



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية الأساسية

قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي



تأثير أسلوب بي (التصور المرئي الموجه) و(إعادة الصياغة) الإرشاديين في خفض أحلام اليقظة

أطروحة مقدمة

إلى مجلس كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل

درجة الدكتوراه في فلسفة التربية / الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

من

ضياء فيصل حرجان

إشراف

الأستاذ الدكتور

صالح مهدي صالح

2015م

1436هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قَالَ يَا بَلَاءُ الْقَوْمِ فَأَوْدِدُ جَنَابَهُمْ وَأَعْظِيمُهُمْ

يَخْبِلُنَا اللَّهُ مِنْ سِحْرِهِمْ وَأَنْهَانَا نَسْعِي

صَبْرًا لِلَّذِينَ الْعَظِيمِ

سُوْرَةُ طه / (اللآئِهَ) (65)

بسم الله الرحمن الرحيم

إقرار المشرف

اشهد إن إعداد هذه الأطروحة الموسومة **تأثير أسلوب (التصور المرئي الموجه) وإعادة الصياغة) الإرشاديين في خفض أحلام اليقظة،** والمقدمة من الطالب (ضياء فيصل حرجان) ، قد جرت تحت إشرافي في جامعة ديالى / كلية التربية الأساسية ، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه فلسفة التربية / الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي .

المشرف

الأستاذ الدكتور

صالح مهدي صالح

2015 / 3 / 8

توصية رئيس قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي و بناءً على التوصيات المتوافرة، أرحح هذه الرسالة للمناقشة

الأستاذ الدكتور

فرات جبار سعد الله

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

2015 / 3 / 8

بسم الله الرحمن الرحيم

إقرار الخبير الإحصائي

أشهد إني قد قرأت هذه الأطروحة الموسومة بـ **تأثير أسلوب (التصور المرئي الموجه) وإعادة الصياغة الإرشاديين في خفض أحلام اليقظة** التي قدمها الطالب (ضياء فيصل حرجان) إلى كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه فلسفة التربية / الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي وقد وجدتها صالحة من الناحية الإحصائية .

التوقيع :

الدرجة العلمية: الأستاذ الدكتور

الاسم : فائق فاضل احمد

التاريخ : 2015 / 4 / 20

بسم الله الرحمن الرحيم

إقرار الخبير اللغوي

أشهد أنني قد قرأت هذه الأطروحة الموسومة بـ **تأثير أسلوب (التصور المرئي الموجه) وإعادة الصياغة) الإرشاديين في خفض أحلام اليقظة التي قدمها الطالب (ضياء فيصل حرجان) إلى كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه فلسفة التربية / الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي وقد وجدتھا صالحة من الناحية اللغوية .**

التوقيع :

الدرجة العلمية: الأستاذ المساعد الدكتور

الاسم: وليد نهاد عباس

التاريخ : 20 / 4 / 2015

بسم الله الرحمن الرحيم

إقرار الخبير العلمي

أشهد أنني قد قرأت هذه الأطروحة الموسومة بـ **تأثير أسلوب (التصور المرئي الموجه) وإعادة الصياغة (الإرشاديين في خفض أحلام اليقظة التي قدمها الطالب (ضياء فيصل حرجان) إلى كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى ، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه فلسفة تربية / الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ، وقد وجدتها صالحة من الناحية العلمية .**

التوقيع:

الدرجة العلمية: الأستاذ الدكتور

الاسم: ليث كريم حمد

التاريخ : 2015/ 4 /20

بسم الله الرحمن الرحيم

إقرار لجنة المناقشة

نشهد إننا أعضاء لجنة المناقشة قد اطلعنا على الأطروحة الموسومة بتأثير أسلوبى (التصور المرئى الموجه) وإعادة الصياغة الإرشاديين فى خفض أحلام اليقظة والتي قدمها الطالب (ضياء فيصل حرجان) ، وقد ناقشنا الطالب فى محتوياتها وفى ما له علاقة بها ، ووجدنا أنها جديرة بالقبول لنيل درجة الدكتوراه الفلسفة تربية/الإرشاد النفسى والتوجيه التربوى بتقدير (امتياز) .

الاسم : أ. د. عدنان محمود عباس

(عضواً)

التوقيع :

الاسم : أ. م. د. ناجى محمود النواب

(عضواً)

التوقيع :

الاسم : أ. د. صالح مهدي صالح

(عضواً ومشرفاً)

الاسم : أ. د. سامى مهدي صالح

(رئيساً)

التوقيع:

الاسم : أ. د. نشعة كريم عذاب

(عضواً)

التوقيع:

الاسم : أ. م. د. ناسو صالح سعيد

(عضواً)

صدق مجلس كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى قرار لجنة المناقشة

الأستاذ المساعد الدكتور: حيدر شاكر مزهر

عميد كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى

2015 / 5 /

الإهداء

إلى ... من اخرج الناس من الظلمات إلى النور سيدنا محمد عبد الله ورسوله (ﷺ)

إلى من ذكره لا يفارق مخيلتي وحبه في دمي يجري إلى من رباني صغيراً ورسم لي
طريق آمالي كبيراً أبي طيب الله ثراه

إلى ريحانه شبابي واطر تألقي أمي الحبيبة أطل الله في عمرها

إلى شموع دربي وتوأم ظلي إخوتي حفظهم الله

إلى رفيقتاي في وحدتي وعونتي في شدتي وأكثر الناس تطلعاً إلى إنجاز هذا

البحث... زوجتاي (أسرتي وكياني).

إلى نبض فؤادي وفلذة كبدي أطفالي حرسهم الله

إلى من غمرني بطيب كرمه وأتحفني بوافر علمه وجميل

تواضعه أستاذي ومشرفي

إلى كل صديق شعر بي في لحظة قوة أو في لحظة ضعف وساند حتى

ولو بابتسامة

إلى كل من ساهم في إيصال هذه الأطروحة إلى شكلها الحالي بكل المحبة اهدي هذا

الجهد المتواضع.



ضياء

شكر و امتنان

لا يسعني وقد أوشك هذا البحث على الانتهاء ، ألا أن أتوجه إلى الله بجزيل الحمد والشكر ، فالحمد لله رب العالمين ، عدد خلقه ، وزنة عرشه ، ومداد كلماته ، وعلى عظيم فضله ، وهو القائل " لئن شكرتم لأزيدنكم " ، والصلاة والسلام على نبيه الصادق الأمين سيدنا وشفيعنا محمد (صلى الله عليه وسلم) وعلى اله وصحبه أجمعين .

اعترافا بالجميل أتقدم بوافر الامتنان والاحترام إلى الأستاذ الفاضل الدكتور(صالح مهدي صالح) لرعايته العلمية لي وما قدمه من توجيهات سديدة ساهمت في إغناء البحث متمنياً له دوام التقدم والرقى ودعائي له بموفور الصحة ودوام السعادة إن شاء الله ، وجزاه الله عني كل خير، وان خير ما أقول فيه قول الرسول الكريم محمد(صلى الله عليه وسلم).

(من صنع إليكم معروفا فكافئوه، فان لم تجدوا ما تكافئوا به فادعوا له حتى تروا إنكم قد كافأتموه)،

يطيب لي أن أتقدم بالشكر والامتنان إلى الأساتذة في قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي وأعضاء لجنة الحلقة العلمية(السمنار) لما قدموه من نصائح وأراء علمية أغنت البحث كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى إدارة (ث. طرفة بن العبد)و إدارة(م. الترمذي)و إدارة(م. النمارق)على تعاونهم معي في إنجاز هذا البحث. .

كما يجد الباحث نفسه ملزماً في هذا المقام بتقديم فائق الشكر والامتنان إلى كل من تقدم لي بيد العون والمساعدة واطمأن بالذكر الأستاذة(يمينة عبد السلام بديدي)من الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية الشقيقة لما قدمته من مساعدات فذة و تعاون يصعب وصفه.

ومن باب العرفان بالجميل أتقدم بفائق شكري وامتناني. إلى زملاء دراستي (خنساء خلف نوري، حسين حسين زيدان، نصره عبد الحسين علوان، سلمى حسين كامل، و تاضية عبد الرزاق جاسم)ومن دواعي الإقرار بالفضل إن أوجه عظيم الامتنان إلى أفراد عائلتي الذين ساندوني وتحملوا معي مشقة وعثرات الطريق طوال مدة دراستي. **ومن الله اليسر**

والعون والتوفيق .

الباحث

مستخلص البحث

يهدف البحث الحالي التعرف على تأثير أسلوب (التصور المرئي الموجه) وإعادة الصياغة (الإرشاديين في خفض أحلام اليقظة لدى طلاب المرحلة المتوسطة من خلال التحقق من الفرضية الآتية: _

❖ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات طلاب المجموعات الثلاثة التجريبية الأولى، التجريبية الثانية والضابطة للتطبيق البعدي لأداة قياس أحلام اليقظة، وفيما يأتي توضيح ذلك: _

• لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسط درجات مجموعات البحث الثلاثة المجموعة التجريبية الأولى التي طبق عليها أسلوب (التصور المرئي الموجه)، والمجموعة التجريبية الثانية التي طبق عليها أسلوب (إعادة الصياغة)، والمجموعة الضابطة التي لم تتعرض لأي أسلوب إرشادي في قياس أحلام اليقظة في الاختبار البعدي .

• لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسط درجات الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى التي طبق عليها أسلوب (التصور المرئي الموجه) في قياس أحلام اليقظة .

• لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسط درجات الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية التي طبق عليها أسلوب (إعادة الصياغة) في قياس أحلام اليقظة .

• لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسط درجات الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة التي لم تتعرض لأي أسلوب إرشادي في قياس أحلام اليقظة .

ولغرض اختبار فرضيات البحث استخدم الباحث التصميم التجريبي (تصميم المجموعتان التجريبيتان والمجموعة الضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي) ، وشمل مجتمع البحث طلاب المرحلة المتوسطة البالغ عدد مدارسها (24) مدرسة متوسطة وثانوية توزعت على مديرية العامة لتربية ديالى/بعقوبة المركز، حيث بلغ مجموع الطلاب فيها (7114) طالباً وتم تحديد طلاب الصف الثاني المتوسط عينةً لإجراء البحث.

كما تم اختيار (30) طالباً من طلاب المرحلة المتوسطة من الذين حصلوا على أعلى الدرجات أكثر من الوسط الفرضي على مقياس أحلام اليقظة وُزَّعوا بطريقة عشوائية على ثلاث مجموعات (مجموعة ضابطة ، ومجموعتين تجريبيتين) بواقع (10) طالب في كل مجموعة ، وتم إجراء التكافؤ للمجموعات الثلاث في بعض المتغيرات وهي (درجات الطلاب على مقياس أحلام اليقظة (الاختبار القبلي)، الترتيب الولادي، التأخر الدراسي، عمل الطالب، فاقد أحد الوالدين أو كليهما، عائديه السكن) .

وقد تلقت المجموعة التجريبية الأولى برنامجاً إرشادياً على وفق أسلوب (التصور المرئي الموجه الإرشادي) بحسب نظرية (رايمي) للتصورات الخاطئة وفرض المفهوم الخاطئ، فيما تلقت المجموعة التجريبية الثانية برنامجاً إرشادياً على وفق أسلوب (إعادة الصياغة الإرشادي) بحسب نظرية (ميتشنيوم) للتعديل المعرفي للسلوك، في حين لم يقدم أي برنامج للمجموعة الضابطة .

وقد قام الباحث ببناء أداتين استخدمتا في البحث وهما: _

1. مقياس أحلام اليقظة والذي تكون من (32) فقرة توزعت على مجالين تمثل مظاهر حدوث أحلام اليقظة هما (أحلام اليقظة الإيجابية، أحلام اليقظة السلبية) وتم التحقق من صدق المقياس عن طريق الصدق الظاهري ومؤشرات صدق البناء ، أما الثبات فقد أستخرج بطريقة إعادة الاختبار ، حيث بلغت قيمته (0,87)، وطريقة معامل ألفا للاتساق الداخلي اذ بلغت قيمته (0,82).

2. برنامجين إرشاديين احدهما على وفق (أسلوب التصور المرئي الموجه) والثاني على وفق أسلوب (إعادة الصياغة) حيث بلغ عدد جلسات كل برنامج (14) جلسة بواقع جلستين في الأسبوع لكل أسلوب.

ولمعالجة بيانات البحث استخدم الباحث وسائل إحصائية لتحقيق ذلك وهي :-

(الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، معادلة الفا كرونباخ ، معامل ارتباط بيرسون ، اختبار مربع كا² ، اختبار تحليل التباين الأحادي ، اختبار مان وتي، اختبار ولكوكسن).

وأظهرت نتائج البحث الحالي فاعلية الأسلوبين الإرشاديين (التصور المرئي الموجه

وإعادة الصياغة) في خفض أحلام اليقظة لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

في ضوء نتائج البحث وضع الباحث عدداً من التوصيات منها:

1. جعل البرنامج الإرشادي الحالي بأسلوبيه (التصور المرئي الموجه) و(إعادة الصياغة) ضمن منهاج أعداد وتدريب المرشدين التربويين لما له من أهمية في التعرف على المفاهيم والتصورات والأفكار الخاطئة والعمل على تغييرها.
2. الإفادة من مقياس أحلام اليقظة الذي أعده الباحث للكشف عن أحلام اليقظة المرتفعة لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

كما وضع الباحث عدداً من المقترحات منها:

1. دراسة أثر أساليب إرشادية أخرى في خفض أحلام اليقظة من قبيل: (السايكودراما- حل المشكلات - البرمجة اللغوية العصبية، وقف الأفكار، التحصين التدريجي ضد الضغوط، الهندسة النفسية).
2. دراسة تأثير (أسلوبي التصور المرئي الموجه) و(إعادة الصياغة) الإرشاديين في المدارس الإعدادية والمتوسطة (الصباحية والمسائية) دراسة مقارنة.

ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
ت	إقرار المشرف
ث	إقرار الخبير الإحصائي
ج	إقرار الخبير اللغوي
ح	إقرار الخبير العلمي
خ	إقرار لجنة المناقشة
د	الإهداء
ذ	شكر وامتنان
ر-س	المستخلص
ش-ض	ثبت المحتويات
ض - ط	ثبت الإشكال
ط-ع	ثبت الجداول
ع	ثبت الملاحق
27 -2	الفصل الأول : التعريف بالبحث
7-2	مشكلة البحث
23-8	أهمية البحث
23	هدف البحث
23	حدود البحث
27- 23	تحديد المصطلحات
54- 29	الفصل الثاني : الإطار النظري
33-29	مقدمة عن أحلام اليقظة

38-34	التمايز الإصلاحي بين أحلام اليقظة ومفاهيم أخرى
48-38	النظريات التي فسرت أحلام اليقظة
41-38	مدرسة التحليل النفسي
43-41	المدرسة السلوكية
49-43	المدرسة المعرفية
53-49	مناقشة النظريات
54	الأساليب الإرشادية
86-56	الفصل الثالث: إجراءات البحث
58-56	التصميم التجريبي
59-58	مجتمع البحث
61-60	عينات البحث
70-61	تكافؤ مجموعات البحث الثلاث
83-70	أداتا البحث
84	وصف مقياس أحلام اليقظة بصيغته النهائية
85	المؤشرات الإحصائية لمقياس أحلام اليقظة
86	الوسائل الإحصائية
261-88	الفصل الرابع: البرنامج الإرشادي
90-88	مقدمة عن الإرشاد
91-90	أهداف البرامج الإرشادية
92-91	فوائد البرنامج الإرشادي
93-92	مناهج البرامج الإرشادية
95-93	أسس البرامج الإرشادية

97-95	أنواع البرامج الإرشادية
121-98	الأساليب الإرشادية المستخدمة في البحث الحالي
130-121	خطوات بناء البرنامج الإرشادي وفق أنموذج (برودرز ودروري)
261-130	الجلسات الإرشادية
192-130	جلسات البرنامج الإرشادي باستعمال أسلوب (التصور المرئي الموجه)
89-88	جلسات البرنامج الإرشادي باستعمال أسلوب (إعادة الصياغة)
261-193	دراسات عربية سابقة تناولت الإرشاد والعلاج السلوكي المعرفي
276-263	الفصل الخامس: عرض النتائج ومناقشتها
271-263	هدف البحث وفرضيته
274-272	تفسير النتائج ومناقشتها
275-274	الاستنتاجات
276-275	التوصيات
276	المقترحات
293-278	المصادر
288-278	المصادر العربية
293-288	المصادر الأجنبية
311-295	الملاحق
A-B-C	مستخلص الرسالة باللغة الإنكليزية

ثبت الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
57	التصميم التجريبي	1

122-121	أ نموذج (برودرز و دروري)	2
---------	--------------------------	---

ثبت الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
59	أعداد الطلاب في المرحلة المتوسطة بحسب توزيعها على مدارس مدينة بعقوبة(المركز)	1
60	أعداد عينة التحليل الإحصائي لمقياس أحلام اليقظة	2
61	توزيع عينة البحث على المجموعات الثلاث	3
64	التكافؤ في متغير درجات مقياس أحلام اليقظة لإفراد المجموعات الثلاث للتطبيق القبلي	4
65	نتائج تحليل التباين الأحادي لمجموعات البحث الثلاث في التطبيق القبلي لمقياس أحلام اليقظة	5
66	القيم الإحصائية لمربع كا2 للتكافؤ في متغير الترتيب الولادي في مجموعات البحث الثلاث	6
67	القيم الإحصائية لمربع كا2 للتكافؤ في متغير التأخر الدراسي في مجموعات البحث الثلاث	7
68	القيم الإحصائية لمربع كا2 للتكافؤ في متغير عمل الطالب في مجموعات البحث الثلاث	8
69	القيم الإحصائية لمربع كا2 للتكافؤ في متغير فاقد احد الوالدين أو كلاهما في مجموعات البحث الثلاث	9
70	القيم الإحصائية لمربع كا2 للتكافؤ في متغير عائديه السكن في مجموعات البحث الثلاث	10
74	أعداد عينة وضوح الفقرات والتعليمات لمقياس أحلام اليقظة	11

75	بدائل الإجابات للمقياس لمقياس أحلام اليقظة	12
77	الأوساط الحسابية والانحرافات والقيمة التائية المحسوبة بأسلوب العينتين المستقلتين والمتطرفتين لمقياس أحلام اليقظة	13
79	معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس أحلام اليقظة	14
83	معاملات الثبات لمقياس أحلام اليقظة	15
128_129	الجلسات الإرشادية وتواريخها وعددها	16
264	الدرجات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعات البحث الثلاث للتطبيق البعدي لمقياس أحلام اليقظة	17
265-264	نتائج تحليل التباين الأحادي لمجموعات البحث الثلاث في الاختبار البعدي لمقياس أحلام اليقظة	18
266	درجات المجموعتين التجريبية الأولى والضابطة في الاختبار البعدي وقيمة (U) المحسوبة والجدولية	19
267	درجات المجموعتين التجريبية الثانية والضابطة في الاختبار البعدي وقيمة (U) المحسوبة والجدولية	20
268	درجات المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية في الاختبار البعدي وقيمة (U) المحسوبة والجدولية	21
269	درجات المجموعة التجريبية الأولى والفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمقياس أحلام اليقظة وقيمة (W) المحسوبة والجدولية	22
270	درجات المجموعة التجريبية الثانية والفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمقياس أحلام اليقظة وقيمة (W) المحسوبة	23

	والجدولية	
271	درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي لمقياس أحلام اليقظة وقيمة (W) المحسوبة والجدولية	24

ثبت الملاحق

رقم الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
295	تسهيل مهمة	1
297-296	استبانة استطلاعية لمعرفة آراء المرشدين التربويين حول وجود أحلام اليقظة لدى طلاب المرحلة المتوسطة	2
299-298	استبانة استطلاعية لمعرفة آراء المرشدين التربويين حول وجود أحلام اليقظة لدى طلاب المرحلة المتوسطة	3
300	استبانة استطلاعية لمعرفة آراء طلاب المرحلة المتوسطة حول وجود أحلام اليقظة	4
301	استمارة معلومات أولية لإجراء التكافؤ بين المجموعات الثلاث	5
305-302	آراء الخبراء والمحكمين حول مقياس أحلام اليقظة بالصورة الأولية	6
307-305	مقياس أحلام اليقظة بالصورة النهائية	7
308	أسماء السادة الخبراء والمحكمين على مقياس أحلام اليقظة مرتبة حسب الحروف الهجائية ودرجاتهم العلمية ومكان عملهم	8
310-309	آراء الخبراء حول صلاحية الأسلوبين الإرشادين	9
311	أسماء السادة الخبراء حول صلاحية الأسلوبين الإرشادين (التصور المرئي الموجه) و(إعادة الصياغة) مرتبة حسب الحروف الهجائية ودرجاتهم العلمية واختصاصاتهم ومكان عملهم	10

الفصل الأول

التعريف بالبحث

مشكلة البحث

أهمية البحث

هدف البحث وفرضيته

حدود البحث

تعديد المصطلحات

الفصل الثاني

إطار نظري

أولاً: مقدمة عن أعلام اليقظة

ثانياً: التمايز الاصطلاحي بين أعلام اليقظة ومفاهيم أخرى.

