



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية الأساسية
قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

تأثير التحصين ضد الضغوط في تنمية قدرة الذات على المواجهة لدى طالبات المرحلة الإعدادية

رسالة قدمتها الطالبة

دعاء معن عبد الهادي الربيعي

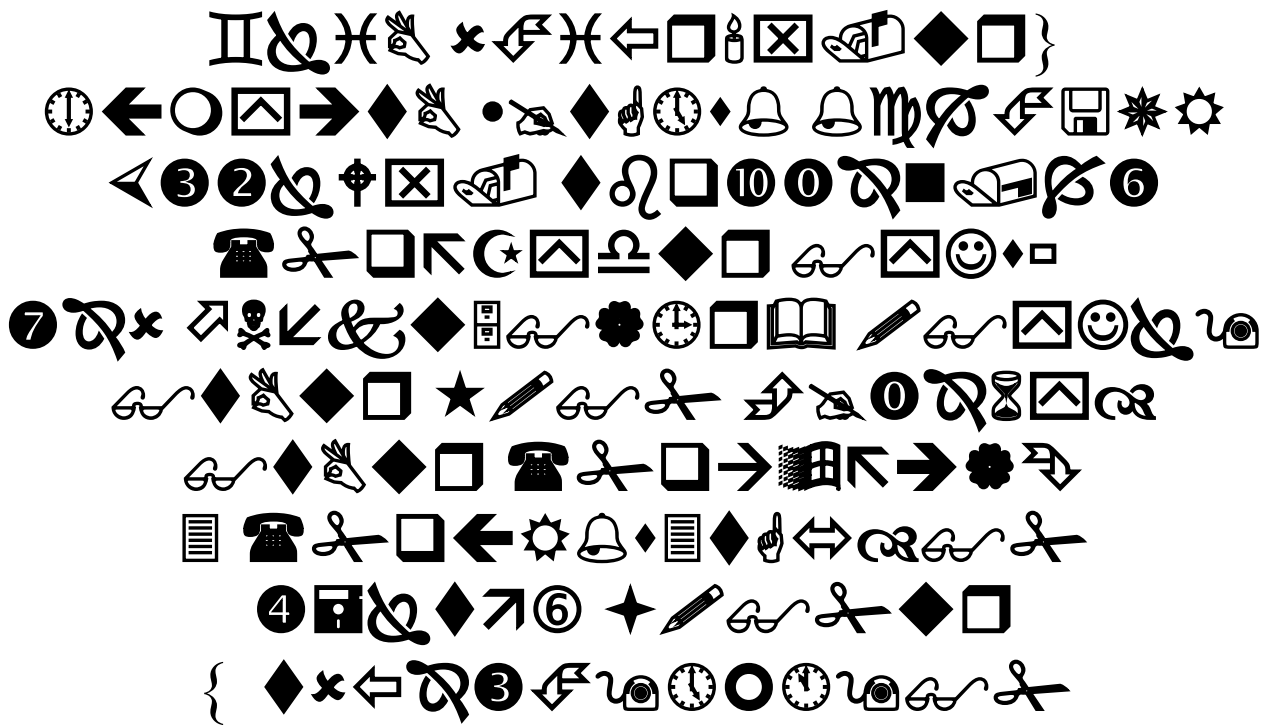
إلى مجلس كلية التربية الأساسية – جامعة ديالى ، وهي

جزء من متطلبات شهادة ماجستير آداب في

الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

بإشراف

أ.د. ليث كريم حمد السامرائي



صدق الله العظيم
آل عمران (146)

(1)

الإهداء

إلى

من جفنت عروقه لأجل أن أحون ... عوني وسندي ... والدي
الشمعة التي أنارت طريق حياتي ... والدي
من أشد بهم أزرى في الحياة ... أخي و أخواتي
من علموني فأسدوا إلي معروفاً ... أساتذتي
من يبقي الأمل مستحيلاً بدونهم ... صديقاتي
من ساروا على الدرب معي نحو العلم بإخلاص ... زملائي و زميلاتي

أهدي جهدي العلمي



إقرار المشرف

أشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ ((تأثير التحصين ضد الضغوط في تنمية قدرة الذات على المواجهة لدى طالبات المرحلة الإعدادية)) ، والمقدمة من الطالبة (دعاء معن عبد الهادي الربيعي) قد جرت تحت إشرافي في كلية التربية الأساسية/ جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل شهادة ماجستير آداب في (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي).

المشرف

أ.د. ليث كريم حمد السامرائي

بناءً على التوصيات المتوفرة، أرشح هذه الرسالة للمناقشة.

التوقيع :

الاسم : أ.د. نبيل محمود شاكر

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

التاريخ : 2013 / 9 /

(بج)

إقرار الخبر اللغوي

أشهد أن هذه الرسالة الموسومة بـ ((تأثير التحصين ضد الضغوط في تنمية قدرة الذات على المواجهة لدى طالبات المرحلة الإعدادية)) ، والمقدمة من الطالبة (دعاء معن عبد الهادي الربيعي) إلى مجلس كلية التربية الأساسية/ جامعة ديالى هي جزء من متطلبات نيل شهادة ماجستير آداب في (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي) قد تمت مراجعتها لغوياً ووجدتها صالحة للمناقشة من الناحية اللغوية.

التوقيع :

الاسم : د.قاسم محمد أسود

التاريخ : 2013 / 9 /

(٥)

إقرار لجنة المناقشة

نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم نشهد أننا قد اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ ((تأثير التحصين ضد الضغوط في تنمية قدرة الذات على المواجهة لدى طالبات المرحلة الإعدادية)) ، والمقدمة من الطالبة (دعاء معن عبد الهادي الربيعي) وقد ناقشنا الطالبة في محتوياتها وفيما له علاقة بها ونقرر إنها جديرة بالقبول لنيل شهادة ماجستير تربية في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي بتقدير (امتياز).

التوقيع:

أ.م.د. غالب محمد رشيد

(عضواً)

2013/ /

التوقيع:

أ.م.د. ناسو صالح سعيد

(عضواً)

2013/ /

التوقيع:

أ.د. سالم نوري صادق

(رئيس اللجنة)

2013 / /

التوقيع:

أ.د. ليث كريم حمد

(عضواً ومشرفاً)

2013/ /

صادق على محتويات هذه الرسالة مجلس كلية التربية الأساسية/

جامعة ديالى

التوقيع

أ.م.د. حاتم جاسم عزيز

عميد كلية التربية الأساسية

جامعة ديالى

2013 / /

ثبت المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	الآية القرآنية.
ب	إقرار المشرف.
ج	إقرار الخبير اللغوي.
د	إقرار لجنة المناقشة.
هـ	الإهداء.
و	شكر وتقدير.
ز ، ح	ملخص البحث.
ط ، ي	ثبت المحتويات.
ك ، ل	ثبت الجداول.
ل	ثبت الأشكال.
م	ثبت الملاحق.
17-2	الفصل الأول/التعريف بالبحث.
4-2	مشكلة البحث.
12-5	أهمية البحث.
13-12	أهداف البحث
13	حدود البحث.
17-13	تحديد المصطلحات.
52-19	الفصل الثاني/الإطار النظري.
21-19	مفهوم قدرة الذات على المواجهة
26-21	العوامل المرتبطة بقدرة الذات على المواجهة
40-26	النظريات والنماذج النظرية التي فسرت قدرة الذات على المواجهة

43-41	الاتجاه السلوكي المعرفي
45-43	أسلوب التحصين ضد الضغوط
50-45	دراسات سابقة
47-45	دراسات تناولت قدرة الذات على المواجهة
50-47	دراسات تناولت التحصين ضد الضغوط
51-50	أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة
52-51	جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة
88-54	الفصل الثالث/منهجية البحث وإجراءاته
54	منهجية البحث
54	التصميم التجريبي
55	مجتمع البحث
56-55	عينة البحث
88-57	الضبط التجريبي
99-89	الفصل الرابع / عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.
97-89	عرض النتائج ومناقشتها
98-97	الاستنتاجات
99-98	التوصيات
99-98	المقترحات
115-101	المصادر
180-116	الملاحق
A-B	ملخص البحث باللغة الإنجليزية

تبره الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
1	عينة البحث موزعة بحسب مدارس البنات في مدينة بعقوبة	56
2	القيم الإحصائية لمربع كاي في التكافؤ في متغير التحصيل الدراسي للأب بين المجموعتين التجريبية والضابطة	58
3	القيم الإحصائية لمربع كاي في التكافؤ في متغير التحصيل الدراسي للأم بين المجموعتين التجريبية والضابطة	59
4	القيم الإحصائية لمربع كاي في التكافؤ في متغير عائلية السكن بين المجموعتين التجريبية والضابطة	59
5	معاملات تمييز الفقرات لمقياس قدرة الذات على المواجهة	63-65
6	قيم معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس قدرة الذات على المواجهة	66
7	قيمة معاملات ارتباط كل فقرة بمجالها لمقياس قدرة الذات على المواجهة	67-68
8	علاقة درجة المجال بالمجالات الأخرى لمقياس قدرة الذات على المواجهة	68-69
9	علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية لمقياس قدرة الذات على المواجهة	69-70
10	المؤشرات الإحصائية لمقياس قدرة الذات على المواجهة	71
11	المتوسطات المرجحة والوزن المئوي لدرجات الطالبات على مقياس قدرة الذات على المواجهة	73-75
12	ترتيب فقرات مقياس قدرة الذات على المواجهة تصاعديا بحسب اولويتها في البرنامج	76-78
13	تحويل المشكلات إلى مواضيع للجلسات الإرشادية	77-78
14	مواعيد تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي	87

89	نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة على مقياس قدرة الذات على المواجهة	15
90	فقرات مقياس قدرة الذات على المواجهة الضعيفة مرتبة تنازليا بحسب الوسط المرجح والوزن المئوي لها	16
93	درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي والقيمة التائية المحسوبة والجدولية	17
94	درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي والقيمة التائية المحسوبة والجدولية	18
95	درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي والقيمة التائية المحسوبة والجدولية	19

ثبوت الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
1	الشكل البياني لمقياس قدرة الذات على المواجهة	72

ثبوت الملاحق

الصفحة	العنوان	الرقم
116	استبانة استطلاعية	1
123-117	استبانة آراء الخبراء بشأن صلاحية مقياس قدرة الذات على المواجهة	2
125-124	أسماء السادة الخبراء الذين حكموا على مقياس قدرة الذات على المواجهة وموضوع جلسات البرنامج الإرشادي مرتبة بحسب اللقب العلمي ومكان العمل	3
129-125	مقياس قدرة الذات على المواجهة بصيغته النهائية	4
130-129	استبانة آراء الخبراء بشأن صلاحية البرنامج الإرشادي	5
180-131	البرنامج الإرشادي بصيغته النهائية	6

شكر وتقدير

اشكر الله أولاً وأخيراً على عظيم فضله، ونعمه، وعلى إمداده لي بالصبر والقوة والإرادة لإكمال هذا العمل المتواضع. وأصلي وأسلم على سيد المرسلين نبينا (محمد بن عبد الله) وعلى آله الطيبين الطاهرين وصحبه أجمعين.

ويطيب لي أن أقدم خالص شكري وامتناني للأستاذ الدكتور ليث كريم حمد السامرائي. فما أعتقد أن الله أراد لي خيراً بقبوله الإشراف على هذا البحث. فقد منحني وقته ومتابعته وإرشاداته ، رفعه الله الدرجات العلى.

كما يدفعني واجب الوفاء والتقدير الكبير أن أتقدم بعظيم شكري للأستاذ الدكتور مهند محمد عبد الستار والأستاذ المساعد الدكتور بشرى عناد مبارك لما قدماه لي من آراء أنارت إجراءات البحث. جزاهما الله عني كل خير.

وأتقدم بجزيل شكري وامتناني إلى عميد الكلية الأستاذ المساعد الدكتور حاتم جاسم عزيز وجميع أساتذتي الأفاضل في قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي/ كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى، لما قدموه لي من عون وتوجيهات.

كما تشكر الباحثة إدارة ثانوية المنتهى للبنات ومرشدة الثانوية الست بيداء ، والى كل من قدّم لي المشورة العلمية. وأسأل الله التوفيق للجميع.

ك

الباحثة

ملخص البحث

استهدف البحث الحالي إلى الآتي:

- 1- قياس مستوى قدرة الذات على المواجهة لدى طالبات المرحلة الإعدادية.
- 2- التعرف على تأثير (التحصين ضد الضغوط) في تنمية قدرة الذات على المواجهة لدى طالبات المرحلة الإعدادية وينبثق من الهدف الفرضيات الصفرية الآتية:
 - 1- ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية لدى طالبات المرحلة الإعدادية في قدرة الذات على المواجهة وفق متغير الاختبار (قبلي - بعدي) لدى المجموعة التجريبية.
 - 2- ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية لدى طالبات المرحلة الإعدادية في قدرة الذات على المواجهة وفق متغير الاختبار (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة.
 - 3- ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية لدى طالبات المرحلة الإعدادية في قدرة الذات على المواجهة وفق متغير المجموعة (التجريبية - الضابطة) في الاختبار البعدي.

ولتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة بما يأتي:

بناء مقياس قدرة الذات على المواجهة وعرضه على مجموعة من الخبراء أعطوا رأيهم بما عرض عليهم ، حيث بلغت عدد فقراته (35) فقرة توزعت على سبعة مجالات هي (اهتمامات واسعة ومستوى عال من الطموح ، مستوى عال من الذكاء ، الإصرار والثقة بالنفس ، المهارات الاجتماعية ، الاتزان الانفعالي ، المرح وعدم الإحباط النفسي ، قوة المعنى الشخصي في الحياة) وقد استخرجت الباحثة الخصائص السايكومترية للمقياس منها (الصدق والثبات).

تم تطبيق المقياس على عينة تكونت من (400) طالبة من المرحلة الإعدادية ، واعتمدت الباحثة المنهج التجريبي للتحقق من فرضيات البحث، إذ تكونت عينة البرنامج من (20) طالبة

من

(3)

الصف الخامس الإعدادي ، من الطالبات اللواتي حصلن على درجات أقل من الوسط الفرضي على مقياس قدرة الذات على المواجهة ، وقد تم اختيارهن من ثانوية المنتهى للبنات ، ثم قامت الباحثة بناء برنامج إرشادي استنادا الى النظرية السلوكية المعرفية ، اعتمدت فيه الباحثة أسلوب التحصين ضد الضغوط، إذ تم تعريض المجموعة التجريبية للبرنامج ولم تعرض المجموعة الضابطة للبرنامج الإرشادي وقد بلغ عدد الجلسات (12) جلسة. ولمعالجة بيانات البحث تم الاعتماد على عدة وسائل إحصائية منها: (معامل ارتباط بيرسون، مربع كاي، الاختبار التائي T.test، الوزن المتوي ، الوسط المرجح) ، للوصول إلى نتائج البحث. وقد أشارت نتائج البحث إلى الآتي :

1. لا توجد فرق ذات دلالة إحصائية في قدرة الذات على المواجهة عند مستوى (0,05) للمجموعة الضابطة وفق متغير الاختبار (قبلي - بعدي).
 2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قدرة الذات على المواجهة عند مستوى (0,05) للمجموعة التجريبية وفق متغير الاختبار (قبلي - بعدي).
 3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قدرة الذات على المواجهة عند مستوى (0,05) للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية. وفي ضوء نتائج البحث واستنتاجاته خلصت الباحثة إلى مجموعة من التوصيات منها:
 1. وجوب الاهتمام بتنمية القدرة على المواجهة بدءاً من أساليب التنشئة والتربية والإعداد في البيت والمدرسة بكل مراحلها الدراسية عن طريق إقامة ندوات وورش عمل وبرامج خاصة لزيادة الوعي ، وتمثل أولى مظاهر هذا الاهتمام في فسح المجال أمام الفرد خلال مسيرة نموه ونضجه لحل المشكلات التي تواجهه ، وتعزيز ثقته بنفسه من اجل توسيع دائرة قدرته على المواجهة.
- وفي ضوء نتائج البحث توصلت الباحثة إلى عدد من المقترحات .

(2)

الفصل الأول

التعريف والبحث

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

الفصل الثاني

إطار نظري ودراسات سابقة

- الإطار النظري
- مفهوم قدرة الذات على المواجهة.
- العوامل المرتبطة بقدرة الذات على المواجهة.
- النظريات والنماذج النظرية التي فسرت قدرة الذات على المواجهة.
- الاتجاه السلوكي المعرفي.
- أسلوب التحصين ضد الضغوط.
- دراسات سابقة
- دراسات تناولت قدرة الذات على المواجهة .
- دراسات تناولت التحصين ضد الضغوط
- أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة
- جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

- التصميم التجريبي.
- مجتمع البحث.
- عينة البحث.
- السلامة الداخلية للتجربة.
- الوسائل الإحصائية.

الفصل الرابع

- عرض النتائج وتفسيرها
- الاستنتاجات.
- التوصيات.
- المقترحات.

المصادر

الطائف

مشكلة البحث :

إن الأزمات النفسية الشديدة أو الصدمات الانفعالية العنيفة أو أي اضطراب في علاقة الفرد مع غيره من الأفراد تعد من المشكلات والصعوبات التي يجابهها في حياته على مستوى البيت أو المدرسة. التي ربما تدفع إلى حالة من الضيق والتوتر والقلق والضغط النفسية (السامرائي، 1990، ص 149) .

يعد المجتمع العراقي واحداً من المجتمعات الذي يتعرض يومياً إلى أحداث صدمية كثيرة ومتعاقبة ومدى قدرته على مواجهتها سواء أكانت هذه المواجهة عن طريق التعرض المباشر للحدث أو عن طريق سماع تلك الأحداث من خلال الناس ووسائل الإعلام وأجهزته قد تسبب آثاراً نفسية تتضاعف مع مرور الوقت (الموزة، 2005، ص 3 - 12) .

ويعتمد النجاح في إدارة الضغوط على إزالة الألم ، لكنه يعتمد بدرجة اكبر على اكتشاف مصدر الضغط ، ولذلك يكون من المفيد اليقظة لأعراض الضغوط والارتياح لتخفيف أعراضها فانه إذا لم يكتشف الإنسان مصدر ضغوطه ، فان المشكلة ستستمر بالتأكيد وتتفاقم (معروف ، 2003، ص 8) .

إذ أن قسماً من الأفراد يواجه هذه الضغوط بأساليب تكيفية تزيد من قدرتهم على التحمل ، إلا أنه قد يواجه القسم الآخر من هذه الضغوط بأسلوب الاستسلام للمشكلة وتعقيدها لأن الأفراد يختلفون في طريقة إدراكهم تلك الضغوط وفي استراتيجيات مواجهتهم لها تبعاً لاختلاف سمات شخصياتهم وخبراتهم السابقة وتوقعاتهم بشأن الموقف الذي يمرون به، فضلاً عن درجة صحتهم النفسية (دافيدوف ، 1983، ص 62)

و يؤكد "Sely" أن استمرار التعرض إلى الشدائد والمحن تؤدي تدريجياً إلى فقدان طاقة المواجهة والمقاومة وانهيارها وهذا الأمر مقلق لأن المرء حين يفقد القدرة على المواجهة يصبح أنساناً ضعيفاً ومهدداً بصحته ومعنوياته ويكون احتمال أصابته بمختلف الأمراض والاضطرابات الانفعالية وارداً. وبالتالي يصبح الفرد متشائماً عاجزاً عن التوافق والتواصل بروحية إيجابية هذا مما يجعل الفرد اعتمادياً، سلبياً كثير الشكوى , أقل تفاؤلاً وكثير القلق والتوجس من المستقبل لأن هذه الضغوط لا تصيب مشاعر الإنسان وعواطفه فحسب, بل تصيب كثيراً من قدراته الأخرى بما فيها: قدرته على المواجهة والتفكير السليم وإدراكه لنفسه وللعالم المحيط به وهذا الشعور بالعجز عن تحقيق الحاجات يشيع بالنفس الشعور باليأس والوحدة والمزاج الاكتئابي (Marzieh,2005,p,136-140).

لقد انبثقت دراسة قدرة الذات على المواجهة من مجال علم النفس المرضي التطوري حيث كانت الأبحاث الأساسية في هذا المجال تُجرى للإجابة عن التساؤل الآتي: لماذا يُبدي بعض الأشخاص من الذين لديهم مستوى عالٍ، من القدرة على مواجهة المخاطر والظروف الصعبة والكفاح والنضال المرير في الحياة، بينما يفشل الآخرون فيه؟ وهذا التساؤل الذي يكون بحد ذاته إطاراً مرجعياً لقدرة الذات على المواجهة (Cicchetti,&Rogosch,1997,P:799).

وعند مواجهة الأحداث الضاغطة والظروف الصعبة فإن الأشخاص الذين يمتلكون مستويات منخفضة من قدرة الذات على المواجهة قد يتأثرون بدرجة عالية لمواجهة الأحداث أو قد يصيبهم التشويش والإسهاب بالتفكير يؤدي إلى رد فعل نفسي عالي المستوى وفي كلتا الحالتين يكون السلوك الناتج أقرب لأن يكون حالة مرضية (Kremen& Block,1998, pp:1062-1063).

وفي بيئة المدرسة قد تتفاقم الضغوط النفسية ويشتد خطرها عندما تعاني المدرسة من قصور في إمكاناتها المادية والمعنوية فتؤدي تلقائياً إلى هبوط في مستوى خدماتها التعليمية والتربوية فتؤثر في شخصية الطلبة (السلطاني، 1994، ص 2). بوصفهم شريحة واعية من المجتمع قد يكونون أكثر إحساساً بالضغوط النفسية، وربما تزداد تلك الضغوط عند طلبة المرحلة الإعدادية، نظراً لطبيعة المرحلة العمرية التي تقابل هذه المرحلة الدراسية، وهي مرحلة المراهقة وما يصاحبها من تغيرات جسمية ونفسية واجتماعية (الأميري، 2001، ص 3).

ومن أجل تحديد مشكلة البحث تحديداً دقيقاً قامت الباحثة بتوزيع استبانة ملاحظة على (10) مدرسات و (10) مرشدات نفسيات للتعرف على مدى وجود سلوكيات تنصف بضعف القدرة على المواجهة لدى طالبات المرحلة الإعدادية من وجهة نظرهن (ملحق 1) إذ ظهر إن نسبة 74% تؤيد وجود بعض المظاهر السلوكية التي تتسم بالضعف في مستوى القدرة على المواجهة وذلك من خلال التمسك بالأفكار اللاعقلانية وقلة الإرادة والشعور السلبي نحو الذات وعدم القدرة على اتخاذ القرار وضعف الثقة بالنفس وعدم القدرة على مواجهة الضغوط وتحملها من خلال تبريرات مختلفة، مما يترك أثراً سلبياً على تحصيلهن الدراسي ومكانتهن الاجتماعية.

ومن هنا برزت مشكلة البحث الحالي التي يمكن صياغتها بالسؤال الآتي :-

هل هناك تأثير للبرنامج الإرشادي الذي ستعده الباحثة بأسلوب التحصين ضد الضغوط في تنمية قدرة الذات على المواجهة لدى طالبات المرحلة الإعدادية ؟

أهمية البحث:

تعد مرحلة المراهقة من مراحل النمو المهمة والدرجة في حياة الإنسان ، وان أي خطأ فيها تنعكس آثاره على المراهق وهو في طور الحساسية النفسية ، وبقدر ما هي مرحلة حرجة في حياة الفرد فهي في الوقت نفسه مرحلة تطور وتكيف للحياة ، فالمرهقون شديدي الرغبة في ولوج عالم الراشدين قبل التزود بالخبرة لمواجهة مواقف الحياة التي تتطلب منهم استعدادا كافياً قبل دخولهم إياها فهم يسعون إلى ما يتطلعون إليه من التعبير عن أنفسهم كما يرونها ، نظراً لأن المراهق يبدأ يعيد النظر بماضيه محاولاً تكوين أفكاره بنفسه لنفسه (ظافر ، 2009، ص4-5) .

والقول بأن المراهقة مرحلة نمو بيولوجي لا يعني هذا إنها تنشا بمعزل عن الوسط الاجتماعي، فالمتاعب أو التناقضات السلوكية التي يتعرض لها المراهق في موقف محدد لا تعني انه في طور نمو بيولوجي فحسب ، بل كثيرا ما تعني انه تعرض وهو في نموه هذا إلى موقف اجتماعي يضاعف من ارتبائه فتكون شخصيته بمرور الوقت تعبيراً عن الموقف الذي يستجيب له سلوكه على أساس انه قد تطبع فتعود على ذلك الضرب السلوكي سلبيا أو ايجابيا (الجسماني ، 1994، ص245-340).

إن أعداداً محدودة من المراهقين قد يتحملون أعباء ومشكلات الحياة وضغوطها النفسية التي تواجههم ملتزمين بالجد والمثابرة ولا يؤثر ذلك على صحتهم النفسية والجسمية ، إلا أن هناك قسماً آخر لا يتمتعون بهذه المواصفات وهم ذوو صلابة نفسية ضعيفة (جودة ، 2008، ص4) .

فالأشخاص الذين يمتلكون مستويات عالية من قدرة الذات على المواجهة هم الأكثر قرباً لخوض التجارب ذات التأثيرات الايجابية ويمتلكون مستويات أعلى من الثقة بالنفس. وهم الأفضل في إدارة العمليات السيكولوجية الوقائية موازنةً بالأشخاص الذين يمتلكون مستويات منخفضة من قدرة الذات على المواجهة . (Block&kremen,1996,p:349)

يشير Rutter إلى أن هناك الكثير من البحوث النفسية والاجتماعية لها نزعة للتركيز على السلبيات الموجودة في الشخصية أكثر من التركيز على ايجابياتها وهذا يُعد من الأخطاء الشائعة لأنها تركز الانتباه على الصعوبات ونواحي الفشل أكثر من البحث عن مصادر القوة في الفرد وهذا يُعد في حد ذاته مهمة صعبة لمن يبحث في البناء الإنساني ومواجهة مشكلات الحياة الصعبة ،(Rutter,2000,p.543)

يعد العالم " Emmy Werner " من أوائل العلماء الذين درسوا قدرة الذات على المواجهة وأول دراسة قام بها عام 1970 على مجموعة من الأطفال في " كاواي " من منطقة " هاواي " الفقيرة جدا والذين كبروا مع آباء وأمهات مدمنين على الكحول أو من المرضى عقليا , والعديد منهم عاطلين عن العمل لاحظ "Werner" أن الأطفال الذين تربوا في ظل ظروف سيئة جداً كان ثلثي سلوكهم هو "سلوك تدميري" ويؤثر في السنوات المقبلة من مراهقتهم, مثل البطالة المزمنة وسوء العلاقات الجنسية من خارج الزواج في حالة (البنات المراهقات). أما الثلث الآخر من الأطفال فلم يعرضوا أي "سلوك تدميري" ودعا "Werner" المجموعة الأخيرة بالأطفال المرنين الذين

يتملكون قدرة ذات على المواجهة وعوائلهم يمتلكون مميزات وخصائص مختلفة عن الأطفال من العوائل غير المرنة (Werner,1971,p:304).

فالأشخاص الذين يتصفون بالقدرة العالية على المواجهة هم غالباً ما ينتمون لبيئات اجتماعية فعالة، فالروابط الاجتماعية وما تقدمه من إسناد اجتماعي ونفسي خاصة في أوقات الأزمات والظروف الضاغطة، له الدور الرئيسي في خفض حدة التوتر والأعراض الناتجة عن الشد النفسي والعصبي، ويعزز من قدرة الفرد على التحمل ومواجهة المشاكل الجسمية والانفعالية (Alnaser, 2000, P.18) .

يؤكد (Waltersky) إن استراتيجيات التكيف الديناميكية تبحث في قوة الذات التي تشير لقابلية صد المخاطر عن النفس من خلال الاستخدام الفعال لآليات الدفاع عن النفس بحيث تمكن الشخص من الحفاظ على نفسه من الضغوط النفسية (Mertens, 2002, P.25) .

تشير دافيدوف إلى أن الإنسان يتعرض إلى الضغوط المختلفة باستمرار ويستطيع أن يعيد توازنه بشكل سريع حال انتهاء الموقف الضاغط أو مدى قدرته على المواجهة والمطالبة والتحمل (دافيدوف ، 1983 ، ص78).

إن الاهتمام بمتغيرات الشخصية له أثر كبير في السيطرة على المواقف التي يتعرض لها الأفراد ، وإن الأفراد الذين يجدون في أنفسهم القدرة على السيطرة على بيئاتهم يكونون اقدر على مواجهة مواقف الحياة الضاغطة والسيطرة عليها مقارنة بأولئك الذين لا يجدون أنفسهم قادرين على التحكم والسيطرة على بيئتهم (الحو ،1995، ص11).

وأوضحت دراسة (Bergman , 2006) الدور الذي تؤديه المشاعر الايجابية في دعم القدرة على المواجهة والشفاء من الضغط النفسي , لان خبرة المشاعر الايجابية تعزز قدرة الأفراد على تجاوز الضغط النفسي (, 2006 Bergman , p.730 .

ويشير (Merzak 1987) إلى إن عامل الأمن من شأنه التقليل من ظهور الأعراض المرضية، وأضاف إليها (Yahraes 1988) المرونة وتنظيم الذات. وأكد ذلك (Elder & Clipp 1989) في دراستهما من إن عامل تنظيم الذات كان له الدور شبه الرئيسي في زيادة قدرة الشخص على الاستمرار في الحياة والمثابرة فيها (Elder & Clipp, 1989,P.323)(Mertens ,2002,p.23) .

وجاء (Garbarino 1993) مؤكداً على أهمية الاعتقاد بالله وبالقيم الأخلاقية في تفعيل قدرة الذات على المواجهة، وشدد ايضاً على الأهمية الرئيسية للمحافظة على العائلة سليمة من دون أذى لمساعدة الأطفال في أن يصبحوا قادرين على المواجهة أو على الأقل كيف يواجهوها (Grotberg,2000..15) .

ويشير (Zika & chamberlain 1987) إلى أهمية التركيز على دراسة المتغيرات المخففة Buffering والمعدلة Moderation مثل (الإسناد الاجتماعي) والتي تؤثر في كيفية رؤية الفرد للأحداث الضاغطة , وكيفية إدراكه وتفسيره لها , كما تؤثر ايضاً في كيفية تقييم الفرد لمدى قدرته على المواجهة (جودة , 2008 , ص 39) .

إن أهمية الإرشاد يمكن أن تكون عملية أو وسيلة وقائية لمساعدة الفرد في التغلب على مشكلاته الانفعالية والتكيف لمواقف الحياة اليومية والتي فيها يساعد المرشد الفرد في التغلب على مشكلاته، وإنها عملية مساعدة الطالب ودفعه للتفكير خلال المواقف الحياتية والدراسية التي مر بها وتكوين اتجاهات تساعد على مواجهة مشكلاته (باقر، 1986، ص 7) .

ونظراً لطبيعة النمو الشامل والتحويلات الحاصلة في المجالات كافة في المجتمع العراقي لذا ينبغي أن يكون للإرشاد وأهدافه دور فاعل في تطوير الفرد، والمجتمع. (الحياتي، 1989، ص 205)، والطالب يحتاج إلى الإرشاد ولمساعدته في حل مشاكله أو مساعدته على التفوق الأكاديمي (زهران، 1982، ص 10) .

فالعملية الإرشادية تقوم أساساً على مساعدة المسترشد للكشف عن قدراته الواقعية ومحاولة تميمتها. (الرشيدى والسهل، 2000، ص 222)، لذا برز دور الإرشاد في المؤسسات التربوية، وذلك لأهمية الخدمات الإرشادية فيها من أجل رفع كفاءة العملية التعليمية وتحسين مردودها أو كما هو معروف فإن الخدمات الإرشادية تمثل جزءاً لا يتجزأ من العملية التربوية إذ أكد (Cinter, 1990)، على إن هذه العملية تساعد في زيادة فاعلية العملية التربوية ولا سيما خدمات المساعدة والاستشارة (سليمان، 2000، ص 22) .

ويؤكد (Munro, 1979) ، أهمية الإرشاد في تلبية حاجات الأفراد ، فهم يحتاجون إلى المساعدة المباشرة . لفهم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي والتعرف على حقيقة مشكلاتهم ووضع الحلول الناجمة ، إذ إن الإرشاد المؤثر والفعال قادر في تغيير سلوك الفرد إلى الأفضل (Munro,1979 ,p.56) يتمثل الإرشاد بكونه

علما له مناهجه وأسس وخطته وتعددت مناهجه وأساليبه تبعا لتعدد النظريات الإرشادية (سفيان، 2002، ص110)

لقد تزايد في السنوات الأخيرة الاهتمام بالبرامج الإرشادية الإنمائية والوقائية والعلاجية التي يمكن أن تقي الطلبة أو تخفف من حدة الانفعالات غير التكيفية التي يعانون منها . وتهتم هذه البرامج في تحسين الصحة الانفعالية للطلاب ، والتي تقوم على افتراض انه من الممكن تعليم الطلبة ومن سن مبكرة كيفية مساعدة أنفسهم في التكيف مع الحياة بشكل أفضل قبل حصول المشكلة .

وتسعى البرامج الإرشادية إلى تقديم مجموعة متنوعة من الخدمات في عدة مجالات منها خدمات تربوية مرتبطة بالعملية التربوية وخدمات نفسية لمساعدة الأفراد في التغلب على مشكلاتهم وإيجاد حلول ملائمة لها ، كما تتضمن خدمات صحية وخدمات اجتماعية وخدمات إرشادية وهي تعد من أهم الخدمات التي يتكون منها أي برنامج إرشادي في أي مؤسسة سواء كانت تربوية أو اجتماعية أو مهنية أو علاجية ، تتضمن دراسة الحالات الفردية وتقديم خدمات الإرشاد العلاجي والمهني والزواجي والأسري (حسين، 2006، ص288) .

