

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((وَلَا تَأْتِيَنَّسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ  
لَا يَأْتِيَنَّسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ  
الْكَافِرُونَ))

سورة

يوسف (87)

## إقرار المشرف

أشهد أنّ إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ (أثر برنامج إرشادي في خفض الشعور باليأس لدى طلاب المرحلة الإعدادية) والمقدمة من الطالب (ياسر هيمتي جاسم التميمي)، قد جرى بإشرافي في جامعة ديالى كلية التربية للعلوم الإنسانية، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير تربية في (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي).

الأستاذ المساعد الدكتورة

لطيفة ماجد محمود

المشرف

2014/ /

بناءً على التوصيات المتوافرة أرشح هذه الرسالة للمناقشة.

الأستاذ المساعد الدكتور

خالد جمال حمدي الدليمي

رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية

2014/ /

## إقرار الخبر اللغوي

أشهد أنّي اطّلت على الرسالة الموسومة بـ (أثر برنامج إرشادي في خفض الشعور باليأس لدى طلاب المرحلة الإعدادية) التي تقدم بها الطالب (ياسر هيمتي جاسم التميمي)، إلى كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى، وقد راجعتها لغويًا وأصبحت مصاغة بأسلوب علمي سليم خالٍ من الأخطاء اللغوية والتعبيرات غير الصحيحة ولأجله وقعت.

م.د.

توفيق هلال احمد

التاريخ : / / 2014

## إقرار الخبير العلمي

أشهد أنّي اطلعت على هذه الرسالة الموسومة بـ (أثر برنامج إرشادي في خفض الشعور باليأس لدى طلاب المرحلة الإعدادية) التي تقدم بها الطالب (ياسر هيمتي جاسم التميمي)، إلى كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى؛ كونها جزءاً من متطلبات نيل شهادة ماجستير تربية ( الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي) فوجدتها صالحة من الناحية العلمية ولأجله وقعت.

الاستاذ الدكتور

مهند محمد عبد الستار

التأريخ : / / 2014

## إقرار لجنة المناقشة

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة أننا اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ (أثر برنامج إرشادي في خفض الشعور باليأس لدى طلاب المرحلة الإعدادية), وقد ناقشنا الطالب (ياسر هيمتي جاسم التميمي) في محتوياتها وفيما له علاقة بها, ونعتقد أنها جديرة بالقبول لنيل شهادة ماجستير تربية في (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي) وبتقدير ( جيد جداً ).

أ.د. عدنان محمود عباس

(عضوًا)

2014/ /

أ.د. احسان عليوي ناصر

(عضوًا)

2014/ /

أ.د. سالم نوري صادق

(رئيس اللجنة)

2014/ /

أ.م.د. لطيفة ماجد محمود

(عضوًا ومشرفًا)

2014/ /

### مصادقة مجلس الكلية

صدّقت الرسالة مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية/جامعة ديالى بتاريخ / / 2014

الاستاذ المساعد الدكتور

نصيف جاسم مُحَمّد الخفاجي

عميد كلية التربية للعلوم الإنسانية/ وكالة

2014 / /



# الإهداء

إلى من ابغني رضاها بعد رضا الله تعالى

أبي..... رحمه الله.

أمي..... أطال الله في عمرها.

إلى جميع أفراد عائلتي وأصدقائي وكل من وقف إلى جنبي في الدعاء والعمل والمشورة في إنمام هذا العمل.

الباحث

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## شكر وامتنان

أحمد الله سبحانه وتعالى الذي أمدني بعونه وتوفيقه وهياً لي السبل على إنجاز هذا البحث.

ويسرني أن أقدم بخزير الشكر والشاء إلى الدكتوراة لطيفة ماجد محمود النعمي المشرفة على الرسالة لما بذلته من جهد وما قدمته من آراء وتوجيهات علمية سديدة ساعدتني في إتمام هذه الرسالة فجزاها الله عني خير الجزاء.

ومن ذواعي السرور أن أقدم بالشكر إلى كل من الدكتور خالد الدليمي رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية وإلى الأسناذ الدكتور سالم نورى والأسناذ الدكتور عدنان المهداوي والأسناذ المساعد الدكتور هيثم الزبيدي والأسناذ المساعد الدكتور مظهر العبيدي لما قدموه لي من مساعدة ونصائح في إتمام نخشي. كما وأقدم بالشكر الجزير إلى الأسناذ الدكتور صالح مهدي صالح لما أبداه لي من المشورة والمساعدة العلمية في إتمام هذا العمل.

وأشكر جزير الشكر إلى الدكتوراة ناديتة تعبان والأسناذ ثيمر النيمسي والأسناذ عمران الطائي والأسناذ حازم محمد لما قدموه لي من المساعدة.

ومن الوفاء أن أشكر كل من ساندني ووقف معي في الدعاء والعمل والمشورة وساعدني بصورة أو بأخرى في إتمام هذه الدراسة ولم يذكر اسمه... وفق الله الجميع لما فيه الخير.

الباحث

## مستخلص البحث

يستهدف البحث الحالي التعرف على أثر برنامج إرشادي في خفض الشعور باليأس لدى طلاب المرحلة الإعدادية من خلال اختبار الفرضيات الآتية:

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في خفض الشعور باليأس عند مستوى (0,05) لدى المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الشعور باليأس.

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في خفض الشعور باليأس عند مستوى (0,05) لدى المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي.

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في خفض الشعور باليأس عند مستوى (0,05) لدى المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.

يتحدد البحث الحالي بطلاب المرحلة الإعدادية في المدارس الإعدادية والثانوية التابعة للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى / قضاء بلدروز / الدراسة الصباحية للعام الدراسي (2013-2014).

ولتحقيق هدف البحث واختبار فرضياته استخدم المنهج التجريبي ذا التصميم (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة مع اختبار قبلي . بعدي) تكونت عينة البحث من (20) طالباً من طلاب المرحلة الإعدادية موزعين بطريقة عشوائية على مجموعتين، ( مجموعة تجريبية) و(مجموعة ضابطة)، وبواقع (10) طلاب في كل مجموعة، وقد تم إجراء التكافؤ للمجموعتين في بعض المتغيرات وهي (درجات الطلاب على مقياس الشعور باليأس، والتحصيل الدراسي للأب، والتحصيل الدراسي للام، والذكاء، والعمر الزمني محسوباً بالأشهر، والمستوى الاقتصادي).

وقام الباحث بتبني مقياس الشعور باليأس الذي أعده (Beck & Steer, 1974) للمرحلة الإعدادية وتم عرضه على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس الذين أكدوا بنسبة (100%) على صلاحية فقرات المقياس للتطبيق وبذلك تحقق الصدق



الظاهري، أما الثبات فتم إيجاده بطريقتين هي التجزئة النصفية إذ بلغ (0,84)، والفاكرونباخ وقد بلغ (0,81).

وكذلك قام الباحث بتطبيق برنامج إرشادي اعد لغرض خفض الشعور باليأس، وتم التحقق من صدق البرنامج عن طريق الصدق الظاهري، من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء في الإرشاد والتوجيه، وقد تكوّن البرنامج الإرشادي من (14) جلسة إرشادية وبواقع (جلستين) في الأسبوع زمن الجلسة الواحدة (45) دقيقة. وتطلب البحث استخدام الوسائل الإحصائية الآتية: (معامل ارتباط بيرسون، ومعادلة سبيرمان براون، القوة التمييزية للفقرات، اختبار مان وتني، اختبار ولكوكسن، الوسط المرجح والوزن المنوي، T.test).

أظهرت نتائج البحث ما يأتي:

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

## ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
ب	الآية القرآنية
ج	إقرار المُشرف
د	إقرار الخبير اللغوي
هـ	إقرار الخبير العلمي
و	إقرار لجنة المناقشة
ز	الإهداء
ح	شكر وامتنان
طي	مستخلص البحث
كل	ثبت المحتويات
م-ن	ثبت الجداول
ن	ثبت الأشكال
س	ثبت الملاحق
15-1	الفصل الأول التعريف بالبحث
3-2	مشكلة البحث
7-3	أهمية البحث
8	أهداف البحث وفرضياته
8	حدود البحث
15-8	تحديد المصطلحات
54-16	الفصل الثاني الخلفية النظرية ودراسات سابقة
18-17	الشعور باليأس
20-19	أسباب اليأس
22--20	أعراض اليأس
22	النظريات التي فسرت الشعور باليأس
23-22	1- المنظور الإسلامي
24-23	2- المنظور البيولوجي
24	3- المنظور النفسي
25-24	أ- سيجموند فرويد

26	ب- الفريد ادلر
27-26	ج- كارين هورني
28-27	د- فروم
28	هـ- هاري ستاك سوليفان
28	4- المنظور الانساني
29-28	أ- كارل روجرز
29	ب- أبراهام ماسلو
34-29	5- المنظور المعرفي
31-29	أ- مارتن سلتمان
32-31	ب- ابرامسون
34-32	ج- أرون بيك
34	الإرشاد
35-34	1- مفهوم الإرشاد
36-35	2- أهداف الإرشاد
37-36	3- أساليب الإرشاد
38-37	4- طرق الإرشاد
40-39	5- مناهج التوجيه والإرشاد
42-40	الإرشاد المعرفي
48-42	اتجاه بيك في الإرشاد المعرفي
51-48	الدراسات السابقة
54-52	موازنة الدراسات السابقة
98-55	الفصل الثالث منهجية البحث وإجراءاته
56	أولاً: منهج البحث
58-56	ثانياً: التصميم التجريبي
60-58	ثالثاً: مجتمع البحث
62-60	رابعاً: عينة البحث
69-62	خامساً: تكافؤ بين المجموعتين
97-69	سادساً: أدوات البحث
98-97	سابعاً: الوسائل الإحصائية

108-99	الفصل الرابع عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها
103-100	عرض النتائج
106-104	مناقشة النتائج وتفسيرها
107	الاستنتاجات
108-107	التوصيات
108	المقترحات
122-110	المصادر
177-123	الملاحق
a-b-c	Abstract

### ثبت الجداول

رقم الصفحة	الجدول	رقم الجدول
60-59	أعداد الطلاب في المرحلة الإعدادية بحسب توزيعها على مدارس قضاء بلدروز	1
61	توزيع عينة البحث على الصفوف الدراسية في إعدادية الإمام الزهري	2
62	توزيع عينة البحث على المجموعتين التجريبية والضابطة	3
64	القيم الإحصائية لاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة التكافؤ بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الشعور باليأس قبل إجراء التجربة	4
65	القيم الإحصائية لاختبار كولمجروف سمير نوف لمتغير التحصيل الدراسي للأب بين المجموعتين التجريبية والضابطة .	5
66	القيم الإحصائية لاختبار كولمجروف سمير نوف لمتغير التحصيل الدراسي للام للمجموعتين التجريبية والضابطة	6
67	القيم الإحصائية للاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمتغير العمر الزمني للمجموعتين التجريبية والضابطة.	7
68	القيم الإحصائية لاختبار (رافن ) للذكاء للمجموعتين التجريبية والضابطة	8
69	القيم الإحصائية لاختبار(مربع كاي) لمتغير المستوى الاقتصادي للمجموعتين التجريبية والضابطة.	9
73-72	القوة التمييزية لفقرات مقياس ( الشعور باليأس ) بأسلوب المجموعتين المتطرفتين.	10

75-74	معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الشعور باليأس.	11
82-81	الوسط المرجح والوزن المنوي لمقياس الشعور باليأس لكل فقرة من فقرات المقياس وترتيبها تنازليا.	12
85-84	الحاجيات التي شخّصت على مقياس الشعور باليأس وقد رتبت تنازليا بحسب أوساطها المرجحة وأوزانها المنوية.	13
87-86	فقرات مقياس الشعور باليأس التي حولت إلى مواضيع ضمن جلسات البرنامج الإرشادي.	14
91-90	الجلسات الإرشادية، للمجموعة التجريبية ومواعيد انعقادها والزمن المستغرق.	15
102 -101	قيمة ولكوكسن المحسوبة والقيمة الجدولية ودلالاتها الإحصائية للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي	16
102	قيمة ولكوكسن المحسوبة والقيمة الجدولية ودلالاتها الإحصائية للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي	17
103	قيمة مان وتني المحسوبة والقيمة الجدولية ودلالاتها الإحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي	18

### ثبت الأشكال

رقم الصفحة	الشكل	رقم الشكل
47	خطوات الإرشاد والعلاج المعرفي.	1
58	يوضح التصميم التجريبي المستخدم في البحث الحالي.	2
80	خطوات البرنامج الإرشادي حسب نظام (Border& Drury).	3

## ثبت الملاحق

رقم الصفحة	الملحق	رقم الملحق
124	تسهيل مهمة	1
125	استمارة معلومات أولية	2
128-126	استبانة آراء الخبراء لبيان مدى صلاحية فقرات المقياس	3
130-129	أسماء الخبراء مرتبة بحسب درجاتهم العلمية والحروف الأبجدية ومكان عملهم	4
133-131	مقياس الشعور باليأس بصورته النهائية.	5
134	استبانة آراء الخبراء لبيان مدى صلاحية جلسات البرنامج الإرشادي	6
177-135	البرنامج الإرشادي	7

# الفصل الأول

## التعريف بالبحث

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

### مشكلة البحث: Problem of the Research:

يعد الشعور باليأس واحداً من المشكلات النفسية الذي تتنوع أسبابه وأعراضه وتتداخل فيه مجموعة من العوامل الجسدية والنفسية والاجتماعية. والشعور باليأس شأنه شأن الكثير من المشكلات النفسية والوجدانية، يفصح عن نفسه في مجموعة من الأعراض بعضها مادي (عضوي) وبعضها معنوي (فكري أو مزاجي) وبعضها اجتماعي، تشتمل هذه الأعراض على جوانب من السلوك والأفكار والمشاعر التي تحدث مترابطة والتي تساعد في النهاية على وصف السلوك اليأس وتفسير البحوث والدراسات كدراسة كاشاني 1989 (Kashani, 1989) إلى إن الشعور باليأس يمكن أن يصيب الإنسان في جميع المراحل العمرية (Diydon&Gotib,1985) وان واحد من كل ثماني مراهقين (10-19 سنة) لديهم حالة من الشعور باليأس (Dixon et al,2009) (نستول 2014ص407). وتشير تقارير وإحصائيات منظمة الصحة العالمية في العراق أن نسبة 10 % من الأشخاص الذين عاشوا صراعات مسلحة يعانون من مشاكل نفسية خطيرة ، وأن من أكثر الأسباب شيوعاً إلى مثل هذه الحالات هي الشعور باليأس (منظمة الصحة العالمية، مكتب بغداد، 2007).

وتم تحديد الشعور باليأس باعتباره واحداً من أهم عوامل المخاطر النفسية ، وانه وجهة نظر سلبية نحو المستقبل، ووفقاً لنظرية بيك المعرفية في الشعور باليأس هذا المنظور السلبي للمستقبل هو جزء من الثالوث المعرفي السلبي، وسمة مميزة لنمط التفكير الاكثابي.(Beck, et al, 1976 :43) . وتكمن خطورة الشعور باليأس في أنه أحد الأسباب الرئيسية المؤدية إلى دمار الإنسان، لارتباطه بحالات ايداء النفس (حقي1995ص369).

أن العالم اليوم يعيش عصر المشاكل النفسية وأهمها الشعور باليأس وهو ما ورد في إحصائيات منظمة الصحة العالمية وفي دراسة علمية أجريت على عينة عشوائية من (4332) شخصاً من مناطق العراق كافة عام 2003 أظهرت أن 16,6% من



العراقيين يعانون من مشاكل نفسية ومنها الشعور باليأس. وفي دراسة أخرى أجرتها منظمة الصحة العالمية بالتعاون مع الحكومة العراقية على مستوى سنوات الحرب أشارت إلى أن 70% من العراقيين يعانون من مشكلات نفسية كثيرة وأهما الشعور باليأس (مجيد، 2011، ص304).

ولأهمية وحساسية المرحلة الإعدادية كونها مرحلة مراهقة إذ تحدث فيها معظم التغيرات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية مما دعا بعض العلماء إلى القول إنها ميلاد نفسي جديدة (عبد الرحيم، 1986، ص277). وتعد مرحلة المراهقة الأكثر حساسية وخطورة، إذ تظهر المشكلات النفسية والعقلية بوضوح في هذه المرحلة ومن هذه المشكلات النفسية هي الشعور باليأس. (CATEL, 1983p:359)

ومن خلال تجربة الباحث الميدانية في مجال الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي لاحظ أن هناك معاناة غير معلنة وأحيانا أخرى واضحة ومعلنة من الطلاب ترتبط بالنظرة السلبية تجاه أنفسهم وتجاه واقعهم ومستقبلهم، كانت نتيجة للظروف الاستثنائية التي مر بها الشعب العراقي من حروب واحتلال وما خلفه من آثار سلبية على البلاد والتي انعكست سلبا على الحالة النفسية للمواطن العراقي، ولاسيما الطلاب.

### أهمية البحث : The Importance of the Research

يعد الشعور باليأس أحد المشكلات النفسية التي عرفها الإنسان قديماً، فقد وصفها أرسطو 370 ق.م بالماليخوليا وهي سوء الطبع الأسود الذي يتحرك نحو المخ فيسبب المرض، وأشار إلى أن الذين يعانون من السوداوية يشكون من ألف التقاهات. ويعد اليوم الشعور باليأس أحد أكثر المشكلات النفسية انتشاراً في العالم (Carson&Adams, 1981:p34). فهناك حالات مرضية لوحظت زيادة انتشارها في العصر الحالي وأصبحت ضمن قائمة طويلة يطلق عليها أمراض العصر، تتسبب في وفاة أعداد كبيرة من البشر ومن هذه الأمراض الشعور باليأس.

(الشرييني، 1991، ص98) فقد شهدت الفترة الأخيرة من النصف الثاني من القرن العشرين زيادة هائلة في انتشار هذه المشكلات في كل أنحاء العالم ، وتقول آخر الإحصائيات التي صدرت عن منظمة الصحة العالمية أن ما يقرب من 7% - 10% من سكان العالم يعانون من الشعور باليأس ، وهذا يعني وجود مئات الملايين من البشر في معاناة نتيجة للإصابة بهذه المشكلات النفسية .(الشرييني، 2010، ص27).

أن المجتمع المضطرب الذي يعوزه الاستقرار السياسي والاقتصادي قد يدفع بأبنائه إلى السلوكيات السلبية والمشكلات النفسية مثل أعمال العنف والجنوح والشعور باليأس. ، ويقول دوركهيم (Durkheim) أن مشاكل الانسانية التي سببها الشعور باليأس ليس ظاهرة منعزلة عن المجتمع بل هو في صميمه، ويعتقد كابلان وسادوك (Kaplan & Sadock) أن عصرنا هو عصر الضغوط والمشكلات النفسية المختلفة التي تصيب الأفراد من مختلف الطبقات الاجتماعية ، أكانوا طلاباً أم مواطنين يعملون في مجالات الحياة المتعددة.(معريس، 2010، ص16).

قد يتعرض الإنسان خلال حياته إلى الكثير من الضغوط والأزمات النفسية خاصة ما يتعرض له في مرحلة المراهقة باعتبارها فترة حرجة وهي أدق وأصعب مرحلة يمر بها الإنسان نظرا لما تتصف به من تغيرات جذرية تنعكس آثارها على مظاهر النمو الجسمية والعقلية والاجتماعية (أشول، 1984، ص318).

أن المشكلات النفسية لا تتجم عن الأحداث والظروف الضاغطة التي يتعرض لها الإنسان وإنما من خلال تفسيره وتقييمه لتلك الأحداث والظروف، والإنسان الذي تكون لديه رغبة بالاستمرار في الحياة تكون استجابته للضغوط عن طريق تغير تلك الأفكار السلبية بأفكار أخرى تتصف بكونها أكثر منطقية وإيجابية (الخطيب 1995، ص255). ويؤكد آرون بيك (Beck) أن المشاكل النفسية يمكن أن تحل عن طريق الفهم وتصحيح المفاهيم المخطوءة وتعلم اتجاهات أكثر تكيفا لأنها في الأصل حصلت عن طريق معلومات غير كافية والتي في الغالب تكون مخطوءة ، وأن الاضطرابات الانفعالية تكون ناتجة أساسا عن اضطراب في تفكير الفرد ، فطريقة

تفكير الفرد وما يعتقدده وكيف يفسر الأحداث من حوله كلها عوامل مهمة في نشوء الاضطرابات الانفعالية (Beck,1976,p,318). وقد أشارت أبحاث برونهافر وآخرون (Bornhofer,et al ,2005) أن الشعور باليأس هو أحد عوامل الخطر القابلة للتعديل والتي يمكن أن تتضاءل بسبب تدخلات العلاج النفسي السليم.(Bronhofer,et,2005p:23).

وأكدت كذلك أبحاث مكلاكين (Mclaughlin,et,al,1996) على أهمية الوقوف على مشاكل الطلبة وأثرها في تنامي الشعور باليأس لديهم وخلص إلى أن الأفراد الأكثر عرضة لإيذاء أنفسهم هم الذين تنامي لديهم الشعور باليأس من مستقبلهم (Mclaughlin,et ,1996, p,523) (العزاوي 2006،ص15).

ويرى ويكسون ورفاقه (2009) أنه نظرا لارتباط الشعور باليأس لدى المراهقين بالاهتمام بالآخرين، فإن المرشدين النفسيين يمكن أن يستكشفوا كيف يدرك المراهقين علاقاتهم مع الآخرين في هذه العملية ، يمكن أن يستكشف المرشدون النفسيون المدركات التي تتعلق بمجموعات الزملاء والأصدقاء والأسرة لتعزيز نظم الدعم الاجتماعي ، والمعنى الشخصي، والصحة النفسية(نستول، 2014،ص 411).

ومن المعلوم أن الإرشاد النفسي هو أحد العلوم الإنسانية التي تهدف إلى خدمة الإنسان وسعادته ، ونتيجة للتطور الحاصل في ميادين الحياة كافة ، فقد أصبح الإرشاد يهتم بالصحة النفسية بوجه عام وزاد اهتمام الإرشاد بفهم الفرد بوصفه إنسانا يعيش في مجتمع متغير ومتطور ، وبالتالي فهناك حاجة لتحقيق التوافق والتكيف مع هذا التغير سواء في مجال الأسرة أو العمل أو الدراسة ، ويكون الإنسان في تفاعل مستمر مع البيئة ، هذا وان الإرشاد يهتم بتواصل التكيف وتحقيق الصحة النفسية التي تكفل للفرد السعادة (الرشيدي والسهيل 2000 ،ص107).

تتضمن عملية الإرشاد النفسي في المرحلة الإعدادية برامج إرشادية مختلفة ومتنوعة تهدف إلى مساعدتهم على التكيف والتوافق المدرسي، من أجل رفع كفاءتهم

التعليمية بالتغلب والقضاء على ظاهرة تأخرهم الدراسي والعمل على حل مشكلاته الشخصية والاجتماعية والتربوية والمهنية.(المصري،2010،ص33) .

يعد الإرشاد عملية تعلم ، وعملية مساعدة مرنة في محتواها وطبيعتها ، وتشتمل هذه العملية على جميع الإجراءات والتفاعلات التي تتم بين المرشد والمسترشد منذ الجلسة الإرشادية الأولى وحتى إنهاء الإرشاد، إما بتحقيق أهدافه أو بالإحالة. حيث يهتم الإرشاد بعدد كبير من الخدمات والنشاطات ، التي يختارها وينظمها المرشدون لمساعدة الناس في الوقاية من الأحداث التي يمكن أن تعترض حياتهم، وتركز هذه الخدمات على النمو الشامل للأفراد ، وعلاج مشاكلهم الراهنة، ويقدم المرشد هذه الخدمات بشكل مباشر للطلبة والديهم ومدرسيهم . فالإرشاد المدرسي هو برنامج يشتمل على مجموعة كبيرة من الخدمات يقدمها مرشدون مهنيون مدربون في المدارس بمختلف مراحلها التعليمية (الخطيب، 2013،ص254).

فأصبح اليوم للإرشاد التربوي والنفسي أهمية بالغة في عملية النمو والتكيف للانتقال من الطفولة إلى المراهقة، ومن الشباب إلى الرجولة والرشد، أو الى الكهولة والشيخوخة . فالفرد يمر في مراحل نموه بفترات انتقال حرجة تعرض الأفراد إلى أنواع من المشاكل النفسية يحتاج فيها إلى الإرشاد والتوجيه، كالانتقال من المنزل إلى المدرسة، ومن المدرسة إلى العمل ، ومن العزوبة إلى الحياة الزوجية فهذه الفترات قد يتخللها صراعات واحباطات يرافقها القلق والخوف ، مما يتطلب إعداد الفرد قبل الانتقال ضمانا للتوافق مع الخبرات بإمداده بالمعلومات عن طريق الخدمات الإرشادية (الإمام،1991،ص29).

تكمن أهمية الإرشاد الجماعي كونه إحدى طرق الإرشاد النفسي الفاعلة التي تستخدم لمعالجة مدى واسعاً من مشكلات الأفراد واهتماماتهم، وذلك حينما تكون تلك المشكلات والاهتمامات متشابهة (Gladding,1996) حيث أكد الكثير من علماء النفس ومنهم (ألفرد أدلر)على أن الناس كائنات اجتماعية لا تستطيع العيش وحدها، وأن نموهم يتأثر بشكل كبير بالمجموعات المحيطة بهم، وتتأثر شخصياتهم إلى حد

بعيد بما لدى أسرهم من أفكار ومعتقدات وسلوك. ويستند الإرشاد الجماعي إلى التسليم بأثر الجماعة على سلوك الفرد، وما تمثله ديناميتها من عامل جذب للأفراد (الخطيب 2013، ص159-160).

إن العملية الإرشادية مهمة عن طريق البرنامج الإرشادي المقنن والمنظم والشامل والمحدد الأهداف والوسائل المساعدة لتحقيقه، فالبرنامج الإرشادي عنصر أساسي وجوهري في تنظيم العملية الإرشادية ومن السبل الضرورية التي يسهم في تكوين جماعة يسودها جو من الألفة والمحبة والاحترام، إلى جانب قدرته على مساعدة الجماعة الإرشادية على مواجهة الأزمات والمشاكل التي تواجه الإنسان في جوانب الحياة المختلفة التي بنيت لها تلك البرامج الإرشادية، وتعد البرامج الإرشادية مهمة نتيجة للتطورات التي حصلت في مجال التربية وعلم النفس والتأكيد على تنمية شخصيات الطلبة من جميع النواحي الجسمية والنفسية والاجتماعية والعقلية والانفعالية والأكاديمية وغيرها (رضا وعذاب، 2011، ص40). وقد ازدادت أهمية البرامج الإرشادية والنفسية في وقتنا الحاضر، حيث بدأت الدراسات التربوية والنفسية تتجه في الآونة الأخيرة نحو استخدام البرامج الإرشادية، وهذا يعني الانتقال من مرحلة التشخيص إلى مرحلة التدخل الإرشادي (الفحل، 2009، ص167).

تكمن أهمية المرحلة الإعدادية كونها تمثل شريحة مهمة في المجتمع وتشهد تغييرات نفسية وفسولوجية مقارنة بالمراحل العمرية الأخرى وفي الوقت نفسه مرحلة إعداد للجامعة. (الالوسي، 1984، ص3) وتعد هذه المرحلة، مرحلة البناء النفسي والمعرفي للطلبة فقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن الشعور باليأس له علاقة بالمشاكل اليومية للطلبة وسوء التصرف في المدرسة، ومنها دراسة كاشاني (Kashani, 1989) فقد أكدت هذه الدراسة على أهمية البحث في إيجاد حلول لمشاكل الطلاب المدرسية والشعور باليأس المتولد منها (Kashani, 1989, p, 496).

### **أهداف البحث : The Objective of the Research**

أولاً- بناء برنامج إرشادي وتطبيقه لتعرف أثره في خفض الشعور باليأس لدى طلاب المرحلة الإعدادية، من خلال اختبار الفرضيات الآتية:

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في خفض الشعور باليأس عند مستوى (0,05) لدى المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الشعور باليأس.

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في خفض الشعور باليأس عند مستوى (0,05) لدى المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي.

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في خفض الشعور باليأس عند مستوى (0,05) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.

### **حدود البحث : The Limits of the Research**

يتحدد البحث الحالي بطلاب المرحلة الإعدادية في المدارس الإعدادية والثانوية/الحكومية التابعة للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى في قضاء بلدروز/ الدراسة الصباحية/ للعام الدراسي (2013-2014).

### **تحديد المصطلحات : Definition of the Terms**

لغرض التعريف بالمفاهيم الخاصة بالبحث الحالي فقد قام الباحث بتحديد ما يلي على النحو التالي:-

#### **أولاً : الأثر : The Effect**

##### **1- الأثر لغة :**

جاء في لسان العرب أن الأثر ( بقية الشيء ، والجمع آثار وأثر ، وخرجت في أثره ، وفي أثره أي بعده وأثرته وتأثرته ، تتبعت أثره).

(الأثر بالتحريك : ما بقي من رسم الشيء ، والتأثير : إبقاء الأثر في الشيء ، وأثر في الشيء ، ترك فيه أثراً) . ( ابن منظور، 1983، ص19).

## 2- الأثر اصطلاحاً :

عرفه (أحفني 1991) : (( بأنه مقدار التغير الذي يطرأ على المتغير التابع بعد تعرضه لتأثير المتغير المستقل)) (أحفني، 1991، ص253).

ثانياً : الإرشاد **Counseling** : عرفه كل من :-

### 1- ابن منظور لغوياً:

(( الرُّشْد والرَّشَاد نقيض الغيِّ ، رشد الإنسان يرشد رشداً فهو راشد رشيد نقيض الضلال ، إذا أصاب وجه الأمر والطريق)) . (ابن منظور ، 1981:153)

### 2- رن (Wren, 1953) :

بأنه علاقة ديناميكية صادقة بين فردين تتباين تفاصيلها بحسب طبيعة حاجة طلب الإرشاد مع مشاركة الطرفين للتركيز على محاولة اكتشاف الذات واتخاذ القرار من المسترشد . (Wren, 1953p:23)

### 3- زهران (1977):

بأنه عملية مساعدة الفرد في رسم الخطط التربوية التي تتلاءم مع قدراته وميوله وأهدافه ، وان يختار نوع الدراسة ، والمناهج الدراسية ، والمواد الدراسية التي تساعده في اكتشاف الإمكانيات التربوية ، وتساعده في النجاح وتشخيص المشكلات التربوية وعلاجها بما يحقق توافقه التربوي بصفة عامة (زهران، 1977، ص44).

### 4- جيبسون وميتشيل (Gibson and Mitchell, 2003) :

(( محاولة لتغيير وجهة نظر الفرد عن نفسه والآخرين أو البيئة الطبيعية (الريحاني وآخرون، 2010، ص14).

## 5- مكتب التربية العربي للإرشاد:

بأنه علاقة إنسانية بين فردين، أحدهما متخصص متدرب، وثانيهما يطلب المساعدة من أجل التوصل إلى بعض الحلول الملائمة لمشكلاته، والتي قد تكون شخصية أو اجتماعية أو انفعالية، أو مشكلة اختيار مهنة أو عمل، مع إعطاء المسترشد فرصة اتخاذ القرار المناسب الذي يتفق مع إمكانياته وقدراته واهتماماته (الخطيب، 2013، ص22).

### تعريف الباحث :

في ضوء التعريفات السابقة للإرشاد فإن الباحث يعرف الإرشاد : بأنه عملية إنسانية تهدف إلى تقديم الخدمات النفسية والتربوية والاجتماعية إلى الأفراد لتحقيق أعلى مستوى من التوافق، ليتسنى للفرد فهم ذاته وتحديد إمكانياته وقدراته والعمل على تحقيق نموه وتوافقه مع الحياة .

### ثالثا : البرنامج الإرشادي : Counseling Program : عرفه كل من :-

#### 1- تايلر ( Tyler, 1969 ) :

بأنه خدمة يتم تقديمها بغية مساعدة الأشخاص الأسوياء في سبيل اتخاذ قرارات تؤدي إلى نموهم في المستقبل. ( Tyler 1969 p:20 )

#### 2- موراي ( Murray 1970 ) :

هو مجموعة من النشاطات أو العمليات التي ينبغي القيام بها لبلوغ هدف معين وهدف البرنامج تنظيم العلاقة بين أهداف الخطة ومشروعها وتنفيذها وإن هناك اختلافات أساسية بين البرنامج من حيث الهدف ووسائل التنفيذ والظروف المتاحة ( Murray, 1970 , p. 3 )



2- زهران (1980) :

بأنه برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية ،لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فرديا وجماعيا ، لجميع من تضمهم المؤسسة (المدرسة) مثلا ، بهدف مساعدتهم على تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعقل ولتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها ، وتقوم بتخطيطه وتنفيذه وتقييمه لجنة وفريق من المسؤولين والمؤهلين (زهران 1980،ص431).

4- بوردر (Border&Dryra, 1992) :

مجموعة من الأنشطة يقوم بها المسترشدون في تفاعل وتعاون بما يعمل على توظيف طاقاتهم وامكاناتهم فيما يتفق مع ميولهم وحاجاتهم واستعداداتهم في جو يسوده الأمن والطمأنينة وعلاقة الود بينهم وبين المرشد (Border & Dryra 1992, p462).

5- أبو زعيزع (2009):

وهو برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً لجميع الأفراد الذين تضمهم المؤسسة تربية كانت أو علاجية بهدف مساعدتهم على تحقيق النمو السوي وذلك عن طريق استراتيجيات إرشادية محددة وبالتالي تحقيق الصحة النفسية داخل المؤسسة وخارجها ( أبو زعيزع، 2009، ص74 )

6-الريحاني وآخرون (2010):

بأنه مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة تستند في أساسها على نظريات وفنيات مبادئ الإرشاد النفسي ، وتتضمن مجموعة من المعلومات والخبرات والمهارات والأنشطة المختلفة التي تقدم للأفراد خلال فترة زمنية محددة بهدف مساعدتهم في تعديل سلوكياتهم وإكسابهم سلوكيات ومهارات جديدة تؤدي بهم إلى تحقيق التوافق

النفسي وتساعدهم في التغلب على المشكلات التي يعانونها في معترك الحياة (الريحاني وآخرون, 2010, ص283) .

**التعريف النظري للباحث :** يتفق الباحث مع ما ذهب اليه بوردر ودرابرة ( Border & Dryra 1992, p462) في تحديده لمصطلح البرنامج الارشادي.

**التعريف الاجرائي للباحث :** بأنه مجموعة من الجلسات التي تشمل مجموعة من أنشطة وفعاليات منتظمة على وفق أسلوب العلاج المعرفي لبيك (Aron.T.Beck) وهي (رصد عملية التفكير غير السوية، ملء الفراغات، التباعد والتركيز، توثيق الاستنتاجات، وتغيير القواعد).

#### رابعاً: الشعور باليأس: The Feeling of Despair

أ- اليأس لغة:

1- فقد ورد مفهوم اليأس في لسان العرب على أنه القنوط ، وهو نقيض الرجاء : يئس من الشيء ييأس ويئس . (ابن منظور ، 1981 ص 1003).

ب- اليأس اصطلاحاً : عرفه كل من :

1- فروم (Fromm, 1968) :

هو إحساس الإنسان بالوحدة والعزلة لأنه أنفصل عن الطبيعة وبقية البشر وأخفق في إشباع حاجاته الإنسانية ، فيشعر بأنه مغترب عن نفسه وعن الآخرين إزاء استسلامه لقيم المجتمع السائدة (Fromm, 1968,p 95).

2- سيلغمان (Seligman1975).

هو حالة من عدم الرغبة في التفوق وإتمام المهام الصعبة وعدم الرغبة في بلوغ معايير التفوق على الآخرين وانعدام روح المنافسة ويرتبط الشعور باليأس بالقلق

والاكتئاب والعجز عن التوافق وما ينتج عنه من مشاعر العجز عن التحكم في تحمل البيئة وانخفاض درجة الضغوط(Seligman, 1975,p :14).

### 3- ريهم (Rehm,1977) .

هو شعور داخلي بالإنسان يفقده السيطرة على المبادرة ومن فعل أي شيء لتغيير الوضع ، مما يولد ضغطا هائلا على المستوى النفسي ، فيقدح في الإنسان شعورا آخر وهو الخوف والموت (Rehm,1977,p,804)(غني 2010،ص27).

### 4- رزوق(1979):

هو حالة عاطفية غير سارة ترتبط بالتخلي من جانب المرء عن الأمل بالنسبة لبذل الجهد بنجاح في سبيل التوصل إلى هدف أو إشباع رغبة(أبو أسعد،2010،ص213).

### 5- آرون بيك (Beck 1987) :

هو حالة وجدانية تبعث على الكآبة وتتسم بتوقعات الفرد السلبية نحو الحياة والمستقبل وخيبة الأمل أو التعاسة ، وتعميم ذلك الفشل في كل محاولة ، وقد أطلق (Beck) على ذلك الثالوث المعرفي للاكتئاب واليأس وتعني النظرة السلبية للذات والعالم والمستقبل. (أبو اسعد 2009 ص207).

### 6- بدر(1991):

حال من أحوال الإنسان يرتبط على الدوام بفشله واستسلامه لهذا الفشل وتنتج عنه حالة مزاجية كئيبة ، ومن هذه الزاوية يرتبط اليأس بالاضطراب والمرض ، وبذلك يكون اليأس سلبيا على الدوام(أبو اسعد،2010،ص213).

**7- فريمان (Ferrman, 1994) :**

هو الشعور بالعجز عن مواجهة المشكلات بجرأة واتخاذ موقف اتجاهها , لأنه أستخدم كل طاقاته لحل تلك المشكلات ولكنه لم ينجح .(Ferrman ,1994, p,195).

**8- كيلما (Kylama 2003):**

وهو حالة يشعر بها الفرد بالعزلة والوحدة النفسية والاجتماعية والتخلي عن مصادر البهجة في الحياة الاجتماعية (Kylama, 2003,p,436).

**9- هاملتون (Hamilton,2004) :**

هو شعور دائم بالحزن أو فقدان الاهتمام بالأشياء التي كانت يوماً ما مصدراً من مصادر البهجة لديه ، ويرافقه حالة من الاضطراب في النوم ، واضطراب في الشهية للطعام والاضطرابات في العمليات الذهنية (Hamilton, 2004,p:55).

**10- معمرية (2006) :**

هو شعور الفرد بعدم إمكان الحصول على ما يريد ، وصعوبة الوصول إلى الهدف بسبب ما يدركه من عوائق تحول دون ذلك ، ويستمر لديه الاعتقاد بذلك ، مما يجعله يستسلم إلى العجز وفقدان الدافعية إلى العمل ( معمرية ، 2006 ص28).

**التعريف النظري :**

اعتمد الباحث تعريف آرون بيك (Aron.T.Beck) للشعور باليأس لأن نظرية (Beck) هي النظرية التي أعتمدها الباحث في البحث الحالي.

### التعريف الإجرائي :

هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب من خلال إجابته على مقياس الشعور باليأس الذي أعده بيك وستير (Beck & Steer)1974 والذي اعتمده الباحث في البحث الحالي .

### خامسا. المرحلة الإعدادية (Preparatory Stag):-

هي مرحلة دراسية تقع ضمن المرحلة الثانوية بعد المرحلة المتوسطة مدتها ثلاث سنوات ، تهدف إلى ترسيخ ما تم اكتشافه من قابليات الطلاب وميولهم وتمكينهم من بلوغ مستوى أعلى من المعرفة والمهارة مع تنويع وتعميق بعض الميادين الفكرية والتطبيقية تمهيدا لمواصلة الدراسة الحالية وإعدادا للحياة العملية الإنتاجية ( وزارة التربية ، نظام المدارس الثانوي، 1977 ص 4).

