدى مناسبة المواضيع لفقرات الجلسات.

ثانياً: مدى ملائمة الفنية لهدف الجلسة .

ثالثاً: مدى مناسبة الاستراتيجيات والفنيات والأنشطة الإرشادية لتطبيق البرنامج الإرشادي .

رابعاً: مدى مناسبة الوقت المخصص للجلسات علماً بان عدد الجلسات 12 جلسة ومدة الجلسة 45

دقيقة باستثناء الجلسة الافتتاحية والجلسة الختامية فقد كانت مدة الجلسة 50 دقيقة

خامساً: ما ترونه مناسباً ولكم الحق في الإضافة والحدق والتعديل

مع الشكر والتقدير العالين

الباحثة /جنان صالح محمد

المشرفة /د لطيفة ماجد محمود

التدريب البيتي	التقويم	النشاط المقدم	الأهداف السلوكية	هدف الجلسة	الحاجة
- تطلب المرشدة من كل مسترشدة ان تكتب ملاحظاتها عن هذه الجلسة كـتدريب بيتي.	تطرح المرشدة على الطالبات السؤال الآتي : هل توجد طالبة لا تعرف اسم إحدى زميلاتها وأسم المرشدة؟ - تطرح المرشدة على الطالبات السؤال الآتي هل هنا من لا ترغب الاشتراك بالبرنامج؟ - وكذلك هل هناك من لا يناسبها الوقت المخصص للبرنامج؟	- تقوم المرشدة بتعرف أسمها وأن عملها مختص بالإرشاد. - التعرف على أسماء الطالبات والترحيب بهن. - تقوم المرشدة بتقديم الحلوى لأفراد المجموعة الإرشادية بجو من الألفة والفرح. - تحديد مكان الجلسات الإرشادية والتي ستكون في (قاعة المدرسة). - تقوم المرشدة بتعريف أفراد المجموعة الإرشادية بأهمية الإرشاد وأهدافه. - تطلب المرشدة من الطالبات الالتزام بالتوقيتات المخصصة للجلسات وعدم التأخر عن الحضور. - تزويد كل فرد من أفراد المجموعة الإرشادية بدفتر وقلم لتسجيل ملاحظاتهم خلال البرنامج. - فتح باب الحوار والنقاش لطالبات المجموعة بجو من الديمقراطية لأجل إزالة الحواجز النفسية بينهم وبين المرشدة. - تقوم المرشدة بنشاط للتأكد من تمام التعارف بين الطالبات.	- أن تزال الحواجز النفسية بين الطالبات والمرشدة. - أن تتعرف أفراد المجموعة الإرشادية بالمرشدة ويتعرف بعضهم على بعضهم الآخر. - أن تتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على إجراءات في البرنامج الإرشادي. - أن يتعرفن على مكان وزمان البرنامج. - التأكد من تمام التعارف بين المشاركين المشاركات	- تهيئة أفراد المجموعة الإرشادية مع البرنامج الإرشادي بروح التفاؤل. - تعريف المجموعة الإرشادية بالضوابط والتعاليم الخاصة بالبرنامج الإرشادي	- التهيؤ للبرنامج الإرشادي والتعاون بين أفراد المجموعة الإرشادية من جهة وبين المرشدة من جهة أخرى. - بناء علاقات ايجابية بينهم يسودها جو من الألفة والثقة والمحبة المتبادلة. - تعريف الطالبات بتوقيتات جلسات البرنامج (زمان ومكان البرنامج)

## إدارة الجلسة الأولى (الافتتاحية) :

- ترحب الباحثة بأفراد المجموعة الإرشادية ثم تقدم نفسها ، ثم تطلب من كل طالب وطالبة تقديم نفسه.
- توضح الباحثة لأفراد المجموعة ماذا تعني كلمة برنامج ؟ وماذا يقصد بالإرشاد وما هي أهدافه وما الأنشطة المقدمة ؟
- البرنامج : عبارة عن خطوات إجرائية منظمة للتعامل مع المشكلات السلوكية والنفسية والمهنية في جميع مناحي الحياة .
- مفهوم الإرشاد :. هو عملية بناءه تهدف الى مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته ويدرس شخصيته ويعرف خبراته ويحدد مشكلاته وينمي إمكانياته ويحل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته وتعليمه وتدريبه لكي يصل الى تحديد وتحقيق اهدافه وتحقيق الصحة النفسية والتوافق تربوياً ومهنياً واسرياً .
- توضح القواعد التي يستند عليها البرنامج الإرشادي عن طريق النقاط الآتية :.
- أ- ان البرنامج الارشادي عبارة عن ( 12 ) جلسة بمعدل جلستين كل اسبوع وكل جلسة تحمل عنواناً وموضوعاً ونشاطاً معيناً .
- ب- ان الهدف الرئيسي من البرنامج هو خدمة البحث العلمي ومن ثم خدمة الطلبة ومساعدتهم .

ج- استعمال مجموعة من النشاطات والفنيات والمناقشة الحرة وإبداء الرأي وتقبل الرأي الآخر.

د- من القواعد الرئيسية للبرنامج الإرشادي هي :

1- الالتزام بالمواعيد في الزمان والمكان المحددين في قاعة ( الصف الثالث أ ) صباح كل

يوم أحد و الثلاثاء ، و إذا صادف حدوث طارئ فاليوم الذي يليه مباشرة .

2- المحافظة على سرية ما يدور في الجلسات الإرشادية .

3- توجيه سؤال لأفراد المجموعة فيما إذا كان احداً منهم لا يرغب حضور الجلسات

4- فسح المجال لأفراد المجموعة لطرح أي سؤال او إيضاح وابداء الاراء والمناقشة حول ما

يطرح.

5 - تقوم الباحثة بتقديم قطع الكيك والعصائر لأفراد المجموعة لخلق جو من المرح والألفة

والطمأنينة والراحة النفسية .