وقد ظهر العديد من الأساليب الإرشادية منها أسلوب التحصين ضد الضغوط وهو أحد أشكال إعادة التنظيم المعرفي الذي يرمي إلى مساعدة الفرد للتخلص من القلق والتوتر والضغط النفسي (عبد الله، 2007، ص122) .

أن التحصين ضد الضغوط أحد الأساليب الإرشادية التي تزيد من دافعية الفرد لتحقيق السلوك المستهدف لأنه ينظر إلى نفسه على انه إنسان قادر على ضبط سلوكه . فتعلم الفرد كيف يواجه الضغط ذاتيا أفضل طريقه لتعميم السلوك والمحافظة

على استمراريته فيعمم ما يحدث في موقف الإرشاد إلى مواقف الحياة الواقعية ، بل يصبح معتمدا على ذاته فيتابع ما يفعله بنفسه وهذا يبعث في النفس الشعور بالراحة النفسية ، كما إن أسلوب التحصين ضد الضغوط هو احد الأهداف الأساسية التي تتوخى التربية إتباعها فتحاول التربية في النهاية مساعدة الفرد على أن يصبح مواطنا مستقلا يعتمد على نفسه ويوجه ذاته ويقوم بالأداء الصحيح ، كما انه يمكن تعليمه للأفراد والجماعات على أنه إستراتيجية وقائية قبل حدوث المشكلات (الخطيب والحديدي ،1997، ص284-291) .

وتأتي أهمية البحث الحالي من خلال تناوله فئة المراهقات من طالبات المرحلة الإعدادية التي تُعد مرحلة دراسية مهمة وحيوية بحكم موقعها في السلم التعليمي وبحكم اضطلاعها بمسؤولية إعداد الأطر البشرية والكوادر الإنتاجية .

ومن هنا تظهر أهمية البحث في:

أ.الجانب التطبيقي للأسباب الآتية:-

1. يمكن المرشدين والمرشدات في وزارة التربية من التعرف على قدرة الذات على المواجهة وذلك من خلال تزويدهم بأداة لقياس قدرة الذات على المواجهة .
2. إثارة اهتمام المرشدين والمرشدات في المدارس الثانوية في وزارة التربية بإحدى مسؤولياتهم المهمة وهي الاهتمام بتنمية قدرة الذات على المواجهة لدى الطلبة .
3. يزود المرشدين والمرشدات في وزارة التربية ببرنامج إرشادي للتحصين ضد الضغوط.

ب. الجانب الأكاديمي للأسباب الآتية:-

1. يثير اهتمام الباحثين لإجراء المزيد من البحوث العلمية باستخدام أساليب أخرى لتنمية قدرة الذات على المواجهة .
2. فتح المجال أمام الباحثين لإجراء المزيد من البحوث العلمية التي تتعلق بمعرفة تأثير (التحصين ضد الضغوط) في تنمية أو تعديل سلوكيات أخرى غير مرغوبة اجتماعياً.
3. تناول البحث أسلوب التحصين ضد الضغوط لتنمية قدرة الذات على المواجهة.
4. يرفد البحث الحالي المكتبة العربية والعراقية بمثل هذه الدراسة وذلك لقلّة البحوث في مجال قدرة الذات على المواجهة وأسلوب التحصين ضد الضغوط على حد علم الباحثة.

أهداف البحث وفرضياته :

يستهدف البحث الحالي تحقيق الأهداف الآتية:

- 1- قياس قدرة الذات على المواجهة لدى طالبات المرحلة الإعدادية.
- 2- التعرف على تأثير (التحصين ضد الضغوط) في تنمية قدرة الذات على المواجهة لدى طالبات المرحلة الإعدادية وينبثق من الهدف الفرضيات الصفرية الآتية:
 - 1- ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) في قدرة الذات على المواجهة وفق متغير الاختبار (قبلي - بعدي) للمجموعة التجريبية.
 - 2- ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) في قدرة الذات على المواجهة وفق متغير الاختبار (قبلي - أبعدي) للمجموعة الضابطة.

3. ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) في قدرة الذات على المواجهة وفق متغير المجموعة (التجريبية - الضابطة) في الاختبار البعدي.

حدود البحث :

يقتصر البحث الحالي على طالبات المرحلة الإعدادية / الصف الرابع والخامس الإعدادي/ الدراسة الصباحية في المدارس التابعة للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى للعام الدراسي (2012 - 2013) .

تحديد المصطلحات : Definition Terms :

قامت الباحثة بتحديد مصطلحات البحث وكالاتي :

1. التأثير :

عرفه الحفني (1991) :

"بأنه مقدار التغير الذي يطرأ على المتغير التابع بعد تعرضه لتأثير المتغير المستقل" (الحفني ، 1991 ، ص 253) .

3- التحصين ضد الضغوط Stress Inoculation:

عرفها كل من:

1. الشناوي (1994):

وهو أسلوب متعدد الأوجه نظراً لما يحتاجه من مرونة في مواجهة المواقف المتنوعة للضغوط وكذلك لوجود فروق فردية وثقافية وايضاً لتنوع أساليب المواجهة (الشناوي ، 1994 ، ص135- 137).

2. الخطيب (1995):

وتشمل هذه العملية على مواجهة الشخص للمثيرات التي تبعث على القلق لديه في جلسات إرشادية بهدف تعميم ردود الفعل المكتسبة إثناء العملية الإرشادية (الخطيب، 1995، ص200) .

3. بطرس (2008):

هي تلك العمليات التي تمكن الفرد من خلالها أن يغير أو يعدل من احتمال ظهور الاستجابة سواء في وجود التدعيم الخارجي للاستجابة أو غيابه (بطرس، 2008، ص184) .

وقد عرفت الباحثة (التحصين ضد الضغوط) نظرياً بأنه :

(انه أسلوب إرشادي متعدد الأوجه غايته مساعدة الفرد على مواجهة المواقف المتنوعة للضغوط والمثيرات التي تبعث على القلق والتوتر والوسيلة الرئيسة هي المناقشة والحوار لتعليم الفرد كيفية التخلص من الأفكار غير العقلانية وتطوير الأفكار المنطقية والعقلانية) .

علماً إن الباحثة تبنت النظرية السلوكية المعرفية (اسلوب التحصين ضد الضغوط) للعالم ميكنبوم (Meichenbaum).

وتعرف الباحثة (التحصين ضد الضغوط) اجرائياً بأنه :

(أسلوب منظم يتضمن مجموعة من النشاطات (المناقشة، الاسترخاء، النمذجة، التعزيز الاجتماعي، التغذية الراجعة، التدريب البيئي) .

2- قدرة الذات على المواجهة Ego- Resiliency :

تعرف قدرة الذات على المواجهة بأنها :

1. **Block & Block , 1980 :**

هي القدرة الدينامية للتعديل أو التغيير من مستوى خصائص الفرد المميزة للسيطرة على الذات ومواجهة الظروف والمطالب البيئية (Block &Block , 1980 , p:43) .

2. **Garmezy,1991 :**

هي القدرة على إعادة بناء الشخصية والتغلب على الشدائد والمحن والتعافي من تأثيراتها السلبية (Garmezy,1991,p:344) .

3. **Cicchitti&Rogosch,1997 :**

هي قدرة الفرد على التغيير أو التعديل من مستوى خصائصه الشخصية لضبط الذات والسيطرة عليها (Cicchitti&Rogosch,1997,p:769) .

4. الناصر Alnaser , (2000) :

حالة من الاستقرار الانفعالي بعد التعرض للمواقف الصدمية والشجاعة والقابلية على التحمل،انها المواجهة الفعالة البناءة (Alnaser,2000,p:12) .

5. Tugade ,et al ,2004 :

هي قدرة الأفراد على التوافق الجيد والمواجهة الايجابية للشدائد والنكبات والضغط النفسية (Tugade ,et al ,2004,p:1196) .

6. Bonanno,et al,2007 :

هي القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية للأحداث الضاغطة والقدرة على تجاوزها بشكل ايجابي ومواصلة الحياة بفاعلية (Bonanno,et al,2007,p:678).

7. التعريف النظري :

تبنت الباحثة تعريف " Block & Block ,1980 " لقدرة الذات على المواجهة ، وذلك لان نظرية " Block & Block " هي النظرية المعتمدة في البحث الحالي .

8. التعريف الإجرائي :

هي الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة من خلال استجابتها لمقياس قدرة الذات على المواجهة الذي أعدته الباحثة لأغراض البحث الحالي .

4. المرحلة الإعدادية:

هي مرحلة دراسية تقع ضمن المرحلة الثانوية بعد المرحلة المتوسطة مدتها ثلاث سنوات ترمي إلى ترسيخ ما تم اكتشافه من قابليات الطلبة وميولهم وتمكنهم من بلوغ مستوى أعلى من المعرفة ، والمهارة مع تنويع وتعميق بعض الميادين الفكرية والتطبيقية تمهيداً لمواصلة الدراسة الحالية، وإعداده للحياة الإنتاجية (وزارة التربية، نظام المدارس الثانوية رقم 2 لسنة 1977، ص 4) .

أولاً : قدرة الذات على المواجهة Ego-Resilience :

- المفهوم والسياق التاريخي :

Ego – Resiliency من المصطلحات الشائعة الاستخدام والدراسة بعلم النفس وتعني "المرونة" وهي القدرة الايجابية للناس لتحمل الإجهاد والكارثة . كما إنها تستخدم للإشارة إلى المقاومة والواجهة للأحداث السلبية والنظرة التشاؤمية للمستقبل وهي بهذا المعنى تقابل عوامل وقائية متراكمة "Protective Factors" ومصطلح " Resilience " يعد من الخصائص أو المتغيرات الايجابية في الشخصية ، ويندرج أساسا في علم النفس الايجابي وله خمسة مرادفات هي: " قدرة الذات على المواجهة " و " المقاومة النفسية " و " المرونة العاطفية " و " القساوة " و " الحيلة " . (Block 1990, p .14) .

تعرف قدرة الذات على المواجهة بأنها عملية تطور ديناميكية تؤدي إلى تحقيق التكيف الايجابي إثناء التعرض لمحنة شديدة وثمة شرطين يفهما ضمنا من هذا المفهوم وهما :

أ. التعرض لتهديد خطير أو محنة أو حدث ضاغط .

ب. تحقيق التكيف الايجابي على الرغم من المعوقات الشديدة .

(Luther, 2000, p 543) .

لفترة اكثر من العشر سنوات الماضية تزايد استخدام مصطلح قدرة الذات على المواجهة Ego-Resielence مركزاً بصورة ملحوظة على مقاومة الشد النفسي والجسمي وأجريت بعض المحاولات لفهم عمليات الحماية او العمليات الوقائية التي تشكل الأساس لقدرة الذات على المواجهة (Alnaser, 2000, P.12).

حيث يمكن اقتفاء أثر الجذور التاريخية لقدرة الذات على المواجهة بالرجوع إلى البرامج البحثية التي تناولت أفراداً مصابين بالفصام وأفراد تعرضوا لإصابة أحد والديهم بمرض نفسي أو مروا بتجربة الضغط النفسي الشديد ، فقد حاول الباحثون المهتمون بدراسة الأفراد الذين حققوا ارتقاء سليم عند التعرض لمحنة شديدة وفهم المسارات المختلفة التي تؤدي إلى المرض النفسي ، ومن ثم شرح العمليات التي تقضي إلى الارتقاء الطبيعي . وبعد إجراء الأبحاث في مجال قدرة الذات على المواجهة ، وجد الباحثون ان قدرة الذات على المواجهة كانت وراء ارتقاء الأفراد الذين تعرضوا لظروف غير مواتية ومحنة شديدة (Luther,2000,p.544).

فالتوافق الايجابي مع ظروف الحياة الصعبة والأحداث الضاغطة هو ما يعرف بقدرة الذات على المواجهة ، وهي عملية مستمرة تتطلب وقتاً ومجهوداً واندماج الأشخاص في اتخاذ عدد من خطوات المواجهة والتأقلم الايجابي (أبو حلاوة ،2007، ص 4).

لقد شهدت السنوات الأخيرة نهضة كبيرة في الاهتمام بالبحث في التفاعل بين العوامل الوراثية من جهة والعوامل البيئية الممرضة من جهة أخرى ، وتأثيرها على ظهور المرض النفسي وعلى قدرة الذات على المواجهة (Luther, 2006 ، p.739).

إذ تشير مجموعة من الدراسات الخاصة بدلالات قدرة الذات على المواجهة ، وضبط الانفعالات ، وعدم تماثل النشاط الكهربائي لقصي المخ لدى الأفراد الذين تعرضوا للمحن ، والأفراد الذين لم يتعرضوا للمحن ، إلى وجود ارتباط بين الانفعال الايجابي والقدرة على ضبط الانفعالات بوظائف قدرة الذات على المواجهة والزيادة النسبية لنشاط المخ الكهربائي في الفص الجبهي الأيسر، وتشير هذه الدراسات إلى

ان هذه الظاهرة تعد علامة على الجهاز العصبي الذي لديه تأثيرات تتحدد بالعواطف والانفعالات ، مما يؤدي إلى اختلاف القشرة المخية لنصفي المخ من حيث تأثيرها في الانفعال . وبشكل خاص يرتبط النصف الأيسر بالانفعالات الايجابية والتعامل مع الواقع ، بينما يرتبط النصف الأيمن بالانفعالات السلبية والسلوك الانسحابي . وترتبط الانفعالات ولاسيما الايجابية والقدرات الجيدة على ضبط الانفعالات ، باستمرار التكيف المرن ، وبالتالي تكمن العلاقة المحتملة بين عناصر عدم تماثل النشاط الكهربائي في نصفي المخ من ناحية وقدرات الذات على المواجهة من ناحية أخرى في ارتباط كل منهما بالانفعالات وضبطها (Buckner ,etal,2003,p.139-162).

- العوامل المرتبطة بقدرة الذات على المواجهة :

تعد ردود أفعال الأفراد تجاه الأحداث الضاغطة متباينة ، واستجاباتهم لموقف ما مختلفة من فرد لآخر ، ويعود هذا الاختلاف والتباين إلى شخصية الفرد ، والخبرات التي يتعرض لها ، وقدرته على مواجهة صراعات الحياة ، فإدراكه للمواقف الخارجية وفكرته عن ذاته والطريقة التي يدرك بها ذاته تعد النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته ، وهذه العوامل تحدد كيفية تصرفنا أمام المواقف ومواجهة الأحداث الضاغطة (علي ، 1997 ، ص 203-227)

ويرى (Moos & Scheafer 1973) إن العوامل الشخصية ولاسيما النضج الانفعالي ، والمعرفي ، والثقة بالنفس ، تؤثر في طبيعة القدرة المواجهة ، فضلا عن العوامل المرتبطة بالمواقف الضاغطة وخصائصها البيئية التي يعيش فيها الفرد (Compass ,etal,1981,p.220) .

فالشخصية الإنسانية ذات خصائص يتميز بعضها عن البعض الآخر ، فبعض العوامل الضاغطة تشكل عبئا على أنماط محددة من الشخصيات ، في حين تستطيع أنماط أخرى تحملها ، ومن ثمّ تصريفها بالشكل الذي لا يترك أثرا لدى الفرد، وفي هذه الحالة فإن قدرة الذات على المواجهة ليس لها علاقة بضعف الشخصية. فعلى سبيل المثال الأشخاص الذين يواجهون الصدمة الحادة قد يظهروا القلق المتطرف بمرور الوقت، ومشاكل النوم، والأفكار الاقتحامية وهذه الأعراض يُحتمل أن تُحدث انخفاضا "بالتحسن" (Terr,1983,p:1543).

وقد أظهرت الإسهامات التجريبية في مجال البحث عن العوامل المرتبطة بقدرة الذات على المواجهة في الشخصية وجود عدد من العوامل منها :

1- قدرة الفرد على الاحتفاظ بسعادته من خلال إحساسه بأنه سوف يحقق الهدف الذي يسعى جاهدا إليه.

2- قدرة الفرد على العمل المنتج ، والسعي الحثيث للسيطرة على بيئته .

3- قدرة الفرد على المحافظة على أمنه النفسي ، وتقبل ذاته ومعرفتها ، وإدراكه الحقيقي لها وللآخرين المحيطين به .

4- قدرة الفرد على المحافظة على الكفاءة التواصلية والعلاقات الاجتماعية مع الآخرين .

5- قدرة الفرد على الاحتفاظ بكينونته الشخصية وثقافته وروحانياته الخلقية .

(Macmillan,etal,1992,p. 412)

هناك مجموعة من العوامل المتضمنة في تشكيل قدرة الذات على المواجهة والتي تتضمن : أ: سمات الأفراد أنفسهم. ب: خصائص أسرهم ، ج: خواص

بيئاتهم الاجتماعية. (Luthar ,2000,p.543-563).وتستمر الأبحاث الأكثر حداثة في تأييد العوامل المرتبطة بقدرة الذات على المواجهة، والتي تتضمن : إقامة علاقات وثيقة مع الأشخاص في الأسرة والمجتمع ، والتحلي بقدرات تنظيم الذات ، والنظر إلى الذات من منظور ايجابي ، ووجود الحافز لكي يصبح الفرد عضوا فعالا في البيئة ، وتكوين صداقات وعلاقات مع أقران محبين لمساعدة الآخرين والاهتمام بهم (Masten , 2007 , p. 921- 930) .

ويشير (Cohen) إلى أن القدرة على المواجهة تتضمن مجموعة من العوامل والاستراتيجيات مثل :- التفكير العقلاني (Rational thinking)، وحل المشكلة (Problem solving)، والفكاهة و الدعابة (Homor)، والرجوع إلى الدين (Turning to religion) (رضوان , 2008 , ص 37).

ويعطي (Waltersky 1997) نقطة فصل بين مفهوم التوافق ومفهوم قدرة الذات على المواجهة، فالتوافق هو سلسلة من العمليات التوافقية لاستمرار الحياة ، أما قدرة الذات على المواجهة فهي سلسلة من العمليات التوافقية المثمرة التي تصل إلى حد المواجهة القوية الايجابية ضد المواقف الصدمية، ومن جانب آخر أشارت دراسة (Kaplan , 1981) إلى أن قدرة الذات على مواجهة التحديات والتأقلم مع التغيرات البيئية تحقق توافق سوي (Kaplan , 1981, p.417) , وفي هذا الصدد أشارت دراسة (Willoughby , 2000) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التوافق النفسي والقدرة على المواجهة , إلى أن هناك علاقة ارتباطيه بين القدرة على المواجهة والتوافق الشخصي لدى أفراد العينة , فكلما كانت القدرة على المواجهة أفضل كلما زاد مستوى التوافق الشخصي (Willoughby , 2000 , p.105-112)

كما أكدت دراسة (valentiner , 1994) على إن القدرة على المواجهة تمثل عامل استقرار بإمكانها مساعدة الأفراد في الحفاظ على توافقهم النفسي والاجتماعي خلال فترات الضغط (valentiner , 1994 , p.1094) , وأشارت دراسة (maccare & costa) إلى أن المتوافقين لديهم قدرة على المواجهة تجعلهم أكثر سعادة ورضا عن حياتهم , مقارنة بالأفراد سيئ التوافق حيث يشعرون بعدم السعادة والمرض (يوسف , 2000 , ص 85) .

كما فرق "Block" بين (ضبط الذات) و(قدرة الذات), حيث صنف ضبط الذات "Ego-Control" وقدرة الذات "Ego-Resiliency" على أنهما من التراكيب المركزية والأساسية لبناء الشخصية, ومن خلال هذه التراكيب يتم فهم الدوافع والانفعالات والسلوك. وبصورة عامة نستطيع أن نميز بين (EC) وبين (ER) فنستطيع القول باختصار أن (EC) مصطلح يشير إلى ملتقى أبعاد الدوافع والكبح والتغيير, بينما (ER) يشير إلى ملتقى أبعاد السعة الديناميكية لمستوى الضبط الذي يمتلكه الفرد من خلال التعديلات اللازمة التي يقوم بها لمواجهة المتطلبات والتحديات الصعبة (Block & Block,1980,p:425) .

وفي مجال علاقة قدرة الذات على المواجهة بفاعلية الذات , أظهرت دراسة (Schwarzer, 1999) أن فاعلية الذات والمعتقدات المتفائلة حول قدرة الذات على المواجهة مع عوامل الضغط النفسي المتنوعة قد ارتبطت ايجابياً مع التخفيف من الضغط النفسي (شريف , 2002 , ص 82) , وفي هذا الصدد أشارت دراسة (Lazarus & Folkman) إلى إن اعتقادات الفرد بفاعليته الذاتية تمثل إحدى المميزات الشخصية التي تؤثر في القدرة على المواجهة تجاه الوضعيات الضاغطة (عبد الرحمن , 1998 , ص 273) .

أما في مجال علاقة قدرة الذات على المواجهة بتقدير الذات , فقد أشارت دراسة (Holahan) إلى أن الأفراد مرتفعوا تقدير الذات لديهم قدرة عالية على المواجهة مقارنة بالأفراد منخفضي تقدير الذات (Terry , 1994 , p.895) . وفي علاقة قدرة الذات على المواجهة بالعصابية , فقد أشارت دراسة (Carver) إلى أن الأفراد ذوو المستوى المنخفض من العصابية هم أكثر قدرة على مواجهة المواقف الضاغطة من الأفراد ذوي المستوى المرتفع من العصابية (Terry, 1994 , p.895), وأوضحت دراسة (Flishman & Anderson) بان الضبط العام للأفكار (Control belief) يؤثر في قدرة الذات على المواجهة , فالأفراد ذوو الضبط الفكري الداخلي (internal Control belief) أكثر قدرة على المواجهة من الأفراد ذوي الضبط الخارجي (External control belief) لان الأفراد ذوو الضبط الفكري الداخلي يدركون بأن جهودهم ستكون فعالة في التعامل مع نتائج الموقف الضاغط وانعكاساته (Terry , 1994 p.895) وهدفت دراسة (Clark , 1995) إلى معرفة قدرة الشباب على المواجهة في ظروف الخطر, وقد توصلت الدراسة إلى أن القدرة على المواجهة تتحدد بالعوامل الفردية , والسلوكية , والبيئية من خلال علاقة هؤلاء الشباب بأسرهم ورفاقهم ومجتمعهم وقد أوصت الدراسة بضرورة الرعاية النفسية والاجتماعية لهؤلاء الشباب وزيادة تفعيل وتطوير مشاركات المجتمع المدني (Clark , 1995.pp-76-92) , كما هدفت دراسة (Jim & Kathleen , 2008) إلى التعرف على عوامل قدرة الذات على المواجهة , وكيفية مواجهة الأزمات من خلال برامج تجريبية وذلك بتعريف قدرة الذات على المواجهة بأنها : القدرة على الوثب والرجوع بنجاح والتكيف في وجه المحنة وتطوير كفاءة اجتماعية على الرغم من التعرض إلى ضغوط قاسية . وقد تم استخدام نموذج تعليمي تجريبي

لقدره الذات على المواجهه ، والقيام بممارسات تعليمية منظمة لمساعدة الآخرين في تطوير القدره على المواجهه ، وقد أظهرت الدراسة إن عملية إعداد الأفراد ليكونوا قادرين على المواجهه تأخذ وقتاً طويلاً في تطوير الصحة النفسية وتعتمد على التنشئة والعلاقات المبنية على الثقة والاحترام (Jim & Kathleen , 2008 , pp.194-200).

ثانياً: النظريات والنماذج النظرية التي فسرت قدرة الذات على المواجهه:

لفترة أكثر من العشر سنوات الماضية تزايد استخدام مصطلح قدرة الذات على المواجهه (Ego-Resielence) مركزاً بصورة ملحوظة على مقاومة الشد النفسي والجسمي وأجريت بعض المحاولات لفهم عمليات الحماية أو العمليات الوقائية التي تشكل الأساس لقدرة الذات على المواجهه (Alnaser, 2000, P.12).

إن قدرة الذات على المواجهه هي قدرة الإنسان في التغلب على المشكلات وهي تُعزَز (تقوى) بخبرات الشدائد والمحن. وسميت في بعض الادبيات قديماً بمصطلح (الدفاع إزاء الشدائد والمحن)،(Mertens, 2002, P.15).

ومن النظريات التي فسرتها:

1- نظرية التحليل النفسي Psychoanalytic Theory:

اعطى (Frued) تفسيراً لقدرة الفرد على مواجهه الشدائد والمحن. اذ انه يرى بأنها رهن بقوة (الانا) Ego . وهي احدى ثلاث قوى او وظائف أساسية في النظام النفسي. التي يمكن ان تبصر المرء بعواقب سلوكه وكلما كانت (الانا) قوية كلما كانت القدرة على المواجهه قوية ايضاً. بحيث تستطيع ان توازن بين الوظيفتين الاخرتين. الوظيفة الأولى هي (الهو) Id والتي تتطلب الإشباع وتشير

الى الدوافع الفطرية التي يولد الفرد مزوداً بها، وهي تمثل الطاقة الأساسية للسلوك عند الإنسان. وهي تدفعه الى النشاط والحركة لأشباع دوافعه وهذه الطاقة تتضمن غريزتين أساسيتين هما غريزتا الجنس والعدوان.

اما الوظيفة الثالثة فهي (الأنا الأعلى) Super Ego وهي تشير الى المثل العليا والقيم الخلقية السائدة في المجتمع. ويستدخل الفرد هذه المثل الى داخل نفسه اثناء عملية التنشئة الاجتماعية، ولهذه المنظمة خاصية مراقبة سلوك الفرد ، ولومه او لوم (الأنا) اذا فشل في الالتزام بالقيم الخلقية.

وكما كانت وظيفة التحكم والتنظيم ناجحة في المنظومة النفسية لدى (فرويد) كانت قابلية الفرد على المواجهة الناجحة بوجه الشدائد والمحن اكبر. إذ يبقى الفرد باستطاعته (ان يحب وان يعمل) أي ان يكون الفرد في وضع يسمح له بتقديم الحب الخالص للآخرين وان يتلقاه منهم، وقادراً على العمل والانتاج (Rutter, 1987,P.320).

2- النظرية السلوكية Behavioral Theory :

يرى أصحاب هذه المنظور بأن السلوك الأنساني عبارة عن مجموعة من العادات التي يتعلمها الفرد ويكتسبها من البيئة في أثناء مراحل نموه المختلفة. ويدور هذا المنظور حول محور عملية التعلم في أكتساب الفرد التعلم الجديد أو أطفائه أو أعادته، لذا فإن أكثر السلوك الأنساني مكتسب عن طريق التعلم، وأن سلوك الفرد قابل للتعديل أو التغيير بأيجاد ظروف تعليمية معينة. فحين يتعرض الفرد للأزمات أو النكبات يتولد لديه شعور بالقلق والخوف، مما يثير لديه دافعاً للأمان والبقاء لذا يلتزم بسلوكيات معينة تساعده على مواجهة ومقاومة تلك الأزمات والتخفيف من

آثارها السلبية وكلمها عززت تلك السلوكيات زاد ثباتها وقوتها (Rutter,1987,p:325).

و يقول السلوكيون أن البيئة Environment هي التي تتحكم بسلوك الإنسان وهي الحل الوحيد لحل مشكلاته الفردية والاجتماعية وعن طريقها يمكننا إنشاء المجتمع الذي نبعيه (محمد,2004,ص84).

أي أن البيئة هي السبب الرئيسي وراء سلوك الفرد تؤثر فيه ويؤثر فيها, فعلاقة الفرد بالبيئة علاقة تبادلية باتجاهين لا باتجاه واحد (Skinner,1953,p323). حيث أن الفرد يتعلم العادات بربطه المثيرات بالاستجابات المتعلمة, وبذلك تصبح الاستجابة عادة ، والشخصية هي مجموع العادات الموجودة في الفرد, وشخصية كل فرد تعتمد على الوقائع الفريدة التي تعرض لها, فالإنسان يستجيب طبقاً لنتائج سلوكه أو للمعززات التي تدعم أعماله. أي أن السلوك يُكتسب بفعل الأقران بين الاستجابة والتعزيز, والاستجابة تعاود الظهور كلما عززت وتختفي كلما أختفى التعزيز (العزة وعبدالهادي,1999, ص76) .

فالسلوك يكتسب ويتطور بحدوث تغييرات واسعة وبشكل تراكمي في عملية التعلم وانه يتحدد بخبرات الفرد السابقة والمثيرات الخارجية الأولية منها والتعزيزية, كما تؤثر فيه أساليب التنشئة الاجتماعية, ولهذا فإن الاختلاف في السلوك بين الأفراد يُعزى إلى اختلاف بيئاتهم وخبراتهم, كما يتوقف تكرار حدوث هذا السلوك بوجود التعزيز المناسب (حاج امين, 2000, ص35).

إن السلوك غير السوي يكتسب بالطريقة نفسها التي يكتسب بها السلوك السوي فهو يكون متعلماً نتيجة مرور الفرد بخبرات سابقة أو تفاعله مع مثيرات غير مناسبة ويقوى هذا السلوك عند الفرد عند تلقيه التعزيز في السابق أو بسبب فشل الفرد في

الإفادة من الخبرات التعليمية أو لأن الفرد يجد في هذا السلوك وسيلة لتجنب العقاب وإشباع الدوافع لديه (الزغلول، 2006، ص 70).

إنّ هذه الأساليب التي يتبعها الفرد لخفض الآثار السلبية الناتجة عن التعرض للالتزام تكون عادات في شخصيته ، والشخصية ليست الا جهاز العادات الذي اكتسبه الفرد (كفاي، 1990، ص24).

ان قدرة الفرد على مواجهة الشدائد والمحن رهن بتعلم عادات صحية سليمة وتجنب اكتساب العادات السلوكية غير الصحية او غير السليمة، وهذا يتحدد بناء على المعايير الاجتماعية السائدة المحيطة بالفرد، وبذلك فإن مظاهر القوة في الشخصية عند السلوكيين هي أن يأتي الفرد السلوك المناسب في كل موقف حسب ماتحدده الثقافة التي يعيش في ظلها الفرد (Rutter, 1987,P.321).

3- نظرية الدافعية الإنسانية Theory of Human Motivation

تتكرر (ماسلو) Maslow لمدارس علم النفس الاميريكية السائدة من سلوكية وتحليل نفسي لاعتقاده انها تعطي مفهوماً ضيقاً جداً عن الإنسان. ودافع عن "قوة الثالثة" في علم النفس هي الإنسانية التي يرى انها تهتم بالحوافز الإنسانية العليا والميل الى تحقيق الذات وكذلك للمعرفة والفهم والحاجات الجمالية، وهو يرى ان الناس الناجحين يتصفون بالعفوية في الحياة والتركيز لحل المشكلة بدلاً من التركيز على الذات، ويستمتعون بخبرات قيمة (Peak Experiences) وهي لحظات رهبة عظيمة وفهم عميق وانطلاق بعيد، ولذلك فإن مثل هذه الخبرات قد تكون مبدعة. وحثّ (ماسلو) الناس على التمتع بمثل هذه الخبرات من اجل حياة سعيدة صحية (عاقل، 2003، ص277).

كما يرى (ماسلو) أنَّ مواجهة الشخص للشدائد والمحن تعتمد قوة الخصائص التي تمتلكها الشخصية السوية. والتي أهمها إدراكه بفاعلية للواقع وتكوين علاقات مريحة معه، وان يتقبل ذاته والآخرين والطبيعة، وان يركز على المشكلة واهتمامه بالمشاكل خارج نفسه والشعور برسالته في الحياة ، وتكون لديه قدرة على الانسلاخ مما حوله من مثيرات ، وشعوره القوي بالانتماء والتوحد مع بني الإنسان وشعور عميق بالمشاركة الوجدانية والمحبة لبني الإنسان ككل، مع قدرة على الخلق والابداع.

ان قدرة الفرد على ابراز تلك الخصائص في شخصيته يجعله قادراً على تجاوز الشدائد والمحن بنجاح وتفوق (Alnaser, 2000,P.17) .

4- النظرية العاملية في الشخصية Factorial Theory of Personality

يرى (Cattell 1961) ان الشخصية هي مايمكن ان يجعلنا نتنبأ بما سيفعله الشخص في موقف معين، وهو تنبؤ نستطيع القيام به لوقمنا بقياس الشخصية باختبارات موضوعية نتعرف بواسطتها على السمات التي تكمن خلف أنماط السلوك التي تصنع الشخصية، ويسميتها(كاتل) السمات السطحية ، التي اذا جمعناها وقمنا بتصنيفها وإخضاعها للتحليل العالمي وصلنا الى السمات العميقة الأصلية (عقل، 2003، ص77) .

ان الدفاع النفسي للأشخاص إزاء الشدائد والمحن اثار اليها(كاتل) على انها قابلية الذات للتكيف ويسميتها بالقدرة البلاستيكية (Plastic Ability) وهناك ثلاثة عوامل تؤثر في درجة البلاستيكية للذات وهي:-

- أ- قابلية تقدير فعالية تحليل الهدف.
- ب- القابلية على استبدال المهارات القابلة للتكيف محل المهارات غير المرنة.
- ج- القابلية على التعلم من التجارب .
- وينظر الى القدرة البلاستيكية كونها تسهل العملية الديناميكية لتقليل الإحباط الناتج من المحفزات الداخلية والاحتياجات غير المحققة (Mertens,2002,P.14).

5- النظرية المعرفية Cognitive Theory:

يرى المعرفيون أنَّ الفرد عندما يتعرض لحادث مؤثر فإن سلوكه يكون نتيجة لادراكه لتلك المؤثرات الناتجة عن الحدث المؤثر (Rutter, 1987,P.320).