ثالثاً: النظريات التي فسرت أعلام اليقظة

رابعاً: مناقشة النظريات

خامساً: الأساليب الإرشادية

الفصل الثالث

إجراءات البحث

أولاً : التصميم التجريبي

ثانياً: مجتمع البحث

ثالثاً: عينات البحث

رابعاً: تكافؤ أفراد مجموعات البحث الثلاث

خامساً: أدوات البحث

سادساً: وصف مقياس أحلام اليقظة بصيغته

النهائية

سابعاً: المؤشرات الإحصائية لمقياس أحلام اليقظة

ثامناً: الوسائل الإحصائية

الفصل الرابع

البرنامج الإرشادي

أولاً: مقدمة عن الإرشاد

ثانياً: أهداف البرامج الإرشادية

ثالثاً: فوائد البرنامج الإرشادي

رابعاً: مناهج البرامج الإرشادية

خامساً: أسس البرامج الإرشادية

سادساً: أنواع البرامج الإرشادية

سابعاً: الأساليب الإرشادية المستخدمة

في البحث الحالي

ثامناً: خطوات بناء البرنامج الإرشادي

تاسعاً: الجلسات الإرشادية

الفصل الخامس

عرض النتائج وتفسيرها

أولاً: هدف البحث وفرضيته

ثانياً: تفسير النتائج ومناقشتها

ثالثاً: الاستنتاجات

رابعاً: التوصيات

خامساً: المقترحات

المسلم الحق

المصادر

المصادر العربية

المصادر الأجنبية

المستخلص

مشكلة البحث Find a problem

يقول جميس دريفر (James Driver) في قاموس علم النفس أن أحلام اليقظة daydreaming عبارة عن نمط من الخيال يسمح الفرد خلاله لعقله بأن يتجول بغير هدف بين الصور الخيالية الملذذة بقصد إشباع رغباته التي لا تجد لها إشباعاً في الحياة الواقعية فهي عبارة عن تفكير يقصد منه اجتذاب اللذة ، فغالبا ما ينخرط المراهقين في أحلام يقظانيه ويحاولون الاستمرار في أطارها أطول مدة ممكنة وان يتقبلوا على أحلام متنوعة تجمع بين الأنشطة الجنسية والانتقامية الوهمية كما تشتمل على المغامرات الخطرة كالدخول في معركة مع رجال الأمن والشرطة أو مهاجمة احد البنوك وسلب كل ما فيه من أموال أو مهاجمة بعض النساء والفتيات الجميلات في الأماكن الخالية من المارة أو حتى في وسط الزحام وإرغامهن على الاستسلام لمشيئة الواحد منهم أو الدفع بالجميلات منهن في سيارته الفاخرة علما أن الواقع انه مراهق فقير لا يمتلك حتى دراجة ،كل ذلك يديره المراهق في أثناء يقظته بخياله، والخطر من ذلك أن بعض المراهقين لا يكتفون بحلم اليقظة هذا بل يقومون بترجمة ما حلموا به وهم يقظانين إلى واقع فعلي ويشجعهم على ذلك اتفاقهم مع من يمارسون هذه الأحلام اليقظانية نفسها فيشكلون عصابة لتنفيذ ما ترسموه من أخيلة في أثناء أحلامهم اليقظانية في الواقع الفعلي وبذلك فانهم أما أن يتعرضوا إلى المواجهة و القتل أو إلى الاستسلام إلى الشرطة وبالتالي الزج في السجون أو المصير المؤلم أو المجهول. (اسعد،2000،ص3_12).

وقد أشارت عدد من الدراسات العالمية في هذا الخصوص و التي أجريت على أعداد كبيرة من الأشخاص انهم غالبا ما يقضون نصف وقت العمل في أحلام اليقظة حيث نشرت مجلة دنيا الوطن الفلسطينية في 2010/11/15(غزة) دراسة أجريت على مجموعة من الناس وكان عددهم نحو 2200 متطوع قد استنسخوا برمجية فيها مجموعة من الأسئلة حول أفكارهم ومزاجهم في أوقات عشوائية بالليل والنهار وتبين من خلال تحليل تلك المعطيات أن الاستغراق في التفكير بعيدا عن متطلبات العمل، حتى تلك التي تتطلب انتباها وتركيزا شديدا، يأخذ نحو 30 في المائة(30%) من وقت

العمل وان هؤلاء الأشخاص يقضون نحو نصف أوقات عملهم في أحلام اليقظة، ولا يفكرون أو يركزون على عملهم الفعلي، ويقول خبير بريطاني و بحسب ما نقلته صحيفة "دايلي مايل" البريطانية أن دراسات أخرى كانت قد أظهرت سهولة صرف انتباه الناس عن أعمالهم ووظائفهم ومهامهم، وان أصحاب أحلام اليقظة يشعرون أكثر بالألم، وأضافت الصحيفة أن هناك دراسة أجراها باحثون في مركز "وايك فورست بابتيست" الطبي في كارولينا وجدوا أن عتبة الألم تكون أعلى عند الذين يستغرقون في أحلام اليقظة ، كما ذكر فريق من جامعة هارفارد وبعد استخلاص نتائج الاستبيان، الذي غطى نحو 250 ألف مشارك، ان الناس تنفق نحو 50 في المائة (50%) من أوقاتها في ما يعرف بأحلام اليقظة وتبين ان اكثر الناس عرضة للاستغراق بعيدا عن مهام العمل الذي بأيديهم هم الذين عبروا عن شعور بعدم السعادة.

www.alwatanvoice.com أنترنيت.

كما أشار (كمال،1990) إلى انه لو امكن متابعة الزمن الذي يقضيه الأفراد من خيالات وأحلام يقظة في اليوم الواحد لوجد انهم يقضون الجزء الأكبر من اليقظة في غفلة أما جزئية أو كلية عن الواقع الداخلي منه أو الخارجي (كمال،1990،ص496). وهذا ما أكده (الشماع،1950) في قوله "ان معظم الناس يمارسون أحلام اليقظة ألا أن الأسوياء منهم يتخذون منها نوعا من التسلية أو التخطيط للمستقبل" (الشماع،1950،ص184).

ويرى(دافيدوف،1983)أن الفرد الذي تتتابه أحلام يقظة كثيرة قد يجد أن إبداعاته الوهمية اكثر إرضاء من الواقع ومن ثم يضطر إلى الانسحاب من الحياة الواقعية (دافيدوف،1983،ص627).

و يؤكد (كمال،1990)أن الإمعان في الخيال بشكل عام وللجوء اليه باستمرار يؤدي إلى أن يصبح الخيال هو البديل للواقع ، وهذا يهيئ لعملية تتسم بخداع النفس وخلق عالم خيالي واهم تسكنه النفس وحدها من دون الآخرين وبضيف(كمال،1990) بقوله "أن للامعان في الخيال وأحلام اليقظة خطر الانجراف والإفلات من الصلة بالواقع الحياتي وما ينتج عن ذلك لا ينحصر في القعود أو الفتور عن متابعة واقع

الحياة مما يؤدي إلى انقاص وتهديد لحاجات البقاء كما أنه من الممكن أن يزيد من حدة الاضطرابات العاطفية وممكن أيضا أن يزيد من البعد الذي يفصل الواقع عن الخيال وان يجعل قبول الواقع امرأ صعبا احتماله والتعايش معه(كمال، 1990، ص518).

وقد أشارت عدة دراسات تناولت موضوع التخيل وأحلام اليقظة كدراسة رينشاردسون(Richardson,1969)ودراسة بافيو(Paivio,1969)ودراسة بياجيه وأنهلدر(Piaget & Inhelder1979) إلى أن التخيل وأحلام اليقظة تحجب الفرد عن الواقع وتعزله عن الحياة(حسين،1999،ص1).

كما توصلت دراسة(القرشي،2002) التي أجريت على عينة مكونة من(400) طالب وطالبة أن معظم الطلبة يستغرقون في أحلام اليقظة(القرشي،2002،ص180). ويرى (عويضة،1996) بأن أحلام اليقظة وسيلة من الوسائل التي يعبر بها المراهق عن ميوله ، ومن غير المؤلف أن نجد فتى مراهق أو فتاة مراهقة دون أن يكون له خبرة في هذا النوع من التفكير الذي يوجهه ويسيطر على سلوكه ويسهل له الحياة ، ويضيف(عويضة،1996)أن أحلام اليقظة ظاهرة عقلية توجد في جميع الأفراد ألا أنها تكون واضحة في مرحلة المراهقة كما ان الموضوعات التي تدور عليها هذه الأحلام في هذه المرحلة تختلف عنها في المراحل السابقة أو اللاحقة لها.(عويضة،1996،ص211-212).

ويؤكد(عبد الهادي و العزة،2005)على أن ظاهرة أحلام اليقظة هي احدى السلوكيات القابلة للملاحظة المباشرة التي تتطلب تعديلاً في السلوك وأن تغييرها يكون إجرائياً كالسلوكيات القهرية والتهريج والنشاط الزائد وعدم تركيز الانتباه ومص الأصابع وقضم الأظافر والتبول في الملابس وغيرها.(عبد الهادي والعزة،2005،ص25-26).

ان كثير من الطلاب في مدارسنا اليوم من المراهقين يواجهون مشكلة في عدم المقدرة على التركيز خلال القيام بنشاط ما لا سيما أثناء وقت الدرس ، مما يؤثر بالتالي على التحصيل العلمي فيما بعد، وغالبًا ما يلام الطالب على ذلك حيث يُطلب منه الانتباه بشكلٍ متكرر أو يُعاقب على ذلك دون أن يتم البحث في أصول المشكلة

وآلية علاجها . علمًا أن هذه المشكلة يمكن أن تعكس حالة يجب معالجتها بطرق غير معقدة ويتم تجاوزها بسهولة ، في حين أن تأنيب المراهق بشكل متكرر قد يترك أثرًا نفسيًا سلبيًا أكبر من المشكلة نفسها ، وهذا ما أكده الاستبيان المفتوح الذي قدمه الباحث على عينة من (المرشدين التربويين (50 مرشداً) كما في ملحق رقم (2) حيث تبين أن هناك العديد من الشكاوي المستمرة لعدد من المدرسين وعدد من أولياء الأمور على أن بعض الطلاب يسرحون وينشغلون في أحلام يقظة، كما قدم الباحث استبيان مفتوح إلى عدد من المدرسين مرشدي الصفوف (100 مرشد صف) كما في ملحق رقم (3) وعينة من طلاب المدارس (100) طالب كما في ملحق رقم (4) وقد تبين أن نسبة خمسة وسبعون في المئة (75%) تؤيد أن الطلاب ينخرطون في أحلام يقظانية وخاصة أثناء الحصة التعليمية وبذلك فإن أحلام اليقظة Daydreaming والتخيل تُشكل أحد أهم مسببات تشتت الانتباه ، إذ أن مدى الانتباه هو الفترة التي تنقضي في القيام بعمل ما، ويمكن أن يتوقف الانتباه عن طريق التشتت حيث ينخرط الشخص لا إرادياً بنشاط أو إحساس آخر، فتركيز الطالب المراهق على السلوك الجاري في الصف مثلاً يمكن أن ينقطع عن طريق صوت أو تصرف أحد الزملاء أو عبر حدوث أي شيء مادي آخر، كما يمكن أن ينقطع تركيزه من خلال شعوره الشخصي، أو عبر الأفكار التي تُسيطر عليه والتي منها أحلام اليقظة ، غير أن الأفكار الخيالية شائعة حتى عند الناس الأسوياء العاديين، ولكن المقصود بهذه الأحلام كمشكلة هو انغماس الشخص بالأحلام في وقت غير مناسب على نحو يتضمن عدم القدرة على التركيز أو الانتباه.

أن المؤشر الأساسي لوجود مشكلة هو عندما تعيق أحلام اليقظة عمل الشخص، فحلم المراهق الذي يُعيقه عن الاختلاط مع زملائه والانطواء ، أو عدم الاستماع إلى شرح المدرس في الصف ، أو عدم مقدرته على إكمال واجباته المنزلية ، يشير إلى وجود مشكلة، وغالباً ما يكون هؤلاء لا يسببون للمدرس إزعاجاً في الصف، لذلك تتفاقم المشكلة خصوصاً إذا تجاهل المدرس هذا الطالب طالما أنه غير منزعج منه (نمر، 2011، ص204) ..

أن المدرسين غالباً ما يشكون من الطلاب الفوضويين أو كثيري الحركة ولا يشكون من المنطويين أو غير المتفاعلين، وهذا ما أعرب عنه عدد من المدرسين عندما قام الباحث بتوجيه استبانة استطلاعية ولعدد من المدرسين بلغ عددهم (100) مدرس كما في ملحق رقم (3) حيث تبين أن خمسة وسبعين في المئة (75%) تؤيد وجود طلاب يسرحون في أثناء الدرس علماً انهم طلاب مهذبون وهادئون وغير مزعجون ، ولكنهم لا يركزون في موضوع الدرس فأحلام اليقظة قد تكون مشكلاً لأنها تتفاقم وتزيد الفترة التي يقضيها المراهق في الأحلام يوماً بعد يوم .

أن طالبنا اليوم مثل غيره من الأفراد يعيش حالات من الاستغراق في أحلام يقظة سلبية أو إيجابية تكون في كلتا الحالتين سلبية له كونها تحدث في أثناء وقت الحصة الدراسية والتي تعني ابتعاده عن موضوع الدرس ذهنياً وعدم استيعابه له وبالتالي يجر به إلى التأخر الدراسي أو ضعف في التحصيل ، ونعتقد أن سبب ذلك هو اثر أسباب وأحداث قوية هزت مشاعره وإحساساته وغيّرت طريقة التفكير لديه على نحو سلبي كمثّل (التعرض لحادث معين أو حصول وفاة شخص قريب أو تعرض الوالد للبطالة أو أحداث عائلية مصحوبة باضطرابات نفسية قوية من أثر الضغوطات القاسية، كما في التهجير القسري و فقدان الأجزاء أو الاعتقال دون إنذار أو علم وبالتالي قد تسوء العلاقات الاجتماعية كما تسوء الحالة الاقتصادية المؤثرة في حياته فضلاً عن الصعوبات التربوية التي تواجهه في المدرسة (كضعف التحصيل أو سوء علاقته مع الأقرانالخ).

ان مشكلة البحث تتبلور هنا في شعور الباحث بوجود حالات استغراق بعض الطلاب في أحلام اليقظة والتي قد تؤدي إلى التلكؤ في العملية التربوية والمعرفية لديهم، إضافة إلى أن مشكلة أحلام اليقظة هي من المشكلات الخاصة التي غالباً ما تحتاج إلى شخص مختص علمياً وفنياً يكون قادراً على الكشف عنها ومتابعتها وبالتالي وضع خطة علمية وعملية للعلاج والحد من تأثيرها وهنا يكون المرشد النفسي الطلابي هو المعني بالدرجة الأولى لمتابعة تلك المشكلات حيث وكما يرى (باترسون 1981) أن الإرشاد يشير إلى العمل مع الحالات الأقل اضطراباً والتي تواجه

مشكلات خاصة مع أقل درجة من اضطراب الشخصية وتطور عملية الإرشاد غالباً في أماكن غير طبية). (باترسون، 1981، ص8).

حيث أن الإرشاد يعني مساعدة الأفراد على مواجهة العقبات التي تعترض نموهم حينما وجدت وعلى تحقيق أقصى درجات النمو لإمكاناتهم الشخصية (باترسون، 1981، ص50-51).

من خلال اطلاع الباحث وتواصله عراقياً وعربياً في هذه المجال لم يجد أية دراسة تجريبية تبنت علاج هذه المشكلة ولم يستخدم أي أسلوب علاجي أو إرشادي نفسي لهذا الخصوص وإن ذلك أدى بالباحث إلى أن يكون أمام تساؤل يحاول الإجابة عنه وهو: - هل لأسلوب (التصور المرئي الموجه) و (إعادة الصياغة) الإرشاديين تأثير في خفض أحلام اليقظة.

أهمية البحث (The Importance of Research)

تتمثل أهمية البحث في علاقته الوثيقة بأهم العناصر التنظيمية ألا وهو العنصر البشري حيث ترتبط أحلام اليقظة بالأفراد وخصائصهم وسلوكهم مما يعني تأثيرها على نوعية الأفراد وأدائهم وبالتالي فإن التعرف على مفهوم أحلام اليقظة وأسبابها ومصادرها وآثارها يساعد على احتوائها والسيطرة عليها وتوجيهها ضمن مستويات صحية معقولة ليتم تفادي سلبياتها المحتملة من خلال تحفيز الأفراد إلى مزيد من الأداء (Eysenck M . W . (2000), pp:696).

إن وظيفة الحياة النفسية بمختلف عناصرها هي تكيف الإنسان لظروف بيئته الاجتماعية والمادية وغايتها تحقيق حاجات الإنسان و تتحقق عادة بالتعامل مع البيئة وهذه البيئة متغيرة ، وهذا التغير يثير مشكلات يقابلها الإنسان بحالات التفكير والانفعال ومختلف أنواع السلوك ولكن التغيرات التي تحدث قد تكون شديدة لدرجة خارجة عن الحد الذي يقوى عقل الفرد على مقابله والتكيف له وهنا تنشأ أحلام اليقظة(القوسي، 1952، ص7) .

أن أحلام اليقظة هي من العمليات العقلية التي تؤدي وظائف هامة في حياة الإنسان وتكيفه وتغني وجوده وتمد بأفقه إلى مستقبل مجهول أو ماضٍ بعيد أو فكرة أو رغبة بعيدة المنال وليجني من الحياة افضل ما فيها وليكون سيد المخلوقات بذكائه وخياله وتفكيره ولغته.(نمر، 2011، ص204).

أن أحلام اليقظة هي نوع من الخيال يعيشها كل فرد منذ ولادته وحتى نهاية حياته في فترات متفاوتة وبنسب مختلفة ويمكن لهذه الأحلام أن تشكل الفرصة في التخفيف عن التوتر والجهد النفسي والقلق والمعاناة كما قد تعمل على تحرر الفرد من قيود الوعي وعذاب ومرارة الواقع والتخفيف من شدة الكأبة والحزن والخوف والملل والرتابة في نظام حياته كما أنها قد تعطي دفعة نحو الوصول إلى الهدف فالذي يحلم ويتطلع لتحقيق هذه الدفعة التي يكتسبها الفرد من أحلام اليقظة تكون أكثر قوة عندما تتحكم أرائده في ضبط فترة وجرعة الأحلام التي يعيشها وعندما يوقف تيار الأحلام ويحوه إلى عمل واقعي لتحقيق ما يراه ومن هنا تكون أحلام اليقظة بمثابة الشحن

للبطارية النفسية التي هي أساسية في عملها لتحقيق الهدف المنشود.(عبد المحسن، 1990، ص161).

وقد تطلق أحلام اليقظة على الادعاءات البعيدة عن الواقع والصعبة التحقيق، كأحلام الفلاسفة الذين يتخيلون حياة مثالية متماسكة أو غير متماسكة، ألا أن أحلامهم كثيراً ما تنقلب إلى حقائق(صليبا، 1971، ص 496) وكثيراً ما يرى أن كماً كبيراً من الاختراعات كانت في نظر الأغلبية مستحيلة التحقيق ألا في أحلام اليقظة ولكنها أصبحت حقيقة واقعة فيما بعد، إذ دفعت هذه الأحلام أصحابها إلى البحث والدرس والكفاح حتى تحققت.(عبد الغفار وفراج، 1966، ص116). فهذا سقراط وهو أبا الفلاسفة كان ينغمس في أحلام اليقظة حتى وهو في السوق بين الناس فكان يتخشب لمدة طويلة وهو واقف بينهم لدرجة أن أهل مدينة أثينا كانوا يجلسون من حوله يتأملونه بأعجاب (اسعد، 2000، ص16).