# الفصل الثاني

الاطار النظري ودراسات

سابقة

## الشعور باليأس

الشعور باليأس عاطفة تتكون من اتجاهات تغلب عليها عدم الرغبة في الحصول على شيء، أو الوصول الى هدف معين، مع الاعتقاد بأن الهدف لن يتحقق مما يجعل الفرد يشعر بالعجز والتوتر، ويضل اعتقاده في عدم قدرته على تحقيق الهدف مستمراً، مما يدركه من العوائق التي يمكن أن تحول دون تحقيق الهدف ( معمرية، 2006،ص26) ويعد الشعور باليأس من المشاكل النفسية الشائعة وهو يسبب لصاحبه الانطواء والانعزال والابتعاد عن الآخرين ويكتفه الخوف والقلق والضجر، ويدعو الشعور باليأس الإنسان ليعيش في تعاسة وشقاء ويلفه قلق وتشاؤم يجعله يعاني من تدهور نفسي خطير . وكثير منا يصاب باليأس بدرجات متفاوتة تجعل البعض يستطيع تجاوزه والسعي لتحسين الأوضاع إلا أن البعض الآخر يصاب به بشكل مرضي يجعله مزمناً إذا لم يتم التدخل الطبي في الوقت المناسب (Beck ,et alK1976,p:22).

الشعور باليأس قيد ثقيل يمنع صاحبه من حرية الحركة، فيقع في مكانه غير قادر على العمل والاجتهاد لتغيير واقعه ، بسبب سيطرة اليأس على نفسه ، وتشاؤمه من كل ما هو قادم ، قد ساء ضنه بربه وضعف توكله عليه، وانقطع رجاؤه عن تحقيق مراده ، انه عنصر نفسي سيء ، لأنه يقعد بالهمم عن العمل ، ويشنت القلب بالقلق والألم ، ويقتل فيه روح الأمل . (العيضان2011،ص10) .

إن تعرض الفرد لأحداث الحياة المختلفة وما بها من ضغوط تكون أسباباً كافية لجعل الفرد أسير القلق والتوتر واليأس. وإن ضغوط ومواقف الحياة هي أننا لا يمكن أن نشاهد هذه الضغوط أو نلمسها ولكن الذي يبدو أمامنا هي الآثار التي تترتب على هذه الضغوط في الأشخاص الذين يتعرضون لها حيث تؤدي إلى الاضطرابات النفسية وعدم التوافق وغياب الانسجام وعدم الاستمتاع بالحياة وتكون مقدمة لحدوث حالة مرضية من اليأس والاكتئاب النفسي، وإن وقائع وأحداث الحياة مهما كانت أليمة ليست هي السبب الوحيد وراء المشاكل النفسية ولكن الطريقة التي تفسر بها هذه المواقف

ومدى شعورنا بما تتضمنه لنا من التهديد (الشريبي، 2010، ص77). ويقول اوتوفينجل في كتابه "نظرية التحليل النفسي في العصاب" The Psychoanalytic theory of neurosis في العصاب ثمة شيء يحدث يعيشه الفرد غرابية ولا معقولة، هذا الشيء يمكن أن يكون حركات لإرادية، وتغيرات في الوظائف البدنية، أحاسيس متنوعة كما في الهستريا ، وقد يكون حالة انفعالية أو مزاجية غامرة وليس لها ما يبررها، كما في نوبات القلق والاكتئاب واليأس، وقد يكون اندفاعات أو أفكاراً غريبة كما في الوسواس والقهر. كل الأعراض توحى بأن شيئاً ما أقتحم على الشخصية من مصدر غير معروف، شيئاً ما يضطرب به استمرار الشخصية ويخرج عن نطاق الإرادة الشعورية. (داود، والعبيدي 1990، ص299) .

ومن العوامل النفسية الهامة ما يحدث في فترة الطفولة المبكرة من خبرات أليمة ، حيث تولد هذه الصدمات قدرًا من الحساسية النفسية تمهد لظهور المشاكل النفسية فيما بعد ، وكذلك الإحباط الذي يعاني منه أي إنسان نتيجة لإدراكه وجود عائق ما يحول دون تحقيقه لرغباته ومصالحه ، وتكون الاستجابة لهذا الإحباط هي الشعور بخيبة الأمل. (الشريبي، 2010، ص47). وكثيرون لا يدركون أن اليأس يؤدي إلى شعور الفرد بأنه مغترب عن نفسه وعن الآخرين في مزاج حزين يسوده الغم بشكل غير عادي والتخلي عن مصادر البهجة في الحياة الاجتماعية، والشكوى المذكورة من سوء الحظ وفقدان الشفقة وأنه يؤدي إلى تقسية القلب ويولد لدى الناس النزعة للهموم والعنف، وثمة آلية نفسية هنا، أن الإنسان إذا انهار أمله كره الحياة فينتج لا شعورياً إلى هدمها في حالة تأر لنفسه، ولن يبالي بهدم حياة إنسان آخر أو بتحطيم نفسه ، ولقد أشارت منظمة الصحة العالمية (مكتب بغداد-2007) أن من أكثر الأسباب شيوعاً للعنف والكراهية هو الشعور باليأس(صالح،2011).



### أسباب الشعور باليأس :

هناك أسباب عديدة للشعور باليأس تؤثر بشكل أو بآخر في شخصية الفرد، وهذا يتوقف على شخصيته ومدى قدرته على التعامل مع ضغوطات الحياة والأزمات المادية والفشل الدراسي أو المشاكل في العلاقات الاجتماعية أو حالة وفاة شخص عزيز أو التعرض لصدمات عاطفية، فأحداث الحياة المختلفة قد تؤدي ببعض الأفراد إلى أعراض من حالات الشعور باليأس خفيفة أو متوسطة أو شديدة طبقاً لنوعية التربية الأسرية منذ مرحلة الطفولة إلى المراحل اللاحقة، أو وفقاً لاستعداد الأفراد البيولوجي والنفسي. ومن هنا فإننا نورد بعض الأسباب التي تؤدي إلى حالة الشعور باليأس وهي:

#### 1- البيئة الأسرية والاجتماعية :

دللت الدراسات المختلفة على أهمية السنوات الأولى من عمر الطفل في بنائه النفسي، وتأثير هذا البناء في إمكانية حدوث اليأس في المستقبل، كما أن العلاقات مع الوالدين لها دور سواء كانت هذه العلاقة تتمثل في الإهمال، أو في زيادة الحماية أو في وجود الصراعات بأشكالها المختلفة، بالإضافة إلى الضغوط النفسية والاقتصادية التي يعيشها الأطفال والمراهقين في أسرهم، ناهيك عن نقص العلاقات الاجتماعية وما يؤديه من صراع داخلي للفرد وبالتالي إلى حالة الشعور باليأس . يرجح العديد من علماء النفس إلى أن سبب المشكلات النفسية يرجع أساساً إلى الطفولة المبكرة التي أدت إلى الصدمات الانفعالية أو إلى اضطرابات العلاقات الاجتماعية وخاصة الخبرات المتكررة الشديدة والتي تعرض لها الفرد في ماضي حياته ( العبيدي، 2009، ص317).

## 2- الأسباب النفسية :

أن هناك العديد من الأبحاث التي حاولت تفسير الاضطراب الانفعالي بالمشاكل النفسية من منظور التحليل النفسي مثل العالم النفسي فرويد (Freud) الذي اعتبر أن المشاكل النفسية تتكون عندما لا يحدث توازن بين ألهو (Id) والأنا (Ego) والأنا الأعلى (Super Ego) ويضطرب عندما لا تتمكن الأنا من الموازنة بين ألهو الغريزية والأنا العليا المثالية. (الزبيدي، 2007، ص13) وأشار Freud إلى أن الشعور باليأس ناجم عن انتقال الفرد إلى الحب والحماية وشعوره بالخسارة . غير أن بيك (Beck) جاء بتفسير جديد يختلف عن سبقه وهو التفسير المعرفي القائم على سيطرة التفكير السلبي على الشخص اليأس (معريس، 2010، ص44) ، وأطلق عليه بيك (Beck) الثالث المعرفي للاكتئاب واليأس وتعني النظرة السلبية للذات والعالم والمستقبل (أبو أسعد ، 2010، ص213).

## أعراض الشعور باليأس :

هناك جملة أعراض تظهر على الفرد اليأس ومنها ما يأتي :-

**1- الحزن :** ينتاب الشخص اليأس نوبة من الشعور بالحزن، وهذا الشعور المفعم بالحزن حينما يعم المصاب عدة مرات يؤثر على النفس سلباً فيصبح المصاب دائم الحزن لا يستطيع التعاطي مع حالات الفرح والسعادة التي تعمه أحياناً وأن الشعور الغامر بالحزن يحكم قبضته عليه فيصبح لا يرى في العالم إلا هذا السواد القاتم وأن حياته كلها حزن وشعور بالمرارة.

**2- ميول انتحارية :** دلت العديد من الدراسات على الدور الأكبر لليأس في الانتحار منها دراسة (Beck ,et al,1990) وان هناك ارتباط ملموس بين اليأس والانتحار، فالأشخاص الذين تكون لديهم ميول انتحارية يملكون مخططات معرفية سلبية تجاه أنفسهم وتجاه الآخرين وتجاه المستقبل.

**3- نقص الطاقة :** يصاب الفرد بانخفاض في مستوى النشاط العام عما كان عليه قبل الإصابة ، فيقضي معظم أوقاته أمام التلفاز أو في السرير ، أما بالنسبة للنشاطات الأخرى كالواجبات المدرسية والعمل والعلاقات الاجتماعية فهي نشاطات تصبح صعبة وعسيرة ، وهو غير قادر على الالتزام بها.

**4- اللامبالاة :** تتاب الشخص المصاب باليأس حالة من اللامبالاة وهي حالة سلوكية وجدانية، معناها أن يتصرف المرء بلا اهتمام في شؤون حياته، أو حتى الأحداث العامة كالسياسة وان كان هذا في غير صالحه مع عدم توفر إرادة على الفعل على القدرة على الاهتمام بشأن النتائج.

**5- التخلف النفسي :** التخلف النفسي هو نمط من الوجود، أسلوب في الحياة ينبت في كل حركة أو تصرف، في كل ميل أو توجه، في كل معيار أو قيمة. إنه نمط من الوجود له خرافاته وأساطيره ومعاييره التي تُحدّد للإنسان موقعه، نظرته إلى نفسه، نظرته إلى الهدف من حياته، أسلوب انتمائه ونشاطه ضمن مختلف الجماعات، أسلوب علاقاته على تنوعها. إنه موقف من العالم المادي وظواهره ومؤثراته، وموقف من البنى الاجتماعية وأنماط العلاقات السائدة فيها، على المستوى الذاتي الحميم كما على المستوى الذهني، هناك مجموعة من العقد التي تميّز الوجود المتخلف، نمط الوجود المتخلف غير محتمل فهو يولد آلاماً معنوية تهدم التوازن النفسي .

**6- اضطراب النوم :** يضطرب النوم لدى الشخص اليأس، فيصحوا مبكراً وهو في أشد حالات الضيق والانزعاج ولا يستطيع العودة إلى النوم ، وقد يصحوا نتيجة الكوابيس التي تدور حول الموت، أو يكون متقطعاً وغير كامل .

**7- صعوبة في التركيز:** يترافق الشعور باليأس مع ضعف في التركيز والانتباه وعدم الاكتراث مما يؤدي إلى صعوبة تخزين المعلومات ، وضعف القدرة على استرجاعها فيصاب بالنسيان وانحباس الطاقة العقلية ، فقد تؤثر فيه مشكلة التركيز، فإذا كان على مقاعد الدراسة فإنه يرسب في دراسته ، مما يزيد حالته سوءاً.

**8-تغير المزاج :** يتكدر المزاج ويهبط ويشعر باليأس والإحباط وعدم القدرة على الاستمتاع بالحياة، ويفقد الرغبة في العمل والدراسة ويجد أن كل ما يقوم به هو عبء ثقيل عليه.

**9- الإدراك السلبي (انخفاض تقدير الذات):** يصف الفرد اليأس نفسه بأنه أسوأ مما هو عليه، وأسوأ مما يراه الآخرون ، فهو يرى نفسه شخصاً سيئاً وفاشلاً وعبئاً على أفراد أسرته، وأن الأفراد الذين يتعرضون لحالة من الاكتئاب واليأس يمرون بمشاعر حادة وقاسية مثل الشعور بالذنب ولوم الذات (Abramson, 2002,p:362).

## **النظريات التي فسرت الشعور باليأس:**

### **1- المنظور الإسلامي:**

يمتاز الفكر الإسلامي عن الفكر النفسي الوضعي باهتمامه بالعوامل الروحية ودورها في نشوء الاضطرابات النفسية ، مثل فقدان الأمل والرجاء ، وتضارب دوافع الدين ودوافع الهوى . واعتبرها عوامل تساعد على نشوء المشاكل النفسية ، ومن هذه العوامل :

أ- الانسلاخ الروحي ، وغياب المعارف الدينية الصحيحة أو تناقضها. عوامل أساسية تحول دون تمتع الفرد بشخصية متزنة وتجعله عرضة للمشاكل النفسية.

ب- توجيه الاعتماد والخضوع لأشخاص أو أفكار بدل التوجه والاعتماد لله.

ج- إساءة تفسير الودائع التي يمنحها الله لهم (الثروة، البنون، القوة، العقل) (قطيشات، والتل، 2008، ص102).

لقد اهتم الدين الإسلامي بالجانب النفسي للإنسان وشرع عدة مبادئ لتأمين لتأمين التوافق النفسي له ، وقدم أسساً ومبادئ وقائية وعلاجية لما قد يتعرض إليه الأفراد من أزمات وعقد نفسية فقد حث على التوجه إلى النفس وتعرف إسرارها، وأشار إلى إن أفضل وسيلة لذلك هي جريانها مع فطرتها وعدم مخالفتها للطبيعة التي هي

عليها (مطهري، 2004، ص36). وقد أشار الإسلام إلى نوعين من اليأس هما يأس من رحمة الله وهو محرم ومنهي عنه في ديننا، ويأس من أمر ما في دنيانا التي نعيش فيها وأسبابه تعود إلى استعجال الإنسان للأمور ، ووزن الأمور بموازين الأرض لا بميزان السماء، ولقد تظاهرت نصوص القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة في النهي عن اليأس والقنوط من رحمة الله، بل جعلت القعود وفتور الهمم وضعفها منافيا للإيمان وللغاية التي خلق الإنسان من أجلها، قال تعالى ﴿ وَمَنْ يَسْتَعْصَمْ مِنْ مَرْحَمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ ﴾ (الحجر آية، 56) وقوله تعالى ﴿ وَلَا تَأْسُوا مِنْ مَرْحَمَةِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُأْسِ مِنْ مَرْحَمَةِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ ﴾ (يوسف آية، 87).

ولقد قرن رسول الله ﷺ القنوط بفواحش الأعمال وبالشرك، كما حذر من القعود والعجز عن القيام بالأعمال ، والتعلل بتعليلات واهية لا تليق بالإنسان الذي أعده مولاه للخلافة في الأرض، قال ﷺ [ اللهم إني أعوذ بك من العجز والكسل ] رواه مسلم. وكان (صلى الله عليه وآله وسلم) يتعوذ من العجز والكسل كونه يقعه عن القيام بمهام الرسالة التي كُلف بحملها (محمود ، 2012).

## 2- المنظور البيولوجي :

يرجع أصحاب هذا الاتجاه الى ان الشعور باليأس يحدث بسبب اضطراب الموصلات العصبية واختلال في كيمائية الجسم التي تحفز على ظهور هذه المشكلات بدرجتها ومستوياتها المختلفة (محمد ومرسي، 1986، ص238). وفي حالة الشعور باليأس تضطرب الموصلات العصبية المتعلقة بالمشاعر وهي على الأغلب مواد الدوبامين Dopamine والنور أدرينالين Noradrenalin والسيروتونين Serotonin ، وقد دلت الأبحاث الخاصة بالشعور باليأس على وجود طبقتين لهذا الجين ، احدهما قصيرة الذراع والثانية طويلة الذراع وقد تبين أن أصحاب الطبقة قصيرة الذراع من الجين أقل تكيفا وأكثر عرضة للإصابة بالشعور باليأس (الخطيب وأبو حجلة 2008 ، ص).

أن النقص الحاصل في عمل الناقلات العصبية مثل الدوبامين dopamine والنور أدرينالين Noradrenalin والسيروتونين Serotonin ، والتي بحركتها المرتفعة أو المنخفضة يكون لها تأثيرها في الجهاز العصبي لكل فرد. ويعتبر الباحثون في النظرية البيولوجية أن الخبرات الانفعالية تؤثر في النشاط الكيميائي للدماغ ، وعلى هذا الأساس فإن المشاعر والأفكار والسلوكيات قد تتغير تبعاً للحركة الكيميائية في الدماغ .(معريس ،2010،ص68) . ولقد أثبت التجارب العلمية بأن سبب الأمراض النفسية هو اختلال في مستوى النواقل العصبية في الدماغ وذلك نتيجة عدة عوامل منها تأثير الوراثة والبيئة والتربية وعوامل عديدة أخرى ، والمرض النفسي مثله في ذلك مثل الأمراض العضوية الأخرى له أساس عضوي ، وانتقال الأمراض النفسية عبر الوراثة يعكس الطبيعة المرضية لتلك الأمراض. (أبو دلو ،2009،ص55).

### 3 - المنظور النفسي :

**سيجموند فرويد (S . Freud 1856-1939):** كان فرويد على قناعة من أن السلوك موجه بالدوافع البيولوجية اللاشعورية والتي تنطوي على الجنس والعدوانية والخبرات النفسية الجنسية أثناء السنوات الست الأولى من حياة الفرد . حيث تشير نظريته إلى أن المشكلات في الشخصية يمكن أن تحدث إذا مر الطفل بتجربة مؤلمة أو إذا لم يتم إشباع حاجات الطفل. (نستول ، 2014،ص227). ويفسر فرويد السلوك وفقاً للصراع الحادث بين أنظمة الشخصية الثلاثة ألهو ID، والانا Ego، والانا الأعلى Super-Ego فإذا غلب أحدهما على الآخر فإن الفرد سيعاني من الكثير من المشاكل النفسية . يعتقد فرويد أن الفرد الذي يشعر باليأس هو الفرد الذي يكون لديه " الأنا الأعلى " بدرجة شديدة وقاسية وغير متسامحة وهذه الصفات مستمدة من الأب والفرد يستوعبها في صغره ويتمثلها في طفولته تدريجياً وتصبح له كالضمير . وبذلك يصبح هذا الشعور ألماً نفسياً نتيجة لتعذيب الضمير . فيصبح الفرد غير قادر على الحب ولكن بدون كراهية أو العكس وقد يقوم بكبت الكراهية في اللا شعور، أو قلب الكراهية لنفسه بدل الغير لأنه يشعر باللذة عند إيلاء النفس أو تعريضها للألم (Kaplan,1996,p:103).

ينبه القلق الفرد على إن الأنا في حالة تهديد وأنه ما لم يتخذ إجراء فإن الأنا تهزم كلياً ، قد يحاول الشخص أن يهرب من مصدر التهديد ، قد يحاول أن يمنع نزوة الحاجة التي هي مصدر الخطر أو قد يحاول أن يتبع ما يمليه الضمير ، لكن إذا لم ينجح أحداً في هذه الأساليب العقلانية ، فقد يلجأ الفرد إلى عمليات غير معقولة للدفاع عن الأنا ، إذا لم تستطع الأنا أن تخفض الصراع بين طلبات الهي وقيود المجتمع أو الأنا الأعلى . (شلتز، 1983، ص40-41).

أي أن الشعور باليأس ما هو إلا خنق، وغضب بسبب الإحباط، وخيبة الأمل في إشباع الحاجة للحب وتلبية الرغبات المبكرة ، ولكنه غضب يتحول بسبب آليات الدفاع اللاشعورية التي يقوم بها الفرد للدفاع عن الذات عند وجود أي تهديد لها (السيد، 2006، ص176). وأشار فرويد إلى الصراعات التي تحدث مثل إشباع الدوافع الجنسية ، وركز على هذه النقطة بالذات ، حيث كان يرى أن الحزن والكآبة التي تنشأ عن الخسارة لفقد عزيز إنما تنتج من تحول في الطاقة الجنسية إلى طاقة عدوان ويأس وتحطيم للذات.(الشربيني 2010، ص47). ينظر فرويد إلى الطبيعة الإنسانية نظرة تشاؤمية ، فالإنسان كما يراه فرويد كائن خامل غير نشيط سلبي وغير عقلائي (Henson, 1972)

ويرى أن كل أشكال السلوك ناتجة عن المحددات الشعورية واللاشعورية، فسلوك الإنسان ليس حراً إنما هو عشوائي وتلقائي إلى حد ما، كما أن المحددات اللاشعورية محكومة بقواعد لها تأثير على الأفكار والتصرفات أكثر من المحددات الشعورية ( Shilling,1984) (أبو أسعد ، 2010، ص69).

**الفريد أدلر Alfred Adler (1870-1937)** يشير **Adler** إلى أن مشاكل الإنسانية عادة ما تكون اجتماعية في طبيعتها، وأكد على أهمية السنوات الست الأولى ورأى أن الشخصية غير السوية تظهر في جو العائلة في المنافسة وعدم الثقة والإهمال والسيطرة والإساءة أو الدلال (أبوأسعد وعربيات، 2009، ص47). يعتقد **Adler** أن الناس لايتصرفون بمعزل عن الآخرين، إنما بعلاقتهم مع الآخرين ويشير إلى أن ذلك

يمكن أن يستخدم لتحديد أهداف سوء التصرف أو السلوك غير المقبول. أن الشعور بالانزعاج يمكن أن يشير إلى أن الطفل له هدف الانتباه ، الشعور بالغضب أو التهديد يمكن أن يوحي بهدف القوة ، الشعور بالأذى يوحي بهدف الانتقام، الشعور باليأس أو العجز يوحي بهدف إظهار عدم الكفاءة.(نستول 2014 ،ص238) .

أن سبب المشاكل النفسية والسلوكية هي التنشئة الاجتماعية مثل الدلال والحرمان، وأن سلوك الطفل المتعلم اجتماعيا وأحيانا قد يقصر الوالدان في تعزيز محاولات الطفل الناجحة الأمر الذي يقود إلى العصاب والشعور بالفشل ويقلل من ميله الاجتماعي وعزله وشعوره باليأس ويمنعه من التفاعل مع الآخرين ولا يحقق ذاته فيصبح أنانيا متمركزاً حول نفسه. ومن جهة أخرى يرى Adler أن الشعور بالفشل والتعاسة واليأس والاستسلام وعدم القدرة على تحقيق الأهداف الاجتماعية يقود إلى السلوك غير السوي نتيجة التفسير المخطوء للبيئة التي يعيش فيها الفرد، فتصبح رؤيتهم للعالم المحيط بهم بأكمله نظرة مشوشة نابعة من مركزهم الخاص دون خبرات ملائمة والى أسلوب مخطوء في الحياة (Rotter,1970,p144).

**كارين هورني Karen Horney (1885-1952)** أكدت على القلق الأساس الذي يخبره الطفل إذا لم يحصل على إشباع دائم وآني من جانب الأم، وعرفته بأنه شعور بالوحدة والعجز ينمو بشكل خفي يتزايد وينتشر في عالم عدائي، واعتبرت القلق الأساسي هو الأساس الذي يبني عليه العصاب اللاحق (شلتز ،1983، ص98).

ووصفت Horney القلق الأساسي بوصفه الشعور واليأس تماما وكذلك بالوحدة عند مواجهة مشكلة خطيرة ، وأشارت Horney إلى أسلوب الحياة ربما يكون استجابة دفاعية ويأثّر أساساً للقلق الأساسي يبني أسلوب الحياة لأنه ينتج عن بعض الأمن، ولكن على حساب تحريف الشخصية وتحديد النمو(الزبيدي،2009،ص54-55). وأشارت Horney إلى أن شعور الأبناء بعدم الأمن في علاقاتهم بالديهم يسبب لهم القلق الذي يدفعهم إلى اتخاذ أساليب توافقية مختلفة للتخفيف من حدته، ومع مرور الزمن تثبت هذه الأساليب في شخصياتهم فيصبحون عدوانيين أو مبالغين في



الخضوع، وقد يتخذون لأنفسهم صوراً مثالية غير واقعية أو يغرقون في الإشفاق على ذاتهم لكسب تعاطف الناس (هول، 1969، ص 178).

وطرحت Horney عدد من الحاجات العصابية وعدد من النماذج المتصارعة للتعامل مع هذه الحاجات العصابية وهي: الشخصية المسائرة (التحرك نحو الناس)، والشخصية العدوانية (التحرك ضد الناس)، والشخصية الشاردة (الحراك بعيداً عن الناس). والصراع هو التضاد أو التضارب بين هذه الأساليب الثلاثة وهذا الصراع هو قالب العصاب، والجميع يعاني من هذا الصراع سواء الأسوياء أو غير الأسوياء، والفرق بين الأسوياء عن غيرهم هو قوة هذا الصراع أو شدته، فهو شديد عند العصبيين، ومحدود عند الأسوياء هذا الفرق يتضح في أن الشخص غير السوي جامداً لا يستطيع التكيف مع المواقف ولا يستطيع التكيف طبقاً لمقتضى الحال (ربيع، 2013، ص 186).

**فروم Fromm (1900 - 1980)** لقد ركز Fromm على الجانب الاجتماعي والإنساني ، وبشكل عام فقد أكد على أن الإنسان اجتماعي بطبعه وأن مشاكله في أغلبها ناتجة عن انفصاله عن مجتمعه . لأن الإنسان بحاجة إلى الانتماء لأخيه الإنسان ، وبحاجة إلى القدرة على الإبداع والابتكار ، وبحاجة إلى السيطرة على الطبيعة وليس ضحية مستسلمة أو مسيطر عليها من قبلها وبحاجة إلى الشعور باستقلال الذات وبحاجة إلى فلسفة وعقيدة عن الحياة ، وان سوءاً لتكيف والاضطراب الانفعالي يأتيان من عدم الإشباع لهذه الحاجات أو حتى إشباع نوعي لها بغض النظر عن المجتمع الذي ينتمي له (أبو أسعد 2010، ص 100).

لاحظ Fromm أن المجتمع لا يقدم الوسائل الكافية لتحقيق هذه الحاجات ، بل أن المؤسسات السياسية والاجتماعية تثير العديد من الصراعات ، ذلك أنها ترضي بعض الحاجات على حساب الحاجات الأخرى.(ربيع 2013، ص 218) . وقد أشار Fromm إن من المهم في بحث الشعور باليأس ليس ما يفكر به الناس بصورة أساسية في عواطفهم ما يحسون به حقيقة إذ يمكن من خلف الكلمات والجمل التي

ينتلفظون بها ، كشف شعورهم الحقيقي، من تعبير الوجه ، ومن طريقة المشي ومن القدرة على رد الفعل ، باهتمام تجاه ما يكون أمام أعينهم ، وهذا الكبت يجعل الفرد اليأس يؤدي عمله اليومي وكأنه إنسان آلي ، لا يعبر عن نفسه تعبيراً صادقاً، ولا يتصرف كما يريد ولكن كما ينبغي له أن يتصرف ، ويعبر عن سروره بابتسامة مصطنعة لا بضحكة تخرج من القلب ، ويتحدث من طرف لسانه لا من صميم فؤاده (Fromm, 1968,p;90).

أما هاري إستاك سوليفان **H. S. Sullivan (1892-1949)** والذي أكد على العلاقات الشخصية المتبادلة حيث يرى أن هناك مواقف نزاعية كثيرة تنشأ نتيجة الصراع بين الحاجات الضرورية وتحقيقها فالتوتر النفسي الداخلي للشخصية يحدث نتيجة تفاعل الفرد في عمليات العلاقات الشخصية المتبادلة إذ يحدث أثناء هذا عملية إشباع حاجات الفرد أو زيادة التوتر لعدم إشباعها، فيصاب الفرد بأشكال عديدة من الاضطراب واليأس (أبو أسعد وعربيات، 2009، ص56).

ويرى سوليفان **H. S. Sullivan** وجود توتر داخلي محكوم بحاجات الفرد وإشباع هذه الحاجات يخفض هذا التوتر، وهناك نوع آخر من التوتر محكوم بالقلق، وقد ينتج القلق المصاحب نتيجة مخاوف أو أخطاء واقعية أو خيالية وتؤدي إلى عدم إشباع حاجة الفرد للأمن ، مما ينعكس بالضرورة على علاقة الشخص بالآخرين ، ويرى أن القلق ينشأ خلال مواقف التفاعل مع الآخرين خلال عملية التنشئة الاجتماعية (أبو أسعد، 2010، ص88).

#### 4-المنظور الإنساني :

كارل روجرز **Carl Rogers (1902-1987)** أشار روجرز إلى سوء التكيف النفسي والتي هي حالة يقوم الفرد فيها بإنكار الخبرة الحقيقية أو تشويهها في الوعي، وتنتج هذه الحالة عادة من التعارض بين الذات والخبرة، الأمر الذي يؤدي إلى عدم اتساق (أبو أسعد وعربيات، 2009، ص268). وفي حالة عدم التطابق بين مفهوم الفرد عن ذاته وخبراته، أو عندما يدرك أن مشاعره أو سلوكه لا تلبي متطلبات الاستحقاق

الاجيبي المتبع، فيتولد لديه القلق، ومن هنا تنشأ المشاكل النفسية بوصفها محاولة لتقليل عدم الاتساق باستبدال المشاعر والخبرات الحقيقية بأخرى مشوشة تتلاءم مع مفهوم الفرد عن ذاته، وكلما زاد عدم الاتساق والتشويه تعاضم الاضطراب النفسي قسوة (الزبيدي 2009، ص 80).

ويرى روجرز Carl Rogers أن الإنسان يعاني من العصاب عندما لا يمارس حرية الاختيار مما يسبب له ملل وبلادة ويأس ومما يجعله يشعر بالفراغ الروحي الداخلي وخلوه لهذا العيش مما يسبب له العصاب الوجودي كونه يساير أدواراً فرضها عليه المجتمع على حساب نموه الشخصي ، وانه أية توتر يحدث لهم بحدوث وفاة مثلاً يكون سبب في بداية الأمراض العصابية. (العبيدي 2009، ص 84).

أبراهام ماسلو Abraham Maslow (1908-1970) أن أساس فكر ماسلو هو نظريته في الدافعية، وهو يرى أن لدى الإنسان عدداً من الحاجات الفطرية. وقد افترض ماسلو أن حاجاتنا مرتبة ترتيباً هرمياً على أساس قوتها، وعلى الرغم من أن جميع الحاجات فطرية فان بعضها أقوى من البعض الآخر (أبو أسعد وعريبات 2009، ص 262). ويتحدد معيار الصحة النفسية لدى Maslow بمدى إشباع الفرد لحاجات النقص لديه . فالشخص العصابي هو ذلك الفرد الذي حرم أو حرم نفسه من الوصول إلى إشباع حاجاته الأساسية، مما يجعله غير قادر على التقدم نحو الهدف النهائي المتمثل بتحقيق الذات. فيشعر عندها بالتهديد وانعدام الأمان والاحترام القليل للذات (الزبيدي 2009، ص 84).

##### 5- المنظور المعرفي Cognitive Perspective

مارتن سيلكمان Martin Seligman تبلورت هذه النظرية في دراسات العالم Seligman حول الاضطرابات السريرية في جامعة Pennsylvania في ستينات القرن الماضي عرفت بنظرية العجز المتعلم Theory of Learned Helplessness مستنداً إلى البحث المختبري في التأثيرات الضارة للأحداث المقيتة التي لا يمكن التحكم بها. (Seligman, 1975, p.25). بدأت دراسات سيلكمان

ورفاقه بادئ الأمر حول الكلاب قبل تعميم النتائج على البشر ، فقد استخدم Seligman & Maier و Overmier & Seligman مصطلح العجز المتعلم Learner Helplessness لوصف التداخل مع سلوك الهرب والتحاشي المتولد في الكلاب بتعريضها لصدمة كهربائية لا يمكن الهرب منها ، إذ نشر كلوسترهافن Klosterhalfen & Klosterhalfen مراجعة ل(92) تجربة على الحيوانات نشرت في (49) بحث أجريت من عام 1960-1980 باستثناء واحدة نشرت عام 1939 ذكرت هذه الدراسات دعماً للعجز المتعلم . (Klosterhalfen & Klosterhalfen, 1983,p.102).

وقد أكد سيليمان Seligman على أن تعرض الفرد لحالة العجز تجعل سلوكه غير تكيفي، إذ أن عزوف الفرد عن القيام بأية محاولة أو استجابة تخلصه من الوضع المزعج القائم يمثل ردة فعل غير تكيفيه وترى هذه النظرية أن الضغط النفسي نتاج الشعور بالعجز المتعلم، ويرى هذا النموذج أن هناك ثلاثة أبعاد للتفسير المعرفي الذي يساعد في فهم درجة عمق، وتناقص، وطول مدة الشعور بالعجز مما يساعد في التنبؤ بإمكانية حدوثه وفي فهمه، وهذه الأبعاد هي:

أولاً : عزو الفشل لأسباب داخلية (العزو الداخلي)، أو خارجية (العزو الخارجي) Internally-Externality.

ثانياً : اتساق العزو لدى الفرد بالثبات " Stability " أن مسببات الأمور سوف تبقى هي في الأحوال كلها.

ثالثاً : مدى انطباق التفسير على مجال واحد في الحياة أو شموليته في عدة مجالات، وقد أكدت أبحاث (Seligman,1975) إن التفسيرات الداخلية والثابتة والشمولية هي التي تقود إلى التراجع في الدافعية والمعرفة والتكيف الانفعالي، وتكون النتيجة شعور باليأس أشد عمقاً وأطول مدة. ( أبو أسعد، 2010، ص239-240). أشار M. Seligman إلى أن العجز المتعلم يتكون من ثلاثة مناطق من الاضطراب مترابطة مع بعضها البعض وهي : دافعية Motivational ، ومعرفية Cognitive ، وعاطفية

Emotional . ويتحدد أكثر أفترض Seligman أن العجز المتعلم يقلل الدافع إلى التحكم بالنتائج ، ويتداخل مع التعلم الذي يدل على أن الاستجابة تتحكم بالنتيجة ، ويولد الخوف طالما أن الشخص غير متأكد من إمكانية التحكم بالنتيجة ،ومن ثم ينتج اليأس.(Seligman , 1975.p.56).

يرى Seligman أن حالة العجز المتعلم تؤدي إلى آثار تعليمية ودافعية وانفعالية، ويتمثل الأثر الدافعي بعزوف الفرد عن المبادرة والمحاولة، أما الأثر التعليمي فيتمثل في أن الفرد يتعلم أن سلوكه غير ذي جدوى وأن النتائج التي يرغب بها لا تعتمد على سلوك يقوم به، فالفرد هنا يتعلم أن النتائج التي يتعرض لها تحدث بشكل مستقل عن أفعاله ، أما الأثر الانفعالي فيتمثل في أن فقدان القدرة على التحكم والسيطرة على مجريات الأمور يؤدي إلى استجابات انفعالية سلبية (أبو أسعد، 2010، ص240). يشير Seligman إلى أن العجز المتعلم ينشأ من طريقة تفكير الفرد في الأحداث التي يواجهها، فعندما يبدأ الناس في الاعتقاد بأن الأحداث والنواتج في حياتهم لا يمكن التحكم في معظمها، فإنهم بذلك ينمون عجز الحيلة المتعلم ( وولفوك، 2010، ص846).

**ابرامسون Abramson** انبثقت نظرية فقدان الأمل من خلال الأعمال التي قام بها Abramson من خلال إعادة صياغة نظرية Seligman في العجز المتعلم عام 1978 التي تشير إلى أن الضعف الناتج عن العجز المتعلم لا يعتمد فقط على توقع عدم قدرة على التحكم بالمشورات غير المرغوبة وإنما يعتمد أيضاً على الأسباب التي تجعل الفرد يفسر فشله الذي حدث بالفعل .(عسكر، 1988، ص65) افترضت أن الأفراد الذين يعززون الأحداث السلبية إلى أسباب ثابتة وشاملة ويستنتجون خصائص سلبية عن أنفسهم عند مواجهة حدث سلبي في حياتهم يكونون أكثر عرضة للإصابة بفقدان الأمل مقارنة بالأفراد الذين لا يكشفون عن هذا "الأسلوب المعرفي السلبي" Negative Cognitive Style (Abramson1989,et al p;361). وقد وصف Abramson فاقد الأمل بأنهم إما منيعون من استقبال المعلومات في بيئاتهم أو أنهم منحازون بصورة ميئوس منها نتيجة هيمنة المخططات السلبية مقارنة بالذين لا

يعانون من فقدان الأمل التي تصفهم بأنهم مدفوعون تماماً لاستقاء المعلومات ومتحررون من تأثير المخططات الدافعة للإنجاز ( Gotlib & Abramson, 1999, ) (p:636).

ويشير Abramson إلى الأسباب التي تؤدي إلى اليأس من توقعات الفرد، أن النتائج المرجوة للغاية لا تحدث ، أو سوف تحدث نتائج مكروهة أو سلبية ، وهناك عناصر أساسية مشتركة لحدوث اليأس : أ- التوقعات السلبية حول وقوع نتائج ذات سلبية عالية (توقع نتائج سلبية) ، ب- توقع العجز حول تغيير هذه النتائج (العجز المتوقع)، وهكذا في حين أن العجز هو عنصراً أساسياً من الشعور باليأس (أي اليأس هو مجموعة فرعية من العجز). (Abramson ,et al 1989).

آرون بيك Aron.T.Beck (1921) تشير نظرية (Beck) إلى أن الناس هم نتاج التفاعل بين العوامل الفطرية والبيولوجية والنمائية والبيئية ( Beck & Weishaar,2008) ويؤكد على دور العمليات المعرفية في نمو المشكلات النفسية مثل ، الشعور باليأس .(نستول ، 2014 ، ص309). حيث يفترض Beck 1967 أن الأفراد ذوي الاستعداد المعرفي للإصابة باليأس يمتلكون مخططاً يحتوي على مواقف مضطربة Dysfunctional Attitudes تكون غير ملائمة وصلابة ومفرطة، ويصف Beck 1979 المواقف المضطربة بأنها غالباً ما تعتمد على عبارات مثل "Should " ويلزم "Must" واشترطات من نوع إذا— إذاً "If – Then" هذه التعابير الثابتة وغير المرنة والمتطرفة تتطوي على مجموعة متنوعة من المواضيع ، في أغلب الأحيان تتعلق هذه المواضيع بالأداء Performance ، والسعي إلى الكمال Perfectionistic ، والجدارة الذاتية Self Worth . وينطوي المخطط الذاتي في نظريته على حالات الخسارة Loss، وفقدان الأهلية " Inadequacy " والفشل " Failure " وانعدام النفع "Worthlessness" أي أن سعادة المرء ونفعه يعتمدان على كونه كامل المواصفات أو على موافقة الآخرين واستحسانهم ، وعندما تنشأ أحداث الحياة السلبية تنشأ هذه المخططات وتقوم في توليد أفكار سلبية محددة (أفكار آلية Automatic Thoughts) تأخذ شكل صورة مفردة التشاؤم لذات الفرد، وعالمه،

ومستقبله والذي أطلق عليه Beck الثلاثي المعرفي السلبي وهذا بدوره يؤدي إلى الشعور باليأس .(Abramson et al,2002,p.269-270).