## الجلسة الثانية: اتخاذ القرار أسلوب قصد المعاكس مدة الجلسة (45) دقيقة

التدريب البيتي	التقويم	النشاط المقدم	الفنيات والاستراتيجيات	الأهداف السلوكية	هدف الجلسة	الحاجة
<p>- تكلف المرشدة المجموعة الإرشادية.</p> <p>- كتابة موقف تعرضن له وتمكن من اتخاذ قرارهن وكان القرار صائبًا.</p>	<p>تقوم المرشدة بطرح أسئلة على أفراد المجموعة الإرشادية عن:</p> <p>- معنى اتخاذ القرار.</p> <p>- إذا عرضت لمشكلة مان كيف تتخذين قرارك.</p> <p>- تلخيص ما دار في الجلسة</p>	<p>- متابعة الواجب البيتي وتقديم الشكر والثناء للواتي أنجزنه على نحو جيد.</p> <p>- تقوم المرشدة بكتابة موضوع الجلسة (اتخاذ القرار).</p> <p>- تقوم المرشدة بتعريف اتخاذ القرار (هو القدرة على اختيار البديل الأفضل من بين عدة بدائل عدة للموقف في الوقت المناسب).</p> <p>- تقوم المرشدة بكتابة خطوات اتخاذ القرار على السبورة:</p> <p>- تحديد المشكلة.</p> <p>- تحديد المعايير.</p> <p>- تعيين الأوزان لكل معيار من المعايير التي يتخذ القرار على أساسها.</p> <p>- تطوير وصياغة البدائل وتوضيح نقاط القوة والضعف لكل بديل من البدائل في ضوء البيانات والمعلومات التي تم تحليلها وفي ضوء الظروف البيئية.</p> <p>- تعتمد هذه الخطوة على أمرين:</p> <p>1. توفير المعلومات الخاصة بصياغة البدائل المختلفة.</p> <p>2. قدرات متخذ القرار في الابتكار والإبداع في تكوين البدائل.</p> <p>- موازنة البدائل: تقتضي هذه الخطوة دراسة كل بديل من البدائل في ضوء الهدف من القرار وبيئة القرار كما تقتضي إيجاد العلاقة بين البدائل ونتائجها.</p> <p>- اختيار البديل الأمثل: بعد دراسة البدائل المختلفة يتم اختيار البديل الملائم لحل المشكلة والقادر على تحقيق الأهداف المرجوة وبذلك يُعد اختيار البديل الأمثل ثابتة جوهر القرار وعليه يتم</p>	<p>الحوار المناقشة</p>	<p>- أن تتعرف أفراد المجموعة الإرشادية معنى اتخاذ القرار</p> <p>- أن تتمكن أفراد المجموعة الإرشادية من اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب</p> <p>- أن يتخلص أفراد المجموعة الإرشادية من العوائق التي تعوق الفرد عن اتخاذ القرار</p> <p>- التخلص من التردد والحيرة عند اتخاذ القرار</p>	<p>- معرفة كيفية اتخاذ القرار عند أفراد المجموعة الإرشادية وطرق تنميتها</p> <p>- معرفة أساليب اتخاذ القرار</p> <p>- حل الصراع الداخلي</p> <p>- القدرة على اتخاذ القرار في الوقت المناسب</p>	<p>حاجة الطالبات إلى:</p> <p>- معرفة معنى اتخاذ القرار</p> <p>- معرفة أساليب اتخاذ القرار</p> <p>- حل الصراع الداخلي</p> <p>- القدرة على اتخاذ القرار في الوقت المناسب</p>

		<p>اتخاذ القرار.</p> <p>- تطبيق البديل: في هذه الخطوة وضع البديل الذي تم اختياره موضع التنفيذ.</p> <p>- تقوم المرشدة بربط موضوع الجلسة بخطوات حل المشكلات عن طريق السؤال الآتي:</p> <p>س) إذا كانت صديقتك لديها حفلة خطوبة وأنت لديك امتحان في اليوم التالي.</p> <p>أ. تذهبين للحفلة. ب. تهتمين بدراستك وتعذرين من صديقتك. ج. تذهبين إليها بعد الانتهاء من الامتحان.</p> <p>- تقوم المرشدة بتطبيق خطوات حل المشكلات في مواجهة ضعف اتخاذ القرار وبيان كيفية القدرة على مواجهة ضعف اتخاذ القرار في المواقف التي تتعرض لها.</p> <p>- فتح باب الحوار للمناقشة مع المجموعة الإرشادية والتعرف على آرائهن في موضوع الجلسة وما هي القدرة على اتخاذ القرار.</p> <p>- تشكر المرشدة أفراد المجموعة الإرشادية على مشاركتهن في النقاش والحوار في موضوع الجلسة.</p> <p>- تودع المرشدة المجموعة الإرشادية وتذكرهن بموعد الجلسة القادمة</p>				
--	--	---	--	--	--	--

## إدارة الجلسة الثانية: اتخاذ القرار

- الترحيب ومتابعة التدريب البيئي والشكر والثناء على أفراد المجموعة الإرشادية و على الذين أنجزوه بشكل جيد

- تقوم المرشدة بكتابة موضوع الجلسة على اللوحة وهو اتخاذ القرار وتعريفه هو (القدرة على اختيار البديل الأفضل من بين عدة للموقف في الوقت المناسب )
- تقوم المرشدة بكتابة خطوات اتخاذ القرار على اللوحة :

1- تحديد المشكلة

2- تحديد المعايير

3- تعيين الأوزان لكل معيار من المعايير التي يتخذ القرار على أساسها

4- تطوير وصياغة البدائل وتوضيح نقاط القوة والضعف لكل بديل من البدائل في ضوء البيانات والمعلومات التي تم تحليلها وفي ضوء الظروف البيئية وتعتمد هذه الخطوة على أمرين :

أ- توفير المعلومات الخاصة بصياغة البدائل المختلفة

ب - قدرات متخذ القرار في الابتكار والإبداع في تكوين البدائل

- موازنة البدائل : تقتضي هذه الخطوة دراسة كل بديل من البدائل في ضوء

الهدف من القرار كما تقتضي إيجاد العلاقة بين البدائل ونتائجها

- واختيار البديل الأمثل بعد دراسة البدائل المختلفة يتم اختيار البديل الملائم لحل

المشكلة والقادر على تحقيق الأهداف المرجوة وبذلك يعتبر اختيار البديل الأمثل جوهر

القرار وعليه يتم اتخاذ القرار

- تطبيق البديل في هذه الخطوة وضع البديل الذي تم اختياره موضع التنفيذ

- تقوم المرشدة بربط موضوع الجلسة بخطوات حل المشكلات عن طريق السؤال التالي :

س / إذا كانت صديقتك لديها حفلة خطوبة وأنت لديك امتحان في اليوم التالي :



أ. تذهيبين للحفلة , ب . تهتمين في دراستك وتعتذرين من صديقتيك

ج . تذهيبين إليها بعد الانتهاء من دراسة الامتحان

. تقوم المرشدة بتطبيق خطوات حل المشكلات في مواجهة ضعف اتخاذ القرار وبيان كيفية

القدرة على مواجهة ضعف اتخاذ القرار في المواقف التي تتعرض لها .

. فتح باب الحوار والمناقشة مع المجموعة الإرشادية والتعرف على آراءهن في موضوع الجلسة

وما هي القدرة على اتخاذ القرار .

. تشكر المرشدة أفراد المجموعة الإرشادية على مشاركتهن في النقاش والحوار في موضوع

الجلسة .