وفي هذا الصدد يشير(دبور وصافي، 2007) إلى أن الفرد يلجأ إلى أحلام اليقظة محاولاً اختلاق الأفاصيص والروايات وذلك لدعم اعتباره لذاته والحصول على تقدير لذاته حيث ترفع هذه القصص من قدرته ومكانته كتعويض عن إحساسه بالنقص.(دبور وصافي، 2007، ص256). فرغبات الفرد وانفعالاته يمكن أن تجد لها متنفس بالخيال وأحلام اليقظة بالفقير يستطيع أن يجعل من نفسه احد الأثرياء والمقعد يستطيع أن يحيل نفسه إلى عداء يسابق امهر واسرع عداء في العالم ، والطالب الفاشل يستطيع بالخيال وأحلام اليقظة أن يجعل من نفسه نابغة زمانه والناجح بتوفق نادر على جميع أقرانه.(اسعد، 1983، ص218).

ان عملية التخيل والأحلام اليقظانة هي عملية طبيعية لا يمكن التخلي عنها في حياتنا العقلية و لكن يتوجب ملاحظة المدى الذي يركن الفرد إلى أحلام اليقظة ويجب رده إلى حدود الواقع اذا ما ظهر انه يميل إلى استبدالها بشكل غير واضح أو غير طبيعي.(كمال، 1988، ص68).

ان أحلام اليقظة تشبه أحلام النوم في كثير من الوجوه أهمها أنها مجال للتعبير عن النزعات التي لا يمكن تحقيقها في حياة الواقع فالشخص الذي يسعى إلى الطموح

ويجد السبيل أمامه غير ميسرة يشرذ ذهنه ويوصف في هذه الحالة بأنه سرحان ، فيرى نفسه كاتباً أو فناناً أو مخترعاً عظيماً ذائع الصيت ويرى اسمه في الصحف والكتب والمجلات ، والطفل الذي حرم من اللعب يحلم بان السماء قد أمطرت كل ما يتمناه من لعب ، وفي أحلام اليقظة يتحرر العقل من القيود التي تهيمن عليه في الحياة الواقعية ويسبح في عالم الخيال وأحلام اليقظة قد لا تكون ضارة فقد تحفز المرء إلى تحقيق ما تدور حوله أحلامه ولكنها تصبح ضارة اذا زحمت حياته النفسية والتبست الحقيقة بالخيال وقطعت صلته بالواقع لأنها حينئذ تستنفذ وقته ونشاطه النفسي مما يعطل التفكير ويحول بين الإنسان وبين مواجهة الحياة الواقعية فحالة السرحان التي تقع لمعظم الناس حالة طبيعية ولكن المغالاة فيها ضار بالصحة النفسية.(عويضة، 1996، ص157).

وقد وجد(Singer,1967)أن هناك عدد من المتغيرات ترتبط بأحلام اليقظة من بينها حب الاستطلاع واستكشاف البيئة وقدرات أخرى مثل الطلاقة والإنتاج التباعدي والأصالة.(Singer , 1967,pp:396-397).وأيضاً أن هناك ارتباط بين أحلام اليقظة والانطواء الاجتماعي.(Singer ,1963,pp:187).

كما توصل(سنجر وماكرينفن,1961 Singer & Mccraven)في دراستهما لأحلام اليقظة أن هناك ارتباطاً كبيراً أحلام اليقظة والأبداع الخاص بالقصص المكتوبة.(Singer ,1961,pp:1961). وقد وجد(تيلجين و اتكنسون" Tellegen & Atkinson,1974) أن الاستغراق في أحلام اليقظة والانفتاح على الخبرات والتغير الذاتي مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالضرورة بالاستجابة التتويمية مغناطيسياً) (Tellegen & Atkinson, 1974,p:270).كما أن عملية الاستغراق تعد بعداً للشخصية الذي يتميز بقوة الدخول في حالات الانتباه المركز التي تبدو خلالها الأداة التمثيلية المتوافرة بأنها مخصصة كلياً لتجربة ونمذجة الشيء الانتباهي(Galper,1999,p:6).

وقد وضع دجمان وكوستا(Digman & Costa,1989)تصنيفاً لنموذج العوامل الخمسة للشخصية وهي(العصابية ، الانبساطية ، الانفتاح على الخبرة ،وحسن

المعشر ، وحيوية الضمير) وأن الاستغراق في أحلام اليقظة والخيالات المنطلقة يتمثل في البعد الثالث (الانفتاح على الخبرة). (Costa & Widiger , 1994, p:1).

وفي هذا الصدد يذكر المفكر الفرنسي الشهير (غاستون باشلار) في كتابه الشهير الهواء والأحلام (2002) ان في أحلام اليقظة طرائق للكشف عن الرموز القارة في أعماق النفس البشرية كالمشاعر والانفعالات المبهجة و المزعجة وأيضا الشعور بالحركة الحرة والشعور بالوهن والمشاعر الإيجابية والمشاعر السلبية والأمل والقنوط والخير والشر..... الخ. (عبد الحميد، 2009، ص18-19).

في الواقع ان أحلام اليقظة لا تنصب برمتها على اجتلاب اللذة فقط بل ان بعضها يكون محفوفًا بالخوف وبعضها الآخر يكون مفعما بالغضب حيث يقول (يوسف ميخائيل اسعد، 2000) في كتابه أحلام اليقظة ما لها وما عليها "أن بعض الحالمين اليقظانين ينخرطون في معارك وهمية مع أعدائهم ، مما يتسبب لهم في نشوء مشكلات نفسية واجتماعية يمكن ملاحظتها. (اسعد، 2000، ص7-8).

إن من الأهداف العامة لكل مجتمع هي تحقيق الصحة النفسية لأفراده و إن الضغوط النفسية تمثل تهديدا لصحة الفرد وتوازنه وتهدد كيانه النفسي وما ينشأ عنها من آثار سلبية كسوء التوافق وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهمات الحياة اليومية وانخفاض الدافعية للعمل والاستغراق في أحلام اليقظة (أبوزيد، 2002، ص250) ان غاية علم النفس بصفة عامة هي دراسة السلوك في سوائه وانحرافه وعلم النفس يخدم علم الصحة النفسية من خلال دراساته العلمية عن طريق الوقاية والعلاج، وان الصحة النفسية هي حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا وشخصيا وانفعاليا واجتماعيا أي مع نفسه ومع بيئته ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادرا عل تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى اقصى حد ممكن وان يكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته سوية ويكون سلوكه عاديا ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام ، كما ان الصحة النفسية هي حالة إيجابية تتصف بالتمتع بصحة العقل وسلامة السلوك وليس مجرد الخلو او التحرر من أعراض المرض النفسي وهذا ما تؤكدته منظمة الصحة العالمية WHO في تعريفها

لمفهوم الصحة النفسية أنها لا تعني فقط عدم وجود المرض النفسي بل الشعور بحالة من الراحة الجسدية والنفسية والاجتماعية (زهرا، 2005، ص9).

ولهذا كان لابد من تعاون الوظائف النفسية المختلفة ولا بد من تقويتها لمقاومة التغيرات العادية ومن الضروري فوق ذلك ان يكون هناك شعور إيجابي بالسعادة أو الكفاية وهذا الشعور في العادة دليل الفرد على كونه في حالة جيدة من حيث الصحة النفسية. (القوصي، 1952، ص7).

ان أحلام اليقظة وحياة الخيال تكثر مع سن البلوغ ومرحلة المراهقة وهي عكس احتياجات المراهق من حيث الغريزة الجنسية ولذلك فهي تعكس تطلعاته وطموحاته وأيضاً تعكس حاجته العاطفية وميوله الوجدانية وهناك من المراهقين من الجنسين من يستغرق في أحلام اليقظة ويترك نفسه عبداً لنزواتها ويكون تأثير قوى المفعول للخيال والوهم الذي يفكر فيه لدرجة انه قد ينسى نفسه ويتعايش مع هذا الخيال على انه واقع وفي هذه الحالة تظهر هذه الأحلام السيئة ومضاعفاتها السلبية حيث ضاع الوقت والانغماس في الأوهام وذلك بسبب الفشل في كل أبعاد حياته وتكون أحلام اليقظة في هذه الحالة سبب في الإعاقة الاجتماعية والعملية عنده أما اذا استطاع الشاب أن يضع أحلام يقظته في حجمها الطبيعي وان يفرض أرائه عليها ويسيطر على محتواها ويأخذ منها قوة دافعة للأمام على طريق ما يتمناه من أحلام في النجاح تظهر نتائجه الإيجابية البناءة في حياته. (عبد المحسن، 1990، ص162).

ويرى الباحث أن الباحثين في مجال علم النفس لم يتمكنوا من التوصل إلى تعريف محدد لأحلام اليقظة لكن عموماً يمكن القول بأنها لحظات من الخيال أو حالة تشبه الحلم لكنها لا تحدث أثناء النوم يعيشها الإنسان وهو في حالة اليقظة فينصرف بها عن الواقع المحيط به ليطلق لخياله العنان ويبدأ التفكير بأمر كثيرة في حياته، ويمكن أن تساعد أحلام اليقظة من يعيشها أو يستغرق فيها على إيجاد حل لمشكلات لم يستطع تخطيها في الواقع، فيلجأ للأحلام ليجد لها حلاً، فيتحول فيها من العجز للقدرة ومن الصغر للكبر ومن الألم لكل السعادة ومن العوز لقضاء الحاجة ومن الظلم للسيادة، حالة يصفها العلم بأنها عالم من صناعة الشخص يقوم فيه بما لا يستطيع أن

يقوم به على أرض الواقع ليقضي قدر من حاجته، أو يرى نفسه فيما يتمنى ويسعى له ومن ثمّ فهي عملية تنفيس عن إحباط قد يصيب الشخص أو مجال يرى فيه الفرد نفسه حينما يحقق ما يجتهد لأجله، ولذلك تزداد في مراحل الإحباط أو التعسر التي يمر بها الفرد باعتبارها إشباع بديل.

كما يرى الباحث أن أحلام اليقظة وعلى الرغم من كونها مجال تنفيسي يعبر فيه الشخص عما يتمناه ولا يستطيع تحقيقه في عالم الواقع إلا أن الاستغراق فيها وخاصة إثناء وقت الحصة الدراسية تعتبر حالة غير صحية يمكن أن تؤدي إلى عدد من المشكلات النفسية والاجتماعية للفرد فالإكثار من أحلام اليقظة والاستغراق فيها يؤدي إلى :-

1. تراجع قدرة الفرد على التواصل مع المجتمع حيث لا يعد في حاجة للاجتهاد في العلاقات الخارجية الحقيقية مادام يستطيع أن يحركها ويصنعها على الطريقة التي يحبها في أحلام اليقظة.

2. ميل الفرد للانعزالية والانطواء حتى يظل لفترة يعيش مع ذاته ومن ثمة يتمكن من الاستغراق في أحلام اليقظة.

3. الاكتفاء بالفعل المُتخيل على حساب الفعل الحقيقي والاستمرار في الحياة الواقعية دون سعي لتغييرها .

وان ذلك يحتم على المهتمون أو القائمون على العملية التعليمية مسؤولية تفعيل ووضوح اكثر لعملية الإرشاد النفسي والتربوي في مدارسنا اليوم وان واجب الكشف عن تلك المشكلات يقع بالدرجة الأولى على المرشد النفسي والتربوي كونه اكثر المختصين في المدرسة أو الدائرة التعليمية ، ان مشكلة الاستغراق في أحلام اليقظة من المشكلات المهمة التي يتعرض لها الكثير من طلاب مدارسنا اليوم وخصوصا وكما اسلفنا ان معظم الطلاب الحالمين اليقظانين لا يتسببون في مشكلات سلوكية تؤثر على سير الحصة وإنما يمتازون بالهدوء العالي وعدم المشاركة مما قد لا يلاحظ الكثير من المعلمين أوالمدرسين استغراقهم ذلك ومن ثمّ يذهب موضوع الدرس على أولئك الطلاب ويخسرون المادة العلمية التي تؤدي بذلك لضعف التحصيل الدراسي أو العزلة

الاجتماعية.....الخ ، كل ذلك يتطلب وجود الإرشاد النفسي والتربوي ووجود البرامج الإرشادية المناسبة لها.

وهنا نؤكد دور الخدمات الإرشادية التي تهيئها المؤسسات التربوية ومنها المدرسة و التي تعمل على مساعدة الطالب في تحقيق ذاته وإكسابه المهارات والمفاهيم الاجتماعية الفعلية ، كما تعمل على الاستمرار في العملية التعليمية ، و على تنمية السلوك الاجتماعي المرغوب فيه وتقبل المسؤولية الاجتماعية حيث تعتبر كلمة الإرشاد من المصطلحات الجامعة والمتعددة الأوجه فقد وردت في الكتب السماوية وعلوم اللغة ولها مدلولات ومعاني أهمها(الإصلاح والهداية والاستدلال وإدارة الأحوال والمساعدة)، ومع بدايات العقد السابع من القرن العشرين شهد ميدان الإرشاد النفسي تطورات كبيرة واخذ دوره في اتساع ووضعت قوانين وديساتير في بريطانيا والسويد والولايات المتحدة الأمريكية وفرنسا حول مهنة الإرشاد النفسي واعتبارها من المهن المساعدة للأفراد والجماعات والمؤسسات.(أبواسعد والغريز، 2009، ص18_ ص19).

إن الإرشاد النفسي ما هو إلا خدمات توفرها المدرسة من خلال المرشد التربوي لتحقيق تكامل في نمو الطالب مع التوافق والنجاح في مجال الدراسة مع اكتساب القدرة على التبصر في مشكلاته وحلها ذاتيا.(حسن، 1986 ، ص 16) .لذا تقع على عاتق المرشدين والمرشدين النفسيين مسؤولية مساعدة هؤلاء في تعديل البناء المعرفي بوساطة تصحيح المدركات الخاطئة وعادات التفكير السالبة التي سوف ينتج عنها تعديل للسلوك العام لديهم إذ إن سلوك الفرد تحكمه إلى حد بعيد عوامل معرفيه ، و فكرية ، مثل التوقع ، و طريقه التنبؤ بحدوث الأشياء.(Ellis , 1971 ,p, 471).

إن عملية التوجيه والإرشاد حق من حقوق كل فرد حسب حاجته، وهي حاجة مهمة لدى الإنسان ومن مطالب النمو السوي إشباع هذه الحاجة.(وزارة التربية، 1980، ص10) .

ان مساعدة الطلاب المراهقين للتمتع بصحة نفسية سليمة والحفاظ عليها من التوترات والأزمات والظروف الصعبة التي تواجهها ، تتطلب بناء برامج إرشادية تربوية لمساعدتهم كي يفهموا انفسهم وتنمو شخصياتهم لتحقيق التوافق النفسي أولاً ومن ثم

مع بيئتهم الخارجية ثانياً واستثمار إمكانياتهم وطاقاتهم على خير وجه ليصبح أكثر نضجاً وأكثر قدرة على التوافق النفسي في المستقبل (الدوسري ، 1985 ص 12) .

ولا يمكن وضع برنامج إرشادي مستقل بذاته عن برنامج المدرسة وان يكون متلائماً مع السياسة التعليمية ، وان يشارك في وضعه القائمون على أمور المدرسة إلى جانب المرشد المختص . (Don & Edson, 1970 : P.53) ، لان نجاح البرنامج الإرشادي يتطلب تعاون إدارة المدرسة والهيئة التدريسية والإباء والأمهات والمؤسسات وثيقة الصلة بالمدرسة. (Dalles, 1995 : P.701). فضلاً عن أن برامج الإرشاد النفسي والتربوي من الخدمات الطلابية التي عرفت مدارس العالم الحديث وأخذت هذه البرامج تتطور بسرعة هائلة في الدول المتقدمة وذلك لتواكب خدمات هذه البرامج التقدم التكنولوجي الذي تعيشه تلك الدول . (الدوسري ، 1985 ، ص 235) .

وقد بين شافير (Schafer,1996) أن عدداً من الطلبة المراهقون يواجهون مشكلات نفسية متعبة متعددة ناجمة عن تغيرات الحياة وإعادة الاندماج ، ومشكلات الحياة اليومية و ضغوط الدراسة تجعل منهم أفراد يستغرقون في أحلام اليقظة، فتغيرات الحياة التي تضم ترك الأسرة أو اتخاذ أصدقاء جدد و إدارة الوقت ومواجهة المنافسة الطلابية والمشكلات المالية ودرجة الامتحان، وعلى الرغم من جانبها الإيجابي فان جانبها السلبي يتمثل في أنها قد تصبح مصدر إزعاج وقلق خاصة في مراحلها الأولى ،أما بالنسبة لمشكلات الحياة اليومية فقد وجد (شافر) أنها تضم مسائل من نوع قلة المال وقلة الوقت و أما ضغوط الدراسة المستمرة التي تضم الواجبات المطلوب إنجازها والمدرسين المملين ودرجات الامتحان والاستيقاظ من النوم مبكراً (مقداد والمطوع، 2004، ص256).

ولتجنب الوصول إلى مثل هذه المرحلة من الاختلال النفسي فان الصحة النفسية والتربوية تعمل على الوقاية من هذه الاضطرابات النفسية من خلال أعداد برامج نفسية وإرشادية لمعالجة المشكلات قبل تفاقمها. (نجاتي ، 1988 ، ص 76) .

وتشير الدلائل البحثية إلى فاعلية البرامج الإرشادية في تعديل السلوك عموماً وفي التخفيف من حدة الاضطرابات النفسية ، فقد أظهرت دراسة (علام 1977) والتي

طبق فيها برنامجا إرشاديا لتعديل السلوك ، أن البرنامج الإرشادي كان له اثر إيجابي في تعديل قسم من الأنماط السلوكية غير المقبولة(علام ، 1977 ، ص 10) . فضلا عن أن ماني وهوسلي (Many & housely, 1996) ، كانا قد توصلا إلى أن الإرشاد الجمعي يمكن أن يكون مفيدا في مساعدة المراهقين على رفع تقدير الذات لديهم (Many & housely, 1996 ,p; 38-42) .

والبرامج الإرشادية سواء أكانت نمائية أو وقائية أو علاجية فأنها تسعى لمعالجة مشكلات الإنسان وفقا لأساليب علمية وتقنية وتعمل على تنمية ميولهم واتجاهاتهم وتوافقهم مع البيئة (Berde, 1959 ,p; 182) . فضلا عن مساعدتهم في أن يتخذوا لا أنفسهم أهدافا واقعية تتفق مع قدراتهم وإمكانياتهم وتساعدهم على أن يتفهموا حياتهم ويتحملوا المسؤولية حيال المجتمع الذي يعيشون فيه وحب الآخرين والتعاون معهم (الدوسري ، 1985 ص 285) .

وقد أكدت دراسة الحياني(1998) أن هناك اثر للبرنامج الإرشادي للحد من بعض أنماط السلوك المنحرف لطلبة المرحلة المتوسطة ، وقد أشارت العديد من الدراسات والأدبيات إلى أن إدخال برامج إرشادية محدودة وذات استراتيجيات واضحة لها اثر في تعديل السلوك.(الجنابي ، 1989، ص 83-101) .

والبرنامج الإرشادي بوصفه إصلاحا تربويا فهو لا يعني مساعدة الأفراد فقط، بل يعني أيضا تصحيح النظام المدرسي الذي يؤلف جزءا أساسيا من الإصلاح التربوي نفسه.(محمود ، 1994 ص 29).وأصبحت العملية الإرشادية علما له مناهجه وأسس، وخططه، وتعددت مناهجه، وأساليبه تبعا لتعدد النظريات الإرشادية فضلا عن تعدد المشكلات التي يواجهها الفرد وتنوعها(سفيان ، 2002 ، ص 110).

ولتحقيق أهداف البرامج الإرشادية لابد من استخدام الأساليب الإرشادية واهمها الأساليب المعرفية السلوكية، و الذي يرى فيها دوبسون (Dobson1989) ومن خلال تحليل العديد من الدراسات التي قارنت بين هذا الأساليب و الأساليب العلاجية والإرشادية الأخرى أنها من أفضل أنواع الأساليب الإرشادية المستخدمة من حيث نتائجها متفوقةً في ذلك على أساليب العلاج السلوكي و أساليب العلاج التحليلي ، كما

وقد وجد شيا و آخرون (Shea et1992) أن الأشخاص الذين كانوا يخضعون للعلاج بالأساليب المعرفية السلوكية قياسا بأقرانهم الذين يتلقون علاجات أخرى كانوا أقل عرضة للانتكاسة (محمد، 2000، ص26).