ينشأ الشعور باليأس من خلال طريقة تفكير الفرد، فهو يعزو سبب فقدان أو الحادث أو الكارثة إلى القصور الشائن في ذاته هو. وينظر الفرد إلى كل خبرة تالية حتى لو كانت على درجة قليلة من السلبية أو الغموض على أنها انعكاس لعجزه الذاتي ، والمقارنة التي يعقدها بين ذاته وبين الآخرين تزيد من تحقير الذات لديه ، والنتيجة هي الرفض الكلي للذات، وهذه النظرات السلبية إلى الذات في الحاضر تقود إلى أكثر سلبية في المستقبل، ويغزو التشاؤم نفس المريض وتوقعاته في المستقبل ، ويؤدي الشعور باليأس إلى موت الدافعية ، فما دامت النتائج المتوقعة أو المستقبل المتوقع سلبياً، فليس هناك داع لبذل الجهد.(باترسون1990،ص33). فالشكل الأول يتكون من اعتقاد الشخص اليأس بأنه تافه وغير كفاء وان أي سوء حظ يحصل يفسر على أنه عيب أو عدم كفاءة . أما الشكل الآخر والمتعلق بالتجارب الشخصية للفرد ، فان التعديلات المقبولة التي يلجأ إليها الفرد بخصوص الأخطاء التي يقع فيها لا تلقي إلا اللوم والتأنيب على انه نوع من عدم الرضا عن اختياراته وحلوله، في حين تأخذ الصورة الأخيرة من الأفكار السلبية حول رأي الفرد السلبي بالمستقبل حالة انعكاسية لحالة العجز وعدم قدرة الفرد على تحسين وضعه. هذه الاعتقادات التي تشكل صورة الفرد عن نفسه وعن عالمه من حوله يراها Beck أنها عوامل قوية قد تؤدي إلى تفاقم واستمرار حالة اليأس لديه.(Atkiuson &Richard, 1996) في دراسة (العزاوي 2006ص22).

ويرى Beck أن الأشخاص اليائسين يعتقدون أن لا شيء يمكن أن يتحول ليكون في صالحهم ، وعجزهم عن النجاح في أي عمل يقومون به ، وعجزهم عن تحقيق أهدافهم .(أبو أسعد 2009،ص207) . ووفقا لنموذج Beck فان اليأس ما هو إلا مجموعة من الأعراض والمظاهر الانفعالية والمعرفية والدافعية والجسمية السلبية، لكن الأعراض المعرفية لليأس هي التي تؤدي الدور الأساسي في استمرار معاناة الفرد من هذه الأعراض ويتم النظر إلى تفكير الفرد على أنه أسلوب مخطوء يسود فيه ثلوث

معرفي Cognitive triad يمثل أنماط التفكير السلبية حول الذات Self والعالم World والمستقبل Future . انه يمر بسلسلة من الأفكار السلبية الآلية Negative automatic thoughts تلك المجموعة من الأفكار التي تحدث من دون أسباب معقولة، لكنها مقبولة جدا من وجهة نظر الفرد . ويرى Beck 1970 أكثر مما سبق أن أنماط التفكير السلبي في اليأس تنجم عن نشاط أو تنشيط Activation المخططات المعرفية البلاء واستثارة المخططات المعرفية ذات الخلفية المزاجية المضطربة Idiosyncratic Schemas التي كانت كامنة والتي حددها بأنها أبنية معرفية هدفها الفرز والتصنيف، والترميز، وتقييم المنبهات التي تصطمم بالإنسان وتستثيره (اليهي، 2006، ص128).

وعليه تبنى الباحث النظرية المعرفية لآرون بيك (Aron.T.Beck) للأسباب الآتية:-

- 1- أن الباحث تبنى مقياس الشعور باليأس الذي أعده بيك وستير 1974 (Beck&Steer, 1974) وفقاً لهذه النظرية.
- 2- تابع النظرية مع متغير البحث الحالي وهو (الشعور باليأس) وأستناداً الى أسس وقواعد واضحة المعالم.
- 3- تعد هذه النظرية من الاتجاهات العقلية المعرفية والتي يمكن تطبيقها في المدارس الاعدادية.

## الإرشاد (Counseling):

### 1. مفهوم الإرشاد :

الإرشاد النفسي أو علم النفس الإرشادي Counseling Psychology فرع هام من فروع علم النفس التطبيقي يحتاج إلى التخصص العميق لممارسته وقد تطور هذا الفرع من فروع علم النفس تطوراً سريعاً من بدايات القرن العشرين ووضعت النظريات وتشعبت مجالاته لتغطي حياة الإنسان في كافة مراحلها (الشناوي، 1996، ص9).



وهو أحد المجالات التطبيقية لعلم النفس في معناه الحديث ، وهو تلك العملية التي يمارسها طرف مدرب ومؤهل مع طرف آخر يشعر بحاجته إلى خدمة إرشادية في أي جانب من جوانب حياته على وفق مبادئ وتقنيات وأساليب معينة لهدف أن يسعى الأول (المرشد) من خلال هذه العلاقة إلى معاونه الثاني (المسترشد) على أن يتفهم ذاته ، بحيث يستبصر حقيقة ما لديه من استعدادات وقدرات وإمكانات ، وأن يتفهم طبيعة أبعاد ومكونات وديناميكيات الوسط الذي يعيش فيه ويمارس دوره من خلاله . (طاهر والجردي ، 1986 ص 16). والعمل فيه يضم فريقاً متكاملًا إلى جانب المرشد النفسي وعددٍ آخر من المسؤولين مثل المعالج النفسي ، والطبيب النفسي والأخصائي الاجتماعي والمدرس والمرشد وغيرهم . (زهران 1980 ص 41-46). يساعد الإرشاد في بناء الشخصية التي تؤدي إلى حياة أفضل ، وهو مساعدة الأفراد لعمل الخطط المستقبلية ، لكي يؤديوا أدوارهم الاجتماعية في بيئاتهم (الحياني ، 1989 ص 46). وللإرشاد التربوي أهمية كبرى في المراحل التعليمية ، أما دوره في مرحلة المدرسة الثانوية فيكون مؤثراً للشباب في أغناء المجتمع بكل ما هو جديد ومبدع ، لغرض دفع الأمة للحاق بالتطور العلمي ، وهي من اشد المطالب الحيوية في هذا العصر (الحياني، 1978 ص 301).

## 2-أهداف الإرشاد :

هناك أهداف للإرشاد يسعى الإرشاد إلى التوصل إليها وتحقيقها :

- 1- مساعدة الفرد أو الطالب على أن يفهم نفسه فهماً كاملاً .
- 2- مساعدة الطالب لفهم البيئة التي يعيش فيها .
- 3- مساعدة الطالب كي يكون قادراً على توجيه نفسه بنفسه في المستقبل .
- 4- إتاحة الفرصة الكفيلة أمام الطالب بتنمية مواهبه وقدراته .
- 5- مساعدة الطالب كي يصبح عضواً فعالاً في المجتمع (طاهر والجردي ، 1986 ص 21-22).

6- مساعدة الطالب على تحقيق الذات ، لأن الهدف الرئيسي للتوجيه والإرشاد هو العمل مع الفرد لتحقيق الذات ، ومساعدته في تحقيق ذاته إلى درجة يستطيع فيها ان ينظر إلى نفسه فيرضى عما ينظر إليه .

7- مساعدة الطالب على تحقيق التوافق الشخصي ، أي تحقيق السعادة مع النفس والرضا عنها وتحقيق التوافق المهني الذي يتضمن الاختيار المناسب للمهنة ، وتحقيق التوافق الاجتماعي ، ويتضمن السعادة مع الآخرين ، والضبط الاجتماعي وتقبل التغيير الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي (زهران ، 1980 ص 34-36).

8- مساعدة الفرد على اتخاذ القرارات والمحافظة على الصحة النفسية ، لأنها تتأثر بحالة الفرد الصحية والعقلية ، وتؤثر في رغباته واتجاهاته في الحياة وفي الوقت نفسه تتأثر بالعادات والتقاليد والقيم الاجتماعية .

9- يساعد الإرشاد في وضع حلول للمشاكل التي تعترض الفرد . (صالح ، 1985 ص 23-25)

### 3-أساليب الإرشاد النفسي والتربوي

#### أولاً : الإرشاد المباشر (Directive Counseling)

في هذا الأسلوب يعبر المرشد عن اتجاهاته بحرية دون تردد في تقييم تعبيرات المسترشد ، ويسيطر على التفاعل بقيادته للمناقشة ، ولا يتوانى عن تقديم الاقتراحات واستعمال النصائح بكثرة ، وقد ينتج هذا الأسلوب في معالجة المشاكل السطحية، وليست المشاكل الشخصية المستقرة في الأعماق . (جاسم ، 1990: ص 28). ويهدف الارشاد المباشر الى حل مشكلات المسترشد واعادة الفرد الى مواقعه تدريجياً، وان الاتباع والرضا اللذان يتحققان نتيجة حل مشكلات المسترشد يزيد من ثقته بنفسه وبالمُرشد وبعملية الارشاد، ويرتبط الارشاد المباشر بعملية التربية والتعليم اذ يتبع المرشد أسلوباً معيناً للتعليم المسترشد بكيفية حل مشكلاته، أي أن الاجراء الخاص بالتعليم والخبرة والنمو عملية ارشادية واجراء أساسي في الارشاد المباشر، ويعد ويليامسون (Williamson) رائد هذه الطريقة (زهران، 1981، ص262).

### ثانياً : الإرشاد غير المباشر (Indirect Counseling) :

يكون المسترشد في الإرشاد غير المباشر مركز العملية الإرشادية ، ويكون دور المرشد غير فعال نسبياً ، ويشجع المرشد المسترشد على قيادة المناقشة والتعبير عن اتجاهاته وأفكاره ومشاعره بحرية . (جاسم ، 1990 ص 28)

ويقترص جهد المرشد في الإرشاد غير المباشر على الوصول بالمسترشد إلى اتخاذ قراراته بنفسه ، والإيمان بأن لديه القدرة للتعرف على مشاكله والسيطرة عليها ، وذلك بتكوين علاقة طيبة متينة بينه وبين مرشده . ويتعامل هذا الأسلوب مع الجانب الانفعالي أو النفسي للفرد ، ويسمى بالإرشاد المتمركز حول المسترشد ، والمرشد ما هو إلا مساعد وموجه . وأنه في هذا النوع لا يقدم حلولاً جاهزة لأنه يعتقد بان المسترشد قادر على الوصول إلى الحل السليم بنفسه. ( طاهر والجري ، 1986 ص 77).

### ثالثاً . الإرشاد الخياري (Electic Counseling) :

في هذا الأسلوب يستعمل المرشد أي عنصر من عناصر الأسلوبين المذكورين سابقاً، ودور المرشد يعد من القضايا الأساسية في الإرشاد ، وان شخصية المرشد وشخصية المسترشد وطبيعة مشكلته تُعد من الأمور المهمة في تحديد دور المرشد خلال الجلسة الإرشادية . (جاسم ، 1990 ص 29) . والمرشد يحاول أن يختار من الأسلوبين تبعاً لما يقتضيه الموقف أو لما تقتضيه المشكلة ، على الرغم من أن لكل من الأسلوبين نظرة تختلف عن الأخرى ، فالمرشد الذي يختار الأسلوب الملائم على أساس حاجات المسترشد ومشكلاته ، عليه أن يقرر منذ البداية ما اذا كان سيسلك الأسلوب غير المباشر أو الأسلوب المباشر (الفقي، 1974، ص41).

#### 4- طرائق الإرشاد النفسي والتربوي :

هناك طرائق يمكن من خلالها تطبيق الأساليب الإرشادية ، ومنها :

### أولاً : الإرشاد الفردي (Individual Counseling)

هو إرشاد المسترشد وجهاً لوجه في كل مرة ، وذلك لاقتراح الحلول المناسبة للمشكلة التي يواجهها ، وتعتمد فاعلية هذه الطريقة على مدى صلابه العلاقة الإرشادية والمهنية بين المرشد والمسترشد . (طاهر والجري ، 1986 ص 62) . ومن وظائفه الرئيسية تبادل المعلومات وإثارة الدافعية لدى المسترشد وتفسير ووضع خطط العمل المناسبة (زهران ، 1980 ص 296) . ومن خلال الإرشاد الفردي يستطيع المسترشد أن يُفرغ انفعالاته الحادة ومشاكله الخاصة إذا وجد مرشداً متفهماً لحقيقة موقفه ، قادراً على كتمان أسرار المسترشد متحلياً بالأخلاق المهنية . (الحياني ، 1989 ص 106) .

### ثانياً : الإرشاد الجماعي (Group Counseling)

هو إرشاد فريق من المسترشدين (الطلاب) الذين تتقارب مشكلاتهم (طاهر والجري ، 1986 ص 72) .

ويمكن تصنيف الإرشاد الجماعي حسب الحجم وطبيعة التفاعل بين أفراد المجموعة فضلاً عن الأغراض والأهداف التي أتى من أجلها أفراد الجماعة . وينظر الإرشاد الجماعي إلى معظم المشاكل التي تحدث عند الآخرين على أنها في معظمها مشاكل اجتماعية وشخصية . (صالح ، 1985 ص 226) . ويقوم الإرشاد الجماعي على أسس نفسية واجتماعية أهمها : الحاجات الثانوية للإنسان كونه كائناً اجتماعياً ، لذلك ينبغي إشباعها في إطار اجتماعي ، كالحاجة إلى الأمن والاحترام والشعور بالانتماء والمسؤولية ، حيث تعتمد في العصر الحاضر على العمل في جماعات ، ويتطلب ممارسة أساليب اجتماعية مقبولة ، واكتساب مهارات التعامل مع الجماعة حيث تُعد العزلة الاجتماعية سبباً من أسباب المشكلات والاضطرابات النفسية (زهران ، 1981 ص 347) . وقد استخدم الباحث الإرشاد الجماعي في ادارة الجلسات الإرشادية.

## 5- مناهج التوجيه والإرشاد النفسي والتربوي :

هناك ثلاثة مناهج واستراتيجيات لتحقيق أهداف التوجيه والإرشاد النفسي ، وكذلك تُعد هذه المناهج مستويات لتحقيق وتنفيذ برامج الإرشاد ، وفي أدناه ملخص عنها :

### 1- المنهج الإنمائي :

يطلق عليه أحياناً (الإستراتيجية الإنشائية) (Strategy of Promotion) ويتضمن المنهج الإنمائي الإجراءات التي تؤدي إلى النمو السوي السليم لدى الأسوياء والاعتياديين ، ويتم من خلاله الوصول إلى أعلى مستوى ممكن من النضج والصحة النفسية والسعادة والكفاية والتوافق النفسي . ويتحقق ذلك عن طريق تقبل الذات ، ونمو مفهوم موجب لها ، وتحديد أهداف سليمة للحياة ، وأسلوب حياة موفق بدراسة الاستعدادات والقدرات والإمكانات . وتوجيهها توجيهاً سليماً نفسياً وتربوياً ومهنياً من خلال رعاية مظاهر نمو الشخصية جسمياً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً (زهران، 1980 ص37-38) . ويهدف المنهج الإنمائي إلى استغلال وتنمية قدرات الإنسان وطاقته ، فلم يعد الهدف هنا لتهيئة الظروف للوقاية من الاضطرابات بل لتحقيق أقصى درجات التوافق . (الحياني ، 1989 ص 209)

### 2- المنهج الوقائي :

يطلق عليه أحياناً منهج (التحصين النفسي) ضد المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية. ويهتم بالأسوياء والأصحاء قبل اهتمامه بالمرضى ، لتقييم حدوث المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية ، وللمنهج الوقائي ثلاثة مستويات:

**الوقاية الأولية :** وتتضمن محاولة منع حدوث المشكلة أو الاضطرابات أو المرض بإزالة الأسباب حتى لا يقع الخطر .

**الوقاية الثانوية :** وتتضمن محاولة الكشف المبكر ، وتشخيص الاضطرابات في مرحلتها الأولى بقدر الإمكان للسيطرة عليها ومنع تطورها وتفاقمها .

**الوقاية من الدرجة الثالثة :** وتتضمن محاولة تقليل أثر إعاقة الاضطرابات منع أزمات المرض . (زهرا، 1980 ص 38) . ويهدف المنهج الوقائي إلى تهيئة الظروف المناسبة لتحقيق النمو السوي للطالب وبناء علاقات اجتماعية إيجابية مع الزملاء والمدرسين والنظام ، كذلك بناء استجابات ناجحة في مواجهة المواقف المختلفة التي تواجه الطالب في تعامله اليومي ... وعن طريق هذه الخدمات يتحقق جزء كبير من مطالب النمو. (الحياني، 1989 ص 208).

### 3- المنهج العلاجي

يتضمن المنهج العلاجي علاج المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية، حتى العودة إلى حالة التوافق والصحة النفسية . ويهتم بنظريات الاضطراب والمرض النفسي وأسبابه وتشخيصه وطرق علاجه ، وتوفير المرشدين والمعالجين . ويحتاج المنهج العلاجي إلى تخصيص أدق في الإرشاد العلاجي إذا قورن بالمنهجين الإنمائي والوقائي ، وهو أكثر المناهج الثلاثة تكلفةً في الوقت والجهد والمال (زهرا ، 1980 ص 39). أما الخدمات العلاجية ، فتهدف إلى التعامل مع الاضطرابات السلوكية والمشكلات الانفعالية ومشكلات التوافق وغيرها . ويكون ذلك بالكشف المبكر عن أسباب الاضطرابات وتشخيصها وان عملية التنفيذ في هذا المستوى يتم عن طريق المرشد مع فريق العلاج . (الحياني، 1989، ص 209).

وقد تبني الباحث المنهج العلاجي لخفض الشعور باليأس لدى طلاب المرحلة الاعدادية.

### الارشاد المعرفي Cognitive Therapy

إن هذا المنهج الجديد في تناول المشاكل النفسية يقوم في الحقيقة على دعائم فلسفية ليست جديدة، بل هي مغللة في القدم، وتعود بالتحديد إلى زمن الرواقيين (Stoics). لقد اعتبر الفلاسفة الرواقيين أن فكرة الإنسان عن الأحداث، وليست الأحداث ذاتها، هي المسئولة عن اعتلال مزاجه. إلى هذا المنطق الرواقي

يستند هذا العلاج الجديد،العلاج المعرفي،فالمشكلات النفسية ترجع بالدرجة الأساس إلى أن الفرد يقوم بتحريف الواقع ولي الحقائق بناء على مقدمات مغلوبة وافتراسات مخطوءة (الزيبيدي،2009،ص115). يشتمل العلاج المعرفي في أوسع معانيه على كل الأساليب التي يمكن أن تخفف الحزن أو الألم النفسي بواسطة تصحيح التصورات الخاطئة والإشارات الذاتية (باترسون 1990،ص36). حيث يعتقد علماء النفس المعرفيون أن دراسة العمليات المعرفية التي تتوسط العلاقة بين المثيرات والاستجابات هي التي تفسر استجابة الفرد بطرائق مختلفة للمثيرات المتشابهة، أي أن التركيز يكون على كيفية إدراك الفرد المثيرات البيئية وتفسيره وليس من خلال تغيير الظروف البيئية نفسها. وقد تزايد الاهتمام بمنحى إدخال العقل والمنطق في العلاج النفسي وتغيير الأفكار المخطوءة والسلبية أو الغير عقلانية التي تتبناها الحالة (Eysenck,2000p:718).

ويرمي العلاج المعرفي إلى إزالة الألم النفسي وما يشعر به الفرد من ضيق و كرب من خلال التعرف على المفاهيم والإشارات الذاتية المخطوءة وتحديدتها والعمل على تصحيحها ومن ثم تعديلها وذلك تبعاً للاستجابات الانفعالية التي أنتت بالمسترشد إلى الإرشاد بوصفها نتائج تفكيره المخطوء التي يتميز به هذه المشكة أو تلك وعلى هذا فإنها تزول عندما يتم تصحيح ذلك التفكير وتعديله ليتم بعد ذلك تعديل السلوك (Beck,1993,p,61). ويؤكد النموذج المعرفي عدداً من العموميات، ويؤكد المعالجون المعرفيون بصفة عامة على السلوكيات والأفكار الحاضرة، والمعالجة الشعورية للمعلومات،وبرغم ذلك لا يمكن إغفال افتراضات المسترشد الضمنية. ومن المهم أن يعرف المرشد بأن لدى كل فرد قواعد وافتراساته الخاصة به.ويركز المعالجون المعرفيون أيضاً على أفكار المسترشد الآلية أو التحريفات المعرفية التي تقود الفرد لأن يصبح مضطرباً ومن هذه التحريفات :

قراءة الأفكار Mind Reading معرفة الغيب Fortune Telling، التفكير  
المأساوي Catastrophizing، التسمية Labeling، بخس الايجابيات  
Discounting Positives الانتقاء السلبي Negative filter، المبالغة في التعميم

Over generalizing، التفكير الثنائي Dichotomous thinking، الينبغات (المثالية) Should، العزو الشخصي Personalizing، لوم الذات Blaming، المقارنات المجحفة Unfair Comparisons، التوجه النكوصي Regret، السفسطة (ماذا لو) What if، الاستدلال الانفعالي Emotional Reasoning، العجز عن الموافقة Inability to disconfirm، بؤرة الحكم Judgment focus. (ليهى 2006، ص31-32).

### اتجاه (Beck) في الإرشاد المعرفي:

أثناء منتصف الخمسينات طور Aron Beck المولود عام 1921 النهج الموجه بالمعرفة لعلاج الاضطرابات العقلية ، رافضاً تدريبه السابق على التحليل النفسية ،حيث كانت أعماله الأولى عن الاكتئاب نتج عنها تطوير قائمة بيك للاكتئاب والتي تم استخدامها على نطاق واسع في العيادات والبحوث. (نستول 2014،ص309).

بعد أن ترك Beck التحليل النفسي جذبته المدرسة السلوكية فدرس فيها العلاج ومارسه، وشعر أن الأساليب السلوكية لها فاعلية ولكن ليس نتيجة للأسباب التي يبيدها المعالجون السلوكيون إنما لأنها تؤدي إلى تغيرات اتجاهية أو معرفية في المرضى واعتبر Beck العلاج السلوكي محددًا لأنه يهمل تفكير المرضى حول أنفسهم وحول المعالج وحول العلاج نفسه وكان لتركيز العلاج السلوكي وحصوله على بيانات موضوعية من المرضى وللتخطيط المنظم لعملية العلاج والقياس الكمي للتغير في السلوك له الأثر الأكبر من أهمية في تطوير العلاج المعرفي عند Beck لذا فقد أحس Beck أن النموذج المعرفي يقدم تفسيراً أبسط وأقرب لمشكلات المرضى مما تفعله نظرية التحليل النفسي أو نظرية العلاج السلوكي والتي لا تقدم تفسيراً للأعباء العامة أو تحسن المرضى .(أبواسعد وعريبات،2009،ص228). ويعتقد بيك أن المشكلات النفسية قد تحدث نتيجة للعمليات الموقفية مثل التعلم المخطوء ، وعمل الاستنتاجات غير الصحيحة على أسس من المعلومات غير الكافية، ولعدم التمييز الكافي بين الخيال والحقيقة ، فضلاً عن ذلك فإن التفكير يمكن أن يكون قاصراً ومؤدياً



للفشل، لأنه مبني على اتجاهات غير معقولة. (Beck, 1976 p: 20). ويؤكد (Beck, 1989) أن الإرشاد المعرفي ينظر للشخصية على أنها تعكس التنظيم والبناء المعرفي للفرد والذي يتأثر بالجوانب الاجتماعية أيضاً، وبالجملّة فإن هدف الإرشاد المعرفي في البرنامج القائم هو تصحيح المعالجة المخطوءة للمعلومات ، ومساعدة المسترشد على تعديل الفرضيات التي تبقى على الانفعالات والسلوكيات حالة من عدم التوافق وهذا يتم من خلال التخلص من الأعراض التي تؤدي لاختلال المنطق والتحذيرات (التعصبات) المتعلقة. (الأسدي وسعيد، 2014، ص).

**وقد حدد بيك و ويشار (2008) المفاهيم الرئيسية المرتبطة بالإرشاد المعرفي النفسي:**

**أولاً-** دور المعرفة في الصحة النفسية: الوجدانيات والسلوكيات يحددها بشكل أساسي مدى إدراك الفرد للأحداث، وتفسيره لها، والمعاني التي يضيفها عليها.

**ثانياً-** سرعة التأثير المعرفي: إن لبناء الشخصية قابلية للتأثر يجعلها مستعدة للضغوط النفسية وهذه التأثيرات تعرف بالمخططات المعرفية،/ التي تعتبر معتقدات وافتراسات أساسية تنمو مبكراً في الحياة، وتعززها مواقف التعلم خلال فترة الحياة، كما أنها تخلق معتقدات وقيم واتجاهات عن أنفسهم، وعن الآخرين، والعالم. هذه المخططات المعرفية قد تكون ناجحة أو مختلة وظيفياً.

**ثالثاً-** التشوهات المعرفية: التشوه المعرفي عبارة عن تشوه نظامي في الاستدلال ينتج عن توتر نفسي. (نستول، 2015، ص309-310).

**ومن أهم الأفكار المشوهة التي تحدث عنها بيك (Beck) وهي :**

1. التفكير الثنائي: أما كل شيء أو لاشيء مثلاً، أما يحصل على علامة كاملة في الامتحان أو يرسب .
2. الاستدلال الاعتباطي: أي الوصول إلى استنتاج معين من حالة او حدث او خبرة، مثلاً نتنبأ أن شيئاً سيئاً سوف يحدث مع وجود دليل على ذلك .

3. التجريد الانتقائي: وهنا يركز الفرد على تفاصيل ذات طبيعة سلبية ويتجاهل المظاهر الايجابية .
  4. التعميم الزائد : هنا يستخلص الفرد قاعدة أو فكرة على أساس خبرة أو حادث معين وتعميمها على مواقف غير مماثلة فيقول الطالب , إن أدائي في الجبر سيء سيكون أدائي في الرياضيات والعلوم سيء أيضاً .
  5. التكبير والتصغير: يخطأ الفرد في تقييم حدث معين من خلال المبالغة في العيب وتضخيمه مثلاً (بسبب شد عضلي بسيط لن أكون قادراً على اللعب اليوم) .
  6. التسمية أو فقدان التسمية :إن نظرة الفرد عن نفسه تنتج من تسمية الذات نتيجة بعض الأخطاء فالفرد الذي لديه حوادث من عدم اللياقة مع بعض الأقارب قد يقول (أنا لست محبوباً) (أبوأسعد وعريبات،2009ص230).
  7. الشخصية : جعل حادثة غير مرتبطة بالفرد ذات معنى مما يسبب تشوه معرفي
  8. لوم الذات : هو إساءة تفسير الوقائع وفقاً لأفكار سلبية واستنتاجات غير منطقية وفيه يتحمل الشخص مسؤوليات الفشل عن كل ما يدور حوله ويعد نفسه مسئولا عن فشل الآخرين بشكل مبالغ فيه في تعميم الأمور وتضخيمها.
  9. استخدام العبارات العاطفية وعبارات تدل على الحتميات كأسلوب من أساليب التفكير مما يؤدي إلى تحجيم سلوك الفرد اجتماعياً.
  10. التفكير القائم على الاستنتاجات الانفعالية : فالفرد الذي يفسر سلوك الآخرين تفسيراً انفعالياً سيجد نفسه عاجزاً عن التفاعل الاجتماعي الفعال .
  11. التفكير الانتحاري : إن المحاولات ما هي إلا تعبير نهائي عن الرغبة في الهروب فهو يرى أن مستقبلهم مثقل بالألم والعناد ولا يجد سبيلاً إلا الانتحار الذي يبدو له خطوة منطقية فهو يعتقد أن الانتحار يزيل عن أسرته عبئاً ثقيلاً (أبو اسعد، 2011 ص 388-390).
- ويتبنى العلاج المعرفي في هذه النظرية علاقات تعاونية مع المسترشدين , كما يجري تعليمهم النظر إلى أنفسهم منشغلين بالتعرف على مشكلاتهم وتقويم الأفكار السلبية والمتطرفة والتلقائية , والافتراضات , وتعد مراقبة الذات التعرف على

الفرضيات مثلًا (أنا لا أصلح لشيء) ويبدأ العمل على تغيير وتبديل هذه الأفكار السلبية والتلقائية بأخرى أكثر ايجابية , وتوجيه المرشد على استخدام فكر يخالف فكر المسترشد السابق الذي يسبب المشكلات مع رؤية مدى وصحة الأفكار الجديدة وملائمتها له , ويكتشف الفرد المشكل بنفسه أن الأفكار السابقة التي كان يتبناها هي غير صحيحة وغير ملائمة للواقع (أبو اسعد وعربيات, 2009 ص 236).

**ومن الأساليب المعرفية العامة التي حددها Aron Beck**

### **1- رصد عملية التفكير غير السوية Recognizing Maladaptive Ideation**

أن مصطلح التفكير غير السوي أو غير التوافقي Malaptive Thoughts يستخدم ليدل على عملية التفكير التخيلي Ideation التي تعرقل القدرة على التعامل مع خبرات الحياة بكفاءة، وتشوش بغير داع الراحة أو الاستقرار الداخلي , وتؤدي إلى ردود فعل انفعالية شديدة مؤلمة غير ملائمة

**2- ملء الفراغات :** عندما يتحدث الأفراد عن الأحداث ردود الفعل الصادرة منه تجاه هذه الأحداث , فأنها تحدث عادةً فجوة بين المثير والاستجابة , وهذه الفجوة هي الأفكار وتقع على المرشد مهمة ملء الفراغ وذلك من خلال تعليم الفرد على التركيز على الأفكار التي تحدث في أثناء معايشة المثير والاستجابة.

**3- الإبعاد والتركيز :** يطلق بيك على هذه العملية التي ينظر بها إلى الأفكار بالإبعاد وهي تشمل الاعتراف بان الأفكار التلقائية ليست هي الواقع ولا يوثق بها وهي ضارة بالتكيف وتشتمل على أحداث خارجة عن إطار الفرد .

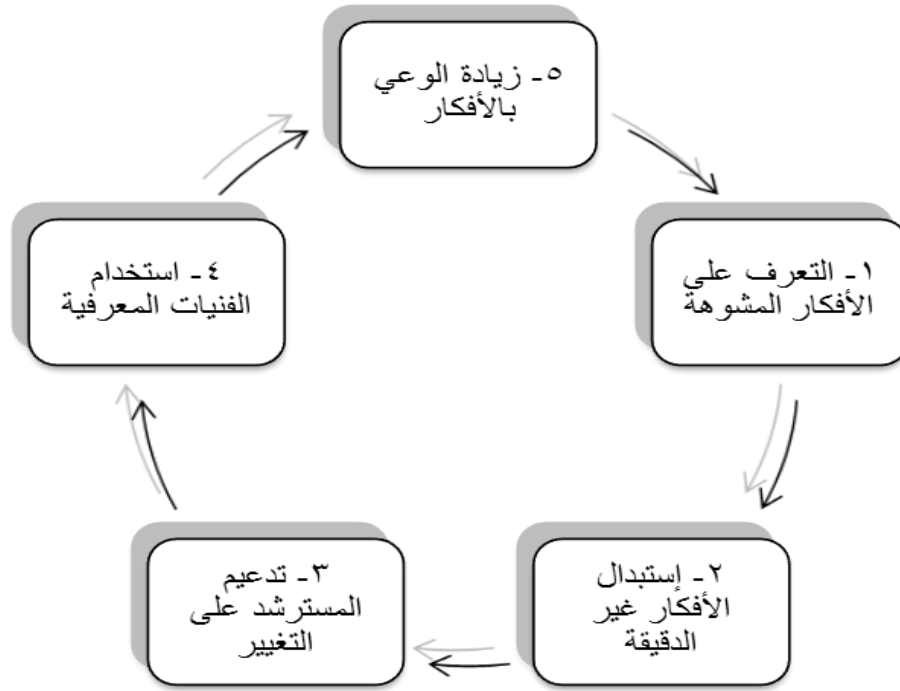
**4- تغيير القواعد:** عندما يستخدم الفرد قواعد غير واقعية بشكل اختياري وغير مناسبة, ويحاول العلاج المعرفي أن يحل محلها قواعد أكثر واقعية و تكيفاً , والقواعد التي يستخدمها الأفراد تركز على الخطر مقابل السلامة ، والألم مقابل السرور. (الشناوي،1994ص152-153)

5- **تدقيق الاستنتاجات: Authenticating Conclusions** ومع أن المرضى قد يكونون قادرين على التمييز بين العمليات العقلية الداخلية والمثيرات الخارجية، إلا إنهم يحتاجون إلى تعلم أساليب الحصول على المعلومات والمعارف الدقيقة ، وذلك يتضمن معرفة أن الفرض ليس حقيقة وأن الاستنتاج ليس حقيقة واقعة ، ويساعد المعالج على تمحيص استنتاجاتهم واختبارها بمحك الواقع والحقيقة ، مستخدماً في ذلك قواعد الدليل أو البراهين العلمية (باترسون 1990، ص38).

وقد أستخدم الباحث جميع الأساليب المعرفية التي حددها بيك (Aron.T.Beck) في نظريته.

تتداخل تقنيات Techniques العلاج النفسي مع عملية Process العلاج النفسي تداخلاً شديداً بحيث يصعب وضع خط فاصل بين ما يقوم به المعالج وبين استجابات المسترشد. كما أن المرشد قد يستخدم عدة إجراءات في الوقت نفسه. فعندما يكون المرشد مثلاً بصدد تدريب المسترشد على اكتشاف أفكاره الأوتوماتيكية فهو بطريق مباشر أو غير مباشر يلقي ظلال الشك على صحة هذه الأفكار. وبدوره يكتسب المسترشد مزيداً من الموضوعات (أخذ مسافة) خلال عملية اكتشافه لهذا اللون من التفكير. وهو إذ يتبين عبثية هذه الإشارات الذاتية ولا تكيفيتها ومجافاتها للواقع يميل إلى تصحيحها تلقائياً. ويؤدي هذا الصنف من التمحيص الذاتي مباشرة إلى كشف المقدمات والمعادلات التحتية – أي القواعد المسؤولة عن الاستجابات المخطوءة ( بيك 2000، ص270).

ويعرف الإرشاد المعرفي بأنه علاج مباشر تستخدم فيه فنيات معرفية لمساعدة المسترشد في تصحيح أفكاره السلبية ومعتقداته اللاعقلانية، ومن خلال الإرشاد المعرفي يتم التركيز على دور نظام المعتقدات والتفكير في التأثير على السلوك والانفعالات ويرمي الإرشاد المعرفي إلى تعليم الفرد كيف يصبح واعياً بأفكاره الآلية والتعامل مع التفكير غير المنطقي، وكيفية حل المشكلات وذلك بإشراك المسترشد في حل المشكلة وبمساعدة المرشد ونوضح أدناه في الشكل (1) خطوات الإرشاد والعلاج لدى (بيك).



الشكل (1) خطوات الإرشاد والعلاج المعرفي

(أبو اسعد، 2011 ص 392 - 393).

ويرمي ذلك إلى إعادة تدريب المسترشد ليفكر بشكل أكثر منطقية وواقعية ويعدل أفكاره السلبية، ويتبنى العلاج المعرفي علاقة تعاونية مع الأفراد كما يجري تعليمهم النظر إلى أنفسهم كأنهم منشغلون بالتعرف على مشكلاتهم وتقويم الأفكار التلقائية والمراقبة الذاتية على سجل يومي تدون فيه الأفكار المخطوءة، وبعد أن يتعلم الأفراد مراقبة الذات بشكل مناسب يبدؤون بتقويم أفكارهم للبحث عن الأخطاء المنطقية التي تشمل التجريد الانتقائي، والتعميم الزائد، والتضخيم، والتهويل، والشخصنة، والتفكير في الكل أو بدونه، ثم يعملون بعد ذلك على استبدال الأفكار التلقائية السلبية بأفكار أكثر منطقية يمكن التحكم بها (أبو اسعد، 2011 ص 314). ومن الممكن أن يشكك أو يتحدى المعالج أفكار المسترشد أو يجعله يفحص هذه الأفكار في مواقف الحياة الحقيقية ليتأكد من عدم منطقيتها، وجادل بيك (Beck, 1979) أن أفضل طريقة لتغيير افتراض معين هو العمل ضد هذا الافتراض (الريماوي، 2006، ص 631). ويعتمد المرشد على تعزيز التغيير في الأفكار السلبية والشكوك فهو يوجه الفرد إلى استعمال فكر يخالف فكره السابق الذي سبب له المشكلات ويرى

مدى صحة وملائمة الأفكار الجديدة ويقوم المرشد بتعزيزه عندما يتبنى الأفكار الجديدة التي تؤدي إلى نتائج ايجابية وهكذا يلاحظ الفرد (المسترشد) بنفسه أن الأفكار السابقة التي كان يتبناها غير صحيحة ويعمل بيك (Beck) على إعطاء الفرد المسترشد عدداً من الواجبات والمهام التي يقوم بها في البيت والتي تحتوي على عدد من إجراءات السلوك. (أبو اسعد 2011 ص314-315). من هنا فان نظرية Beck تسهم في تسليط الأضواء على المشكلات التربوية والاجتماعية للفرد من ناحية علاجية وفقاً للأنموذج المعرفي الذي يساعد في تقويم الشخص اليأس وإدماجه اجتماعياً وتربوياً، وذلك بإزالة التصور السلبي للذات وتصويب النظرة العدمية للمستقبل، والعمل على جعل الفرد منكباً على استعمال عقله وتفكيره المنطقي حتى لا تحل به النكبة(معريس، 2010، ص92) .

### **الدراسات السابقة:**

#### **أ- الدراسات العربية:**

#### **1- دراسة العنزي (2004):**

أجريت الدراسة في العراق استهدفت الدراسة (العلاقة بين فقدان الأمل وتعقيد العزو لدى طلبة الجامعة). تألفت عينة البحث من (356) من طلبة الجامعة اختيروا بالأسلوب العشوائي الطبقي.

تطلب البحث استخدام أداتين ، الأولى لقياس فقدان الأمل وتم بناء أداة خاصة بالبحث من قبل الباحثة ، أما الثانية فهي لقياس العزو وقد تم الاستعانة بأداة معدة مسبقاً من قبل (Flecher et al., 1986) حيث تم تكييفها للبيئة العراقية. وفيما يتعلق ببناء أداة لقياس فقدان الأمل قامت الباحثة بتحديد ثلاثة مجالات للمقياس توزعت على ثلاثة عوامل بواقع (15) فقرة لكل عامل ، وقد اعتمدت الباحثة على نظريتي ( Beck & Abramson ) في بناء المقياس. تكون المقياس بصورته النهائية من (42) فقرة بعد إجراءات التمييز والتحليل العاملي للمقياس وقد تم اعتماد تدرج خماسي إزاء كل فقرة ( أوافق بشدة - أوافق - محايد - ارفض - ارفض بشدة) واستخرج للمقياس مؤشرات للصدق، الصدق الظاهري، وصدق البناء ، أما الثبات فقد استخرج بطريقتين،

طريقة إعادة الاختبار حيث بلغ معامل الثبات (0,72) وطريقة تحليل التباين حيث استخرج معامل ألفا الذي بلغ (0,92) ويعد هذا الثبات عالياً موازنة مع دراسات سابقة. دلت النتائج أن هناك علاقة ارتباطيه معتدلة بين مقياس فقدان الأمل وبين كل من عاملي التعقيد العزوي والبساطة الضرورية والمقياس الكلي.(العزوي ، 2004 ، ص198-255).