التقويم :تحديد سلبيات وايجابيات موضوع الجلسة

التدريب البيئي :نطلب المرشدة من الطالبات كتابة أكثر من موقف كانت تشعر فيه بالقلق

وكيف تغلبت عليه

## الجلسة الثالثة: خفض قلق المستقبل أسلوب القصد المعاكس مدة الجلسة (45) دقيقة

التدريب البيئي	التقويم	النشاط المقدم	الفنيات والاستراتيجيات	الأهداف السلوكية	هدف الجلسة	الحاجة
- تطلب المرشدة من الطالبات كتابة أكثر من موقف كانت تشعر فيه بالقلق وكيفي تغلبت عليه.	توجه المرشدة سؤالاً للمجموعة الإرشادية - معنى قلق المستقبل. - تلخيص ما دار في الجلسة. - تحديد ايجابيات الجلسة وسلبياتها. - معنى مدى استفادة أفراد المجموعة من الجلسة.	- ترحب المرشدة بالطالبات وتتابع التدريب البيئي وتقدم الشكر لمن قامت بانجازه بشكل جيد. تكتب المرشدة عنوان الجلسة على السبورة. تكتب المرشدة تعريف قلق المستقبل "حالة من الشعور بعدم الارتياح والاضطراب المتعلقة بحوادث المستقبل". - تستعمل المرشدة فنية تحديد الهدف ويتم عن طريق توضيح الهدف من خفض قلق المستقبل وهو تحقيق معنى في حياة الإنسان. - تطلب المرشدة من إحدى طالبات المجموعة الإرشادية إلى القيام بدور شخص يشعر بالقلق عن ما تبقى من حياته وكيف تشعر عندما ينخفض القلق. - تطلب المرشدة من أفراد المجموعة الإرشادية أن يتخيلن المدة المتبقية من حياتهن وكيف يشعرن عندما ينخفض القلق. - تشكر المرشدة المجموعة الإرشادية على مشاركتهن في الجلسة. - تودع المرشدة المجموعة الإرشادية وتذكرهن بموعد الجلسة القادمة.	- التخيل. - لعب الأدوار. - تحديد الهدف.	أن تتعرف الطالبات: - معنى قلق المستقبل. - تشعر الطالبة بالسعادة والهدوء في مفردات حياتها. - تعرف الطالبة بأن خفضها للقلق يولد لديها شعور بالسعادة.	- مساعدة الطالبات على خفض قلق المستقبل وذلك بتوجيهه أنظارهن إلى النواحي والجوانب الايجابية في حياتهن. - تعرف الطالبات بالمواقف والأحداث التي تجعلهن قلقات. - بيان أهمية خفض قلق المستقبل للطالبات الذي قد يولد لديهن شعور بالسعادة.	- حاجة الطالبات إلى معرفة معنى قلق المستقبل. - حاجة الطالبات إلى خفض قلق المستقبل لديهن

### الجلسة الثالثة ( خفض قلق المستقبل ) :

- ترحب المرشدة بأفراد المجموعة ، وتتابع معهم التدريب البيتي وتقدم الشكر والثناء لمن قامت بإنجازه بشكل جيد .
- تكتب عنوان الجلسة على اللوحة وهو خفض قلق المستقبل .
- تكتب المرشدة تعريف قلق المستقبل " حالة من الشعور بعدم الارتياح والاضطراب المتعلقة بحوادث المستقبل وانشغال الفكر وترقب الشر "
- تطلب المرشدة من أفراد المجموعة التحدث عن أسباب قلقهم من المستقبل وتناقشهن في ذلك ثم تحاول المرشدة عن طريق فنية تحديد الهدف من خفض قلق المستقبل وتحقيق معنى في حياة الإنسان كان ايجابياً كقلق المسلم وخوفه من التقصير في العبادة أو من آثار ذنوبه الذي يدفعه للمواظبة على الطاعة والاستغفار والتوبة فهو قلق موضوعي أما القلق من المستقبل فهو مطلوب لكن على الفرد أن لايبالغ في قلقه وعليه أن يشترك مع الآخرين في أعمال اجتماعية ليحصل على المساندة الاجتماعية كعنصر مخفض لقلق المستقبل ، وتناقشهن في ذلك .
- تطلب المرشدة من إحدى طالبات المجموعة الإرشادية إلى القيام بدور شخص يشعر بالقلق عن ما تبقى من حياته وكيفي يشعر عندما ينخفض القلق.
- تطلب المرشدة من أفراد المجموعة الإرشادية إن يتخيلوا الفترة الباقية من حياتهم وكيف يشعرون عندما ينخفض القلق
- تطلب المرشدة من أفراد المجموعة الإرشادية إصدار حكم على أنفسهن في مدى الاستفادة من الجلسة الإرشادية ويتم ذلك عن طريق الحوار أو المناقشة.
- التدريب البيتي : تكلف المرشدة أفراد المجموعة كتابة موقف كانوا يشعرون فيه بالقلق وكيف تغلبن على ذلك .

الجلسة الرابعة: الثقة بالنفس أسلوب القصد المعاكس مدة الجلسة (45) دقيقة

التدريب البيتي	التقويم	النشاط المقدم	الفنيات والاستراتيجيات	الأهداف السلوكية	هدف الجلسة	الحاجة
- تطلب المرشدة من كل طالبة ذكر موقف في حياتها تجد فيه صعوبة في تحمل المسؤولية وصعوبة في تحكم بمفردات حياتها وكيف التغلب عليه	- تسأل المرشدة الطالبات ما هو أثر الثقة بالنفس على الإنسان - تحديد الهدف من الجلسة الإرشادية. - تحديد الايجابيات والسلبيات	- متابعة المرشدة التدريب البيتي مع أفراد المجموعة الإرشادية وتقديم الشكر والثناء إلى المسترشدين اللواتي أنجزن التدريب البيتي. - تقوم المرشدة بتعريف الثقة بالنفس. - تحاول المرشدة مساعدة المسترشدين أن يخبرن وجودهن من خلال زرع الثقة بالنفس وذلك من خلال التعرف على بعض العناصر التي تساعد على تنمية الثقة بالنفس. - القدرة على الاستماع إلى الآخرين والبحث بطريقة ايجابية عن مقاصدهم. - تنمية مستوى الشجاعة لدى الأفراد. - قدرة الفرد على قبول وتحمل المسؤولية عن كافة أفعاله. - القدرة على الاستماع إلى الآخرين والبحث بطريقة ايجابية عن مقاصدهم. - تنمية مستوى الشجاعة لدى الأفراد. - تقوم المرشدة بمناقشة وفتح المجال للمسترشدين للاستبصار وموقفه من مشكلته. - تشكر المرشدة طالبات المجموعة الإرشادية على مشاركتهن في النقاش في موضوع الجلسة. - تودع المرشدة طالبات المجموعة الإرشادية وتذكرهن بموعد الجلسة القادمة	- تأكيد الذات. - الواعي بالمسؤولية - المناقشة	أن تتعرف الطالبات على: معنى الثقة بالنفس. كيف تشعر وتتصرف بالثقة بالنفس. الطرق التي تجعلهن واثقات بأنفسهن. - تستطيع الطالبات إنجاز ما يوكل إليها.	أن تعرف الطالبة: معنى الثقة بالنفس. كيف تشعر وتتصرف بالثقة بالنفس. تعرف الطالبات أساليب الثقة بالنفس	حاجة الطالبة إلى: تنمية الثقة بالنفس - معرفة الأساليب التي تجعلهم واثقات بأنفسهن

### إدارة الجلسة الرابعة: (الثقة بالنفس):

. إلقاء التحية (السلام) على أفراد المجموعة الإرشادية.

. الترحيب بأفراد المجموعة الإرشادية.

- تناقش المرشدة التدريب البيئي مع أفراد المجموعة الإرشادية وتقديم الشكر والثناء إلى المسترشدين الذين أنجزوا التدريب البيئي.

تقوم المرشدة بكتابة مفهوم الثقة بالنفس على اللوحة ومناقشة الطالبات فيه، ويرى (سوندرلاند) أن مفهوم الثقة بالنفس يعني القدرة على تبوأ الفرد وضع معين بطريقة صحيحة أو تخلص الفرد من أي نقص في المهارات اللازمة ليكمل مهامه مع مراعاة إمكانية اختلاف ذلك المهام من النشاط الاجتماعي مثلما يحدث عندما يحاول الفرد الاقتراب من شخص ما ليس لديه معرفة سابقة به، أو مثلما يحدث في النشاط المهني كالقدرة على تحقيق مهام يحتاجها في العمل،

-توضح المرشدة للطالبات بأنهم مسئولين عن أنفسهم وقدرتهم على تحمل المسؤولية، ويشجعهم بأن يخبروا المسؤولية.