فالشخص الذي يتمتع بالمطاطية في الحياة اللاحقة للتعرض للازمات يتميز بقدرته على استبدال انماط التفكير غير التكيفية بانماط تفكير تكيفية وفعالة وتطوير استراتيجيات الضبط الذاتي لديه (Alnaser, 2000,P.16).

ويؤكد المعرفيون ان تفهم الفرد لمشكلاته ولأسبابها، وهي القابلية على الاستبصار (Insight) التي تجعل الفرد اكثر قدرة على التغلب عليها (Rutter, 1987,P.316).

ان الفرد الذي يتمتع بقدرة عالية على المواجهة هو الشخص الذي يستطيع ان يتخلص من معاناته عن طريق التخلي عن أنماط التفكير الخاطئة وغير العقلانية، حيث إنَّ المشكلات النفسية لاتنجم عن الأحداث والظروف الضاغطة التي يتعرض لها وانما من تفسير الإنسان وتقييمه لتلك الأحداث والظروف، والإنسان الذي تكون لديه رغبة بالاستمرار في الحياة اللاحقة بالطرائق الفعالة تكون استجابته للضغوط عن طريق المواجهة والتحدي بهدف تنفيذ تلك الاعتقادات والأفكار وتغييرها بأفكار أخرى تتصف بكونها اكثر منطقية وعقلانية (الخطيب ، 1995 ، ص 255) .

ان النجاة النفسي بعد التعرض للآزمات يعني ان يتقبل الفرد فكرة عدم اليقين (Acceptance of Uncertainty) أي لاتوجد حقائق مطلقة وأكيدة ، بل على الفرد ان يتقبل فكرة انه يعيش في عالم من الاحتمالات، وان يتميز بالمرونة (Flexibility) في التفكير وتقبله للتغيير ، وان يتمتع بروح المغامرة (Risk taking) وان يكون راض عن نفسه وانجازاته وهو في جزء منه ناتج عن تقبل الآخرين له ولما يقوم به وان يدرك صفة اللامثالية (Non utopianism) في الحياة لانه يواجه الإحباط والفشل والقلق وغيرها وكلها موجودة في حياته وعليه ان يتعامل معها على انها طبيعة الحياة (Rutter, 1987,P.321).

ان التحدث الى الذات الإيجابي يعد من مميزات ذو القدرة على المواجهة (Rutter, 1987,P.322).

والتحدث الى الذات الإيجابي كما يرى(بيك) هو أسلوب لأدراك المعلومات بطريقة صحيحة، وهذا الأسلوب ينعكس في سلوك الفرد عند تعامله مع المواقف الضاغطة. فالشخص الذي يكون مقدام في مواجهته للضغوط ، هو شخص متفائل لديه تحيز إدراكي نحو الأبعاد الايجابية للموقف (إبراهيم، 1998،ص98).

6- استراتيجيات التوافق : Coping Styles

تتكون أساليب التوافق من أنماط السلوك التي يستخدمها الأشخاص لتقييم وتقليل الضغط ولتخفيف التوتر الذي يرافقه ، ان التوافق هو السلوك المصمم ليؤدي وظيفتين:-

أ- وظيفة تركز على الأساليب او الطرق المؤدية لحل المشكلة المسببة للشد النفسي والعصبي(أسلوب التوافق النفسي الخارجي).

ب- وظيفة تركز على العواطف والمشاعر (مشاعر الالم والحزن) لتخفيف التوتر المستثار بواسطة تهديد الفعالية النفسية الداخلية (اسلوب التوافق النفسي الداخلي)، مثل تغير موقف الشخص تجاه المواقف المهددة (Solomon, 1988,P.280).

اقترح (Moos & Folkman 1983) بأن اسلوب المواجهة المثالي يتألف من اكبر وأوسع ذخيرة ممكنة من استجابات التوافق ، حتى لو كان التوافق النفسي الداخلي يساعد في دعم التوازن العاطفي، فسوف يؤدي عدم استخدام إستراتيجيات حل المشكلة في النهاية الى نتائج نفسية سلبية.

ويلاحظ (Moos & Folkman) ان الأشخاص ذوي الاكتئاب فوق المتوسط يميلون الى استخدام أساليب المواجهة التي تركز على العواطف والمشاعر (التوافق النفسي الداخلي) في حين ان الأشخاص الذين يتمتعون بصحة نفسية ولديهم قدرة على مواجهة ظروف الحياة الصعبة، نجدهم يستخدمون أساليب المواجهة التي تركز على حل المشكلات بشكل اكثر. وعلى هذا الأساس توصلنا الى ان أسلوب المواجهة الذي يركز على حل المشكلات يكون ارتباطه ضعيف باضطراب مابعد الضغوط الصدمية مقارنة بأسلوب المواجهة الذي يركز على التكيف النفسي الداخلي (Moos & Folkman, 1983,P.112).

ويؤكد ذلك (Spangler 1977) من ان الأفراد ضعيفي القدرة على المواجهة يميلون لرد فعل عاطفي عند مواجهتهم للضغوط ، وهم يتميزون برد فعل نفسي عالي المستوى وأعراض مرضية واضحة نوعاً ما. ان قدرة الذات على المواجهة تعكس قابلية الشخص على التوافق الفعال ودرجة تحمله للضغوط عالية، لذلك تكون الصفة المميزة لقدرة الذات على المواجهة هي تطوير إستراتيجيات التوافق والمحافظة على

مصادر المواجهة المتوفرة لاستخدامها بكفاءة عند الحاجة (Alnaser, 2000,P.114).

اما الباحثان (Meuser&Marwit 1999) فقد اعتمدا نظرية (Lazarus) في تقدير إستراتيجيات قدرة الذات على المواجهة ضمن أنماط التوافق، وهي الأنماط التي من خلالها يحاول الفرد التعايش مع بيئته بطرق مختلفة ويتكيف مع الضغوط البيئية، ومن ثم يعدل حياته حسب ذلك، بعض من تلك الضغوط تؤثر بشدة على قدرة تحمل الشخص ومن ثم يصبح التوافق صعباً . إن مرونة إستراتيجيات التوافق المستخدمة هي المقياس الفعلي لنجاح الشخص على التوافق للضغوط بشكل فعال وإبداعي، ان تلك المرونة تمثل قدرة الذات على المواجهة . (Mertens,2002,P.16) (ناصر ، 2007 ، ص 48 - 50).

7- نظرية العزو Attribution Theory :

إن أسلوب التوافق المتبع من قبل الأشخاص يعتمد على طريقة عزو الفرد للأحداث فعندما يكون العزو (داخلياً) يميل الأفراد الى أن يعزوا الأحداث البيئية لأنفسهم، وعندما يكون العزو (خارجياً) يميل الأفراد الى ان يعزوا الأحداث البيئية الى الخارج (خارج نطاق قدرتهم) (Solomon, 1982, P.281).

وذكر (Heider 1958) في نظريته ان أساليب العزو (Attributional Styles) تمثل الكيفية التي يحاول فيها الأفراد إيجاد تفسيرات يقدمونها أسباباً للأحداث التي تدور حولهم في البيئة (جاسم ، 1990 ، ص14) . وكما يشير (Seligman) في نظريته الى (ان الطريقة التي تفسر بواسطتها الأشياء التي تحدث هي الأكثر تأثيراً في نفوسنا من وقوعها).

فالطريقة التي تفسر بها الأشياء والحوادث البيئية تؤثر في السلوك المستقبلي للفرد وقد يكون لها مضامين سيئة على صحته الجسدية والنفسية (Jones, 1972,P.63).

والتأثير في السلوك المستقبلي يتحدد بنوع الاستجابة التي يستجيب بها الفرد فإذا كانت استجابة متوجهة نحو العجز (Helplessness) فهذا يعني أنّ الأفراد يحاولون تحاشي التحدي والاستسلام في وجهة الفشل. وهنا تكون القدرة على مواجهة الحياة بعد الأزمات ضعيفة يصاحبها تراجع في استخدام التكيفات الحياتية المناسبة. أما إذا كانت الاستجابة متوجهة نحو الإتقان (Mastery oriented) فهذا يعني أنّ الأفراد يسعون الى التحدي ومواصلة جهودهم إستجابة منهم للظرف الضاغط الذي سبب فشلاً. وهنا تكون القدرة على المواجهة عالية. واختيار مناسب للإستجابات التكيفية للحياة فيما بعد الازمة, وكلا هذين النمطين يخدمان حماية الفرد لتقدير ذاته (Rhodewalt, 1994,P.69).

التوجهات الحديثة في تفسير قدرة الذات على المواجهة:

1- منظور سوزان كوباسا Suzanne Kobasa, 1979

أول من طرح مفهوم القدرة على التحمل "Hardness" هي العالمة " Suzanne Kobasa " ويعني القدرة على مقاومة المرض,أو القدرة على التعامل مع الإجهاد. ومنذ عام 1979 قام الباحثان "Kobasa & Madi" بدراسة مفهوم الـ (Hardness) من خلال عدة دراسات وبحوث على المدراء التنفيذيين المرهقين وتوصلت الدراسات إلى تعريف هذا المفهوم على أنه: (قدرة الفرد على التعامل مع

الإجهاد وتحمل الضغوط دون الإصابة بالمرض) واستطاعت "Kobasa, et al" التوصل إلى مكونات هذا المفهوم وهي:

1: التحدي Challenge

أوبمعنى آخر شدة الانفتاح للتغيير والتغلب على التهديدات والضغوط.

2: التدخل أو الالتزام Commitment

وهو شعور الأفراد بالالتزام بالعمل ووضع أهداف محددة للأنشطة التي يقومون بها لأنهم يحسون بالمسؤولية اتجاه أنفسهم واتجاه الآخرين.

3: السيطرة Control

وهو أحساس الفرد بالسيطرة على حياته بدلاً من رؤية حياته تحت سيطرة خارج الذات .

ووجدت "Kobasa" أن أهم هذه العوامل أو المكونات هو التحدي أو شدة الانفتاح للتغيير وأدراك هذا التغيير أو الحدث وترجمته بشكل إيجابي بدلاً من ترجمته على أنه حدث بشكل مدمر وهذا مما يجعل الشخص أقل أجهداً.واقترحت "كوباسا" ثلاث طرق من الممكن أن تجعل الشخص أكثر تحملاً وقدرة على المواجهة وأكثر تركيزاً هي:

1- التركيز على أحاسيس الجسم المختلفة حتى يستطيع الشخص أن يميز أوقات الإجهاد وأنواعه .

2- عندما يتعرض الفرد للحالات المرهقة عليه إعادة بناء الشخصية.وذلك من خلال التفكير بشأن هذه الحالات المرهقة ومواجهتها وعدم تجنبها والتعامل معها بفاعلية وإعطائها شكلاً آخر.

3- أيجاد الطرق والبدائل التي يمكن أن تخفف من شدة الإجهاد ولربما أسوأ مما كانت عليه. لذا فإن هذا يسمح للفرد بفحص الطرق البديلة فيدرك بأن الحالة يمكن أن تكون أسوأ.

وأكد " Kobasa & Madi 1979 " عام أن شدة التحمل هي تعويض أو آلية دفاعية من خلالها يشعر الأفراد بالتحسن الذاتي عند مواجهة الضغوط والمخاطر مما يساعدهم على مواجهة التحدي الجديد وان يتقنوا عملاً يطمئنهم ويؤمنهم من الاستمرار بالمواجهة والتحمل. بحيث يستطيع الفرد إعادة توجيه الشعور إلى أنشطة منتجة اجتماعياً. ومن خلال الدراسات العديدة التي قامت بها "Kobasa" استطاعت التوصل إلى الأهمية النسبية للسمات الثلاث لشدة التحمل وهي :

على التوالي { السيطرة, الألتزام, التحدي } وعلى الرغم من أنه من المحتمل أن تكون السيطرة مبهولة إلا أنها هي الأهم (kobasa,1979,pp1-11).

2- منظور بلوك و بلوك Block & Block,1980

منذ أن قام العالمان "J. H. Block & J . Block" بتطوير مفاهيم ضبط الذات (EC) وقدرة الذات (ER) عام 1980 فأنهما منذ ذلك الحين لعبا أدواراً بارزة في البحث عن تطوير الشخصية , ومن خلال الدراسات والبحوث أظهر الباحثان بأن هناك اختلافات فردية بين "ضبط الذات" و " قدرة الذات " مرتبطة بالعادات والممارسات السلوكية للأطفال,مثل المشاكسات السلوكية ومن هذه الدراسات : (Wasters & Garber & Cornal & Vaughn , 1983) & (1987) (Wolfson & Ross ,) & (Vaughl & Martin , 1988) (Luthaer ,) & (1991) in (Block & Kremen,1996,p 1070).

وتؤكد دراسات "Block & Block" أن الأفراد الذين يمتلكون قدرة ذات على المواجهة يتم وصفهم بأنهم يمتلكون: (اهتمامات واسعة ، مستوى عالياً من الطموح، مستوى عالياً من الذكاء ، الإصرار ، المهارات الاجتماعية ، الاتزان الانفعالي ، المرح ، الثقة بالنفس ، عدم الإحباط النفسي ، رقيقين ، لا يمتلكون ضعفاً في المعنى الشخصي في الحياة). كما وتشير التوقعات النظرية لهذه الدراسات أن الإناث هن أكثر قدرة على المواجهة من الذكور. وأظهرت التقارير الذاتية لقدرة الذات على المواجهة (ER) الكثير من المصطلحات والمعاني السهلة المنال والمؤثرة من أجل البحث والدراسة في هذا التركيب. وصنّف " Block " هذا التركيب على أنه من التراكيب الأساسية لبناء الشخصية من خلاله يمكن فهم الانفعالات والدوافع والسلوك (Block & Block,1980,p.444-449) ويعتقد " Block " أن مهارات قدرة الذات على المواجهة تتكون من بداية تكوين الشخصية وهذا يتطلب أدراك ما يستجد في الشخصية من مهارات ايجابية تضيف إلى مكونات الشخصية عوامل تزيد من مرونتها بحيث تجعلها قادرة على مواجهة الأحداث الصادمة واستمرار التفاعل بالحياة بشكل ايجابي مما يساعد على نموها وتقدمها (Block&Kremen,2002,p.556-558) .

ويؤكد "Block" أن الأفراد الذين يمتلكون قدرة ذات عالية يتميزون بأنهم قادرين على التعديل من مستوى سيطرتهم أما للأعلى أو للأسفل ,حسب ما يبدو لهم ملائماً أو ضرورياً وذلك طبقاً للظروف.وأما الأفراد الذين يمتلكون مستوى منخفضاً من قدرة الذات على المواجهة يكونون أكثر تقيداً للتعبير عن نفس المستوى من الدوافع والحوافز بغض النظر عن متطلبات الظروف (Block&Kremen,2002,p:460).

3- منظور ولن و ولن Wolin & Wolin, 1993

أن أعمال (Wolin & Wolin, 1993), التي تستمد جذورها من الإرشاد الأسري, نشأت من العمل الاجتماعي الميداني, التي تُعد أساساً لمعرفة وتحديد مكونات قدرة الذات على المواجهة, ويعتقد "Wolin & Woiln" أن قدرة الذات على المواجهة تتكون من سبعة عوامل, لذا سميت نظريتهما بنظرية العوامل السبعة. وتشمل هذه العوامل في الشخصية البعد النفسي والعقلي والاجتماعي والأكاديمي والانفعالي والديني والخُلقي. وقد عرّف (Wolin & Wolin, 1993) قدرة الذات على المواجهة على أنها: السمات المميزة للأشخاص ذوي المرونة العالية, ومن هذه السمات:

1- الاستبصار:

ويتضمن قدرة الفرد على قراءة وترجمة المواقف والأشخاص والتواصل بينشخصي مع الأشخاص الآخرين, ومعرفة كيفية التعامل معهم وقراءة أفكارهم, كما ويتضمن الاستبصار قدرة الفرد على التكيف أي أن يسلك سلوكاً مناسباً بمواقف مختلفة.

2- الاستقلال:

ويتضمن عمل توازن بين الفرد والأفراد الآخرين المحيطين به, ومعرفة ما له وما عليه, والفرد المستقل هو الذي لديه قدرة على قول كلمة (لا) بوضوح بالأوقات المناسبة, ويكون دائماً متفائلاً واتجاهاته ايجابية.

3- الإبداع:

وهو القدرة على إيجاد البدائل والخيارات المتعددة للتكيف مع صعوبات الحياة، كما يتضمن الإبداع الخيال الواسع لتتابع الأحداث لديهم وهذا يمكنهم من اتخاذ القرارات المناسبة بشأنها ومواجهتها.

4- روح المرح والدعابة:

يُعتبر المرح والدعابة الجانب المضيء في حياة الفرد الذي يتمتع بقدرة على المواجهة. حيث يستطيع إدخال السرور لنفسه وللآخرين المحيطين به. وهذه تُعد من السمات المميزة للأفراد الذين يتمتعون بقدرة على المواجهة. فروح المرح والدعابة تدعم الفرد وتجعله أكثر قدرة على مواجهة التحديات والظروف الصعبة والتكيف معها.

5- المبادرة:

وتتضمن قدرة الفرد على المبادرة والبدء بالتحدي ومواجهة الأحداث والظروف الصعبة، كما تتضمن القدرة على الحدس، أي الإحساس بإدراك النتائج الإيجابية.

6- تكوين العلاقات:

وتتضمن قدرة الفرد على تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين والتواصل معهم نفسياً واجتماعياً وعقلياً، كما تتضمن قدرة الفرد على التواصل مع ذاته.

7- القيم الروحانية :

وتتضمن البناء الخُلقي والروحاني للفرد، والذي يشمل القدرة على تكوين مفاهيم روحانية وتطبيقها من خلال تعامله مع أفراد مجتمعه ومع خالقه، مما يجعله شخصاً متمتعاً بروحانيات وأخلاقيات بحياته العامة والخاصة (Woiln&Woilnn , 1993 , p:44-46) (غني، 2010، ص44) .

ثالثاً : الاتجاه السلوكي المعرفي:

يرى اصحاب هذا الاتجاه أمثال (اليس ، بيك ، ميكنبوم) ان الناس لا يتعلمون فقط عن طريق الاشراف او التعلم الاجتماعي ولكن من خلال التفكير في المواقف ومن خلال ادراك هذه المواقف وتفسيرها، فالناس ليسوا متلقين سلبيين للمثيرات ولكن نظمهم الفكرية وطريقة تفكيرهم تلعب دوراً في حدوث سلوكياتهم لاسيما اذا كان تفكيرهم خاطئاً او غير عقلائي، فيشير (Scott & Mischel) ان لكفاية القصور المعرفي دوراً في عملية التعلم، وكذلك مفهوم الذات وقيم الفرد وتوقعاته (العزة، 2001، ص36) .

اذ يعتقد اصحاب هذا المنحى ان هناك تفاعلاً متواصلًا بين المؤثرات البيئية والعمليات المعرفية والسلوك (الخطيب، 1995، ص247).

ان الاهتمام المتزايد بالعمليات المعرفية تحول بالاهتمام نحو نظريات التعلم التي تدمج مثل هذه العمليات في صياغتها وبنائها و بايجاز ان هذه النظريات تصر على ان هذه العمليات العقلية المعقدة تتدخل فيما بين المثير والاستجابة، ومن ثم ان نتعامل معها بكل تعقيداتها اذا كنا نريد تكوين مفهوم مناسب للتعلم لاسيما على المستوى الانساني (لازاروس، 1989، ص67-69) .

لذلك اعتمدت الباحثة النظرية السلوكية المعرفية (لمكينبوم) في بناء البرنامج الارشادي.

نظرية (مكينبوم) Meichenbaum theory

تعديل السلوك المعرفي: Cognitive Behavior Modification

انطلق (مكينبوم) من النظرية التي تقول : بأن الأشياء التي يقولها الناس لأنفسهم تترك أثراً في تحديد السلوك الذي سيقومون به، وان السلوك يتأثر بنشاطات عديدة يقوم بها الأفراد تُعمّم بواسطة الأبنية المعرفية المختلفة (بطرس، 2008، ص: 180) .

إنّ الفكرة الرئيسية في تعديل السلوك المعرفي هي أنّ التلفظ الذاتي سوف يُترجم إلى تعديلات تظهر في السلوك الظاهر (قطامي، 1992، ص 139) .
وإنّ الكلام مع الذات المتضمن دحض وتفنيدي للأفكار الخاطئة من شأنه أن يزيل الاضطراب النفسي (حجار، 2004، ص 38) .

ويركز العلاج المعرفي السلوكي تركيزاً شديداً على المعتقدات التي يحملها الناس إزاء عاداتهم الصحية، إذ غالباً ما يقوم الناس بإجراء محادثات داخلية مع الذات تتدخل في قابليّاتهم لتغيير سلوكهم (Meichenbaum & Cameron, 1974,p.69) .

ولقد اقترح (واطسن) أنّ التفكير مجرد حديث غير صوتي، وذلك أنّ الناس عندما كانوا منشغلين في هذه الأنشطة العقلية كانوا بالفعل يتحدثون إلى أنفسهم (أندرسون، 2007، ص 479) .

ويرى (مكينبوم) بأنّ تعديل السلوك يمر بطريق متسلسل في الحدوث يبدأ بالحوار الداخلي، والبناء المعرفي، والسلوك الناتج (باترسون، 1990، ص122).

وثمة وظيفة ثانية للحديث الذاتي يتم داخل الفرد وهي التأثير والتغيير في البنية المعرفية والتي تعطي نسق المعاني والمفاهيم (التصورات) التي تمهّد لظهور مجموعة معينة من الجمل، أو العبارات الذاتية (بطرس، 2008، ص 181).

ويقول (مكينبوم) إنّ ما أقصده بالبنية المعرفية : هو ذلك الجانب التنظيمي من التفكير الذي يبدو أنّه يُراقب ويوجّه الإستراتيجية (الطريقة) والاختيار للأفكار (مليكّة، 1994، ص 171) .

اسلوب التحصين ضد الضغوط Stress Inoelation

وهو من أنجح الوسائل للتغلب على التفكير الانهزامي للشخص في حالات القلق هي أن تُنبهّه إلى الأفكار والآراء التي يرددها مع نفسه عندما يواجه موقف يتسم بالتهديد، وعليه يُقدّم (مكينبوم) منهجاً يقوم على أساس تعديل محتوى ما يقوله الشخص لنفسه في المواقف التي يراها مهددة لنفسه وأمنه. (إبراهيم، 1994، ص: 433).

ويشتمل اسلوب التحصين ضد الضغوط النفسية على ثلاث مراحل هي :-

1. **مرحلة التعليم:** يزود المسترشد في هذه المرحلة باطار تصوري لفهم طبيعة ردود الفعل الصادرة عنه تجاه الضغوط وذلك من خلال اسلوب مبسط ويكون الهدف من تحديد الاطار التصوري هو مساعدة المسترشد على النظر الى المشكلة بشكل منطقي وعقلاني وان يتعاون مع الارشاد المناسب (الشناوي، 1994، ص 135) .
- ان العبارات التي يقولها المسترشد لنفسه في اثناء استثارة القلق تدفعه الى سلوك التجنب الانفعالي وان الارشاد سيتهجه نحو:
- أ. مساعدة المسترشد على ضبط الاستثارة الفيزيولوجية .

ب. تغير العبارات الذاتية التي نمت تحت ظروف الانضغاط ثم شجع المسترشد

بعد ذلك على ان ينظر الى خوفه او ردود من كونها رد فعل غير متمايز.

2.مرحلة التكرار: يقوم المرشد في هذه المرحلة بتزويد المسترشد بأساليب المواجهة

المعرفية يستخدمها في كل مرحلة من المراحل الاربع وتشتمل الاجراءات المباشرة

على:-

أ-الحصول على معلومات حول الاشياء المخفية له.

ب- الاعداد لطرق الهروب.

ت- التدريب على الاسترخاء.

* اما المواجهة المعرفية فتشتمل على :-

مساعدة المسترشد ان يصبح واعياً بالعبارات السلبية القاهرة للذات واستخدامها

بوصفها ارشادات على تكوين عبارات ذاتية غير مناسبة للمواجهة وكاملة لكل

مرحلة من المراحل الاربع :

1. تستطيع ان تعد خطة للعامل مع الضغط.

2. استرخي وخذ نفساً عميقاً .

3. عندما ياتي الخوف توقف .

4. لقد نجحت .

3-مرحلة التدريب التطبيقي : عندما اصبح المسترشد ماهراً في اساليب المواجهة

كان المرشد يعرض سلسلة من الضغوط المهددة لانا والمهددة بالالم بما في ذلك

وجود صدمات كهربائية غير متوقعة وقام المرشد بنمذجة استخدام مهارات المواجهة

وكان التدريب متعدد الواجهه واشتمل على مجموعة من الاساليب مثل التدريب على

الكلام، المناقشة، النمذجة، الاسترخاء ، التغذية الراجعة ، الحوار الداخلي ، التعزيز (الظاهر، 2009 ، ص 72) .

رابعاً : دراسات سابقة :

دراسات تناولت قدرة الذات على المواجهة :

استهدفت دراسة (Garbarion 1993) التعرف على دور التماسك العائلي بين عائلات مختلفة البنى، وعلاقة ذلك بتطوير قدرة الذات على المواجهة. شملت عينة الدراسة (20) طفل وطفلة من دول الباسيفيك تتراوح أعمارهم بين(6-11) سنة وقد أظهرت النتائج أن العائلات التي فيها انفصالات قليلة أعطت مؤشراً ايجابياً لقدرة ذات عالية لدى أبنائها وايضاً اقترنت قدرة الذات على المواجهة بدرجة عالية لدى العائلات التي أعطت مؤشراً ايجابياً تجاه عامل الاعتقاد بالله وبالقيم الأخلاقية (Grotberg,2000,p.4).

وهدف دراسة ناصر (2007) التعرف على العلاقة بين اعياء الحرب وعلاقته بقدرة الذات على المواجهة والاسناد الاجتماعي لدى طلبة الجامعة ، وقد شملت عينة الدراسة (600) طالبا من طلبة الجامعة في بغداد بواقع (300) طالب و(300) طالبة وللتخصصين العلمي والانساني ، وأظهرت نتائج الدراسة إن الطلبة لديهم مستوى عال من قدرة الذات على المواجهة ولا توجد فروق بين الذكور والاناث في قدرة الذات على المواجهة ، ولا توجد فروق بين درجات التخصص العلم والتخصص الانساني ، كما أظهرت النتائج ان قدرة الذات على المواجهة والإسناد الإجتماعي لهما مساهمة في التنبؤ بإعياء الحرب ، وان متغير قدرة الذات على

المواجهة قد حظي بأسهام اعلى يليه متغير الإسناد الإجتماعي في التنبؤ بإعياء الحرب . (ناصر ، 2007 ، ص ، 5-48)

أما دراسة غني (2010) فقد استهدفت التعرف على قدرة الذات على المواجهة وعلاقتها باليأس والحاجة للتجاوز لدى المرشدين التربويين ، وقد شملت عينة الدراسة (342) من المرشحات والمرشدين التربويين في المديرية العامة لمحافظة بغداد ، وأظهرت نتائج الدراسة إن المرشدين التربويين يتمتعون بقدرة الذات على المواجهة وأنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قدرة الذات على المواجهة والشعور باليأس والحاجة للتجاوز لدى المرشدين التربويين . وأن كلاً من الشعور باليأس والحاجة للتجاوز لهما الإسهام في قدرة الذات على المواجهة (غني ، 2010 ، ص : 3-55) .

وأخيراً استهدفت دراسة الظالمي (2012) الكشف عن العلاقة الارتباطية بين أحداث الحياة الضاغطة وقدرة الذات على المواجهة والإسناد الاجتماعي لدى طلبة الجامعة وذلك من خلال التعرف على نسبة مساهمة كل من قدرة الذات على المواجهة والإسناد الاجتماعي في أحداث الحياة الضاغطة بالنسبة لعينة البحث الكلية . وقد تحددت هذه الدراسة بطلبة الصفوف الثانية والرابعة في جامعة القادسية للدراسة الصباحية وقد بلغت عينة الدراسة (593) ومن كلا الجنسين وفي التخصصين العلمي والإنساني للعام الدراسي 2011-2012 ، وأظهرت نتائج الدراسة إن الطلبة لديهم مستوى عال من قدرة الذات على المواجهة وإن قدرة الذات على المواجهة والإسناد الاجتماعي لهما مساهمة ذات دلالة إحصائية في التنبؤ بأحداث الحياة الضاغطة . وإن متغير قدرة الذات على المواجهة قد حظي بإسهام

أعلى يليه متغير الإسناد الاجتماعي في التنبؤ بإحداث الحياة الضاغطة (الظالمي ، 2012، ص4- 43) .

دراسات تناولت التحصين ضد الضغوط :

بعد إطلاع الباحثة على بعض الدراسات السابقة في هذا المجال ، لم تجد دراسة واضحة تضم متغير قدرة الذات على المواجهة واسلوب التحصين ضد الضغوط ، فقد وجدت الباحثة بعض الدراسات ذات العلاقة التي تشمل متغيراً واحداً أو أكثر وقد حرصت على استعراضها للإفادة منها في تفسير النتائج التي توصلت إليها في ضوء اعتماد اسلوب التحصين ضد الضغوط في تنمية قدرة الذات على المواجهة لدى طالبات المرحلة الإعدادية وكما يأتي :

استهدفت دراسة (Kahan & Kehle 1990) استقصاء كفاءة العلاج السلوكي المعرفي وتدريب الاسترخاء والعلاج بالتمنجة الذاتية لعلاج الكآبة لدى طلاب المدارس المتوسطة، وطبقت الدراسة على (68) مراهقاً تم تشخيصهم تجريبياً على إنهم يعانون من الكآبة المبكرة والكآبة الحادة ، وقد تم تشخيصهم عشوائياً في نوع علاجي استخدم واحد من بين ثلاثة أنواع من العلاج الفعال إضافة للمجموعة الضابطة ، وقد تم استخدام مقاييس لتقدير الذات والمقابلات لتشخيص الكآبة والاحترام الذاتي ولتقويم آثار العلاج، وأشارت النتائج الى انخفاض كبير في الكآبة وزيادة الاحترام الذاتي، وان بيانات تقارير الآباء والأمهات كذلك أوضحت انخفاضاً شديداً في الكآبة وزيادة في الاحترام الذاتي (Kahan & Kehle, 1990, p.192)

أما دراسة (Hains & Szykowski 1990) فقد استهدفت التعرف على فعالية العلاج المعرفي لدى المراهقين، تألفت عينة الدراسة من (21) طالباً قسموا

على مجموعة ضابطة وتجريبية، واستخدمت الدراسة لتحقيق أهدافها مقياس القلق من إعداد سبيلبرجر، ومقياس الاكتئاب للمراهقين، ومقياس الغضب من إعداد سبيلبرجر أيضاً، ومقياس تقدير الذات من إعداد كومبيس. كما استخدمت برنامجاً إرشادياً معرفياً على نسق أعمال (ميكنبوم) وقد توصلت الدراسة إلى ماياتي:

1. فعالية التدخل المعرفي في تخفيف الضغوط لدى المراهقين.
2. زيادة المعارف الايجابية في الاستجابة للمواقف الضاغطة لدى أفراد المجموعة التجريبية (Hains & Szyjkowski, 1990, p.79-84).

أما دراسة بكار (1994) فقد استهدفت التعرف على اثر استخدام الاسترخاء العضلي كطريقة لضبط التوتر النفسي وعلاقته بكل من موقع الضبط وتقدير الذات لدى عينة من طلبة المرحلة الإعدادية تألفت من (50) طالباً من طلبة الصفين التاسع والعاشر من الذين يعانون من التوتر النفسي بناء على درجاتهم على مقياس التوتر النفسي ، وقد وزعت العينة عشوائياً على مجموعتين مجموعة تجريبية وعدد أفرادها (25) طالباً، ومجموعة ضابطة وعدد أفرادها (25) طالباً ، وطبق مقياس روتر للضبط (الداخلي، الخارجي) ومقياس قسوس لتقدير الذات. وبرنامج علاجي باستخدام الاسترخاء العضلي لضبط التوتر، طبق بمعدل (28) جلسة لكل فرد، واستمر تطبيق البرنامج أكثر من ستة أسابيع وكانت مدة الجلسة تتراوح بين (15-30) دقيقة، قد استخدم اختبار تحليل التباين لتحديد فيما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في القياسات البعدية على كل من مقياس روتر وقسوس. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق في أبعدي الأول والقياس أبعدي الثاني على كل من مقياس (الضبط الداخلي، الخارجي) ومقياس تقدير الذات لصالح المجموعة التجريبية (بكار، 1994، ص1-47).

كما استهدفت دراسة عوض (2000) الكشف عن فعالية العلاج السلوكي المعرفي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المراهقين في جمهورية مصر العربية، وتألفت عينة الدراسة من (40) طالبا وطالبة من مرتفعي الضغوط النفسية، وقسموا على (3) مجموعات ، مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة. واستخدم فيها اختبار الأسلوب المعرفي السلبي، ومقياس الضغوط النفسية للمراهقين، والبرنامج العلاجي السلوكي المعرفي وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها:

أ. وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات الرتب للمجموعتين ضابطة وتجريبية لمقياس الضغوط النفسية في القياس ألبعدي لصالح مجموعة تجريبية. وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات الرتب للمجموعتين ضابطة وتجريبية في اختيار الأسلوب المعرفي السلبي في القياس ألبعدي لصالح مجموعة تجريبية (عوض، 2000، ص1).