كما أثبتت الكثير من الدراسات أن العلاج والإرشاد المعرفي السلوكي يُعدّ الأكثر فاعلية قياساً بالعلاجات الأخرى النفسية والطبية، وكذلك يُعدّ الأفضل فيما يتعلّق بالنتائج وعلى المدى البعيد، حيث تقل بدرجة كبيرة احتمالات حدوث انتكاسة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج العلاجي و الإرشادي، وقد يرجع ذلك إلى أنه يستخدم استراتيجيات للمواجهة يتم تدريب المسترشد عليها خلال البرنامج الإرشادي، كما أنه يركز على المكونات المعرفية والوجدانية والسلوكية التي يتضمنها أي اضطراب أو مشكلة نفسية، ومن ثم تتنوع التقنيات المستخدمة خلال البرنامج العلاجي والإرشادي لتشمل كل هذه المكونات (محمد، 2000، ص، 153) .

ان من تلك الأساليب الإرشادية المعرفية السلوكية هي أسلوب (التصور المرئي الموجه و إعادة الصياغة)، حيث أن أساليب نظريات الإرشاد المعرفي السلوكي تجمع ما بين المبادئ المعرفية و السلوكية وكذلك الطرق والوسائل في مقارنة للعلاج مختصرة، وقد الهمت هذه المقارنة الكثير من الأبحاث الأمبريقية أكثر من أية مقارنة في العلاج النفسي. (كوري، 2011، ص353).

أن أسلوب (التصور المرئي الموجه) الإرشادي هو من الأساليب المهمة والذي استخدم في كثير من الاتجاهات العلاجية المعرفية والسلوكية والجشططية والتحليلية والاركسونية، فعلى سبيل المثال المعالجون السلوكيون استخدموا التصور لعلاج المخاوف المرضية وفي الاسترخاء وتمارين الضغط ، أما بالنسبة للمعالجين المعرفيون فقد وظفوا التصور للوصول إلى المعتقدات الأساسية عند المسترشد وحثوا على إعادة تفسير الخبرات كما ان المعالجين التحليليين بدورهم استخدموا التصور لمساعدة المسترشدين في معالجة الأفكار والذكريات الصعبة ، وبالنسبة للمعالجين الجشططيين فقد اعتمدوا على التصور لمساعدة المسترشدين على التعامل مع الصرعات الداخلية والتخفيف من القلق. (ارفورد واخرون، 2012، ص271-272).

وقد أشارت عدة دراسات للوظائف التي يضطلع بها التصور المرئي الموجه إلى أن هناك أدلة تؤكد أن التصور العقلي يسهل عمل الذاكرة من حيث تخزين المعلومات وتذكرها فقد أظهرت نتائج دراسات (paivio1971, Bowor,1972) ان الأفراد عندما يطلب منهم تشكيل صور ذهنية (تصور) للمفردات التي تعرض عليهم ويطلب منهم الاحتفاظ بها في الذاكرة فن عملية استرجاع المفردات تكون اسهل وسريعة وعلى نحو دراماتيكي، وتعتمد سرعة تذكرها على الوسائل والأساليب التي يستخدمها الأفراد في التصور ومثل هذه الدراسات تصنف ضمن فئة معينات الذاكرة (Pavivio1971,Bowor,1972,p;123).

أن أسلوب التصور المرئي يمكن أن يستخدم في الكثير من المواقف التربوية والعلاجية والإرشادية ، اذ يمكن للتصور أن يقلل من القلق ويسهل الاسترخاء ويعزز الإحساس بالسيطرة ويطور القدرة على حل المشكلات واتخاذ القرار ويخفف الألم ويساعد الأفراد على تطوير إدراكات جديدة نحو حياتهم ، كما يمكن للتصور أن ينتج سلوكيات لتغير وتعزيز مفهوم الفرد عن ذاته. (ارفورد واخرون،2012،ص283).

ويرى (ابراهيم،1998) أن هناك حقيقة نفسية بسيطة قد لا يختلف فيها اثنان وهي أن مشاعرنا وانفعالاتنا تتأثر تأثراً قوياً بما نرسمه من تصورات بما فيها استعادة أحداث سابقة أو مواقف مؤلمة تتسبب للفرد بالبكاء والحزن الشديد أو استعادة مواقف مفرحة تؤدي إلى سعادة الفرد وفرحه وذلك من خلال استعادة تلك الصور بتفاصيلها. ويضيف (ابراهيم،1998) أن أسلوب التصور العقلي المرئي الموجه لا يتوقف تأثيره فقد على المشاعر والأحاسيس سلباً أو إيجاباً بل يتعداهما للتأثير في كثير من الجوانب الجسمية والنفسية الأخرى بما في ذلك دوافعنا للعمل والنشاط والوظائف البدنية والأمراض الجسمية (ابراهيم،1998،ص226-227). فيمكن لأسلوب التصور المرئي الموجه مساعدة المسترشدين على تجميد التصورات المتطفلة (ومنها أحلام اليقظة) عن طريق استبدالها بتصورات مساعدة بالإضافة إلى أن التصورات الموجهة تسمح للمرشد وعلى نحو خفي (من خلال استخدام التصور المرئي) أن يسهل وصول المسترشدين إلى تصورات ممكنة أو مريحة، ويكون عادة عن طريق جعل المسترشدين يغلقون أعينهم

ويتصورون مشاهد أو مواقف جديدة يقترحها المرشد ويستخدمها التصور الموجه على نحو متكرر في العملية الإرشادية. (ارفورد واخرون، 2012، ص252).

ويرى (هوبز) "أن التصور المرئي الموجه شكل من أشكال الذاكرة المتحررة من قيود التجربة العقلية، إذ يستطيع أن يستحوذ على خزين الصور الحسية المتراكمة في الذاكرة، وعندما يكون محكوماً بهدف معين يستطيع أن يربط بين أنماط جديدة مبهجة(بريته، 1979، ص20).

ويؤكد (Anderson, 1995) أن التصور المرئي الموجه يهضم ويحلل المكونات والعناصر التي يقدمها العقل والحواس ويعيد تشكيلها بعيداً عن المدركات العيانية المحسوسة بعد تجريدها من مادياتها. (Anderson J.R(1995),p;321)، إذ أن الصور الذهنية تؤدي جزءاً هاماً في بنائية المخيلة الجمالية والإبداعية على وجه التخصيص وهذا مرتبط بمستوى الدافعية السيكولوجية نحو اتجاه ما أو الدافعية الاجتماعية إضافة إلى الأساس الفلسفي المرتبط بالمواقع الدماغية المسؤولة عن الذاكرة ومميزات أسلوب التصور المرئي الإبداعية في استحضار بعض الصور من دون سواها من مخزون الذاكرة. (الكناني وديوان، 2012، ص593).

كما أثبتت كثير من التجارب أجراها بافيو وعلماء آخرون أن معالجة الكلمات وتذكرها تكون أفضل إذا رمزت بشكل ثنائي مزدوج(صورة ورمز)حيث ظهر أن قدرة الفرد على استدعاء المعلومات يصبح أفضل ، وان استثارة تلك المعلومات يكون كشفرات رمزية وصورية.(قطامي و الفراء، 2009، ص102-103).

وبذلك فقد ارتأى الباحث استخدام هذا الأسلوب النفسي الإرشادي (التصور المرئي الموجه) لتخفيض شدة الاستغراق في أحلام اليقظة لدى الطلاب المراهقين من المرحلة المتوسطة حيث ومن خلال اطلاع الباحث على الأدبيات والدراسات السابقة والتي سلطت الضوء على هذا الأسلوب وعلى المتغير التابع(أحلام اليقظة) وجد أن عملية الاستغراق في أحلام اليقظة هي من العمليات العقلية التي أصبحت ظاهرة تواجه الكثير من طلاب المدارس و يعتقد الباحث أن أسبابها كثيرة ومن هذه الأسباب وجود رغبات مكبوتة وحاجات ضرورية لم تشبع داخل الفرد وان ظهورها يكون بسبب طريقة

التفكير الخاطئة واللاعقلانية وان لجوء الفرد اليها يعد جزء من تعويض النقص والحرمان وخلق نوع من التوازن النفسي والبحث عن اللذة.

مما أدى بالباحث إلى القناعة التامة في استخدام هذا الأسلوب كمتنفس للطالب في استغلال التصور والخيال الموجه الإيجابي العلمي وذلك لكون التصور العقلي هو من عمليات التفكير العقلية التي يمكن تصحيحها وتوجيهها بالاتجاه والشكل الصحيح والواقعي المطلوب وبذلك يمكن تحقيق إشباع لتلك الرغبات والحاجات وبشكل نسبي، قد يريح المسترشد خصوصا أن عملية التصور العقلي الموجه هي من العمليات التي تستوعب عدد من التقنيات والفنيات التي تستهض أغلب حواس المسترشد كمشاهدة مقطع فيديو أو صور فتوغرافية أو سماع لقصة مؤثرة أو مشاهدة نموذج معين أو لعب دور أو ممارسة الاسترخاء ثم التصور لمشاهد معينة وأن ذلك هو سلوك غير مألوف بالنسبة للطالب (المسترشد) وخارج سياق الروتين أو العمل الدراسي وهذا يشكل متنفس جديد وموجه علميا للمسترشد من خلال تصحيح تلك الرغبات والتي غالبا ما تتكون نتيجة لأفكار خاطئة أو طريقة في التفكير غير عقلانية وخصوصا ما يولد من أفكار الشعور بالنقص أو العدوان أو الأفكار المهدة والمهينة والمؤذية للذات، وهذا يتفق مع ما جاء به كل من (ارفورد وزملائه، 2012) حيث أكدوا أن التصور المرئي الموجه يستطيع مساعدة المسترشدين في تجميد التصورات المتطفلة (ومنها أحلام اليقظة) عن طريق استبدالها بتصورات مساعدة، كما تسمح للمرشد وعلى نحو خفي (من خلال استخدام التصور المرئي الموجه) أن يسهل وصول المسترشدين إلى تصورات ممكنة ومريحة. (ارفورد وآخرون، 2012، ص252).

لاشك في أن الأسلوب الإرشادي (إعادة الصياغة) هو من الأساليب المهمة والفاعلة في الإرشاد والعلاج النفسي كونه نوع من الاستراتيجيات المتناقضة التي تستخدم في العلاج الادلري والعلاج الأسري الاستراتيجي والعلاج الأسري البنائي، كما يعتبر إعادة الصياغة أسلوباً يعمل على قاعدة أن المشاكل العاطفية والسلوكية لا تحدث بسبب الأحداث ولكن بسبب كيفية تصور أو صياغة هذه الأحداث، كون أن المشاكل تظهر

عند ادراك هذه الأحداث على أنها تقف عائقاً في طريق تحقيق أهداف المسترشد. (ارفورد واخرون، 2012، ص286).

وإعادة الصياغة هي استجابة لفظية يقوم بها المرشد ويعيد فيها محتوى رسالة المسترشد بما تتضمنه من أفكار ومشاعر وكلمات، وإعادة الصياغة تعني عكس المحتوى (Sutton&Stewarl. 2002, Cormier&Nuinus. 2003).

ويمكن استخدام أسلوب إعادة الصياغة الإرشادي في مواقف مختلفة ، اذ يعتبر أسلوباً ذا قيمة وخاصة عند إعادة تعريف أو تحديد الموقف (المشكل) عندما يغير المسترشد وجهة نظره نحو المشكلة بحيث تصبح أكثر فهماً وقبولاً وقابليةً للحل، وهذا ما أشارت له عدة أبحاث ودراسات علمية كدراسة "دافيسون وهوفاث" (Davidson & Hovath) التي أكدت بأن أسلوب إعادة الصياغة الإرشادي كان فاعلاً في الإرشاد والتعامل مع مشاكل التكيف الديناميكية، وأيضاً دراسة "روبنز وزملائه" (Robbins et al.) التي ترى في أسلوب إعادة الصياغة أسلوباً فاعلاً في تغيير اتجاهات المسترشدين كم أكدت دراسة "سودا وأخرون" (Swooda et al) بأن أسلوب إعادة الصياغة يعتبر فاعلاً في خفض الانفعالات السلبية ، وقد قارن الباحثون في هذه الدراسة أسلوب إعادة الصياغة الإيجابي مع أساليب إرشادية نفسية أخرى فوجدوا أن عبارات مثل "أن تكون وحيداً وتشعر باليأس يظهر قدرة كبيرة على تحمل العزلة وقاعدة للرضا عن النفس"، و "أن شعورك بالسوء نحو ذاتك بدلاً من إظهار الشكوى نحو الآخرين يظهر رغبة في التضحية لمصلحة الآخرين" والتي تم استخدامها مع مجموعات إعادة الصياغة الإيجابية وقد اظهر المشاركون في هذه المجموعات تحسناً كبيراً على قياسات مختلفة، وقيم "كرافت وأخرون" (Kraft et al) استخدام أسلوب إعادة الصياغة الإيجابي مع المجموعات الضابطة لمشاركين يعانون من انفعالات سلبية وقد أظهرت النتائج تحسناً كبيراً في نتائج القياس. (ارفورد واخرون، 2012، ص300-301).

ويعتقد الباحث أن استخدام هذا الأسلوب (إعادة الصياغة) يتلاءم في تخفيض أحلام اليقظة كون وكما اسلفنا سابقاً أن أحلام اليقظة تنشأ كعملية عقلية معرفية نتيجة عدة أسباب تشعر المسترشد بنوع من الحرمان وعدم الإشباع فيلجأ إليها كتعويض

النقص والحصول على اللذة ، وانا ما يوصله هو طريقة التفكير الخاطئة واللاعقلانية وقد تكون نتيجة الحديث الذاتي السلبي للمسترشد(مع نفسه)وبذلك فان عملية العلاج تكمن في إعادة صياغة لكلمات وأفكار وتصورات المسترشد (رسالته)من خلال عدة تقنيات أو فنيات معرفية وسلوكية.

ومن خلال ما تم ذكره فان أهمية البحث تتجلى في الجانبين النظري

والتطبيقي:-

أولاً/ الأهمية النظرية The Important of Theory

1. أن البحث تناول شريحة مهمة هم طلاب المرحلة المتوسطة ، والتي تتميز بكونها مرحلة ذات حاجة كبيرة إلى الرعاية والاهتمام كونها مرحلة انتقالية من الطفولة إلى المراهقة وهي مرحلة تغيرات نفسية وجسمية واجتماعية متسارعة .
2. التوضيح النظري للأسلوبين الإرشاديين الهامين(التصور المرئي الموجه وإعادة الصياغة) علما أن الباحث لم يتوصل إلى دراسة عراقية أو عربية تناولت هذين الأسلوبين في خفض أحلام اليقظة وبذلك يعتقد أن هذه الدراسة ستملئ فراغاً في المكتبة العراقية خاصة في مجال الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي.
3. يأمل الباحث أن يساهم هذا البحث في تسليط الضوء على متغير أحلام اليقظة وما سيقدمه من إطار نظري لهذا المفهوم ليكون منطلقاً لدراسات لاحقة.
4. أثارة انتباه الباحثين والمرشدين التربويين إلى خصائص الشخصية التي لم تلقى اهتماماً كافياً لدى الطالب.

ثانياً/ الأهمية التطبيقية The Important of Applied

1. أهمية البرامج الإرشادية في تخفيف المظاهر النفسية السلبية ، القلق، التوتر، الضغوط النفسية، أحلام اليقظة.
2. أهمية أعداد أداة لتشخيص أحلام اليقظة لدى طلاب المرحلة المتوسطة والذي اعده الباحث لغرض تخفيضها.
3. حاجة المدارس العراقية إلى برنامج إرشادي لخفض أحلام اليقظة، حيث أن الباحث و رغم البحث الدؤوب والمتواصل لم يتوصل إلى وجود برنامج أو دراسة

من هذا النوع على مستوى العراق أو الوطن العربي (وعلى حسب علم الباحث بذلك) وأن ذلك يشكل إضافة نوعية للجانب التطبيقي في المكتبة العراقية أو العربية.

هدف البحث (The objective of Research)

يستهدف البحث الحالي :- التعرف إلى تأثير أسلوب (التصور المرئي الموجه) و (إعادة الصياغة) الإرشادين في خفض أحلام اليقظة لدى طلاب المرحلة المتوسطة من خلال التحقق من الفرضية الآتية: _

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (5.05) بين متوسطات درجات طلاب المجموعات الثلاثة التجريبية الأولى، التجريبية الثانية والضابطة للتطبيق البعدي لأداة قياس أحلام اليقظة.

حدود البحث (The Limits of Research) يتحدد البحث الحالي ب:-

طلاب المرحلة المتوسطة في مركز مدينة بعقوبة / للدراسة الصباحية والتابعة للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى للعام الدراسي (2015_2014) .

تحديد المصطلحات (Assigning the Terms):

أولاً: التأثير (Effect): هو وقع الأثر على الفرد. (البديري، 2005، ص123).

ثانياً: تعريف الأسلوب الإرشادي (Counseling Technique):

اطلع الباحث على مجموعة من التعريفات ومنها:-

1. عرفه بست (Best, 1981) : "هي الطريقة المتبعة في إيصال معلومة معينة

أو محتوى ما إلى الطلبة بغية الحصول على أفضل النتائج الممكنة" (Best, 1981: 40).

2. عرفه عاقل (1988) الأسلوب المنظم الذي يتبناه الباحث لإضافة مهاراته

وخبراته وأفكاره إلى أفكار المسترشدين وخبراتهم لتحقيق أهداف مهمة. (عاقل، 1988، ص35).

ثالثاً: التصور المرئي الموجه (Visual Guided Imagery):

اطلع الباحث على مجموعة من التعريفات ومنها:-

1. عرفه بور (Bower, 1970) بأنه صورة أو خيال (Image) ذاكري لشيء أو حدث يعطي موضوع الخبرة بعض المعلومات البنائية مماثلة تماما لتلك التي تمت خبرتها في عمليات الإدراك الحسية المباشرة لذلك الشيء أو الحدث. (Bower, 1970, p; 495).
2. عرفه (احمد، 1976) بأنه "وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي" (احمد، 1976، ص 328).
3. عرفه رايمي (Raimy، 1983) بأنه أسلوب يتضمن تقديم نموذج يراه المسترشدون وهو يؤدي نشاطا معيناً ، ويتخيلون أو يتصورون أنفسهم يؤديون النشاط نفسه وخلال أداء النموذج يصححون مفاهيم الخاطئة عن طريق ادراك أنها خطيرة أو غير سارة. (باترسون، 1990، ص 60).
4. عرفه (شمعون، 1996) هو مجموعة الصور التي تظهر أمام الفرد عندما يكون أمام مشكلة يوضع خلالها في موقف معين ويحاول استدعائها من ذاكرته التي تضم خزين متراكم من الخبرات التي تعرض أثناء مروره بعملية التعلم، وهذه الصور لها علاقة بنشاط التمثيلات الإدراكية العملية للتخيل و التي تساعد على تكوين الصور الذهنية غير الموجود في واقع الفرد وكذلك يساعد تكوين المفاهيم المجردة. (شمعون، 1996، ص 50).
5. عرفه (محجوب، 2002) بأنه الصورة التي يتخذها الفرد عن طريق النظر والشرح والتوضيح وتنطبع بالدماغ وتكون أساس لتأدية السلوك. (محجوب، 2002، ص 49).
6. عرفته (غاوين، 2010) بأنه تقنية استخدام الخيال والتصوير لا يجاد ما يريده الفرد في حياته على شكل صورة أو فكرة أو شعور بشيء يتمنى وجوده. (غاوين، 2010، ص 24).
7. عرفه (ارفورد وآخرون، 2012): عبارة عن إجراءات يقوم المسترشد من خلالها بالتركيز على الصور العقلية الحية حول تجربة ما أو التصور

لمشاهد ممتعة أو أن يتصور نفسه ناجحاً والتي من شأنها أن تقلل التوتر لديه وتمنع القلق. (ارفورد وآخرون، 2012، ص 272).

8. تعريف الباحث النظري: يتبنى الباحث تعريف (Raimy، 1983) في هذا البحث لان الاستراتيجيات والفنيات المستخدمة في هذا البحث تتفق مع هذا التعريف .

9. تعريف الباحث الإجرائي: مجموعة من الأنشطة والفعاليات تتضمن التصور المرئي الموجه في التعبير عن الانفعالات والشعور الداخلي عن طريق (افحص الذات، التفسير والتوضيح كإعكاس المشاعر، الإيحاء، النصح)، عرض الذات، الاقتداء بالنموذج كإلصاق الصور التلقائية، الصور المدارة من قبل المرشد، الصور الموجهة)، تقويم الجلسة، التدريب البيئي).