- تحاول المرشدة تنمية مستوى الثقة بالنفس من خلال التركيز على بعض العناصر التالية كما أوضحها كل من إيمونس وثورماس (Emmons & Thomas).

. القدرة على الاستماع إلى الآخرين والبحث بطريقة إيجابية عن مقاصدهم.

. تنمية مستوى الشجاعة لدى الأفراد.

. القيام بالأعمال المنوطة بالفرد بطريقة ايجابية وبناءه وفق نقد ذاتي وتغذية راجعة لنفسه.

. قدرة الفرد على تصميم خطة تمكنه من ممارسة الأداء وتحقيق التقدم بما يضمن النجاح.

. قدرة الفرد على قبول وتحمل المسؤولية عن كافة أفعاله.

. توضح المرشدة لأفراد المجموعة الإرشادية أن الفرد بدون الثقة بالنفس يمكن أن يفقد الكثير من الفرص بسبب الخوف من المخاطر أو الخوف من العواقب التي قد تحدث، ومن بين الحقائق التي يمكن رصدها عن الثقة بالنفس بأنها ليست فطرية وأنها مكتسبة.

-تقوم المرشدة بمناقشة وفسح المجال للطالبات للاستبصار وموقفه من مشكلته

- تقوم المرشدة بتحديد الهدف من الجلسة الإرشادية، وتحديد الإيجابيات والسلبيات مع المسترشدتين في الجلسة الإرشادية.

. تطلب المرشدة من كل طالبة ذكر موقف في حياتها تجد فيه صعوبة في تحمل المسؤولية و صعوبة في التحكم بمفردات حياتها وكيف يمكن التغلب عليها.

الجلسة الخامسة: تقدير الذات أسلوب القصد المعاكس مدة الجلسة (45) دقيقة

الحاجة	هدف الجلسة	الأهداف السلوكية	الغنيات والاستراتيجيات	النشاط المقدم	التقويم	التدريب البيئي
حاجة أفراد المجموعة الإرشادية إلى: معرفة تقدير الذات	- معرفة أفراد المجموعة الإرشادية كيفية تنمية القدرة على تحقيق الذات. - معرفة سمات الأشخاص أصحاب الحس المرتفع بتقدير الذات. - معرفة طرق تقدير الذات	أن تتمكن الطالبة من معرفة: معنى تقدير الذات. - كيف يحقق الإنسان الشعور بذاته. - كيفية تجاوز حالات ضعف تقدير الذات. - معرفة صفات الواثقون بذاتهم	- المناقشة والحوار. - التشجيع. - السوعي بالمسؤولية	- متابعة التدريب البيئي لأفراد المجموعة الإرشادية وتقديم الشكر لمن أنجزه بشكل جيد. - تقوم المرشدة بكتابة موضوع الجلسة على اللوحة وهو (تقدير الذات). - تقوم المرشدة بتعريف تقدير الذات فإنه يقصد به (الأشخاص الذين لديهم شعور جيد حول أنفسهم، وهناك كثير من التعريفات لتقدير الذات، والتي تشترك في طريقة معاملتك لنفسك واحترامها، فهو مجموعة من القيم والتفكيرات والمشاعر التي نملكها حول أنفسنا، فيعود مصطلح التقدير الذاتي إلى مقدار رؤيتك لنفسك، وكيف تشعر اتجاهها) ويعتني به مقدار الصورة التي يُنظرُ فيها الإنسان إلى نفسه. - تقوم المرشدة بمناقشة وتوضيح كيفية الشعور بقيمة الذات بواسطة الحوار بين الطالبات. - تقوم المرشدة بكتابة خصائص وسمات الأشخاص ذو التقدير المرتفع لذاتهم: 1. المودة والسكينة. 2. حسن السجية والخصال. 3. الحماس والعزيمة. 4. الصراحة والقدرة على التعبير. 5. الايجابية والتفاؤل. 6. العلاقات الاجتماعية. - تقوم المرشدة بتوضيح ضعف تقدير الذات بسبب الهروب من المشكلات وعدم الرغبة في	تقوم المرشدة بسؤال طالبات المجموعة الإرشادية عن: معنى تقدير الذات. - ما هي الطرق التي تزيد من تقدير الفرد لذاته. - تلخيص ما دار في الجلسة. - تحديد نقاط الايجابية والسلبية.	-تطلب المرشدة من طالبات المجموعة موقوفين تستعمل فيها الحوار الداخلي لتنمية تقدير الفرد لذاته.

		<p>إثارة الحديث من المشكلات وعدم الرغبة في إثارة الحديث عنها والحل يتطلب الشجاعة في أن يعترف الإنسان بأخطائه ورفع مستوى الشجاعة بالحديث الإيجابي عن النفس بأنّها عالية ولها قدر عالي عن صاحبها.</p> <p>- تناقش المرشدة الأفكار التي تدل على ضعف تقدير الذات وهي: (أصف نفسي بكلمات بذينة عن فشلي في مواجهة الآخرين).</p> <p>- تشكر المرشدة المجموعة الإرشادية على مشاركتهم في الجلسة.</p> <p>- تودع المرشدة الطالبات وتذكرهنّ بموعد الجلسة القادمة.</p>				
--	--	--	--	--	--	--



## إدارة الجلسة الخامسة: تقدير الذات

- ترحب المرشدة بطالبات المجموعة الإرشادية ومتابعة التدريب البيئي وتقدم الشكر والثناء للطالبات اللواتي أنجزنه بشكل جيد
- تقوم المرشدة بتوضيح موضوع الجلسة على اللوحة وهو (تقدير الذات ) حيث تقوم المرشدة بتعريفه (ويقصد به الأشخاص اللذين لديهم شعور جيد حول أنفسهم وهناك كثير من التعريفات لتطوير الذات والتي تشترك في طريقة معاملتك لنفسك واحترامها :فهو مجموعة من القيم والتفكير والمشاعر التي نملكها حول أنفسنا فيعود مصطلح التقدير الذاتي إلى مقدار رؤيتك لنفسك وكيف تشعر اتجاهها) ويعني به مقدار السبورة التي ينظر فيها الإنسان إلى نفسه
- تقوم المرشدة بمناقشة وتوضيح كيفية الشعور بقيمة الذات بواسطة الحوار بين الطالبات
- تقوم المرشدة بكتابة خصائص وسمات الأشخاص ذو التقدير المرتفع لذاتهم :
- 1- الهدوء والسكينة 2- حسن السجية والخصال 3- الحماس والعزيمة 4 - الصراحة والقدرة على التعبير 5 - الايجابية والتفاؤل 6 - العلاقات الاجتماعية
- تقوم المرشدة بتوضيح ضعف تقدير الذات بسبب الهروب من المشكلات وعدم الرغبة في إثارة الحديث عنها والحل يتطلب الشجاعة في إن يعترف الإنسان بأخطائه ورفع مستوى الشجاعة بالحديث الايجابي عن النفس ولها قدر عالي عند صاحبها
- تناقش المرشدة الأفكار التي تدل على ضعف تقدير الذات وهي (اصف نفسي بكلمات بذينة عند فشلي في مواجهة الآخرين
- تشكر المرشدة المجموعة الإرشادية على مشاركتهم في الجلسة