وأخيرا استهدفت دراسة ظاهر (2009) تهدف الدراسة إلى التعرف على أثر أسلوبين إرشاديين للتحصين ضد الضغوط والتعليمات الذاتية في تنمية حيوية الضمير لدى طالبات المرحلة المتوسطة . تألفت عينة البحث من (45) طالبة من طالبات المرحلة المتوسطة ، وزعت عشوائياً على ثلاث مجموعات كل مجموعة ضمت (15) طالبة ، المجموعة التجريبية الأولى استعمل معها أسلوب التحصين ضد الضغوط النفسية ، المجموعة التجريبية الثانية استعمل معها أسلوب التعليمات الذاتية ، والمجموعة الضابطة لم يستعمل معها أي إجراء كما قامت الباحثة ببناء مقياس حيوية الضمير علماً أن الباحثة تبنت النظرية المعرفية وأسفرت نتائج البحث أن الأسلوبين الإرشاديين فاعلات وكان لهما الأثر في تغير درجات الطالبات على مقياس حيوية الضمير بمستوى دلالة (0.05) درجة حرية (2) والجدولية (5.99)

والمحسوبة (14.649) . وقد ذكرت الباحثة بعض التوصيات والمقترحات (ظاهر ، 2009 ، ص 1-2) .

أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة :

- لقد توصلت الدراسات السابقة لقدرة الذات على المواجهة إلى عدة نتائج منها :
1. اقترنت قدرة الذات على المواجهة بدرجة عالية لدى العائلات التي أعطت مؤشراً ايجابياً تجاه عامل الاعتقاد بالله وبالقيم الأخلاقية لأبنائها .
 2. ان قدرة الذات على المواجهة والإسناد الإجتماعي لهما مساهمة في التنبؤ بإعياء الحرب .
 3. تنمية الاعتماد على النفس أدى إلى تفعيل عوامل قدرة الذات على المواجهة وتعزيز الاستقلالية والتواصل والتفاعل .
 4. إن الشعور باليأس يؤدي إلى إضعاف قدرة الذات على المواجهة بعكس دافع الانجاز الذي يرفع من مستوى قدرة الذات على المواجهة .
 5. إن قدرة الذات على المواجهة لها دور أكبر في مواجهة الضغوط من متغير الإسناد الاجتماعي.
- أما الدراسات التي تناولت التحصين ضد الضغوط فقد توصلت إلى نتائج منها:

1. إن التدريب على الاسترخاء والإرشاد بالنمذجة أدت إلى انخفاض كبير في الكآبة وزيادة احترام الذات .
2. إن الإرشاد المعرفي للمراهقين أدى إلى تخفيف الضغوط وزيادة المعارف الايجابية في الاستجابة للمواقف الضاغطة .

3. إن التعزيز الاجتماعي والتغذية الراجعة أظهرتا نتائج ايجابية في معالجة حالات ضعف المشاركة الصفية .
4. إن الاسترخاء العضلي كطريقة لضبط التوتر النفسي وتقدير الذات أظهرتا تقدما لدى المجموعة التجريبية على مقياس حيوية الضمير .
5. إن التحصين ضد الضغوط والتعليمات الذاتية أظهرتا تقدما لدى المجموعة التجريبية على مقياس حيوية الضمير .

جوانب الإفادة من الدراسات السابقة:

من خلال اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة فقد تمت الافادة منها في الجوانب الآتية :

1. إطلاع الباحثة على العديد من المصادر والمراجع ذات العلاقة بمتغير بحثها .
2. اختيار الباحثة هذه الدراسات لأنها ذات علاقة بمتغير بحثها ، واكتفت الباحثة بالدراسات ذات الفائدة الأكبر من غيرها في بحثها .
3. إطلاع الباحثة على الإجراءات التي تتضمن المنهجية وأدوات القياس والوسائل الإحصائية والأسلوب العلمي لاستخدامها.
4. استكمال مالم تتوصل إليه الدراسات السابقة، إذ ابتدأت الباحثة من حيث انتهى الباحثون الآخرون .
5. مناقشة نتائج بحثها الحالي .

6. استنتجت الباحثة أن قدرة الذات على المواجهة لها دور مهم وأساسي في إعداد طالبات المرحلة الاعدادية لمواجهة الضغوط النفسية في هذه المرحلة الحرجة من الحياة .

7. إن العلاج السلوكي المعرفي من خلال التحصين ضد الضغوط يمكن أن يأتي بنتائج ايجابية في تنمية قدرة الذات على المواجهة .

8. إن بعض الاستراتيجيات والفنيات ذات أهمية في تدريب الطالبات على الثقة بالنفس والتخلص من مشاعر الإحباط واليأس .

منهجية البحث:

تحقيقاً لأهداف البحث استوجب تحديد التصميم التجريبي ومجتمع البحث واختيار عينة ممثلة من ذلك المجتمع، واختيار أدوات البحث المناسبة التي تتصف بالصدق، والثبات، والموضوعية، فضلاً عن تحديد الوسائل الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات ومعالجتها.

التصميم التجريبي:

لكي يقوم الباحث باختبار الفرضية التجريبية ، عليه أن يضع خطة أساسية للتجربة ، والتصميم التجريبي هو البناء أو الهيكل العام للتجربة ، وهناك عدة أمور أساسية تؤدي الدور الأكبر في اختيار وتحديد التصميم المناسب للتجربة (مايرز، 1990، ص، 164).

والاختيار السليم للتصميم التجريبي يضمن الوصول إلى نتائج يمكن أن يعول عليها في الإجابة عن أسئلة البحث والتحقق من فرضياته (الزويجي وآخرون، 1981، ص، 102).

لذا اعتمدت الباحثة تصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدى والمخطط (1) يوضح ذلك.

مخطط (1)**يبين التصميم التجريبي**

المجموعة التجريبية	اختبار قبلي	التدريب على لتحسين ضد الضغوط	اختبار بعدي
المجموعة الضابطة	_____	_____	_____

ثانياً: مجتمع البحث:

يقصد بالمجتمع المجموعة الكلية من العناصر التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة. (عودة وملداوي، 1992، ص، 159)

يتكون مجتمع البحث الحالي من طالبات المرحلة الإعدادية في المدارس التابعة للمديرية العامة لتربية ديالى الدراسة الصباحية والبالغ عددهن على وفق الإحصاء التربوي للعام 2012-2013 (4382) طالبة موزعات على مدارس مركز محافظة ديالى البالغة (16) مدرسة إعدادية وثانوية.

ثالثاً: عينة البحث:

تعدّ عملية اختيار العينة مشكلة تواجه الباحث أحياناً، إذ يجب معرفة بعض الاعتبارات التي يمكن من خلالها تحديد حجم العينة، وفي هذا المجال يرى إيبيل (Ebel) أن سعة حجم العينة وكبرها هو الأفضل في عملية اختيار العينة، لاعتقاده انه كلما زاد حجم العينة قل احتمال وجود خطأ. (الكبيسي والجناي، 1987، ص، 69)

وقد تم سحب عينة البحث بطريقة عشوائية حيث شملت (440) طالبة استبعد منها (40) استمارة غير صالحة فأصبحت العينة النهائية (400) طالبة من الصف (الرابع ، والخامس) الإعدادي ، فوزعت الاستمارات على (10) مدارس (45) طالبة من كل مدرسة والجدول (2) يبين ذلك، أما العينة التي طبقت عليها التجربة فكانت (10) طالبات من الفرع الأدبي (شعبي أ ، ب) ممن كانت درجاتهن أقل من

الوسط الفرضي^(*)، حيث تراوحت درجات العينة التجريبية بين (62-81) تم اختيارهن من مدرسة واحدة وهي (ثانوية المنتهى للبنات) وذلك لقربها من سكن الباحثة ، وقد تم توزيعهن إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية (10) طالبات في كل مجموعة.

الجدول (2)

يبين عينة القياس موزعة بحسب مدارس البنات في مدينة بعقوبة^(*)

عدد الطالبات	أسم المدرسة
44	1. ثانوية الحرية
41	2. ثانوية جمانة
40	3. ثانوية بعقوبة
39	4. ثانوية الفراقد
37	5. ثانوية العدنانية
43	6. ثانوية أم البنين
36	7. ثانوية المؤمنة
42	8. ثانوية عائشة
38	9. ثانوية الآمال
40	10. ثانوية آمنة بنت وهب
400	المجموع

(*) تم استخراج الوسط الفرضي من خلال جمع بدائل المقياس الأربعة وقسمتها على عددها ثم ضرب الناتج بعدد الفقرات وكان الوسط الفرضي للمقياس (87,5) تم اختيار (20) حصلت على اقل الدرجات وفقا للوسط الفرضي .

(*) الحصول على أعداد الطالبات والمدارس من المديرية العامة لتربية ديالى - التخطيط التربوي وبحسب الأمر الإداري المرقم (47495) بتاريخ 2013 /11/29 .

تاسعا: الضبط التجريبي:

تتحقق السلامة الداخلية للتجربة عندما يتأكد الباحث من أن العوامل الدخيلة قد أمكن السيطرة عليها في التجربة، بحيث لم تحدث أثراً في المتغير التابع غير الأثر الذي أحدثه المتغير المستقل بالفعل. (الزويبي، 1985، ص، 95)

وقد تم تحقيق السلامة الداخلية للتجربة من خلال إجراء التكافؤ بين المجموعة الضابطة والتجريبية، أجرت الباحثة التكافؤ بين المجموعتين على الرغم من توزيع الطالبات بشكل عشوائي على المجموعتين، مما يوفر ضمان السلامة الداخلية. اعتمدت الباحثة على إجراء التكافؤ بين المجموعتين وعلى موازنتها في بعض العوامل التي قد تؤثر على سلامة التجربة وهي: (التحصيل الدراسي للأب، التحصيل الدراسي للأم، عائلية السكن).

وفيما يأتي توضيح لإجراء التكافؤ الإحصائي بين المجموعتين (التجريبية والضابطة)، وعلى النحو الآتي:

أ. التحصيل الدراسي للأب:

للتأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير التحصيل الدراسي، فقد تم ترتيب المستوى التحصيل الدراسي كما يأتي: (ابتدائي، وثانوي، وجامعي) ولمعرفة دلالة الفرق تم استخدام مربع كاي، وقد تم دمج الخليتان الابتدائي والثانوي وتبين أن القيمة الكائية المحسوبة (4.44) وهي أصغر من القيمة الكائية الجدولية (5.99) وبدرجة حرية (2) ومستوى دلالة (0.05) وبذلك لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية وهذا يشير إلى تكافؤ المجموعتين، والجدول (3) يبين ذلك.

الجدول (3)

يبين القيم الإحصائية لمربع كاي في التكافؤ في متغير التحصيل الدراسي للأب
بين المجموعتين التجريبية والضابطة

دلالة الفرق	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة q الجدولية	قيمة q المحسوبة	عدد الأفراد	التحصيل الدراسي للأب			المجموعة
						جامعي	ثانوي	ابتدائي	
غير	2	0.05	5.99	4.44	10	2	4	4	التجريبية
دال					10	1	5	4	الضابطة

ب. التحصيل الدراسي للأم:

للتأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير التحصيل الدراسي للأم، فقد تم ترتيب المستوى التحصيلي كما يأتي (ابتدائي، وثانوي، وجامعي)، ولمعرفة دلالة الفرق تم استخدام مربع كاي، وقد تم دمج الخليتان الابتدائي والثانوي، وتبين أن القيمة الكائنية المحسوبة (2.49) وهي أصغر من القيمة الكائنية الجدولية (5.99) بدرجة حرية (2) ومستوى دلالة (0.05) وبذلك لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية وهذا يشير إلى تكافؤ المجموعتين، والجدول (4) يبين ذلك.

الجدول (4)

يبين القيم الإحصائية لمربع كاي في التكافؤ في متغير التحصيل الدراسي للأم بين
المجموعتين التجريبية والضابطة

دلالة الفرق	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة q الجدولية	قيمة q المحسوبة	عدد الأفراد	التحصيل الدراسي للأم			المجموعة
						جامعي	ثانوي	ابتدائي	
غير	2	0.05	5.99	2.49	10	1	8	1	التجريبية
دال					10	1	5	4	الضابطة

ج. عائدة السكن:

للتأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير عائدة السكن ولمعرفة دلالة الفرق تم استخدام مربع كاي وتبين أن القيمة الكائنية المحسوبة (1.250) وهي أصغر من القيمة الكائنية الجدولية (3.84) بدرجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) وبذلك تظهر فروق ذات دلالة إحصائية وهذا يشير إلى تكافؤ المجموعتين والجدول (5) يبين ذلك.

الجدول (5)

يبين القيم الإحصائية لمربع كاي في التكافؤ في متغير عائدة السكن بين المجموعتين التجريبية والضابطة

دلالة الفرق	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة q الجدولية	قيمة q المحسوبة	عدد الأفراد	عائدة السكن		المجموعة
						ملك	إيجار	
غير دال	1	0.05	3.84	1.250	10	9	1	التجريبية
					10	7	3	الضابطة

رابعاً: أدوات البحث:

لغرض بناء أداة لقياس قدرة الذات على المواجهة لدى طالبات المرحلة الإعدادية قامت الباحثة ببناء مقياس قدرة الذات على المواجهة , وفق الخطوات الآتية:-
 أ. الدراسة الاستطلاعية : قامت الباحثة بزيارة عدد من المدارس، لغرض إجراء دراسة استطلاعية من اجل بناء مقياس قدرة الذات على المواجهة تم اختيار (10) مرشحات و(10) مدرسات من (10) مدارس إعدادية وثانوية في بعقوبة ، المبينة في الجدول (2) .

ب. إطلاع الباحثة على عدد من المقاييس التي تتعلق بموضوع البحث وهي:

1. مقياس قدرة الذات على المواجهة (ناصر ، 2007).

2. مقياس قدرة الذات على المواجهة (غني،2010).

ومن خلال الخطوات السابقة وبعد الإطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة حددت الباحثة نظرية بلوك (السلوكية المعرفية) إطاراً نظرياً للمقياس وحددت سبعة مجالات له عُرضت على الخبراء ملحق (3) يبين ذلك ، لإبداء آرائهم حول مدى صلاحية هذه المجالات لموضوع البحث وهي:

1. اهتمامات واسعة ومستوى عال من الطموح : ويقصد به تركيز الفرد لاهتمامه

نحو شخص أو موضوع أو فكرة معينة بشكل كبير، ومحاولة التغلب على ما يواجهه من قوى مضادة بدافع التكامل الذاتي وغيرة التفوق واستعادة التوازن .

2. مستوى عال من الذكاء :وهي القدرة على تنفيذ الفعاليات التي تتصف بالصعوبة

، التعقيد ، التجريد ، التكيف للهدف ، القيمة الاجتماعية ، الأصالة . والمحافظة على مثل هذه الفعاليات تحت شروط تتطلب تركيز الطاقة ومقاومة القوى الانفعالية .

3. الإصرار والثقة بالنفس : ويقصد به إدراك الفرد لقدراته واستعداداته ومهاراته

وكفاءته في التعامل مع المواقف والأحداث ، والتواصل بجدية في العمل ، والثقة بإمكانية عمل شيء معين رغم صعوبة بعض المواقف.

4. المهارات الاجتماعية : وهي السلوكيات التي يستخدمها الفرد في تفاعلاته مع

الآخرين والتي تأخذ شكل سلوكيات غير لفظية كالتماس البصري وإيماءات الرأس أو سلوكيات لفظية أو معقدة كتقديم حلول ترضي حاجات الجميع .

5. الاتزان الانفعالي: ويقصد به التحكم والسيطرة على الانفعالات والتعامل بمرونة

مع الأحداث والمواقف الجارية منها والجديدة مما يزيد من قدرة الفرد في السيطرة على المواقف .

6. **المرح وعدم الإحباط النفسي**: وهي القدرة على استخدام بدائل متعددة لنسيان الألم والتغلب على المواقف الصعبة من خلال التعبير عن المشاعر بأسلوب تأملي عقلائي ، والقدرة على التكيف مع الظروف والمواقف الصعبة التي يواجهها الفرد في الحياة .

7. **قوة المعنى الشخصي في الحياة** : ويعني قدرة الفرد على أن يكتشف وبشكل مسئول المعاني الحياتية المتأصلة في سلوكه ومواقفه .

وقد صيغت (41) فقرة بصيغتها الأولية ، ملحق(2) يبين ذلك ، تم استبعاد الفقرات التي لم تحظى بموافقة 80% من الخبراء وعددها ستة فقرات وهي (6،35،26،18،16،12) فأصبح عدد الفقرات (35) فقرة بصورتها النهائية .

وقد روعي في صياغة الفقرات ما يأتي:

1. أن تكون الفقرات واضحة ذات معنى محدد إذ يفسرها جميع المستجيبين بالطريقة نفسها.

2. تجنب كتابة الفقرات المزدوجة.

3. أن تكون الفقرات في مستوى المستجيبين.

4. أن تكون متعلقة بالموضوع ومهمة للمستجيب (أبوعلام، 1989، ص 161-162).

وقد اعتمدت طريقة (ليكرت) في بناء المقياس وذلك لعدة أسباب منها:

1. السهولة في البناء والتصحيح.

2. تعدد ذات درجة ثبات عالية.

3. تسمح بأكبر تباين بين الأفراد (Elms, 1976, p.106).

وقد صيغت بدائل الإجابة بحيث يطلب من المستجيب اختيار بديل واحد من

بين أربعة بدائل وهي (تنطبق علي بدرجة كبيرة ، تنطبق علي بدرجة متوسطة ،

تنطبق علي بدرجة قليلة , لا تنطبق علي أبدا) والتي تمثل استجابات تقوم بها الطالبة. وقد كانت درجات البدائل هي (1،2،3،4) بحسب نوع الاستجابة.

خامسا: التحليل الإحصائي لفقرات المقياس:

لأجل الإبقاء على الفقرات الجيدة والكشف عن وقتها في قياس ما وضعت لقياسه، قامت الباحثة بتحليل فقرات المقياس إحصائياً والكشف عن قابليتها للتمييز وارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس، إذ يشير (Ebel) إلى أن الهدف من هذا الإجراء هو الإبقاء على الفقرات المميزة في المقياس. (Ebel, 1972: p.392)

أي التأكد من كفاءتها في تحقيق مبدأ الفروق الفردية أي هل لهذه الفقرة أو تلك قوة تمييزية. (كاظم، 1994، ص، 113)

فإذا كانت الفقرة تملك قوة تمييزية فهذا يعني أن تلك الفقرة لها القدرة على التمييز بين المستجيبين من ذوي الدرجات العالية وبين المستجيبين ذوي الدرجات الواطئة في المفهوم الذي تقيسه تلك الفقرة، أما إذا كانت الفقرة لا تميز على وفق هذه الصورة فإنها تكون عديمة الفائدة ويجب أن تحذف من الصورة النهائية للمقياس. (تايلر، 1989، ص، 100)

ويعدّ أسلوب المجموعتين المتطرفتين وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية إجراءين مناسبين في عملية تحليل الفقرة.

المجموعتان المتطرفتان (Extreme Group smcthed)

لحساب القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات مقياس قدرة الذات على المواجهة قامت الباحثة بالخطوات الآتية:

1. تطبيق المقياس على عينة التحليل الإحصائي ثم تحديد الدرجة الكلية لكل

استمارة.

2. ترتيب الاستثمارات تنازلياً بحسب الدرجة الكلية أي من أعلى درجة إلى أوطأ درجة.
3. اختيار (27%) من الاستثمارات الحاصلة على أعلى درجة في المقياس و (27%) من الاستثمارات الحاصلة على أدنى الدرجات في المقياس واللذان يمثلان مجموعتين بأكبر حجم وأقصى تمايز (Anastssi, 1997, p.208).
وبلغ عدد الاستثمارات في كل مجموعة (108) استمارة.
4. استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات المفحوصين لكل مجموعة من كل فقرة من فقرات المقياس ثم طبق الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق في درجات المجموعة العليا والدنيا في كل فقرة عند مستوى دلالة (0.05) وقد تبين أن جميع الفقرات كانت مميزة والجدول (6) يبين ذلك.

الجدول (6)

معاملات تمييز الفقرات لمقياس قدرة الذات على المواجهة

القيمة التائية	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		الفقرات
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
5.298	.9868	2.87	.7426	3.50	1
6.759	.9288	2.81	.5550	3.51	2
7.797	1.015	2.18	.7016	3.11	3
10.036	.9841	2.14	.8056	3.37	4
12.320	.9517	1.97	.8478	3.47	5
8.154	.8746	1.96	.8442	2.91	6

10.932	.8548	1.87	.8127	3.11	7
8.131	.8978	2.41	.7341	3.32	8
11.348	1.011	1.79	.7426	3.16	9
7.985	.9890	2.11	.7698	3.07	10
11.164	.9300	2.56	.5440	3.72	11
10.950	.8368	1.86	.8150	3.09	12
14.288	.8383	1.62	.8188	3.24	13
7.417	.9044	2.79	.5844	3.56	14
6.147	.9715	3.00	.6594	3.70	15
7.635	.9044	2.79	.5503	3.57	16
4.556	.9553	2.82	.7688	3.36	17
7.152	.8889	2.56	.7820	3.37	18
7.208	.9184	2.75	.6888	3.54	19
11.280	.9666	1.98	.8255	3.36	20
10.316	1.007	1.82	.8438	3.12	21
5.692	1.0103	2.73	.7378	3.41	22
7.597	.9724	2.37	.7714	3.27	23
9.655	.8358	1.74	.9639	2.92	24
8.799	1.008	1.97	.8895	3.11	25
6.299	1.019	2.15	.9422	3.00	26
6.639	.9667	1.66	1.108	2.62	27
8.251	1.019	2.62	.7198	3.62	28
13.315	.8877	1.84	.7632	3.34	29
10.898	.8790	1.88	.8182	3.14	30

6.145	.9862	2.59	.7467	3.32	31
7.452	1.011	2.62	.7196	3.50	32
7.820	.9418	2.30	.7332	3.20	33
9.375	.7081	1.67	1.057	2.82	34
9.332	.6622	1.52	1.045	2.63	35

سادسا: مؤشرات الصدق:

يعد صدق المقياس من العوامل المهمة التي يجب التأكد منها، وأنَّ المقصود بصدق المقياس هو قدرته على قياس ما وضع من أجله أو السمة المراد قياسها (الغريب، 1988، ص 677).

وللتأكد من صدق المقياس فقد وجد:

أ.الصدق الظاهري:

لإيجاد الصدق الظاهري فقد عُرض المقياس بصيغته الأولية على مجموعة من الخبراء المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي والعلوم النفسية والتربوية كما هو موضح في ملحق (3).

ب. بعض المؤشرات التي تفيد في صدق البناء:

وقد تم التحقق منه من خلال المؤشرات الآتية:-

- القوة التمييزية لل فقرات: إذ أن قدرة الفقرات على التمييز بين الأفراد تعد من مؤشرات صدق البناء (فرج، 1980، ص 148)، وقد تحقق من ذلك عند استخراج معاملات التمييز لل فقرات بأسلوب المجموعتين المتطرفتين وكما وُضِّح سابقاً.

-علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس: إنَّ استخدام الدرجة النهائية في مقياس ما في الحكم على قدرة إحدى الفقرات في التمييز بين المختبرين يعني أن النتيجة التي

نحصل عليها تدل على مدى نجاح هذه الفقرة في قياس ما يقيسه المقياس بشكل كامل (الغريب، 1988، ص، 645).

حُسب معامل الارتباط بين الدرجات التي أعطيت للطالبات على كل فقرة من فقرات المقياس وبين الدرجة الكلية للمقياس .

وباستخدام معامل ارتباط بيرسون ظهر بأن جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً لدى مقارنتها بالقيمة التائية عند مستوى دلالة (0.05) كما مبين في الجدول (7).

الجدول (7)

قيم معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

المعامل	ت	المعامل	ت	المعامل	ت	المعامل	ت
.395	28	.380	19	.379	10	.361	1
.532	29	.477	20	.566	11	.242	2
.471	30	.447	21	.499	12	.404	3
.342	31	.319	22	.565	13	.473	4
.380	32	.356	23	.380	14	.516	5
.373	33	.408	24	.302	15	.336	6
.446	34	.429	25	.406	16	.488	7
.431	35	.351	26	.229	17	.380	8
—	—	.330	27	.333	18	.507	9

- علاقة الفقرة بمجالها: حُسب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والمجموع

الكلّي للمجال الذي تنتمي إليه الفقرة باستخدام معامل ارتباط بيرسون، إذ كانت

جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) كما هو في الجدول (8) .

الجدول (8)

قيمة معاملات ارتباط كل فقرة بمجالها للمقياس

المجال الثاني: مستوى عال من الذكاء		المجال الأول: اهتمامات واسعة ومستوى عال من الطموح	
المعامل	تسلسل الفقرة	المعامل	تسلسل الفقرة
.497	17	.476	5
.647	2	.483	9
.536	10	.620	14
.634	32	.688	21
.583	23	.650	27
المجال الرابع: المهارات الاجتماعية		المجال الثالث: الإصرار والثقة بالنفس	
المعامل	تسلسل الفقرة	المعامل	تسلسل الفقرة
.634	22	.670	34
.574	31	.663	7
.561	15	.648	19
.565	4	.504	11
.606	26	.535	29
المجال السادس: المرح وعدم الإحباط النفسي		المجال الخامس: الاتزان الانفعالي	
المعامل	تسلسل الفقرة	المعامل	تسلسل الفقرة
.490	4	.630	20

.494	35	.430	33
.454	16	.467	1
.654	28	.628	25
.626	6	.631	18
المجال السابع: قوة المعنى الشخصي في الحياة			
المعامل	تسلسل الفقرة	المعامل	تسلسل الفقرة
.668	3	.513	30
—	—	.543	8
—	—	.686	13
—	—	.663	24

- علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس: حُسب معامل الارتباط بين درجات كل مجال والدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون وكانت جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (0.05) كما في الجدول (9) .

الجدول (9)

علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس

معاملات الارتباط	المجال
.443	اهتمامات واسعة ومستوى عال من الطموح
.321	مستوى عال من الذكاء
.365	الإصرار والثقة بالنفس
.428	المهارات الاجتماعية
.419	الاتزان الانفعالي

.370	المرح وعدم الإحباط النفسي
.461	قوة المعنى الشخصي في الحياة

- علاقة درجة المجال بالمجالات الأخرى (الارتباط بين مجالات المقياس): إذ تم إيجاد الترابطات الداخلية بين كل مجال والمجالات الأخرى من المقياس وبصوريته باستخدام معامل ارتباط بيرسون وكانت جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (0.05) كما في الجدول (10) .

الجدول (10)

علاقة درجة المجال بالمجالات الأخرى للمقياس

المجال	اهتمامات واسعة ومستوى عال من الطموح	مستوى عال من الذكاء	الإصرار والثقة بالنفس	المهارات الاجتماعية	الاتزان الانفعالي	المرح وعدم الإحباط النفسي	قوة المعنى الشخصي في الحياة
اهتمامات واسعة ومستوى عال من الطموح	-	.489	.498	.339	.420	.482	.349
مستوى عال من الذكاء	.489	-	.470	.361	.396	.485	.411
الإصرار والثقة بالنفس	.498	.470	-	.430	.446	.526	.392
المهارات الاجتماعية	.339	.361	.430	-	.304	.393	.319
الاتزان الانفعالي	.420	.396	.446	.304	-	.485	.399
المرح وعدم الإحباط النفسي	.482	.485	.526	.393	.485	-	.403
قوة المعنى الشخصي في الحياة	.349	.411	.392	.319	.399	.403	-

سابعاً: مؤشرات الثبات:

يقصد به أنَّ المقياس يعطي النتائج نفسها إذا ما أُعيد تطبيقه على الأفراد أنفسهم في الظروف نفسها، ويقاس هذا الثبات (إعادة الاختبار) احصائياً بحساب معامل الارتباط بين الدرجات التي حصل عليها الأفراد في المرة الأولى و الدرجات في المرة الثانية ، فإذا ثبتت الدرجات في الاختبارين وتطابقت قيل أنَّ درجة ثباته كبيرة (الغريب، 1988، ص653).

واستخدمت الباحثة لغرض التحقق من الثبات الطرق الآتية:

اولاً : طريقة إعادة الاختبار :

تعني تطبيق الاختبار نفسه مرتين، حيث تزودنا هذه الطريقة بعلامتين لكل مفحوص ومعامل الثبات في هذه الحالة هو معامل الاستقرار (ملحم، 2009، ص، 257).

إذ أن إعادة تطبيق الاختبار والحصول على النتائج نفسها يعني دلالة الاختبار على الأداء الفعلي أو الحقيقي للفرد مهما تغيرت الظروف (عبدالرحمن، 1993، ص، 198).

لحساب معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (60) طالبة ، ثم أعادت تطبيق المقياس على العينة نفسها بعد مرور (20) يوم من التطبيق الأول للمقياس، إذ يرى (آدمز) أن إعادة تطبيق المقياس لتعرف ثباته يجب أن لا يقل عن (15) يوم (Adams, 1964: p.8).

تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيق الأول والثاني وبلغت قيمة معامل الثبات (0.85) وهي درجة يمكن الركون إليها.

ثانيا : طريقة الفا كرونباخ :

تعتمد هذه الطريقة على الاتساق في أداء الأفراد من فقرة لأخرى (ثورندايك، 1989، ص 79) ولحساب معامل الثبات بطريقة الفا كرونباخ تم تحليل درجات عينة التطبيق الأول عند حساب الثبات بطريق إعادة الاختبار والبالغ حجمها (60) طالبة ، فكانت نتيجة معامل الثبات (0.80) وهو معامل ثبات جيد ويشير إلى اتساق الفقرات وتجانسها .

ثامنا: المؤشرات الإحصائية:

الجدول (11)

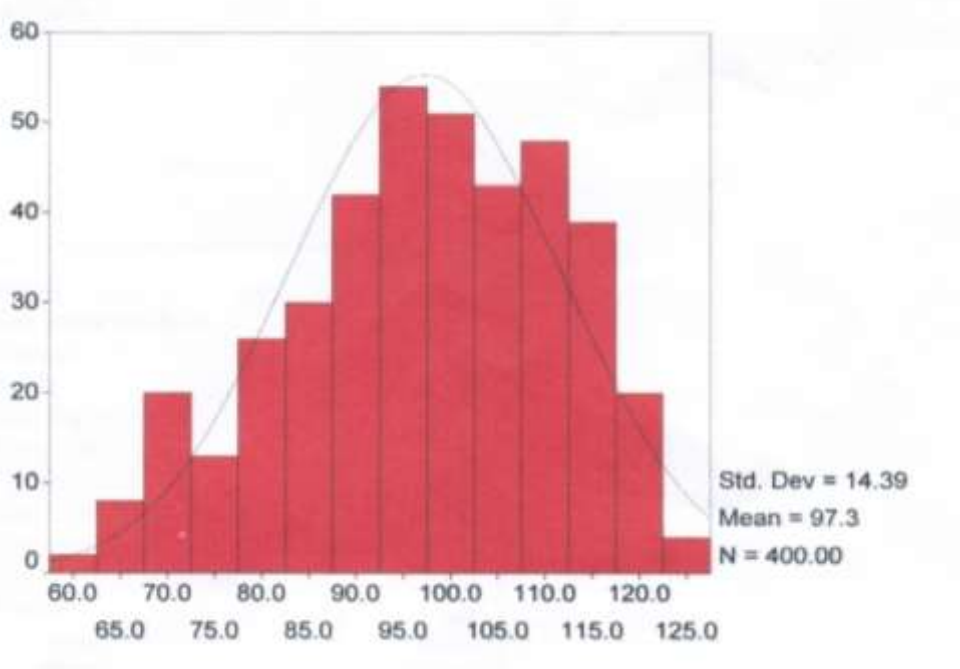
يبين المؤشرات الإحصائية لمقياس قدرة الذات على المواجهة

المتوسط Mean	97.2525
الخطأ المعياري Std Error of mean	.7196
الوسيط Median	98.0000
المنوال Mode	97.00
الانحراف المعياري Std. Deviation	14.3917
التباين Variance	207.1215
الالتواء Skewness	-.35
التقرطح Kurtosis	-.576
المدى Range	66.00
اقل درجة Minimum	60.00
أعلى درجة Maximum	126.00

من الاستقراء للخصائص الإحصائية للمقياس تبين أن عينة البحث تتوزع توزيعاً أقرب إلى التوزيع الاعتدالي، إذ تتقارب درجات الوسط، والوسيط، والمنوال، مما يشير إلى أن العينة المختارة تمثل المجتمع المأخوذة منه تمثيلاً حقيقياً وبالتالي تتوفر إمكانية تعميم نتائج البحث من خلال هذه العينة على المجتمع الذي يمثلته. والشكل (1) يوضح ذلك.

الشكل (1)

يوضح التوزيع التكراري لعينة البحث لمقياس قدرة الذات على المواجهة



عاشرا: خطوات بناء الأسلوب الإرشادي:

قامت الباحثة بمجموعة من الخطوات لبناء الأسلوب الإرشادي:

1. تم تطبيق مقياس قدرة الذات على المواجهة على الطالبات لأجل إعداد برنامج إرشادي، وفي ضوء النتائج جرى تحديد الحاجات ودرجة حدتها، إذ عدت الفقرة الحائزة على (2.5) درجة فما دون مشكلة وفي ضوء ذلك يمكن تحديد حاجات البرنامج.

2. عرض البرنامج على عدد من الخبراء والمختصين في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي كما موضح في الملحق (3) ، للتأكد من مدى مناسبة الأهداف والأنشطة المستخدمة والزمن المستغرق لتحقيق أهداف البرنامج وقامت الباحثة بإجراء التعديلات اللازمة في الأهداف والأنشطة.