رابعاً: إعادة الصياغة (Reframing):

اطلع الباحث على مجموعة من التعريفات ومنها:-

1. عرفها اليس (Ellis، 1962) بأنها: _ مساعدة المسترشدون على صياغة المشكلة من منظور شمولي وليس مجزأ من خلال إعادة تأطير الموقف السلبي إلى سطور أكثر إيجابية (Livench & Wright، 1999، p;325).

2. عرفها ميتشنيوم (Meichenbaums، 1973) :بأنها عملية نقل أو ترجمة للعبارات والتصورات الذاتية للمسترشد إلى ابنيه معرفية جديدة تسمح من خلالها للمسترشد بأن ينظر إلى الأعراض أو المشكلات بصورة مختلفة تبرز أفكاراً وألواناً من السلوك لا تنسجم مع حالة عدم التوافق. (باترسون، 1990، ص 123).

3. عرفها بيك (Beck، 1997) بأنها: _ تقنية علاجية وإرشادية لتغيير الطريقة التي يرى الناس الأشياء ومحاولة إيجاد طرق بديلة لعرض الأفكار والأحداث والمواقف أو مجموعة متنوعة من المفاهيم الأخرى. (بيك، 1997، ص 276-284).

4. عرفها (ارفورد وآخرون، 2012): _ ويعني اخذ الموقف (موضوع المشكلة) وعرضه بطريقة جديدة تسمح للمسترشد بالتكيف والتعامل معه بطريقة اكثر ايجابية مبنية على الإدراك. (ارفورد وآخرون، 2012، ص 285).
5. تعريف الباحث النظري: تبنى الباحث تعريف ميتشنيوم (Meichenbaums, 1973) في هذا البحث لان الاستراتيجيات والفنيات المستخدمة في هذا البحث تتفق مع هذا التعريف .
6. تعريف الباحث الإجرائي: مجموعة من الأنشطة والفعاليات تتضمن إعادة الصياغة من خلال اخذ الموقف (المشكلة) وعرضه بطريقة جديدة تسمح للمسترشد بالتكيف والتعامل معه بطريقة اكثر ايجابية مبنية على الإدراك، عن طريق (الاستماع والإنصات، إعادة التسمية، استبدال التسمية، المفهوم الإيجابي، إعادة صياغة عبارات المسترشد بدون تغير، إعادة صياغة عبارات المسترشد بتغير ضمير المتكلم، إعادة الأجزاء الهامة من عبارات المسترشد ، تقويم الجلسة ،التدريب البيئي).

خامسا: أحلام اليقظة (Daydreams):

- اطلع الباحث على مجموعة من التعريفات ومنها: _
1. عرفها (القوصي، 1956) بأنها "أحلام شبيها بأحلام النوم وهي الأفكار والخيالات التي يسترسل فيها الشخص عندما يقال أنه شارد الذهن ويتم فيها إشباع كثير من الرغبات التي تشتاق اليها النفس ولا يسهل أحيانا تحقيقها في الواقع". (القوصي، 1956، ص 141).
2. عرفها فرويد (Freud 1964) بأنها "ظاهرة عامة من نتاجات الخيال وخيالات منطلقة يمكن ملاحظتها في الأصحاء كما في المرضى وهي سهلة المنال للدراسة في عقولنا" (Freud, 1964, p;98).
3. عرفها كولد (Gold 1986) بأنها "كل من الأفكار و الخيالات التي لا تكون مرتبطة بواجب يقوم به الفرد في وقت معين أو فكرة أو خيال يصاحب الفرد وهو يستمر بعمل ما" (Gold et. Al. 1986, p;242).

4. عرفها سنجر (Singer1990) بأنها "خبرة واعية تتميز بحقيقة أبعاد اليقظة عن هنا والان إلى زمن ما آخر أو مكان آخر" (Klinger,1990,p.17).
5. عرفها كلنجر (Klinger2000): بأنها "جزء من تدفق الأفكار والصور التي تشغل معظم ساعات اليقظة الفرد ، وأفكار تلقائية غير موجهة أو مستجيبة تمر بالوعي وتكون غير ملزمة بغرض واضح كما أنها تمثل قصصا استطراديه ذهنية خيالية تدور بشأن الإنجازات الخاصة وأعمال الإنفاذ البطولية و الهروب المدهشة والأعمال الرياضية غير الواقعية أو فوق الطبيعية والهروب الرومانسي أو الجنسي والأفعال العدوانية غير المحتملة" (Klinger ,2000,pp:2).
6. تعريف الباحث النظري: تبنى الباحث تعريف كلنجر (Klinger2000) كتعريف نظري للبحث بأنها :_جزء من تدفق الأفكار والصور التي تشغل معظم ساعات اليقظة الفرد ، وأفكار تلقائية غير موجهة أو مستجيبة تمر بالوعي وتكون غير ملزمة بغرض واضح كما أنها تمثل قصصا استطراديه ذهنية خيالية تدور بشأن الإنجازات الخاصة وأعمال الإنفاذ البطولية و الهروب المدهشة والأعمال الرياضية غير الواقعية أو فوق الطبيعية والهروب الرومانسي أو الجنسي والأفعال العدوانية غير المحتملة.
7. تعريف الباحث الإجرائي: هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب (الطالب) على مقياس أحلام اليقظة الذي أُعد لهذا الغرض.

أحلام اليقظة Daydreams

أولاً: مقدمة عن أحلام اليقظة:

ان كل أنسان يعيش عالم الخيال والأحلام اليقظانة ويطلق العنان إلى فكرة لكي يسرح بعيدا عن ارض الواقع ويستمتع كثيراً بالاستغراق في أحلام اليقظة والتأمل والخيال من خلال ما يحلم به أو يتمنى تحقيقه كما أنه يجيد المتعة في التصورات الوهمية لأشياء تتفق مع ميوله وأماله. (عبد المحسن، 1990، ص159).

ان أحلام اليقظة والخيال لها الجذور التاريخية العميقة في التاريخ منذ العصور القديمة وحتى يومنا هذا، فقد حظيت أحلام اليقظة والخيال باهتمام واسع في المذاهب الفلسفية والسيكولوجية وهو اهتمام يستمد مما تتطوي عليه أحلام اليقظة من فعالية لا غنى عنها في منجزات الأنسان الثقافية عبر التاريخ وذلك لكون الأنسان يسعى إلى تحقيق الذات (نصر، 1984، ص5).

ومن بين تلك الأفكار التي سادت العصور التاريخية أفكار الفيلسوف اليوناني أرسطو الذي يرى ان أحلام اليقظة و الخيال أنما هي حركة سببها الإحساس، وهذا ما أكده أرسطو في كتابه (النفس)ترجمة(اسحق بن حنين)و كتاب الحاس والمحسوس الذي لخصه(أبو الوليد ابن رشد) والذي كشف فيهما أرسطو عن طبيعة العلاقة بين أحلام اليقظة و الإدراك وميز بين الإدراك الحسي والإدراك العقلي(بديوي، 1954، ص68-69).

كما كان يرى أفلاطون أحلام اليقظة بوصفها عمليات مادية حيوانية في طبيعتها وهي عملية استنتاج عقلانية، كما انه شكك في قيمة (الفنتازيا) أو المخيلة باعتبارها وظيفة النفس غير السامية وهي عنده مصدر الوهم وأساس الخطأ، ولكنه سرعان ما اعترف ان الخيال له القدرة على استحضار الرؤى ، واكد أفلاطون أن أحلام اليقظة والتخيل والتذكر وادراك المحسوسات المشتركة وظائف العقل لا الحس كما ان أحلام اليقظة عنده ترسم في النفس أشباه الأشياء المدركة. (نصر، 1984، ص9).

رغبات لم تشبع وأوضح أن المجتمع والحضارة يؤديان دوراً هاماً في التأثير في فكر الفرد وسلوكه. (صالح، 2005، ص19).

وعُني الفلاسفة المسلمون بموضوع الخيال و الأحلام عنايةً كبيرة حيث أن (ابن سينا) بسط مذهبه في علاقة أحلام اليقظة والتخيل بالإحساس ويتضح ذلك بقوله "الشيء قد يكون محسوساً عندما يشاهد ثم يكون متخيلاً عند غيبته بتمثل صورته في الباطن"، وكذلك الفارابي الذي بين عناصر الإحساس ومنها المنبه الخارجي أي المحسوس وانفعال الحس وتنبيهه وما يصاحب الإدراك الحسي من وجدان اللذة أو الألم وعلاقة أحلام اليقظة والتخيل بالحس (نصر، 1984، ص10-13). كما اهتم (ابن سيرين) وهو احد علماء المسلمين بتفسير الأحلام وقد سبق فرويد في ذلك، كما ابدى المسلمون اهتماماً كبيراً بالجانب اللاشعوري في الحلم وعدوه مكنون النفس وبرعوا في تفسير الرموز التي تظهر في الأحلام. (صالح، 2005، ص21).

أما العرب قديماً فقد أهملوا الحديث عن طبيعة أحلام اليقظة أو الخيال ، فعلى الرغم من إقرارهم بوجودها آلا أنهم نسبوها إلى قوى خفية، أو ماورائية سموها بالشياطين، فجعلوا أحلام اليقظة شكلاً من الإلهام. (العاكوب، 1977، ص31).

وفي العصور الوسطى اعتنى الرهبان في العالم الغربي بالمضطربين حيث استخدموا معهم الصلوات والأدوية المقدسة وزيارة الأماكن المقدسة أو إعطائهم جرعات من أدوية تثير فيهم حالات من الخيال(الفتنازيا)عندما يكون القمر شاحباً. (صالح، 2005، ص22).

وفي العصور الحديثة فقد حظي موضوع أحلام اليقظة والتخيل اهتماماً واسعاً من قبل عدد من العلماء في اوربا ومنهم (بليز باسكال) الذي تشكك في حياته التخيلية وحاول أن يحوها لصالح العقل الرزين وقد وصف الخيال بأنه ذلك الجزء المخادع في الإنسان سيده الخطأ والزيف (Klinger, 1990, pp.8-9).

كما أشار (وليم جيمس W.James) إلى أن أحلام اليقظة والتخيل والوهم تعبير عن قدرة الإنسان على استرجاع صور لأصول شعر بها من قبل وان الصورة والفكرة التي نتلقاها ليست سوى تعديل للعملية التي تخص الشيء الذي نتخيله ونتصوره في

الحاضر من حيث أننا ادركناه من قبل إدراكاً حسيّاً (نصر، 1984، ص17). كما الف عالم النفس الهولندي (جولين فارندونك Julian Varendonk) كتاب (علم نفس أحلام اليقظة 1921) الذي توقع الكثير من الاستنتاجات العامة المتواصل إليها لاحقاً بمنهجيات أخرى وهو أول عمل اعتمد على الملاحظة المكثفة لأحلام اليقظة (القريشي، 2002، ص52).

وذهب هيوم (D.Hume) إلى اعتبار الصور والأفكار مجرد نسخ للانطباعات الأصلية على أعضاء الحس، واعتبر الخيال قاصراً إذا ما قورن بالحس الخالص، وهو قصور جعله يتجه إيجاباً توكيدياً ينفي القدرة على تخيل محسوسات جديدة كما اعتبر هيوم الخيال عاجزاً على تركيب المدركات الحسية، وبذلك جعله غير قادر على أداء مهمته، مادام أضعف من الحس وأن ذلك يعني أن الخيال "إحساساً ضعيفاً" ومن ثم قلل من دوره وأهميته. (نصر، 1984، ص15)

كما ان أحلام اليقظة أثارت فضول الشعراء والكتاب وأيضا المحللين النفسيين لمدة طويلة ، وحلم اليقظة هو "تغير الانتباه من العمل الجسمي أو العقلي المستمر ومن الاستجابة الإدراكية للإثارة الخارجية نحو الاستجابة لبعض المنبثرات الداخلية". (Singer, 1966, P:3).

وجاء بعد ذلك كتاب (سنجر 1966 Singer) (أحلام اليقظة) وقد اسهم الباحثون منذ ذلك الحين في النظرية الرئيسة والبيانات الكثيرة لفهم أحلام اليقظة (Klinger, 2000, P:2). إن أحلام اليقظة والتخيل هي جزء من تدفق أفكار الفرد بحيث يمكنه من رؤية وسماع وشم وذوق الشيء المتخيل، وهو التمثيل الذهني لخبرات الفرد السابقة وهو الطريق لمعرفة أفكاره ومشاعره. (دبور والصافي، 2007، ص120).

وأحلام اليقظة والخيال هي مركب ذهني تتشكل من مقومات حسية سواء كانت تلك المقومات استمدت من الواقع المحسوس مباشرة بطريق حاسة أو أكثر من الحواس الخمس أم كانت مستمدة من ذلك الواقع المحسوس بطريق غير مباشرة عن طريق الذاكرة، أي أن الذاكرة تأخذ من الواقع المحسوس ثم تمد المخيلة بما صار مختزناً بها عناصر حسية على أن أحلام اليقظة والتخيل يتميز من التذكر في جانب هام وأساسي

وهو أن الذاكرة تختزن الخبرات الحسية محاولة جهد طاقتها أن تبقى عليها كما هي بغير تحريف أو تزيف بينما تعتمد المخيلة إلى تشكيل مركبات ذهنية جديدة من العناصر التي تستمدّها من الواقع مباشرة ومن المخزون الخبري بالذاكرة من خبرات ذلك الواقع في نفس الوقت. (اسعد، 1983، ص 217-218).

ولا يرتبط عمر الإنسان بدرجة استغراقه جو الخيال وأحلام اليقظة فكل إنسان صغيراً كان ام كبيراً يحلم ويتأمل ويستغرق بأحلام يقظانه قد تتفاوت درجة هذه الأحلام مع تقدم العمر حيث تكون أكثر درجة في مراحل المراهقة والشباب والطفولة ومن ثم تبدأ شدتها ودرجتها في التناقص مع مرحلة منتصف العمر والنضج النفسي كما تتناقص وتقل في مرحلة الشيخوخة. (عبد المحسن، 1990، ص 159-160).

ان الاستغراق في أحلام اليقظة يتمثل في القدرة على الانخراط الكامل في نشاط مادي أو تخيلي وأنه يعطي وصفاً لحالة الانتباه الإجمالي والذي يكون الفرد مسخراً لاستطلاع وملاحظة هدف الانتباه الذي قد يكون منظرًا طبيعيًا أو كائنات بشرية أو نعمة أو حادثة يتذكرها أو ناحية من كيانه الخاص. (Tellegen & Atkinson, 1974, p:268).

ولاشك في أن الدرجات البسيطة من أحلام اليقظة ظاهرة سوية فكل الأسوياء يحلمون وهم في حالة يقظة ، وتمنح أحلام اليقظة الإشباع وتعويض الفشل والحرمان الذي يصيب الفرد من البيئة التي يعيش فيها وتمهد لإعمال نافعة عن طريق تحقيق للطموح والخيال الذي جرفه وهو يقظ وقد تكون لبعض الأفراد غير نافعة وذلك لكون أن أخیلتهم وطموحاتهم تكون بعيدة عن الواقع ويلجأ الفرد إليها في غفلة من الرقيب الذي خفف من خطرها عليه لكي يخفي فشله. (البحيري، 1987، ص 78-79).

ويرى (Klinger, 1990) أنه يمكن من خلال أحلام اليقظة الكشف على خيارات المستقبل إذ أن الفرد يميل إلى أداء التحديات الكبيرة من خلال ذهنه والتي تسهم في تخطيطه وفي هذا الصدد تصبح أحلام اليقظة شكلاً من التكرار بمعنى أن يمارس في أحلام اليقظة شكلاً من التكرار لبعض الأفعال التي ربما يقوم بها فيما بعد ولأن الفرد يتفوق في الأشياء التي يكررها حتى إذا كان التكرار عقلياً فان بوسع أحلام اليقظة

المساعدة في تحسين المهارات سواء كانت مادية أو اجتماعية ام فكرية.
(Klinger, 1990,P:7).

ان درجة الاستغراق والتمادي في أحلام اليقظة ترتبط بنوعية الفرد فهناك من الشخصيات من لهم القدرة على السيطرة التامة والتحكم الإرادي القوي على فترات الخيال والأحلام، كما أن هناك شخصيات يتصف أصحابها بدرجة عالية من الخيال واللاواقعية ويعيشون أكثر أوقاتهم في حالة من التأمل والسرمان والتمادي في الخيال والأحلام اليقظة بدرجة عالية وقد يجدون متعة في الانطواء على أنفسهم لكي يتحقق لهم ما يريدون من الاستغراق في العالم اللا محسوس.(عبد المحسن،1990،ص160).
وقد قسمت (1924،pruette)أحلام اليقظة عند المراهقين إلى طائفتين أو نوعين: _

1. أحلام اليقظة تدل على الشعور بالعظمة والقوة والسيادة Daydreams of superiority.
2. أحلام اليقظة تعبر عن الشعور بالنقص Daydreams of Inferority ويعتبر النوع الأول من الأحلام وسيلة للتفيس عن آمال المراهق ومشروعاته المستقبلية وخاصة ما يتصل منها بغرامياته ويعينه خياله عونا كبيرا على تنمية هذا النوع من الأحلام ، أما النوع الثاني من أحلام اليقظة فهي نوع من الماسوشية يلجأ اليه المراهق عادة في حالات القنوط واليأس الشديد اذ يدفعه هذا الشعور باليأس إلى تخيل نفسه في مواقف تسبب له الآلام والتعذيب وهو يجد في هذا النوع من التعذيب لونا من الراحة النفسية شأنه في ذلك شأن من يبكي عند مشاهدة مسرحية حزينة ألا انه يجد في هذا البكاء راحة للنفس.(عويظة،1996،ص211-212).

ثانياً: التمايز الاصطلاحي بين أحلام اليقظة ومفاهيم أخرى:

ان أحلام اليقظة هي ظاهرة عامة ، مرتبطة بحالات جسمية ونفسية ومرتبطة بعدد من المفاهيم منها: (أحلام النوم، الخيال المنطلق "الفتنازيا"، الشرود الذهني ، التأمل ، الإلهام ، التفكير ، التصور العقلي، التذكر) وفيما يلي توضيحاً لذلك: _

1. أحلام النوم (Sleeping dreams):

تصدّر موضوع التداخل بين حلم اليقظة وحالة الحلم اهتمام كبير من قبل العلماء والباحثين ومنهم (فرويد)، حيث يرى أن الحلم ليس أمراً مستقلاً عن سائر أحوال النفس في يقظتها بل هو يتصل بها اوثق الاتصال ويكون حلقة من حلقات الحياة النفسية ويزيد من خطورته أنه يعبر عن أمور لا يسعنا حتى مجرد الإحساس بها في اليقظة ويحيط بها عن ما عفا عليه الزمن من الأحداث والخبرات الأولى فيبعثها أمام ناظرنا فتنتفتح لنا الصلة بين ماضي الفرد وحاضره ويستبين ما كان قد استغلق علينا فهمه من أحوال الفرد، ويضيف فرويد قوله "أن الحلم هو الطريق الأمتل إلى أعماق النفس". (جعفر، 2000، ص10).

ويشير (اسعد، 2000) إلى أن ما يصح بالنسبة لأحلام اليقظة ينسحب أيضاً بإزاء أحلام النوم، ففي بعض أحلام النوم يكون المرء خلالها اقرب إلى اللاشعور منه إلى الشعور وعلى العكس فانه في بعضها الآخر اقرب إلى الشعور منه إلى اللاشعور ولكن وبصفة عامة فان الغالبية العظمى من أحلام اليقظة يكون الفرد خلالها اقرب إلى الشعور منه إلى اللاشعور كما ان الغالبية العظمى من أحلام النوم يكون المرء خلالها اقرب إلى اللاشعور منه إلى الشعور. (اسعد، 2000، ص6).

2. الخيال المنطلق (الفتنازيا Fantasia):

الفتنازيا كلمة وردت في اللغة اليونانية تعني النور، ويرجع البعض ذلك إلى الترجمة. و الفتنازيا قوة نفسانية مدركة للصور الحسية، ويقال الفتنازيا هو التخيل، وهو حضور صورة الأشياء المحسوسة. (أبي ريدة، 1950، ص167). وفي هذا الخصوص يشير (كمال، 1990) إلى أن الخيال المنطلق (الفتنازيا) تعني المظهر أو الخيال أو الصور العقلية كما أنها تعبير يتضمن صوراً عقلية للحوادث والأشياء غير المحسوسة كما

يتضمن حالة الابتعاد عن التماس مع الواقع وتتشابه مع أحلام اليقظة ألا أن هناك فروقاً جوهرية بينهما فأحلام اليقظة التي تظهر بصورة غير واعية تقررها الحوادث العاطفية وتحركها الآمال والتوقعات للمستقبل ويمكن أحداثها بصورة واعية وتوجيهها والتأثير في محتواها أما الفنتازيا فهي عملية غير واعية كلياً وبعيدة عن الواقع وهي درجة اشد من أحلام اليقظة. (كمال، 1990، ص502).