## الجلسة السادسة: التفاؤل والنظرة الايجابية للحياة أسلوب القصد المعاكس مدة الجلسة (45) دقيقة

التدريب البيتي	التقويم	النشاط المقدم	الغنيات والاستراتيجيات	الأهداف السلوكية	هدف الجلسة	الحاجة
-تطلب المرشدة من الطالبات: - ذكر مواقف وأفكار تشعرهن بالتفاؤل وتجعلن ينظرن إلى الحياة نظرة ايجابية.	توجه المرشدة سؤالا لطالبات المجموعة الإرشادية: - معنى التفاؤل. - تحديد الايجابيات والسلبيات في الجلسة. - تلخيص ما دار في الجلسة. - معرفة مدى إفادة أفراد المجموعة من الجلسة وهل يمكنهن تطبيق ما تعلموه في حياتهن اليومية	- متابعة المرشدة التدريب البيتي وتقديم الشكر والثناء للطالبات اللواتي أنجزنه بشكل جيد. - تبدأ المرشدة الجلسة بكتابة عبارة (لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس) وتناقشها مع أفراد الطالبات. - تعرف المرشدة التفاؤل بأنه (نظرة استبشار نحو المستقبل) وتعرف الشئام الذي هو عكس التفاؤل بأنه (توقع سلبي للأحداث القادمة). - تبصير أفراد المجموعة بأن الإنسان المتشائم ذو النظرة السلبية لا قيمة لحياته. - تحاول الباحثة باستعمال فنية الوعي بالمسؤولية عن طريق تبصيرهم بأن الإنسان المتشائم يعيش حياة يائسة بلا أمل. - تشكر المرشدة طالبات المجموعة الإرشادية جلسة على مشاركتهن في النقاش وحوار موضوع الجلسة.	- المناقشة. - الوعي بالمسؤولية.	- أن تكون الطالبة متفائلة. - أن تنظر الطالبة إلى الحياة من منظور تفاولي. - أن تبعد الطالبة عن النظرة التشاؤمية اتجاه الحياة. - أن تبادر الطالبة بإنجاز أعمال وهي تشعر بالسعادة والتفاؤل.	- تعليم أفراد المجموعة معنى التفاؤل وأهميته في حياة الفرد. - تنمية النظرة الايجابية للحياة لدى أفراد المجموعة والابتعاد عن النظرة السوداوية نحو جميع مواقف الحياة.	-الحاجة إلى معرفة معنى التفاؤل. - الحاجة إلى معرفة كيفية تكون المسترشدة متفائلة. - الحاجة إلى النظر إلى الحياة نظرة ايجابية

### إدارة الجلسة السادسة (التفاؤل والنظرة الإيجابية للحياة) :

- مناقشة التدريب البيئي والثناء على المتميزين .
- تبدأ المرشدة الجلسة بكتابة عبارة " لأيس مع الحياة ولاحياء مع اليأس " ، وتناقشها مع أفراد المجموعة .
- تعرف المرشدة التفاؤل بأنه " نظرة استبشار نحو المستقبل ، تجعل الفرد يتوقع الأفضل وينظر إلى الأشياء الإيجابية ويستبعد ما عدا ذلك " أما التشاؤم الذي هو عكس التفاؤل فيعرف بأنه " توقع سلبي للأحداث القادمة ، يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ والفشل وخيبة الأمل ويستبعد ما عدا " ، تستعمل الباحثة فنية الوعي بالمسؤولية عن طريق تبصير أفراد المجموعة بأن الإنسان المتشائم وذو النظرة السلبية للحياة لا قيمة لحياته وتعطي أمثلة توضح ذلك .
- التدريب البيئي : تطلب المرشدة من أفراد المجموعة كتابة موقف كانوا فيه متشائمين وكيف تمكنوا بأن يكونوا متفائلين .

## الجلسة السابعة: التواضع

## أسلوب القصد المعاكس

## مدة الجلسة (45) دقيقة

التدريب البيتي	التقويم	النشاط المقدم	الفنيات والاستراتيجيات	الأهداف السلوكية	هدف الجلسة	الحاجة
تطلب المرشدة ذكر أكثر من موقف عن دور التواضع في تجاوز المواقف الحياتية وأن تكون الطالبة بحالة أفضل من زميلاتها	تقوم المرشدة بتوجيهي الأسئلة الآتية: (س) ما معنى التواضع؟ (س) ما أهمية التواضع؟ تلخيص ما دار في الجلسة وتحديد الإيجابيات والسلبيات	- متابعة التدريب البيتي وتقديم الشكر والثناء على الطالبات اللواتي أنجزنه بشكل صحيح. - تقوم المرشدة بتقديم موضوع الجلسة، وكتابته على اللوحة وهو (التواضع). - تقوم المرشدة بتعريف التواضع (هو خفض الجناح للمسلمين وعدم التكبر والافتخار عليهم بالمال أو الجاه أو النفوذ) أو بمعنى آخر يعني أن لا ترى نفسك أفضل من الآخرين بشيء، وأن لا تتعامل معهم على أنك أفضل أو أجمل أو ارفع مكانة وإن كانت هذه الحقيقة ويكون التعامل بالبساطة الناבעة من الشعور وليس تصرف مصطنع سرعان ما ينفضح بأقل انفعال، وكما قال الرسول ﷺ: (الناس سواسية كأسنان المشط). - تقوم المرشدة بمناقشة الطالبات بالتعريف وحديث الرسول ﷺ وتقديم الشكر والثناء لهن. - تقوم المرشدة بكتابة أبيات شعرية حول أهمية التواضع تواضع تكن النجم لا لناظر** على صفحات الماء وهو رفيع الرأس ولا تكن كالدخان علو بنفسه** على طبقات الجو وهو وضع - تقوم المرشدة بكتابة فوائد التواضع وهي: 1. يساعدك على أن تكون قانعة بحياتك. يساعدك على تحمل الأوقات	- المناقشة والحوار - لعب الأدوار	أن تتمكن الطالبة من: - معرفة معنى التواضع. - معرفة فوائد التواضع. - معرفة أهمية التواضع. أن تتلخص الطالبة من التكبر والتعالي	- تبصير طالبات المجموعة الإرشادية بمعنى التواضع. - تعليم الطالبات كيف يكوننه متواضعات. - معرفة الطالبات فوائد التواضع.	- معرفة معنى التواضع. - كيف تتعلم التواضع. - معرفة فوائد التواضع.