## 2- دراسة العزاوي:(2006)

أجريت الدراسة في العراق على طلاب جامعة الموصل ،هدفت الدراسة( قياس الشعور باليأس لدى طلبة الجامعة)، وتحقيقاً لهدف البحث قام الباحث بتحديد مفهوم سمة الشعور باليأس ومكوناته السلوكية في ضوء إطار نظري تكاملي فضلاً عن ما أفرزته بعض الدراسات في هذا المجال ، فتكونت هذه المكونات بصيغتها النهائية من ثمانية مكونات سلوكية ،واستقر المقياس على (75) فقرة . وتم استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس على عينة البناء والبالغة (441) طالب وطالبة، وتحقق من الصدق الظاهري والتلازمي للمقياس، أما الثبات فقد تم استخراجه بطريقة تحليل التباين بمعادلة هوايت وقد بلغ (0,94) وبطريقة إعادة الاختبار حيث بلغ الثبات (0,82) وبعد إكمال الشروط العلمية للمقياس طبق الباحث على عينة من طلبة الموصل بلغت (840) طالب وطالبة ،وأظهرت النتائج وجود فروق دالة معنويةً في مستوى الشعور باليأس بين الذكور والإناث ولصالح الإناث، لا توجد فروق دالة في مستوى اليأس بين طلبة التخصص العلمي والأدبي ولا بين الصف الأول والصف والرابع (العزاوي، 2006).

## 3- دراسة (غني 2010)

أجريت الدراسة في العراق استهدفت الدراسة تعرف (قدرة الذات على المواجهة وعلاقتها بالشعور باليأس والحاجة للتجاوز لدى المرشدين التربويين)، تألفت عينة البحث من (342) من المرشدين التربويين تطلب البحث استخدام ثلاث أدوات: الأولى لقياس قدرة الذات على المواجهة وتم اعتماد أداة القياس للعالم Jack Block ، وتم بناء أداة لقياس الحاجة للتجاوز وتألف المقياس بصيغته النهائية بعد استكمال شروط

الصدق والثبات والقدرة على التمييز من (44) فقرة وزعت على (7) مجالات، وفيما يتعلق باليأس تم بناء أداة لذلك مكونة من (45) فقرة توزعت على (8) مجالات وقد اعتمدت الباحثة على نظرية (Fromm) في بناء المقياس ، وبعد إجراءات التمييز والتحليل العاملي للمقياس وقد تم اعتماد تدرج رباعي إزاء كل فقرة (أوافق بشدة ، أوافق ، أرفض ، أرفض بشدة) واستخرج للمقياس مؤشران للصدق : الصدق الظاهري ، وصدق البناء ، أما الثبات فقد استخرج وفق الأساليب الآتية: إعادة الاختبار حيث بلغ معامل الثبات (0,78) ، ومعامل ألفا للاتساق الداخلي وبلغ (0,82) ، وتوصلت الدراسة على أن المرشدين التربويين لديهم شعور باليأس، ووجود فروق دالة إحصائية على وفق متغير الجنس في الشعور باليأس وكذلك في متغير العمر .

#### ب- الدراسات الأجنبية:

##### 1- دراسة بيك وآخرون 1975 (Beck, et al, 1975):

أجريت الدراسة في الولايات المتحدة الأمريكية وهدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة بين مستوى الشعور باليأس وكل من حدة الاكتئاب ونوايا الانتحار) عن طريق التحليل النفسي سريرياً. استخدمت الدراسة مقياس (بيك لليأس 1974) ومقاييس لتحديد حدة الاكتئاب وتشخيص نوايا الانتحار على عينة البحث البالغة (294) من المرضى الذين سجل في سجلهم العلاجي حالات من محاولة الانتحار. دلت النتائج على صحة التقارير على أن اليأس هو العامل الرئيس الذي يربط الاكتئاب والسلوك الانتحاري. كما خرجت الدراسة بمجموعة من التوصيات ، منها تقليل مصادر اليأس من خلال تخفيض الأزمات له دلالة فاعلة في خفض نسب الانتحار ( Beck et , al, 1975,p.1146 .

##### 2- دراسة بيك وآخرون (Beck,et al,1985)

أجريت الدراسة في الولايات المتحدة هدفت الدراسة (تحديد تأثير اليأس والاكتئاب في الانتحار )، وقد تألفت عينة البحث من (859) مريضاً كان من بينهم (531) من



النساء و(328) من الرجال والذين تم تقييمهم في مركز العلاج المعرفي بين سبتمبر 1978 وفبراير 1985 وكان وفقاً لمعايير DSM III من الذين تم تشخيصهم يعانون من ، 40% من الاضطرابات الانفعالية والعاطفية، و15% من اضطرابات القلق، و 25% من اضطرابات الاكتئاب واليأس، و20% من اضطرابات أخرى مثل (تعاطي المخدرات ، المشاكل الزوجية، اضطراب التكيف، الفصام). وتم تعقب المرضى حتى تاريخ 3/ سبتمبر 1985 وتم الكشف عن أسباب الوفاة وتبين أن: (1,6) لقوا مصرعهم خلال فترة المتابعة و(54%) انتحروا و(38%) توفي لأسباب طبيعية و(6,5%) غير واضحة بالتحديد. وتبينت النتائج، إن الذين أقدموا على الانتحار تتراوح أعمارهم بين 18-59 سنة وكانوا (52,9) % من الرجال و47,1% من النساء وبينت الدراسة أن الذين أقدموا على الانتحار هم من الذين حصلوا على أعلى درجات على مقياس الشعور باليأس.

### 3- دراسة كاشاني 1989 (Kashani , et al ,1989)

اجريت هذه الدراسة في الولايات المتحدة، استهدفت الدراسة تحديد مستوى الشعور باليأس عبر فئات عمرية مختلفة ما بين الطفولة والمراهقة ، وقد استخدم الباحث مقياس ( كازدين ،1986) لتحديد مستوى الشعور باليأس ، ويتألف المقياس من (17) فقره يتم الإجابة عنها بأختيار إجابة من اثنين ( نعم ، لا) وتتراوح درجاته ما بين ( 0-17) . وقد شملت عينة البحث (210) من الأفراد موزعين على ثلاث فئات عمرية ( 8،12،17) سنة وبواقع (70) فرد لكل فئة مقسومين إلى ( 35) ذكور(35) من الإناث . استخدمت الدراسة الدليل التشخيصي لمعيار ( DSM-III ) لتقرير ما إذا كان هناك أعراض تشخيصية مثل القلق والاكتئاب وأمراض نفسية أخرى في إطار ما يسمى باختيار تقويم الطفل . اختبرت الدراسة المجاميع العمرية الثلاثة في علاقتها باليأس مع مقاييس القلق ،الاكتئاب ومقاييس تقويم الطفل الذي اشتمل على معايير السلوك النظامي للطفل ومقياس المحتوى العائلي ومحتوى المدرسة ومحتوى الأصدقاء وقسمت النتائج إلى مستويات ثلاثة بحسب درجاتها على مقياس

اليأس : مستوى عديم اليأس ، ومستوى متوسط اليأس ، ومستوى مفرط اليأس وعلاقة ذلك بالمقاييس الأخرى . ودلت الدراسة على وجود ارتباط بين مستويات اليأس واختبار تقويم الطفل ( kashani,et al,1989 ) .

#### 4- دراسة توماس . لي وجونير 2000 ( Thomas&Joiner,2000 )

اجريت هذه الدراسة في المملكة المتحدة استهدفت الدراسة إلى (اختيار الشباب المضطرب نفسيا في ضوء فرضيات نظرية كآبة فقدان الأمل) . طرحت الدراسة فرضيتين : الأولى إن تقويم الذات السلبي له علاقة في تشكيل بدايات اليأس والثانية : أن التعبير السلبي على السلوك له علاقة في تشكل بدايات الاكتئاب . طبق الباحثان مقياس بيك على عينة من (60) مريضا نفسيا منهم ( 22 ) ذكرا و ( 28 ) أنثا تراوحت أعمارهم بين 9 - 17 سنة , تم تقويم (34) منهم من اللذين غادروا المستشفى بعد شهر من المكوث فيها من خلال فرضيات نظرية كآبة فقدان الأمل . وقد دلت نتائج الدراسة على أن هناك تطابقا مع الفرضيات الخاصة بالدراسة ( Thomas&Joiner,2000 ) .

#### موازنة الدراسة الحالية بالدراسات السابقة:

أن الهدف الأساسي من استعراض الدراسات السابقة ، هو إعطاء الباحث رؤية واضحة وإمكانية موازنتها في بعض الجوانب الرئيسية مثل الأهداف والعينات والأدوات التي استخدمت في جمع البيانات والوسائل الإحصائية التي عولجت بها النتائج التي تم التوصل إليها ، ومقارنة ذلك مع الدراسة الحالية وكما موضح فيما يأتي:

#### 1- الأهداف

تباينت أهداف الدراسات السابقة بحسب المتغيرات المدروسة ، فدراسة، ( Beck, et al,1975 ) هدفت إلى تحديد العلاقة بين مستوى اليأس وكل من حدة الاكتئاب ونوايا الانتحار ، أما دراسة ( Beck , et al,1985 ) الثانية والتي جاءت تكملة لما بدأه فإنها هدفت إلى تحديد تأثير الاكتئاب واليأس في الانتحار، أما دراسة ( Kashani ,et al,1989 ) هدفت إلى تحديد الشعور باليأس عبر فئات عمرية مختلفة، أما دراسة ( Thomas & Joiner,2000 ) فقد هدفت إلى اختيار الشباب المضطرب نفسياً في

ضوء فرضيات نظرية كآبة فقدان الأمل ، أما دراسة (العنزي، 2004) فقد هدفت إلى تعرف العلاقة بين فقدان الأمل وتعقيد العزو لدى طلبة الجامعة ، أما دراسة (العزاوي، 2006) هدفت إلى تعرف مستوى الشعور باليأس لدى طلبة الجامعة ، أما دراسة (غني،2010) هدفت إلى التعرف على قدرة الذات على المواجهة وعلاقتها بالشعور باليأس والحاجة للتجاوز لدى المرشدين التربويين، أما الدراسة الحالية فقد هدفت إلى خفض الشعور باليأس لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

## 2- العينة

اختلفت الدراسات في طبيعة اختيارها للعينة من حيث العدد , ومتغير الجنس والمراحل العمرية وغيرها من المتغيرات . فقد بلغت العينة في دراسة ( Beck,et al,1975 ) ( 294 ) ، أما في الدراسة الثانية (Beck ,et,al,1985) فقد بلغت (859) وقد بلغت العينة في دراسة (Kashani, et,al.1989) (210) ، في حين بلغت العينة في دراسة (Thomas& joiner,2000) (60) ، وفي دراسة (العنزي 2004) بلغت العينة (356) طالبا ،إما في دراسة (العزاوي 2006) فقد بلغت العينة ( 840 ) طالبا وطالبه , وبلغت العينة في دراسة ( غني 2010 ) ( 342 ) مرشدا .

إما في الدراسة الحالية فقد تحددت بطلاب المرحلة الإعدادية , وقد بلغت عينة تطبيق المقياس ( 136 ) طالبا عينة تطبيق البرنامج الإرشادي (20) طالبا من طلاب المرحلة الإعدادية موزعين على مجموعتين ( تجريبية و ضابطة ) وبواقع ( 10 ) طلاب في كل مجموعة .

## 3- الأداة:

أن الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة تباينت في اعتمادها الأدوات المستخدمة في قياس متغيرات الدراسة وأهدافها ، فاعتمد بعضها على أدوات معدة مسبقاً ودراسات قامت ببناء مقاييس جديدة . فدراسة (Beck,et al,1975) استخدمت مقاييس لليأس والاكتئاب وتشخيص نوايا الانتحار ، من خلال السجل العلاجي للمرضى لنوايا الانتحار،أما في دراسة (Beck,et,al,1989) الثانية فكانت

دراسة طويلة تتبعيه للذين تم تحديدهم على مقياس بيك وستير 1975 ،أما في دراسة (Kashani ,et al, 1989) فقد استخدم مقياس (كازدين، 1986 ) لتحديد مستوى الشعور باليأس، أما دراسة (Thomas & Joiner,2000) فقد تبين مقياس بيك ، أما دراسة (العنزي ، 2004) فقد قامت الباحثة ببناء أداة لقياس فقدان الأمل معتمدة على نظريتي (Abramson , Beck) في بناء المقياس، أما دراسة (العزاوي، 2006) فقد قام الباحث ببناء أداة لقياس مستوى الشعور باليأس لدى الطلبة معتمداً على الأدبيات والدراسات السابقة ذات العلاقة بالموضوع محددًا ثمان مكونات سلوكية لسمة اليأس، أما دراسة (غني 2010) فقد أعدت الباحثة مقياس لتحديد الشعور باليأس لدى المرشدين التربويين معتمد بذلك على نظرية Fromm في بناء المقياس.

أما الدراسة الحالية فقد تبني الباحث مقياس (Beck & Steer , 1974) لليأس .

#### 4- الوسائل الإحصائية:

استخدمت الدراسات السابقة وسائل إحصائية مختلفة وهي ( معامل ارتباط بيرسون ، اختبار T. Test ، تحليل التباين ، مربع كاي ، معادلة سبيرمان براون ). أما الدراسة الحالية فقد استخدم الباحث فيه الوسائل الإحصائية الآتية ( معامل ارتباط بيرسون ، واختبار مان وتي ، واختبار ويلكوكسن ، والاختبار التائي ، ومربع كاي ، والوسط المرجح ، والوزن المؤوي ).

#### 5- النتائج:

اختلفت نتائج الدراسات السابقة باختلاف أهدافها ، وأسلوب بحثها ، وحجم عينتها، والفئات العمرية التي تناولتها ، وسيتم عرض النتائج التي توصل إليها في الدراسة الحالية. ومن خلال استعراضنا للدراسات السابقة فقد كانت معظم تلك الدراسات وصفية ، أي تبحث في العلاقة بين المتغيرات بأنواعها المختلفة لكننا لا نجد أي دراسة قامت بتطبيق برنامج إرشادي لخفض الشعور باليأس.

وسيتم عرض نتائج الدراسة الحالية التي توصل إليها الباحث في الفصل الرابع.

# الفصل الثالث

منهج البحث وإجراءاته

### **منهج البحث وإجراءاته procedures of the research:**

يتضمن هذا الفصل وصفاً لمنهج البحث وللتصميم التجريبي الذي اتبعه الباحث، وكذلك وصفاً لمجتمع البحث واختيار العينة والأداة المستخدمة لقياس الشعور باليأس وإجراءات البرنامج الإرشادي، والوسائل الإحصائية التي استخدمت في معالجة البيانات الإحصائية، وعلى النحو الآتي.

### **أولاً: منهج البحث Approach of the research:**

تعد البحوث التجريبية من أكثر البحوث العلمية دقة إذ يمكن أن تستخدم لاختبار الفرضيات الخاصة بالسبب والنتيجة ويكون هذا النوع من أكثر البحوث صدقاً في حل المشكلات التربوية والنفسية. (عدس، 1998، ص184). فالبحث التجريبي يقوم على استخدام التجريب في دراسة الظاهرة، وهذا ما تمتاز به البحوث التجريبية (الرشدي والسهل، 2000، ص94) وهو يتضمن محاولة لضبط العوامل الأساسية المؤثرة في المتغيرات التابعة، ماعداً عاملاً واحداً (المتغير المستقل) يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين لغرض تحديد تأثيره في المتغير التابع (محجوب، 2002، ص297) لذا قام الباحث باستعمال المنهج التجريبي لأهميته البحثية والعلمية.

### **ثانياً: التصميم التجريبي Design of the Exeperiment:**

يقصد به وضع الهيكل الأساس لتجربة ما، ويتضمن وصفاً للجماعة التي يتكون منها أفراد التجربة إذ يتم فيها تحديد الطرائق لاختيار عينتها (العيسوي، 2000، ص80). ويعد التصميم التجريبي المناسب من الشروط المهمة لإجراء التجربة العلمية، كونه يساعد في الوصول إلى اختبار الفروض والإجابة عن الأسئلة الموضوعية للبحث، كما يساعد على الضبط التجريبي، وإن سلامة التصميم وصحته هي الضمان الأساس للوصول إلى نتائج موثوق بها (الزوبعي وآخرون، 1981، ص94-95). أن اختيار التصميم التجريبي يتوقف على طبيعة الدراسة والظروف التي تجري فيها، وهناك نماذج هذه التصاميم لاختبار صحة النتائج المستتبهة من الفروض (عبد الحفيظ وباهي، 2000، ص112). وعلى الرغم من أهمية

البحث التجريبي بوصفه الأساس في تقدم التربية إلا انه يواجه صعوبات في ضبط المتغيرات أحيانا (فان دالين 1980ص38)، إذ يتعذر على الباحث في بعض المواقف أن يضبط كل المتغيرات المطلوبة تقريبا (الزويبي والغنام، 1980، ص106). لذلك اعتمد الباحث على التصميم التجريبي (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) مع الاختبار (القبلي والبعدي) لأنه من التصاميم التجريبية ذات الضبط المحكم إذ يتطلب إجراء التوزيع العشوائي والتكافؤ في العديد من المتغيرات بين المجموعتين بدرجة عالية من الضبط التجريبي، ويوفر الكثير من الوقت والجهد (الزويبي، 1988، ص112-113).

#### وقد صُمم على وفق الخطوات الآتية:

1- تطبيق مقياس الشعور باليأس الذي تبناه الباحث على أفراد عينة البحث وهم طلاب الصف الرابع والخامس من المرحلة الإعدادية في إعدادية الإمام الزهري لمعرفة من هم يعانون من الشعور باليأس .

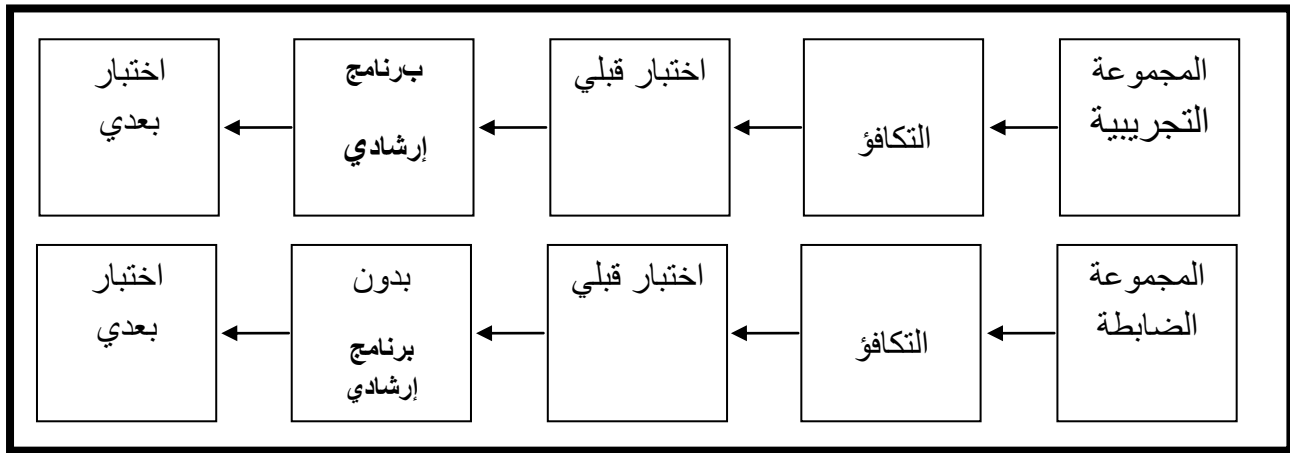
2- اختيار من تزيد درجته بمقياس الشعور باليأس عن المتوسط الفرضي للمقياس وهو (10) وبذلك يكون الطالب لديه شعور باليأس ويكون جاهز للدخول في البرنامج الإرشادي لخفض الشعور باليأس بعد أن يتم اختيار الطلاب الذين تم تشخيصهم في ضوء المقياس، يتم انتقاء (20) طالب من الذين حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس الشعور باليأس ومن ثم تقسيمهم عشوائياً على مجموعتين (تجريبية و ضابطة).

3- إجراء اختبار قبلي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لقياس الشعور باليأس هنا تكافؤ المتغيرات التي من شأنها أن تؤثر في المتغير التابع وتختلف هذه المتغيرات حسب نوع المتغير التابع والمستقل، مثلا عدم تعرض المجموعة التجريبية إلى برنامج آخر ثقافي أو إرشادي في وسائل الإعلام .

4- إجراء تكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة، من حيث (مقياس الشعور باليأس قبل إجراء البرنامج الإرشادي، المستوى التعليمي للأب، المستوى التعليمي للأب، الذكاء، العمر الزمني، المستوى الاقتصادي)

5- استخدام البرنامج الإرشادي مع أفراد المجموعة التجريبية، أما أفراد المجموعة الضابطة فلا تتعرض لأي برنامج .

6- إجراء اختبار بعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لقياس درجة الشعور باليأس لمعرفة أثر البرنامج الإرشادي في خفض الشعور باليأس، والشكل الآتي يبين خطوات هذا التصميم :-



الشكل (2)

### التصميم التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة

وقد اعتمد الباحث على هذا التصميم للأسباب الآتية:-

- 1- إن هذا التصميم من التصاميم ذو الضبط المحكم.
- 2- انه يعتمد على التوزيع العشوائي وإجراء التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) مما يوفر درجة عالية من الضبط. (عدس، 1998، ص185).
- 3- يوفر الكثير من الوقت والجهد (الزوبعي، 1988، ص112) .

### ثالثاً: مجتمع البحث population of the Research

يقصد بمجتمع البحث جميع الأفراد أو الأشياء الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث. (عيدان وآخرون 1996، ص113).



ولذلك يتكون مجتمع البحث من:

أ. مجتمع المدارس:

يشمل مجتمع المدارس جميع المدارس الإعدادية والثانوية للبنين التابعة للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى في قضاء بلدروز/ الدراسة النهارية / للعام الدراسي (2013-2014)م، والبالغ عددها (11) مدرسة . والجدول (2) يوضح ذلك.

ب.مجتمع الطلاب:

يشمل مجتمع الطلاب أعداد الطلاب في المدارس الإعدادية والثانوية للبنين للدراسة النهارية في قضاء بلدروز والبالغ عددهم (1502) طالب موزعين على المدارس. والجدول (1) يوضح ذلك.

### جدول(1)

(أسماء المدارس الثانوية والإعدادية وأعداد الطلاب\* حسب توزيعها على قضاء

بلدروز)\*\*

ت	اسم المدرسة	عدد الطلاب
1	ثانوية مآرب للبنين	22
2	ثانوية المستقبل للبنين	76
3	ثانوية سومر للبنين	35
4	ثانوية ذي قار للبنين	128
5	ثانوية ثابت بن قره المختلطة	88

78	ثانوية النسائم المختلطة	6
51	ثانوية السكري للبنين	7
412	إعدادية بلدروز للبنين	8
216	إعدادية أبي الضيفان للبنين	9
136	إعدادية الإمام الزهري للبنين	10
260	إعدادية مندلي للبنين	11
1502		المجموع

#### رابعاً: عينة البحث Sample of the Research

يقصد بعينة البحث هي جزء من المجتمع الأصلي للبحث، ويقوم الباحث بدراستها للتعرف على خصائص المجتمع الذي سحبت منه ، ويتم اختيارها لإجراء دراسة عليها وفق قواعد خاصة ويجب أن تمثل المجتمع تمثيلاً سليماً. (عبد الرحمن وزنكة ،2008،ص304).

\*استبعد الباحث الطالبات من المدارس المختلطة

\*\* تم الحصول على البيانات أعلاه من مديرية تربية ديالى / قسم التخطيط التربوي/ شعبة الإحصاء للعام الدراسي(2013-2014) م.

وجرى اختيار عينة البحث وفق الآتي :

### 1-عينة المدارس:

استعمل الباحث أسلوب العينة العشوائية البسيطة في اختيار عينة المدارس ، وذلك عن طريق إعطاء كل مدرسة رقما ثم خلط الأرقام جيدا ومن ثم سحب رقم يدل على اسم المدرسة التي يتم فيها اختيار عينة البحث.

وقد اختيرت(إعدادية الإمام الزهري للبنين) في مركز قضاء بلدروز التابعة لمديرية تربية ديالى بصورة عشوائية.

### 2- عينة الطلاب:

بلغ عدد طلاب الرابع والخامس بفرعيهما العلمي والادبي في إعدادية الإمام الزهري للبنين(136) طالبا موزعين على الصفوف الدراسية ، والجدول (2) يوضح ذلك .

### جدول (2)

#### توزيع الطلاب في إعدادية الإمام الزهري للبنين حسب الصفوف الدراسية

العدد	الصف	ت
19	الرابع الأدبي	1
40	الرابع العلمي	2
37	الخامس الأدبي	3
40	الخامس العلمي	4
136	المجموع	

### عينة التجربة

قام الباحث بالخطوات الآتية لاختيار عينة البحث الحالي:-

- 1-تطبيق مقياس الشعور باليأس على طلاب المرحلة الإعدادية وقد بلغ عدد الطلاب الذين يعانون من الشعور باليأس ( ) طالباً.
- 2- اختيار (20) طالباً من الذين حصلوا على درجات أعلى من الوسط الفرضي وهو (10) على مقياس الشعور باليأس.
- 3-تم توزيع الطلاب بشكل عشوائي على مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة بواقع (10) طلاب في كل مجموعة، والجدول (3) يوضح ذلك.

### جدول (3)

#### توزيع الطلاب على المجموعتين التجريبية والضابطة

عدد الطلاب	المجاميع
10	المجموعة التجريبية
10	المجموعة الضابطة
20	المجموع

#### خامساً: تكافؤاً لمجموعتين Efficiency of the Couple groups

إن التكافؤ بين المجموعتين أمر ضروري لتصميم البحث، إذ يسعى الباحث إلى إن تكون مجموعات بحثه متكافئة لكي لا يكون الفرق في أدائها ناجماً عن الفرق

بين المجموعات (ابوعلام،1989،ص14). لقد أجرى الباحث التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة، على الرغم من إن توزيع الطلاب على المجموعتين قد تم بطريقة عشوائية وذلك لضمان السلامة الداخلية للبحث ، وقد أجرى الباحث التكافؤ بين المجموعتين في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على سلامة التجربة،ومن هذه المتغيرات: ( درجات الطلاب على مقياس الشعور باليأس قبل بدء التجربة،المستوى التعليمي للأم ، والمستوى التعليمي للأب ، والعمر الزمني محسوباً بالأشهر، الذكاء،المستوى الاقتصادي)، ولغرض الحصول على المعلومات المطلوبة أعلاه قام الباحث بإعداد استمارة معلومات تم توزيعها على طلاب المجموعة التجريبية والضابطة قبل بدء التجربة.(ملحق2)

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

### 1-درجات الطلاب على مقياس الشعور باليأس قبل بدء التجربة:

للتأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في هذا المتغير ، تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، اذ كانت القيمة المحسوبة (0,999) والقيمة الجدولية (2,10) عند مستوى دلالة (0.5) وهي غير دالة احصائياً مما يشير الى تكافؤالمجموعتين في هذا المتغير ، والجدول(4) يوضح ذلك.

**جدول (4)**

**القيم الاحصائية للاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة التكافؤ بن درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الشعور باليأس قبل بدء التجربة**

مستوى الدلالة	القيمة التائية		درجة الحرية	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العينة	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة						
لا توجد فروق ذات دلالة 0,05	2,10	0,991	18	10	2,11	13,30	10	التجريبية
					1,43	12,50	10	الضابطة

**2- المستوى التعليمي للأب:-**

لغرض التحقق من التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في هذا المتغير تم استخدام اختبار كولمجروف سميير نوف (Kolmogrov Smirnov) حيث بلغت القيمة المحسوبة (0,446) وهي اصغر من القيمة الجدولية (1,36) مما يدل على أن الفرق غير دال إحصائياً بين أفراد المجموعتين في هذا المتغير والجدول (5) يوضح ذلك.

**جدول (5)**

**القيم الإحصائية لاختبار كولجروف سمير نوف لتغير المستوى التعليمي للأب بين المجموعتين التجريبية والضابطة**

المجموعة	المستوى التعليمي للأب			عدد الأفراد	قيمة ك المحسوبة	قيمة ك الجدولية	مستوى الدلالة	دلالة الفرق
	ابتدائي	ثانوي	جامعي					
التجريبية	4	4	2	10	0,446	36,1	0,05	غير دال
الضابطة	3	3	4	10				

**3-المستوى التعليمي للأب:**

لمعرفة دلالة الفرق بين المستوى التعليمي للأب لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، تم استخدام اختبار كولمجروف سمير نوف (Kolmogrov Smirnov) حيث بلغت القيمة المحسوبة (0,223) وهي اصغر من القيمة الجدولية (1,36) عند مستوى دلالة (0,05) مما يدل على إن الفرق غير دال إحصائياً بين أفراد المجموعتين في متغير المستوى التعليمي للأب والجدول (6) يوضح ذلك.

### جدول (6)

## القيم الإحصائية لاختبار كولجروف سمير نوف لمتغير المستوى التعليمي للام بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة	المستوى التعليمي للام			عدد الأفراد	قيمة ك المحسوبة	قيمة ك الجدولية	مستوى الدلالة	دلالة الفرق
	ابتدائي	ثانوي	جامعي					
التجريبية	3	4	3	10	0,223	1,36	0,05	غير دال
الضابطة	2	4	4	10				

#### 4-العمر الزمني محسوباً بالأشهر :

لغرض تحقيق التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في هذا المتغير حسب الباحث أعمار الطلاب بالأشهر حيث بلغ متوسط أعمار المجموعة التجريبية (185,87) شهراً وبتباين معياري (5,55) وبلغ متوسط أعمار المجموعة الضابطة (184,53) وبتباين معياري (5,16) وعند استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق الإحصائية، اتضح إن الفرق غير دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) إذ كانت القيمة المحسوبة (1,300) وهي اصغر من القيمة التائية الجدولية (2,101) وبتباين حرية (18) وهذا يدل على أن مجموعتي البحث التجريبية والضابطة متكافئتان إحصائياً في متغير العمر الزمني والجدول (7) يوضح ذلك.



### جدول (7)

## المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة والجدولية لطلاب مجموعتي البحث محسوبا بالأشهر

مستوى الدلالة 0,05	القيمة التائية		درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الطلاب	المجموعة
	المحسوبة	الجدولية					
غير دال إحصائياً	2,101	1,300	18	5,55	185,87	10	التجريبية
				5,16	184,53	10	الضابطة

### 5- الذكاء

اعتمد الباحث اختبار (رافن) للذكاء المقنن على البيئة العراقية والذي سمي ب(اختبار المصفوفات المتتابعة القياسي العراقي)، وهو يتألف من خمس مجموعات من اللوحات (ا، ب، ج، د، هـ) وتضم كل مجموعة من هذه المجموعات اثني عشرة لوحة وتتكون كل لوحة من ستة أشكال ذات علاقة مع بعضها وترقم الاختبار بحيث ان الشكل الأخير من الأشكال الستة مفقود والموجود في أسفل الصفحة على انه بديل من بدائل أخرى ذات أشكال مختلفة، وعلى الطالب أن يختار البديل الذي يمثل الشكل الذي يكمل تسلسل العلاقات بين الأشكال الستة في اللوحة، بعد الانتهاء من توزيع الاختبار على مجموعتي البحث تم حساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين التجريبية والضابطة حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة

التجريبية (35,400) وياحرف معياري (4,78) أما المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة فقد بلغ (37,70) وياحرف معياري (5,35) وعند استخدام الاختبار التائي ( T-test ) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفرق بلغت القيمة المحسوبة (1,012) وهي اصغر من القيمة الجدولية (2,101) وهذا يعني تكافؤ أفراد المجموعتين في هذا المتغير والجدول (8) يوضح ذلك.

### جدول (8)

#### القيم الإحصائية لاختبار (رافن) للذكاء للمجموعتين التجريبية والضابطة

مستوى الدلالة 0,05	القيمة التائية		درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الطلاب	المجموعة
	المحسوبة	الجدولية					
غير دال إحصائياً	2,101	1,012	18	4,78	35,40	10	التجريبية
				5,35	37,70	10	الضابطة

#### 6- المستوى الاقتصادي:

لغرض التأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير المستوى الاقتصادي ، تم تكافؤ المستوى الاقتصادي في الدخل الشهري للعائلة، ولمعرفة دلالة الفرق بين المستوى الاقتصادي لأفراد العينة باستخدام اختبار (مربع كاي)، تبين أن القيمة المحسوبة (0,343) وهي أصغر من القيمة الجدولية (5,99) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (2)، ما يدل على أن الفرق غير دال إحصائياً بين أفراد

المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير المستوى الاقتصادي وجدول (9) يوضح ذلك.

### جدول (9)

#### القيم الإحصائية لاختبار (مربع كاي) لمتغير المستوى الاقتصادي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

المجموعة	العدد	مستوى الدخل			قيمة كا 2		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
		متوسط	جيد	عالي	المحسوبة	الجدولية		
الضابطة	10	3	3	4	0,343	5,99	0,05	غير دالة
التجريبية	10	2	4	4				

#### سادسا: أدوات البحث Tools of the Research

تعرف أداة البحث بأنها مجموعة من البنود أو الأسئلة تمثل القدرة أو الخاصية المراد قياسها (عبد الرحمن، 1983 ص 195)، أما انستازي (Anastasi, 1976) فتعرف أداة القياس بأنها: أداة موضوعية مقننة لتحديد عينة من السلوك (أبو جادو، 2003 ص 398)، ولتحقيق أهداف البحث تطلب توافر أداتين وعلى النحو الآتي:

1- مقياس الشعور باليأس.

2- البرنامج الإرشادي.

### 1-مقياس الشعور باليأس:

بعد اطلاع الباحث على الأدبيات ذات العلاقة بموضوع البحث الحالي أستقر الرأي على تبني مقياس الشعور باليأس الذي أعده بيك وستير 1974) Beck & Steer, 1974) لقياس الشعور باليأس وذلك لكون المقياس:

أ- انه مقياس عالمي .

ب- تطابق المقياس للمرحلة الدراسية التي قام الباحث بإجراء بحثه عليها.

ج- استخدم سابقا في البيئة العراقية والعربية.

وهذه المبررات الأنفة الذكر هي التي دفعت الباحث إلى استخدام هذا المقياس لقياس الشعور باليأس لدى طلاب المرحلة الإعدادية وفيما يلي وصفاً للمقياس:

#### وصف المقياس:-

يتكون المقياس من (20) فقرة يجاب عليها باختيار إجابة واحدة من إجابتين (نعم- لا) على كل بند علما بأن (9) فقرات (1،3،5،6،8،10،13،15،19) تصحح سلبا في ضوء النفي وتحصل الإجابة (لا) على درجة واحدة و الإجابة(نعم) على الدرجة(صفر) في حين أن هناك(11) فقرة أرقام (2،4،7،9،11،12،14،16،17،18،20) يصحح ايجابيا حيث تحصل الإجابة(نعم) على الدرجة (1) والإجابة (لا) على الدرجة (صفر) ثم تجمع الإجابات جميعها لاستخراج الدرجة الكلية ،وتتراوح درجات المقياس بين (صفر-20)درجة،وقد أطلق عليه بيك الثالث المعرفي للاكتئاب واليأس وتعني النظرة السلبية للذات والعالم والمستقبل علما إن تسعة بنود من المقياس تدور حول اتجاه الفرد نحو المستقبل، إما بقية البنود وعددها (11) فقرة والتي تدور عباراته حول التشاؤم (أبو اسعد، 2009، ص208). (ملحق 3)

### التحليل الإحصائي لل فقرات :-

أن عملية التحليل الإحصائي هي اختبار استجابات أفراد عينة البحث عن كل فقرات الاختبار (الزوبعي، 1981، ص74) ولأجل إجراء عملية التحليل الإحصائي اتبع الباحث الخطوات الآتية:-

#### أولاً: القوة التمييزية لل فقرات:

أن حساب القوة التمييزية لل فقرات من الإجراءات المهمة والضرورية في بناء المقاييس وتكييفها والهدف من ذلك هو التعرف على الفقرات ذات التمييز العالي والفقرات ذات التمييز الواطئ لغرض تعديلها أو حذفها من المقياس (Oppen hein 1978, p134) ويتم إجراء ذلك من خلال ما يأتي:

1- أسلوب المجموعة العليا والدنيا أي (المجموعتان المتطرفتان) وكالاتي:

أ- توزيع فقرات المقياس على أفراد العينة.

ب- تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة.

ج- ترتيب الدرجات من أعلى درجة إلى اقل درجة.

د- تعيين أُل (27%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا والبالغ عددها (36) استمارة وال (27%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا والبالغ عددها (36) استمارة وتتراوح درجات المجموعة العليا بين (11-18) درجة أما درجات المجموعة الدنيا فقد تراوحت بين (1-10) درجة، وللتعرف على طبيعة الفرق بين إجابات الأفراد بين المجموعتين العليا والدنيا عن كل فقرة تم استخدام الاختبار التائي (T .test) لعينتين مستقلتين، ومن خلال مقارنة القيمة التائية المحسوبة بالقيمة التائية الجدولية، اتضح بأن فقرات مقياس الشعور باليأس جميعها مميزة أي دالة إحصائياً وذلك لان القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2،101) عند مستوى دلالة (0،05) ودرجة حرية (70) والجدول (10) يوضح ذلك:

**جدول (10)**

**القوة التمييزية لفقرات مقياس الشعور باليأس**

دلالة الفرق	قيمة T المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	3,360	0,16667	0,0278	0,46718	0,3056	1
دالة	2,782	0,50631	0,4722	0,42164	0,7778	2
دالة	3,397	0,23231	0,0556	0,48714	0,3611	3
دالة	2,630	0,46718	0,6944	0,31873	0,8889	4
دالة	4,225	0,40139	0,1944	0,48715	0,6389	5
دالة	2,293	0,42164	0,2222	0,48717	0,3613	6
دالة	4,369	0,17667	0,1278	0,47718	0,3156	7
دالة	4,205	0,23231	0,0556	0,50395	0,4444	8
دالة	4,851	0,28031	0,0,0833	0,40139	0,8056	9
دالة	3,924	0,0000	0,0000	0,46718	0,3056	10
دالة	03,276	0,43916	0,2500	0,49441	0,6111	11
دالة	3,639	0,50000	0,4167	0,40139	0,8056	12

دالة	3,092	0,31873	0,1111	0,50000	0,4167	13
دالة	4,956	0,28131	0,1833	0,41139	0,8156	14
دالة	4,778	0,31873	0,1111	0,50000	0,5833	15
دالة	5,154	0,35504	0,1429	0,42164	0,7778	16
دالة	2,419	0,48614	0,3611	0,48714	0,6389	17
دالة	2,979	0,45426	0,2778	0,49441	0,6111	18
دالة	5,706	0,35074	0,1389	0,46718	0,6944	19
دالة	5,341	0,35074	0,1389	0,47809	0,6667	20

#### ثانيا: علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

إن علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس أو ما يعرف بطريقة (الاتساق الداخلي فهي تشير إلى تجانس فقرات المقياس في قياس الظاهرة السلوكية لأن كل فقرة من فقرات المقياس تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المقياس ككل ( Allen and YenK1979p124). كما أن استخدام طريقة الاتساق الداخلي تساعد الباحث في تحديد موقع كل فقرة من فقرات المقياس (الكبير، 1989، ص151)، فضلا عن إن هذه الطريقة تعد من أدق الوسائل المستخدمة في حساب الاتساق الداخلي للمقياس (العيوسي، 1985، ص51)، وبالتالي ينبغي الإبقاء على الفقرات التي تكون معاملات ارتباط درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس عالية ، وحذف الفقرة عندما يكون معامل ارتباطها بالدرجة الكلية ضعيف (الزوبعي، 1981، ص43). ولأجل استخراج علاقة كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس تم استخدام معامل ارتباط باي سيريال النقطي حيث كانت جميع الفقرات مميزة . والجدول (11) يوضح ذلك.