3. استخدام النظام القائم على (التخطيط ، البرمجة ، الميزانية) وهو من الأساليب والنماذج الفعالة لتحقيق الأهداف المطلوبة بأقل التكاليف على هذا النظام تكون خطوات البرنامج الإرشادي كالاتي:

- أ. تحديد الأولويات.
- ب. تحديد كتابة أهداف البرنامج.
- ج. اختيار الأنشطة لتنفيذ البرنامج.
- د. تقييم كفاءة البرنامج. (الدوسري، 1985 ، ص 244)

تبنت الباحثة نموذج الدوسري في بناء البرنامج الإرشادي لان هذا النموذج يقوم على خطوات تتناسب مع أهداف هذا البحث فضلا عن ذلك يعد هذا النموذج من أفضل النماذج الإرشادية التي تستعمل الإرشاد ، إذ يسعى هذا النظام للوصول إلى أقصى حد ممكن من الفعالية والفائدة وبأقل التكاليف (الخالدي ، 2007 ص 90)

وتتلخص خطوات بناء هذا النموذج في الاتي :-

أ. تقدير حاجات الطالبات وتحديدها:

يعد حجر الأساس في عملية التخطيط، إذ بعد أن طبقت الباحثة مقياس قدرة الذات على المواجهة على الطالبات وفقاً لإجاباتهن تم احتساب المتوسطات المرجحة والوزن المئوي لدرجات الطالبات كما هو مبين في الجدول (12).

الجدول (12)

يبين احتساب المتوسطات المرجحة والوزن المئوي لدرجات الطالبات

الوزن المئوي	الوسط المرجح	الفقرات	ت	الفقرة في المقياس
84.25	3.37	يسهل علي استخدام ألفاظ مناسبة عند التحدث مع زميلاتي .	1	19
84.23	3.35	أشعر بالفخر عندما أنجز الأعمال الصعبة	2	15
84.20	3.32	ابذل جهدا كبيرا من أجل التفوق .	3	1
81.25	3.25	لدي رغبة في الإطلاع على المعلومات الجديدة .	4	32
81.22	3.22	أحب اكتشاف الأشياء الجديدة أكثر من الآخرين .	5	2
78	3.12	أسعى إلى تحسين درجاتي الضعيفة بدون ملل.	6	28
78	3.12	أستطيع كسب محبة الطالبات بسهولة .	7	16
78	3.12	أقدم المساعدة لزميلاتي وان كن غير محبوبات.	8	20
67.5	3.06	أنا مثابرة في مراجعة واجباتي المدرسية .	9	14
75	3	لدي إرادة قوية في اتخاذ القرارات التي تهتم مستقبلي الدراسي .	10	11
75	3	عندما تواجهني مشكلة لا أفقد الأمل في حلها.	11	4
73.25	2.93	أميل إلى النشاطات الجديدة في الحياة .	12	31
71.57	2.87	لدي عدد كبير من الصديقات .	13	17
70.25	2.81	أبحث بدون ملل عن إجابة للأسئلة التي تخطر في بالي .	14	8
68.67	2.75	أنا قادرة على التحكم بعواطفني تجاه المدرسات .	15	22

68.66	2.74	أفضل التأكد من الأشياء قبل شراءها .	16	23
68.62	2.72	أستطيع فهم حركات وتعبيرات وإشارات زميلاتي .	17	18
67	2.68	تصفي زميلاتي بأني أمتلك طاقة عالية	18	33
65.5	2.62	عندما يكون لدي هدف لا أجد صعوبة في تحقيقه .	19	3
65.4	2.61	أستطيع جمع الأرقام الكبيرة بسهولة .	20	10
64	2.56	أشعر بالراحة تجاه وضعي في المدرسة	21	26
64	2.56	أستطيع التغلب على غضبي تجاه زميلاتي.	22	21
64	2.56	أتنازل عن رأيي عندما أجد ما هو أفضل منه.	23	25
62.5	2.5	تجعلني حالات الفشل أكثر مثابرة من السابق.	24	5
62.5	2.5	لدي القدرة على تخيل الأشياء المعقدة .	25	6
62.5	2.5	يسهل علي تحقيق النجاح في عمل معين مع صعوبة ظروف الحياة .	26	12
62.5	2.5	لدي القدرة الكافية على تحدي المواقف الصعبة .	28	13
60.75	2.43	أرى الحياة مليئة بالأشياء الجميلة .	28	34
56.28	2.28	أستطيع المحافظة على هدوئي عندما أشعر بالانزعاج .	29	24
56.25	2.25	أجد تفكيري منظم عندما أريد حل مشكلة معينة.	30	7
54.5	2.18	أستطيع التغلب على ألمي لاني أفكر بطريقة عقلانية .	31	30
51.5	2.06	أستيقظ صباحا وأنا متفائلة من اليوم الجديد	32	35

50	2	لدي القدرة على خلق أجواء مرحة وسط الظروف القاسية .	33	29
50	2	الظروف الطارئة لا تقلل من نشاطي في أداء واجباتي .	34	9
40.5	1.62	لدي القدرة على نسيان الأحداث المؤلمة	35	27

ب. تحديد الأولويات:

رتبت فقرات المقياس تصاعديا بسحب أهميتها وأوليتها، عدت الفقرات التي حازت على (2.5) فما دون هي حاجة تؤدي إلى ضعف في قدرة الذات على المواجهة وتبين أن هناك (12) فقرات يتراوح وسطها المرجح ما بين (2.5-1.62) رتبت بحسب الوسط المرجح والوزن المنوي ، والجدول (13) يبين ذلك .

الجدول (13)

يبين فقرات مقياس قدرة الذات على المواجهة مرتبة تصاعديا بحسب

الوسط المرجح والوزن المنوي

الوزن المنوي	الوسط المرجح	الفقرات	ت
40.5	1.62	لدي القدرة على نسيان الأحداث المؤلمة .	1
50	2	الظروف الطارئة لا تقلل من نشاطي في أداء واجباتي .	2
50	2	لدي القدرة على خلق أجواء مرحة وسط الظروف القاسية	3
51.5	2.06	أستيقظ صباحا وأنا متفائلة من اليوم الجديد .	4
54.5	2.18	أستطيع التغلب على ألمي لاني أفكر بطريقة عقلانية .	5
56.25	2.25	أجد تفكيري منظم عندما أريد حل مشكلة معينة.	6
56.25	2.25	أستطيع المحافظة على هدوئي عندما اشعر بالانزعاج .	7
60.75	2.43	أرى الحياة مليئة بالأشياء الجميلة .	8

62.5	2.5	لدي القدرة على تحدي المواقف الصعبة .	9
62.5	2.5	يسهل علي تحقيق النجاح في عمل معين مع صعوبة ظروف الحياة .	10
62.5	2.5	لدي القدرة على تخيل الأشياء المعقدة .	11
62.5	2.5	تجعلني حالات الفشل أكثر إثارة من السابق .	12

وقد حولت هذه الحاجات أو المشكلات إلى موضوعات للجلسات الإرشادية، بعد إطلاع الباحثة على الأدبيات الخاصة بقدرة الذات على المواجهة، إذ عرضت على عدد من المختصين في الإرشاد التربوي حول صلاحيتها لموضوعات الجلسة، فقد تم إجراء بعض التعديلات على بعض الجلسات إلى أن أصبحت عناوين الجلسات بشكلها النهائي، والجدول (14) يبين ذلك.

الجدول (14)

يبين تحويل المشكلات إلى موضوعات للجلسات الإرشادية

المواضيع	الفقرات	ت
الإحساس بمعنى الحياة	أرى الحياة مليئة بالأشياء الجميلة .	1
الاتزان الانفعالي	أستطيع المحافظة على هدوئي عندما أشعر بالانزعاج .	2
حل المشكلات	أجد تفكيري منظم عندما أريد حل مشكلة معينة .	3
الثقة بالنفس	أستطيع التغلب على ألمي لاني أفكر بطريقة عقلانية	4
	لدي القدرة على نسيان الأحداث المؤلمة .	
الأمل	أستيقظ صباحا وأنا متفائلة من اليوم الجديد .	5
القدرة على التخيل	لدي القدرة على تخيل الأشياء المعقدة .	6

قوة الإرادة	تجعلني حالات الفشل أكثر مثابرة من السابق .	7
روح المرح	لدي القدرة على خلق أجواء مرحة وسط الظروف القاسية.	8
دافع الانجاز الدراسي	الظروف الطارئة لا تقلل من نشاطي في أداء واجباتي .	9
روح التحدي	يسهل علي تحقيق النجاح في عمل معين مع صعوبة ظروف الحياة .	10
	لدي القدرة على تحدي المواقف الصعبة .	

ج. تحديد الأهداف:

حدد الهدف من البرنامج الإرشادي تنمية قدرة الذات على المواجهة باستخدام أساليب متنوعة ولتحقيق ذلك تم تحديد أهداف خاصة لكل جلسة إرشادية بما ينسجم مع موضوع الجلسة كما هو موضح في البرنامج.

د. اختبار الأنشطة لتنفيذ البرنامج:

أن النشاطات والفعاليات تعد خطط عمل تصمم لتحقيق أهداف كل مسترشد أو مساعدته على الانتقال نحو الأحسن ، إذ ليس هناك فنية أو نشاط كامل لفهم مشكلة ما ، تناسب المواقف جميعها ، لذا فان استعمال التقنيات المختلفة تساعد الأفراد المختلفين على دراسة مشاكلهم المختلفة (العزة ، 2001 ، ص، 9) .

و. تقويم البرنامج الإرشادي:

تم تقويم البرنامج الإرشادي من خلال الإجراءات الآتية:

أ: **التقويم التمهيدي:** - ويتلخص هذا التقويم بالإجراءات التي قام بها الباحث قبل تنفيذ البرنامج والمتمثلة في صدق البرنامج، وتكافؤ العينة، وتحديد الحاجات.

ب: **التقويم البنائي**: - ويتلخص هذا التقويم في إجراء عملية التقويم عند نهاية كل جلسة إرشادية من خلال توجيه الأسئلة لإفراد المجموعة التجريبية فضلاً عن متابعة التدريب البيئي في بداية كل جلسة إرشادية.

ج: **التقويم الختامي**: - ويتلخص هذا التقويم في إجراء الاختبار من خلال تحديد التغير الذي حصل لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد نهاية مدة البرنامج الإرشادي.

ولتحقيق أهداف هذا البرنامج اتبعت الباحثة أسلوب ينتمي إلى الاتجاه السلوكي المعرفي وهو أسلوب التحصين ضد الضغوط (لميكنبوم) ، ويضم هذا الأسلوب عدداً من النشاطات والفعاليات المساعدة وكما يأتي :-

أسلوب التحصين ضد الضغوط :

ولغرض تحقيق الهدف من أسلوب التحصين ضد الضغوط استخدمت الباحثة عدداً من النشاطات المساعدة وكما يأتي:-

1. المناقشة.
2. الاسترخاء.
3. النمذجة.
4. التغذية الراجعة.
5. التعزيز الاجتماعي.
6. التدريب البيئي .

فقد اعتمدت الباحثة على مجموعة من الإستراتيجيات والفنيات التي تساعد في تحقيق أهداف البرنامج وهي كما يأتي :

المناقشة imagination :

وهي طريقة تربوية إرشادية تستهدف تعديل بعض السلوكيات والأفكار والمعتقدات الخاطئة لدى المسترشدين ، إن أسلوب التحصين ضد الضغوط قائم أساساً على المناقشة والحوار (فضلاً عن الفعاليات المساعدة الأخرى)، لغرض تغيير الأفكار اللاتوافقية، إذ إن هذا النشاط من شأنه أن يساعد الطالبات على تحمل مسؤولية ذلك التغيير لكون ما حصل جاء نتيجة لاقتناعهن بالأفكار الجديدة من دون ضغط أو إكراه، كما انه يساعدهن على تعلم لغة الحوار الهادف والانفتاح على الرأي الآخر وقد استعملت الباحثة هذه الفعالية في الجلسات الإرشادية جميعها مع المجموعة التجريبية (الأولى) وذلك من خلال طرح الأسئلة والاستماع إلى أداء الطالبات وتعليقاتهن حول الموضوعات والسماح لهن بتوجيه النقد والاعتراض مع التأكيد على إن أسلوب المناقشة والحوار أسلوب يدل على الرقي والتحضر ويصل بسالكة إلى الفهم التام لواقعه ويشعره بأهميته كونه عضواً فعالاً في المجتمع. وهي طريقة تربوية إرشادية تستهدف تعديل بعض السلوكيات والأفكار والمعتقدات والاتجاهات لدى المسترشدين، ويتم خلالها إلقاء محاضرة حول موضوع الجلسة يتخللها مناقشات مفتوحة وإلقاء أسئلة من جانب المسترشدين المشاركين، وعادة ما يقوم الأخصائي النفسي بإلقاء تلك المحاضرات، أو إدارة الحوار والمناقشة في حالة استضافة مختصين وغيرها وتجرى المناقشة من جوانب متنوعة كالطب والدين والسياسة والاجتماع ويستعمل أحيانا الأخصائي النفسي أو الضيف المختص بعض الوسائل التوضيحية المساعدة من أفلام تعليمية أو نشرات إرشادية إلى غير ذلك من الوسائل التي تساعد المسترشدين على الاستيعاب والمناقشة (الاميري ،2001، ص 85) .

الاسترخاء Relaxation

أثبتت دراسات كثيرة أن التوتر العضلي يضعف قدرة الفرد على التوافق والنشاط البناء والإنتاج والكفاية العقلية والتركيز، فالشد والتوتر العضلي يساعد على انهيار مقاومة الفرد وقدرته على الاستمرار في النشاط العقلي والجسمي، كما إن إرخاء التوترات العضلية وإيقاف انقباضاتها يؤدي إلى التقليل من الانفعالات المصاحبة لهذه التوترات، أي تقييد المشاعر، فهو يساعد على تمثيل الأدوار أو تخيلها ومن ثم تحييد المشاعر وتخفيف القلق نحو النماذج أو الأفكار المهددة. فيستخدم الاسترخاء في كثير من الأحيان لتغيير الاعتقادات الفكرية ومن ثم يمكن أن يدرك الفرد المواقف بصورة منطقية بما تمنحه بصيرة عقلية واقعية بطبيعة الموقف (ابراهيم، 2000، ص، 166).

خطوات الاسترخاء: وتتكون من ثلاث مراحل وهي :

المرحلة الأولى: يجلس كل من الطالبات على كرسي مريح.

- يغمض الجميع وتوضع اليد إلى الجانبين والقدمين متباعدين.
- التنفس بعمق -شهيق عميق، وزفير.
- ترك الجسم كله على الكرسي مسترخي.

المرحلة الثانية: تؤدي فيها المراحل الآتية:

استرخاء العضلات في كل الجسم وفي حالة الشهيق تشد العضلات وفي حالة الزفير تترك العضلات في كل الجسم تسترخي لوحدها ثم ارفع عضلات (الوجه، الكتف، ترتفع مع الشهيق وتترك تسترخي لوحدها مع الزفير ثم الخطوة نفسها مع اليدين والقدمين .

المرحلة الثالثة من الجلسة وهي إن يتخيلن الطالبات جميعهن كل ما يؤدي إلى التفاؤل وتحويل التوتر والقلق إلى فرح ويتخيلن جميعهن الخطوات التي تؤدي إلى

التفاؤل وأخيراً تستخدم المرشدة معززات معنوية لاستمرار المشاركة . (الحمداني ، 2008، ص 119) .

النمذجة Modeling :

تسمى عملية التعلم هذه بمسميات مختلفة منها: التعليم بالملاحظة، التعلم الاجتماعي، التقليد، التعلم المتبادل .

ويوضح باندورا أهمية النمذجة في كتابة قوانين تعديل السلوك قائلاً: "إن باستطاعة الفرد اكتساب الأنماط السلوكية المعقدة من خلال ملاحظة أداء النماذج المناسبة، فالاستجابات الانفعالية يمكن اشرطها بالملاحظة وذلك من خلال مشاهدة ردود الأفعال الانفعالية لأشخاص آخرين يمرون بخبرات مؤلمة أو غير سارة ويمكن التغلب على الخوف أو السلوك التجنبي من خلال مشاهدة نماذج تتعامل مع الشيء الذي يبعث الخوف من دون التعرض لعواقب سلبية، ويمكن خفض السلوك من خلال مشاهدة آخرين يعاقبون على تأديته وأخيراً يمكن المحافظة على استمرارية أداء الفرد للاستجابات المتعلمة وتنظيمها وضبطها اجتماعياً من خلال الأفعال التي تصدر عن النماذج المؤثرة ، وهي اسلوب فعال لتشكيل العديد من الأنماط السلوكية وتلعب دوراً في اكتساب المهارات .وهي تصبح أكثر فاعلية عند استخدامها مع إجراءات سلوكية أخرى مثل لعب الدور والممارسة السلوكية والتعزيز والتغذية الراجعة" (الخطيب ،1995، ص170-173)

أنواع النمذجة:-

1.النمذجة الحية: يقوم النموذج بتأدية السلوكيات المستهدفة بوجود الشخص الذي يراد تعلمه تلك السلوكيات وفي هذا النوع من النمذجة لا يطلب من الشخص تأدية سلوكيات النموذج وإنما مجرد مراقبتها فقط.

2. النمذجة الرمزية أو المصورة: يقوم المسترشد بمشاهدة سلوك النموذج فقط من خلال الأفلام أو القصص أو الكتاب أو وسائل أخرى وهذا النموذج يمكن استخدامه أكثر من مرة في الجلسات الإرشادية أو العلاجية.

3. النمذجة من خلال المشاركة: يقوم المسترشد من خلال هذه النموذج بمراقبة نموذج حي أولاً ثم يقوم بتأدية الاستجابة بمساعدة وتشجيع المرشد وأخيراً فإنه يؤدي الاستجابة بمفرده.

ويمكن استخدام اسلوب النمذجة في علاج العديد من المشكلات السلوكية مثل العدوانية، القلق، تعليم اللغة للصم، تكوين مهارات اجتماعية، السلوك القهري، العزلة الاجتماعية، الغضب، المخاوف المرضية.

ويشكل عام استخدم اسلوب النمذجة لتحقيق الأهداف الآتية:

1. تدريب الفرد على الاستجابة الاجتماعية المناسبة مثل استخدام الإشارات ، والاتصال البصري الدائم، والتحكم في نبرات الصوت.

2. تدريب الفرد على التعبير الحر عن المشاعر بحسب متطلبات الموقف مثل التدريب على التراضي أو القدرة على الاستجابة بالغضب أو الإعجاب بالود.

3. تدريب الفرد على الدفاع عن حقوقه من دون أن يصبح عدوانياً:

أ. تدريبه على التمييز بين العدوان وتأكيد الذات.

ب. تدريبه على التمييز بين الخضوع وتأكيد الذات.

ج. استعراض نماذج لمواقف مختلفة.

د. تدريبه على تشكيل السلوك بشكل تدريبي حتى يصل إلى السلوك المطلوب.

هـ. التدعيم الإيجابي لمظاهر السلوك الدالة على تأكيد الذات.

و. علاج الاستجابات العدوانية والعدائية.

ز. تشجيع الفرد على الاستمرار في التغييرات الايجابية التي اكتسبها تحت إشراف المعالجين وترجمتها إلى مواقف حية (الظاهر ، 2009 ، ص99-102).

التغذية الراجعة Feed Back:

تعد التغذية الراجعة إحدى أساسيات تعديل السلوك الجماعي، فيقوم المرشد بتقديم تغذية راجعة لأفراد المجموعة، كما يتلقى أفراد المجموعة تغذية راجعة من بعضهم بعضاً وهذا ما يجعلهم يستطيعون تجربة سلوكيات جديدة بناءً على افتراضات جديدة. (Corey ,1990, p.468)

عندما يشكل سلوك الفرد تدريجياً يجب تزويده بتغذية راجعة فورية عن أدائه بطريقة ايجابية (الخطيب والحديدي، 1997، ص46)، والتغذية الراجعة تعبير لفظي مباشر يقال لأفراد المجموعة بعد الاستجابة الصحيحة . (Patten , 1996 , p.2) ويتضمن الثناء على المسترشد عند إتقان الاستجابة المرغوب فيها مباشرةً (Shertzen& Stone, 1980 , p.285) .

التعزيز الاجتماعي Social Reinforcement :

إنَّ تعزيز سلوك ما يعني أن نزيد من احتمال حدوثه مستقبلاً. والمعززات الاجتماعية تُعدّ من المثيرات الطبيعية والتي يمكن تقديمها بعد السلوك مباشرة ونادراً ما يؤدي استخدامها إلى الإشباع (الخطيب، 1995، ص144). وبعد التعزيز يسهل عمل الإرشاد ويعمل على تسريعه ، كل هذه المعززات الاجتماعية لها قدرة كبيرة وفعالة في التأثير في السلوك . (Warren , 2003 , P.2) لقد أكدت الأدبيات النفسية أهمية التعزيز إذ تصفه بأنه مفتاح أحداث السلوك والحفاظ عليه . (Brophy, 1979, p.544) وقد استخدمت الباحثة هذا الإجراء بعد أداء سلوك مرغوب فيه وذلك بإبداء كلمات إطراء مثل (جيد، أو هذا لطيف ، أو أحسنت ... الخ) فضلاً

عن استعمال الإيحاءات التي تدل على التقبل مثل (الابتسامة، هز الرأس، الربت على الكتفين).

التدريب البيتي Home – Work :

أي إعطاء فرصة لتجربة السلوك المُتعلّم حديثاً في مواقف حياتية واقعية تواجههم والتي تؤدي نتائجها إلى تشجيعه (Warren, 2003, p.2). وهي تنطوي على محاولة المرور بخبرة ثابتة، فالمرشد يحاول أن يبحث عما يحدث هذه الحواجز، فقد يكون هنالك شيء لم يستطع أن يتحدث به أو يعبر عنه في الجلسة الإرشادية والهدف من وراء ذلك هو المسترشد واعياً بالضغوط وبالحواجز التي تشوش التعبير (باترسون، 1990، ص،306). وقد قامت الباحثة بتكليف طالبات المجموعة الإرشادية ببعض النشاطات اللاصفية، أو الإجابة عن بعض الأسئلة، أو ذكر أهم المواقف التي شاهدتها أو مررن بها في الحياة، وتقديم ذلك في الجلسة القادمة، وتقوم الباحثة بتقديم الشكر والثناء للطالبات اللاتي أنجزن التدريب بشكل جيد.

صدق البرنامج :

تم عرض البرنامج على مجموعة من الخبراء المختصين في الإرشاد النفسي كما مبين في (ملحق 5) لإبداء آرائهم حول:

1. مدى ملائمة الأساليب والتقنيات المستخدمة في تطبيق البرنامج.
2. مدى مناسبة المهارات والموضوعات لهدف البحث.
3. مدى ملائمة الوقت المخصص للجلسات.
4. إبداء الملاحظات لما يروونه مناسباً.

إذ تم تعديل بعض الجلسات، وقد أخذت الباحثة بالآراء وصولاً بالبرنامج إلى المستوى المطلوب وأصبح البرنامج بشكله النهائي.

تطبيق البرنامج الإرشادي:

بعد إعداد البرنامج قامت الباحثة بما يأتي:

اختيار مجموعة من الطالبات وبصورة قصديه ممن حصلوا على أقل درجة على مقياس قدرة الذات على المواجهة وكان عددهن (20) طالبة ، (10) طالبات في المجموعة التجريبية و(10) طالبات في المجموعة الضابطة ، وكانت جميع الطالبات من مدرسة واحدة وهي ثانوية المنتهى للبنات ومن صف واحد وهو الصف الخامس الأدبي من شعبي (أ و ب) لأنه يحتوي على عدد كبير من الطالبات ممن درجاتهن اقل من الوسط الفرضي ، حيث اعتمدت الباحثة في اختيارهن على التصميم التجريبي (بين الأفراد) ، ووقع الاختيار على هذه المدرسة لعدة أسباب منها:

1. قرب المدرسة من سكن الباحثة.

2. كونها مدرسة فيها الكثير من الشعب مما يوفر عينة واسعة للباحثة.

التقت الباحثة بالطالبات للتعرف إليهن وإبلاغهن عن زمان ومكان الجلسة الإرشادية، جرى الاتفاق على مكان الجلسات في مكتبة المدرسة يومي الأحد والأربعاء في الساعة (9,35) صباح يوم الأحد ، والساعة (2,40) مساء يوم الأربعاء ، والجدول (15) يبين مواعيد تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي.

جدول (15)

يبين مواعيد تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي

عنوانها	تاريخها	الجلسة
الافتتاحية	2013/2/27	الأولى
الإحساس بمعنى الحياة	2013/3/3	الثانية

الاتزان الانفعالي	2013/3/6	الثالثة
حل المشكلات	2013/3/10	الرابعة
الثقة بالنفس	2013/3/13	الخامسة
الأمل	2013/3/17	السادسة
القدرة على التخيل	2013/3/20	السابعة
قوة الإرادة	2013/3/24	الثامنة
روح المرح	2013/3/27	التاسعة
دافع الانجاز الدراسي	2013/3/31	العاشرة
روح التحدي	2013/4/3	الحادية عشر
الختامية	2013/4/7	الثانية عشر

حادية عشر: الوسائل الإحصائية:

1. الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين، وقد استخدم لاختبار الفرق بين متوسط درجات المجموعة العليا والدنيا ، وفي استخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس .
2. معامل ارتباط بيرسون (Person correlation) وقد استخدم لحساب معامل ثبات المقياس ، ولإيجاد العلاقة بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية والعلاقة بين درجة كل مجال والدرجة الكلية للمقياس والعلاقة بين درجة كل مجال بالمجالات الأخرى للمقياس نفسه لأغراض البناء.

3. معادلة الفاكرونباخ (Gronbach Alpha Coneffcienal) لاستخراج الثبات .
4. الوسط المرجح والوزن المئوي ، لاستخراج حدة الفقرات.
5. الخطأ المعياري للمقياس ، لمعرفة نسبة الخطأ في المقياس.
6. اختبار كاي سكوير (Chi -Square) لاستخراج التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

عرض النتائج:

سيتم عرض النتائج التي توصل إليها البحث الحالي، على وفق أهدافه وفرضياته وتفسيرها ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة وكما يأتي :

الهدف الأول : قياس قدرة الذات على المواجهة لدى طالبات المرحلة الإعدادية قبل تطبيق البرنامج .

تحقق الهدف الأول للبحث من خلال تطبيق مقياس قدرة الذات على المواجهة لدى طالبات الإعدادية، إذ بلغ المتوسط الحسابي (97.252) وقد استخدم الاختبار التائي (T-test) لعينة واحدة تبين إن القيمة التائية المحسوبة (13.73) اكبر من القيمة الجدولية (1.96) وهذا يشير إلى إن العينة لديها انخفاض في قدرة الذات على المواجهة، والجدول (16) يوضح ذلك.

الجدول (16)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس قدرة الذات على المواجهة

الدالة (0.05)	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المتغير
	الجدولية	المحسوبة				
دالة لصالح الفرضي	1.96	13.73	14.391	97.252	400	قدرة الذات على المواجهة

واستكمالاً لتحقيق الهدف الأول فإن الباحثة تعرض نتائج الفقرات الضعيفة في المقياس مرتبة ترتيبياً تنازلياً كما في الجدول (17) ، ثم تفسر نتائج هذه الفقرات التي سيتضمنها البرنامج من أجل وضوح الأنشطة التي يتضمنها والأساليب الإرشادية .

الجدول (17)

يبين فقرات مقياس قدرة الذات على المواجهة الضعيفة مرتبة تنازليا بحسب الوسط المرجح والوزن المنوي

الوزن المنوي	الوسط المرجح	الفقرات	ت
62.5	2.5	تجعلني حالات الفشل أكثر مثابرة من السابق.	1
62.5	2.5	لدي القدرة على تخيل الأشياء المعقدة .	2
62.5	2.5	يسهل علي تحقيق النجاح في عمل معين مع صعوبة ظروف الحياة .	3
62.5	2.5	لدي القدرة الكافية على تحدي المواقف الصعبة .	4
60.75	2.43	أرى الحياة مليئة بالأشياء الجميلة .	5
56.28	2.28	أستطيع المحافظة على هدوئي عندما اشعر بالانزعاج .	6
56.25	2.25	أجد تفكيري منظم عندما أريد حل مشكلة معينة.	7
54.5	2.18	أستطيع التغلب على ألمي لاني أفكر بطريقة عقلانية .	8
51.5	2.06	أستيقظ صباحا وأنا متفائلة من اليوم الجديد .	9
50	2	لدي القدرة على خلق أجواء مرحة وسط الظروف القاسية.	10
50	2	الظروف الطارئة لا تقلل من نشاطي في أداء واجباتي .	11
40.5	1.62	لدي القدرة على نسيان الأحداث المؤلمة .	12

يتبين من الجدول أعلاه إن الفقرة الأولى (تجعلني حالات الفشل أكثر مثابرة من السابق) حصلت على درجة قوة (2.5) وتعد ضعيفة لأغراض الإرشاد والتوجيه ولعل السبب في ذلك أن الطالبات ليس لديهن القدرة على مواجهة الفشل والاستفادة من الخبرات السابقة . أما الفقرة الثانية (لدي القدرة على تخيل الأشياء المعقدة) والتي حصلت على نفس درجة القوة للفقرة السابقة ، والتي تشير إلى ضعف في قدرة الطالبات على التخيل وحاجتهن إلى تنمية هذه القدرة . والفقرة الثالثة (يسهل علي تحقيق النجاح في عمل معين مع صعوبة ظروف الحياة) والتي حصلت على نفس درجة القوة للفترتين الأولى الثانية ، ويبدو أن الطالبات ليس لديهن ثقة عالية بالنفس وقدرة على مواجهة ظروف الحياة الصعبة من خلال التنشئة الاجتماعية في الأسرة ، وكذلك الفقرة الرابعة (لدي القدرة الكافية على تحدي المواقف الصعبة) والتي حصلت كذلك على نفس درجة القوة للفقرة الأولى والثانية والثالثة حيث تظهر بأن الطالبات ليس لديهن القدرة على تحدي المواقف الصعبة وذلك لان التحدي يحتاج إلى ثقة عالية بالنفس . أما الفقرة الخامسة (أرى الحياة مليئة بالأشياء الجميلة) والتي حصلت على درجة قوة (2.43) وتعد ضعيفة أيضا حيث تشير إلى أن الطالبات لا ينظرن إلى الحياة بعين التفاؤل والأمل وربما يعود ذلك إلى الظروف القاسية التي نعيشها والتي أثرت عليهن بشكل كبير . أما الفقرة السادسة (أستطيع المحافظة على هدوئي عندما أشعر الانزعاج) والتي حصلت على درجة قوة (2.25) وهي ضعيف أيضا وتدل على ضعف القدرة على ضبط الانفعالات والاتزان عند مواجهة المواقف المزعجة . أما الفقرة السابعة (أجد تفكيري منظم عندما حل مشكلة معينة) والتي حصلت على نفس درجة القوة للفقرة السابقة وتعد ضعيفة أيضا وتشير إلى حاجة الطالبات للتدريب على أسلوب حل المشكلات . أما الفقرة الثامنة)

أستطيع التغلب على ألمي لاني أفكر بطريق عقلانية) فقد حصلت على درجة قوة (2.18) يبدو أن لدى الطالبات أفكار غير صحيحة حول الثقة بالنفس والقدرة على المواجهة والذي يؤكد ضرورة تعريف الطالبات بقدراتهن الحقيقية. أما الفقرة التاسعة (أستيقظ صباحا وأنا متفائلة من اليوم الجديد) فقد حصلت على درجة قوة (2.06) وتعد ضعيفة أيضا وتفسير ذلك يعود ربما إلى نفس السبب الذي ذكرناه في الفقرة الخامسة ، وضرورة إرشاد الطالبات إلى التحلي بالأمل والتفاؤل كل يوم مهما بلغت صعوبة الحياة . أما الفقرة العاشرة (لدي القدرة على خلق أجواء مرحة وسط الظروف القاسية) والتي حصلت على درجة قوة (2) وتعد ضعيفة أيضا ولها علاقة بالأمل والتفاؤل وحب الحياة والتعرف على معناها الحقيقي . أما الفقرة الحادية عشر (الظروف الطارئة لا تقلل من نشاطي في أدائي واجباتي) والتي حصلت أيضا على درجة القوة (2) والتي تدل على إن الطالبات يتأثرن كثيرا بالظروف الطارئة خصوصا المؤلمة منها والتي تزيد من الشعور بالضغط النفسية .

وأخيرا الفقرة الثانية عشر (لدي القدرة على نسيان الأحداث المؤلمة) والتي حصلت على أقل درجة قوة (1.62) وهي ضعيفة أيضا ويبدو أن الأحداث وهي كثيرة في حياتنا اليومية تسيطر على أفكار الطالبات وتقلل من قدرتهن على المواجهة لذلك تبدو الحاجة قائمة إلى تدريبهن على الثقة بالنفس وتجاوز مثل هذه الأفكار .

إن هذه المؤشرات التي توصلت إليها الباحثة من خلال تحليل وتفسير نتائج القياس أعطتها مؤشرات واضحة لطبيعة وأهداف البرنامج الإرشادي الذي تحتاجه الطالبات.

الهدف الثاني : معرفة تأثير التحصين ضد الضغوط في تنمية قدرة الذات على

المواجهة من خلال اختبار الفرضيات الآتية:

1. الفرضية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قدرة الذات على المواجهة عند مستوى (0.05) للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي.

ولاختبار صحة هذه الفرضية استخدام الاختبار التائي (T.test) للعينات المتزاوجة لمعرفة دلالة الفروق الاختبار القبلي والبعدي، إذ تبين أن القيمة التائية المحسوبة (1.43) وغير دالة إحصائيًا عند موازنتها بالقيمة الجدولية (2.26) وهذا يعني ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية؛ لأن قيمة (T.test) المحسوبة أصغر من القيمة الجدولية وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية أي لا توجد فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والجدول (18) يبين ذلك.