		<p>الصعبة.</p> <p>3. تحسين علاقاتك مع الآخرين.</p> <p>- يجعلك صديقة مع نفسك وأمينة مع الآخرين.</p> <p>- تقوم المرشدة بتوضيح للطالبات كيف تكون متواضعة.</p> <p>- فتح باب الحوار والمناقشة مع المجموعة الإرشادية والتعرف على آراءهن في موضوع الجلسة وما هي إيجابيات (التواضع).</p> <p>- تشكر المرشدة المجموعة الإرشادية على مشاركتهن في النقاش والحوار في موضوع الجلسة.</p> <p>- تودع المرشدة المجموعة الإرشادية وتذكرهن بموعد الجلسة القادمة.</p>				
--	--	--	--	--	--	--

## إدارة الجلسة السابعة التواضع :

- ترحب المرشدة بطالبات المجموعة الإرشادية ومتابعة التدريب البيئي وتقدم الشكر والثناء للطالبات اللواتي أنجزنه بشكل جيد
- تقوم المرشدة بتوضيح موضوع الجلسة على اللوحة وهو (التواضع ) حيث تقوم المرشدة بتعريفه ( هو خفض الجناح للمسلمين وعدم التكبر عليهم بالمال أو النفوذ) أو بمعنى آخر يعني إن لا ترى نفسك أفضل من الآخرين وان لا تتعامل معهم على انك الأفضل أو أجمل أو ارفع مكانه وان كانت هذه الحقيقة ويكون التعامل بالبساطة النابعة من الشعور وليس تصرف مصطنعة على طبقات الجو وهو وضع
- تقوم المرشدة بكتابة فوائد التواضع وهي:
  - 1-يساعدك على ان تكون قانعا بحياتك
  - 2 - يساعدك على تحمل الأوقات الصعبة
  - 3- تحسين علاقاتك مع الآخرين
  - 4- يجعلك صادق مع نفسك وأميناً مع الآخرين
- تقوم المرشدة بتوضيح للطالبات كيف تكون متواضعة
- فتح باب الحوار والمناقشة مع المجموعة الإرشادية والتعرف على آراءهن في موضوع الجلسة وما هي ايجابيات (التواضع)
- تشكر المرشدة المجموعة الإرشادية على مشاركتهن في النقاش والحوار سرعان ما ينفصح بأقل انفعال أو غضب وكما قال الرسول (ص) الناس سواسية كأسنان المشط
- تقوم المرشدة بمناقشة الطالبات بالتعريف وحديث الرسول (ص) وتقديم الشكر والثناء لهن
- تقوم المرشدة بكتابة أبيات شعرية حول أهمية التواضع :
- تواضع تكن النجم لاح لناظر
- على صفحات الماء وهو رفيع
- ولا تكن كالدخان علو بنفسه في موضوع الجلسة
- تودع المرشدة المجموعة الإرشادية وتذكرهن بموعد الجلسة القادمة

الجلسة الثامنة: الاتزان الانفعالي أسلوب القصد المعاكس مدة الجلسة (45) دقيقة

الحاجة	هدف الجلسة	الأهداف السلوكية	الفنيات والاستراتيجيات	النشاط المقدم	التقويم	التدريب البيئي
حاجة طالبات المجموعة الإرشادية إلى تحقيق الاتزان الانفعالي	- معرفة الطالبات بمعنى الأنفـال وبمعنى الاتزان الانفعالي. - معرفة السمات التي تتمتع بها الطالبات المتزنة انفعاليًا. - معرفة أساليب ضبط الانفعالات في مواجهة المواقف الصعبة	- أن تتعرف طالبات المجموعة الإرشادية على: - على معنى الانفعال والاتزان الانفعالي. - كيفية ضبط الانفعالات في مواقف الحياة الصعبة	- الحوار والمناقشة	- ترحب المرشدة بطالبات المجموعة الإرشادية ومتابعة التدريب البيئي وتقديم الشكر والتثناء للطالبات اللواتي أنجزنه بشكل جيد. - تقوم المرشدة بتوضيح موضوع الجلسة وكتابته على اللوحة وهو (الاتزان الانفعالي). - تقوم المرشدة بتعريف معنى (الانفعال) ومعنى (الاتزان الانفعالي). - يقصد بالانفعال بأنه حالة نفسية ثائرة تتميز من الناحية الجسمية باضطرابات فسيولوجية من خلال زيادة معدل التنفس وزيادة ضربات القلب وتغير لون البشرة والاختلال في أفراد (الهرمونات) أما الاتزان الانفعالي فيقصد به (أن يكون لدى الفرد القدرة على التحكم في انفعالاته فلا تظهر بشدة سواء انفعالات الغضب أو الغيرة أو الفرح أو الحب ويظهر عنها الحلم وكظم الغيظ وعدم الاهتمام بصغائر الأمور). - تقوم المرشدة بمناقشة الطالبات حول مفهوم الانفعال والاتزان الانفعالي على السبورة. - تقوم المرشدة بمناقشة الطالبات حول مفهوم الاتزان الانفعالي	تقوم المرشدة بطرح سؤالاً على طالبات المجموعة الإرشادية عن: 1. معنى الاتزان الانفعالي. 2. إذا تعرضت لمشكلة ما كيف تتمكنين من ضبط انفعالاتك. - تلخيص ما دار في الجلسة. - تحديد السلبيات والايجابيات	- تطلب المرشدة من طالبات المجموعة الإرشادية: - ذكر موقفين تعرضن له واستطاعت من أن تضبط انفعالاتها.

		<p>والسمات التي يتمتع بها المتزن انفعاليًا. - تستخدم المرشدة الحوار والمناقشة من خلال طرق بعض الأسئلة على الطالبات وهي: س) هل لديك القدرة على التحمل والسيطرة على انفعالاتك؟ س) كيف تتصرفين إذا واجهك موقف انفعالي؟ - تشكر المرشدة الطالبات على مشاركتهن في المناقشة. - تودع المرشدة الطالبات وتذكرهن بموعد الجلسة القادمة.</p>				
--	--	---	--	--	--	--



## إدارة الجلسة الثامنة: الاتزان الانفعالي

- ترحب المرشدة بطلبات المجموعة الإرشادية ومتابعة التدريب البيئي وتقديم الشكر والثناء للمطالبات اللواتي أنجزنه بشكل جيد

- تقوم المرشدة بتوضيح موضوع الجلسة على اللوحة وهو (الاتزان الانفعالي) حيث تقوم المرشدة بتعريف معنى الانفعال ومعنى الاتزان الانفعالي حيث يقصد بالانفعال بأنه ( حالة نفسية تائفة تتميز من الناحية الجسمية باضطرابات فسيولوجية من خلال زيادة معدل التنفس وزيادة ضربات القلب وتغير لون البشرة والاختلال في إفراز الهرمونات ) - إما الاتزان الانفعالي فيقصد به (إن يكون لدى الفرد القدرة على التحكم في انفعالاته فلا تظهر بشده سواء انفعالات الغضب أو الغيرة أو الفرح أو الحب ويظهر عنها الحلم وكظم الغيظ وعدم الاهتمام بصغائر الأمور )

- تقوم المرشدة بكتابة خطوات الاتزان الانفعالي على السبورة وهي :

1 - القدرة على مواجهة الواقع

2- الانفتاح الايجابي على خبرات الحياة المختلفة

3- القدرة على التحكم في الانفعالات

4- القدرة على التعامل

5- التخلص من أعراض التوتر والانفعال

6-القدرة على حل المشكلات

7- الدافعية في الانجاز

- تقوم المرشدة بمناقشة الطالبات حول مفهوم الانفعال والاتزان الانفعالي والسمات التي يتمتع بها المتزن انفعاليا حيث يتم التركيز على ضرورة إن يكون الفرد متزن انفعاليا وان

يستطيع السيطرة على انفعالاته وان يواجه المواقف بحكمة وعقلانية وان يستطيع حل المشكلات التي تعترضه بعيدا عن التوتر والانفعال ومحاولة ضبط السلوك قدر الإمكان تستخدم المرشدة الحوار والمناقشة من خلال طرح بعض الأسئلة على الطالبات وهي:

س: هل لديك القدرة على التحمل والسيطرة على انفعالاتك؟

س: كيف تتصرفين إذا واجهك موقف انفعالي؟

- تقوم المرشدة بمناقشة إجابات الطالبات وتشكر الطالبات المشاركات في المناقشة

مدة الجلسة (40) دقيقة

أسلوب القصد المعاكس

الجلسة التاسعة: الاعتماد على النفس

التدريب البيتي	التقويم	النشاط المقدم	الغنيات والاستراتيجيات	الأهداف السلوكية	هدف الجلسة	الحاجة
توجهه المرشدة سؤالاً إلى أفراد المجموعة الإرشادية: هل تستطيعين الاعتماد على نفسك وانجاز أعمالك؟ مع ذكر الأمثلة	توجهه المرشدة سؤالاً: - ما معنى الاعتماد على النفس. - ما المقصود بالسلوك الانكالي وكيف يتم التغلب عليه؟	- متابعة التدريب البيتي والشكر والثناء على أفراد المجموعة الإرشادية وعلى اللواتي أنجزنه بشكل جيد. - تقوم المرشدة بكتابة موضوع الجلسة على اللوحة . - تقوم المرشدة بتعريف (الاعتماد على النفس) وهو "قدرة الفرد على القيم بأي عمل دون مساعدة الآخرين ومواجهة المشكلات بنفسه". - تقوم المرشدة بتوضيح للطالبات مواصفات الشخص الذي يعتمد على نفسه. أ. أنه شخص قادر على اتخاذ قراراته بنفسه. ب. يمتلك القوة والإرادة بمواجهة مشكلاته بنفسه. - تقوم المرشدة عن طريق تعليمات بطرح السؤال الآتي: س) إذا كنت معتمد على أسرتك بمصروفك الخاص: أ. فانك تخاف الفشل في الحياة بدون الاعتماد على أسرتك. ب. تستطيع الحياة خارج الأسرة معتمداً على نفسك والاستماع إلى إجابات أفراد المجموعة. - تطلب المرشدة من إحدى الطالبات أداء دور تمثل فيه الاعتماد على نفسها	- المناقشة والحوار. - لعب الأدوار - تقديم التعليمات	- أن يفهم أفراد المجموعة الإرشادية معنى الاعتماد على النفس. - أن يمارس أفراد المجموعة الإرشادية الاعتماد على أنفسهن في حل مشاكلهن الخاصة	- معرفة أفراد المجموعة الإرشادية بمعنى الاعتماد على النفس. - تمكين أفراد المجموعة الإرشادية في الاعتماد على أنفسهن في حل الواجبات المدرسية. - معرفة أفراد المجموعة الإرشادية مواصفات الشخص الذي يعتمد على نفسه	- حاجة المجموعة الإرشادية إلى الاعتماد على أنفسهن في حل واجباتهن المدرسية

### إدارة الجلسة التاسعة: الاعتماد على النفس

- الترحيب ومتابعة التدريب البيتي والشكر والثناء على أفراد المجموعة الإرشادية و على الذين أنجزوه بشكل جيد

- تقوم المرشدة بكتابة موضوع الجلسة على اللوحة وهو ( الاعتماد على النفس ) وتعريفه بأنه قدرة الفرد على القيام بأي عمل دون مساعدة الآخرين ومواجهة المشكلات بنفسه
- تقوم المرشدة بتوضيح للطالبات مواصفات الشخص الذي يعتمد على نفسه:
  - أ - انه شخص قدر على اتخاذ قراراته بنفسه

ب - يمتلك القوة والإرادة لمواجهة مشكلاته بنفسه

- تقوم المرشدة عن طريق تعليمات بطرح سؤال التالي

س إذا كنت معتمدا على أسرتك بمصروفك الخاص :

أ: فانك تخاف الفشل في الحياة بدون الاعتماد على أسرتك

ب : تستطيع الحياة خارج الأسرة معتمدا على نفسك والاستماع إلى إجابات أفراد المجموعة

- تطلب المرشدة من إحدى الطالبات أداء دور تمثل فيه الاعتماد على نفسها

التقويم : تحديد السلبيات والايجابيات حول موضوع الجلسة

- توجه المرشدة سؤال إلى أفراد المجموعة الإرشادية:-

س: هل تستطيعين الاعتماد على نفسك وانجاز أعمالك مع ذكر الأمثلة

مدة الجلسة (40) دقيقة

أسلوب القصد المعاكس

الجلسة العاشرة: التفاعل الاجتماعي

التدريب البيئي	التقويم	النشاط المقدم	الغيات والاستراتيجيات	الأهداف السلوكية	هدف الجلسة	الحاجة
تطلب المرشدة من أفراد المجموعة التعود على تقوية العلاقات الاجتماعية	- توجه المرشدة سؤالاً للمجموعة الإرشادية عن: - معنى التفاعل الاجتماعي - تطلب المرشدة من أفراد المجموعة تلخيص ما دار في الجلسة وتحديد الايجابيات والسلبيات	- متابعة التدريب البيئي والثناء على الطالبات اللواتي أنجزنه بشكل جيد. - تقوم المرشدة بكتابة الموضوع على اللوحة (التفاعل الاجتماعي) - تقوم المرشدة بتعريف التفاعل الاجتماعي. - تناقش المرشدة مع الطالبات قيمة التفاعل الاجتماعي وأهميته. - تقدم المرشدة لطالبات المجموعة تعليمات عن كيفية تعلم المهارات الاجتماعية الناجحة في التعامل مع الآخرين واقناعهم أن الحصول على المكانة التي يتمناها المرء تتوقف على مدى تقبله للآخرين.	- المناقشة - تقويم التعليمات	أن تتعلم الطالبة: -المهارات الاجتماعية الناجحة للتعامل مع الآخرين. - أن تكون الطالبة متفاعلة اجتماعياً. - أن تشارك الطالبة الآخرين في المناسبات المختلفة	أن يدرك أفراد المجموعة قيمة التواصل مع الآخرين وأهميته في صقل شخصية الإنسان.	- الحاجة إلى معرفة معنى التفاعل الاجتماعي. -الحاجة إلى معرفة الأساليب التي يستعملها المسترشد ليكون متفاعلاً اجتماعياً

## إدارة الجلسة العاشرة ( التفاعل الاجتماعي):

- ترحب المرشدة بأفراد المجموعة وتشكر الحاضرين على تواصلهم في حضور الجلسات
- متابعة التدريب البيتي وإعطاء التوجيهات والثناء على المتميزين .
- تكتب المرشدة موضوع الجلسة على اللوحة ( التفاعل الاجتماعي ) وتوضح معناه بقول إن التفاعل الاجتماعي يعني التعايش مع الآخرين والاختلاط بهم على مستوى العمل والحياة العامة بمودة وألفة وهذه عملية أساسية في حياة الأفراد ، لأن الإنسان اجتماعي بطبيعته فهو فرد ضمن مجموعة يتعامل معها ويتعلم من سلوكياتها ويكتسب القيم والعادات والتقاليد منها فهو يشاركهم أفراحهم وإحزانهم ويحاول الاستمتاع بهذه العلاقات .
- تناقش المرشدة الموضوع مع أفراد المجموعة ثم تستمر بالحديث وتقول : أن الإنسان بحاجة إلى التفاعل مع الآخرين ( اللعب والمدرسة والهوايات والسفريات والمناسبات الاجتماعية ) ، ثم تحاول باستعمال فنية تقديم التعليمات إقناعهم إن الحصول على المكانة التي يطمحها المرء تتوقف على مدى تقبله للآخرين والتمسك بالمعايير الاجتماعية ومراعاة واحترام حقوق و واجبات الآخرين ، و في وسع أي إنسان أن ينقاد لك عن طيب خاطر إذ أظهرت له أنك تحترم فيه ولو ضرباً واحداً من المقدره فإذا أردت أن تستفيد من شخص في ناحية من النواحي ، فما عليك إلا أن تؤكد له أن هذه الناحية بالذات من نواحي القوة فيه .
- تطلب المرشدة من أفراد المجموعة معرفة سلبيات الجلسة وإيجابياتها والتحدث بحرية كاملة .
- التدريب البيتي : تطلب المرشدة من أفراد المجموعة التدريب على تقوية العلاقات الاجتماعية المثمرة .