3. الشُرود الذهني (Distractibility):

يختلف الشُرود الذهني عن أحلام اليقظة في جزئية معينة ومهمة وهي أن الشُرود الذهني لا يقتصر تغير الانتباه نحو موضوع معين أو مهمة مباشرة كموضوع الدرس (بالنسبة للطالب) والانشغال بخيالات يقظانة أو ذكريات وحوارات داخلية بل يمكن أن يشتت الانتباه من خلال التركيز على أشخاص معينين أو صورة على جدار أو الدندنة بأغنية معينة أو التصفير ، والأشخاص الذين يوصفون بأنهم شاردوا الذهن هم الذين ينسحبون إلى البيئة الخارجية أو المتفحصون المكان المتواجدين فيه كما أنهم يركزون الانتباه على نشاط حركي بدل من الاستغراق في الذكريات المستمدة من الذاكرة طويلة الأمد. (Segal , et . 1980, pp: 37-38).

4. التأمل (Meditation):

التأمل هو عبارة عن التفكير المكثف العميق والاستغراق في شيء أو فكرة ويتحقق بالتركيز على شيء واحد وإزالة كافة العوامل التي تشتت الانتباه سواء الخارجية مثل (الصوت، الضوء) أو الداخلية (الجسدية ، والانفعالية ، واي توتر آخر)، كما أن التأمل هو أسلوب للتدريب النفسي يكتسب أشكالاً مختلفة تتوقف على البيئة الخارجية والثقافية، وقد استخدم التأمل من قبل عدة حضارات قديماً كالحضارة الهندية التي استخدمت (اليوجا) في التأمل والديانة الطاوية في الصين استخدمت التأمل وكذلك حضارة الشرق ومنها المسلمون استخدموا التصوف كنظام للتأمل كما استخدم في بعض مدارس علم النفس ومنها علم النفس التحليلي (يونغ) كنظام للتدريب الجسدي النفسي الذي يهدف إلى التأثير العلاجي ولا يرتبط بأية أفكار دينية صوفية ويستخدم التأمل للتخفيف من القلق والتوتر. (عثمان، 2001، ص146).

5. الإلهام (Inspiration):

ان الفرد يستقبل الكثير من الإلهامات المتنوعة فالإلهام متاح لجميع الأفراد مع ما اختلف ما يُلهمون به من حيث النوع والقيمة والقدر ، ومصادر الإلهام كثيرة فقد يستقبل الفرد الإلهام من شخص آخر أو من حيوان أو طير أو من الطبيعة أو من موقف أو من حادث أو من قصة سمعها أو قراها أو من غير ذلك من مصادر يتلقى منها الهاماته بيد ان الفرد كلما كان غير مشتت الانتباه بالوقائع المثيرة أو بالوقائع التي يركز فيها اهتمامه فانه يكون اكثر قابلية لاستقبال الإلهامات وبتعبير آخر فان الفرد عندما يكون منخرطاً في حلم اليقظة فانه يكون مستعداً لاستقبال الالهامات اكثر مما يكون عليه حالة وهو منتبه وفي حالة شعورية واعية ، ذلك أن الشعور يرتبط بالنقد والتقييم وتمحيص ما يصل إلى حواسه أو ما يتذكره أو يتخيله لكن في الحالة التي تقع فيما بين الشعور والاشعور وهي الحالة التي تسمى (بالتهويم Drowsiness)، والتي تتسم بها أحلام اليقظة فان الفرد يكون مستعداً خلالها لتقبل الالهامات التي توجهها الموجودات من حوله اليه (أسعد، 2000، ص18).

6. التفكير (Thinking):

التفكير هو نشاط المخ وأحد وظائفه كالإدراك والتذكر والتخيل والذكاء وعملية سيكولوجية افتراضية ذات نشاط معرفي لفهم الأفكار والموضوعات وادراك العلاقة الموضوعية والعضوية والترابطية بين السبب والنتيجة Cause and Result، و يتضمن التفكير مظاهر متعددة منها (التخيل Imagining والتوقع Anticipating والتذكر Remembering والتصور Conceiving والاستنتاج Reasoning والتجريد Abstracting والاستقراء Deduction). (التميمي، 2014، ص50).

ويرى فرويد أن للحلم خصائصه السيكولوجية التي تختلف عن خصائص التفكير العقلي ،فالتفكير العقلي يتوالى في تصورات أو معان مجردة وهو في حال اليقظة أما في حالة الحلم فان الفكرة تتشكل في صورة متحركة ناطقة وكأنها تتسلسل متحركة من سلطان العقل المنطقي لتعيش متحررة بعيداً عن رقابة الإرادة الواعية ولذا لا نعتقد ونحن نحلم أننا نفكر بل نعتقد أننا نعيش فعلاً لذلك يركبنا الذعر من مخاوف الحلم

ويستطردنا الفرح للأحداث السارة ولا نعرف أننا لم نكن نعيش حقاً تلك التجارب ألا بعد أن نتنبه. (فرويد، 1962، ص21).

اذ ترتبط هذه العمليات بعضها ببعض ارتباطاً وثيقاً كونها من العوامل الأساسية في عملية تكوين التخيل و أحلام اليقظة، والتفكير هو اعلى مراحل العمليات العقلية فالفرد يحصل على المعلومات الكثيرة خلال حياته، ويقوم بخزنها في ذاكرته اذ تختلف أساليب خزن المعلومات في الذاكرة، فمنها ما هو على شكل صور أو رسومات أو كلمات أو جمل وخطوط عريضة أو رؤوس أقلام فقط، وقد صاغ (بافيو PAVIO) نظريته (المسماة الترميز الثنائي للذاكرة (Dual Code theory of memory)) في كيفية قيام الفرد بخزن خبراته والمعلومات التي يكتسبها خزناً مرئياً أو لفظياً أي بالصورة والرسم والجملة والكلمة في ذاكرته، اذ يمكن له أن يتذكر شخصاً من خلال تذكر شكله وصورته ومن ثم وصفه وصفاً لفظياً أكثر من تذكر خبرة محددة كانت قد خزنت سابقاً وما قد ينقض ذلك أحيانا وهو أن يتذكر أحداثاً معينة دون الحاجة إلى وصفها مثل تذكر كلمات أغنية أو تذكر أماكن قد زارها أو أفراد تم تعرفهم في الماضي. (قرطيب، 1994، ص6).

كما ينبغي التمييز بين كل من أحلام اليقظة والتفكير وهو أن في أحلام اليقظة لا يتم التركيز على واجب معين أو مقصود بينما أن في التفكير يتم التركيز حول موضوع معين و مقصود وتكون الأفكار مرتبطة بشكل مباشر حول ذلك الموضوع والذي يكون وشيك الحدوث. (Gold et, al, 1986, p:242).

7. التصور العقلي (Mental Imagery):

هو نوعٌ من العمليات العقلية ذات العلاقة بالعديد من الأنشطة الأخرى كالأحلام والتفكير وأحلام اليقظة والتذكر وفهم اللغة والمحاكاة العقلية وتكوين المفاهيم، والتصور العقلي هو صورة انعكاسية يتم تشكيلها للأشياء والمواضيع التي يتم خبرتها على نحو حسي ، وهو بذلك يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالخبرة الأصلية لموضوع أو حدث معين، فعلى سبيل المثال عندما يوجه سؤال إلى فرد ما يتعلق بإعطاء وصف لعدد الشبابيك الموجودة في منزله وحجم تلك الشبابيك فغالباً ما يلجأ ذلك

الفرد إلى استدعاء صورة ذهنية لمنزله بحيث يطوف من خلالها على الغرف الموجودة فيها والعمل على عد الشبائيك ذهنياً وتحديد أحجامها للإجابة عن ذلك السؤال. (الزغلول والزلغلول، 2013، ص197).

ويرى (Mckeller, 1967) إلى أن هناك فرق بين كل من التصور العقلي من جهة وأحلام اليقظة والخيال من جهة أخرى حيث انهما عمليتان منفصلتان تربطهما علاقة، وأن التخيل يقوم على التصور إذ أن التصور هو استرجاع لصور قد رسمها الفرد في دماغه بعد أن مرت به في حين أن التخيل أبداع ونسج صور لم ترى من قبل (McKellar , 1967, P:22).

8. التذكر (Remembering):

تتميز أحلام اليقظة والخيال عن التذكر في جانب مهم وأساسي ، ففي التذكر تعتمد الذاكرة إلى تخزين الخبرات الحسية محاولة جهد طاقتها أن تبقى عليها كما هي بغير تحريف أو تزيف بينما تعتمد أحلام اليقظة إلى تشكيل مركبات ذهنية جديدة من العناصر التي تستمدها من الواقع مباشرة ومن المخزون الخبري بالذاكرة من خبرات ذلك الواقع. (أسعد، 1983، ص217-218).

ثالثاً: النظريات التي فسرت أحلام اليقظة

إن أحلام اليقظة شأنها شأن بقية المشكلات النفسية تتنوع أسبابها ولكي نفهم أسبابه لابد من وجود نظرة شمولية لوجهات النظر المنبثقة عنها وذلك يكون من خلال النظريات المختلفة التي تناولتها وفسرتها ومن تلك النظريات نذكر ما يأتي :-

1. مدرسة التحليل النفسي (Psychoanalytic School):

أ. سيجموند فرويد (S. Freud) (1856-1939):

تعد نظرية التحليل النفسي من النظريات الرائدة والمهمة في دراسة الشخصية الإنسانية، ويعد سيجموند فرويد المؤسس الحقيقي لهذه النظرية، إذ يعتقد فرويد أن الأحلام هي مجرد علامات تدل على عمليات نفسية وفعلية وما علينا إلا أن نعثر على مفتاح (الشفيرة) لهذه العلامات حتى نصل إلى المعنى الحقيقي والطبيعي للأحلام (فرويد، 1962، ص24). كما أن غالبية الأحلام تدور حول موضوعات

جنسية محرمة لا ترضى عنها النفس ومن ثم تحاول الرغبات الجنسية أن تستنتر وتخرج من اللا شعور إلى الشعور عن طريق الرموز التي تشير ولا تفصح وتنتهز فرصة الحلم لتبين في شكلها الحلم بالتمويه على الرقابة النفسية التي تفرضها النفس على كل رغبات محرمة والتمويه الذي تلجأ إليه الرغبات في الأحلام هو احدى الوسائل التي يستعين بها للتخفي والتمويه، كما أن عمل الحلم هو الباس المحتويات الباطنة صورة تكريية قبل إخراجها إلى المحتوى الظاهر حتى لا تقف الرقابة في سبيل خروجها، وأن الدافع الجنسي قوي عند الأفراد الذين يترددون للعلاج من أنواع العصاب وأنه يكون واضحاً أشد الوضوح أو مستتراً ألا أنه يكاد يكشف نفسه ويعلن عن وجوده. (الحفني، 1988، ص 19-21). وأن الأشياء التي ننساها هي في الحقيقة لا تنسى بل أنها تذهب لتستقر في اللا شعور وأن الكثير من المواد المنسية لا تتلاشى كفعل مجهول من الذاكرة المسترجعة فهي تجبر على أن تستبعد في اللا شعور وهذه العملية تسمى بالكبت (Repression) وأن هذه المكبوتات يمكن أن تحرر في حالة استرخاء الضوابط النفسية كما يحصل في أحلام اليقظة والتنويم المغناطيسي. (صالح، 2005، ص 60).

ب. الفرد ادلر (1870 - 1937 Adler) :

يرى ادلر أنه ما من حادث عقلي (ومنه أحلام اليقظة) يأتي بصورة عرضية وأن ما يظهر من أعراض ومشاكل نفسية مما يظن أنها غير معقولة أو مفهومة يمكن استجلاء معناها اذا ما ربطت ووقعتنا على اصلها كذكريات مؤلمة في اللاوعي وانها تسعى إلى الظهور. (كمال، 1988، ص 129). وإن للشعور بالنقص أهمية كبيرة في كل مظاهر عدم التوافق التي تركز على نوع التعويض ودرجة إمكانية القيام به فالشعور بالنقص أو الدونية يدفع الفرد تلقائياً للبحث عن التعويض وقد يكون سلبياً" وحينها سيستمر توتره وشعوره بالنقص والقلق والاستغراق في أحلام اليقظة (شلتز، 1983، ص 75). كما يؤكد (ادلر) على أهمية العوامل الاجتماعية في تشكيل حياة الإنسان ونموه، ويرى أن البحث عن أسباب الاضطرابات النفسية وعلاجها يعتمد على فهم تلك العوامل (فهمي ، 1987 ، ص 158) .

ت. كارل غوستاف يونغ (1875-1961 Carl Young):

ذهب (يونغ 1935) أبعد مما ذهب إليه فرويد مفترضا بأن العقل لا يحتوي فقط على اللاشعور الشخصي الخاص بالفرد والمتضمن الدوافع البيولوجية وذكريات الطفولة إنما يحتوي أيضا على اللاشعور الجمعي (Collective Unconscious) الذي يتضمن الرموز وخبرات الأنسان التي يكتسبها عبر الأجيال وأساليب التعبير عنها وأن مجموعة الرموز هذه يشترك بها كل البشر وتشكل مصدرا للأساطير والفنون تتشابه عبر الحضارات المختلفة. (صالح، 2005، ص 82-83). إضافة إلى أن (يونغ) ميز بوضوح بين فكرة (الكامل والاكتمال) والتي قصد بها أن الفرد في أحلامه اليقظة يُنمي ملكاته كلها دون استثناء وحواسه كلها دون نسيان أحداها بما في ذلك الجنس ولكن دون أن يكون نماء واحدة على حساب الأخرى مما يجعل الجنس في بيئة مكبوتة وأنه من الخطأ أن يقال بجنسية الأحلام كلها بدون استثناء بل هو أن الاكتمال في معاملة الملكات والنوازع هو هدف الأحلام الأول. (النجار، 1987، ص 9).

وإن الفرد الذي يستغرق في أحلام اليقظة هو مفتاح الاضطرابات النفسية وان الصراع الذي يعاينه الفرد نفسياً هو بين نواحي سمات الشخصية التي تنمو نمواً متناسقاً وان عملية التكيف في الحياة قد تتطلب استعمال (أنشطة شعورية، وأحاسيس وأفكار) وإذا وقع الفرد في موقف لا يستطيع التكيف معه فيكون بسبب إن إدارة التكيف اللازمة غير كافية لمجابهة الموقف، والنتيجة الأولى لخيبة التكيف هو نكوص الفرد واستغراقه في أحلام اليقظة وفي هذه الحالة يستدعى الفرد الاحتياطي من اللاوعي الجمعي الذي له إمكانات من الحكمة لا يملكها اللاوعي الشخصي وان لم يستطيع الفرد إن يتوصل بعملية النكوص هذه إلى حل خلاف فأن الفرد يستمر في استعمال صور ومظاهر مستمدة من طفولته ويصل إلى حالة من المشكلات النفسية. (كمال، 1988، ص 131).

ث. أريك فروم (1900-1980 Erich Fromm) :

يرى فروم أن أحلام اليقظة تشكل تعبيراً عن الصراع الأساس القائم بين سعي الإنسان المشروع للتمتع بالحرية وتحقيق الذات والسعادة والاستقلال وبين القوانين

والنظم الاجتماعية والاقتصادية والثقافية القائمة في مجتمعه والتي تعارض هذا المسعى لإحباطه وعدم تحقيقه (فروم ، 1989، ص 43-44). ويمكن للفرد أن يتصور الوعي أو الشعور بوصفه ممتداً من اليقظة الواعية الاعتيادية أو السوية التي تشمل معالجة التلميحات أو الإشارات الخارجية وانتباه أقل إلى حد ما للمادة المتولدة من الذاكرة الطويلة الأمد وقد اطلق فروم مصطلح(نشاط استلام الهو)الذي يمثل الشعور بالوعي الذاتي والتوجيه الذاتي والاتجاه التنفيذي للوعي الذاتي. (, singer & Monanno , 1990 ,p:423).

2. المدرسة السلوكية (BEHAVIOUR SCHOOL) :

ترى المدرسة السلوكية ويشكل عام أن أية تغير في السلوك(ومنها حدوث أحلام اليقظة)يحدث استجابة لتفاعل الإنسان مع بيئته وأن البيئة هي مشكل لشخصية الإنسان. ويعد ظهور علم النفس السلوكي مقروناً بأسماء أربعة علماء بارزين هم(بافلوف، واطسون، ثورندايك، سكنر).

أ. أيفان بافلوف(1849-1936):

يرى بافلوف إن المشكلات النفسية ومنها أحلام اليقظة تحدث نتيجة عمليات التمرين والتعود في الصغر، والسلوك في نظره ما هو ألا تعبير عن خطأ مزمن في عمليات التطبع الشرطي وأن ذلك يعطي الدماغ حالة مزمنة من الاضطراب الوظيفي في العمل، فالقلق، وهو محور المشكلات النفسية هو رد فعل غير مناسب لتفاعلات شخصية سابقة وهذه المشكلات النفسية التي يعاني منها الفرد هي وسائل جديدة يتعلمها الفرد للتقليل من حدة الشعور بالقلق ، وتضل هذه الأعراض ما دامت تخدم غرض الإبقاء على القلق في حدود محمولة، وان هذه الفائدة الظاهرية تعزز عمليات التفاعل الشرطي التي أحدثت حالة القلق في الأصل ، وتساعد لذلك في استمرار المشاكل النفسية التي يعاني منه الفرد.(كمال، 1988، ص140) .

ب. جون واطسون(Jon . B. Watson .1878-1958):

يعد واطسون مؤسس الحركة السلوكية ليس بسبب مساهماته التي قدمها للنظرية السلوكية بل لانه أشاع الطريقة الأمبريقية، ويرى واطسون أن الانفعال الذاتي والفكر

ومنه أحلام اليقظة يمكن أحداثه بشكل موضوعة من خلال عملية اشرطية بسيطة تشبه تماماً استجابة سيلان اللعاب عند كلاب بافلوف، كما يمكن إحداث الانفعال الذاتي أو التفكير تجريبياً داخل المختبر عن طريق إحداث استجابة قوية لمثير معين، وأنه يمكن القول أن الكثير من مخاوفنا تحدث بالأشراط. (صالح، 2005، ص104-105). حيث أنه من الممكن تغيير سلوك الفرد بالأشراط أي أن بالإمكان توليد استجابة ما (أحلام اليقظة) من خلال التحكم في بيئة الفرد. (أبو اسعد وعربيات، 2009، ص114).

ت. إدوارد لي ثورندايك (1874-1949 Edward Lee Thorndike):

يرى ثورندايك أن أحلام اليقظة تحدث عندما يستجيب الفرد للمثيرات التي تبرز في موقف ما وبعض استجاباته تكون خاطئة وبعضها يكون صحيحاً ويؤدي تكرار الاستجابة الصحيحة بصورة متداخلة إلى تناقص الاستجابات الخاطئة وزيادة ظهور الاستجابات الصحيحة الأكثر تناسباً مع المثير و العكس صحيح وبمعنى آخر يحصل ربط بين الاستجابات الناجحة ومثيلاتها تدريجياً بحيث تصبح الاستجابات الناجحة هي أكثر الاستجابات ظهوراً عندما يقع الفرد تحت تأثير مثيرات هذه الاستجابات فيما بعد وينطبق ذلك على الاستجابات الخاطئة. (أبوجادو، 2003، ص 155). وأنه بالإمكان تكوين الارتباطات التي تتضمن الأفكار وأحلام اليقظة والخيالات والتفكير والتحليل والتجريد، وأن الجزء الأكبر من معارفنا إنما هي تكوين ارتباطات أو سلاسل ارتباطية تتضمن الأفكار، فالكلمات التي نسمعها ونراها ومعانيها وأحداثها وتواريخها والأحلام والقيم والمسائل العددية والأشخاص وسماتهم والأماكن وما يتعلق بها غير ذلك ، كل هذه القائمة الطويلة تشكل الروابط بين المواقف والاستجابات. (صالح ، 2005، ص106-107).