جدول (18)

يبين درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي والقيمة التائية

المحسوبة والجدولية

العدد	المجموعة الضابطة	درجة الفروق		القيم التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
		فرق الدرجات	مربع الفرق	الجدولية	المحسوبة			
10	الاختبار القبلي	2.15	0.58	2.26	1.43	9	0.05	غير دال
10	الاختبار البعدي							

2. الفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قدرة الذات على المواجهة عند مستوى (0.05) للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي. ولاختبار صحة هذه الفرضية استخدم الاختبار التائي (T.test) للعينات المتزاوجة لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي، إذ تبين أن القيمة التائية المحسوبة (30.88) وهي دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية (2.26) وهذا عند مستوى دلالة (0.05) وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة أي توجد فروق بين درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده والجدول (19) يبين ذلك.

جدول (19)

يبين درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي والقيمة التائية المحسوبة والجدولية

العدد	المجموعة الضابطة	درجة الفروق		القيم التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
		مربع الفرق	فرق الدرجات	الجدولية	المحسوبة			
10	الاختبار القبلي	5.91	4.67	2.26	30.88	9	0.05	دال إحصائياً
10	الاختبار البعدي							

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قدرة الذات على المواجهة عند مستوى (0.05) للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي. ولاختبار صحة هذه الفرضية استخدم الاختبار التائي (T.test) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة، إذ تبين أن القيمة المحسوبة (25.32) وهي دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية (2.101) عند مستوى (0.05) وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة أي توجد فروق بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي، والجدول (20) يبين ذلك.

جدول (20)

يبين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي والقيمة التائية المحسوبة والجدولية

الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القيم التائية		المجموعتان
			الجدولية	المحسوبة	
دالة إحصائياً	18	0.05	2.101	25.32	المجموعة الضابطة المجموعة التجريبية

مناقشة النتائج:

من خلال استعراض النتائج التي توصل إليها البحث ظهر أن ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي، في حين ظهر أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين الدرجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية قبل البرنامج وبعده، أن هذه النتيجة تعود إلى أن

المجموعة التجريبية خضعت للبرنامج الإرشادي، بينما لم تخضع المجموعة الضابطة للبرنامج الإرشادي، إذ طرأ تحسن في قدرة الذات على المواجهة لدى طالبات المجموعة التجريبية .

وتعزو الباحثة النتائج الايجابية التي توصلت إليها للأسباب الآتية:

1. إن موضوعات البرنامج الإرشادي، والتقنيات التي استخدمت في جلساته والنماذج التي شاهدها أفراد المجموعة كانت ملائمة لتنمية قدرة الذات على المواجهة لدى الطالبات، مما أدى إلى خلق تفاعل ايجابي بين الطالبات والبرنامج.
2. أتباع الباحثة اسلوب إرشادي (التحصين ضد الضغوط) وهو ينتمي إلى الاتجاه السلوكي المعرفي وهذا الاتجاه أثبت فعاليته في دراسات كثيرة منها (التحافي ، 1998) (الحياي ، 1998) (الخالدي ، 2007) (ظاهر ، 2009) إذ انه يمكن المرشد من أتباع استراتيجيات مختلفة وأساليب إرشادية او علاجية كثيرة ، فالمبدأ الأساس الذي يقوم عليه هذه المنحى هو الاهتمام بتحليل أنماط التفكير وتشجيع العمليات المعرفية مثل (التفكير ، الإدراك، التذكر) شرطاً أساسياً لتطوير البرامج الإرشادية الفعالة والتي تتصف بالشمولية والتكامل (Ollendick&Cerny,1981,p.32) . إن ما يميز هذا الأسلوب انه يركز على ثلاثة جوانب مهمة وهي تعلم مهارات سلوكية جديدة ، وأحاديث داخلية جديدة ، وأبنية معرفية جديدة وهذا ما تتضمنه عملية تغيير السلوك فإذا أردنا إحداث تغيير في السلوك علينا أن نفكر قبل أن نتصرف ومثل هذا التفكير (الحوار الداخلي) يقلل من تلقائية السلوك غير المتوافق ويعطينا الأساس الذي نبني عليه سلوكاً جديداً متوافقاً (الظاهر ، 2009 ، ص 201) .

3- كان للعلاقة الإرشادية الايجابية بين الباحثة والطالبات مثل التقبل والاحترام المتبادل ، وإتاحة فرصة التعبير عن الرأي ، وإشاعة روح المرح ، والثقة المتبادلة كان لها الأثر الايجابي في تنمية قدرة الذات على المواجهة لدى للمجموعة .
إذ إن العلاقة القوية تساعد المسترشد على الانتقال من الدعم الخارجي الى الدعم الذاتي (العزة، 2001، ص10) .

4- إن اختيار عينة البحث من طالبات المرحلة الإعدادية، وهي مرحلة عمرية حرجة تكثر فيها المشكلات فتكون الحاجة ماسة للإرشاد ، وهو ما ساعد كثيرا في استجابة الطالبات للأسلوب والإفادة منه.

5- سعت الباحثة إلى إتاحة حرية الرأي والابتعاد عن عبارات الإلزام والأمر في المشاركة في بعض نشاطات البرنامج مما دعم ايجابيا شعور الطالبات بالراحة والحرية عند حضورهن الجلسات الإرشادية الأمر الذي ترك أثرا طيبا في نفوسهن وساعدهن على التخلص من بعض الأفكار غير المرغوبة فيها ، والتي تبعد عن الواقع والمنطق .

الاستنتاجات :

في ضوء ما توصل هذا البحث من نتائج يمكن استنتاج ما يأتي :-

1- تبين إن طالبات المرحلة الإعدادية لديهن ضعف في مستوى قدرة الذات على المواجهة .

2- إن لأسلوب التحصين ضد الضغوط بما يحتويه من استراتيجيات وأنشطه له اثر فعال في الإرشاد النفسي، إذ أسهم بشكل واضح في ارتفاع درجات المجموعة التجريبية على مقياس قدرة الذات على المواجهة .

3- إنَّ تنمية قدرة الذات على المواجهة لدى الطالبات يدل على أنهن استطعن تعميم ما تم تعلمه في الجلسات على المواقف الحياتية.

التوصيات :

في ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج توصي الباحثة بما يأتي :-

1- جعل أسلوب التحصين ضد الضغوط ضمن منهاج إعداد وتدريب المرشدين النفسيين في أقسام الإرشاد النفسي والعلوم التربوية والنفسية .

2- على المرشدين النفسيين تضمين جلساتهم الإرشادية تدريب المسترشدين على ملاحظة سلوكهم ومقارنته مع السلوك الصحيح ، والتفكير قبل التصرف لأنها أكثر فاعلية في تعديل السلوك .

3- استفادة المرشيدات النفسيات في وزارة التربية من البرنامج الذي أعدته الباحثة في تنمية قدرة الذات على المواجهة لدى الطالبات.

4- ضرورة الاهتمام بتنمية القدرة على المواجهة بدءاً من أساليب التنشئة والتربية والإعداد في البيت والمدرسة بكل مراحلها الدراسية، وتتمثل أولى مظاهر هذا الاهتمام في فسح المجال أمام الفرد خلال مسيرة نموه ونضجه لحل مشكلاته التي تواجهه كلما كان قادراً على ذلك، وتعزيز ثقته بنفسه، من أجل توسيع دائرة قدرته على المواجهة.

المقترحات :

في ضوء نتائج البحث الحالي تقترح الباحثة ما يأتي :

1- الإفادة من أسلوب التحصين ضد الضغوط في إجراء دراسة مماثلة على عينات أخرى : المرحلة المتوسطة(الذكور) - المرحلة الإعدادية (الذكور) - المرحلة الجامعية (...الخ).

- 2- إجراء دراسة تعتمد على فنيات إرشادية أخرى مثل (العلاج الواقعي ، التحدث الذاتي ، التعليمات الذاتية ...الخ) في تنمية قدرة الذات على المواجهة .
- 3- الإفادة من مقياس قدرة الذات على المواجهة في إجراء دراسة على عينات أخرى (المرحلة المتوسطة ، الموظفين ، الشباب العاطلين عن العمل ، الأيتام ، الأراامل ، المطلقات ، ذوي الاحتياجات الخاصة...الخ) .
- 4- دراسة متغيرات أخرى تسهم في قدرة الذات على المواجهة مثل (مستوى الطموح - معنى الحياة - التفاؤل - الإرادة - الاستبصار- روح المرح.....الخ).
- 5- دراسة مقارنة في الخصائص الشخصية لذوي قدرة الذات العالية على المواجهة وقدرة الذات الواطئة على المواجهة.
- 6- إجراء دراسات خاصة بالمتغيرات الإيجابية في الشخصية تماشياً مع النظرة الحديثة لعلم النفس الإيجابي. ولأن هذه المتغيرات تعاني إهمالاً وقصوراً في دراستها. وضرورة دراسة الحاجات الإنسانية، لأن العلماء المختصين بالسلوك يعتبرون الهدف الأساسي للسلوك هو سد أو تأمين الحاجات الإنسانية.

المصادر العربية :

1. إبراهيم ,عبد الستار(1998):**العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث**,أساليبه وميادين تطبيقه, الدار العربية للنشر والتوزيع, القاهرة, مدينة نصر, ط1.
2. _____ , (2000) : **العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث** ، كلية الطب ، جامعة الملك فيصل .
3. الإبراهيمي، فائقة يوسف(1994): **النظرة الهادفة لعلاج آثار الغزو على سلوك الناشئة** ، مديرية - إدارة الخدمات الاجتماعية والنفسية، دولة الكويت ، الديوان الأميري ، مكتب الإنماء الاجتماعي.
4. أبو حلاوة , محمد سعيد (2007): **الطريق إلى المرونة النفسية** , دار قباء,القاهرة.
5. أبو علام, رجاء محمود(1989): **مدخل إلى مناهج البحث**, مطبعة الفلاح, دولة الكويت.
6. الاميري ، احمد علي محمد (2001) : **فعالية برنامج إرشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانية في تعز** ، أطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية.
7. أندرسون، جون، (2007): **علم النفس المعرفي**، ترجمة، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن .
8. باترسون ، س .هـ (1990) : **نظريات الإرشاد والعلاج النفسي** ، ترجمة حامد عبد العزيز الفقي ، دار القلم،الكويت .
9. بطرس ، حافظ بطرس (2008):**المشكلات النفسية وعلاجها** ، دار الميسرة للنشر والتوزيع ،ط1، عمان .

10. بكار، سليمان علي (1994): اثر الاسترخاء العضلي كطريقة في ضبط التوتر النفسي على مركز الضبط وتقدير الذات ، رسالة ماجستير (غير منشورة) الجامعة الأردنية، الأردن .
11. تايلر، ليونا (1989): الاختبارات والمقاييس، ترجمة: محمد عثمان نجاتي، مكتبة أصول علم النفس الحديث، دار الشروق، بيروت، ط1.
12. توق ، محي وعدي ، عبد الرحمن (1984) : أساسيات علم النفس التربوي ، جون وأيلي وأولاده ، الجامعة الأردنية ، عمان .
13. جاسم، رفعت عبد الله (1990) : عزو الفشل وعلاقته بالأداء اللاحق عند طلبة الصفوف الأولى من كلية الآداب ، رسالة ماجستير ، كلية الآداب ، جامعة بغداد.
14. الجسماني، عبد العلي (1994) : سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، ط1،الدار العربية للعلوم ، لبنان .
15. جودة ، سعد عزيز (2008) : اثر العلاج العقلاني الانفعالي وتوكيد الذات في تنمية الصلابة النفسية ، أطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية.
16. حاج أمين، عبد الحميد حسن (2000): أثر التعزيز الاجتماعي وسلوك الأنموذج في تشكيل السلوك الخلقى عند الأطفال، أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة بغداد.
17. الحجار، محمد (1989) : الطب العسكري المعاصر _أبحاث في أهم موضوعات علم النفس الطبي والعلاج النفسي السلوكي ، بيروت ، بيروت ، دار العلم للملايين.

18. حسين ، طه عبد العظيم وحسين ، سلامة عبد العظيم (2006) :
استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية ، دار الفكر العربي ، عمان ،
الأردن .
19. الحفني، عبد المنعم (1991): موسوعة التحليل النفسي ،(المجلد الأول) ،
مكتبة مدبولي القاهرة.
20. الحلو، بثنية منصور(1995) : قوة تحمل الشخصية وأساليب التعامل مع
ضغوط الحياة ، أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، جامعة بغداد، كلية الآداب .
21. الحمداني ، حليلة سلمان خلف (2008) : أثر السلوك التصريحي
والاسترخاء في تخفيف الألم النفسي لدى طالبات معهد إعداد المعلمات ،
أطروحة دكتوراه (غير منشورة) كلية التربية ،الجامعة المستنصرية .
22. الحياني ،عاصم محمود (1998): بناء برنامج إرشادي وقائي لبعض أنماط
السلوك المنحرف (غش،سرقة،عدوان) لطلبة المرحلة المتوسطة ، أطروحة
دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية ،الجامعة المستنصرية .
23. الخطيب، جمال (1995): تعديل السلوك الإنساني، مكتبة الفلاح للنشر
والتوزيع، بيروت، ط3.
24. الخطيب ، جمال والحديدي ، منى (1997): تعديل السلوك ، منشورات
جامعة القدس المفتوحة.
25. الخالدي ، أمل إبراهيم حسون (2007): أثر أسلوبيين إرشاديين في تعديل
الشخصية الهامشية لدى طالبات المرحلة الإعدادية ،اطروحة دكتوراه (غير
منشورة)، كلية التربية ،الجامعة المستنصرية .
26. دافيدوف، لندال(1983): مدخل إلى علم النفس، منشورات مكتبة التحرير،
المكتبة الأكاديمية بالقاهرة ودار المريخ للنشر والتوزيع بالرياض،السعودية، ط1.

27. الرشيدى، هارون توفيق (1999): الضغوط النفسية - طبيعتها ونظرياتها برنامج لمساعدة الذات في علاجها، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، ط1.
28. الرشيدى ،بشير صالح، والسهل، راشد علي (2000)، مقدمة في الإرشاد النفسي، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، دولة الكويت، ط1.
29. رضوان ، عبد الكريم محمد (2008) : فاعلية برنامج إرشادي تدريبي لخفض الضغوط النفسية وتحسين التوافق النفسي لدى مرضى السكري بمحافظة غزة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة عين شمس ، كلية التربية .
30. الزغلول، عماد عبد الرحيم (2006): الاضطرابات الانفعالية والسلوكية لدى الأطفال، دار الشروق للنشر والتوزيع، الأردن.
31. الزوبعي ، عبد الجليل إبراهيم وآخرون (1981) : الاختبارات والمقاييس النفسية ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة الموصل ، العراق .
32. السامرائي، هاشم جاسم (1990): المدخل في علم النفس، مطابع الشرق الجديدة، بغداد.
33. السلطاني ، ناجح كريم خضير (1994) : الضغوط النفسية التي يتعرض لها المراهق العراقي وعلاقتها بعمره وجنسه ومفهوم الذات ومركز السيطرة، أطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، جامعة بغداد ، كلية التربية ، ابن رشد
34. سفيان ،نبيل (2002): المختصر في الشخصية والارشاد النفسي ،كلية التربية تعز، اليمن.
35. السيد، فؤاد البهي (1970): علم النفس فلسفته وحاضره ومستقبله ككيان اجتماعي، الدار المصرية اللبنانية.

36. شريف ، ليلي (2002) : أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمط الشخصية (أ- ب) لدى أطباء الجراحة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة دمشق ، كلية التربية .
37. الشناوي ، محمد محروس (1994): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية ، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع .
38. صالح ، صالح مهدي (1995) : الاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين وعلاقته ببعض المتغيرات ، أطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، الجامعة المستنصرية .
39. ظافر ، سوسن سمير عبد الله (2009) : أثر التدريب على التعليم الذاتي والتنظيم الذاتي في تعديل سلوك الأناث لدى طالبات المرحلة المتوسطة ، أطروحة دكتوراه (غير منشورة) كلية التربية الجامعة المستنصرية .
40. الظالمي ، عماد كريم (2012) : أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بقدرة الذات على المواجهة والإسناد الاجتماعي لدى طلبة الجامعة ، أطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، جامعة بغداد ، كلية التربية ، ابن الهيثم .
41. ظاهر ، هدية جاسم (2009) : أثر أساليب إرشاديين التحصين ضد الضغوط والتعليمات الذاتية في تنمية حيوية الضمير لدى طالبات المرحلة المتوسطة ، أطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، الجامعة المستنصرية .
42. عاقل، فاخر (2003) : معجم العلوم النفسية، الطبعة الأولى، دار شعاع للنشر والعلوم.

43. عباس والصباح ، كامل عبد الحميد و روضة محي الدين (2000) : الضغوط النفسية التي تواجه طلبة المرحلة الإعدادية وعلاقتها بمفهوم الذات ، مجلة التربية والعلم ، العدد 26 ، جامعة الموصل.
44. عبد الدائم ، عبد الله،(2001): مهارات التفوق الدراسي ،دار الرضا للنشر والتوزيع ،دمشق .
45. عبد الرحمن ، سعد (1983) : القياس النفسي ، مكتبة الفلاح ، الكويت.
46. عبد الرحمن ، محمد السيد (1998) : دراسات في الصحة النفسية ، الجزء الأول ، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة
47. عبد الله ، محمد قاسم (2007): مدخل إلى الصحة النفسية ، ط3 دار الفكر ، عمان ، الأردن.
48. العزة ، سعيد حسن وعبد الهادي ، جودت عزة (1999) : نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، وسط البلد، ط1.
49. _____ ، (2001) : تعديل السلوك الإنساني ، الدار العلمية الدولية ، عمان ، ط 1.
50. العطية ، فوزية (1995): المدخل في دراسة علم النفس الاجتماعي، دار الحكمة للطباعة، بغداد.
51. علي ، علي عبد السلام (1997) : المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات ، مجلة دراسات نفسية ، العدد الثالث والخمسون ، مصر.
52. عودة ، احمد سليمان ، ومداوي ، فتحي حسن (1992) : أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية ، ط 311، مكتبة الكناني ، الأردن .

53. عودة ، احمد سليمان (1998) : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، الدار العلمية ، عمان ، الأردن ، ط1.
54. عوض، رقيقة رجب (2000): فعالية العلاج السلوكي المعرفي في تخفيف الضغوط النفسية والسلبية لدى المراهقين من الجنسين، أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، جامعة طنطا، كلية التربية.
55. الغريب، رمزية (1988) : مدخل إلى مناهج البحث التربوي، ط1، مكتبة الفلاح، الكويت.
56. غني ، نادية تعبان محمد (2010) : قدرة الذات على المواجهة وعلاقتها باليأس والحاجة إلى التجاوز ، أطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية للبنات .
57. فرج، صفوت (1980): القياس النفسي، القاهرة، دار الفكر العربي، ط1.
58. كاظم , علي مهدي (1984): بناء مقياس مقنن لسمات الشخصية لطلبة المرحلة الإعدادية في العراق، أطروحة دكتوراه، كلية التربية، جامعة بغداد.
59. الكبيسي والجنابي، وهيب مجيد، يوسف صالح (1987): العينات ومجالات استخدامها في البحوث التربوية والنفسية، دراسات الأجيال، العدد الثاني.
60. كفاي، علاء الدين (1990): الصحة النفسية، دار هجر للطباعة والنشر والتوزيع والإعلان، القاهرة ، ط 3.
61. لازاروس ، ريتشارد(1989): الشخصية ، ترجمة سيد غنيم ومحمد عثمان نجاتي ط3، دار الشروق ، بيروت .
62. لموزة، أشواق سامي جرجس(2005) :الأحداث الصدمية وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلامذة المرحلة الابتدائية، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية للبنات جامعة بغداد.

63. مايرز , آن (1990) : علم النفس التجريبي , ترجمة خليل ألبياتي , وزارة التعليم العالي والبحث العلمي , جامعة بغداد.
64. محمد ، سحر هاشم وسلمان ، خديجة حسن (2009) : أساليب التعامل مع الضغوط النفسية بين طلبة الجامعة وطلبة المرحلة الإعدادية (دراسة مقارنة) ، مجلة كلية التربية ، عدد خاص ، الجامعة المستنصرية.
65. محمد ، عادل عبد الله (2000) : العلاج المعرفي السلوكي أسس وتطبيقات ، دار الرشيد ، جمهورية مصر العربية .
66. ملحم ، سامي محمد (2000) : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط1 ، دار المسيرة للتوزيع والنشر ، عمان ، الأردن .
67. مليكة،لويس كامل(1994):العلاج السلوكي وتعديل السلوك،دارالقلم، الكويت.
68. ناصر, أثمار شاکر (2007):إعياء الحرب وعلاقته بقدرة الذات على المواجهة والإسناد الجماعي لدى طلبة الجامعة،أطروحة دكتوراه غير منشورة،كلية التربية للبنات،جامعة بغداد.
69. وزارة التربية (1977) : نظام المدارس الثانوية، رقم 2 لسنة (1977).
70. يوسف ، جمعة السيد (2000) : دراسات في علم النفس الإكلينيكي ، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة .

المصادر الأجنبية :

71. Adam, Glarasachs (1964): **Measurement and Evaluation in Education Psychology and Guidance**. New York.
72. AL-Naser , F, & Sandman, (2000), **Evaluation resilience factors in the face of dramatic events in kuwait Journal of Cross Cultural psychology**, Vol .4 , No.4

73. Anastasi , A . & Urb an, s . (1997) : **Psychological testing.**
74. Berge man , c . (2006) **psychological Resilience , positive Emotions , and successful Adaptation to stress in later life** . Journal of personality and social psychology . vol . 91 ، N.4.
75. Bernard ,B, (1997), **Turning it Around: From Risk to Resilience Digest** , No.126.
76. Block , J., & Kremen , A. M., (1996), **IQ and ego-resiliency conceptual and empirical connections and separateness.** J Pres Social Psychologists,70,34611.
77. _____ , (2002) , **Mental health promotion through resiliency and resiliency education.** Journal Emery Mental Health.
78. Block, J .(1950),**An Experimental Investigation of the Construct of Ego- Control. Unpublished Doctoral Dissertation.** Stanford University.
79. Block, J. (1989) , **A critique of the Act Frequency Approach to personality,** Journal of Personality and Social Psychology.
80. Block, J. H., & Block, J. (1980), **The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of Behavior.** Minnesota Symposia on Child Psychology Vol. 13, Hillsdale, NJ: Erlbaum.

81. Bonanno, G. A. Galea, S., Bucchiareli, A., & Vlahov, D. (2007), **What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress.** Journal of Consulting and Clinical Psychology, 75(5), 671-682 .
82. Brophy, J.E (1979) : **Child – development and Socialization** . Chicago . science research Associated Inc.
83. Bukner, J. et al, (2003) : **characteristics of resilient youths living poverty : the role of self Regulatory processes** . Dev psychopathology, vol . 15 .
84. Cicchetti, D., Rogosch, F. A,(1997),**The role of self-organization in the promotion of resilience in maltreated children.** Development and Psychopathology, 9(4), 799 .
85. Clark, P,(1995), **Risk and Resiliency in Adolescence** :The Current Status of Research on Gender Differences .Equity Issues, VI NI Win .
86. Compas, B, et al, (1981) : **Coping with stressful Events in older children and young Adolescents** , Journal of consulting and clinical psychology, vol . 56 , N . 3 .
87. Corey G. (1990) : **theory and practice of group counseling** . 3rd .ed California Brooks local publishing company pacific. Grove .

88. Eble , R , L , (1972) , **Essentials of Education Measurement** ,prentice, Hall , NewYourk .Kobasa ,S, C , (1979),**Personality ,and health :An inquiry life events. Hardness** . Journal of personality and a social psychology,(37), (pp:1-11) .
89. Elder , H & . Clipp , E . (1989) : **Combata Experience and Emotional Health ، Impairment and resilience in later life** , Journal of personality , vol.57 , N . 2.
90. Elms, A.C. (1976): **Attitudes**, England open University press.
91. Eysench, Michael W. (2004): **Psychology An International Perspective**, <http://www.psypress.com>.
92. Garmezy N.(1991), **Resiliency and vulnerability to adverse developmenta outcomes** . associated with poverty. Behavior Social, 344, 416–30.
93. Grotberg , E . (2000) : **The International Resilience research project** , Capitan International research center , UAB .
94. Hains, A.A. & Szygkowski, M . (1990) : **A Cognitive Stress-Reduction Intervention Program for Adolescents**, Journal of Counseling Psychology,V.37, p.p. 79.
95. Hanser,S,T . Vieyra , M , AB . **Jacobson,A,M . Wertlieb , D (1985):Vulnerability and resilience in adolescence: Views from the family**, J Early Adolescence, 5.

96. Jim , B . & Kathleen , K (2008) :**The Brief Resilience Scale :Assessing the ability to Bounce Back.** International Journal of Behavioral medicine ,15.
97. Jones , E,E (1972) :**Attribution , perceiving the causes of behavior** , Published simultaneously in Canada.
98. Kahan, J.S. & Kehle T.J. (1990) : **Comparison of Cognitive-Behavioral Relaxation & Self-Modeling Intervention For Depression Among Middle-School Students**, School Psychology Review, Vol. 19 p:2.
99. Kaplan , G (1981) : **Mastery of stress : psychosocial aspects** , American Journal of psychiatry , vol.183.
100. Kremen, A. M.,& Block, J (1998) ,**The roots of ego-control in young adulthood: Links with parenting in early childhood.** Journal of personality and social psychology,7.
101. Luthar, S. S. , Cicchetti, D, & Becker, B. (2000) ,**The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines ,, for future work.** Child Development and Psychopathology 71(3), 12.
102. _____ , (2006) **Resilience in development : a synthesis of research a cross five decades .** Developmental psychology , vol. 3 . New York : Wiley.
103. Macmillan , J , etal , (1992) : **A qualitative study of resilience at- risk students , Review of literature metropolitan educational Research consortium** , Richmond , V . A Jun.

104. Marzieh , A.,(2005),**Identifying stressors and reactions to stressors – in gifted and non-gifted students, International Education. Journal of**6(2),136-140.
105. Masten , A . (2007) : **Resilience in developing system : progress and promise as the fourth wave rises . Dev psychopathol, 19 .**
106. Meichenbaum , D. ,& Cameron , R. (1983) . **Stress inoculation training :Toward a general paradigm for training coping**
107. Mertens , K. (2002): **personality and adjustment : alook at ego as moderator ofconjugalloss** , www. mertens. ego. Dissertation .com.
108. Moos , L , H . Folkman , S (1983) : **Resilience and development : protective mechanisms** ، University of Pennsylvania press , Philadelphia .
109. Ollendick,TH & Cerny, j.A. (1981) : **Clinical behavior Therapy.**
110. Rhodewalt , F (1994) : **Conception of ability a achievement goals and individual differences in self handicapping behavior** , Journal of personality , 62(1) , pp.397-416 .

111. Ross , P & . Cohen , S . (1987) : **Sex reds and social support as moderators of life stress adjustment** , Journal of personality and social psychology , vol.52 ,N .5.
112. Rutter M.,(1987), **Psychosocial resilience and Protective mechanism**, American Journal of Othopsychiatry,57.
113. _____ , **Resilience reconsidered Conceptual considerations, empirical findings, and policy implications. In J. P. Shonkoff & S. J. Meisels (Eds.), Handbook of early childhood intervention**). New York: Cambridge University Press.
114. Shertzer , B ,and Stone , S . (1980) : **Fundamental of counseling** . 3rd Boston Houghton Mifflin company .
115. Skinner,B,F, (1953).**Science and human behavior** , New, York, Macmilla.
116. Solomon, Z. Mikulincer, M & Avitzur, E (1988) : **Coping Locus of control, social support and combat – Related Posttraumatic stress disorder: A prospective study** , Journal of personality and social Psychology, V. 55, No.2, pp: 279 -285.
117. Terr, L. C. (1983),**Chowchilla revisited: The effects of psychic trauma four years after a school-bus kidnapping American**, Journal of Psychiatry, 140.

118. Terry , D. (1994) : **Determinants of coping : the role of stable and situational Factors** , Journal of personality and social psychology , vol.16 , N . 5 .
119. Tugade, M. M., & Fredrickson, B.L., & Barrett, L. F. (2004), **Psychological resilience and positive emotional granularity :Examining the benefits of positive emotions on coping and health.** Journal of Personality,pp. 1161-1190.
120. Valentiner , D . , etal , (1994) : **social support , Appraisals of event control ability , and coping : an integrative model** , Journal of personality and social psychology , vol,66 . N . 6.
121. Warren, Kellie (2003) : **Social Skills** , University of Cincinnati, <http://www.psc.uc.edu>.
122. Warters , J .(1979) , **Techniques of Counseling** . New York.
123. Werner, E. E. (1971). **The children of Kauai : a longitudinal study from prenatal period to age ten.** Honolulu : University of Hawaii Press.
124. willough by , D . (2000) : **Coping and psychological adjustment of women with diabetes Education** , vol.N . 1.
125. Wolin, S & Wolin, S (2000) : **Project Resilience**, www.wolin.p.R.du.
126. Wolin, S &Wolin, S,(1993), **Resilience in development, Current Direction in psychology science**,4 .

ملحق (1)

استبانة استطلاعية

تحية طيبة

تروم الباحثة اجراء بحثها الموسوم عن قدرة الذات على المواجهة لدى طالبات المرحلة الإعدادية وتقصد بقدرة الذات على المواجهة هي : (القدرة الدينامية للتعديل أو التغيير من مستوى خصائص الفرد المميزة للسيطرة على الذات ومواجهة الظروف والمطالب البيئية).

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال عملكم ولما لأرائكم السديدة دوراً فعالاً في إنضاج الدراسة يرجى الإجابة على السؤال الآتي :

هل إن الطالبات لديهن سلوكيات تدل على قدرة الذات على المواجهة ؟ وإذا لم يكن لديهن القدرة على المواجهة فما هي السلوكيات التي تصدر عنهن ؟

مدرسة :

مرشدة :

الباحثة

دعاء معن عبد الهادي

المشرف

أ. د ليث كريم حمد

ملحق (2)

استبيانة آراء الخبراء بشأن صلاحية فقرات مقياس
قدرة الذات على المواجهة

جامعة ديالى

كلية التربية الأساسية/ قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي
الدراسات العليا - الماجستير

الأستاذ الفاضل المحترم

تروم الباحثة اجراء البحث الموسوم : (تأثير التحصين ضد الضغوط في تنمية قدرة
الذات على المواجهة لدى طالبات المرحلة الإعدادية), ونظراً لِمَا تتمتعون به من
خبرة ودراية علمية في هذا المجال أعرضُ على حضرتكم مقياس قدرة الذات على
المواجهة (Ego - Resilience) .

فقد تبنت الباحثة تعريف جاك بلوك " Jack Block 1980 " لقدرة الذات
على المواجهة وهو: (القدرة الدينامية للتعديل أو التغيير من مستوى خصائص
الفرد المميزة للسيطرة على الذات ومواجهة الظروف والمطالب البيئية).

علما ان بدائل القياس هي (تتطبق علي بدرجة كبيرة ، تتطبق علي بدرجة
متوسطة ، تتطبق علي بدرجة قليلة ، لا تتطبق علي أبدا)
لِذا يرجى التفضل بقراءة فقرات المقياس وبيان مدى صلاحية الفقرات وعلاقة
الفقرة بالمجال وإبداء ملاحظاتكم السديدة والتعديلات أو الإضافات التي ترونها
مناسبة شاكرين لكم تعاونكم .

مع فائق الشكر والامتنان

الباحثة

دعاء معن عبد الهادي

المشرف

أ. د ليث كريم حمد

المجال الأول : اهتمامات واسعة ومستوى عالي من الطموح : ويقصد به تركيز الفرد اهتمامه نحو شخص أو موضوع أو فكرة معينة بشكل كبير ومحاولة التغلب على ما يواجهه من قوى مضادة بدافع التكامل الذاتي وغريزة التفوق أو استعادة التوازن.

التعديل	غير صالحة	صالحة	الفقرات
			1- ابذل جهدا كبيرا من أجل التفوق.
			2- أحب اكتشاف الأشياء الجديدة أكثر من الآخرين.
			3- عندما يكون لدي هدف لا أجد صعوبة في تحقيقه.
			4- عندما تواجهني مشكلة لا أفقد الأمل في حلها .
			5- تجعلني حالات الفشل أكثر مثابرة من السابق .
			6- لدي اهتمام بمشاكل الآخرين .

المجال الثاني : مستوى عالي من الذكاء: ويقصد به القدرة على تنفيذ الفعاليات التي تتصف بالصعوبة ، التعقيد ، التجريد ، التكيف للهدف ، القيمة الاجتماعية ، الأصالة ، والمحافظة على مثل هذه الفعاليات تحت شروط تتطلب تركيز الطاقة ومقاومة القوى الانفعالية .

التعديل	غير صالحة	صالحة	الفقرات
			7- لدي القدرة على تخيل الأشياء المعقدة.
			8- أجد تفكيري منظم عندما أريد حل مشكلة معينة .
			9- أبحث بدون ملل عن إجابة للأسئلة التي تخطر في بالي.
			10- الظروف الطارئة لا تقلل من نشاطي في أداء واجباتي .
			11- أستطيع جمع الأرقام الكبيرة بسهولة .
			12- أشعر بأن لدي القدرة على اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب .

المجال الثالث : الإصرار والثقة بالنفس : ويقصد به إدراك الفرد لقدراته واستعداداته ومهاراته وخبراته وكفاءته في التعامل مع المواقف والأحداث ، والتواصل والجدية في العمل رغم الصعوبات ، والثقة بإمكانية عمل شيء معين رغم المواقف الصعبة والسيئة .

التعديل	غير صالحة	صالحة	الفقرات
			13- لدي إرادة قوية في اتخاذ القرارات التي تهم مستقبلي الدراسي.
			14- يسهل علي تحقيق النجاح في عمل معين مع صعوبة ظروف الحياة.
			15- لدي القدرة الكافية على تحدي المواقف الصعبة .
			16- بإمكانني مقاطعة الطالبة التي لا تعجبني .
			17- أشعر بالفخر عندما أنجز الأعمال الصعبة .
			18- في الظروف القاسية أجد نفسي قادرة على عمل شيء مفيد .
			19- أنا مثابرة في مراجعة واجباتي المدرسية .

المجال الرابع : المهارات الاجتماعية : ويقصد بها السلوكيات التي يستخدمها الفرد

في تفاعلاته مع الآخرين والتي قد تكون سلوكيات غير لفظية كالتماس البصري وإيماءات الرأس أو قد تكون سلوكيات لفظية أو معقدة كتقديم حلول ترضي حاجات الجميع .

التعديل	غير صالحة	صالحة	الفقرات
			20- أستطيع كسب محبة الطالبات بسهولة .
			21- لدي عدد كبير من الصديقات .
			22- أستطيع فهم حركات وتعبيرات وإشارات زميلاتي .
			23- يسهل علي استخدام ألفاظ مناسبة عند التحدث مع زميلاتي .
			24- أقدم المساعدة لزميلاتي وان كن غير محبوبات.

المجال الخامس : الاتزان الانفعالي : ويقصد به التحكم والسيطرة على الانفعالات والتعامل بمرونة مع المواقف والأحداث الجارية منها والجديدة مما يزيد من قدرة الفرد في السيطرة على المواقف والآخرين .

التعديل	غير صالحة	صالحة	الفقرات
			25- أستطيع التغلب على غضبي تجاه زميلاتي.
			26- أتمهل عندما أتخذ قرارا يخصني.
			27- أفضل التأكد من الأشياء قبل شراءها .

			28- أستطيع المحافظة على هدوئي عندما أشعر بالانزعاج.
			29- أتنازل عن رأبي عندما أجد ما هو أفضل منه.
			30- أنا قادرة على التحكم بعواظي تجاه المدرسات .

المجال السادس : المرح وعدم الإحباط النفسي : ويقصد به القدرة على استخدام بدائل متعددة لنسيان الألم والتغلب على المواقف الصعبة من خلال التعبير عن المشاعر بأسلوب تأملي عقلائي ، والقدرة على التكيف مع الظروف والمواقف الصعبة التي يواجهها الفرد في الحياة .

التعديل	غير صالحة	صالحة	الفقرات
			31- أشعر بالراحة تجاه وضعي في المدرسة .
			32- لدي القدرة على نسيان الأحداث المؤلمة .
			33- أسعى إلى تحسين درجاتي الضعيفة بدون ملل .
			34- لدي القدرة على خلق أجواء مرحة وسط الظروف القاسية.
			35- أستطيع التخلص من المواقف المحزنة التي أتعرض لها .

			36- أستطيع التغلب على ألمي لاني أفكر بطريقة عقلانية.
--	--	--	--

المجال السابع : قوة المعنى الشخصي في الحياة: ويقصد به الطاقة والحيوية العاليتين والرغبة باكتشاف الأشياء والمواقف الأعمال الجديدة في الحياة .

التعديل	غير صالحة	صالحة	الفقرات
			37- أميل إلى النشاطات الجديدة في الحياة .
			38- لدي رغبة في الإطلاع على المعلومات الجديدة .
			39- تصفني زميلاتي بأني أملك طاقة عالية .
			40- أرى الحياة مليئة بالأشياء الجميلة.
			41- أستيقظ صباحا وأنا متفائلة من اليوم الجديد.

ملحق (3)

أسماء السادة الخبراء الذين حكموا على مقياس قدرة الذات على المواجهة
والبرنامج الإرشادي مرتبة بحسب اللقب العلمي ومكان العمل

أ. أسماء السادة الخبراء في صلاحية مقياس قدرة الذات على المواجهة.

ب. أسماء السادة الخبراء في صلاحية البرنامج الإرشادي.

ت	اسم الخبير واللقب العلمي	مكان العمل	أ	ب
1.	أ.د. مهذ محمد عبد الستار	جامعة ديالى/ كلية التربية الأساسية	*	*
2.	أ.د. سامي مهدي صالح	جامعة ديالى/مركز أبحاث الطفولة والأمومة	*	*
3.	أ.د. سالم نوري صادق	جامعة ديالى/ كلية التربية	*	*
4.	أ.د. عدنان محمود المهداوي	جامعة ديالى/ كلية التربية	*	*
5.	أ.د. نشعه كريم عذاب	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الأساسية	*	
6.	أ.د. عبد الله أحمد خلف	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الأساسية	*	
7.	أ.د. صالح مهدي صالح	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية		*
8.	أ.د. خليل إبراهيم رسول	جامعة بغداد/ كلية الآداب	*	
9.	أ.د. بثينة منصور الحلو	جامعة بغداد/ كلية الآداب	*	
10.	أ.د. سناء عيسى الداغستاني	جامعة بغداد/ كلية الآداب	*	

	*	جامعة بغداد/ كلية الآداب	أ.د. أروى محمد ربيع	11.
	*	جامعة ديالى/ كلية التربية الأساسية	أ.م.د. بشرى عناد مبارك	12.
	*	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الأساسية	أ.م.د. وجدان عبد الأمير	13.
	*	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الأساسية	أ.م.د. إكرام دحام صغير	14.
	*	جامعة بغداد/ كلية الآداب	أ.م.د. إبراهيم منتظر الاعرجي	15.
*	*	معهد إعداد المعلمين / ديالى	أ.م.د. عبد الكريم محمود صالح	16.

ملحق (4)

مقياس قدرة الذات على المواجهة بصيغته النهائية

عزيزتي الطالبة.. تحية طيبة..

تروم الباحثة إجراء بحث علمي ، ومن أجل ذلك قامت بإعداد أداة القياس التي بين أيديكن ، وهي ترجو منكن الإجابة على فقرات هذه الأداة بدقة وصدق لغرض البحث العلمي ولخدمة المسيرة التربوية في بلدنا. أمام كل فقرة أربع بدائل للإجابة وهي: (تنطبق عليّ بدرجة كبيرة، تنطبق عليّ بدرجة متوسطة ، تنطبق عليّ بدرجة ضعيفة ، لا تنطبق عليّ أبدا) " لا داعي لذكر الاسم " .

الباحثة

دعاء معن عبد الهادي

لا تنطبق علي أبدا	تنطبق علي بدرجة قليلة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة كبيرة	الفقرات
				1- ابذل جهدا كبيرا من أجل التفوق.
				2- أحب اكتشاف الأشياء الجديدة أكثر من الآخرين.
				3- عندما يكون لدي هدف لا أجد صعوبة في تحقيقه .
				4- عندما تواجهني مشكلة لا أفقد الأمل في حلها .
				5- تجعلني حالات الفشل أكثر مثابرة من السابق .
				6- لدي القدرة على تخيل الأشياء المعقدة .
				7- أجد تفكيري منظم عندما أريد حل مشكلة معينة .
				8- أبحث بدون ملل عن إجابة للأسئلة التي تخطر في بالي .
				9- الظروف الطارئة لا تقلل من نشاطي في أداء واجباتي .
				10- أستطيع جمع الأرقام الكبيرة بسهولة .

				11- لدي إرادة قوية في اتخاذ القرارات التي تهتم مستقبلي الدراسي.
				12- يسهل علي تحقيق النجاح في عمل معين مع صعوبة ظروف الحياة .
				13- لدي القدرة الكافية على تحدي المواقف الصعبة .
				14- أنا مثابرة في مراجعة واجباتي المدرسية .
				15- أشعر بالفخر عندما أنجز الأعمال الصعبة .
				16- أستطيع كسب محبة الطالبات بسهولة .
				17- لدي عدد كبير من الصديقات.
				18- أستطيع فهم حركات وتعبيرات وإشارات زميلاتي .
				19- يسهل علي استخدام ألفاظ مناسبة عند التحدث مع زميلاتي .
				20- أقدم المساعدة لزميلاتي وان كن غير محبوبات .
				21- أستطيع التغلب على غضبي تجاه زميلاتي.

				22- أنا قادرة على التحكم بعواطفني تجاه المدرسات .
				23- أفضل التأكد من الأشياء قبل شراءها .
				24- أستطيع المحافظة على هدوئي عندما أشعر بالانزعاج .
				25- أتنازل عن رأبي عندما أجد ما هو أفضل منه .
				26- أشعر بالراحة تجاه وضعي في المدرسة .
				27- لدي القدرة على نسيان الأحداث المؤلمة .
				28- أسعى إلى تحسين درجاتي الضعيفة بدون ملل .
				29- لدي القدرة على خلق أجواء مرحة وسط الظروف القاسية .
				30- أستطيع التغلب على ألمي لاني أفكر بطريقة عقلانية .
				31- أميل إلى النشاطات الجديدة في الحياة.
				32- لدي رغبة في الإطلاع على المعلومات الجديدة .
				33- تصفني زميلاتي بأني أمتلك طاقة عالية.

				34- أرى الحياة مليئة بالأشياء الجميلة .
				35- أستيقظ صباحاً وأنا متفائلة من اليوم الجديد .

ملحق (5)

البرنامج الإرشادي

جامعة ديالى

كلية التربية الأساسية

قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

الأستاذ الفاضل.....المحترم

تروم الباحثة إجراء البحث الموسوم حول " تأثير التحصين ضد الضغوط في تنمية قدرة الذات على المواجهة لدى طالبات المرحلة الإعدادية". وقد عرفت الباحثة التحصين ضد الضغوط بأنه : (أسلوب إرشادي متعدد الأوجه غايته مساعدة الفرد على مواجهة المواقف المتنوعة للضغوط والمثيرات التي تبعث على القلق والتوتر والوسيلة الرئيسة هي المناقشة والحوار لتعليم الفرد كيفية التخلص من الأفكار غير العقلانية وتطوير الأفكار المنطقية والعقلانية). ونظراً لما تتمتعون به من خبرة واسعة ودراية علمية في مجال تخصصكم تعرض على حضرتكم البرنامج الذي تروم الباحثة تطبيقه على طالبات الصف الخامس في المرحلة الإعدادية ممن لديهن انخفاض في مستوى قدرة الذات على المواجهة.

أرجو منكم الإطلاع على البرنامج وإبداء توضيحاتكم ومقترحاتكم في الأمور

الآتية:

1. مدى ملائمة البرنامج للهدف الرئيسي للبحث .
2. مناسبة الوقت المخصص للجلسات.
3. تفضلكم بما ترونه مهماً للإضافة.
4. مدى مناسبة الحاجات وتسلسلها .
5. مدى مناسبة الاستراتيجيات والفنيات الإرشادية في تطبيق أسلوب التحصين
ضد الضغوط .

الباحثة

دعاء معن عبد الهادي

المشرف

أ.د. ليث كريم حمد

الجلسة الأولى : الافتتاحية

الوقت : 40دقيقة

الموضوع	الافتتاحية
الحاجات	<ul style="list-style-type: none"> - تعريف المسترشدات بالبرنامج وأهدافه . - التعرف على أهمية الجلسات الإرشادية وما سوف تؤدي إليه من تحقيق الود والوثام .
هدف الجلسة	<ul style="list-style-type: none"> - تهيئة الطالبات للبرنامج الإرشادي .
الأهداف السلوكية	<ul style="list-style-type: none"> - أن تتعارف المسترشدات فيما بينهن وعلى الباحثة وبناء علاقات ايجابية يسودها جو من الألفة والثقة المتبادلة . - أن يتعرفن المسترشدات على أهداف البرنامج الإرشادي وموضوعاته . - أن يتعرفن المسترشدات على زمان الجلسات ومكانها . - أن يتعرفن المسترشدات على طبيعة الجلسات الإرشادية .

<p>- المناقشة . والتغذية الراجعة</p>	<p>الاستراتيجيات والفنيات</p>
<p>- تقوم الباحثة بتعريف نفسها للطالبات وتطلب منهن التعريف بأنفسهن . - تقوم الباحثة بالترحيب بالطالبات والتأكيد على الشعور بالارتياح والطمأنينة . - تعرض الباحثة للطالبات طبيعة مهمتها وأهداف البرنامج ومواضيعه - تقوم الباحثة بتعريف الطالبات بالإجراءات والنشاطات التي سوف تقدم إثناء الجلسات الإرشادية. - تعريف الطالبات بطبيعة الجلسات .</p>	<p>الأنشطة المقدمة</p>
<p>- تقوم الباحثة بتوجيه سؤال للطالبات : - هل توجد طالبة لا تعرف اسم إحدى زميلاتهما أو اسم الباحثة ؟ - هل توجد من لا ترغب بالانضمام للبرنامج ؟</p>	<p>التقويم</p>

إدارة الجلسة الأولى :

ترحب الباحثة بطالبات المجموعة الإرشادية ثم تقدم (اسمها - مهنتها) ثم تطلب من كل طالبة تقديم نفسها .

توضح الباحثة للطالبات ماذا تعني كلمة برنامج ؟ وما أهدافه وما الأنشطة المقدمة ؟ عن طريق الشرح والتوضيح عن :- مفهوم الإرشاد :-
هو عملية بناءه تهدف إلى مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته ويدرس شخصيته ويعرف خبراته ويحدد مشكلاته وينمي إمكاناته (المناقشة الجماعية والتعزيز الاجتماعي والتغذية المرتدة والواجبات البينية) ويحل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته وتعليمه وتدريبه لكي يصل إلى تحديد وتحقيق أهدافه وتحقيق الصحة النفسية والتوافق شخصياً وتربوياً .

• توضح القواعد التي يستند عليها البرنامج الإرشادي من خلال النقاط الآتية:-

- أ. إن البرنامج الإرشادي عبارة عن 12 جلسة بمعدل جلستين كل أسبوع وكل جلسة تحمل عنوانا وموضوعا ونشاطا معيناً .
- ب . إن الهدف الرئيس من البرنامج هو خدمة الطالبات ومساعدتهن .
- ج . استخدام مجموعة من النشاطات والفنيات والمناقشة الحرة وإبداء الرأي وتقبل الرأي الآخر وصولاً إلى الآراء الجماعية .
- ومن القواعد الرئيسة للبرنامج الإرشادي هي :

- 1- الالتزام بالمواعيد في الزمان والمكان المحددين في قاعة المكتبة الساعة (9,35) و(3,30) كل يوم (أحد) و(أربعاء) ، وإذا صادف عطلة اليوم الذي يليه مباشرة.
- 2- المحافظة على سرية ما يدور في الجلسات الإرشادية .
- 3- توجيه سؤال للطالبات فيما إذا كانت احدهن لا ترغب حضور الجلسات .

الجلسة الثانية : الإحساس بمعنى الحياة

الزمن : 40دقيقة

الموضوع	الإحساس بمعنى الحياة
الحاجات	<ul style="list-style-type: none"> - حاجة المسترشدات إلى الإحساس بجمالية الحياة . - حاجة المسترشدات إلى تجاوز الخبرات المؤلمة وتناسيها . - الحاجة إلى وضع أهداف مستقبلية وتغيير أسلوب الحياة النمطي للمسترشدات.
هدف الجلسة	<ul style="list-style-type: none"> - تنمية القدرة على الإحساس بمعنى الحياة عن طريق تنمية الإرادة والصبر وخلق روح التحدي لدى المسترشدات .
الأهداف السلوكية	<ul style="list-style-type: none"> - جعل المسترشدة قادرة على أن : - تشعر بمعنى حياتها والحفاظ عليها . - تكون قوية الإرادة . - تتجاوز نواحي الألم النفسي الذي تشعر به. - تشعر بقيمة المستقبل .
الاستراتيجيات والفنيات	المناقشة . التعزيز الاجتماعي . التدريب البيئي

الأنشطة المقدمة	. تقوم الباحثة بتعريف معنى الحياة للمسترشدات , وتكتب على السبورة بعض الأفكار التي تؤدي إلى حب الحياة وحسن الاستمرار فيها. - توضح الباحثة الغاية من التمتع بالحياة لكل طالبة .
التقويم	- سؤال المسترشدات عن معنى الاحساس بمعنى الحياة .
التدريب البيئي	. تطلب الباحثة من المسترشدات ذكر موقفين احدهما درامي والآخر كوميدي عن الإحساس بمعنى وقيمة الحياة وتأثيرها في حياتهم اليومية ليتم مناقشتها في الجلسة القادمة .

إدارة الجلسة الثانية:

مناقشة استجابات المسترشدات في التدريب البيئي وتعزيز المواقف الايجابية

- تبدأ الباحثة بتعريف مفهوم معنى الحياة وهو: قدرة المسترشدة على أن تكتشف وبشكل مسؤل المعاني الحياتية المتأصلة في سلوكها ومواقفها.

- تكتب الباحثة على السبورة بعض الأفكار التي تؤدي إلى حب الحياة وحسن الاستمرار فيها.

- توضح الباحثة الغاية من التمتع بالحياة لدى المسترشدات.

- تحت الباحثة المسترشدات على التحلي بالصبر التحمل وان لا تكون الصدمات والأزمات التي تتعرض لها سببا لليأس والإحباط بل يجب أن تكون قوية وتتحدى الصعوبات والمعوقات بالشجاعة والصبر وان لا تنتظر إلى الحياة نظرة سوداوية، وأن لا تتعمم مواقف الفشل والإحباط التي تتعرض لها على جميع نواحي الحياة لان الحياة جميلة وتستحق أن العيش والاستمتاع بها .

- تشجع الباحثة المسترشدات على ذكر بعض النواحي التي تدل على الإحساس بمعنى الحياة .

- تحت الباحثة المسترشدات على ذكر نواحي يشعرون فيها بالجمال في حياتهن , وتؤكد لهن أن مفهوم الجمال نسبي أي أنه يختلف من فرد لآخر. وتعطي بعض الأمثلة كما تطلب من الطالبات إعطاء بعض الأمثلة عن الإحساس بالجمال.

- تشجع الباحثة المسترشدات على ذكر نواحي في حياتهن تم التصدي للحدث الضاغط بواسطة استخدامهن لآلية الإحساس بمعنى الحياة كوسيلة لمواجهة ذلك الحدث والتغلب على خبرات الألم المصاحبة له .

- تستخدم الباحثة التعزيز الاجتماعي من خلال عبارات الثناء والتشجيع مثل (أحسننت , بارك الله فيك ، ممتاز، شكرا لك) وغيرها من العبارات لتشجيع المسترشدات على التحدث والمشاركة في الجلسة.
- تطلب الباحثة ذكر موقفين أحدهما درامي والآخر كوميدي على شكل واجب بيئي، أحدهما شعرت فيه الطالبة باللامعنى في حياتها والآخر بالمعنى في حياتها ليتم مناقشتها في الجلسة القادمة.

الجلسة الثالثة : - الاتزان الانفعالي

الزمن : 40دقيقة

الموضوع	الاتزان الانفعالي
الحاجات	- معرفة دور الاتزان الانفعالي في تكوين الشخصية.
هدف الجلسة	- مساعدة المسترشداث على الاتزان الانفعالي .
الأهداف السلوكية	- أن يتعرفن المسترشداث على الاتزان الثبات الانفعالي . - أن يتعرفن المسترشداث على أساليب الاتزان الانفعالي .
الاستراتيجيات والفنيات	المناقشة - الاسترخاء - التغذية الراجعة
الأنشطة المقدمة	- متابعة التدريب البيئي والثناء على المسترشداث اللائي قمن بأدائه بشكل جيد . - توضح الباحثة معنى الثبات الانفعالي ؟ وماهي مواصفات الشخص المتزن ؟ - توضح الباحثة فنية الاسترخاء للتوصل إلى الاتزان الانفعالي وتبين إن الإنسان تواجهه إثناء حياته العملية العديد من العوامل

<p>والظروف التي إن لم يتم التعامل معها فوراً وبوقتتهما فإنها قد تتطور وتصبح لها العديد من الانعكاسات السلبية والاضطرابات النفسية .</p> <p>- تقوم الباحثة بتوزيع البطاقات الخاصة بالاسترخاء السريع وتقرأها لهن ببطء وبصوت مسموع ، وبعد ذلك تجيب على استفساراتهن</p>	
<p>- تلخيص أهم محاور الجلسة ، ومناقشة ما دار في الجلسة، ومن خلال المناقشة تشخص السلبيات والايجابيات في الجلسة .</p>	التقويم
<p>- تطلب الباحثة من المسترشدات بالتحدث عن شعورهن أثناء النشاط وبماذا يشعرن بعد النشاط ؟</p> <p>- التدريب على الاسترخاء .</p>	التدريب ألبيتي

إدارة الجلسة الثالثة :

مناقشة استجابات المسترشدات في التدريب البيئي وتعزيز المواقف الايجابية

- تقوم الباحثة بكتابة الموضوع على السبورة .

- تقوم الباحثة بتوضيح معنى **الاتزان الانفعالي** :- هو حالة من حالات الثقة بالنفس وهو اسلوب داخلي تنتهجه الطالبة المتكاملة نفسيا

ويأتي سلوكها متكيفا مع الواقع الاجتماعي وتتسم الطالبة المتزنة انفعاليا بالخصائص الآتية ، التروي ، الاعتدال، والهدوء ، والرصانة

، والاستقامة ، والعقلانية ، الثقة بالنفس ، ووضوح الرؤية في العمل ، وفقدان الثقة بالنفس يدل على فقدان الثبات الانفعالي .

- توضح الباحثة فنية الاسترخاء للوصول إلى الاتزان الانفعالي وتبين إن الطالبة التي يواجهها إثناء حياتها العملية العديد من العوامل

والظروف التي لم يتم التعامل معها فورا وبوقتها فإنها تتطور وتصبح لها العديد من الانعكاسات السلبية والاضطرابات النفسية وانه

من المفيد في هذه الحالة اللجوء إلى مهارة الاسترخاء السريع والذي لا يستغرق إلا ثوان معدودة .

وقد تلاحظ الطالبات تمارين الاسترخاء بشكل عملي وذلك من خلال قيام الباحثة بإجراء هذه التمارين أمام الطالبات وبعد ذلك تقدم

الباحثة البطاقة الخاصة للاسترخاء السريع وتقرأها لهن ببطء وبصوت مسموع وبعد ذلك تجيب على استفساراتهن

- تطلب الباحثة من المسترشدات الجلوس في مكان مريح ثم تقوم الباحثة بتدريبهن على الاسترخاء السريع وفق الخطوات الآتية :

أولاً : تدريبات التنفس :

- خذي نفساً عميقاً (شهيق) وامسكيه لمدة ثانية واحدة , الشهيق الكامل يؤدي إلى الشعور بالتوتر .
- أطلقني النفس تدريجياً (الزفير) أثناء العد تنازلياً من ثلاثة إلى واحد (3-2-1) , الزفير يؤدي إلى الشعور بالاسترخاء أو إزالة حالة التوتر .
- حاولي أن تستمتعي بحالة الاسترخاء التي تكونين عليها بعد إطلاق النفس.
- كرري العملية السابقة ثلاث مرات

ثانياً: تدريبات الذراعين :

- أسترخي إلى أقصى درجة ممكنة.
- اقبضي كفك اليمنى بشدة مع شد ذراعك إلى أقصى درجة , وأن تزيد من إحكامك على قبضتك إن استطعت.
- ركزي على الأحاسيس الناتجة عن هذا النشاط .

- حافظي على هذا الوضع لمدة خمس ثوان .
- أرخ قبضتك وذراعك تدريجياً أثناء العد تنازلياً من خمسة إلى واحد (5-4-3-2-1) حتى يصل إلى حالة استرخاء تام.
- حاولي تحسس الفرق بين حالتى الشد والاسترخاء واستمتعي بحالة الاسترخاء التي تعيشها حالياً لفترة من الوقت.
- كرري التمرين ثلاث مرات حتى تتمكنين من ضبط العضلات بشكل جيد.
- كرري نفس التمرين مع اليد اليسرى .
- كرري نفس التمرين للذراعين في نفس الوقت.
- خذي شهيقاً كاملاً ثم قومي بعملية زفير تدريجياً , ثم كرري تمرين الذراعين مرة أخرى مع قضاء فترة من الوقت في حالة استرخاء تام مع التركيز وتحسس الفرق بين حالتى الشد والاسترخاء.

ثالثاً : تدريبات الكتفين :

- ارفعي كتفيك إلى أقصى نقطة تستطيعها باتجاه أذنك.
- حافظي على وضع الشد هذا لمدة خمس ثوان مع التركيز على حالة الشد العضلي والتوتر في هذه النقطة.

- إرخ عضلات الكتفين تدريجياً أثناء العد تنازلياً من خمسة إلى واحد (5-4-3-2-1) حتى يصل إلى حالة استرخاء تام.
- لاحظي الفرق بين حالي الشد والاسترخاء في منطقة الكتفين, هل يوجد فرق؟
- استمتعي بالفرق بين حالي الشد والاسترخاء لمدة خمس ثوان.

رابعاً : تدريبات عضلات الوجه :

أ - عضلات الجبهة

- حاولي أن تشد عضلات جبهتك عن طريق النظر إلى أعلى بأقصى ما تستطيعين.
- حاولي أن تتعرفي على مكان الشد في هذه الأثناء, هل تشعرين بالتوتر في منطقة الجبهة؟
- إرخ عضلات جبهتك تدريجياً أثناء العد تنازلياً من خمسة إلى واحد (5-4-3-2-1)
- لاحظي الفرق بين حالي الشد والاسترخاء لمدة خمس ثوان.

ب - عضلات العينين

- أغلقي عينيك بإحكام شديد حتى تشعرين بوجود توتر يحيط بالعضلات المحيطة بالعينين.
- حاول أن تركزي اهتمامك, هل تشعرين بالتوتر في منطقة العينين ؟
- افتحي عينيك تدريجياً أثناء العد تنازلياً من خمسة إلى واحد (5-4-3-2-1).
- لاحظي الفرق بين حالتى الشد والاسترخاء في منطقة العينين.
- استمتعي بالفرق بين حالتى الشد والاسترخاء لمدة خمس ثوان .

ج - عضلات الفكين

- أطبقي فكيك بإحكام كما لو أنك تعضين على شيء بقوة.
- حافظي على وضع الشد هذا لمدة خمس ثوان مع التركيز على حالة التوتر في هذه النقطة.
- إرخ عضلات فكيك تدريجياً أثناء العد تنازلياً من خمسة إلى واحد (5-4-3-2-1).
- لاحظي الفرق بين حالتى الشد والاسترخاء في منطقة الفكين, هل يوجد فرق ؟

- استمتعي بالفرق بين حالتى الشد والاسترخاء لمدة خمس ثوان .

خامسا : تدريبات عضلات الرقبة :

- ادفعي برأسك إلى الخلف بشدة كما لو أنك تريد أن تشاهدين شيئاً خلفك بشكل مقلوب مع المحافظة على استقامة الظهر.
- حافظي على هذا الوضع لمدة خمس ثوان , هل تشعرين بالتوتر في منطقة الرقبة ؟
- أرجعي إلى الوضع العادي تدريجياً أثناء العد تنازلياً من خمسة إلى واحد (5-4-3-2-1).
- لاحظي الفرق بين حالتى الشد والاسترخاء في منطقة الرقبة ,هل يوجد فرق ؟
- كرري الحركة السابقة للرقبة في الاتجاهات الأخرى (أمام , يمين , يسار).
- بعد استكمال دفع الرقبة بالاتجاهات الأربعة وشعورك بالتوتر , حاولي الآن الاستمتاع بحالة الاسترخاء.

سادسا : تدريبات عضلات الصدر :

- حاولي أن تطبقي كتفيك بقوة إلى الأمام وكأنك تريد أن يتلامسا في منتصف الصدر .

- حافظي على هذا الوضع لمدة خمس ثوان , هل تشعرين بالتوتر في منطقة الصدر ؟
- ارجعي إلى الوضع العادي تدريجياً أثناء العد تنازلياً من خمسة إلى واحد .
- لاحظي الفرق بين حالتي الشد والاسترخاء في منطقة الصدر, هل يوجد فرق؟
- استمتعي بحالة الاسترخاء لمدة خمس ثوان .

سابعاً : تدريبات عضلات البطن :

- حاولي أن تشدي بطنك إلى الداخل بقوة .
- حافظي على هذا الوضع لمدة خمس ثوان , هل تشعرين بالتوتر في منطقة البطن ؟
- إرخ عضلات بطنك تدريجياً أثناء العد تنازلياً من خمسة إلى واحد (5-4-3-2-1).
- لاحظي الفرق بين حالتي الشد والاسترخاء في منطقة البطن, هل يوجد فرق ؟
- استمتعي بحالة الإسترخاء لمدة خمس ثوان .

- خذي نفساً عميقاً (شهيق) وامسكيه لمدة خمس ثوان ولاحظي حالة التوتر التي تعيشها الآن , إن التوتر سوف ينتشر في معظم أنحاء جسدك التي حصلت على تدريباً الاسترخاء.
 - أطلقني النفس الآن (زفير) وحاولي الاستمرار في تنفسك العادي.
- من المهم أن تصلي إلى الشعور بالفرق بين حالتني الشد والاسترخاء وإلا لن تحسني على نتائج إيجابية من تديباتك على الاسترخاء.

الجلسة الرابعة : مهارة حل المشكلات

الزمن : 40دقيقة

الموضوع	مهارة حل المشكلات
الحاجات	- حاجة المسترشذات إلى اكتساب مهارة حل المشكلات . - حاجة المسترشذات إلى معرفة كيفية استخدام طريقة حل المشكلات .
هدف الجلسة	مساعدة المسترشذات على حل المشكلات .
الأهداف السلوكية	- يتعرفن المسترشذات على معنى المشكلة وأنواع المشكلات . - يتعرفن المسترشذات على الأساليب الصحيحة لحل المشكلات .
الاستراتيجيات والفنيات	المناقشة . النمذجة . التعزيز الاجتماعي . التدريب أليبي
الأنشطة المقدمة	- مناقشة التدريب أليبي للجلسة السابقة وتكريم المسترشذات اللواتي أنجزن التدريب بشكل جيد تقوم الباحثة بتوضيح معنى حل المشكلات . - تقوم الباحثة بتوضيح السبل التي تساعد المسترشدة على مواجهة المواقف الحياتية . - تقوم الباحثة بتشجيع المسترشذات على التعبير عن مشاعرهن بكل صراحة في المواقف التي تعرضن فيها للمشكلات. وحرصها على مناقشة ذلك .

<ul style="list-style-type: none">- منح المسترشدات فرصة لإصدار ملاحظاتهم على ما دار في الجلسة .- تلخيص الجلسة مع تحديد الايجابيات والسلبيات .- سؤال المسترشدات عن معنى حل المشكلات .	التقويم
<ul style="list-style-type: none">- حددي إحدى المشكلات التي تقلقك .- ضعي عددا من الحلول الممكنة التحقيق وبيني سلبيات وايجابيات كل حل، ثم اختاري أحد هذه الحلول وبيني سبب اختيارك له .	التدريب البيئي

إدارة الجلسة الرابعة :

- متابعة التدريب البيتي وتقديم الشكر للمسترشدات اللواتي أنجزن التدريب البيتي .
- تقوم الباحثة بكتابة معنى **المشكلة** وهي : موقف يشتمل على هدف يصعب تحقيقه لوجود عائق أمامه مما يستدعي المسترشدة التغلب على العائق أي اكتشاف الوسائل والمبادئ التي تساعد على اجتيازه .
- تقوم الباحثة بطرح موقف مشكل يحتاج إلى حل وتطلب من كل مسترشدة إعطاء رأيها في كيفية حل هذه المشكلة أو الموقف .
- قد تمر المسترشدة في حياتها اليومية بالكثير من المشكلات قد تكون هذه المشكلات نفسية أو صحية أو اجتماعية أو دراسية أو أسرية أو زواجية وغيرها من المشكلات لأنها فرد ينتمي لمجتمع ووجود المشكلات فيه يعني استمرار الحياة ، إذ إن الحياة بدون مشكلات تكون رتيبة الأمر الذي يستدعي التفكير والمتابعة والحكمة في إيجاد الحلول الناجحة لها وهنا تبرز أهمية التفكير في معالجة المواقف وإتباع الأساليب الصحيحة في حلها وهي :
- (الشعور بالمشكلة - تحديد المشكلة - فرض الفروض - اختيار الفروض - حل المشكلة - التقييم) .
- تستخدم الباحثة التعزيز الاجتماعي لمساعدة المسترشدات للتحدث عن المشكلات التي تواجههن .
- إن تنمية قدراتك على التفكير الصحيح في حل المشاكل عملية من عدة نواح إذ أنك ستصبحين قادرة على حل أي مشكلة بسرعة وبجهد أقل .
- تطلب الباحثة من المسترشدات تدريب بيئي عن تحديد المشكلات التي تقلقهن ، ووضع عددا من الحلول الممكنة التحقيق لهذه المشكلات وبيان سلبيات وإيجابيات كل حل ، ثم اختيار أحد هذه الحلول وبيان سبب اختيارها له .