الجلسة الحادية عشر: تقبل آراء الآخرين أسلوب القصد المعاكس مدة الجلسة (40) دقيقة

التدريب البيتي	التقويم	النشاط المقدم	الفنيات والاستراتيجيات	الأهداف السلوكية	هدف الجلسة	الحاجة
- تطلب المرشدة من الطالبات ذكر أكثر من موقف لهنّ تمّ فيهما تقبل آراء الآخرين.	- تطرق المرشدة مسؤولاً لطالبات المجموعة الإرشادية عن: - تلخيص ما دار في الجلسة. - تحديد الايجابيات والسلبيات	- متابعة التدريب البيتي والشكر والثناء على الطالبات اللواتي أنجزنه بشكل جيد. - تقوم المرشدة بكتابة الموضوع على اللوحة. - تقوم المرشدة بكتابة تعريف تقبل آراء الآخرين "وهي القدرة على تقبل أو استجابة لآراء الآخرين وفهمها واستيعابها خلال مدة الحديث". - تقوم المرشدة بكتابة خطوات تقبل آراء الآخرين على السبورة وهي: - الإصغاء الفعال لحديث الآخرين. - التعرف على الآراء التي تضمنها الحديث. - إعداد الاستجابة لما تضمنه الحديث. - تقوم المرشدة عن طريق لعب الدور مع إحدى الطالبات في موقف مدرسي. - إجراء مناقشة مع الطالبات حول ايجابيات الموقف. - تقوم المرشدة بتقسيم الطالبات إلى مجموعتين لتقديم المهارة. - تقوم المرشدة بتقديم الشكر والثناء للطالبات اللواتي شاركن بأداء الأدوار والمناقشة. - تودع الطالبات وتذكرهنّ بموعد الجلسة القادمة	- المناقشة وتقويم التعليمات. - لعب الأدوار	- جعل الطالبة قادرة على أن: - تسمع آراء الآخرين. - تتعرف على آراء الآخرين المخالفة لرأيها. - معرفة كيف تحترم آراء الآخرين. - تتعرف على الأساليب التي تمكنها من تقبل آراء الآخرين	- معرفة الطالبات كيف تتقبل آراء الآخرين وتحترمها	- حاجة الطالبات إلى معرفة أهمية تقبل آراء الآخرين

## إدارة الجلسة الحادية عشر : تقبل آراء الآخرين

- ترحب المرشدة بطالبات المجموعة الإرشادية ومتابعة التدريب
- البيتي وتقدم الشكر والثناء للطالبات اللواتي أنجزنه بشكل جيد
- تقوم المرشدة بتوضيح موضوع الجلسة على اللوحة وهو (تقبل آراء الآخرين ) حيث تقوم المرشدة بتعريفه (وهي القدرة على أو استجابة لآراء الآخرين وفهمها واستيعابها خلال مدة الحديث)
- تقوم المرشدة بكتابة خطوات تقبل آراء الآخرين على السبورة وهي :إيجابيات الموقف
- 1 - الإصغاء الفعال لحديث الآخرين
- 2- التعرف على الآراء التي تضمنها الحديث
- 3- إعداد استجابة إما تضمنه الحديث
- تقوم المرشدة عن طريق لعب الدور مع إحدى الطالبات في موقف مدرسي
- إجراء مناقشة مع الطالبات حول ايجابيات الموقف
- تقوم المرشدة بتقسيم الطالبات إلى مجموعتين لتقديم المهارة
- تقوم المرشدة بتقديم الشكر والثناء للطالبات اللواتي شاركن في موضوع الجلسة .



## الجلسة الثانية عشر: الختامية

## مدة الجلسة (40) دقيقة

التقويم	النشاط المقدم	الفنيات والاستراتيجيات	الأهداف السلوكية	هدف الجلسة	الحاجة
- تحديد موعد إجراء الاختبار البعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لتطبيق مقياس الاستقرار النفسي.	- متابعة التدريب البيئي وتقديم الشكر والتثناء على المسترشدات اللواتي أنجزنه بشكل جيد. - تستعرض المرشدة ما دار في الجلسات الإرشادية السابقة. - تحديد السلبيات في أثناء تطبيق البرنامج - تقوم المرشدة بإخبار المسترشدات بانتهاء البرنامج وتشكرهن على التزامهن وتعاونهن. - تقوم المرشدة بإبلاغ المجموعة الإرشادية بموعد الاختبار البعدي. - إعلام الطالبات أن هذه الجلسة هي الجلسة الأخيرة للبرنامج الإرشادي. - تشجيع الطالبات وحثهن على الاستفادة بتطبيق ما تدرين عليه في الجلسات وسوف يساعدهن في مواجهة المواقف الحياتية في الواقع. - توزيع هدايا رمزية على أفراد المجموعة الإرشادية. - تبليغ إدارة المدرسة بأن البرنامج الإرشادي قد انتهى	المناقشة والحوار	- أن تعرف الطالبات بأن البرنامج الإرشادي قد انتهى. - أن تعرف الطالبات موعد إجراء الاختبار البعدي. - أن تستعرض المرشدة مع طالبات المجموعة الإرشادية بشكل مختصر ما تم تعلمه في أثناء الجلسات الإرشادية	- تحقيق الترابط والتكامل في الجلسات الإرشادية السابقة. - أن تعرف الطالبات موعد إجراء الاختبار البعدي. - أن تستعرض المرشدة مع طالبات المجموعة الإرشادية بشكل مختصر ما تم تعلمه في أثناء الجلسات الإرشادية	- حاجة الطالبات إلى التذكير بما دار في الجلسات الإرشادية. - معرفة رأي المجموعة الإرشادية بالبرنامج. - تبليغ المجموعة الإرشادية بانتهاء البرنامج. - تبليغ المجموعة الإرشادية بموعد الاختبار البعدي

### إدارة الجلسة الثانية عشر ( الختامية ):

- تشكر الباحثة أفراد المجموعة على حضورهم جلسات البرنامج وإسهاماتهم الفاعلة من أجل إنجاح البرنامج وتتمنى ان يجنوا ثمار تلك الجلسات .
  - عرض مدار في الجلسات بصورة موجزة .
  - تسأل الباحثة أفراد المجموعة فيما اذا كانت هناك سلبيات قد وقعت جراء البرنامج، راجيةً منهم الإفادة مما تعلموه خلال الجلسات وتجسيد ذلك عملياً في حياتهم اليومية وتتمنى لهم النجاح والموقفه في الحياة وتحقيق ما يصبون إليه.
  - تخبر الباحثة أفراد المجموعة بموعد إجراء الاختبار البعدي.
- تقدم الباحثة ( الكيك والعصير ) لأفراد المجموعة احتفاءً بإنهاء الجلسات الإرشادية.