**جدول(11)**

**معامل الارتباط بين درجة كل فقرة بالدرجة الكلية لقياس الشعور باليأس**

النتيجة	معامل الارتباط	الفقرة
داللة	0,35	-1
داللة	0,32	-2
داللة	0,37	-3
داللة	0,39	-4
داللة	0,44	-5
داللة	0,41	-6
داللة	0,43	-7
داللة	0,38	-8
داللة	0,34	-9
داللة	0,40	-10
داللة	0,48	-11
داللة	0,50	-12
داللة	0,47	-13



دالة	0,51	-14
دالة	0,46	-15
دالة	0,53	-16
دالة	0,51	-17
دالة	0,45	-18
دالة	0,42	-19
دالة	0,31	-20

### الخصائص السايكومترية للمقياس:

#### أولاً: الصدق Validity:

يُعدُّ الصدق أحد أهم المؤشرات التي تدل على مصداقية الاختبار، وأنَّ الاختبار الجيد هو الذي يقيس السمة المراد قياسها، وتختلف الاختبارات في درجة صدقها تبعاً لاقترابها أو ابتعادها من تقدير تلك السمة المراد قياسها (عثمان، 2001ص58-59)، وصدق المقياس يمدنا بدليل مباشر على مدى صلاحيته للقيام بوظيفته ولتحقيق الأغراض التي وضع من أجلها (كراجة، 1997، ص141-142) ، ويكون المقياس أو الاختبار صادقا عندما يستطيع قياس السمة أو الظاهرة التي وضع من أجلها ،والافراد الذين اعد لأجلهم (الزويبي والغنام، 1980، ص 39 ) ؛ وللتحقق من صدق مقياس الشعور باليأس. قام الباحث باستخراج نوعين من الصدق وهما كما يأتي:

#### – صدق المحتوى: – CONTENT VALIDITY

ويتحقق هذا النوع من الصدق من خلال التحليل العقلاني لمحتوى المقياس. وهناك نوعان من الصدق كما يشير ننلي (NUNNALLY) وهما الصدق المنطقي والصدق الظاهري اللذان تحققا في المقياس .(NUNNALLY,1978 :11).

### \* الصدق الظاهري : FACE VALIDITU

يقوم هذا النوع من الصدق على مدى تمثيل المقياس للميادين أو الفروع المختلفة للقدرة أو السمة التي يقيسها، كذلك على التوازن بينها بحيث يصبح من المنطق أن يكون محتوى المقياس صادقاً شرط أن يمثل السمة المراد قياسها (عبد الرحمن، 1998،ص158) . وللتحقق من الصدق الظاهري للمقياس يتم عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس والإرشاد النفسي والبالغ عددهم (16) خبير (ملحق4). للحكم على صلاحية فقراته لقياس الشعور باليأس إذ حصل على نسبة اتفاق (100%) على استخدامه كما في ملحق رقم (5) .

### ب-صدق البناء:

يعد الصدق البنائي أكثر أنواع الصدق قبولاً ، وقد أوضح عدد كبير من المختصين أنه يتناسب مع جوهر مفهوم أيبل (Ebel) للصدق في تشعب المقياس بالمعنى (فرج،1980، ص313) ، وفي هذا النوع من الصدق يحاول الباحث التعرف على طبيعة الظاهرة السلوكية التي يسعى المقياس إلى قياسها (الزوبعي، 1981،ص43) . وقد تم التحقق من هذا المؤشر لصدق البناء عن طريق إيجاد معاملات التمييز للفقرات وعن طريق ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس ، لذا يمكن أن تكون معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية والقدرة التمييزية للفقرات من مؤشرات صدق بناء المقياس الحالي . وقد قام الباحث باستخدام معامل ارتباط بيرسون ؛ لإيجاد العلاقة بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس .وقد أشار الين (Allen) إلى أن ازدياد معامل ارتباط الفقرة بالمجموع الكلي الذي يزيد من احتمال تضمين الفقرة في المقياس والذي يؤدي إلى الحصول على مقياس أكثر تجانساً (Allen and Yen,1979,p:125) ،

وأظهرت النتائج أن جميع الفقرات دالة إحصائياً عند مقارنتها بقيم معامل الارتباط الجدولية .

### مؤشرات الثبات: Reliability

يعد الثبات من الخصائص الأساسية التي ينبغي التأكد منها في المقاييس التربوية والنفسية، لأن حساب الثبات يعطي مؤشراً على دقة المقياس وتجانسه في قياس الخاصية المراد قياسها (Zeller&carmines, 1980, p.77). إن الهدف من حساب الثبات هو تحديد أخطاء القياس وإيجاد طرق تقلل من هذه الأخطاء (Murphy, 1988,p.63)، لذا يعد الثبات من الخصائص السيكومترية المهمة في المقاييس النفسية، كونه يعطي مؤشر على الاتساق في فقرات المقياس في قياس ما وضعت لقياسه بصورة منتظمة (الخطيب، 1987، ص50). ولحساب ثبات الاختبار اختار الباحث ما يأتي:

#### 1- طريقة التجزئة النصفية (Spilt half):

تقيس هذه الطريقة التجانس، والاتساق الداخلي لفقرات المقياس، وتجانس فقرات المقياس على مدى اتساق أداء الطلبة على جميع الفقرات التي يتكون منها المقياس (أبو حطب وآخرون، 1987، ص113)، وعند تطبيق هذا الاختبار على عينة ممثلة، وعند التصحيح يتم حساب مجموع درجات المفردات ذات الأرقام الفردية و مجموع درجات المفردات ذات الأرقام الزوجية الخاصة بكل طالبة، فإنه يصبح لدينا درجتان لكل فرد من أفراد العينة، ويمكن إيجاد الارتباط بينهما (كراجة، 1997، ص122). ويبين سبيرمان براون أنه يمكن التنبؤ بمعامل ثبات أي اختبار إذا علمنا معامل ثبات نصفه أو أي جزء منه (السيد، 1979، ص521)، ثم جُزئت درجات فقرات المقياس إلى جزأين، يمثل الأول الدرجات الفردية، ويمثل الآخر الدرجات الزوجية، وباستخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات الجزئين (Kline، 1979، P.3)، حيث بلغ معامل الثبات بين نصفي الاختبار (0,71) وبعد تصحيح معامل الثبات بطريقة سبيرمان براون أصبح الثبات يساوي (0,84) وهو معامل ثبات جيد.

## 2- طريقة الفا كرونباخ: Cranbach Alpha Method

يسمى معامل الثبات المحسوب بهذه الطريقة بمعامل الاتساق الداخلي، ويشير إلى حساب الارتباطات بين درجات جميع فقرات المقياس على أساس أن الفقرة عبارة عن مقياس قائم بذاته، وذلك يعد مؤشراً على اتساق استجابات الفرد والتجانس بين فقرات المقياس (عودة والخليلي، 2000 ص 245). وتقوم فكرة معادلة الفا كرونباخ على حساب الارتباطات بين درجات عينة الثبات على جميع فقرات المقياس، أي أنها تقسم المقياس إلى عدد من الأجزاء يساوي عدد فقراته، وبشكل متوسط معاملات الارتباط الداخلية أفضل تقدير لمتوسط معاملات الثبات النصفية على عدد كبير من مرات التقسيم للمقياس (ثورندايك وهيجين، 1989، ص 79). وبعد تطبيق المقياس على عينة البحث والتي بلغت (136) طالبا بلغ معامل ارتباط الفا كرونباخ (0,88) ويعد هذا معامل ثبات جيد. وهو معامل ثبات جيد، إذ يشير (عيسوي، 1985) إلى أن معامل الثبات الذي يتراوح بين (0,70-0,90) هو مؤشر جيد لاختبار الثبات (العيسوي، 1985 ص 58).

## 2- البرنامج الإرشادي: counseling program :

اعتمد الباحث في إحداث التأثير المطلوب في خفض حالة الشعور باليأس لدى الطلاب على برنامج إرشادي يتم إعداده مسبقاً حيث يعد البرنامج في العملية الإرشادية أداة تفاعل للجماعة تهدف إلى مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعلق وتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها (عبد الله، 2013، ص 199). والبرنامج الإرشادي وضع لخدمة الطلبة والأفراد عموماً والذين يعانون من مشاكل في جانب من جوانب حياتهم، وقد ظهر تأثير هذه البرامج في إنها دخلت لكل شرائح المجتمع وشملت ظواهر سلوكية متعددة وقد تطورت هذه البرامج على مر السنين وأصبح لها كيان علمي وعملي ممكن الاعتماد عليه ضمن خطة منظمة (الحياني 1998، ص 75). والبرنامج الإرشادي المنظم يمكن المرشد من تخصيص وقت كاف لإرشاد وتوجيه الطلبة وباستخدام الطرائق العلمية في جمع

المعلومات من الطلاب ومساعدة المدرسين للقيام بمهامهم الإرشادية ،وهو يمكن الطلبة من تلقي خدمات إرشادية متوازنة وكافية (الدوسري،1985،ص238).

### تخطيط البرنامج الإرشادي:

التخطيط صفة أساسية من صفات برنامج التوجيه والإرشاد المنظم،ويقوم التخطيط على عدة خطوات أساسية وتوفر كل خطوة من تلك الخطوات المطلوبة في التخطيط قاعدة للخطوة الأخرى التي تليها وهناك عدة طرائق أو نماذج (models) لتخطيط برنامج للتوجيه والإرشاد كلها تعتمد على عملية مدروسة وخطوات محددة ومن تلك الطرائق أو النماذج أنموذج بوردرز ودرراير (Border& (الدوسري،1985،ص243-245) وأنموذج بوردرز ودرراير (Border& (Drury1992,p487,495).

### بناء البرنامج الارشادي:

اعتمد الباحث في بناء البرنامج الإرشادي الخطوات الآتية:

1-الاطلاع على الأدبيات الخاصة بأسس بناء البرامج الإرشادية وطرائقها ونماذجها.

2-نتائج مقياس الشعور باليأس لدى طلاب المرحلة الإعدادية الذي طبقه الباحث على عينة بحثه والذي تحددت من خلاله المشكلات ودرجة حدتها ،

3-اعتمد الباحث في بناء البرنامج الإرشادي على أنموذج (Borders & Dryru) ويتكون البرنامج وفق هذا الأنموذج من عدة خطوات وعلى النحو الآتي:-

أ- تقرير حاجات الطلبة وتحديدتها.

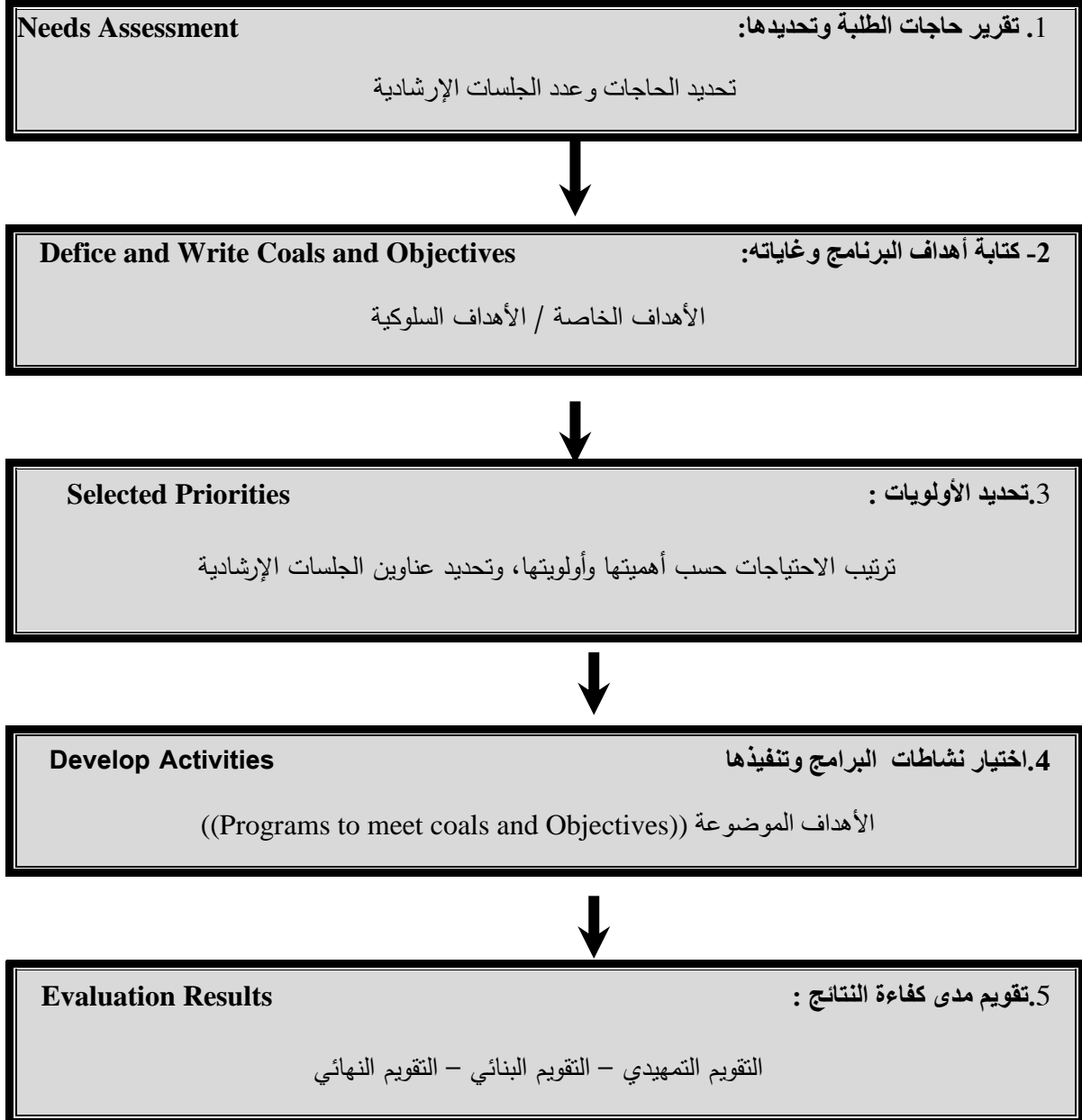
ب- كتابة أهداف البرنامج وغاياته.

ج- تحديد الأولويات.

د- اختيار نشاطات البرنامج وتنفيذها.

هـ- تقويم مدى كفاءة البرنامج. (Borders & Dryru,1992:487-495).

وكما مبين في الشكل (2).  
4- عرض البرنامج الإرشادي على عدد من الخبراء والمختصين في ميدان الإرشاد النفسي ملحق (4) للتأكد من مدى مناسبة الأهداف والأنشطة المستخدمة والزمن الذي تحتاجه لتحقيق أهداف البرنامج وأية تعديلات أخرى.



## الشكل (2)

### خطوات بناء البرنامج الإرشادي

#### 1-تقرير حاجات الطلبة وتحديدها:

وهي مجموعة الخطوات التي يقوم بها معد البرنامج للوقوف على حاجات الطلبة الأساسية التي يستند إليها في صياغة الأهداف الخاصة والسلوكية للبرنامج الإرشادي. وفيما يتعلق بحاجات الطلبة تم تطبيق مقياس الشعور باليأس على عينة من طلاب المرحلة الإعدادية بلغت (136) طالبا، واستخرج الباحث قيمة الوسط المرجح والوزن المئوي لفقرات مقياس الشعور باليأس وقد رتبت تنازليا حسب أوساطها المرجحة وأوزانها المئوية كما في الجدول (12).

### جدول (12)

#### الوسط المرجح والوزن المئوي لمقياس الشعور باليأس لكل فقرة مرتبة تنازليا

الوزن المئوي	الوسط المرجح	فقرات المقياس	ترتيبها	تسلسل الفقرة
75	0,75	لا أتوقع إن احصل على ما أريده حقيقة.	1	12
74	0,74	لم يكن لي حظ سعيد، وليس هناك سبب يدعو للاعتقاد بأنني سأحصل عليه في المستقبل.	2	9
72	0,72	لن تحدث الأمور في المستقبل بالطريقة التي أودها	3	14
71	0,71	أنا لا احصل على ما أريده، ولذلك فمن حماقة أن أربح في أي شيء.	4	16
69	0,69	يبدو المستقبل غامضا ومشكوكا فيه.	5	18
68	0,68	لا استطيع أن أتخيل ماذا ستكون عليه حياتي بعد عشر سنوات.	6	4
67	0,67	يبدو إن المستقبل مظلم بالنسبة لي.	7	7

65	0,65	يمكنني أن أقر بعجزني لأنني لم أستطيع تحقيق الأفضل بالنسبة لنفسي.	8	2
64	0,64	إن خبراتي الماضية قد أعدتني إعدادا جيدا للمستقبل.	9	10
63	0,63	أتوقع أن أحمل من الأشياء الجيدة في الحياة قدرا اكبر مما يناله الشخص العادي.	10	8
61	0,61	لا فائدة من المحاولة الجادة للحصول على شيء ما أريده، لأنني لن أتمكن من الحصول عليه في الغالب.	11	20
59	0,59	من غير المتوقع إنني سأحقق أي إشباع حقيقي لرغباتي في المستقبل.	12	17
58	0,58	عندي الوقت الكافي لانجاز الأشياء التي تشتد رغبتني في القيام بها.	13	5
56	0,56	لدي(عندي) ثقة كبيرة في المستقبل.	14	15
55	0,55	أتطلع إلى المستقبل بأمل وحماس	15	1
53	0,53	باستطاعتي أن أتوقع أن الأيام الهائلة ستكون أكثر من الأيام السيئة.	16	19
47	0,47	في المستقبل، أتوقع أن أنجح فيما هو أكثر أهمية بالنسبة لي.	17	6
42	0,42	كل ما أستطيع رؤيته أمامي، هو أمور سيئة أكثر مما هي سارة.	18	11
41	0,41	عندما أتطلع إلى المستقبل، أتوقع أنني سوف أكون	19	13



		أسعد مما أنا عليه الآن.		
38	0,38	عندما تسوء الأمور، فإنه تساعدني معرفتي بأن الأمور لن تدوم كذلك إلى الأبد.	20	3

## 2-كتابة أهداف البرنامج وغاياته:

يُعدُّ تحديد الأهداف من الخطوات المهمة في العملية الإرشادية؛ إذ من شأنه أن يقوم العملية الإرشادية وتحسين الطرائق المستخدمة فيها (الخطيب وآخرون، 1995: 3). وإنَّ هذه الخطوة تعطي فكرة عن مضمون البرنامج الإرشادي واتجاهه، وهذا يساعد المرشد على القيام بالأداء الناجح، وأنَّها تساعد في توضيح الأساليب التي تستخدم للمساهمة في حل المشكلة (العزة وعبد الهادي، 2001ص8).

أ- الهدف العام:

ويعنى هذا الهدف بوصف النتائج النهائية للعملية الإرشادية (نشواني، 1997ص50)، وقد تم صياغة الهدف العام للبرنامج الإرشادي وهو خفض الشعور باليأس لدى طلاب المرحلة الإعدادية .

### ب- هدف الجلسة :

وهو ما يسمى بالهدف الضمني الذي يصف السلوك المتوقع حدوثه لدى المسترشد بعد أن يتعلم السلوك المراد تعليمه (نشواني، 1997ص51).

### ج- الأهداف السلوكية:

إنَّ هذه الأهداف تكون إجرائية قابلة للقياس والملاحظة بشكل مباشر، والهدف منها هو مساعدة المسترشد على الانتقال تدريجياً من مستوى الأداء الحالي إلى تحقيق الأهداف العامة (الخطيب، 1995ص83)، وتتضمن هذه الأهداف وصفاً للسلوك المطلوب أدائه بعد الانتهاء من كل جلسة إرشادية، من خلال التحديد الدقيق لهذا السلوك؛ ليستطيع المرشد معرفة مدى تحقيقه (نشواني، 1997ص56).

### 3-تحديد الأولويات:

رتبت الدرجات التي تم الحصول عليها من فقرات المقياس تنازليا والتي تعبر عن حاجات الطلاب بحسب أهميتها ، وأولوياتها واعتبرت الفقرة التي حازت على وسط مرجح(0,5) فما فوق هي بمثابة حاجة تؤدي إلى وجود (شعور باليأس) وقد تبين أن هناك (16) فقرة رتبت تنازليا حسب وسطها المرجح ووزنها المنوي والجدول (13) يوضح ذلك. وقد قام الباحث بتحويل هذه الحاجات أو الفقرات إلى عناوين للجلسات الإرشادية ، وقد وضعت الحاجات أو الفقرات التي لها علاقة بالموضوع نفسه في الجلسة الإرشادية نفسها ، أي أن كل موضوع يضم فقرة أو فقرتين أو أكثر يمثل جلسة إرشادية .

وبعد ذلك تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال الإرشاد والتوجيه (ملحق/6). وقد اخذ الباحث بأرائهم وتوصل إلى الصيغة النهائية والجدول (13) يوضح ذلك

#### جدول(13)

### الحاجات التي شخّصت على مقياس الشعور باليأس وقد رتبت تنازليا حسب أوساطها المرجحة وأوزانها المنوية.

الوزن المنوي	الوسط المرجح	فقرات المقياس	ترتيبها	تسلسل الفقرة
75	0,75	لا أتوقع أن أحصل على ما أريده حقيقة.	1	12
74	0,74	لم يكن لي حظ سعيد، وليس هناك سبب يدعو للاعتقاد بأنني سأحصل عليه في المستقبل.	2	9
72	0,72	لن تحدث الأمور في المستقبل بالطريقة التي أودها.	3	14
71	0,71	أنا لا أحصل أبدا على ما أريد، ولذلك فمن حماقة	4	16

		أن أرغب في أي شيء.		
69	0,69	يبدو لي المستقبل غامضا ومشكوكا فيه.	5	18
68	0,68	لا استطيع أن أتخيل ماذا ستكون عليه حياتي بعد عشر سنوات.	6	4
67	0,67	يبدو أن المستقبل مظلم بالنسبة لي.	7	7
65	0,65	يمكنني أن اقر بعجزتي لأنني لم أستطيع تحقيق الأفضل بالنسبة لنفسي.	8	2
64	0,64	أن خبراتي الماضية قد أعدتني إعدادا جيدا للمستقبل.	9	10
63	0,63	أتوقع أن أحمل من الأشياء الجيدة في الحياة قدرا أكبر مما يناله الشخص العادي.	10	8
61	0,61	لا فائدة من المحاولة الجادة للحصول على شيء ما أريده، لأنني لن أتمكن من الحصول عليه في الغالب.	11	20
59	0,59	من غير المتوقع أنني سأحقق أي إشباع حقيقي لرغباتي في المستقبل.	12	17
58	0,58	عندي الوقت الكافي لانجاز الأشياء التي تشتد رغبتني في القيام بها.	13	5
56	0,56	لن تحدث الأمور في المستقبل بالطريقة التي أودها.	14	15
55	0,55	أتطلع إلى المستقبل بأمل وحماس.	15	1

53	0,53	باستطاعتي أن أتوقع أن الأيام الهائلة ستكون أكثر من الأيام السيئة.	16	19
----	------	---	----	----

وبعد ذلك حول الباحث هذه الفقرات (الحاجات) إلى مواضيع تمثل عناوين الجلسات الإرشادية ومن ثم عرضت الفقرات والمواضيع على عدد من الخبراء والمختصين في ميدان الإرشاد النفسي ملحق رقم (6) وقد تم الأخذ بنظر الاعتبار الآراء والمقترحات والتعديلات المقدمة من قبلهم حيث طبق البرنامج بالصيغة النهائية التي استقر عليها على وفق هذا الإجراء كما هو موضح في الجدول (14).

### جدول (14)

## فقرات مقياس الشعور باليأس التي حولت إلى مواضيع ضمن جلسات البرنامج الإرشادي

الموضوع	الفقرات	ت
الأمل	أطلع إلى المستقبل بأمل وحماس.	1
	لدي ثقة كبيرة في المستقبل.	2
	باستطاعتي أن أتوقع أن الأيام الهائلة ستكون أكثر من أيام السيئة.	3
الثقة بالنفس	عندي الوقت الكافي لانجاز الأشياء التي تشد رغبتني في القيام بها.	4
	لم يكن لي حظ سعيد وليس هناك سبب يدعو للاعتقاد بأنني سأحصل عليه في المستقبل.	5
تقدير الذات	أنا لا أحصل أبدا على ما أريد، ولذلك فمن الحماسة أن أرغب في أي شيء	6

7	من غير المتوقع إنني سأحقق أي إشباع حقيقي لرغباتي في المستقبل.	اتخاذ قرار
8	لن تحدث الأمور في المستقبل بالطريقة التي أودها.	التفائل
9	كل ما استطيع رؤيته أمامي هو أمور سيئة أكثر مما هي سارة.	
10	يبدو أن المستقبل مظلم بالنسبة لي.	خفض القلق
11	عندما أتطلع إلى المستقبل، أتوقع أنني سوف أكون أسعد مما أنا عليه الآن.	
12	يبدو أن المستقبل غامضا ومشكوكا فيه.	
13	في المستقبل أتوقع أن انجح فيما هو أكثر أهمية بالنسبة لي.	الإصرار على النجاح
14	لا أتوقع أن احصل على ما أريده حقيقة.	
15	أن خبراتي الماضية قد أعدتني إعدادا جيدا للمستقبل.	تحمل المسؤولية
16	يمكنني أن أفر بعجزتي لأنني لم أستطيع تحقيق الأفضل بالنسبة لي.	تأكيد الذات
17	عندما تسوء الأمور فإنه تساعدني معرفتي بأن الأمور لن تدوم كذلك إلى الأبد.	
18	لا فائدة من المحاولة الجادة للحصول على شيء ما أريده، لأنني لن أتمكن من الحصول عليه في الغالب.	التوافق النفسي
19	أتوقع أن أحمل من الأشياء الجيدة في الحياة قدرا أكبر مما يناله الشخص العادي.	التعامل مع الآخرين
20	لا أستطيع أن أتخيل ماذا ستكون عليه حياتي بعد عشر سنوات.	الأمن النفسي

#### 4- اختيار نشاطات البرنامج وتنفيذها:

اعتمد الباحث فنيات متعددة في تنفيذ البرنامج الإرشادي حسب مواضيع وحاجة كل جلسة إرشادية من جلسات البرنامج الإرشادي، وبعد الاطلاع بصورة

مفصلة على نظرية (بيك Beck) في العلاج المعرفي المتبناة في هذا البحث والفنيات والأنشطة المستخدمة وهي (رصد عملية التفكير غير السوية، ملء الفراغ، توثيق الاستنتاجات، الابعاد والتركيز، تغيير القواعد) واستشارة الأساتذة المختصين بالإرشاد النفسي، تم تحديد (14) جلسة إرشادية للفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي بواقع جلستين في الأسبوع وكذلك تم تحديد الزمن الذي تستغرقه الجلسة الإرشادية (45) دقيقة للجلسة الواحدة ، والجدول (14) يوضح ذلك ، وقد تم عرض المخطط على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في الإرشاد النفسي ( ملحق 4 ).

### 5- تقويم البرنامج:

التقويم عملية لازمة وضرورية لأي عمل أو جهد نتيجة لتغاير الأفراد أو عدم تجانسهم في جميع المجالات التي تؤثر على تكيفهم مع أنفسهم ومع البيئة، وان عملية التقويم ضرورية لجميع الأفراد، ويجب أن تكون متواصلة وشاملة لكي تؤدي وظيفتها على أكمل وجه في تحقيق الأهداف التربوية المنشودة (ملحم 2002، ص37).

وقد استخدم الباحث ثلاثة أنواع من التقويم:

### 1- التقويم التمهيدي : Introductory Evaluation

ويتلخص هذا التقويم بالإجراءات التي قام بها الباحث قبل تنفيذ البرنامج والمتمثلة في صدق البرنامج وتكافؤ العينة، وتحديد الحاجات على وفق ما حصلت عليه الفقرات من درجات من خلال استخراج الوسط المرجح والوزن المئوي لبيان حدة المشكلة.

### 2- التقويم البنائي : Constructive Evaluation

ويتلخص هذا التقويم في إجراء عملية التقويم عند نهاية كل جلسة إرشادية من خلال توجيه الأسئلة لأفراد المجموعة التجريبية فضلا عن متابعة التدريب البيئي في بداية كل جلسة إرشادية.

### 3- التقييم النهائي : Final Evaluation

ويتمثل بتطبيق مقياس الشعور باليأس في نهاية البرنامج الإرشادي على المجموعتين التجريبية والضابطة لمعرفة التغيرات التي تطرأ على درجات المجموعة التجريبية ومقارنتها بالضابطة ومعرفة أثر البرنامج المستعمل في خفض الشعور باليأس لدى الطلاب.

### الصدق الظاهري للبرنامج الإرشادي : Face Vaidity of the Programmed

يشير (EBEL) إلى أن أفضل وسيلة لاستخدام الصدق الظاهري هو قيام عدد من الخبراء المختصين بتقدير مدى تمثل فقرات المقياس للسمة المراد قياسها (EBEL,1972-p79).

عرض البرنامج على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، ملحق رقم (6) لمعرفة مدى ملائمة الأساليب والأنشطة والفعاليات المستخدمة في البرنامج للمدة الزمنية المقترحة لكل جلسة إرشادية بعد الأخذ بنظر الاعتبار بعض المقترحات والتعديلات والإضافات المناسبة أو الحذف . وقد اخذ الباحث بالتعديلات والمقترحات التي أشار إليها السادة الخبراء للوصول بالبرنامج الإرشادي إلى المستوى المطلوب.

### تطبيق البرنامج الإرشادي:

بعد اختيار عينة البحث وتحديد التصميم التجريبي وإعداد أدواته قام الباحث بالإجراءات الآتية لغرض التطبيق بشكل نهائي:

1- تم اختيار (20) طالبا من الذين حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس الشعور باليأس، وقد تم توزيعهم بصورة عشوائية وبالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (10) طلاب في كل مجموعة، وقد التقى الباحث بطلاب المجموعة التجريبية للتعرف عليهم وتعريفهم بطبيعة العمل الإرشادي، وما لهم وما عليهم من

واجبات وحقوق في هذا البرنامج الإرشادي، وتم إبلاغهم عن مكان الجلسات وزمانها.

2- حدد الباحث عدد الجلسات الإرشادية للمجموعة التجريبية بـ(14) جلسة إرشادية وبواقع جلستين في الأسبوع، وقد طلب الباحث من أفراد المجموعة التجريبية الحفاظ على سرية ما يدور خلال الجلسات الإرشادية.

3- حدد مكان وزمان الجلسات الإرشادية في قاعة مختبر الأحياء في الساعة (2،30) ظهرا في يوم الاثنين، وفي الساعة (10،30) صباحا في يوم الخميس لأن المدرسة مزدوجة مع مدرسة ثانية.

4- عُدت الدرجات التي حصل عليها طلاب المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الشعور باليأس قبل البدء بتطبيق البرنامج الإرشادي بمثابة نتائج الاختبار القبلي.

5- حدد يوم الاثنين الموافق 24 / 2 / 2014 موعدا للجلسة الافتتاحية .

6- تم تحديد موعد لتطبيق الاختبار البعدي لقياس (الشعور باليأس) للمجموعتين التجريبية والضابطة في يوم الأحد المصادف 14 / 4 / 2014 .

7- وضع الباحث جدولا لأيام تطبيق البرنامج الإرشادي والجدول ( 15) يوضح ذلك.

### جدول ( 15 )

#### الجلسات الإرشادية للمجموعة التجريبية وتاريخ انعقادها

ت	الجلسة الإرشادية	يوم وتاريخ انعقادها	موضوع الجلسة
1	الجلسة الأولى	الاثنين 2014/2/24	الافتتاحية
2	الجلسة الثانية	الخميس 2014/2/27	الأمل
3	الجلسة الثالثة	الاثنين 2014/3/3	الثقة بالنفس



4	الجلسة الرابعة	الخميس 2014/3/6	تقدير الذات
5	الجلسة الخامسة	الاثنين 2014/3/10	اتخاذ القرار
6	الجلسة السادسة	الخميس 2014/3/13	التفاؤل
7	الجلسة السابعة	الاثنين 2014/3/17	خفض القلق
8	الجلسة الثامنة	الخميس 2014/3/20	الإصرار على النجاح
9	الجلسة التاسعة	الاثنين 2014/3/24	تحمل المسؤولية
10	الجلسة العاشرة	الخميس 2014/3/27	تأكيد الذات
11	الجلسة الحادية عشرة	الاثنين 2014/4/1	التوافق النفسي
12	الجلسة الثانية عشرة	الخميس 2014/4/4	التعامل مع الآخرين
13	الجلسة الثالثة عشرة	الاثنين 2014/4/8	الأمن النفسي
14	الجلسة الرابعة عشرة	الخميس 2014/4/11	الختامية

### الأنشطة والفعاليات التي سوف تستخدم في البرنامج الإرشادي:

أن الاستراتيجيات المساعدة تعد خطط عمل تصمم لتحقيق أهداف كل مسترشد، فهي بمثابة خطة لمساعدة المسترشد في الانتقال نحو الأحسن لأنه ليس هناك طريقة واحدة كاملة لفهم مشكلة المسترشد، ولهذا فليس هناك إستراتيجية أرشاد واحدة كاملة تتناسب مع جميع المواقف وعليه يجب استخدام تقنيات مختلفة لمساعدة الأفراد في دراسة مشكلاتهم المختلفة وإيجاد الحلول لها. (العزة، 2001ص9). ولتحقيق أهداف البحث استخدم الباحث جميع الفنيات والأساليب المعرفية التابعة لنظرية آرون بيك (BECK) في الارشاد المعرفي المتبناة في البحث الحالي، وهذه الأساليب هي:

#### **1- رصد عملية التفكير غير السوية: Recognizing Maladaptive Ideation**

يقصد بها تلك الأفكار التي تعطل الفرد على التعامل مع مواجهة خبرات الحياة وتعطل التناغم الداخلي للفرد وينتج عنها ردود انفعالية زائدة وغير ملائمة قد لا يكون المسترشدون على وعي بهذه الأفكار ولكن مع التدريب والتعليم يصبح لديهم وعي بها ويمكنهم التركيز عليها (ابو اسعد، 2009، ص238).

## 2- ملء الفراغات : Filling in the Blank

عندما يتحدث المسترشدون عن الأحداث وعن ردود الفعل الصادرة منهم تجاه هذه الأحداث فإنه توجد عادة فجوة بين المثير والاستجابة وهذه الفجوة هي الأفكار أو المعتقدات وتقع على المعالج مهمة ملء الفراغ وذلك من خلال تعليم المسترشد على أن يركز على الأفكار التي تحدث أثناء معايشة المثير والاستجابة.

## 3- التباعد والتركيز : Distancing and Centering

يطلق بيك على هذه العملية التي ينظر بها إلى الأفكار بالإبعاد وهي تشمل الاعتراف بان الأفكار التلقائية ليست هي الواقع ولا يوثق بها وهي ضارة بالتكيف وتشتمل على أحداث خارجة عن إطار الفرد. (الشناوي، 1994ص152-153)

## 4- توثيق الاستنتاجات: Authenticating Centering

إن هدف المحاولات هو أن يصبح المسترشدون قادرين على التمييز بين العمليات العقلية الداخلية والمثيرات الخارجية وهم أيضا بحاجة إلى أن يتعلموا أساليب أخرى للحصول على معلومات دقيقة ويشتمل هذا على أن يعرفوا أن الفرض ليس حقيقة وأن الاستنتاج ليس واقعيًا ويساعد المعالج المرضى على استكشاف استنتاجاتهم وتمحيصات مع الواقع واستخدام قواعد للبرهان (ابو اسعد 2009، ص238).

## 5- تغيير القواعد : Changing the Rules

يحدث سوء التوافق عندما تستخدم القواعد غير الواقعية والأحكام المطلقة استخداما تعسفيا أو غير ملائم، ويحاول العلاج استبدال تلك القواعد والأحكام بأخرى أكثر واقعية، وأقرب إلى التوافق، وتركز القواعد والأحكام غالباً على الخطر بدلا من الأمان ، وعلى الألم بدلا من السرور ويبالغ المرضى في تصوير الخطر والمخاطرة التي تنطوي عليها المواقف العادية. (باترسون، 1990، ص38).

وقد اتبع الباحث بعض الأنشطة الفنية لإعادة التنظيم المعرفي Mechanics of Cognitive Reorganization: التابعة لنظرية بيك.

1. التدريب على الاسترخاء. Relaxation training
2. الحوار والمناقشة. Discussion and dialogue
3. ممارسة الدور. Roll of play
4. التعزيز. Reinforcement
5. التخيل الموجه. Imagining
6. التدريب البيتي. Home work. (Beck, 2005).

وفيما يأتي تفاصيل تلك الأنشطة:

### 1- التدريب على الاسترخاء. العضلي والذهني Relaxation training

تستخدم هذه التقنية للتخلص من التوتر والقلق والانفعال ,ويقوم مبدأ العمل بها من خلال تخفيف التوتر العضلي وإنقاص تبنية الجهاز العصبي السمبثاوي ,إذ تعتمد استجابة الاسترخاء على مبدأ فسيولوجي بالاسترخاء التدريجي للعضلات , بحيث تتلاشى آثار النشاط الذهني شيئاً فشيئاً كما تتلاشى اضطرابات الانفعالات (Johnston,1998p:88). ويساعد الاسترخاء في تمثيل الأدوار أو تخيلها , ومن ثم تحديد المشاعر وتخفيف القلق نحو النماذج أو الأفكار المهددة , فيستعمل الاسترخاء في كثير من الأحيان لتغيير الاعتقادات المخطوءة, ومن ثم يمكن إدراك الفرد المواقف بصورة منطقية بما تمنحه بصيرة عقلية واقعية لطبيعة المواقف .

### 2. المناقشة والحوار: Discussion and dialogue

يناقش الباحث موضوع الجلسة مع أفراد المجموعة الإرشادية وذلك من أجل سماع آرائهم وأفكارهم حول الموضوع، والمناقشة طريقة إرشادية علمية تربوية تستهدف تغيير بعض السلوكيات والأفكار والمعتقدات المخطوءة لدى المسترشدين وإن المناقشة والحوار من أساسيات البرنامج الإرشادي بالإضافة إلى الفعاليات المساعدة الأخرى، وذلك لغرض تغيير الأفكار السلبية غير المتوافقة. إن هذا النشاط أو الفنية تساعد الطلاب على تغيير أنفسهم وسلوكهم من خلال إقناعهم (أثناء المناقشة) بالأفكار

الجديدة من دون ضغط أو إكراه، كما أنه يساعدهم على تعلم لغة الحوار والانفتاح على آراء الآخرين، وقد استعمل الباحث هذه الفعالية في اغلب الجلسات الإرشادية مع المجموعة التجريبية (السراي، 2005، ص22).

### 3 . ممارسة الدور : Roll of play

يتركز هذا النشاط على مبدأ هو أن كل فرد يستطيع القيام بأدوار متعددة منها دور الشاب أو المعلم أو دور المرشد التعبير ذلك من الأدوار . (كمال , 1988، ص498) ويشتمل هذا النشاط أيضا تمثيل مواقف مختلفة بطريقة درامية , وبعد الطريق الأمثل في تكرار السلوك المرغوب فيه . (شيفر ومليمان , 1989، ص27) . والفكرة الأساسية لممارسة الدور هو أن تطلب من الفرد أن يؤدي دورا في مشاهدة موجزة تعبر عن مواقف حقيقية تواجههم في بيئتهم (2: warren , 2003p).

### 4 . التعزيز : Reinforcement

المعززات كثيرة ومتنوعة ومنها التعزيز الاجتماعي كالممدح والثناء والتقبل والابتسامة , وبعد التعزيز بأنه مفتاح السلوك المرغوب والحفاظ عليه , والتعزيز يسهل عمل المرشد ونجاحه في عملة كما لهذه المعززات في قدرة كبيرة وفعالة في التأثير على السلوك . (2: warren , 2003p).