ث. (بورس فريدريك سكينر B . F . Skinner . 1904-1990):

قسم سكينر السلوك إلى نوعين (السلوك الاستجابي و السلوك الإجرائي) ووجد أن السلوك الإجرائي يحتل الجزء الأكبر من السلوك فمعظم الخبرات الحياتية والعادات التي يكتسبها الفرد ومنها أحلام اليقظة تتكون بفعل الاستجابات الإجرائية في حين أن

قليلاً منها يتكون عن طريق الاستجابات لأستجابية وأن استجابة الفرد في المواقف المختلفة (الطبيعية، والتجريبية) هي العنصر الأول في تشكيل السلوك. (عامود، 2001، ص330). وهذا يعني أن عملية التعلم (ومن ضمنها أحلام اليقظة) تحدث عادةً عندما تكون الاستجابة السلوكية متبوعة بإثابة أو تدعيم ولكي تفهم عملية التعلم لابد من دراسة العلاقة بين تصرفات الفرد أو أفعاله وبين التدعيم الذي يحصل عليه نتيجة لهذه الأفعال. (كاشدان، 1984، ص53). فالفرد يستجيب في الأشرط الاستجابي إلى مثير فيما يقوم بإجراءات في البيئة في الأشرط الإجرائي للوصول إلى نتيجة مرغوب فيه، كما أن الفرد يتعلم في الأشرط الإجرائي أن يرى نتائج معينة بأفعال معينة قام بها فاذا كانت النتائج مرغوباً فيها فانه سوف يعيد تلك الأفعال أما اذا كانت غير مرغوب فيها فانه سوف يتجنب أعادتها. (صالح، 2005، ص116).

3. المدرسة المعرفية (Cognitive School):

ترى المدرسة المعرفية أن المعرفة أو العمليات العقلية تؤثر في السلوك بصورة مستقلة عن المثيرات، بمعنى أن أفعال الفرد هي ليست مجرد استجابات لمثيرات خارجية إنما تتأثر بالعمليات العقلية للفرد التي تمر بها تلك المثيرات. (صالح، 2005، ص124-125). وأن من ابرز علماء هذه المدرسة هم (رايمي ، باندورا ، البرت اليس ، بيك، ميتشنيوم، سنجر، كلنجر).

1. فيكتور تشارلس رايمي (Victor Charles Raimy 1913-1987):

يرى رايمي أن المشكلات النفسية ومنها (أحلام اليقظة) تنشأ لدى الفرد بسبب المعتقدات والأفكار الخاطئة، كما وأن المفاهيم الخاطئة عن الذات قد تقيد سلوك الفرد بطرق تعسفية غير واقعية ، قد تدفع الفرد إلى الانغماس في أحلام اليقظة وهو سلوك غير حكيم أو غير مقبول يؤدي إلى العجز أو الاضطراب، وأن هدف الإرشاد هو تغيير هذه المفاهيم الخاطئة لدى الفرد وإجراء التعديل أو التصحيح الذي يؤدي إلى التوافق، ففرض المفهوم الخاطيء يوضح أنه اذا كانت هذه الأفكار أو المفاهيم الخاطئة الموجودة لدى الفرد والمرتبطة بمشكلاته النفسية يمكن تغييرها في الاتجاه الأكثر صحة أو صواباً والذي هو في الواقع موضع اهتمامه فان سوء التوافق سوف ينزاح. (باترسون

(1989، ص52). كما أن كل المفاهيم الخاطئة الناتجة عن أعراض القلق ومنها (أحلام اليقظة) تتبع من التوتر والضغط النفسي أو الإجهاد المستمر. (الزغبى، 2003، ص66).

2. البرت باندورا (Albert Bandura 1925- الوقت الحاضر):

كان باندورا رائداً في دمج المعرفة في العلاج السلوكي وطور نظرية فاعلية الذات التي ترتبط بمعتقدات الفرد عن قدراته على تحقيق النجاح في مهمة معينة. (نيستول، 2015، ص295-296).

يرى باندورا أن الكثير من الأنماط السلوكية والاجتماعية ومنها أحلام اليقظة وغيرها تحدث من خلال المحاكاة والتعلم بالملاحظة وان التقليد يزرع في الإنسان منذ الطفولة، وأن السلوك (كما في أحلام اليقظة) يحدث نتيجة لأفعال الآخرين، بمعنى أن الفرد ككائن اجتماعي يتأثر باتجاهات الآخرين ومشاعرهم وتصرفاتهم وسلوكهم أي يستطيع أن يتعلم عن طريق استجاباتهم وتقليدهم وذلك من خلال أن الفرد يلاحظ ويتخيل نفسه مكان الآخرين. (أبو جادو، 2003، ص201-202).

3. البرت اليس (Albert Ellis 1913-2008):

يقول اليس " أن أحلام اليقظة تمثل مادة ذات أهمية كبيرة في عملية التقييم حيث كثيراً ما يلاحظ لدى البعض أن هناك أحلام يقظة معينة تحدث كاستجابة لحدث منشط سلبي معين وكتعويض في الوقت ذاته وقد لا يجب بالضرورة أن يكون استخدام حلم اليقظة من جانب الفرد ممثلاً لأفكار مختلة وظيفياً ولكنه قد يعوقه عن الوصول إلى لب المشكلة التي يعاني منها، وإذا كانت أحلام اليقظة تعد في الغالب تعبيراً عن آمال الفرد وطموحاته فإنه يصبح من المفيد أن نسأل الفرد عن محتوى أحلام اليقظة التي تتكرر معه إلى جانب تلك الأسباب التي تعوقه أو تمنعه من تحقيق أهدافه". (محمد، 2000، ص124). ويفترض اليس فكرة مؤداها أن الفرد يتعلم معتقدات غير عقلانية من أناس لهم أهمية في حياته خلال طفولته ثم يقوم هو ذاته بجعل هذه المعتقدات غير العقلانية عقيدة يتمسك بها. (كوري، 2011، ص357). وهذا يعني إن معظم المشكلات النفسية ومنها أحلام اليقظة لا تنجم عن ضغوطات خارجية بل تأتي

من وجود الأفكار والمعتقدات الخاطئة التي يعتنقها الفرد نتيجة لنقص المعلومات والأفكار الصحيحة لديه، إبي أن السبب الحقيقي وراء هذه المشكلات هو الفرد ذاته وليس ما يتعرض له من خبرات في حياته ، كما أنها تكون ناتجة عن اللوم للذات أو للآخرين ، وان وجود المشكلات النفسية ومنها أحلام اليقظة تعتمد على وجود الأفكار والمعتقدات الخاطئة لدى الفرد وان الفرد هو المسئول عن إزعاج نفسه إلى حد كبير بسبب أفكاره اللاعقلانية التي يكونها حول نفسه و الآخرين من حوله.(الريحاني وآخرون ، 2010، ص117) .

4. أرون بيك (1921 Aaron T. Beck-الوقت الحاضر):

يرى(بيك)إن المشكلات النفسية ومنها الاستغراق في أحلام اليقظة تكون ناتجة أساساً عن اضطراب في تفكير الفرد ، فطريقة تفكير الفرد وما يعتقده وكيف يفسر الأحداث من حوله كلها عوامل هامة تنشأ الاضطرابات الانفعالية والتي تؤدي به للاستغراق في أحلام اليقظة.(حسين، 2004 ، ص 37) .كما أن الهلوسات والأوهام وأحلام اليقظة لدى الفرد غالباً ما تتضمن أفكاراً عن معاقبة الذات والفقدان والحرمان وأن الموقف السلبي من الذات، أي نزعة الفرد لان ينظر إلى نفسه على انه خاسر أو فاشل هو السبب في حدوث المشكلات النفسية وإذا طور المرء بسبب خبرات الطفولة مخطط (Schema)معرفياً ينظر من خلاله إلى ذاته والعالم والمستقبل من موقف سلبي، فانه يتكون لديه الاستعداد للإصابة بمشكلات نفسية قد تؤدي به إلى الاستغراق في أحلام اليقظة كما إن الضغوط تستثير المخططات السلبية بسهولة ويعمل الإدراك السلبي بدوره على تقوية تلك المخططات(صالح،2005،ص149).

5. دونالد هيربرت ميتشنيوم (1940Donald Herbart Michnbaum-الحاضر):

انطلق ميتشنيوم من النظرية التي تقول بأن الأشياء التي يقولها الناس لأنفسهم والتعليمات الذاتية Verbalization تلعب دوراً مهماً في تحديد السلوكيات الذي سيقومون بها ومنها أحلام اليقظة، وان السلوك يتأثر بالجوانب المختلفة لأنشطته والتي توجه بتكوينات متنوعة مثل الاستجابات الفيزيولوجية والانفعالية والمعرفية والتفاعلات الاجتماعية ويعتبر الحديث الذاتي احد هذه الأنشطة والتكوينات.(عبدالله ،2012،

ص120). وأن أحلام اليقظة تنشأ من أثر تعامل الفرد مع بيئته وأن للعمليات المعرفية الدور البارز في تخفيفها من خلال ثلاث طرق مختلفة لمفهوم المعرفة والتي تتضمن الأحداث المعرفية والعمليات المعرفية والأبنية المعرفية. (سلامة، 1995، ص95). وثمة وظيفة ثانية للحدوث الذاتي يتم داخل الفرد وهي التأثير والتغيير في البنية المعرفية والتي تعطي نسق المعاني والمفاهيم والتصورات، والخيالات وأحلام اليقظة) التي تُمهّد لظهور مجموعة معينة من الجمل، أو العبارات الذاتية (بطرس، 2008، ص181).

6. سنجر (Singer):

يشير سنجر إلى أن كلمة أحلام اليقظة تستخدم عادةً للحالات غير الذهانية حيث يكون الاستبصار، ومهما امعن الفرد في الخيال فهو يميز بين الواقع والخيال ويستطيع أن يعود إلى الواقع أما إذا اضمحل الاستبصار وفقد الفرد القدرة على اختبار الواقع والتميز بين الواقع والخيال ولا يستطيع أن يعود إلى الواقع فإن التفكير يوصف بأنه تفكير غير واقعي. (البحيري، 1987، ص79). وأنه قد يميل الفرد إلى مواصلة الحوارات الداخلية المستمرة على نحو معقول أو الذهاب إلى خيالات متنوعة، كم أن بعض الأفكار قد تظهر على شكل ذاكرات أو خطط أو خيالات منطلقة وأحلام يقظة. (Singer 1998 ,pp:143-144).

كما يرى سنجر بأنه قد تكون أحلام اليقظة عن ذات الفرد في أوساط اجتماعية مختلفة بعض الوحدات البنائية لتشكيل تلك البنى العقلية المنظمة التي سمتها السيكولوجيا المعرفية بالمخططات والمخطوطات. (Singer 1998 ,pp:162-163).

وقد أوضح سنجر إلى أن هناك ثلاثة نماذج تمثل ظهور أحلام اليقظة وهي:

1. النموذج الأول وهو أحلام اليقظة التي تتسم بالاكْتئاب المصحوب بالقلق ومشاعر الذنب والخوف والعداء (أحلام اليقظة السلبية).
2. النموذج الثاني وهو أحلام اليقظة الإيجابية الساطعة وتشتمل على الميل للتمتع بالخبرات الخيالية السارة.

3. النموذج الثالث وهو أحلام اليقظة المقلقة التي تميل على تحويل الانتباه وشروء الذهن تتميز بالإتهاك في الخيال المخيف والغريب وخصوصاً عن طريق السيطرة الضعيفة الخاصة بالانتباه. (البحيري، 1987، ص79)

فقد يطور بعض الأفراد مجموعة من الخبرات عن طريق أحلام اليقظة تتسم بالاتهام المضاد أو أنكار للذات أو الضيق. (Pope & Singer , 1978 , pp.: 215-216). كما يتصف هذا النموذج (أحلام اليقظة السلبية) بمشاعر الذنب والخوف من الفشل والعدوانية واليأس. (Starker & Singer , 1975 , pp:567).

وفي إشارة إلى النموذج الثاني من أحلام اليقظة فقد أكد كل من (بوب وسنجر، Pope & Singer, 1978) إلى أن هذا النموذج يمثل أنواع معينة من الخيال تتصف بالمتعة والمرح والسرور والبهجة وقضاء الوقت الممتع. (Pope & Singer , 1978 , pp:216-217). إضافة إلى ذلك فقد بين كل من (سنجر و ستاركر Starker & Singer , 1975) أن هناك نموذج آخر يمثل ظهور خيالات وأحلام يقظة تتصف بأنها مقلقة وسريعة الزوال غير موسعة وشاردة للذهن ومسببة للضجر ولخبرات مخيفة. (Starker & Singer , 1975 , pp:567).

7. كلنجر (Erick Klinger . 1921_ الوقت الحاضر):

درس كلنجر (1974) مختلف أنواع الأطر والوضعيات الوقتية التي يتخذها الأفراد عند التقرب من أنواع المواقف مثل فحص التنسيق الحركي البسيط ومشاكل في المنطق المطلق أو الخاص والخيال المنطلق والأفكار التي تشابه الأحلام وميز كلنجر بين الأفكار الموجهة لحل المشكلات التي يطلق عليها الإجرائية والأفكار التي لاتحل المشكلة والتي اسمها الاستجابية (Respondent) ويفترض بانه حتى عندما يواجه الفرد بمهمة مباشرة وفورية تتطلب التفكير فان الانحراف عن التركيز على تلك المهمة المعينة بحد ذاتها يعكس النوايا المتكررة أو الرغبات وكذلك غموض الحلول للفرد وفي النهاية فان هذه المشتتات عوامل التشبث الذهني أو أحلام اليقظة قد تكون حلاً للمشاكل على الرغم من أنها غير مفيدة في حل المشكلة. (Segal et . al, 1980 , pp:58-59).

ومن خلال حل المشكلات فقد ميز كلنجر بين الخيال والتفكير الموجه ، فالفرد الذي لديه الإحساس بالمشقة أو الضعف في القدرة على الإنجاز تكون لديه هذه النتائج بفعل الخواطر والصور الذهنية والتفكير الذاتي وهي عمليات عقلية إرادية سببها الإحساس بالجهد أو التعب ، أما الخيال فيتصف بالمشاعر التلقائية غير الواقعية والعشوائية باستثناء تلك الخيالات المصطنعة عن قصد لغرض التأثير في موضوع ما.(Klinger , 1971, pp:9-10). كما وجد كلنجر أن أحلام اليقظة تحدث انعكاساً للهموم والأمور الجارية للأفراد أي أن أحلام اليقظة تعكس الأنشطة والمصالح التي تعترى مجرى حياة الفرد.(البحيري،1987،ص78).

وتوصل(Klinger,1990)إلى أحلام اليقظة تتخذ شكل من الأفكار والصور العقلية كما يحتوي الوعي على أنواع من الأفكار والصور فضلاً عن أحلام اليقظة وهي:

1. الإدراكات.
2. الذكريات.
3. مقولات داخلية.
4. أفكار عملية تتضمن حل المشكلات وصنع القرارات.(Klinger , 1990, pp:17-18)(القريشي،2002،ص74).

كما يرى كلنجر أن معظم أحلام اليقظة ترتبط بالأهداف التي يتبعها الحالمون اليقظون سواء أكانت أهدافاً سامية أم دونية طويلة الأمد أم مباشرة إيجابية أم ضارة، وتنبه التلميحات المثيرة للعاطفة مثل المذكرات بالعطلة السعيدة المنتهية أو بالإحباط المؤلم والمؤثر، كما أن أحلام اليقظة قد تؤدي بعض الوظائف المهمة أو بعض الوظائف المركزية في الحياة البشرية ، فأحلام اليقظة هي جزء من تدفق الأفكار والصور التي تشغل معظم ساعات يقظة الفرد وهي أقل واقعية في اغلب الأحيان وانها أفكار تلقائية غير موجهة أو غير مستجيبة تمر بالوعي وتكون غير ملزمة بغرض واضح.(Klinger , 2000, pp:2-6).

وافترض كلنجر بأن قدرا من أحلام اليقظة يشتمل على التقصي المليء بالتمني أو عن المستقبل وانه من المحتمل ان الغرض من طبيعة الأفكار المستمرة قد يكون مشتملاً على التحضير أو الاستعداد التكيفي. (Pope & Singer , 1978 , pp: 215). كما أن هناك عاملاً مهماً وإيجابياً يمثل خبرة الفرد الداخلية ، تقبلها والقدر الكبير من الاهتمام بقدرات الفرد الذاتية المرئية والمتخيلة ونسبة عالية من التفكير المتأني والفعالية التخيلية الموسعة. (Singer , 1975 , pp:370).

رابعاً: مناقشة النظريات:

يرى الباحث أن النظريات النفسية قد تباينت في ما بينها لتفسير ظاهرة أحلام اليقظة فمنها ما قد اتفق في جزئيات معينة ومنها ما قد اختلف في جزئيات أخرى، كما أن بعض الدراسات التي تناولت هذه الظاهرة أشارت إلى كونها ظاهرة مرضية، أو اضطراباً يصحبه تخيلات هوسية خارجة على المؤلف، وأخرى اعتبرتها ظاهرة نفسية طبيعية ليست ذهانية، في حين أن بعض النظريات أرجعت أسباب حدوث أحلام اليقظة إلى أسباب مكبوتة في اللاشعور وهي مؤشر عن حالات الحرمان في عملية إشباع الحاجات أو الرغبات وأخرى ارتأت أنها مؤشر لأسباب بيئية مكتسبة واستجابة لمثيرات معينة وأخطاء في عملية التعلم وانها دلائل لملاحظة نماذج معينة كما اتجهت نظريات أخرى في تفسيراتها لأحلام اليقظة على أنها ظاهرة تنشأ بسبب أخطاء في عمليات التفكير.

يرى الباحث أن عالم أحلام اليقظة و الخيال هو عالم افتراضي، ينسج الحالمون أحداثه ويعيشون تفاصيله، فيتذوقون طعم السعادة والثراء أو الانتقام واخذ الثأر أو معاقبة الآخرين أو معاقبة الذات أو ممارسة سلوكيات أخرى يسعون إلى تحقيقها أو تحقيق أهدافاً يصعب تحقيقها في الواقع وان ظهورها هو يكون كاستجابة لمثيرات معينة رافقها طريقة مشوهة ومخطوئة في التفكير.

كذلك يرى الباحث أن الدراسات العلمية التي أجريت حول أحلام اليقظة، أدت إلى فهم دور هذه الأحلام وبالتالي حددت أسبابها وأنواعها فهي نوعان(النوع الإيجابي)البناء الذي يتضمن رؤى متفائلة، والنوع (السلبى)وهو المسبب للقلق الذي قوامه أفكار وصور

قائمة، وشعور بالندم والفشل، كم أن هذه الأحلام تعتبر في أوقات معينة وحالات معينة سلبية وخاصةً فما يتعلق بموضوع الطالب داخل الحصة الدراسية، كما قد سعت هذه الدراسات إلى إيجاد طرق للحد منها (أحلام اليقظة) باعتبارها ظاهرة سلبية ولفت الأنظار إلى الأضرار التي قد تنجم عن وجودها.

لذلك يرى الباحث أن أحلام اليقظة ليست حالة مرضية حقيقية، إنما هي ظاهرة نفسية قد تلحق الضرر بالفرد، وينبغي وضع استراتيجية أو وسيلة علمية للحد منها ولهذا فقد ارتأى الباحث بناء برنامج علمي شبه تجريبي يستند إلى تقنيات وفنيات معرفية و سلوكية.

كما يمكن للباحث أن يقوم بعرض تفصيلي يبين وجهات النظر تلك عبر عدد من النقاط وهي: _

1. يعتقد الباحث أن فرويد قد اعتبر أحلام اليقظة مؤشر أو علامة أو رمز أو شفرة تدل على وجود مواد مكبوتة في اللاشعور وان الوصول لتلك الأشياء إنما يحتاج إلى فهم هذه الرموز وفك هذه الشفرة.
2. كما يلعب الجنس حسب رأي فرويد الدور الأبرز في ظهور أحلام اليقظة وقد اكد على جنسية أحلام اليقظة.
3. أن أحلام اليقظة في حقيقتها هي صورة تكريية لمواد مكبوتة في الباطن الداخلي في اللاشعور.
4. أما يونغ فقد ارتأى أن أحلام اليقظة وسيلة لتنمية وتطوير الملكات أو الحواس إضافةً إلى أنه قد اختلف مع فرويد في جنسية الأحلام فهو يرى الجنس كبقية الملكات يطور من خلال الأحلام.
5. كما أن يونغ اعتبر الفرد المستغرق في أحلام اليقظة هو مفتاحاً للاضطرابات النفسية وأن أحلام اليقظة هي وسيلة للتعبير عن نواحي سمات الشخصية.
6. أما أدلر فارتأى أن أحلام اليقظة هي حالة نفسية تعبر عن الشعور بالنقص كما أنها وسيلة لكبت الرغبات والحاجات في اللاشعور وهو بذلك يتفق مع فرويد.