الجلسة الخامسة : الثقة بالنفس

الزمن : 40 دقيقة

الموضوع	الثقة بالنفس
الحاجات	- حاجة المسترشدات إلى تنمية الثقة بالنفس .
هدف الجلسة	- مساعدة المسترشدات على تنمية الثقة بالنفس .
الأهداف السلوكية	- أن يتعرفن المسترشدات على معنى الثقة بالنفس وأثرها في بناء الشخصية الإنسانية . - أن ينمى الشعور بالاستقرار النفسي .
الاستراتيجيات والفنيات	- المناقشة - النمذجة - التغذية الراجعة
الأنشطة المقدمة	- في بداية الجلسة الإرشادية مناقشة التدريب ألبيتي وقد اثنت الباحثة على المسترشدات اللواتي أنجزن التدريب ألبيتي بشكل صحيح . - توضح الباحثة موضوع الثقة بالنفس .

<ul style="list-style-type: none"> - عرض بعض النماذج على المسترشدات في المجموعة الإرشادية عن طريق فنية النمذجة . - بيان ماهي أسباب ضعف الثقة بالنفس ومعوقات الثقة بالنفس . - توضح الباحثة كيفية تنمية الثقة بالنفس وفوائد الثقة بالنفس . - استضافة بعض الطالبات المتميزات كنموذج للمسترشدات . 	
<ul style="list-style-type: none"> - توجيه سؤال إلى للمسترشدات عن معنى الثقة بالنفس ؟ اعطِ مثالا عن ذلك . 	التقويم
<ul style="list-style-type: none"> - تطلب الباحثة من المسترشدات عرض قصة قصيرة تتحدث عن الثقة بالنفس . 	التدريب البيئي

إدارة الجلسة الخامسة :

تناقش الباحثة استجابات المسترشدات في التدريب ألبيتي ومعرفة مدى الفائدة التي حصلت عليها - تقديم الشكر والثناء للمسترشدات في المجموعة الإرشادية وتوضح الباحثة مفهوم **الثقة بالنفس**: بأنها عامل يمثل اتجاه الطالبة نحو ذاتها وبيئتها الاجتماعية ويرتبط بميل المسترشدة للإقدام إلى البيئة أو التراجع عنها .

وهي احد العوامل المهمة في نمو بعض سمات الشخصية وقدراتها على التكيف السليم حيث ترتبط بالصحة النفسية ومن هذه العلامات القدرة على تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين وشعور المسترشدة بالسعادة والطمأنينة والرضا عن الذات وتقترب بشكل ما مع مفهوم الشجاعة والإقدام وترتبط الثقة بالطموح فالمسترشدة الواثقة من نفسها تكون قادرة على وضع أهداف حقيقية له وتتحمل المسؤولية ولها القدرة على الإبداع واتخاذ القرار .

- ترتبط الثقة بالنفس ارتباطا وثيقا بمفهوم الذات ، إذ تحدد نظرة الطالبة لذاتها من حيث نجاحها وفشلها .

. توضح الباحثة فوائد الثقة بالنفس وهي :

. تطوير الذات .

. العزيمة والإصرار .

. القدرة على حل المشكلات .

. الإنتاجية .

. سرعة اتخاذ القرار .

. السعادة .

. النجاح .

. القدرة على الأداء المتقن .

ويتعين على المسترشدة لكي تتمتع بالثقة بالنفس أن تتفهم ذاتها وبيئتها وان تتفهم نواحي الضعف والقوة في شخصيتها وان تكون قادرة على وصف حالة بيئتها ومجتمعها وتحليلها بدقة ووعي وهذا يساعد على تقبل نقاط ضعفها وتقبل ذاتها .

- تقوم الباحثة باستضافة بعض الطالبات المتميزات كأنموذج أمام المسترشدات وذلك من اجل زيادة ثقتهن بذواتهن .

- توضح الباحثة معوقات الثقة بالنفس وهي :

. عدم الشعور بالأهمية .

. إلقاء اللوم على الآخرين .

. الفشل في بعض المواقف و انخفاض تقدير الذات.

. الماضي .

. البيئة التي لا تشجع على الثقة بالنفس .

. الخوف والأوهام.

. عدم التعرف على قدرات الذات .

- تقوم الباحثة بعرض مجموعة من البطاقات أمام المسترشدة عن ((من هي الطالبة الواثقة من نفسها .والطالبة الواثقة من نفسها هي التي لديها أهداف واضحة وموحدة تسعى إلى تحقيقها)) .

المسترشدة الواثقة : ((هي مدركة لإمكاناتها وقدراتها وتعرف نقاط الضعف والقوة مما يدفعها للانطلاق)) .
إذ إن ((الثقة بالنفس هي طريق النجاح في الحياة)) .

- بعد ذلك توزع البطاقات على المسترشدات في المجموعة الإرشادية وفتح باب الحوار والمناقشة عن كيفية تنمية الثقة بالنفس / كوني واثقة من نفسك ولا تشعرى بإحراج في إثناء مشاركة الآخرين في بعض الأعمال ، ومشاركتهن بالمناقشة في الموضوع ولكي تشاركين في المناقشة حاولي التدريب على المادة أو موقف معين أمام المرأة في البيت لعدة مرات حتى تستطيعين تقديمه بشكل جيد . كوني هادئة وخذي نفسا عمقا ولا تتردد في التحدث ولتكن نبرة صوتك معتدلة ، ويتم تشجيع المسترشدات في المجموعة الإرشادية بتطبيق هذه المهارة .

الجلسة السادسة : الأمل

الزمن : 40 دقيقة

الموضوع	الأمل
الحاجات	- الحاجة إلى إدراك المسترشدات بأنَّ الأمل هو ركن في منح الطمأنينة وزيادة التفاعل والتعاطف وتكوين علاقات طيبة . - الحاجة إلى توضيح أهمية الأمل في التواصل مع الذات والأفراد المحيطين.
هدف الجلسة	- مساعدة المسترشدات على زرع الأمل في نفوسهن من أجل إحياء حياة سعيدة .
الأهداف السلوكية	- أن تفهم المسترشدات معنى الأمل . - أن يتعرفن المسترشدات على كيفية التواصل مع الذات والآخرين بالأمل .
الاستراتيجيات والفنيات	المناقشة - التعزيز الاجتماعي - التدريب البيئي .

<ul style="list-style-type: none"> - تستعرض الباحثة الموضوع للمسترشدات وتقوم بمناقشة جماعية لبعض الأفكار المطروحة في الجلسة. - توضح الباحثة بأن الأمل هو أن نعيش في الحاضر مع الإصرار على أن ننظر إلى الجوانب المشرقة منه . - توجيه سؤال للمسترشدات عن معنى الأمل . 	الأنشطة المقدمة
<ul style="list-style-type: none"> - فسح المجال أمام المسترشدات للتعبير عن مدى الاستفادة من الجلسة وتحديد السلبيات والايجابيات في هذه الجلسة 	التقويم
<ul style="list-style-type: none"> - تطلب الباحثة من المسترشدات أن يكتبن مقالة صغيرة تتحدث عن الأمل . 	التدريب البيئي

إدارة الجلسة السادسة :

تقوم الباحثة بكتابة موضوع الجلسة على السبورة

- تقوم الباحثة بتعريف مصطلح **الأمل** وهو : حالة شعورية يقل فيها الدافع إلى التحكم في النتائج ويتداخل مع التعلم الذي يدل على أنّ الاستجابة تتحكم بالنتيجة ويولد الخوف طالما أنّه غير متأكد من إمكانية التحكم بالنتيجة.
- تطرح أسئلة من قبل الباحثة ويتطلب ذلك الإجابة عليها (هل نرغب في أنّ نغير أنفسنا تغييراً مؤثراً بصورة ما ؟ وفي أن نرتفع بتقديرنا لذواتنا ؟ وأن نصبح أكثر تفاؤلاً وأملاً ؟) .
- تستعرض الباحثة إجابات المسترشدات وتقوم بمناقشة جماعية لبعض الأفكار المطروحة في الجلسة.
- توضح الباحثة بأن الأمل هو أن تعيش المسترشدة في الحاضر مع الإصرار على أن تنظر إلى الجوانب المشرقة منه.
- توضح الباحثة بأنه لولا الأمل لما استطعنا أن نتخطى حالات الإحباط واليأس والاستمرار في الحياة .
- توضح الباحثة بأنه يجب أن لا تكون حالات الفشل والظروف القاسية التي تواجه الطالبة سبباً لليأس والإحباط والتعاسة بل يجب أن تواجهها بقوة وعزم وان تكون الابتسامة هي سلاح للتغلب عليها ، فمهما يحدث عليها أن لا تفقد الأمل بالله تعالى لأنه هو خالقنا ومدبر أمورنا لذلك عليها أن تتحلى بالصبر وقوة الإيمان .
- فسح المجال أمام المسترشدات للتعبير عن مدى الاستفادة من الجلسة وتحديد السلبيات والايجابيات في هذه الجلسة.
- تطلب الباحثة من المسترشدات أن يكتبن مقالة صغيرة تتحدث عن الأمل.

الجلسة السابعة : القدرة على التخيل

الزمن : 40 دقيقة

الموضوع	القدرة على التخيل
الحاجات	- الحاجة إلى تنمية القدرة على التخيل لدى المسترشداث ومعرفة أهميته في الحياة.
هدف الجلسة	- مساعدة المسترشداث على تنمية قدرتهن على التخيل .
الأهداف السلوكية	- أن يتعرفن المسترشداث على معنى القدرة على التخيل . - أن يتعرفن المسترشداث كيفية استخدام خيالهن بطريقة مثمرة .
الاستراتيجيات والفنيات	المناقشة . النمذجة . التدريب ألبيتي .

<p>- مناقشة التدريب البيتي للجلسة وذلك بان تسمح الباحثة لكل مسترشدة إبداء آراءها وأفكارها والاستماع لوجهة نظرها .</p> <p>- تعريف معنى القدرة على التخيل والخطوات التي تساعدنا على تنمية قدرة على التخيل .</p> <p>- تطلب الباحثة من كل مسترشدة التحدث مع نفسها و بصوت مسموع عن الأشياء التي ترد إلى مخيلتها وهل بإمكانها تحقيقها .</p> <p>- تستخدم الباحثة النمذجة للتحدث عن أشخاص يستخدمون مخيلتهم بشكل كبير في أدائهم لعملهم وتحقيق نجاحاتهم .</p>	الأنشطة المقدمة
<p>- إجراء مناقشة عن أهم ما دار في الجلسة وذلك من خلال تشخيص السلبيات والايجابيات في الجلسة .</p> <p>- سؤال المسترشدات عن معنى القدرة على التخيل .</p>	التقويم
<p>- تطلب الباحثة من المسترشدات تدريب بيتي عن ما هي الأشياء التي تراود خيالها وترغب في تحقيقها .</p>	التدريب البيتي

إدارة الجلسة السابعة :

مناقشة استجابات المسترشدات في التدريب ألبيتي وتعزيز المواقف الايجابية .

تقوم الباحثة بكتابة الموضوع على السبورة .

- تقوم الباحثة بتعريف مصطلح **القدرة على التخيل** ويقصد بها : قدرة المسترشدة على تكوين صورة ذهنية عن شيء أو موضوع ما بحيث تستطيع شحن هذه الصورة الذهنية بطاقة ايجابية أو سلبية .
- تشير الباحثة إلى أن كل ما نحققه في الحياة يبدأ بصورة ذهنية تخلقها أذهاننا ثم تتحول بعد ذلك إلى فعل أو عمل، فالمهندس المعماري يتخيل البناء كاملا بجميع تفاصيله قبل أن تبدأ عملية البناء . نحن أيضا نخلق في أذهاننا تصورا لما نحققه في الواقع فيما بعد .
- كما توضح الباحثة أن المعماريون والمخترعون وواضعو التصاميم يستخدمون التخيل إلى حد كبير كي يتصوروا النتائج المستقبلية لأعمالهم ، فكان توماس أديسون (مخترع الكهرباء) صاحب مخيلة رائعة وكان دائما يستخدم التخيل كي يستحضر إلى ذهنه اختراعات جديدة، وكذلك المحامون والممثلون يستخدمون التخيل إثناء التدريب على أدوارهم ومرافعاتهم .
- تشير الباحثة إلى أن الذين يرتقون إلى مكانة هامة في هذا العالم هم الأشخاص الذين استطاعوا تخيل أنفسهم في تلك المكانة قبل تحقيقها أي إنهم يرتقون إلى المكانة التي يريدونها في مخيلتهم أولا ويحتفظون في أذهانهم بصورة لأنفسهم وهم يرتقون أعلى المراتب .

- توضح الباحثة أن الجميع يمتلك القدرة على التخيل ولكن هذه القدرة بحاجة إلى التنمية لذلك على المسترشدة أن تستثمر هذه القدرة بطريقة ايجابية ، كما يجب عليها أن تفرق بين الخيال الواقعي الذي بإمكانها تحقيقه على أرض الواقع وبين الخيال المستحيل الذي لا يمكن تحقيقه والذي يجب أن لا يتعدى مجرد كونه خيالا .
- تطلب الباحثة من المسترشدات تدريب بيتي عن ما هي الأشياء التي تراود خيالك وترغبين في تحقيقها .

الجلسة الثامنة : قوة الإرادة

الزمن : 40 دقيقة

الموضوع	قوة الإرادة
الحاجات	- الحاجة إلى قوة الإرادة لدى المسترشذات .
هدف الجلسة	- معرفة قوة الإرادة وأهميتها في تحقيق الأهداف .
الأهداف السلوكية	- أن يتعرفن المسترشذات على معنى قوة الإرادة . - أن يتعرفن المسترشذات على أساليب تقوية قوة الإرادة . - أن يتعرفن المسترشذات على العلاقة بين قوة الإرادة وتحقيق الأهداف.
الاستراتيجيات والفنيات	المناقشة . النمذجة . التعزيز الاجتماعي .

الأنشطة المقدمة	<ul style="list-style-type: none"> - مناقشة التدريب للجلسة وذلك بان تسمح الباحثة لكل مسترشدة أن تتحدث عن التغييرات التي حصلت لها . - تعريف معنى قوة الإرادة والخطوات التي تساعدنا على تنمية قوة الإرادة . - تقوم الباحثة بتصحيح بعض الأفكار غير العقلانية وغير المنطقية.
التقويم	<ul style="list-style-type: none"> - إجراء مناقشة عن أهم ما دار في الجلسة وذلك من خلال تشخيص السلبيات والايجابيات في الجلسة . - سؤال المسترشدات عن معنى قوة الإرادة .
التدريب البيتي	<ul style="list-style-type: none"> - تطلب الباحثة من المسترشدات تدريب بيتي بكتابة موقف أبدت فيه الطالبات قوة الإرادة وتحمل الصعاب وتحقيق النجاح .

إدارة الجلسة الثامنة :

متابعة التدريب للجلسة وذلك بان تسمح الباحثة لكل مسترشدة أن تتحدث عن التغيرات التي حصلت لها نتيجة تغييرها لأفكارها السلبية والتحدث مع الذات بطريقة ايجابية ، أن المسترشدة التي تمتلك إرادة قوية هي مسترشدة سوية تشعر بالأمن والاستقرار وتكون قادرة على التوافق مع نفسها ومع مجتمعها وممارستها دورها في الحياة بفاعلية ونجاح . تقوم الباحثة بتعريف : قوة الإرادة :- هي القدرة على العمل والإبداع والإصرار على تحقيق النجاح ومواجهة الصعوبات والتحديات للوصول إلى تحقيق الأهداف .

واليك بعض الإرشادات لتقوية إرادتك ، عليك أن تحبي نفسك وتهتمي بمظهرك ، وتذكري أن ماتخشينه غير واقعي فهو ربما موجود في أفكارك فقط ، قوي علاقتك بزميلاتك واهلك ، وأحسني التصرف مع زميلاتك في المدرسة .

توضح الباحثة أن قوة الإرادة هي مفتاح النجاح في الحياة ، وتتيح الباحثة حرية إبداء الرأي عن ذلك وصولاً إلى إرادة عالية في انجاز الأعمال .

- ومن اجل تقوية الإرادة عليك الالتزام ببعض النقاط منها :-
- تحرري من الخوف والقلق ، وواجهي المخاطر بالشجاعة والإقدام .
- ضعي لنفسك خططا وأهدافا مقترحة وواجهي أخطاءك بشجاعة .
- عليك تنظيم أعمالك وإعطاء الأولويات للأعمال الأكثر أهمية .

- استخدمى أفكارا ايجابية وحوليتها إلى حقيقة ، وكونى قادرة على تنفيذها .
- حاولى أن تجعلى لك مثلا حسنا تقندين به .
- إن معاندة الظروف وتحديها يخلق القوة . كما تمنحك المعوقات قدرة أكبر على المقاومة ، وتجاوز صعوبة ما يمنحك القدرة على تجاوز الصعوبات التي تليها .
- لقد كان (الأديب طه حسين) من عائلة فقيرة استطاع أن يحصل على أعلى شهادة في الأدب العربي رغم أنه كيف البصر .
- ضرب أمثلة عن شخصيات معاقة استطاعت تحدي الإعاقة وحقت نجاحا كبيرا بفضل قوة الإرادة.
- تستخدم الباحثة التعزيز الاجتماعي خلال الجلسة لمساعدة المسترشدات على التحدث وطرح الأفكار الخاصة بموضوع الجلسة .
- تؤكد الباحثة أن تواجه المسترشدة الأفكار الهدامة بأفكار تكيفيه وأن تتحدث الطالبة بهذه الأفكار الكيفية بصوت مرتفع إلى أن تعتاد عليها .

الجلسة التاسعة : المرح

الزمن : 40 دقيقة

الموضوع	المرح
الحاجات	- الحاجة إلى المرح لدى المسترشدات .
هدف الجلسة	- مساعدة المسترشدات على تنمية المرح عندهن . - معرفة المرح وأثرها في تكوين شخصية لطيفة ومحبوبة .
الأهداف السلوكية	- أن يتعرفن المسترشدات على معنى المرح . - أن يتعرفن المسترشدات الأساليب التي تجعل من الفرد شخصا مرحا ولطيفا . - أن يتحدثن المسترشدات عن بعض المواقف المرحّة في الحياة .
الاستراتيجيات والفنيات	المناقشة - التعزيز الاجتماعي - التدريب البيئي

<p>- مناقشة التدريب البيتي للجلسة وذلك بان تسمح الباحثة لكل مسترشدة ان تبدي آراءها وأفكارها والاستماع لوجهة نظرها .</p> <p>- تعريف معنى المرح والخطوات التي تساعدنا في اكتساب المرح .</p> <p>- تطلب الباحثة من المسترشدات التحدث عن شخصيات مرحة صادفتها في حياتها وترغب بأن تكون مثلها .</p>	<p>الأنشطة المقدمة</p>
<p>- إجراء مناقشة عن أهم ما دار في الجلسة وذلك من خلال تشخيص السلبيات والايجابيات في الجلسة .</p> <p>- سؤال المسترشدات عن معنى المرح.</p>	<p>التقويم</p>
<p>- تطلب الباحثة من المسترشدات تدريب بيبي بكتابة موقف صعب أو قاسي مرت به الطالبة وحاولت مواجهته بإضافة شيء من المرح والدعابة للتخفيف من وطأته .</p>	<p>التدريب البيتي</p>

إدارة الجلسة التاسعة :

- مناقشة استجابات المسترشدات في التدريب ألبيتي وتعزيز المواقف الايجابية .
- تقوم الباحثة بكتابة الموضوع الجلسة على السبورة .
- تقوم الباحثة بتعريف المرح ويقصد به : قدرة الطالبة على إضفاء الخفة واللفظ والمرح في المحيط الذي تعيش فيه أو في المواقف تتعرض لها .
- تثير الباحثة سؤالاً للمسترشدات عن الأشياء التي تجعلها شخصية مرحة ؟
- تشير الباحثة إلى أهمية الدعابة وروح المرح في حياة المسترشدة فهي تجعلها محبوبة من قبل الآخرين . فالجميع ينجذبون إلى الصفات المحببة وينفرون من نقيضها .
- توضح الباحثة بان من يقدر على مواجهة المتاعب بالابتسامة يمتلكون تأثيراً ايجابياً كبيراً فهم قادرين على الابتسام في لحظات تبدو فيها الأشياء منقلبة ضدهم ، في حين هناك أشخاص تتلاشى شجاعتهم حالما يواجهون المتاعب .
- تشير الباحثة إلى إن هناك عدة طرق أو أساليب تجعل من المسترشدة شخصية مرحة ومحبوبة منها:
- 1. إذا كنت ضحية لمزاحك السيئ التناؤمي فقومي بدورك في محيطك . تواصل مع الناس وكوني سعيدة ومرحة .
- 2. انظري إلى الحياة بمنظار بعيد المدى وأعطي الأشياء قيمتها الحقيقية .
- 3. لا تقوم مستقبلك انطلاقاً من المتاعب التي تواجهك الآن .

4. حاولي اختيار الصديقات اللواتي يفضن أفكارا ناجحة وصحية ومفرحة وبناءة وينشرن البهجة أينما ذهبن هؤلاء هن عون للعالم ، اللواتي يخفين الأعباء ويذلن المصاعب .
 5. تجنبي كل المنغصات والأضرار ، وتأملي كل الأشياء الجميلة والمفيدة .
 6. عندما تشعرين " بالكآبة " تقترب منك ، ركزي تفكيرك بقوة على نقيضها وتمسكي بالبهجة والمرح والنية الحسنة تجاه الآخرين سوف تفاجئين باختفاء الأعداء الذين كانوا يقفون في طريقك ، وستزول الكآبة ويحل المرح والسعادة محلها.
 7. حاولي أن تشع بهجة لا غما ونكدا وأطلقى سعادتك دون تحفظ ، بثيها في البيت والمدرسة وفي كل مكان .
- تستخدم الباحثة التعزيز الاجتماعي عند التحدث مع المسترشدات في الجلسة .
- تطلب الباحثة من المسترشدات تدريب بيتي بكتابة موقف صعب أو قاسي مرت به الطالبة وواجهته بإضافة شيء من المرح والدعابة للتخفيف من حدته .

الجلسة العاشرة : الانجاز الدراسي

الزمن: 40 دقيقة

الموضوع	الانجاز الدراسي
الحاجات	- الحاجة إلى معرفة معنى الانجاز الدراسي .
هدف الجلسة	- مساعدة المسترشدات في التعرف على الانجاز الدراسي وكيفية تنشيطه لديهن.
الأهداف السلوكية	- أن يتعرفن المسترشدات على معنى الانجاز الدراسي . - أن يتعرفن المسترشدات على الآثار الايجابية للانجاز الدراسي . - أن يتعرفن على كيفية تنشيط الانجاز الدراسي .
الاستراتيجيات والفنيات	المناقشة - النمذجة - التغذية الراجعة - التدريب ألبيتي.
الأنشطة المقدمة	- في بداية الجلسة مناقشة التدريب ألبيتي للجلسة السابقة مع طالبات المجموعة الإرشادية ومدح المسترشدات اللواتي أنجزن الواجب بشكل جيد . - تقدم الباحثة موضوع الجلسة الانجاز موضحة أهمية دافع الانجاز الدراسي بالنسبة للمسترشدات . - تقوم الباحثة بعرض المواقف التي تحتاج إلى الانجاز الدراسي.

<p>- تقوم الباحثة باستضافة بعض من المسترشدات المتميزات كنموذج للمسترشدات في المجموعة الإرشادية .</p> <p>- تقوم الباحثة بتنمية مهارات الانجاز لدى المسترشدات.</p> <p>- تقدم الباحثة بالتغذية الراجعة إلى المسترشدات والتأكيد على الأشياء المهمة .</p>	
<p>- فسح المجال للمسترشدات للتعبير عن آرائهن في الجلسة .</p> <p>- سؤال المسترشدات عن معنى الانجاز الدراسي .</p>	التقويم
<p>- كتابة ملخص عن الجلسة مع تحديد الايجابيات والسلبيات فيها .</p>	التدريب البيئي

إدارة الجلسة العاشرة :

- تبدأ الباحثة بتعريف الانجاز الدراسي :- حالة عند الطالبة تدفعها إلى الانتباه للموقف التعليمي والإقبال عليه بنشاط موجه والاستمرار فيه حتى يتحقق التعلم .
 - العوامل المسببة للانجاز الدراسي :-
 - الدافع للوصول إلى النجاح .
 - احتمالات النجاح .
 - القيمة الباعثة للنجاح .
- تستطيع الباحثة من خلال المناقشة في أثناء الجلسة الإرشادية القيام بالتغذية الراجعة و التثناء على المسترشدات اللواتي يؤديين المهمة بشكل صحيح ، ورفع دافعية المسترشدات للدراسة والاجتهاد للحصول على مستقبل أفضل وعلى كل مسترشدة أن تحدد الطموح الذي تريد الوصول إليه من خلال الاستمرار في التحصيل الدراسي وتطوير الإمكانيات والقدرات .
- كما تقوم الباحثة بفسح المجال أمام المسترشدات للتعبير عن آرائهن بصراحة وكيفية معالجة نقاط الضعف الموجودة عندهن .

- وتشير الباحثة إلى أهمية الانجاز و الإصرار على النجاح بقولها أن المسترشدة عندما تنجح في عمل ما يمتلكها شعور دافئ بأنها ذات قيمة وعندما تخفق تحس بتفاهة القيمة ومرارة الهزيمة لذا ينبغي على كل مسترشدة أن تعرف كيف تواجه الفشل بعزيمة وصبر ، حتى لا يتحطم جزءا كبيرا من الشعور بالثقة بأنفسنا .
توضح الباحثة للمسترشدات وظائف الدافعية للانجاز الدراسي الرئيسة:-

- هي التي تحت المسترشدة على القيام بسلوك معين .
- الدافعية تؤثر في سلوك المسترشدة نحو اختيار المعلومات المهمة التي يجب عليها الاهتمام بها ومعالجتها .
- الدافعية تؤثر في نوعية التوقعات التي تحملها المسترشدة تبعا لأفعالها ونشاطاتها .
- أخيرا تطلب الباحثة من المسترشدات كتابة ملخص عن الجلسة مع تحديد الايجابيات والسلبيات فيها .

الجلسة الحادي عشر : التحدي

الزمن : 40 دقيقة

الموضوع	التحدي
الحاجات	- الحاجة إلى التحدي .
هدف الجلسة	- معرفة التحدي وأثرها في تحقيق الأهداف .
الأهداف السلوكية	- أن يتعرفن المسترشدات على معنى التحدي . - أن يتعرفن المسترشدات على أساليب تقوية التحدي .
الاستراتيجيات والفنيات	المناقشة . النمذجة . التدريب البيئي .
الأنشطة المقدمة	- متابعة التدريب البيئي وتقديم الشكر لمن أدى التدريب بشكل جيد . - مناقشة المسترشدات عن معنى التحدي .
التقويم	- فسح المجال أمام المسترشدات للتعبير عن مدى الاستفادة من الجلسة وتحديد السلبيات والايجابيات في هذه الجلسة. - توجيه سؤال للمسترشدات عن معنى التحدي .
التدريب البيئي	- تطلب الباحثة من المسترشدات تدريب بيئي بكتابة موقف أبدت فيه المسترشدات التحدي .

إدارة الجلسة الحادية عشر :

تقوم الباحثة بمناقشة استجابات المسترشدات في التدريب البيئي .

- كتابة موضوع الجلسة على السبورة .

- ثم تقوم الباحثة بتوضيح معنى **التحدي** : ويعني قدرة المسترشدة على تحدي الصعوبات وتجاوز العقبات وبذل الجهود من أجل الوصول

إلى أهدافها وتحقيق ما تطمح إليه .

- توضح الباحثة إلى انه لكي يكون لدى المسترشدة قوة العزيمة والإصرار والتحدي عليها أن تفهم ذاتها وأن تثق بقدراتها وإمكاناتها وعليها أن

تعمل كل ما بوسعها من اجل تحقيق أهدافها وطموحاتها.

- تشير الباحثة إلى أن النتائج الايجابية التي يولدها التحدي تعطي ثقة عالية بالنفس لدى المسترشدة .

- توضح الباحثة أن التحدي يدفع المسترشدة إلى المنافسة من أجل والتقدم والتفوق في الدراسة والعمل وفي جميع مجالات الحياة .

- تطلب الباحثة من المسترشدات أن يتأملن الدور الذي لعبه التحدي في حياة أعظم المخترعين في العالم ، لقد خاض وانخرط معظمهم

على مدى سنوات في العمل الشاق قبل أن ينبثق النور في حياتهم وما كانوا ليصلوا إلى ما وصلوا إليه لولا إصرارهم وتحديهم ثم أملهم

ومثابرتهم ، ونحن نسمع في هذا العصر بآلاف النعم ووسائل الرفاهية والراحة أورثنا إياها أشخاص ذو عزيمة وإصرار استمروا في كدهم

رغم العوز والحاجة على مدى سنوات كثيرة .

- لقد انطلق معظم الناجحين من ظروف صعبة في البداية ، ولدوا لأسر فقيرة وعانوا إعاقات جسدية كبيرة وواجهوا الإخفاق عبر حياتهم ولكنهم تغلبوا على كل ذلك بالإصرار وروح التحدي وحققوا نجاحاتهم الباهرة ، أمثال الكسندر غراهام بيل (مخترع الهاتف) و المهاتما غاندي (محرر الهند من العبودية) وغيرهم .
- تشير الباحثة إلى انه يجب أن لا يكون الإخفاق والفشل سببا للإحباط واليأس بل يجب إن تتسلح بالعزيمة وروح التحدي لمجابهة حالات الإخفاق التي تتعرض لها ، فالإخفاق هو الامتحان النهائي للمثابرة والإرادة الحديدية وهو إما أن يحطم الحياة أو يزيد لها صلابة.
- تطلب الباحثة من المسترشدات تدريب بيئي بكتابة موقف أبدين فيه التحدي .

الجلسة الثانية عشر : إنهاء البرنامج الإرشادي

الزمن : 40 دقيقة

الموضوع	إنهاء البرنامج الإرشادي
الحاجات	- إنهاء جلسات البرنامج الإرشادي . - تقديم ملخص عن البرنامج الإرشادي .
هدف الجلسة	- تحقيق الترابط والتكامل بين المهارات المتعلمة في الجلسات السابقة .
الأهداف السلوكية	- أن تقوم فاعلية البرنامج الإرشادي . - أن تقدم التغذية الراجعة . - أن تعين مكان وزمان لإجراء الاختبار ألبعدي لمقياس قدرة الذات على المواجهة لدى المسترشدين في المجموعة الإرشادية . - إن توجه الشكر والامتنان على التعاون مع الباحثة في انجاز البرنامج الإرشادي وتقديم بعض الجوائز للمسترشدين .
الاستراتيجيات والفنيات	- المناقشة - التغذية الراجعة

<p>- مناقشة التدريب ألبيتي للجلسة السابقة</p> <p>- تستعرض الباحثة ما تم تعلمه من الجلسات الإرشادية وكيفية الاستفادة منها في حياتهن اليومية .</p> <p>- تطلب الباحثة من المسترشدات ذكر المواقف السلبية التي لاحظتها في الجلسات ومعرفة وجهة نظرهن فيها .</p> <p>- تقوم الباحثة بإخبار المسترشدات بإنهاء الجلسات الإرشادية وان هذه الجلسة الأخيرة .</p> <p>- تقوم الباحثة بشكر الطالبات على مشاركتهن في الجلسات وتقدم لهن الحلوى تعبيراً عن شكرها لهن</p>	الأنشطة المقدمة
<p>- تحديد موعد لإجراء الاختبار ألبعدي للمقياس .</p>	التقويم

Abstract

The research aims at :

1. Construction and Measuring Ego – resiliency Scale.
2. Realizing the effect of such program on the activating the Ego – resiliency of the of the Female Secondary Student. by the following hypotheses:
 - a. There were no differences of statistical feature at the (0.05) level among the marks (degrees) of the criterion group by the dimension test.
 - b. There were no differences of statistical feature at the (0.05) level among the criterion and experimental groups by the dimension test.

The researcher based criterion to measure the descent in tendency and exposed it to some experts. Who agreed to use it. She got the psychological features of the criterion such as (honesty and stability).

The criterion had been applied on (400) female students of the (first, second and third) intermediate studying. she depended on the experimental means (test) to make sure of the topic hypotheses.

The sample was of (20) female student of the second class. Who had got marks less than the hypo theatrical mean. They were chosen from Al-Muntaha Secondary..

To manage the date of the program is based on many statistical means such (Beberson coefficient ky square, t-test, percentage weight, ruling mean) so as to reach the results, which as follow:

1. There were differences of statistical feature at the (0.05) level among the experimental group by the dimension test.
2. There were statistical difference at the (0.05) among the two groups: standard and experimental in the dimension test , and was for the experimental group.

According to the results of the topic and the conclusions, the female researcher arrived at some recommendations and suggestions:

1. Using the construction program which was arrived at, and by the researcher. Such program should to activate the student's desire of the intermediate studying.
2. Using the measurement tool which the researcher arrived at finding out the reasons of the descent in motivation of the intermediate studying students.

The research presented the following suggestions:

1. Perform a comparison studying by using a direction program which was used be the present research in the schools of boys and girls.
2. Perform studying the effect of the direction program who the researcher arrived at, so as to activate the desire of the students of other stages (primary, preparatory, and university).
3. Perform studying to recognize the relationship among some changing factors such as. The economic state, cleverness, geographical situation on the toward the priority.

*Ministry of Higher Education and Scientific Research
Diyala University
Basic Education College*



**The Effect of Stress Inoculation to Developing
Ego - Resiliency of Female Students
Secondary Stage**

**Thesis submitted to the council of the college of
Basic Education - University of Diyala in
Requirements for the Degree of Arts
psychological counseling and
Educational Guidance**

**By
Douaa Maan Abdul Hadi Alroubaiee**

Supervised by

Prof.Dr. Laith Kareem Hamad Al Samarai

2013A.D

1435 A.H