### 5 . التخيل الموجه : imagining

زاد الاهتمام في الآونة الأخيرة بدراسة التخيل والدور الذي يمكن أن يمارسه في عملية تعديل السلوك , وأشارت بعض الدراسات إلى أن تخيل المثيرات ينجم عنه استجابات مشابهة للاستجابات التي تحدثها المثيرات الحقيقية. (الخطيب، 1995، ص252). وكذلك تستطيع المرشد أن يتعامل مع خبرات المسترشدين في الخيال كما يتعامل معها في الواقع، فالخيال من خلال استعمال الرموز يحاكي الواقع أو يمثله بشكل مصغر ويمكن أن يكون الخيال ملفوظا أو مكتوبا أو ممثل سلوكيا على المسرح وبإشراف المرشد . (باترسون، 1990، ص253). ويمكن أن

يستعمل التخيل لإضفاء جو من الإثارة خلال الجلسات الإرشادية مثلا تخيل أحدا يحمل أفكارا سلبية أو غير منطقية وكيفية التعامل مع ذلك الفرد ,ويتم استخدام هذا النشاط بعد نشاط الاسترخاء لتحديد سلوك المسترشد وتخيل المواقف التي تنسم بلا منطقية الأفكار وتخيل المشاعر والسلوك الناتج ليتم بعد ذلك ربط السلوكيات غير المرغوبة بتلك الأفكار المشوهة أو غير المنطقية أو السلبية ومحاولة تصحيحها بأفكار أخرى ايجابية وغير متطرفة.

#### 6. التدريب البيتي: home work

تحدد تدريبات منزلية عقب كل جلسة إرشادية لمواجهة أعراض اليأس. ويسجل المرضى المعارف السلوكية السلبية في عمود والاستجابات المعقولة في عمود مقابل من الصفحة. (باترسون, 1990ص41). وتعد مهام النشاطات البيئية ذات أهمية في تحقيق فاعليته ,إذ يشجع المسترشد على اكتساب الثقة في مواجهة المشكلات بعيدا عن الجلسات الإرشادية في البرنامج ويقلل عن احتمال استمرارهم في الاعتماد على المرشد (محمد, 2000 ص112).

- وسيقوم الباحث بعرض إدارة الجلسة الثالثة كأمودج وعلى النحو الآتي :

#### إدارة الجلسة الثالثة

-يناقش المرشد التدريب البيتي ويقدم الشكر والثناء للطلاب الذين ساهموا في انجاز التدريب البيتي.

-يبدأ المرشد بتقديم موضوع الجلسة وهو (الثقة بالنفس)

-يعرف المرشد الثقة بالنفس وهي (إيمان الفرد بنفسه وإمكانياته وقدراته والاعتماد عليها وعدم شعوره بالخجل في المواقف الاجتماعية وبأنه مقبول) والثقة بالنفس هي إحدى العوامل المهمة في نمو الشخصية للإنسان وقدرته على التكيف السليم وترتبط الثقة بالنفس بالطموح، فالشخص الواثق من نفسه يكون قادراً على وضع أهداف حقيقية له ويتحمل المسؤولية وله القدرة على الإبداع واتخاذ القرار.

- أن مفهوم الثقة بالنفس لا يعني الغرور والغطرسة ، وإنما هي نوع من الاطمئنان المدروس إلى إمكانية تحقيق النجاح والحصول على المبتغى . وينتقد المرشد الطريقة السلبية في تفسير الأمور ، ويؤكد أن التفسير الخاطئ للأمور هو ما يجعل الفرد قليل الثقة بنفسه .

وكذلك تعني قدرة الفرد على تبؤ وضع معين بطريقة صحيحة أو تخلص الفرد من أي نقص في المهارات اللازمة ليكمل مهامه مع مراعاة إمكانية اختلاف تلك المهام من النشاط الاجتماعي مثلما يحدث في النشاط المهني كالقدرة على تحقيق مهام يحتاجها في العمل .

- يطلب المرشد من الطالب (احمد) أن يقوم بتأدية دور الفرد الواثق من نفسه ويقف أمام زملائه ويتحدث عن موضوع معين ومناقشة زملائه حول الموضوع وكيف يكون واثق من نفسه وغير متردد ولديه الشجاعة لذلك .

- يذكر المرشد أيضا من خلال استخدام أن الثقة بالنفس قيمة من قيم تكامل الشخصية وهي أيضا شعور الفرد بكفاءته وقناعاته بما لديه وعدم شعوره بالنقص أو الضعف وتعتمد هذه السمة بالاعتماد على النفس والاستقامة

يبين المرشد لطلاب المجموعة الإرشادية:

- 1- أن الثقة بالنفس طريق الوصول إلى التقدم والنجاح .
- 2- أنت واثق من نفسك وقادر على تحمل اكبر المسؤوليات .
- 3- أنت شخص مسئول عن تصرفاتك وقادر على تحمل المسؤوليات والواجبات كافة .

- 4- فكر في النجاح دوما وانك شخص ناجح وستبدل الشك باليقين
- ولكي تنمي ثقتك بنفسك يمكن أن تقوم بمهارة ( كن واثق من نفسك ، ولا تشعر بالحرج أثناء مشاركة الآخرين في بعض الأعمال أو مشاركتهم المناقشة في موضوع ما ، ولكي تشارك في شرح مادة معينه حاول التدريب على شرح الدرس أمام المرأة في البيت عدة مرات حتى تستطيع تقديمه بشكل جيد أمام الطلاب

- يبين المرشد للطلاب عدم الشعور بالنقصان واعتقادهم أنهم دون الآخرين كون هذا الشعور يولد عدم الثقة بالنفس
- يستخدم المرشد التعزيز لأفراد المجموعة الإرشادية.
- يطلب المرشد من الطلاب تدريب بيتي على أهم ماورد في الجلسة الإرشادية ومدى إفادتهم وتشخيص نقاط القوة والضعف لغرض الاستفادة منها ومناقشتها في الجلسة القادمة.
- يودع المرشد الطلاب ويشكرهم على المشاركة في الجلسة ويذكرهم بموعد الجلسة القادمة .

### الوسائل الإحصائية: Statistical Means

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية:

#### 1- اختبار مان وتني للعينات متوسطة الحجم Mann-Whitney Test

استخدم لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير المستوى الاقتصادي عند حساب التكافؤ (عودة والخليلي 2000، ص445).

#### 2- اختبار ولكوكسن لعينتين مترابطتين The Wilcoxon Test

استخدم لمعرفة دلالة الفرق بين درجات المجموعة التجريبية قبل البرنامج وبعده وكذلك المجموعة الضابطة (عودة والخليلي ، 2000، ص438).

#### 3- اختبار كولموجروف سمير نوف Kolmogrov – Smirnov Teste

استخدم لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات المستوى التعليمي لأب ، والمستوى التعليمي للأم عند حساب التكافؤ (توفيق، 1985، ص14).

#### 4- معادلة سبيرمان براون: Spearman Brown Formula

لتصحيح معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية للمقياس (Eble,1963,p.312).

#### 5- معادلة ألفا كرونباخ : Cronbach-Alpha Formulle

استعملت لاستخراج الثبات لمقياس الشعور باليأس بطريقة الاتساق الداخلي.

#### 6- الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين:

استخدم لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة عند تطبيق البرنامج الإرشادي وفي الاختبار القبلي عند احتساب التكافؤ بين المجموعتين، وكذلك استعمل لاستخراج القوة التمييزية لفقرات مقياس الشعور اليأس (عودة والخليلي، 1988، ص227-230).

#### 7- الاختبار التائي (T- test) لعينة واحدة:

لاختبار الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لدرجات أفراد العينة التطبيقية الرئيسية.

#### 8- الوسط المرجح والوزن المئوي:

استخدم لترتيب فقرات المقياس ترتيبا تنازليا ( الكندي ، 1985ص104).

9- مربع كاي (Chi-Square) استخد للتأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير المستوى الاقتصادي (عودة والخليلي، 1985 ص184).



# الفصل الرابع

## عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

- عرض النتائج
- تفسير النتائج
- مناقشة النتائج
- الاستنتاجات
- التوصيات
- المقترحات

## عرض النتائج The results raising

- التعرف على أثر البرنامج الإرشادي في خفض الشعور باليأس لدى طلاب المرحلة الإعدادية من خلال اختبار الفرضيات الآتية:

1- الفرضية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في خفض الشعور باليأس عند مستوى دلالة (0,05) لدى المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الشعور باليأس.

لاختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام (اختبار ولكوكسن) لعينتين مترابطتين لمعرفة دلالة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي ، فقد ظهر لنا إن قيمة ولكوكسن المحسوبة التي تساوي ( 18,5 ) وهي غير دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية (8) وعند مستوى دلالة (0,05) وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية ، أي لا توجد فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، والجدول (16) يوضح ذلك :

### جدول (17)

#### درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي وقيمة (W) المحسوبة والجدولية

ت	درجات الاختبار القبلي	درجات الاختبار البعدي	الفرق	الفرق المطلق	ترتيب الفرق	إشارات الفرق	قيمة W		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
							المحسوبة	الجدولية		
1	16	15	1	1	3,5	3,5+	18,5	8	0,05	غير
2	13	11	2	2	8	8+				
3	12	13	1	1-	3,5	3,5-				

دال		3,5+	3,5	1	1	11	12	4
		3,5-	3,5	1	1-	12	11	5
		10-	10	5	5-	16	11	6
		8-	8	2	2-	14	12	7
		3,5-	3,5	1	1-	13	12	8
		8-	8	2	2-	15	13	9
		3,5+	3,5	1	1	12	13	0

36,5 =-W

18,5 =+ W

## 2- الفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في خفض الشعور باليأس عند مستوى دلالة (0,05) لدى المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي .

لاختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام (اختبار ولكوكسن) لعينتين مترابطتين لمعرفة دلالة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي ، فقد أظهرت النتائج إن قيمة ولكوكسن المحسوبة تساوي (صفر) وهي دالة إحصائية عند موازنتها بالجدولية (8) عند مستوى دلالة (0,05) وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة ، أي توجد فروق في المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده ولصالح المجموعة التجريبية .والجدول ( 17) يوضح ذلك :

**جدول ( 18 )**

**درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده وقيمة (W) المحسوبة والجدولية**

ت	درجات الاختبار القبلي	درجات الاختبار البعدي	الفرق	الفرق المطلق	ترتيب الفرق	إشارات الفرق	قيمة U		مستوى الدلالة الفرق	دلالة الفرق
							المحسوبا	الجدوليا		
1	18	5	13	13	10	+	8	8	0,05	دالة
2	15	9	6	6	6,5	+	8	8	0,05	دالة
3	13	7	6	6	6,5	+	8	8	0,05	دالة
4	13	9	4	4	2	+	8	8	0,05	دالة
5	14	5	9	9	9	+	8	8	0,05	دالة
6	12	8	4	4	2	+	8	8	0,05	دالة
7	12	6	6	6	6,5	+	8	8	0,05	دالة
8	14	8	6	6	6,5	+	8	8	0,05	دالة
9	11	7	4	4	2	+	8	8	0,05	دالة
10	11	6	5	5	4	+	8	8	0,05	دالة

$55 = -W$        $صفر = +W$

3- الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في خفض الشعور باليأس عند مستوى دلالة (0,05) لدى المجموعة الضابطة والمجموعة والتجريبية على مقياس الشعور باليأس بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

لاختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار (مان وتتي) لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة ، فقد أظهرت النتائج أن القيمة المحسوبة تساوي (صفر) وهي أقل من القيمة الجدولية التي تساوي (23) عند مستوى دلالة (0,05) وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة ، أي توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ولصالح المجموعة التجريبية .والجدول ( 18) يوضح ذلك :

### جدول ( 19 )

#### درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي وقيمة (U) المحسوبة والجدولية

ت	التجريبية		الضابطة		قيمة U		مستوى دلالة الفرق	دلالة الفرق
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	المحسوبة	الجدولية		
1	5	1,5	15	18,5	55	23	0,05	دالة
2	9	9,5	11	11,5				
3	7	5,5	13	15,5				
4	9	9,5	11	11,5				
5	5	1,5	12	13,5				
6	8	7,5	16	20				
7	6	3,5	14	17				
8	8	7,5	13	15,5				
9	7	5,5	15	18,5				
10	6	3,5	1	13,5				

## تفسير النتائج ومناقشتها Raising & defining the results

من خلال استعراض النتائج التي توصل إليها البحث الحالي أظهرت نتائج التحليل الإحصائي بأن عينة البحث تتصف بالشعور باليأس وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (غني، 2010) ، وكما يرى السلوكيون أن السبب الرئيس للشعور باليأس هو فقدان التعزيز ويؤكد المعرفيون أن الأفراد الذين يميلون إلى تكوين استنتاجات سلبية واجترارت انفعالية مسبقة حول المواقف التي تواجههم قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بالشعور باليأس.

تعد الأساليب المعرفية من الأساليب الجيدة إذ تستعمل فيها فنيّات سهلة الأجراء كالقدرة على الإقناع بما يناسب العقل والمنطق ويقول بيك (Beck) " ما علينا في العلاج المعرفي ألا أن ندرب الأسوياء المضطربين على أن يلتفتوا إلى ما يدور بداخلهم من مواقف مختلفة" (بيك، 2000، ص4).

وقد دلت النتائج على أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الشعور باليأس. بينما ظهرت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس اليأس ولصالح المجموعة التجريبية ، وكذلك بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده على مقياس الشعور باليأس .

أن هذه النتيجة تعود إلى أن المجموعة التجريبية خضعت للبرنامج الإرشادي ، بينما لم تخضع المجموعة الضابطة له ، لذا ظهرت الفروق لدى المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة ، وهذا يعد مؤشراً على نجاح البرنامج الإرشادي الحالي المطبق من قبل الباحث ، ودليل على أثر أسلوب (بيك) في العلاج المعرفي وله فاعلية في خفض الشعور باليأس لدى طلاب المرحلة الإعدادية . كما انه علاج

مباشر تستخدم فيه فنيات معرفية لمساعدة المسترشد في تصحيح أفكاره السلبية ومعتقداته اللاعقلانية ، ومن خلال هذا العلاج المعرفي يتم التركيز على دور نظام المعتقدات في التأثير على السلوك . ويرمي العلاج المعرفي إلى تعليم الفرد كيف يصبح واعياً بأفكاره والتعامل مع التفكير غير المنطقي وكيفية حل المشكلات وذلك بإشراك المسترشد في حل المشكلة . فالعمليات المعرفية التي يمارسها الفرد مثل الإدراك والتفكير والتخيل هذه العمليات تؤثر بشكل مباشر على الفرد إذ تساعد الأساليب المعرفية المسترشد على تعلم مهارات جديدة وبنى معرفية جديدة، وان دور المرشد ومهمته هو تشخيص العمليات المعرفية المشوهة وتنظيم خبرات التعلم التي سوف تغير المعتقدات وأنماط السلوك الغير مرغوب (Brammer, 1989, p:70).

**يعزو الباحث النتائج الايجابية التي توصل إليها للأسباب الآتية:**

1- أن للبرنامج الإرشادي أثره الفعال في تبصير الطلاب بواقعهم ، وذلك من خلال مساعدة الطلاب في خفض مشاعر اليأس لديهم من أجل تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

2- أن الفنيات الإرشادية المستخدمة في البرنامج الإرشادي لها أثرها في خفض الشعور باليأس لدي الطلاب من خلال مساعدتهم على تغيير طريقة إدراكهم للأمور بشكل سلبي، وهذا يتفق مع نظرية بيك المعرفية على أن التفكير يمكن أن يكون غير واقعي بسبب أنه مشتق من مقدمات خاطئة، كما يمكن أن يكون السلوك قاصراً ومؤدياً للفشل بسبب أنه مبني على اتجاهات غير معقولة (باترسون، 1990، ص29) .

3- أن وضع الخطة الإرشادية من قبل الباحث وبما يتناسب مع الحاجات الإرشادية للمسترشدين إذ أعتمد الباحث في بناء برنامجه على أسس علمية تتضمن مناقشة وحوار وتدريب بيئي والنقد الموضوعي مما أدى إلى استيعاب الطلاب لمفردات الجلسات الإرشادية ، الأمر الذي ساعد في حل المشكلات النفسية والذي جاء مماثلاً للمواقف الحياتية التي يعيشها الطلاب .

4- إن اعتماد الباحث على عدة أساليب إرشادية تنتمي إلى العلاج المعرفي للعالم آرون بيك (Beck) في هذه الاتجاه والتي أثبتت فاعليتها في دراسات كثيرة، كان لها الأثر البالغ في نجاح جلسات البرنامج الإرشادي، وان إتباع الباحث في هذا العلاج على خطوات ناجحة باستبدال الأفكار والاعتقادات غير المنطقية والمشوهة بأخرى منطقية وغير مشوهة والعمل على إعادة البناء المعرفي (Cognitive restructuring) أثر واضح في تغيير أفكار المسترشدين واعتقاداتهم وطريقة إدراكهم للأمور (الريماوي، 2006، ص631). كما أن اعتماد الباحث على جميع الأساليب المعرفية في نظرية بيك كان له الأثر الواضح في نجاح البرنامج وتوفير بدائل متعددة من الأساليب والفنيات مكن الباحث من اختيار الفنيات المناسبة لكل جلسة بما يتناسب معها وكونها فنيات علاجية مكتملة لبعضها أصبح لها الدور الفاعل في إنجاح الجلسات الإرشادية، فالتعرف على الأفكار المرتبطة بسوء التكيف وزيادة وعي المسترشدين بها وتعليم المسترشدين التركيز على التصورات التي تحدث أثناء مروره بخبرة المثير والاستجابة من خلال عملية ملء الفراغ والإبعاد والتركيز في التفكير غير التوافقي للفرد وتدقيق الاستنتاجات للأفراد في التمييز بين العمليات العقلية الداخلية المثيرات الخارجية وتغيير القواعد بأخرى أكثر واقعية، كان لها الأثر بأن تكون الجلسات مترابطة ومؤثرة في نجاح البرنامج الإرشادي.

5- أن اختيار عينة البحث من طلاب المرحلة الإعدادية ، وهي مرحلة عمرية حرجة يزداد فيها التطلع للمستقبل وتكثر فيها المشكلات فتكون الحاجة للإرشاد حاجة ماسة ، وهو ما ساعد كثيرا في استجابة الطلاب للبرنامج الإرشادي والافاده منه .

6- أن استخدام أسلوب الإرشاد الجماعي كان له أثره الفعال في خفض الشعور باليأس لدى طلاب المرحلة الإعدادية، وان الإرشاد الجماعي ناجح وفعال مع المراهقين (Halling, 1996,p:46) وذلك من خلال إرشاد الطلاب الذين تتشابه مشكلاتهم وهذا يؤدي إلى التفاعل والتعاطف بين طلاب المجموعة الإرشادية (الفحل، 2009، ص59-63).



## الاستنتاجات: The Conclusions:

في ضوء نتائج البحث الحالي يمكن استخلاص الاستنتاجات الآتية :

1- وجود حالات الشعور باليأس لدى طلاب المرحلة الإعدادية وبدرجات متفاوتة، وذلك لوجود فروق فردية في بعض الخصائص النفسية والاجتماعية، واختلاف الظروف الخاصة للطلاب وطريقة تعاملهم معها.

2- أن للأنشطة والفعاليات والاستراتيجيات التي تضمنها البرنامج الإرشادي أثراً واضحاً وفاعلية عالية في خفض الشعور باليأس لدى الطلاب.

3- حاجة الطلاب إلى مثل هذه الأساليب والبرامج الإرشادية ، لتعريفهم على السلوك المقبول والتفكير بطريقة ايجابية تجاه واقعهم ومستقبلهم .

4- أن البرامج الإرشادية المخططة والمطبقة تبعاً لفنيات نظرية الإرشاد المعرفي تؤثر تأثيراً واضحاً في خفض الشعور باليأس لدى طلاب المرحلة الإعدادية إذ كانت هنالك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية التي تعرضت للبرنامج الإرشادي عند اختبارها قبلياً وبعدياً وبمقارنتها بالمجموعة الضابطة التي لم تتعرض إلى برنامج إرشادي.

## التوصيات: The Recommendations:

1- إمكانية المرشدين التربويين في المديرية العامة لمديرية تربية ديالى الاستفادة من البرنامج الحالي المعد في هذه الدراسة في المدارس المتوسطة و الإعدادية لخفض الشعور باليأس لدى الطلبة.

2- افادة قسم الارشاد التربوي في مديرية التربية من الإرشاد المعرفي في المدرسة وتدريب القائمين على الإرشاد على استخدام هذا الأسلوب كونه أسلوب حديث وفعال.

3- قيام المرشدين التربويين في المديرية العامة لتربية ديالى بالتعاون مع إدارات المدارس بعقد ندوات لتعريف الطلبة بالمشكلات النفسية التي تعترضهم وان يكونوا على دراية بالتعامل مع هذه الأمور.

4- إشراك إدارات المدارس (المدير ، المدرسين، المرشدين ) بالعمل على خلق الأجواء التي تساعد في تهيئة البيئة المدرسية الملائمة التي تخفف من مشاعر اليأس لدى الطلبة.

5- على مدراء المدارس توعية أولياء أمور الطلبة أثناء انعقاد مجالس الآباء والمدرسين على أهمية السنوات الأولى في حياة الطفل وما يحمله الفرد من سلبيات يمكن أن تنعكس سلباً على شخصيته في المستقبل.

### **المقترحات The Suggestions:**

استكمالاً للبحث الحالي وتطويراً له يقترح الباحث إجراء ما يأتي :

1- دراسة اثر أسلوب العلاج المعرفي في خفض الشعور باليأس لدى الطلاب على مراحل دراسية أخرى (المرحلة المتوسطة ، المرحلة الجامعية).

2- تصميم برنامج إرشادي لخفض اليأس اعتماداً على أساليب واستراتيجيات إرشادية غير الأساليب المتبعة في برنامج الدراسة الحالية ومقارنة نتائجها بنتائج البحث الحالي.

3- دراسة تستهدف أثر برنامج إرشادي لخفض الشعور باليأس للطالبات في المرحلة الإعدادية.

4- دراسة تتناول الشعور باليأس وعلاقته ببعض العوامل منها العوامل الاقتصادية والاجتماعية والبيئية لأهميتها بحالة اليأس عند الطلبة.

المصادر

## المصادر العربية :-

- القرآن الكريم.
- ابن منظور، جمال الدين محمد بن مكرم الأنصاري (1983): لسان العرب، ج3، المؤسسة المصرية للطباعة والنشر، القاهرة، مصر.
- أبو أسعد ، أحمد وعريبات ، أحمد (2009) : نظريات الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ، ط1 ، دار المسيرة للنشر والطباعة والتوزيع ، عمان ، الأردن.
- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف (2009) دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية، دبيونو للطباعة والنشر .
- \_\_\_\_\_ (2010) علم نفس الشخصية، عالم الكتب، عمان،الأردن
- \_\_\_\_\_ (2011) : تعديل السلوك الإنساني ، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
- أبو جادو، صالح محمد علي (2003): علم النفس التربوي، ط3، دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان.
- أبو حطب ، فؤاد (1987) التقويم والقياس ، ط3، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة.
- أبو دلو، جمال(2009) الصحة النفسية، ط1 دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان الأردن.
- أبو زعيزع ,عبد الله (2009) مفاهيم معاصرة في الصحة النفسية، ط1، الأكاديميون للنشر والتوزيع، الأردن.
- أبو علام , رجاء محمود (1989) : الفروق الفردية وتطبيقاتها التربوية , دار القلم , الكويت .

- الأسدي، سعيد جاسم وسعيد، عطاري محمد (2014) الصحة النفسية للفرد والمجتمع ط1، دار الرضوان للنشر ، عمان .
- أشول، عادل عز الدين،(1984) علم نفس النمو، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة مصر .
- الالوسي، جمال حسين وخان اميمة علي(1984)علم نفس الطفولة والمراهقة،مطبعة الجامعة،بغداد.
- الإمام،مصطفى محمود، وآخرون(1991)،الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي،دار الحكمة،البصرة.
- باترسون ، س . ه . ( 1990 ) : نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، ترجمة حامد عبد العزيز أفقي، القسم الأول، ط 2 ، دار القلم، الكويت.
- بيك ، ارون (2000) ، العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية ، ترجمة : عادل مصطفى ، القاهرة ، دار الآفاق العربية.
- توفيق، عبد الجبار(1985): التحليل الإحصائي في البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية الطرق اللا معلمية، ط2، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي، الكويت.
- ثورندايك ، روبرت ؛ وهيجن ، إليزابيث . (1989) . القياس والتقويم في علم النفس والتربية . (ترجمة: عبد الله زيد الكيلاني ؛ وعبد الرحمن عدس ) ، عمان، مركز الكتاب الأردني.
- جاسم ، شاکر مبدر ، 1990 : نظم التوجيه المهني والإرشاد التربوي.
- الحفني، عبد المنعم (1991) موسوعة التحليل النفسي ، المجلد الأول ،مكتبة مدبولي ، القاهرة.
- حقي، الفت، 1995، الاضطراب النفسي ، الإسكندرية، مركز الإسكندرية للتدريب
- الحياياني ، عاصم محمود (1998) ، الإرشاد التربوي والنفسي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، الجامعة المستنصرية.
- الخطيب ،جمال (1987): تعديل السلوك القوانين والإجراءات،عمان، الأردن.

- \_\_\_\_\_ (1995) تعديل السلوك الإنساني، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ط2، الكويت.
- الخطيب، جمال والحديدي، منى (1995): تعديل السلوك، منشورات جامعة القدس المفتوحة.
- الخطيب، صالح أحمد (2013) الإرشاد النفسي في الجامعة، دار الكتاب الجامعي، الإمارات العربية المتحدة.
- الدوسري، صالح جاسم (1985): الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والإرشاد، مجلة الخليج العربي، العدد (15)، السعودية.
- الخطيب، جمال وأبو حجلة (2008) الطب النفسي الحديث، مكتبة الفلاح بيروت.
- داود، عزيز حنا، والعبيدي، ناظم هاشم (1990) علم نفس الشخصية، وزارة التعليم العالي، جامعة بغداد.
- ربيع، محمد شحاتة (2013) علم نفس الشخصية، ط1 ، دال الميسرة للتوزيع والنشر ، عمان الأردن.
- الرشيد، بشير صالح، والسهل، راشد علي (2000)، مقدمة في الإرشاد النفسي، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، دولة الكويت، ط1.
- رضا، كاظم كريم، وعذاب، ونشعه كريم (2011) برنامج الإرشاد النفسي مفهومها- خطوات بنائها، دار الكتب والوثائق ، بغداد.
- الريحاني، سليمان طعمه وإبراهيم عبد الله الزيقات وعادل جورج طنوس (2010): إرشاد ذوي الحاجات الخاصة، ط1، عمان، دار الفكر .
- الريماوي، محمد عودة وآخرون (2006) علم النفس العام ، دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان الأردن.
- الزبيدي، كامل علوان (2009) الصحة النفسية، دار علاء الدين للنشر والتوزيع والترجمة، سورية دمشق.

- زهران, حامد عبد السلام(1977):الصحة النفسية والعلاج النفسي,ط2, القاهرة,عالم الكتب
- \_\_\_\_\_(1980):التوجيه والإرشاد النفسي,ط2, القاهرة,عالم الكتب.
- \_\_\_\_\_(1981):التوجيه والإرشاد النفسي,ط5, القاهرة,عالم الكتب .
- الزوبعي ,عبد الجليل والغنام , محمد أحمد (1980) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس , ط 1 , مطبعة جامعة بغداد.
- الزوبعي , عبد الجليل (1988): الاختبارات والمقاييس النفسية ,ط2, مكتبة الميناء , بغداد .
- الزوبعي, عبد الجليل والياس, محمد والكنائي, أبراهيم (1981) : الاختبارات والمقاييس النفسية , جامعة الموصل.
- السراي، هاشم فرحان خنجر (2005) بناء برنامج ارشادي لتخفيف حدة المشكلات الدراسية لدى طلاب المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الجامعة المستنصرية.
- السيد، فؤاد البهي (1979) علم النفس الاحصائي وقياس العقل البشري، ط3، القاهرة ، دار الفكر العربي.
- السيد, مريم, (2006), الاكتئاب, مؤسسة الرسالة ,الطبعة الأولى، بيروت لبنان.
- الشربيني، لطفي (2010) المرجع الشامل في علاج الاكتئاب ط1، دار النهضة العربية للطباعة والنشر.
- \_\_\_\_\_(1991),الاكتئاب النفسي,مرض العصر,المركز العربي,الأسكندرية.
- شلتز,دوان (1983),ترجمة,الكربولي.حمد,والقيسي,عبد الرحمن,نظريات الشخصية,مطبعة جامعة بغداد,وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ,جامعة بغداد.
- الشناوي ، محمد محروس (1994) ، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، جامعة الإمام محمد بن سعود الاسلامية ، عمان ، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع .

- \_\_\_\_\_ (1996) العملية الارشادية، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- شيفر، شارلز وميلمان، هوارد (1989): مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها، ترجمة نسيمه داود ونزيه حمدي، ط1، مطبعة الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- صالح، قاسم حسين (2011) لماذا نحذر من اليأس، منشورات صحيفة المثقف العربي، العدد (1812) .
- صالح محمود عبدالله (1985) ، أساسيات في الارشاد التربوي ، ط1 ، دار المرخ والنشر، الرياض ، السعودية.
- طاهر ، حسين محمد علي والجريدي ، محي الدين يوسف ، 1986 الإرشاد النفسي والتربوي بين الأصالة والتجديد ، ط1 ، جامعة الكويت ، كلية التربية .
- عبد الله، محمد قاسم (2013) العملية الارشادية ، ط1 ، دار الفكر، عمان الاردن.
- عبد الحفيظ ، أخلاص محمد وباهي ، مصطفى حسن (2000) : طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- عبد الرحمن ، أنور حسين وزنكنة ، عدنان حقي (2008): الأسس التصورية والنظرية في مناهج العلوم الأنسانية والتطبيقية ، ط1، دار الكتب والوثائق ، بغداد .
- عبد الرحيم ، طلعت حسن ، 1986 الأسس النفسية للنمو الإنساني ، ط3، دار القلم الكويت.
- عبد الرحمن، سعد (1983) : القياس النفسي ، ط1، مكتبة الفلاح، الكويت.
- \_\_\_\_\_ (1998): القياس والتقويم ، ط1، الكويت، مكتبة الفلاح.
- العبيدي، محمد جاسم (2009)، علم النفس الاكلينيكي، دار الثقافة ، العبدلي، عمان ط2.
- عثمان، فاروق السيد (2001): القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.



- عدس ,عبد الرحمن (1998) : أساسيات البحث التربوي , ط2 , دار المعارف , عمان , الأردن.
- العزاوي,أنور قاسم يحيى (2006),الشعور باليأس لدى طلبة جامعة الموصل ,أطروحة دكتوراه غير منشورة ,كلية التربية,الجامعة المستنصرية.
- العزة، سعيد حسني وعبد الهادي، جودت عزت(2001): تعديل السلوك الإنساني,ط1,الدار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر والتوزيع,عمان,الأردن.
- عسكر,عبد الله(1988),الأكتئاب النفسي بين النظرية والتطبيق,مكتبة الأنجلو المصرية,القاهرة.
- العنزي، هدى جبار، (2004) فقدان الامل وعلاقته بتعقيد العزو لدى طلبة الجامعة,رسالة الآداب غير منشورة كلية الآداب، جامعة بغداد.
- عودة , أحمد سلمان (2000) : القياس والتقويم في العملية التدريسية , ط2,دار الراتب الجامعية , بيروت .
- عودة ، أحمد سليمان والخليلي ، خليل يوسف ( 1988 ) : الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية ، ط 1 ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان.
- عيدان ,دوفان وعدس , عبدالرحمن وعبد الحق , كايد (1996) : البحث العلمي (مفهوم أدوات أساليب ) , ط5 , دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع, عمان , الأردن.
- العيسوي , عبد الرحمن (2000) :مناهج البحث في علم النفس,ط1, دار الراتب الجامعية,الإسكندرية,مصر.
- \_\_\_\_\_(1985) : سيكولوجية الشباب العربي , عمان,الأردن.
- العيضان, سلوى(2011) هكذا هزموا اليأس ، ط3.
- غني، نادية تعبان محمد(2010) قدرة الذات على المواجهة وعلاقتها بالشعور باليأس والحاجة للتجاوز لدى المرشدين التربويين، أطروحة دكتورا غير منشورة، كلية التربية الجامعة المستنصرية.
- فان دالين, ديوبولد (1980) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس , ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرون , ط3 , مكتبة الأنجلو المصرية , القاهرة , مصر.

- الفحل، نبيل محمد(2009) برامج الإرشاد النفسي ، النظرية والتطبيق، دار العلوم للنشر والتوزيع، القاهرة.
- فرج ، صفوت ( 1980 ): القياس النفسي، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- الفقي: حامد عبد العزيز (1974)، مدخل في الإرشاد النفسي، ط1، مطبعة عالم الكتب، القاهرة.
- قطيشات، نازك عبد الحليم، والتل، أمل يوسف(2008) قضايا في الصحة النفسية، دار كنوز المعرفة العلمية للنشر والتوزيع،
- كراجة، عبد القادر (1997): القياس والتقويم في علم النفس، ط1، دار ابازوري للنشر والتوزيع، عمان.
- كمال ،علي (1988): النفس-انفعالاتها وأمراضها وعلاجها ، ط4، ج2 ، دار واسط للنشر، بغداد.
- الكندي، عبدالله رمضان (1985): مبادئ الاحصاء وأساليب التحليل الاحصائي، ط2، منشورات ذات السلاسل.
- ليهي ، روبرت (2006) العلاج النفسي والمعرفي في الاضطرابات النفسية، ط1 ترجمة د.جمعة سيد يوسف ومحمد الصبوة، ايتراك للنشر والتوزيع، القاهرة مصر .
- مجيد، سوسن شاکر(2011)، اضطرابات الضغوط مابعد الصدمية التي يعاني منها اعضاء هيئة التدريس في الجامعات العراقية، دراسة ميدانية، مجلة الفتح، العدد(47) تشرين الاول.
- محجوب ، وجيه (2002) : مقدمة في الإرشاد النفسي ، ط1 ، دار الفلاح للنشر والتوزيع ، الكويت .
- محمد ، محمد عودة ، ومرسي ، كمال إبراهيم ، (1986) . الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام ، ط2 ، الكويت .

- محمد ، عادل عبد الله (2000): العلاج المعرفي السلوكي اسس وتطبيقات ، دار الرشيد، جمهورية مصر العربية.
- محمود، عمار (2012) أشواك اليأس وجنات الأمل، منشورات مجلة الرائد ،العدد،77.
- المصري،إبراهيم سليمان (2010) الإرشاد النفسي أسسه وتطبيقاته، عالم الكتب الحديث، اربد الأردن.
- مطهري، مرتضى (2004): فلسفة الأخلاق، مؤسسة صدر الخلائق، مكتبة الآداب الشرقية، النجف الأشرف.
- معمريّة، بشير (2006). الفروق في الاكتئاب واليأس وتصور الانتحار وقلق الموت وفقاً لار تفاع وأنخفاض الذكاء الوجداني لدى عينة من الشباب، مجلة شبكة العلوم النفسية العربية، المجلد(3) العدد(9) جانفي فيفري، مارس.
- معريس، لبا سليم(2010) الاكتئاب لدى الشباب، دار النهضة العربية بيروت لبنان،
- ملحم، سامي محمد (2002) القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط2، دار الميسرة للنشر ، عمان الأردن.
- نستول م ، س (2014): المدخل الى الإرشاد النفسي،ترجمة د،مراد علي سعد وآخرون، دار الفكر للتوزيع والنشر، الاردن.
- نشواني، عبدالحميد (1997): علم النفس التربوي، ط1، مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر، عمان، الأردن.
- هول، ك. ج . لندزي (1969)، نظريات الشخصية، ترجمة د. فرج أحمد فرج وآخرون ، دار الفكر العربي.

- وزارة التربية العراقية (1977) ، نظام المدارس الثانوية في العراق ، رقم (3)، مديرية مطبعة وزارة التربية ، بغداد.
- وزارة الصحة العالمية (2007)،منظمة الصحة العالمية،مكتب العراة،26 شارع ينبع،أم أذينة،ص ب 3044،عمان،الأردن،المكتب الأقليمي للشرق الأوسط.
- وولفوك ، أنتيا (2010) علم النفس التربوي، ط1، ترجمة أ.د صلاح محمود أبو علام، دار الفكر للنشر، عمان الاردن.

### المصادر الأجنبية:-

- Abramson L.Y., (2002). Cognitive Vulnerability Stress Model Of  
Gotlib, Lan H. (Ed.); Hammen, Constance L. (Ed.), (2003).  
Handbook Of Depression, New York, Us: Guilford Press.
- Abramson L.Y. :Metalsky , G. I. & Alloy , L. B. (1989)  
Hopelessness Depression : A Theory – Based Subtype Of  
Depression. Psychological Review , 96, 358– 372.
- Allen, M–J & Yen, W, M (1979): Introduction To Meadsurement  
Theory, Califrnis Brook Sicole ,U.S.A.,vol (45),No(8).
- Beck,A .(1993).Cognitive Therapy Development , Journal Of  
Counseling And Clinical Psychology ,V 61, N2 p 112– 149.
- Beck, A.T., (1976) : Cognitive Therapy And The Emotional  
Disorders, International Universities Press, New York.

- Beck A.T.; Kovacs M. and Weissman A., (1975). Hopelessness And Suicidal Behavior, An Overview, Journal Of American Medical-Association, Vol. 234, No. (11).
- Beck, Etal (1985) : Anxiety Disorders And Phobias:a Cognitive Perspective , Basic Book , New York.
- Border & L. D. Sand, R, Mp (1992): Comprohen Sive School Counseling Programs, Arerieew For Policy Matkers-Journal Counseling And Development.
- Bronhofer & Dugan (2005): Psychology. New York, WW Norton
- Carson & Adams , (1981) : Beyond Normality: The Predictive Value And Efficiency Of Medical Diagnosis. New York.
- Cattell, R. B. (1986): The Number of Factors In The 16 PF Aapten From The Administrators Manual For The 16 Pearsonality Factor Questionnaire. Cattell Table Of Conten.
- Ebel, R.L. (1972): Essentials Of Educational Measurements, 2nd De le Wood Clidffs, N.J, Prentice Hill.
- Eysenck, M.W. (2000,): Psychology A Member Of The Tyalor And Francis Group.
- Fromm, E, (1968),The Revolution Of Hop, New York.
- Ferrman, M, A, (1994),Study Guide To D.S.M -IV ,American - .Psychiatric Press, Washington,Dc,London

- 
- Gotlid, I. H. & Abramson, L. Y. (1999). Attribution Theory Of Emotion. In: T. Dalgleish And M. Power (Eds), Handbook Of Cognition And Emotion.(PP. 613–636), Chichester England: Wiley.
- Halling, Catalano, Virginia (1996): Physical Abuse Of Children By Parents (In) Busby, Den M. (ed), The Impact Of Violence On The Family: Treatment Approaches For Therapists And Other .Professional, Boston, Allyn and Bacon
- Hamilton ,L, McCubbin,(2004),Families Under Stress : What Makes Them Resilient American Association Of Family And Consumer Sciences. Commemorative Lecture Delivered, New York.
- Kaplan, HI .& Sadock , B, J.(1996).,Pocket Handbook Clinical Psychiatry,2nd
- Kashani J.H.; Reid J.C. And Rosenberg T.K., (1989). Levels Of Hopelessness In Children And Adolescents: A Development Perspective. Journal Of Consulting And Clinical Psychology, 57(4):496–499
- Kline, (1979): Psychometric And Psychology, London, Academic Press .–Klosterhalfen & Klosterhalfen (1983). In C. Walter, Jan (1999). Control And The Psychology Of Health Theory, Measurement And Applications, Open University Prees , .Buckingham , Philadelphia

- 
- Kylma J.; Anlikaiuen R., (2003). Social Psychiatry & Psychiatric Epidemiology, Vol. 38.
- Pocket Handbook Clinical Psychiatry, 2nd Edition, Wailliams And Wilkins, Baltimor .
- Nunnally, J.C (1978): Psychometric Theory Grew -Hill , New York .
- Murphy, R. K (1988): Psychological Testing Principles And Application, New York, Hill International, Jon.
- Murray, H.A. (1970). Explorations In Personality .New York: Oxford Univ Press.
- Murray, H.A. (1970): Explorations In Personality . New York: Oxford Univ Press.
- Rutter M.(1970).,Some Implication Of A Social learning Theory For The Practice Of Psycholotherapy.In.D.C.Zuroff,1980,Learned Helplessness In Human :An Analysis Of learning Process And The Roles Of Individual And Situations Differnces, Journal of personality and Social Psychology ,39 (1) ,44 .
- Oppenheim, A.N(1978): Qusetionnaire Design And Attitude Measurement, London Heinemann Educational, Books .
- Seligman, M ,E, P.,(1975). Hopelessness: On Depression .Development, And Death. New York: W. H .Fremean

- 
- Thomas E. and Joiner Jr., (2000). A Test of The Hopelessness Theory of Depression In Youth Psychiatric in Patients, Journal of Clinical Child Psychology, Vol. 29, No. (2).
  - Tyler , E (1969) : The Work Of The Counslovoled New York Meredit Coroproration , W . C
  - Warren, Kellie. (2003): Socials Skills University,of Cincinnati, <http://www.psc.uc.Edu>.
  - Zeller, R. A.&, Carmines, E. G. (1980): Measurement In The Social Sciences the link Between Theory And Data, Comberidge. University, New York.



الملاحق

## الملحق (1)

بسم الله الرحمن الرحيم  
جمهورية العراق

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

وزارة التربية  
المديرية العامة لتربية ديالى  
شعبة البحوث والدراسات

العدد // ٥٦٩٦٦  
التاريخ الميلادي / ٢٠١٣ م  
التاريخ الهجري / ١٤٣٥ هـ

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

السى // ادارات المدارس الثانوية والاعدادية في قضاء بلدروز ..

م // تسهيل مهمة  
\*\*\*\*\*

يرجى تسهيل مهمة طالب الماجستير (ياسر هيمتي جاسم) في جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم  
الانسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية / تخصص الارشاد النفسي والتوجيه التربوي لغرض اجراء  
البحث الموسوم (اثر برنامج ارشادي في خفض الشعور باليأس لدى طلبة المرحلة الاعدادية)  
مع التقدير

سعيد كريم الزبيدي  
م / المدير العام  
٢٠١٣ / ٣

نسخة منه الى //  
\*\*\*\*\*

السيد معاون المدير العام للشؤون الادارية / للتفضل بالعلم مع التقدير  
التفتيش التربوي / للتفضل بالعلم مع التقدير  
مديرية تربية بلدروز / للعلم مع التقدير  
مديرية الاشراف الاختصاص / للعلم مع التقدير  
مديرية التخطيط التربوي / للعلم مع التقدير  
شعبة البحوث والدراسات / مع الاوليات

رنا ١٢/٣١

محافظه ديالى / بمقره / شارع المحافظه الرئيسي / هـ : 528181 أو هـ : 528180

## الملحق (2)

جامعة ديالى

كلية التربية للعلوم الإنسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

## استمارة معلومات أولية

عزيزتي الطالب:

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

1. الاسم: -----

2. المدرسة: -----

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

الباحث

ياسر هيمني جاسم

التخصص / الإرشاد

المشرفة

د. لطيفة ماجد محمود

### الملحق (3)

#### مقياس (الشعور باليأس) المقدم للخبراء

م / استبانة آراء الخبراء لبيان مدى صلاحية فقرات المقياس

الأستاذ ..... الفاضل المحترم

تحية طيبة :-

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم بـ (أثر برنامج إرشادي في خفض الشعور باليأس لدى طلاب المرحلة الإعدادية) ولأجل تحقيق أهداف البحث في قياس الشعور باليأس لدى طلاب المرحلة الإعدادية تبنى الباحث مقياس الشعور باليأس الذي أعده (Beck & Steer, 1974) ، وتبنى الباحث نظرية (A.T.Beck) فقد ورد تعريف مصطلح الشعور باليأس بأنه (حالة وجدانية تبعث على الكآبة وتتسم بتوقعات الفرد السلبية نحو الحياة والمستقبل وخيبة الأمل أو التعاسة وتعميم ذلك الفشل في كل محاولة وقد أطلق بيك على ذلك الثالوث المعرفي للاكتئاب واليأس وتعني النظرة السلبية للذات والعالم والمستقبل).

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

علماً أن بدائل الإجابة أمام كل فقرة في المقياس هي :

لا	نعم
----	-----

مع خالص الشكر و الامتنان

الباحث

ياسر هيمني جاسم

التخصص / الإرشاد

المشرفة

د. لطيفة ماجد محمود

ت	الفقرات	صالحة	غيرصالحة	تعديل
1	أتطلع إلى المستقبل بأمل وحماس			
2	يمكنني أن اقر بعجزتي لأنني لم أستطيع تحقيق الأفضل بالنسبة لنفسى.			
3	عندما تسوء الأمور فانه تساعدني معرفتي بأن الأمور لن تدوم كذلك إلى الأبد.			
4	لا أستطيع أن أتخيل ماذا ستكون عليه حياتي بعد عشر سنوات.			
5	عندي الوقت الكافي لانجاز الأشياء التي تشتد رغبتى في القيام بها.			
6	في المستقبل أتوقع أن أنجح فيما هو أكثر أهمية بالنسبة لي .			
7	يبدو أن المستقبل مظلم بالنسبة لي.			
8	أتوقع أن أحمل من الأشياء الجيدة في الحياة قدرا أكبر مما ينال الشخص العادي.			
9	لم يكن لي حظ سعيد وليس هناك سبب يدعو للاعتقاد بأنني سأحصل عليه في المستقبل.			
10	أن خبراتي الماضية قد أعدتني إعدادا جيداً			

			للمستقبل.	
			كل ما أستطيع رؤيته أمامي هو أمور سيئة أكثر مما هي سارة.	11
			لا أتوقع أن أحصل على ما أريده حقيقة.	12
			عندما أتطلع إلى المستقبل أتوقع أنني سوف أكون أسعد مما أنا عليه الآن.	13
			لن تحدث الأمور في المستقبل بالطريقة التي أودها.	14
			لدي (عندي) ثقة كبيرة في المستقبل.	15
			أنا لا أحصل أبدا على ما أريد ولذلك فمن الحماقة أن أرغب في أي شيء.	16
			من غير المتوقع إنني سأحقق أي إشباع حقيقي لرغباتي في المستقبل.	17
			يبدو المستقبل غامضاً ومشكوكاً فيه.	18
			باستطاعتي أن أتوقع إن الأيام الهائلة ستكون أكثر من الأيام السيئة.	19
			لا فائدة من المحاولة الجادة للحصول على شيء ما أريده لأنني لن أتمكن من الحصول عليه في الغالب.	20

## (4) الملحق

أسماء السادة الخبراء بحسب الحروف الهجائية ودرجاتهم العلمية ومكان عملهم

ت	اسم الخبير واللقب العلمي	مكان العمل	أ	ب
1	أ.د. بثينة منصور الحلو	جامعة بغداد/ كلية الآداب	*	
2	أ.د. بشرى عناد مبارك	جامعة ديالى/ كلية التربية الأساسية	*	*
3	أ.د. سالم نوري صادق	جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الإنسانية	*	*
4	أ.د. سامي مهدي صالح	جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الإنسانية	*	*
5	أ.د. صالح مهدي صالح	جامعة ديالى/ كلية التربية الأساسية	*	*
6	أ.د. عدنان محمود المهداوي	جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الإنسانية	*	*
7	أ.د. ليث كريم حمد	جامعة ديالى/ كلية التربية الأساسية	*	*
8	أ.د. محمود كاظم التميمي	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية	*	
9	أ.د. . نادية شعبان مصطفى	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية	*	*
10	أ.م.د. أزهار ماجد	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية	*	
11	أ.م.د. حسن علي السيد الدرابي	جامعة بغداد / كلية التربية ابن رشد	*	
12	أ.م.د. رحيم هملي	جامعة بغداد / كلية التربية ابن رشد	*	

	*	جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الإنسانية	أم.د. . زهرة موسى جعفر	13
	*	جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الإنسانية	أم.د. سميرة علي حسين	14
	*	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية	أم.د. كاظم علي الدفاعي	15
	*	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية	أم.د. كاظم كريم خلف العادلي	16
	*	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية	أم.د. محمد سعود	17
	*	جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الإنسانية	أم.د. مظهر عبد الكريم العبيدي	18
	*	جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الإنسانية	أم.د. هيثم أحمد علي الزبيدي	19
	*	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية	د. خضر عباس غيلان	20

أ. أسماء السادة الخبراء في صلاحية مقياس الشعور باليأس. \*

ب. أسماء السادة الخبراء في صلاحية البرنامج الإرشادي. \*



## الملحق (5)

## مقياس الشعور باليأس بصورته النهائية

جامعة ديالى

كلية التربية للعلوم الانسانية / الارشاد التربوي

قسم العلوم التربويه والنفسية

الدراسات العليا / الماجستير

عزيزتي الطالب

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

مثال يوضح كيفية الإجابة

لا	نعم	الفقرات
	✓	

الباحث

ياسر هيمني جاسم

ت	الفقرات	نعم	لا
1	أتطلع إلى المستقبل بأمل وحماس		
2	يمكنني أن اقر بعجزني لأنني لم أستطيع تحقيق الأفضل بالنسبة لنفسي.		
3	عندما تسوء الأمور فانه تساعدني معرفتي بأن الأمور لن تدوم كذلك إلى الأبد.		
4	لا أستطيع أن أتخيل ماذا ستكون عليه حياتي بعد عشر سنوات.		
5	عندي الوقت الكافي لانجاز الأشياء التي تشد رغبتني في القيام بها.		
6	في المستقبل أتوقع أن أنجح فيما هو أكثر أهمية بالنسبة لي .		
7	يبدو أن المستقبل مظلم بالنسبة لي.		
8	أتوقع أن أحمل من الأشياء الجيدة في الحياة قدرا أكبر مما ينال الشخص العادي.		
9	لم يكن لي حظ سعيد وليس هناك سبب يدعو للاعتقاد بأنني سأحصل عليه في المستقبل.		

		10 أن خبراتي الماضية قد أعدتني إعداداً جيداً للمستقبل.
		11 كل ما أستطيع رؤيته أمامي هو أمور سيئة أكثر مما هي سارة.
		12 لا أتوقع أن أحصل على ما أريده حقيقة.
		13 عندما أتطلع إلى المستقبل أتوقع أنني سوف أكون أسعد مما أنا عليه الآن.
		14 لن تحدث الأمور في المستقبل بالطريقة التي أودها.
		15 لدي (عندي) ثقة كبيرة في المستقبل.
		16 أنا لا أحصل أبداً على ما أريد ولذلك فمن الحماسة أن أرغب في أي شيء.
		17 من غير المتوقع إنني سأحقق أي إشباع حقيقي لرغباتي في المستقبل.
		18 يبدو المستقبل غامضاً ومشكوكاً فيه.
		19 باستطاعتي أن أتوقع إن الأيام الهائلة ستكون أكثر من الأيام السيئة.
		20 لا فائدة من المحاولة الجادة للحصول على شيء ما أريده لأنني لن أتمكن من الحصول عليه في الغالب.

## الملحق (6)

جامعة ديالى

كلية التربية للعلوم الإنسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسات العليا / الماجستير

م/ استبانة آراء الخبراء حول صلاحية البرنامج الإرشادي

الأستاذ الفاضل ..... المحترم

تحية طيبة :-

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم ( أثر برنامج إرشادي في خفض الشعور باليأس لدى طلاب المرحلة الإعدادية) . وتبنى الباحث نظرية (A.T.Beck) لتمثل الإطار النظري في البرنامج الإرشادي، وقد عرف الإرشاد المعرفي (أسلوب علاجي يحاول تحديد السلوك والتحكم في الاضطرابات من خلال تعديل أسلوب تفكير المسترشد وإدراكه لنفسه وبيئته). وقد استخدم الباحث الأساليب المعرفية العامة في النظرية وهي : رصد عملية التفكير غير السوية، الإبعاد والتركيز، توثيق الاستنتاجات، ملء الفراغات، تغيير القواعد.

نظرا لما تتمتعون به من خبره واضحة ودراية علمية في مجال تخصصكم نعرض على حضراتكم البرنامج الإرشادي الذي يروم الباحث تطبيقه على عينة البحث راجين إبداء آرائكم وتوجيهاتكم ومقترحاتكم في الأمور الآتية :

أولاً: مدى مناسبة المواضيع لفقرات الجلسات.

ثانياً: مدى ملائمة الفنية لهدف الجلسة .

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

رابعاً: مدى مناسبة الوقت المخصص للجلسات علما بان عدد الجلسات 14 جلسة ومدة الجلسة 45.

خامساً: ما ترونه مناسباً ولكم الحق في الإضافة والحدق والتعديل

مع الشكر والتقدير العالين

الباحث

المشرفة

ياسر هيمتي جاسم

د لطيفة ماجد محمود

مدة الجلسة: 45 دقيقة

الجلسة الأولى: - الافتتاحية

التدريب	التقويم	النشاط المقدم	الأهداف السلوكية	هدف الجلسة	الحاجة
البيتي	يطرح المرشد سؤال هل يوجد طالب لا يرغب بالمشاركة في البرنامج -وكذلك هل هناك من لاينا سبه الوقت المخصص للبرنامج؟	يقوم المرشد بتعريف اسمه وان عمله مختص بالإرشاد. التعرف على أسماء الطلبة والترحيب بهم . يقوم المرشد بتوزيع الحلوى لأفراد المجموعة الإرشادية لخلق جو من الألفة والفرح -تحديد مكان الجلسات الإرشادية والتي ستكون في المدرسة. -يقوم المرشد بتعريف أفراد المجموعة الإرشادية بأهمية الإرشاد وأهدافه. -يطلب المرشد من الطلاب الالتزام بالتوقيتات المخصصة للجلسات وعدم التأخر عن الحضور.	-أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية بالمرشد -أن تزال الحواجز النفسية بين الطلاب والمرشد أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على إجراءات	-تهيئة أفراد المجموعة الإرشادية للتعامل مع البرنامج الإرشادي الإرشادية بروح التفاؤل -تعريف أفراد المجموعة الإرشادية بالضوابط والتعليمات الخاصة بجلسات	1-التهيؤ للبرنامج الإرشادي 2-التعرف والتعاون بين أفراد المجموعة الإرشادية 3-التعرف على طبيعة البرنامج.

	<p>-فتح باب الحوار والنقاش لطلبة المجموعة بجو من الديمقراطية لأجل إزالة الحواجز بينهم وبين المرشد.</p> <p>-يطمئن المرشد الطلاب بان كل ما يدور في الجلسة هو سر فيما بينهم لأجل تنمية إحساس الطلاب بالأمن والطمأنينة</p>	<p>البرنامج الإرشادي -التأكد من تمام التعارف بين المشاركين في البرنامج -أن يعرف الطلاب مكان وزمان انعقاد الجلسات</p>	<p>البرنامج تعريفهم بالزمان والمكان انعقاد الجلسات.</p>	
--	--	--	---	--

## إدارة الجلسة الأولى

- يقوم المرشد بالترحيب بأفراد المجموعة الإرشادية ثم يعرف نفسه ومكان عمله
- يقوم الطلاب بتعريف أنفسهم للمرشد وللآخرين.
- يقوم المرشد بتقديم فكرة واضحة عن الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ودوره في مساعدة الطلاب لغرض المساهمة في حل المشكلات والصعوبات التي تواجههم خلال مسيرتهم الدراسية.
- يقوم المرشد بتوضيح الهدف من الجلسات الإرشادية، هو التخفيض من حالة اليأس لدى الطلبة ويجب الابتعاد عنه في حياتنا اليومية .
- يوضح المرشد بعض الأمور الخاصة بالبرنامج وعدد جلساته الإرشادية وكما يأتي:-  
يتكون البرنامج (14) جلسة إرشادية بمعدل جلتين أو ثلاث جلسات في الأسبوع الواحد وكل جلسة تحمل عنوانا ولها نشاط خاص بها.
- يوضح المرشد الغاية من البرنامج وهي خدمة البحث العلمي والطلاب الذين يأتون بعدهم بما يعود بالفائدة لهم ولغيرهم.
- يبين المرشد للطلاب الالتزام بالمواعيد المحددة للجلسات في الساعة العاشرة يوميا في إحدى القاعات الخالية في المدرسة إذ تتوفر فيها المستلزمات المطلوبة.
- أن يأخذ الطلاب حريتهم الكاملة في التعبير عن آرائهم وأفكارهم بصراحة وبدون تردد أو خوف.
- التأكيد على سرية المعلومات التي تدور في الجلسات الإرشادية والمحافظة سريتها خدمة للبرنامج وللطلاب أنفسهم.

## مدة الجلسة: 45

## الجلسة الثانية: الأمل

التدريب	التقويم	النشاط المقدم	الفنيات	الأهداف	هدف	الحاجة
البيتي			المستخدمة	السلوكية	الجلسة	
يطلب	تلخيص	-متابعة التدريب البيتي وتقديم الشكر والثناء على الطلاب الذين أنجزوه بشكل جيد. -يقوم المرشد بتقديم موضوع الجلسة وهو (الأمل). -يقوم المرشد بتعريف الأمل (هو شعور عاطفي يتفاعل به الإنسان ويرجو فيه نتائج ايجابية لحوادث الدهر أو تقلباته حتى وان كانت تلكم النتائج الايجابية صعبة أو مستحيلة الحدوث). -يقوم المرشد بمناقشة أفراد المجموعة حول مفهوم الأمل من خلال السؤال الآتي: ما هي انطباعاتك عن الظروف الحالية ؟	-تغيير القواعد	-أن يعرف الطالب معنى الأمل -أن يتخلص الطالب من الأفكار المؤلمة. -أن يعرف الطالب كيف يشعر بالأمل.	-تتمية الإحساس بالأمل عند الطلاب	-حاجة الطلاب إلى معرفة معنى الأمل -حاجة الطلاب للشعور بالأمل.
المرشد	ما دار					
من كل	في					
طالب	الجلسة					
كتابته	-يوجه					
موقف	المرشد					
عن	سؤال					
للطلاب	للطلاب					
الأمل.						
	ما معنى					
	الأمل؟					



وما تأثيرها عليك؟

-يقوم المرشد بتحديد الأفكار الغير واقعية التي تضعف الأمل لدى الطلاب.

-يقوم المرشد بنقد تلك الأفكار من خلال إظهار سلبيات تلك الأفكار واستبدال تلك الأفكار بأفكار واقعية.

-يقوم المرشد بتبني الأفكار الايجابية وترك الأفكار السلبية التي تضعف الأمل.

إدارة الجلسة: الثانية

-يقوم المرشد التربوي بالترحيب بالطلاب الذين حضرو الجلسة الارشادية .

-يقوم المرشد بتقديم موضوع وهو (الأمل).

-يقوم المرشد بتعريف الأمل وهو:(شعور عاطفي يتفاعل به الإنسان ويرجو فيه نتائج ايجابية لحوادث الدهر أو تقلباته حتى وان كانت النتائج الايجابية صعبة أو مستحيلة الحدوث.

-يقوم المرشد بمناقشة أفراد المجموعة حول الأمل من خلال السؤال الآتي:ما هي انطباعاتك حول الظروف الحالية وما تأثيرها عليك؟

-يقوم المرشد بتحديد الأفكار اللاواعية التي تحد من وضعف الأمل عند الطلاب منها(لكي أكون سعيدا يجب أن أكون ناجحا ومقبولا ومشهورا وغنيا - لا يوجد أمل عندي في الحياة- الحياة السعيدة للأغنياء فقط)

يقوم المرشد بنقد تلك الأفكار من خلال إظهار سلبيات عدم الأمل وتأثيره على سلوك المسترشد فيقول:

إن هذه الأفكار تدل على على التشاؤم والإحباط وان هذه الأشياء لا تغير الواقع بل تزيد الهموم وتجعل حياتنا أكثر تعقيدا فهي تجعل الإنسان فاقد الأمل وبيأس من الحياة وبالتالي تترك آثار عميقة عليه فتصبح جزءا من ملامحه .

-يقوم المرشد باستبدال تلك الأفكار بأفكار أكثر واقعية (عقلانية) فيقول: إن الإنسان يجب أن يتسم بالتفاؤل والأمل بدلا من التشاؤم والإحباط وان الأوضاع الراهنة يمكن أن تزول وكل شدة بعدها فرج وتفاؤل بالخير تجدوه ومن يعيش بالأمل لا يعرف المستحيل ولا بد لشعلة الأمل أن تضيء ظلمات اليأس ولا بد لشجرة الصبر أن تطرح ثمارها وكما قال احد الحكماء (لن تغرق سفينة الحياة في بحر من اليأس طالما هناك مجد اسمه الأمل. ويعزز المرشد كلامه بذكر بعض الآيات القرآنية والأحاديث النبوية

-((فمن كان يرجو لقاء ربه فليعمل عملا صالحا ولا يشرك بعبادة ربه أحدا))الكهف،110وقال الرسول الكريم (يسروا ولا تنفروا وبشروا ولا تنفروا).رواه البخاري ومسلم.

- يقوم المرشد بتقديم التعزيز المعنوي من خلال ترديد لكلمات المدح والتشجيع للطلاب المناقشين بالجلسة

-يقوم المرشد بتوجيه السؤال الآتي:

-:ما معنى الأمل؟

-يقوم المرشد بتلخيص مادار في الجلسة وتحديد الايجابيات والسلبيات .

-يطلب المرشد من كل طالب ذكر موقف واقعي في الأمل مر به خلال حياته.

-يودع المرشد الطلاب ويذكرهم بموعد الجلسة القادمة.

الجلسة الثالثة : الثقة بالنفس الوقت: 45

التدريب	التقويم	النشاط المقدم	الفنيات	الأهداف	هدف	الحاجة
البيتي			المستخدم	السلوكية	الجلسة	
يطلب	يسأل	-متابعة المرشد للتدريب البيتي لأفراد المجموعة الإرشادية على انجاز التدريب البيتي.	-ملء الفراغ	-أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية	-تنمية قدرة أفراد المجموعة الإرشادية	حاجة أفراد المجموعة الإرشادية
المرشد	المرشد	-يقوم المرشد بتقديم موضوع الجلسة وهو (الثقة بالنفس).		المجموعة الإرشادية	المجموعة الإرشادية	المجموعة الإرشادية
من كل طالب	كيف	إرشاد أفراد المجموعة الإرشادية عن معرفة كيفية التعامل مع الأعمال التي لا يستطيعون التكيف معها في أدائها وكيفية الاعتماد على النفس في انجاز أعمالهم.		على معنى الثقة بالنفس.	الثقة بالنفس	إلى: معنى الثقة بالنفس
موقف	موقف	أدائها وكيفية الاعتماد على النفس في انجاز أعمالهم.		بالنفس.	-ترريف افراد	بالنفس
حياته	يحدد	يبحث المرشد مع الطلاب ما هي الأمور التي تحول دون انجازهم الإيجابيات والصعوبات التي تواجههم من وجهة نظرهم.		بالنفس.	-تنمية افراد	-تنمية افراد
يجد فيه	المرشد	يبحث المرشد مع الطلاب ما هي الأمور التي تحول دون انجازهم الإيجابيات والصعوبات التي تواجههم من وجهة نظرهم.		-أن يتحمل أفراد المجموعة الإرشادية	المجموعة	الثقة
صعوبة	الايجابيات	لثقتهم بأنفسهم من وجهة نظرهم.		أفراد المجموعة الإرشادية	على اساليب	بالنفس
في	والسلبيات	-ينتقد المرشد الطرائق السلبية التي يفكر بها الأفراد تجاه الأمور التي يمرون بها، ويوجههم إلى الطرق الصحيحة في التعامل مع تلك المواقف.		المجموعة الإرشادية	اكتساب	-معرفة
تحمّل	-هل هنا	يبحث المرشد مع الطلاب ما هي الأمور التي تحول دون انجازهم الإيجابيات والصعوبات التي تواجههم من وجهة نظرهم.		الإرشادية	الثقة	الأساليب
المسؤولية	الثقة	الأفراد تجاه الأمور التي يمرون بها، ويوجههم إلى الطرق الصحيحة في التعامل مع تلك المواقف.		مسؤوليتهم	بالنفس.	التي تجعل
صعوبة	بالنفس	إلى الطرق الصحيحة في التعامل مع تلك المواقف.		وذلك من اجل أن		أفراد
في تحكّم	على	يذكر المرشد لأفراد المجموعة الإرشادية		تكون		المجموعة
بمفردات	الإنسان.					الإرشادية

صياغتها وكيف يمكن التغلب عليه.	<p>الأساليب أو الطرائق التي تساعدكم على تثبت ثقتهم بأنفسهم وتنمية مستوى الشجاعة لدى لدى الأفراد وكذلك القدرة على الاستماع إلى الآخرين والبحث بطريقة ايجابية عن مقاصدهم.</p> <p>-يطلب المرشد من أحد الطلاب بلعب الفرد الوثائق من نفسه أمام أفراد المجموعة،وكيف تتصرف بثقة عالية أمامهم.</p> <p>-يقوم المرشد بتقديم التعزيز لأفراد المجموع</p> <p>-يودع المرشد المجموعة الإرشادية ويذكرهم بموعد الجلسة القادمة</p>	<p>لديهم ثقة بأنفسهم</p> <p>-أن يعرف أفراد المجموعة الإرشادية الطرائق التي تساعدكم على تنمية ثقتهم بأنفسهم.</p>	<p>واثقين من أنفسهم.</p>
--	--	---	--------------------------

إدارة الجلسة: الثالثة

- يناقش المرشد التدريب البيئي ويقدم الشكر والثناء للطلاب الذين ساهموا في انجاز التدريب البيئي.

- يبدأ المرشد بتقديم موضوع الجلسة الارشادية وهو (الثقة بالنفس)

- يعرف المرشد الثقة بالنفس وهي (إيمان الفرد بنفسه وإمكانياته وقدراته والاعتماد عليها وعدم شعوره بالخجل في المواقف الاجتماعية وبأنه مقبول) والثقة بالنفس هي إحدى العوامل المهمة في نمو الشخصية للإنسان وقدرته على التكيف السليم وترتبط الثقة بالنفس بالطموح، فالشخص الواثق من نفسه يكون قادر

على وضع أهداف حقيقية له ويتحمل المسؤولية وله القدرة على الإبداع واتخاذ القرار.

- أن مفهوم الثقة بالنفس لا يعني الغرور والغطرسة، وإنما هي نوع من الاطمئنان المدروس إلى إمكانية تحقيق النجاح والحصول على المبتغى. وينتقد المرشد الطريقة السلبية في تفسير الأمور، ويؤكد أن التفسير الخاطئ للأمور هو ما يجعل الفرد قليل الثقة بنفسه.

وكذلك تعني قدرة الفرد على تبوء وضع معين بطريقة صحيحة أو تخلص الفرد من أي نقص في المهارات اللازمة ليكمل مهامه مع مراعاة إمكانية اختلاف تلك المهام من النشاط الاجتماعي مثلما يحدث في النشاط المهني كالقدرة على تحقيق مهام يحتاجها في العمل.

- يقوم المرشد من الطالب (احمد) أن يقوم بتأدية دور الفرد الواثق من نفسه ويقف أمام زملائه ويتحدث عن موضوع معين ومناقشة زملائه حول الموضوع وكيف يكون واثق من نفسه وغير متردد ولديه الشجاعة لذلك.

- يذكر المرشد أن الثقة بالنفس قيمة من قيم تكامل الشخصية وهي أيضا شعور الفرد بكفاءته وقناعاته بما لديه وعدم شعوره بالنقص أو الضعف وتعتمد هذه السمة بالاعتماد على النفس والاستقامة

يبين المرشد للطلاب:

- 1- أن الثقة بالنفس طريق الوصول إلى العظمة.
  - 2- أنت واثق من نفسك وقادر على تحمل اكبر المسؤوليات .
  - 3- أنت شخص مسئول عن تصرفاتك وقادر على تحمل المسؤوليات والواجبات كافة .
  - 4- فكر في النجاح دوماً وانك شخص ناجح وستبدل الشك باليقين
- ولكي تنمي ثقتك بنفسك يمكن أن تقوم بمهارة ( كن واثق من نفسك ، ولا تشعر بالحرج أثناء مشاركة الآخرين في بعض الأعمال أو مشاركتهم المناقشة في موضوع ما ، ولكي تشارك في شرح مادة معينه حاول التدريب على شرح الدرس أمام المرآة في البيت عدة مرات حتى تستطيع تقديمه بشكل جيد أمام الطلاب
  - يبين المرشد للطلاب عدم الشعور بالنقصان واعتقادهم أنهم دون الآخرين كون هذا الشعور يولد عدم الثقة بالنفس
  - يستخدم المرشد التعزيز لأفراد المجموعة الإرشادية.
  - يطلب المرشد من الطلاب تدريب بيتي على أهم ماورد في الجلسة الإرشادية ومدى إفادتهم وتشخيص نقاط القوة والضعف لغرض الاستفادة منها ومناقشتها في الجلسة القادمة.
  - يودع المرشد الطلاب ويشكرهم على المشاركة في الجلسة ويذكرهم بموعد الجلسة القادمة .

## الوقت: 45

## الجلسة الرابعة: تقدير الذات

التدريب	التقويم	النشاط المقدم	الفنيات	الأهداف	هدف	الحاجة
أبني			المستخدم	السلوكية	الجلسة	
يطلب	يوجه	-متابعة المرشد للتدريب ألبني لأفراد المج الإرشادية ويقوم بتقديم الثناء على الطلبة ال انجاز التدريب ألبني. يقوم المرشد بتقديم موضوع الجلسة الإرشادية وهو (تقديرًا لذات). يقوم المرشد بتعريف تقدير الذات وهو (مقدار الصورة التي ينظر فيها الإنسان إلى نفسه هل هي عالية أم منخفضة وتقدير الذات مهم جدا من حيث انه البوابة أنواع النجاح الأخرى المنشودة. يطلب المرشد من الطلاب إعادة التعريف ويقدم التعزيز الاجتماعي للذين يقومون بإعادته. يقوم المرشد بتوضيح كيفية الشعور بقيمة الذات عن طريق إرشادات بأداء المهمة ببطء والن قبل التصرف.	-التباعد والتركيز	-جعل الطالب قادرا على معرفة: معنى تقديرًا لذات -كيفية الشعور بقيمة الذات -كيفية التخلص من الشك والريبة بالقدرات الشخصية.	-تمكين الطلاب من تحقيق تقدير الذات. الذات.	-حاجة الطلاب إلى تقدير الذات.



<p>-يقوم المرشد بتوضيح كيفية التخلص من والريبة بالقدرات الشخصية من خلال التعرف على الأفكار المحقرة للذات ورصدها ونبذ الأفكار.</p> <p>-يقوم المرشد بتحديد الأفكار السلبية في طريقة تفكير الطلاب بالامور التي تحد من من تقدير الذات.</p> <p>-يقوم المرشد بتصحيح الأفكار المحقرة للذ لدى الطلبة.</p> <p>يودع المرشد الطلاب ويذكرهم بموعد الجلس القادمة.</p>				
--	--	--	--	--

إدارة الجلسة: الرابعة

-يقوم المرشد بمتابعة التدريب البيئي للأفراد المجموعة الإرشادية وتقديم التعزيز المعنوي إلى الطلاب الذين أنجزوه. يقوم المرشد بتقديم موضوع الجلسة الإرشادية وهو (تقدير الذات).

-يقوم المرشد بتعريف تقدير الذات وهو (مقدار الصورة التي ينظر فيها الإنسان إلى نفسه هل هي عالية أم منخفضة، وتقدير الذات مهم جدا من حيث انه البوابة لكل أنواع النجاح الأخرى المنشودة.

-يطلب المرشد من الطلبة إعادة التعريف لموضوع الجلسة ويقدم المرشد التعزيز الاجتماعي للطلاب الذين يقومون بإعادته.

-يقوم المرشد بتوضيح كيفية الشعور بقيمة الذات من خلال التفكير المنطقي البناء المبني على الأسس العلمية السليمة والتي تتوافق مع العقل والواقع.

-يقوم المرشد بتوضيح كيفية التخلص الشك والريبة بالقدرات الشخصية من خلال التعرف على الأفكار المحقرة للذات ورصدها ونبذ تلك الأفكار.

-يقوم المرشد بتحديد الأفكار المحقرة للذات ومساعدة الطلاب على طرد هذه الأفكار وان لا يثق بها .

-يقوم المرشد بتلخيص مدار في الجلسة الإرشادية وتحديد الايجابيات والسلبيات

-يطلب المرشد من كل طالب ذكر موقفين ايجابيين في تقدير الذات.

يودع المرشد الطلاب ويذكرهم بموعد الجلسة القادمة.



	<p>-يقوم المرشد بنقد تلك الأفكار من خ إظهار سلبيات وتأثير عدم القدرة على اتخاذ القرار على سلوك المسترشد. -يقوم المرشد بتقديم التعزيز الاجتماعي للطلاب المشاركين بالمناقشة.</p>				
--	--	--	--	--	--

### إدارة الجلسة:الخامسة

-يقوم المرشد بمتابعة التدريب البيئي ويقدم الشكر والثناء للطلاب الذين أنجزوا التدريب بشكل جيد.

-يقوم المرشد بتقديم موضوع الجلسة الإرشادية وهو (اتخاذ القرار).

-يقوم المرشد بتعريف اتخاذ القرار والذي يعني(انه تصرف معين تم اختياره لمواجهة موقف أو مشكلة معينة.Marks

والقرار الرشيد هو الذي يواجه كافة المتطلبات، وعموما يوجد القرار حينما تتواجد العناصر التالية:

المشكلة، متخذ القرار، الهدف، البدائل، قواعد الاختيار، الموقف المعين.

-المشكلة، لا يوجد اتخاذ قرار مالم توجد هناك مشكلة تحتاج غالى اتخاذ قرار من الشخص في أمر بين عدة أمور.

-متخذ القرار،يوجد هنا ك شخص يحتاج إلى اتخاذ قرار.

-الهدف، تحديد الهدف.

-البدائل، على الفرد أن يختار البديل الأنسب من بين البدائل المتاحة.

-قواعد الاختيار، يجب اتخاذ القواعد السليمة والصحيحة في اتخاذ القرار بما يتناسب مع الفرد والمجتمع.

-الموقف المعين، يكون اتخاذ القرار حسب الموقف الذي يمر به الفرد وقدرته على الحسم واتخاذ القرار.

-يقوم المرشد بمناقشة أفراد المجموعة الإرشادية حول مفهوم اتخاذ القرار من خلال السؤال الآتي: هل لديك القدرة على اتخاذ القرار؟

-يقوم المرشد بنبذ الأفكار اللا عقلانية من خلال إظهار سلبيات عدم القدرة على اتخاذ القرار على سلوك المسترشد فيقول: إن عدم القدرة على اتخاذ القرار والتردد هو نتيجة حتمية لتفكير سلبي ولرؤية سلبية للأمور والمواقف وهذا ما يؤدي إلى ترك اثر بالغ وجوهري في حياة الشخص ونظرته لنفسه وللآخرين ولعلاقته معهم وان التعود على التردد في اتخاذ القرار يؤدي إلى ضعف التوكل على الله تعالى، وعلى الشعور باليأس والإحباط ويتعب الآخرين من حوله بكثرة تردده.

-يقوم المرشد بمساعدة المجموعة الإرشادية باستبدال تلك الأفكار بأفكار عقلانية بدل من تلك الأفكار التي تعطل الفرد على التعامل مع مواجهة خبرات الحياة وتعطل التناغم الداخلي للفرد وينتج عنها ردود انفعالية زائدة وغير ملائمة ، وزيادة وعي المسترشدين بها لكي يتخلصوا منها(أبو أسعد وآخرون 2009،ص238)

-وهناك فكرة تقول (الإنسان هو قراراته) وهذا يعني إن القرار ليس مجرد تحقيق للذات بل كذلك نكران الذات، لان الفرد عندما يتخذ قرارا لترجيح احتمال ما فان ذلك يعني في الحال رفض بدائل واحتمالات أخرى تكون موجودة وبالتالي فان القرار يجعل الفرد أمام نفسه وجها لوجه.

-يقوم المرشد بتقديم التعزيز الاجتماعي للطلاب المشاركين بالمناقشة.

-يقوم المرشد بتوجيه سؤال إلى المجموعة ( ما معنى اتخاذ القرار؟

-يقوم المرشد بتلخيص ما دار في الجلسة وتحديد الايجابيات والسلبيات.

-يطلب المرشد من المجموعة التسجيل على ورقة ثلاث قرارات مهمة تم اتخاذها في حياتهم.

مدة الجلسة: 45 دقيقة

الجلسة السادسة:التفاؤل

الحاجة	هدف	الأهداف	الغنيات	النشاط المقدم	التقويم	التدريب
الحاجة إلى معرفة معنى التفاؤل	الجلسة	السلوكية	المستخدمة			البيتي
-حاجة الطلاب إلى معرفة معنى التفاؤل	-تنمية الشعور بالتفاؤل عند الطلاب	-جعل الطالب قادر على أن: يعرف معنى التفاؤل	-تغيير القواعد	-متابعة التدريب البيتي وتقديم الشكر على الطلاب الذين أنجزوه بشكل جيد. يقوم المرشد بتقديم موضوع الجلسة وهو (التفاؤل). يبدأ المرشد بكتابة عبارة "لأياس من الحياة ولا حياة مع اليأس" ويناقشها مع (س) ما معنى استخدام أفراد المجموعة.	-يقوم المرشد بتوجيه السؤال	-يطلب المرشد من كل طالب كتابة
-حاجة الطلاب إلى معرفة كيفية التفاؤل	-أن يتخلص من الأفكار غير العقلانية. أن يكون متفائلا.	-أن يتخلص من الأفكار غير العقلانية. أن يكون متفائلا.		-يقوم المرشد بتعريف التفاؤل والذي نه به (نضرة استبشار نحو المستقبل, تجعل الفرد يتوقع الأفضل وينظر إلى الأشياء ما دار في الايجابية ويستبعد ما عدا ذلك). يقوم المرشد بمناقشة أفراد المجموعة الإرشادية مفهوم التفاؤل من خلال السؤال الآتي: وتحديد (ماهية انطباعاتك عن الظروف	موقفين	

والسلبيات.	<p>الحالية وما تأثيرها عليك؟</p> <p>-يقوم المرشد بتحديد ونقد القواعد والطرائق</p> <p>غير الصحيحة في التفكير والتي تحد التفاؤل ليحل محلها قواعد صحيحة مبنية على التفكير العلمي الصحيح والسليم.</p> <p>-يقوم المرشد بنقد تلك الأفكار من خلال إظهار سلبيات وتأثير عدم التفاؤل على سلوك المسترشد.</p> <p>-يقوم المرشد باستبدال تلك الأفكار بأفكار عقلانية .</p> <p>-يقوم المرشد بتقديم التعزيز المعنوي خلال تزييد لكلمات المدح والتشجيع للطلاب المناقشين بالجلسة.</p>				
------------	---	--	--	--	--

### إدارة الجلسة السادسة

-يقوم المرشد بمتابعة التدريب ألبيتي وتقديم الشكر للطلاب الذين أنجزوه بشكل جيد.

-يقوم المرشد بتقديم موضوع الجلسة وهو (التفاؤل).

- يقوم المرشد بذكر عبارة "لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس" ويناقشها مع الطلاب.

يقوم المرشد بتعريف التفاؤل وهو (عملية نفسية إرادية تولد أفكار ومشاعر الرضا والتحمل والأمل والثقة ، أفكار ومشاعر اليأس والانهازامية والعجز ،فالمتفائل يفسر الأزمات تفسيراً حسناً، ويبعث في النفس الأمل والطمأنينة كما إن التفاؤل ينشط أجهزة المناعة النفسية والجسدية ،وهذا يجعل التفاؤل طريق الصحة والسعادة والسلامة والوقاية.

-يقوم المرشد بمناقشة أفراد المجموعة الإرشادية حول التفاؤل من خلال السؤال الآتي: ما انطباعكم عن الظروف الحالية ؟ وما تأثيرها عليكم؟

-يقوم بتحديد الأفكار اللاعقلانية والطرق غير الصحيحة في التفكير التي تحد من عدم التفاؤل منها (اشعر الحزن والأسى على مستقبلي نتيجة الأوضاع الراهنة)(إننا مقبلون على حياة كارثية).

-يقوم المرشد بنقد تلك الأفكار من خلال إظهار سلبيات عدم التفاؤل على سلوك المسترشد فيقول ان هذه الأفكار تدل على التشاؤم وان هذا التشاؤم لا يغير الظروف بل يزيد الهموم ويعقدها ويجعل الإنسان فاقد الأمل وييأس من الحياة وبالتالي تترك آثار عميقة عليه فتصبح جزءاً من ملامحه .

-يقوم المرشد بتغيير القواعد والأحكام في التفكير بأخرى أكثر واقعية وأقرب إلى التوافق ،مثل الأمان بدلاً من الخطر والسرور بدلاً من الألم (باترسون 1990،ص38).

ويقوم المرشد باستبدال تلك الأفكار بأفكار واقعية عقلانية فيقول إن الأوضاع الراهنة يمكن أن تزول وكل شدة وبعدها فرج وتفاءلوا بالخير تجدوه والتوقعات الايجابية للأشياء هي دافع لنجاح الفرد عكس الإنسان المتشائم الذي لا يتوقع النجاح .

-يقوم المرشد بتقديم التعزيز المعنوي من خلال ترديد كلمات المدح والتشجيع للطلاب المناقشين بالجلسة الإرشادية.

-يقوم المرشد بتلخيص مدار في الجلسة الإرشادية وتحديد الايجابيات والسلبيات.



-يطلب المرشد من كل طالب ذكر موقفين استخدم فيهما القواعد الصحيحة في التفكير الايجابي التفاوضي.

مدة الجلسة: 45 دقيقة

الجلسة السابعة: خفض القلق

التدريب	التقويم	النشاط المقدم	الفنيات المستخدمة	الأهداف السلوكية	هدف الجلسة	الحاجة
التدريب البيئي						
يطلب المرشد من الطلاب	يوجه	يرحب المرشد بالطلاب ويتابع التدرج	-ملء الفراغ	-أن يتعرف أفراد المجموعة	-مساعدة أفراد المجموعة الإرشادية	-حاجة أفراد المجموعة الإرشادية
المرشد من الط	للمجموعة	أنجزوا التدريب.				
كتابة	الإرشادية	-يقوم المرشد بتقديم موضوع الجلسة وهو (خفض القلق).		المجموعة	على خفض	إلى:
ثلاثة	ما معنى			على معنى		معرفة
مواقف	القلق؟	-يقوم المرشد بتعريف القلق بأنه (حالة نفسية وفسولوجية تتركب من		القلق	القلق	معنى
شعر في	-تحديد	تضافر عناصر إدراكية وجسدية الايجابيات		-أن يتجنب الطالب	-تعريف أفراد المجموعة	القلق
بالقلق	الايجابيات	وسلوكية لخلق شعور غير سار يرتبط والسلبيات		المواقف	المجموعة	-حاجة الطلاب
وكيف	والسلبيات	عادة بعدم الارتياح والخوف أو التردد في الجلسة		القلق	بالمواقف	الطلاب
تغلب	الجلسة	-يبين المرشد القلق غير الواقعي الا الإرشادية.		-أن يعرف الطالب	والأحداث	إلى
		ينشأ لدى الطلاب بسبب طريقة تفكير الفرد بالأمور بطريقة سلبية.		الطالب	التي	خفض
				اسباب	تجعلهم	القلق
		-يساعد المرشد الطلاب بالتعامل م		القلق.	قلقين.	لديهم.

		<p>المواقف التي تثير القلق بطريقة ايجابية</p> <p>-يبين المرشد لأفراد المجموعة الإرشاد أن هناك مواقف كثيرة تثير القلق فع أن يتجنبوها وتوضح أن خفض القلق سيولد الشعور بالسعادة والارتياح.</p> <p>-يستخدم المرشد فنية التدريب على الاسترخاء.</p> <p>-يقوم المرشد بلعب دور شخص يش بالقلق مع أحد طلاب المجموعة وك يشعر عندما ينخفض القلق لديه.</p> <p>يودع المرشد أفراد المجموعة الإرشاد ويذكرهم بموعد الجلسة القادمة.</p>			<p>بيان أهمية خفض القلق لأفراد المجموعة والذي يولد لهم الشعور بالسعادة.</p>	
--	--	---	--	--	---	--

إدارة الجلسة: السابعة

- يقوم المرشد بإلقاء التحية على أفراد المجموعة الإرشادية ويبدأ بمناقشة التدريب البيتي للجلسة السابقة ويقدم الشكر والامتنان للطلاب الذين أنجزوا التدريب البيتي.
- يقوم المرشد بكتابة الموضوع على السبورة(خفض القلق).
- يعرف المرشد القلق (بأنه حالة نفسية وفسولوجية تتركب من تضافر عناصر إدراكية وحسية وسلوكية لخلق شعور غير سار يرتبط عادة بعدم الارتياح والخوف أو التردد.
- يناقش المرشد موضوع القلق مع أفراد المجموعة الإرشادية ويتعرف على أهم الأفكار السلبية لدى المجموعة والتي من شأنها أن تثير القلق والمخاوف لديهم تجاه الأشياء والأمور التي يتعاملون معها في حياتهم اليومية.
- يذكر المرشد كيفية التخلص من القلق أن هناك كثير من الأمور التي تثير القلق فعليهم أن يتجنبوها ، ولكن الأهم أن القلق يحدث بطريقة تفكير الشخص وتعامله مع تلك الأمور فيقوم بتعظيم الأمور ،وعلى الفرد أن يتعامل مع الأمور على بساطتها حتى يتجنب القلق،وان خفض القلق عند الفرد سيولد الشعور بالسعادة والارتياح.
- يستخدم المرشد فنية التدريب على الاسترخاء العضلي والذهني وتوضيح أهمية الاسترخاء للحد من حالات القلق من خلال إجراء تمارين يومية .
- يقوم المرشد بلعب دور الشخص الذي يشعر بالقلق الشديد حيث يقوم الطلاب بتسجيلها ومناقشتها ،ثم يقوم احد الطلبة بتكرار هذا الدور وعلى الطلاب تسجيل الملاحظات ومناقشتها.
- يقوم المرشد بتقديم التعزيز الاجتماعي كالمدح والثناء للطلاب المشاركين في الجلسة.
- يودع المرشد الطلاب ويذكرهم بموعد الجلسة القادمة.

مدة الجلسة: 45 دقيقة **الجلسة الثامنة: الإصرار على النجاح**

التدريب	التقويم	النشاط المقدم	الغنيات	الأهداف	هدف	الحاجة
البيتي			المستخدمة	السلوكية	الجلسة	
طالب	- يوجه	- يرحب بالمجموعة ويقوم بمتابعة	- توثيق	- جعل	- تعريف	- حاجة
المرشد	المرشد	التدريب البيتي ويقدم الشكر للطلاب	الاستنتاج	الطالب	أفراد	أفراد
من أفراد	سؤال	الذين أنجزوا التدريب بشكل جيد.		قادر على	المجموعة	المجموعة
المجموع	لأفراد	- يقوم المرشد بكتابة موضوع وهو		أن:	الإرشادية	الإرشادية
الإرشاد	المجموعة	(الإصرار على النجاح).		يعرف	بكيفية	إلى:
أن يكتب	الإرشادية	- يقوم المرشد بتعريف معنى الإصرار		معنى	بذل جهود	إدراك
عدد م	- ما معنى	على النجاح بأنه) بذل جهود مستمرة		الإصرار	مستمرة	أهمية
الأهداف	الإصرار	من أجل تحقيق الهدف من دون		على النجاح	من أجل	الإصرار
المهمة	على	استسلام).		- يفهم أفراد	تحقيق	على
في حيا	النجاح؟	- يناقش المرشد مع الطلاب الطريق		المجموعة	هدف ما	النجاح
والتي	- كيف	الصحيح للنجاح وان يعرف الطالب		الإرشادية	دون	- تنمية
أصرو	يتحقق	إمكاناته وتحديد أهداف واقعية مع		كيف	استسلام	الإحساس
على	النجاح؟	قدراته والإصرار على تحقيق تلك		يوازنون	حتى بلوغ	بالنجاح
تحقيقه		الأهداف.		بين	النجاح.	والتفوق
والنجاح		- يطلب المرشد من كل الطالب ان		طموحاتهم		والشعور
فيها.		بأن يتخيل بأنه محققاً لأحد أهداف		وقابليتهم		بالقيمة

	<p>التي يـرجو تحقيقها .</p> <p>-يقوم المرشد بتوضيحها لأفراد المجموعة الإرشادية كيف يوازنون بين طموحاتهم وقابليتهم لتحقيق النجاح وإتباع السبل التي تؤدي إلى تحقيق النجاح.</p> <p>-يقوم المرشد بتقديم التعزيز الاجتماعي لطلاب المجموعة</p> <p>-يودع المرشد الطلاب ويذكرهم بموعد الجلسة القادمة.</p>	<p>وإمكانيتهم في تحقيق النجاح.</p>	<p>الشخصية.</p>
--	---	------------------------------------	-----------------

### إدارة الجلسة: الثامنة

-يقوم المرشد بإلقاء التحية على الطلاب ويناقش معهم التدريب البيئي ويشكر الطلاب الذين أنجزوا التدريب بشكل جيد.

-يقوم المرشد بتقديم موضوع الجلسة على وهو (الإصرار على النجاح).

-يبدأ المرشد بتوضيح معنى الإصرار على النجاح بأنه (بذل جهود مستمرة من أجل تحقيق الهدف من دون الاستسلام).

-يبدأ المرشد باب المناقشة والحوار مع الطلاب حول موضوع الإصرار على النجاح بأن الإصرار على النجاح هو مفتاح النجاح وأن يكون لدى الفرد توازن بين قدراته وقابليته وطموحه .

-يوجه المرشد سؤال للطلاب / ماهية قواعد النجاح ؟ ماذا تريد أن تفعل في المستقبل؟  
كيف تستطيع أن تحقق النجاح؟

-وبعد الإجابة على ذلك من قبل الطلاب يبين المرشد أنه يجب على كل فرد أن يضع أهداف متسلسلة تبدأ من أصغر هدف حيي يصل إلى الهدف الرئيسي ،فلا تكون تلك الأهداف بالغة التواضع بحيث تبذل جهدا مجردا في تحقيقها، ولا تكون بالغة الطموح بحيث تجعلها عرضة للفشل، ويطلب المرشد من كل طالب أن يخبر زميله عن القدرات التي يمتلكها والمشكلات التي تواجهها مع إضفاء جو من المرح والمتعة .

- يطلب المرشد من كل طالب أن يتخيل بأنه حقق أحد أهدافه التي يرجوا تحقيقها وكيف تخطى العقبات التي واخهها.

-ويبين المرشد للطلاب كيف يحقق الطلاب بين طموحاتهم وقابليتهم وان يوافقوا بينها في تحقيق النجاح

-يطلب المرشد من الطلاب أن يختاروا أكثر من طريقة للوصول إلى الهدف من أجل تحقيق النجاح.

-يقوم المرشد بتقديم التعزيز الاجتماعي للطلاب على مشاركتهم في الجلسة .

-يطلب المرشد من كل طالب تدريب بيتي أن يذكر ما هي الأهداف التي يضعها لنفسه ويسعى الى تحقيقها في مجالات الحياة المختلفة .

-يودع المرشد الطلاب ويذكرهم بموعد الجلسة القادمة.

مدة الجلسة: 45 دقيقة

الجلسة التاسعة: تحمل المسؤولية

التدريب	التقويم	النشاط المقدم	الفنيات المستخدمة	الأهداف السلوكية	هدف الجلسة	الحاجة
التدريب البيتي						
-يطالب المرشد من الطلاب	-يقوم المرشد بتوجيه السؤال	-يرحب المرشد بالمجموعة الإرشادية ويقوم بمتابعة التدريب البيتي للجلسة السابقة ويقدم الشكر والثناء للطلاب الذين أنجزوا التدريب بشكل جيد.	-رصد عملية التفكير غير	-أن يتمكن الطلاب من: معرفة	-تعريف أفراد المجموعة بكيفية	-حاجة الطلاب إلى تحمل
الموقف	الآتي: كتابته	-يقوم المرشد بتقديم موضوع الجلسة وهو (تحمل المسؤولية).	السوية.	معنى تحمل المسؤولية	تحمل المسؤولية	المسؤولية
تحمل	مما معنى	-يقوم المرشد بتعريف تحمل المسؤولية (وهو الشعور بضرورة انجاز ومتابعة الأعمال المكلف بها الشخص وأخذها عاتقه دون الاعتماد على الآخرين).	معرفة الخطوات التي تساعد على تحمل	-تنمية روح المسؤولية لدى الطلبة	-تنمية روح المسؤولية لدى الطلبة	المسؤولية
المسؤولية	المسؤولية؟ فيه	مادار في	المسؤولية التي تساعد على تحمل	المسؤولية التي تساعد على تحمل	المسؤولية التي تساعد على تحمل	المسؤولية التي تساعد على تحمل
اليومين	الجلسة	-يقوم المرشد بذكر الخطوات التي تساعد على تحمل المسؤولية.	المسؤولية	المسؤولية	المسؤولية	المسؤولية
القادمين	وتحديد	تساعد على تحمل المسؤولية.	-أن يعرف كيف يتحمل المسؤولية.	-أن يعرف كيف يتحمل المسؤولية.	-أن يعرف كيف يتحمل المسؤولية.	-أن يعرف كيف يتحمل المسؤولية.
	الايجابيات والسلبيات.	-يقوم المرشد بمناقشة أفراد المجموعة حول مفهوم تحمل المسؤولية من خلال السؤال الآتي: هل لديك قدرة على تحمل المسؤولية؟-يقوم المرشد بتحديد الأفكار				

		<p>التي تحد من</p> <p>عدم تحمل المسؤولية عند الطلاب،</p> <p>-يقوم المرشد بنقد تلك الأفكار من خلال</p> <p>إظهار سلبيات وتأثير عدم تحمل المس</p> <p>على سلوك المسترشد.</p> <p>-يقوم المرشد بلفت انتباه الطلاب الى</p> <p>الأفكار السلبية التي تؤثر على سلوكهم</p> <p>واستبدالها بأفكار عقلانية</p> <p>-يقوم المرشد بتقديم التعزيز للطلاب ال</p> <p>شاركوا بالمناقشة في الجلسة الإرشادية</p>			
--	--	---	--	--	--

### إدارة الجلسة: التاسعة

-يبدأ المرشد بإلقاء التحية على الطلاب ويقوم بمتابعة التدريب البيئي ويقدم الشكر والثناء للطلاب الذين أنجزوا التدريب بشكل جيد.

-يقوم المرشد بتقديم موضوع الجلسة وهو (تحمل المسؤولية).

-يقوم المرشد بتعريف تحمل المسؤولية وهو الشعور بضرورة انجاز ومتابعة الأعمال المكلف بها الشخص وأخذها على عاتقه(ألبياتي 2008،ص139).

-يقوم المرشد بذكر خطوات تحمل المسؤولية وهي:

- الثقة بالنفس .
- الابتعاد عن الأنانية وحب الذات.



- حب الآخرين ومعرفة أن إبدائي للعمل المكلف به سوف يسعدهم ويسعدني .

-يقوم المرشد بمناقشة أفراد المجموعة حول مفهوم تحمل المسؤولية بالسؤال الآتي:

هل لديك القدرة على تحمل المسؤولية؟

-يقوم المرشد بتحديد الأفكار التي تحد من تحمل المسؤولية عند الطلاب .

-يقوم المرشد بنقد تلك الأفكار من خلال إظهار سلبيات وتأثير عدم تحمل المسؤولية على سلوك المرشد فيقول: ان الشعور بعم القدرة على مواجهة المواقف وتحمل المسؤولية تجعل الفرد يتكل على الآخرين في تدبير أموره وبالتالي يجعله يتخذ موقفا سلبيا في الحياة يخلو من المبادرة وبالتالي فقدان الأمان والثقة بالنفس لان الاعتمادية تجعلنا تحت رحمة من تعتمد عليهم ونخضع الى قراراتهم وأوامرهم كما تفقدنا فرصة تحقيق الذات وتجعلنا نقوم بالأشياء التي يرغب بها الآخرون وليس التي نرغب بها نحن.

-يقوم المرشد بلفت انتباه الطلاب إلى هذه الأفكار التي تؤثر على سلوكهم وزيادة وعيهم بها، فيوضح لابد للشخص من مواجهة المواقف وبذل ما في وسعه من كفاءة وقابلية لإتمام الأعمال ،وتحمل المسؤولية يتطلب تضحية وعدم تردد وثقة بالنفس في إتمام الأعمال .

-يقوم المرشد بتقديم التعزيز الاجتماعي للطلاب الذين يشاركون في المناقشة.

-يقوم المرشد بتوجيه السؤال الآتي:

/ ما معنى تحمل المسؤولية؟

-يقوم المرشد بتلخيص مادار الجلسة وتحديد الايجابيات والسلبيات.

-يطلب المرشد من الطلاب ذكر موقف تحمل فيه المسؤولية خلال اليومين القادمين.

مدة الجلسة: 45 دقيقة

الجلسة العاشرة: تأكيد الذات

التدريب	التقويم	النشاط المقدم	الفنيات	الأهداف	هدف	الحاجة
التدريب البيتي			المستخدمة	السلوكية	الجلسة	
-يطلب	-يقوم	-يقوم المرشد بإلقاء التحية على الطلاب ويقوم بمتابعة التدريب ألب المرشد ويقدم الشكر والثناء للطلاب الذين بتوجيه من كل طالب	-التباعد التركيز.	-جعل الطلاب قادرين على أن: -يعرفوا معنى تأكيد الذات. -يعرفوا الإمكانيات الحقيقية لذاتهم.	-تتمية قدرة الطلاب على تحقيق تأكيد الذات.	-حاجة الطلاب إلى تأكيد الذات.
	السؤال الآتي: -مامعنى تأكيد الذات؟ -يقوم المرشد بتقديم موضوع الجلس وهو (تأكيد الذات) . -يقوم المرشد بتعريف تأكيد الذات وهو: قدرة الفرد على التعبير الملائم المرشد لفظا وسلوكا عن مشاعره وأفكاره بتلخيص وآرائه تجاه الأشخاص والمواقف م حوله والمطالبة بحقوقه التي يستحقها في الجلس دون ظلم أو عدوان. وتحديد الايجابيات -يقوم المرشد بمناقشة وتوضيح ك والسلبيات					

	<p>التعرف على الإمكانيات والدفاع عن الذات بشكل يتلاءم مع الواقع .</p> <p>-يقوم المرشد بتوضيح الأمور التي يتضمنها تأكيد الذات.</p> <p>-يقوم المرشد بتوضيح فوائد تأكيد الذات.</p> <p>-يقوم المرشد بتقديم التعزيز الاجتماعي للطلاب الذين شاركوا المناقشة بالجلسة الإرشادية.</p> <p>-يودع المرشد الطلاب ويذكرهم بموعد الجلسة القادمة.</p>				
--	---	--	--	--	--

### إدارة الجلسة: العاشرة

- يرحب المرشد بالطلاب الحاضرين إلى الجلسة الإرشادية، ويناقش معهم التدريب ألبتبي للجلسة السابقة ويقدم الشكر إلى الطلاب الذين أنجزوا التدريب بشكل جيد.
- يبدأ المرشد بتقديم موضوع الجلسة وهو (تأكيد الذات).

-يقوم المرشد بتعريف تأكيد الذات وهو قدرة الفرد على التعبير الملائم لفظا وسلوكا عن مشاعره وأفكاره وآرائه تجاه الأشخاص والمواقف من حوله والمطالبة بحقوقه التي يستحقها دون ظلم أو عدوان.

-يقوم المرشد بمناقشة تأكيد الذات وأن يتعرف الفرد على إمكانياته وقدراته وأن يثق بها ويؤكد لهم أن هناك بعض الأفكار والأوهام التي تسيطر على الفرد وبالتالي تنعكس على سلبا سلوكه.

-يقوم المرشد بتوضيح أهم الأمور التي يتضمنها تأكيد الذات والتي يجب أن يتحلى بها أفراد المجموعة لتأكيد ذواتهم أهمها:

- التواصل مع الآخرين بشكل أكثر صريح ومباشر.
- القدرة على قول كلمة لا.
- التعبير عن مشاعر الغضب بدو توتر.
- التعبير عن الذات بشكل صريح وببساطة.
- الشعور بالراحة وعدم التوتر بمواقف جديدة غير معتادين عليها.
- الحصول على الاحترام والتقدير من الآخرين حولي كأقراني وعائلتي.
- التمتع بحقوق الشخصية , دون سلب حقوق الآخرين.

-يقوم المرشد بتوضيح فوائد تأكيد الذات فيقول يمنع تراكم المشاعر السلبية لدى الفرد ويولد الشعور بالراحة النفسية لديه ويحافظ الشخص من خلالها على حقوقه وصالحه ويحقق أهدافه ويعزز الثقة بنفسه وتعطي انطلاقا في ميادين الحياة فكرا وسلوكا بعد التخلص من المشاعر السلبية المكبوتة.

-يقوم المرشد بتلخيص مادار في الجلسة وتحديد الايجابيات والسلبيات ويقدم التعزيز الاجتماعي على الطلاب الذين شاركوا في المناقشة بالجلسة الإرشادية.

-يطلب المرشد من الطلاب ذكر عدد من الأمور السلبية التي تمنع من تأكيد الذات.



<p>والسلبيات.</p>	<p>يمكن أن تكون متوافقا نفسيا واجتماعيا؟</p> <p>-يستمع المرشد إلى آراء الطلاب</p> <p>-يحدد المرشد الأفكار السلبية الطلاب ويقوم بنقد تلك الأفكار</p> <p>خلال إظهار سلبياتها وتأثيرها على التوافق النفسي والاجتماع عند الفرد.</p> <p>-يقوم المرشد بتحديد الأمور الصحيحة للتوافق النفسي والاجتماعي من خلال التمييز بين العمليات العقلية الداخلية والمثيرات الخارجية.</p> <p>-يقوم المرشد بتقديم التعزيز الاجتماعي للطلاب المشاركين في الجلسة.</p> <p>-يودع المرشد الطلاب ويذكرهم بموعد الجلسة القادمة.</p>				
-------------------	---	--	--	--	--

إدارة الجلسة الحادية عشرة

-يرحب المرشد بالطلاب الحاضرين في الجلسة ويناقش معه التدريب البيئي ويقدم الشكر والثناء للذين أنجزوا التدريب بشكل جيد.

-يقوم المرشد بتقديم موضوع وهو (التوافق النفسي والاجتماعي).

- يقوم المرشد بتعريف التوافق النفسي والاجتماعي وهو: السلوك الذي يصدر عن الفرد بحيث يكون قادر على تحقيق حالة من الانسجام والتوازن بين ظروفه ومتطلباته النفسية من ناحية وظروف ومتطلبات البيئة التي يعيش فيها من جهة أخرى.

- يبدأ المرشد المناقشة مع الطلاب من خلال السؤال الآتي:

/ كيف يمكن أن تكون متوافقا نفسيا واجتماعيا؟

-يستمع المرشد إلى أفكار وآراء الطلاب حول الموضوع ويحدد الأفكار السلبية لدى الطلاب ،ويقوم بنقد تلك الأفكار من خلال إظهار سلبيات عدم التوافق وكيف يكون الشخص متوافقا فيقول:

- على الفرد أن يسلك السلوك المناسب لمستوى عمره ،فما يعتبر سلوكا عاديا وسويا بالنسبة للطفل قد لا يعد كذلك بالنسبة للراشد.

ولذلك عملية التوافق ليست عملية جامدة ثابتة تحدث في موقف معين أو فترة معينة، بل إنها عملية مستمرة دائمة، فعلى الفرد أن يواجه طوال حياته سلسلة لاتنتهي من المشاكل والحاجات والمواقف التي تحتاج إلى سلوك مناسب يعمل على خفض التوتر وإعادة التوازن والاحتفاظ بالعلاقة المنسجمة مع البيئة وهذا مانعنيه بأن التوافق عملية دينامية وظيفية.

-يقوم المرشد بتقديم التعزيز الاجتماعي للطلاب المشاركين في النقاش بالجلسة الإرشادية.

- يقوم المرشد بتلخيص مدار في الجلسة وتحديد الايجابيات والسلبيات.





	<p>- يقوم المرشد بمناقشة الموضوع خلال المقولة الآتية:عامل الناس كما تحب أن تعامل.</p> <p>-يستمع المرشد لآراء الطلاب حول الموضوع ويقوم بتحديد الأفكار السلبية لديهم.</p> <p>-يقوم المرشد بنقد الأفكار السلبية عند الطلاب وتقديم قواعد بديلة لتعامل الطلاب مع الآخرين.</p> <p>-ويوضح المرشد أهداف العلاقات الإنسانية والتعامل مع الآخرين.</p> <p>-يقدم المرشد التعزيز الاجتماعي للطلاب الذين شاركوا في الجلسة بشكل فعال</p> <p>-يودع المرشد الطلاب ويذكرهم بموعد الجلسة القادمة.</p>				
--	--	--	--	--	--

إدارة الجلسة: الثانية عشر

-يرحب المرشد بالطلاب الحاضرين في الجلسة الإرشادية ويناقش معهم موضوع الجلسة السابقة ويقدم الشكر والثناء للطلاب الذين أنجزوا التدريب بشكل جيد.

-يقوم المرشد بتقديم موضوع الجلسة وهو (التعامل مع الآخرين).

-يعرف المرشد التعامل مع الآخرين وهو: التعامل مع الأفراد في طريقة تعتمد على العلاقات الإنسانية من خلال المعاملة الطيبة التي تقوم على الفضائل الأخلاقية والقيم الإنسانية.

-يبدأ المرشد من خلال المقولة "عامل الناس كما تحب أن تعامل"

-يستمع المرشد لآراء الطلاب ونقاشاتهم حول موضوع الجلسة ويقوم بتحديد الأفكار السلبية لديهم وما آراءهم حول الآخرين في طريقة تعاملهم معهم.

-يقوم المرشد بنقد تلك الأفكار من خلال إظهار سلبيات هذه الأفكار على سلوكهم وعلاقاتهم مع الآخرين، والتزام الطرية السليمة في التعامل مع الآخرين .

ويكمل قائلاً: أن التعامل مع الناس فن من أهم الفنون نظرا لاختلاف طباعهم وأساليب تعاملهم مع غيرهم من الناس، فليس من السهل أبدا أن نحوز على احترام وتقدير الآخرين وفي المقابل نفسه يكون من السهل جدا أن نخسر كل الناس من خلال سوء التفاهم والتعامل معهم، وكما يقال دائما أن الهدم أسهل من البناء فان استطعت توفير بناء جيد من حسن التعامل مع الآخرين فان ذلك يساعدك مستقبلا في حب الناس وستشعر بحبهم لك وحرصهم على مخالطتك ويسعد من تخالط منهم ويشعرهم بمتعة التعامل معك.

-ويحدد المرشد أهداف العلاقات الإنسانية والتعامل مع الآخرين:

- تحقيق التعاون بين العاملين في المجتمع الواحد.
- زيادة الإنتاجية وهي نتيجة مترتبة على زيادة التعاون.
- إشباع حاجة الفرد الاقتصادية والنفسية والاجتماعية.

-يقوم المرشد بتلخيص ما دار في الجلسة الإرشادية وتحديد الايجابيات والسلبيات.

-يقدم المرشد التعزيز الاجتماعي للطلاب الذين شاركوا بالنقاش في الجلسة الإرشادية.

-يودع المرشد الطلاب ويذكرهم بموعد الجلسة القادمة.

مدة الجلسة: 45 دقيقة

الجلسة الثالثة عشرة: الأمن النفسي

الحاجة	هدف	الأهداف	الفنيات	النشاط المقدم	التقويم	التدريب
الحاجة	الجلسة	السلوكية	المستخدمة			ألبيتي
-حاجة الطلاب إلى الأمن النفسي.	- التخلص من الخوف والضيق	- جعل الطلاب قادرين على التخلص من الأفكار اللاعقلانية المدمرة للذات	-توثيق الاستنتاجات	-يرحب المرشد بالطلاب ويناقش معهم التدريب ألبيتي ويشكرهم أنجزوا التدريب بشكل جيد.	-تلخيص	-يطالب المرشد من الطلاب
	من الأفكار اللاعقلانية المدمرة للذات	الخوف والضيق		وهو: الطمأنينة النفسية والانفعالية وهو حالة يكون فيها الايجابيات التي تم إشباع الحاجات مضمونا وغير معرض للخطر وهو مركب من اطمئنان الذات والثقة بها مع الانتماء إلى جماعة آمنة.	الجلسة من الأ	من الأ
	للذات	بالأمن النفسي		إشباع الحاجات مضمونا وغير معرض للخطر وهو مركب من اطمئنان الذات والثقة بها مع الانتماء إلى جماعة آمنة.	تدوين	من الأ
	تنمية القدرة على توفير الحماية	-أن يشعرُوا بالأمْن النفسي -أن يتمكن الفرد من توفير الحماية الذاتية لنفسه		السؤال الآتي: هل تحس	السؤال الآتي: هل تحس	من الأ

<p>بالاطمئنان النفسي والاجتماع النفسي؟</p>	<p>-يستمتع المرشد إلى إجابات الطلاب ويحدد الأفكار غير الواقعية.</p> <p>-ينتقد المرشد الأفكار غير الواقعية من خلال إظهار مساو هذه الأفكار على الأمن النفسي للطلاب.</p> <p>-يقدم المرشد التعزيز الاجتماع للطلاب الذين شاركوا في المناقشة .</p> <p>-يودع المرشد الطلاب ويذكره بموعد الجلسة القادمة.</p>			<p>الذاتية.</p>	
--	--	--	--	-----------------	--

### إدارة الجلسة الثالثة عشرة

- يرحب المرشد بالطلاب الحاضرين في الجلسة ويناقش معهم التدريب البيتي ويقدم الشكر والتناء للطلاب الذين أنجزوا التدريب بشكل جيد.
- يقوم المرشد بتقديم موضوع الجلسة الارشادية وهو (الأمن النفسي).

- يعرف المرشد الأمن النفسي وهو: الطمأنينة النفسية والانفعالية وهو حالة يكون فيها إشباع الحاجات مضمونا وغير معرض للخطر وهو مركب من اطمئنان الذات والثقة بها مع الانتماء إلى جماعة آمنة.

- يناقش المرشد الموضوع مع الطلاب من خلال السؤال الآتي:

/ هل تحس بالاطمئنان النفسي والاجتماعي؟

- يستمع المرشد إلى إجابات الطلاب ويحدد الأفكار غير الواقعية والتي تؤثر على الاطمئنان النفسي للطلاب.

- يناقش المرشد أجوبة الطلاب ويقوم بنقد الطريقة التي يفكر بها الطلاب ويطلب منهم اختبار أفكارهم بمحك الواقع قائلا:

- إن الأحداث الخارجية قد تشكل في مظهرها عدوانا على الإنسان وتهديداً لأمنه إلا أن هذا التصور نفسي في طبيعته فالأشياء الخارجية قد لا تكون مدمرة بحد ذاتها ولكن اتجاه الرد نحوها وردود أفعاله اتجاهها هو الذي يجعلها تبدو كذلك، فلفرد يسبب الاضطراب الانفعالي لنفسه ، وذلك حين يضخم الأمور ويهول في تصوير الأحداث ونتائجها ، ثم يسأل المرشد : ( لكي يتجنب الفرد تلك الأفكار السلبية ماذا عليه أن يفعل ؟ ) .

يناقش المرشد إجابات الأفراد ويحاول من خلال المناقشة إقناعهم بضرورة تغيير تلك الأفكار اللا عقلانية بأخرى أكثر واقعية ، إذ إن الفرد إذا عرف أن اضطرابه وانفعالاته تكون نتيجة لادراكاته وتصوراته الداخلية فإنه سوف يتعلم أن أفكاره يمكن السيطرة عليها وضبطها أو تغييرها بنتيجة التفكير السلبي بما يجري من أحداث وبذلك يتجنب آثارها الضارة ويعيش أمنا سعيدا أو التخلص من الاندفاعية في السلوك والعواطف والأفكار التي تقود الحالة إلى المشاكل ، كالحل الأوحده وعدم المرونة في رؤية الأحداث الحياتية .

- يقدم المرشد التعزيز الاجتماعي للطلاب المشاركين بالنقاش في الجلسة الإرشادية.

- يقوم المرشد بتلخيص مدار في الجلسة الإرشادية وتحديد الايجابيات والسلبيات.

يطرح المرشد سؤال ما هو الأمن النفسي؟

- يطلب المرشد من الطلاب تدوين عدد من الأمور التي تجعل الفرد آمن نفسيا.

مدة الجلسة: 45 دقيقة

الجلسة الرابعة عشرة: الختامية

التقويم	الأنشطة المقدمة	الأهداف السلوكية	هدف الجلسة	الحاجة
-يطرح المرشد سؤال: - ما هي الفوائد التي حصلتم عليها من تطبيق البرنامج الإرشادي؟	-متابعة التدريب البيتي للمجموعة الإرشادية. - ومناقشة الأفكار الغربية التي راودت كل فرد من أفراد المجموعة الإرشادية وكيفية التخلص من تلك الأفكار وتقديم الشكر والثناء للأفراد الذين أنجزوا التدريب بشكل جيد . - تقديم ملخص عن البرنامج الإرشادي. -تحديد الايجابيات والسلبيات في البرنامج الإرشادي وتعزيزها. - تبليغ أفراد المجموعة الإرشادية	-أن يلتزم أفراد المجموعة الإرشادية بالنقاط الايجابية المستوحاة من جلسات البرنامج الإرشادي. -أن يعرف أفراد المجموعة	التعرف على مدى الاستفادة من البرنامج الإرشادي. الإرشادي. بالنقاط الاجابية المستوحاة من جلسات البرنامج الإرشادي. -أن يعرف أفراد المجموعة	-حاجة أفراد الإرشادية بإنهاء البرنامج الإرشادي -معرفة إنهاء العلاقة الإرشادية.

بانتهاء البرنامج الإرشادي	الإرشادية		
وتمنيات المرشد لهم بالنجاح	مكان		
والموقفية.	وزمان		
- يثبت موعد إجراء الاختبار	الاختبار		
ألبعدى.	ألبعدى.		

### إدارة الجلسة الرابعة عشرة

- يقوم المرشد بالترحيب بالطلاب ويشكرهم على الحضور والالتزام بالجلسات
- مناقشة التدريب البيئي للجلسة السابقة وتقديم الشكر والثناء للطلاب على انجازهم التدريب بصورة جيدة ,وكذلك التزامهم في الأمور الايجابية والتصحيحات والتوضيحات اللازمة التي تساعد هم مستقبلا في تجاوز المواقف المشابهة في حياتهم اليومية.
- يقوم المرشد بتقديم ملخص بسيط عن أهداف البرنامج العامة والخاصة وكيفية استخدام الفنيات السابقة وذلك للتخلص من اليأس.
- تبليغ أفراد المجموعة بانتهاء البرنامج الإرشادي وتمنيات المرشد لهم بالنجاح والموقفية في حياتهم العامة والدراسية .
- تشجيع المجموعة الإرشادية بتطبيق مضمون البرنامج الإرشادي في حياتهم اليومية والإفادة من البرنامج.
- يثبت موعد إجراء الاختبار ألبعدى.

## Abstract

The sense of despair is a common mental disorder that most of people do not pay attention to it nor the groups that are responsible for health care, even though, this mental disorder damage hundreds of millions of people, and it is linked to the feeling of despair, depression and lack of compatibility , thus stem for disablement feelings of control of environment and the low degree of pressure.

The sense of despair does not come unexpectedly ,but it comes as an accumulation process, and the more variation of these accumulations, the human moans slowly and he cannot afford it. So , the result is a blast of a negative behaviour in all its forms, and a sense of despair, like a lot of mental disorders, which exposes himself to a number of symptoms and causes, particularly what it happened in childhood. Thus, psychologists have pointed out that the ill-treatment of adolescents feel insecurity, ambivalence and develop inside them the feelings of lack to face the difficulties of life, and it accustomed them to emotional repression and they intend to blame themselves. When they get older, new and old life conflicts are appeared to have neuroticism and despair.

The current research aims to identify the impact of a guidance program in reducing the feeling of despair among students at the preparatory school through test the following hypotheses:

- 1- There are no statistically significant differences at the level (0.05) of the control group in pre and post-tests in feeling of despair scale.
- 2- There are no statistically significant differences at the level (0.05) of experimental group in pre and post- tests .



3- There are no statistically significant differences at the level (0.05) of experimental group and control group in post-test

The present study is limited to the students from preparatory and high schools under the general directorate of education for diyala at Baladruz district/morning studies for the academic year 2014-2015.

To verify the aim of the study and testify its hypotheses, an experimental design is used which is experimental group and control group with pretest and posttest. The sample of the study consists of 20 students from preparatory stage which are randomly distributed on two groups (experimental and control groups ) in the amount of 10 students for each. An equivalence has been done between the two groups in the number of variables including ( students' degrees on feeling of despair , academic level of the father, academic level of the mother, father profession, mother profession,chronological age and economic level).

The researcher adopted a feeling of despairscale which has been constructed by ( Beck and Steer, 2011). This scale has been exposed to the jury members in education and psychology who confirm on the validity scale for application by (100%) , thus the face validity has been achieved. While, the reliability has been achieved in two ways, viz, half-splitting is received (0.84) , and Alpha – Cronbach formula is received (0.81).

Also, the researcher has been applied a guidance programme , this program is prepared for the purpose of decreasing the feeling of despair. The validity of the programme has been achieved by exposing it on jury members who specialized in direction and guidance. The programme consists of 14 guidance

sessions in the amount of twice session per week, each session is 45 minutes long .

Statistical treatment of data is used , such as; (Pearson correlation coefficient formula,, Spearman Brown ,Mann-Whitney test, Wolskoskin test, Discriminating power of items, Weighted mean, Weight percentile, and T-test).

The results of the current research sets the following:

- 1- There are no statistically significant differences at the level (0.05) of control group in pre and posttests .
- 2- There are statistically significant differences at the level (0.05) of experimental before and after applying the guidance programme .
- 3- There are statistically significant differences at the level (0.05) between the experimental group and control group in posttest in favor of experimental group.