7. إضافةً إلى أن أدلر اعتقد أن سبب حدوث أحلام اليقظة هو ناتج عن فشل في العوامل الاجتماعية وفي قدرة الفرد على نمو وتشكيل حياته.
8. أما فروم فقد اعتقد أن الفرد الذي يستغرق في أحلام اليقظة هو الفرد الذي يعيش حالة من الصراع بين عملية السعي للتمتع بالحياة والحرية و تحقيق الذات وبين الاستقلال والقوانين والنظم الاجتماعية.
9. ويجد الباحث أن بافلوف اعتقد أن أحلام اليقظة تحدث بسبب التعود والتمرين في مرحلة الصغر عند الفرد وهو تعبير عن خطأ مزمن في عمليات التطبع الشرطي وسببها بالدرجة الأولى هو القلق وهو بذلك يتفق مع فرويد في أهمية دور المراحل العمرية المبكرة للفرد وفي الأسباب وهو القلق ألا أنه اختلف مع فرويد من حيث دور العوامل البيئية وما تمضي اليه في وصف وتحديد السلوك.
10. أما واطسون فقد بين أن أحلام اليقظة هي استجابة لمثيرات معينة يمكن أحداثها مختبرياً وبشكل موضوعي من خلال عملية اشرافية بسيطة وأن أحلام اليقظة تحدث نتيجة مثيرات البيئة.
11. وأما ثورندايك فأنا نرى أنه ذهب إلى الاعتقاد بأن أحلام اليقظة هي استجابة تحدث للفرد نتيجة لمثيرات مؤلمة وغير سارة واجهته وقد كرر الممارسة و المحاولة فيها والتي شعر الفرد من خلالها بالراحة ووجدها المتنفس الوحيد للهروب من مثيرات البيئة التي يعيش فيها.
12. وكذلك اعتقد سكنر أن أحلام اليقظة تحدث نتيجة لشعور الفرد من خلالها بالراحة وأنه المتنفس الجميل والوحيد والتي كانت تتعزز وتتكاثر في كل مرة يكرر الاستغراق فيها فهي بذلك تحدث بفعل التعزيزات المستمرة وهي الشعور بالراحة.
13. كما اعتقد رايمي أن حدوث أحلام اليقظة هو بفعل تعرض الفرد للتوتر وللضغط النفسي والإجهاد المستمر بالإضافة إلى اعتناق الفرد معتقدات وأفكار

خاطئة ويعتبر رايمي ذلك سلوكاً غير حكيم وغير مقبول كونه يؤدي إلى العجز والاضطراب

14. أما بأندورا فارتأى أن أحلام اليقظة تحدث عند الفرد نتيجة لملاحظته وتقليده لنماذج معينة منذ الطفولة وأنه يتأثر باتجاهات الآخرين وهو بذلك يتفق مع كل من فرويد و بافلوف في أهمية المراحل العمرية الأولى في حياة الفرد ، كما أنه يتفق مع كل من ادلر و فروم في أهمية تأثير العوامل الاجتماعية في نمو وتطور شخصية الفرد وكذلك في الاعتقاد أن أحلام اليقظة يمكن أن تحدث بفعل العوامل الاجتماعية.

15. أما ما يخص اعتقاد اليس في تفسيره لأحلام اليقظة فأنا نرى أن اليس ارتأى أن أسباب حدوث أحلام اليقظة يكون كاستجابة لحدث سلبي نشط صاحبه اعتناق الفرد لمعتقدات غير عقلانية من أناس لهم أهمية كبيرة في حياته خلال مرحلة الطفولة وهو بذلك يتفق مع فرويد وباندورا وبافلوف في أهمية طفولة الفرد ومراحل حياته الأولى وفي نمو وتطور الشخصية، كذلك يتفق مع بأندورا في تقليد الفرد لنماذج معينة تستهوي اهتماماته وميوله كما يتفق مع رايمي في أن الفرد يعتنق أفكار ومعتقدات مخطئة.

16. وعلى العكس من ذلك وفي جانب معين فقد ارتأى بيك أن أحلام اليقظة إنما هي مؤشر لاضطراب في تفكير الفرد و وسيلة لمعاقبة الذات وللتعبير عن الحرمان أو فقدان وهي حالة مرضية.

17. أما ميتشنيوم فإنه بين أن أحلام اليقظة تظهر بفعل الحديث الذاتي للفرد والتعليمات الذاتية التي يصدرها الفرد مع نفسه وهي استجابة لمثيرات معينة اكتسبها الفرد من خلال تفاعله مع بيئته وان ميتشنيوم يتفق مع كل من رايمي في تأثير الضغط النفسي والتوتر في حدوث أحلام اليقظة.

18. كما مضى سنجر إلى القول أن أحلام اليقظة هي من الحالات النفسية الغير ذهانية والتي تحدث بفعل الحوار الذاتي للفرد كما اكد على أهمية المثيرات البيئية والاجتماعية في عملية ظهورها أو حدوثها فهو بذلك يتفق تماماً

مع ميثتنبوم في بيان أسباب أحلام اليقظة ألا أنه ابحر في تفسيراته أكثر فقد قسم أحلام اليقظة إلى ثلاث نماذج وهي (أحلام اليقظة الإيجابية وأحلام اليقظة السلبية وأحلام اليقظة المقلقة) (السيطرة الانتباهية الضعيفة).

19. وارتأى كلنجر إلى أن أسباب أحلام اليقظة إنما هي بفعل عوامل الإرهاق والتعب والجهد التي تواجه الفرد في مسيرة حياته وانها انعكاس للهموم والأمور الجارية المتعبة والمزعجة وبذلك فإنه يتفق مع كل من رايمي وميثتنبوم في تأثير الضغط النفسي والتوتر في حدوث ظاهرة أحلام اليقظة.

بعد العرض المقدم من قبل الباحث لاهم النظريات التي تناولت تفسير حدوث ظاهرة أحلام اليقظة ومناقشته لتلك النظريات وما الت اليه فان الباحث يتبنى نظرية (كلنجر) المعرفية وذلك لا سباب التالي:

1. أن نظرية كلنجر هي احدث نظرية تناولت ظاهرة أحلام اليقظة فهي امتداد لحركة بحثية مختصة خضعت للبحث والقياس والتنظير وعلى مدار عدة عقود من الزمن ابتداءً من عام 1960 والى وقتنا الحاضر.

2. أن نظرية كلنجر هي نظرية شاملة في تفسير ظاهرة أحلام اليقظة حيث أنها لم تختزل أسباب حدوثها إلى عوامل بايولوجية أو بيئية فقط على العكس فهي تقرر بالأساس البيولوجي في تعلم الفرد وتكيفه كما أنها تقرر في الوقت نفسه بدور البيئة الاجتماعية والتأثر الهام للجانب الاجتماعي على الفرد فضلاً عن أنها لا تهمل العمليات المعرفية العقلية وخاصة التفكير ومدى تأثيرها في تغير سلوك الفرد.

خامسا: الأساليب الإرشادية:

1. الأسلوب الإرشادي (التصور المرئي الموجه):

2. الأسلوب الإرشادي (إعادة الصياغة):

لقد ارتأى الباحث تناول هذين الأسلوبين الإرشادين بشكل تفصيلي ونظري علمي في فصل خاص مع البرنامج الإرشادي المعد من قبل الباحث وذلك في الفصل الرابع من هذه الدراسة حيث سيتم التوضيح النظري العلمي للأسلوبين الإرشاديين وبشكل مفصل إضافةً إلى التوضيح العملي للبرنامج الإرشادي المعد وبشكل علمي و مفصل أيضا.

يتضمن الفصل الحالي منهجية البحث وإجراءاته من حيث استخدام المنهج التجريبي واختيار التصميم التجريبي المناسب ، ووصف مجتمع البحث وعينته وأسلوب اختيارهما وأسلوب المكافئة بين المجموعات ، وإجراءات تحديد الاختبار القبلي والبعدي والتطبيق ، فضلاً عن تحديد المعالجات الإحصائية المستخدمة لتحقيق هدف البحث وفرضياته ، استخدم الباحث المنهج التجريبي على وفق الخطوات الآتية :

أولاً: التصميم التجريبي (Experiment of Design):

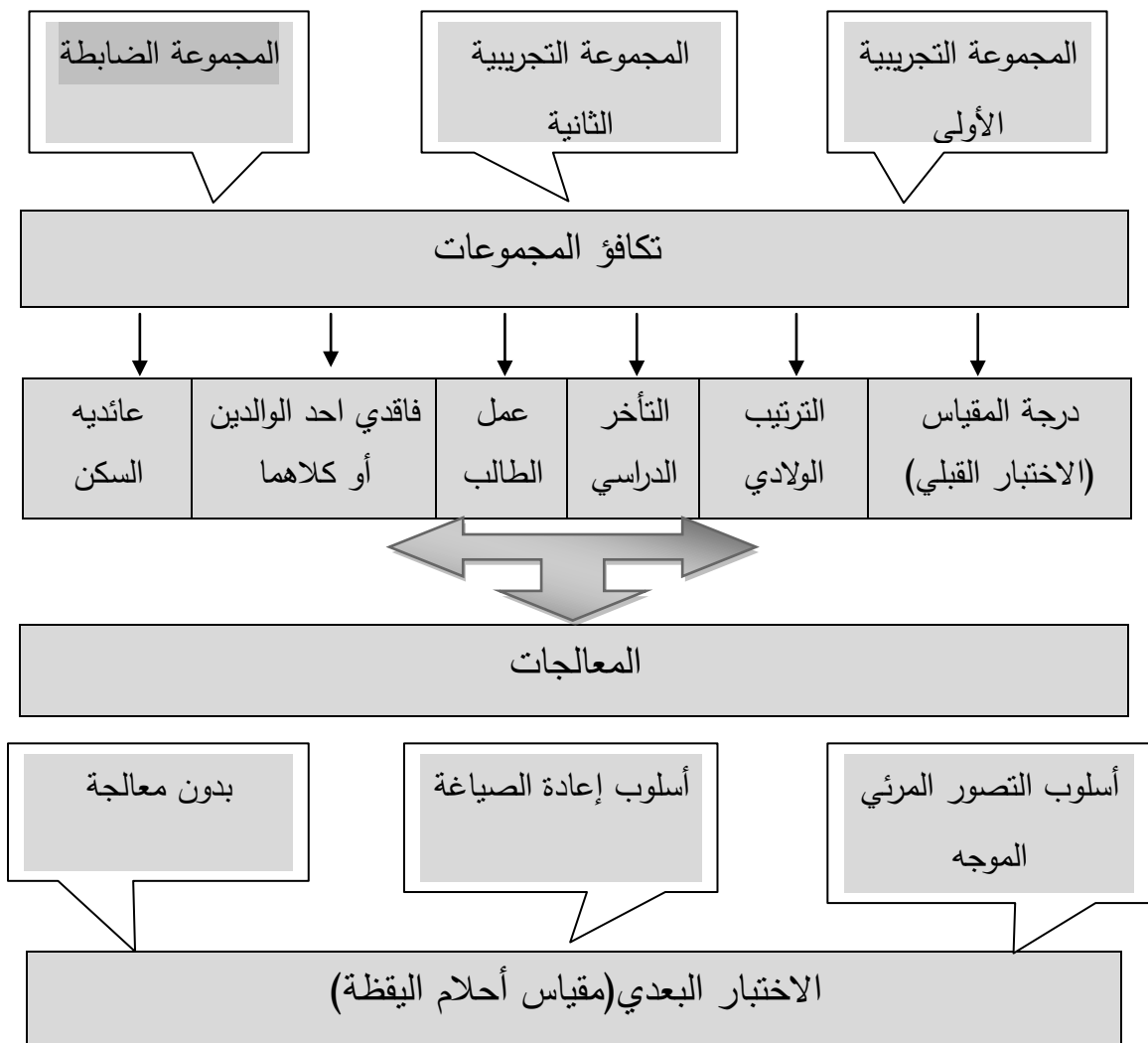
توجد نماذج متعددة من التصميمات التجريبية، وعلى الباحث اختيار التصميم التجريبي المناسب لاختبار صحة النتائج المستنبطة من الفروض، ويتوقف اختيار التصميم على طبيعة الدراسة والشروط والظروف التي تجري فيها. (عبد الحفيظ وباهي، 2000 ص 112).

يعد التصميم التجريبي الهيكل أو البناء العام للتجربة وليس محتواها الداخلي الخاص المحدد، وأن اختياره يتم وفق عدة أمور، كعدد المعالجات في التجربة، نوعية الأفراد في كل معالجة من حيث هم المستخدمون في كل معالجة ام يستخدم غيرهم وحسب كل معالجة، طبيعة الفرضية المستخدمة في البحث. (مايرز ، 1990، ص164). وتبعاً لطبيعة هذا البحث فقد تطلب استخدام التصميم التجريبي القبلي _ البعدي ذي المجموعة الضابطة إذ يرى (واينر) أن هذا التصميم يمنح الباحث قدراً مقبولاً من الثقة بأن الفرق بين المجموعتين التجريبيتين ينجم عن الإرشاد وحده. (نيل ، 1982، ص75).

قام المرشد بالخطوات الآتية لغرض وضع التصميم التجريبي وهي:

1. توزيع أفراد عينة البحث عشوائياً إلى ثلاث مجموعات، مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة واحدة .
2. إجراء اختيار قبلي للمجموعات الثلاث لقياس مستوى أحلام اليقظة.
3. تكافؤ المجموعات الثلاث وجعلها متكافئة باستثناء المتغير المستقل.

4. استخدام أسلوب التصور المرئي الموجه مع أفراد المجموعة التجريبية الأولى واستخدام أسلوب إعادة الصياغة مع أفراد المجموعة التجريبية الثانية، أما أفراد المجموعة الضابطة فلا تتعرض إلى أي أسلوب إرشادي.
5. إجراء اختبار بعدي للمجموعات الثلاث لقياس مستوى أحلام اليقظة لغرض معرفة اثر الأسلوبين الإرشاديين في خفض أحلام اليقظة والشكل (1) يوضح ذلك.



شكل (1)

يوضح التصميم التجريبي المستخدم في البحث الحالي
(أعداد الباحث)

- لقد اعتمد الباحث هذا التصميم للأسباب الآتية :
1. انه من التصميمات التجريبية ذات الضبط المحكم التي تعد من أفضل التصميمات التجريبية المستخدمة في البحوث (ملحم ، 2000، ص 135).
 2. يتطلب التوزيع العشوائي وأجراء التكافؤ في العديد من المتغيرات بين المجموعات الثلاث درجة عالية من الضبط التجريبي (جابر وكاظم ، 1973 ، ص 209).
 3. يوفر الكثير من الوقت والجهد (الزوبعي، 1988، ص 112-113).

ثانياً : مجتمع البحث

يقصد بمجتمع البحث هو جميع مفردات أو وحدات أو عناصر الظاهرة موضوع الدراسة. (السمالك، 1986، ص 50). أي أنه يشكل الجزء الأكبر أو التجمع الواسع من العناصر أو الصفات التي تمتلك خصائص متشابهة يمكن الاستدلال عليها. (الشمري، 2002، ص 140-141).

ويتكون مجتمع البحث من طلاب المرحلة المتوسطة في مدينة بعقوبة مركز محافظة ديالى والبالغ عددهم على وفق الإحصاء التربوي للعام الدراسي (2014-2015) (7114) طالباً موزعين على مدارس مركز محافظة ديالى البالغة (24) مدرسة متوسطة وثانوية^(*) وكما موضح في (الجدول/ 1).

^(*) تم الحصول على البيانات الخاصة بأسماء المدارس وأعداد الطلاب من قسم الإحصاء في المديرية العامة لتربية محافظة ديالى للعام الدراسي (2014_2015).

الجدول (1)

إعداد الطلاب في المرحلة المتوسطة بحسب
توزيعها على مدارس مدينة بعقوبة (المركز).

عدد الطلاب	اسم المدرسة	ت	عدد الطلاب	اسم المدرسة	ت
474	ث. ابن النديم للبنين	13	474	م. طارق بن زياد	1
125	ث. المحسن	14	451	ث. حي المعلمين	2
426	م. الترمذي للبنين	15	440	م. الشهداء للبنين	3
133	ث. الجواهري المطورة	16	319	م. البلاذري للبنين	4
240	ث. الحسن بن علي	17	451	م. الانتصار للبنين	5
189	ث. النجف الأشرف	18	174	ث. بلاط الشهداء للبنين	6
247	ث. طرفة بن العبد	19	375	م. قريش للبنين	7
109	م. الكرماء	20	81	ث. نزار للبنين	8
56	ث. النسائي	21	176	ث. السلام للبنين	9
737	ث. النوارس	22	283	م. العراق للبنين	10
69	م. نور الحق	23	478	ث. الشام للبنين	11
212	م. النمارق	24	395	م. برير	12
7114				المجموع الكلي لعدد الطلاب	

ثالثاً: عينات البحث

إن عينة البحث تمثل مجموعة جزئية من مجتمع البحث و ممثلة لعناصر المجتمع أفضل تمثيل حيث يمكن تعميم نتائج تلك العينة على المجتمع بأكمله وعمل استدلالات حول معالم ذلك المجتمع. (النبهان، 2004، ص54).

تشتمل عينة البحث على :

1. عينة التحليل الإحصائي لمقياس أحلام اليقظة:

بلغت عينة التحليل الإحصائي (400) طالباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع طلاب المرحلة المتوسطة ومن ثلاثة مدارس تابعة إلى مديرية تربية ديالى/مركز مدينة بعقوبة وبواقع (125) طالباً من متوسطة النمارق للبنين و(125) طالب من ثانوية السلام و(150) طالباً من طلاب ثانوية حي المعلمين وكما موضح في الجدول (2).

جدول (2)

أعداد عينة التحليل الإحصائي لمقياس أحلام اليقظة

ت	اسم المدرسة	عدد الطلاب
1	متوسطة النمارق للبنين	125
2	ثانوية السلام للبنين	125
3	ثانوية حي المعلمين	150
	المجموع	400

2. عينة الثبات:

بلغت عينة الثبات (30) طالباً تم اختيارهم من مدرسة متوسطة النمارق للبنين. لاستخراج الثبات بطريقة إعادة الاختبار والثبات بطريقة الفا-كرونباخ ضمن عينة التحليل الإحصائي.

3. عينة الاستطلاع:

بلغت عينة الاستطلاع لمعرفة مدى وضوح فقرات المقياس (30) طالب تم اختيارهم من مدرسة ثانوية السلام للبنين.

4. عينة تطبيق البرنامج الإرشادي:

بلغت عينة تطبيق البرنامج (30) طالباً منهم (10) طالب من طلاب مدرسة (ث. طرفة بن العبد) و(10) طالب من (م. الترمذي للبنين) و(10) طالب من (م. النمارق) تم اختيارهم من عينة بناء البرنامج لكونهم حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس أحلام اليقظة.

وطبق الباحث الخطوات الآتية لاختيار عينة تطبيق البرنامج وكما يأتي:

أ. اختيار (30) طالب من الذين حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس أحلام اليقظة إذ تراوحت درجاتهم ما بين (65 - 79).

ب. تم توزيع الطلاب وبشكل عشوائي على ثلاث مجموعات، تجريبيتين وضابطة وبواقع (10) طالب في كل مجموعة. وكما موضح في (الجدول 3).

الجدول (3)

توزيع عينة البحث على المجموعات

عدد الطلاب	المجموعات الثلاث
10	المجموعة التجريبية الأولى (التصور المرئي الموجه)
10	المجموعة التجريبية الثانية (إعادة الصياغة)
10	المجموعة الضابطة
30	المجموع

رابعاً : تكافؤ أفراد مجموعات البحث الثلاث :

تم اختيار (ث. طرفة بن العبد) و(م. الترمذي للبنين) و(م. النمارق) بصورة قصديه ألا أن توزيع طلاب عينة البحث على ثلاث مجموعات للمعالجة الإرشادية قد تم بطريقة عشوائية مما يوفر أفضل ضمان للسلامة الداخلية للبحث ، وقد قام الباحث

بالتحقق من التكافؤ بين أفراد المجموعات الثلاث في متغيرات أخرى (ملحق/5) ، وذلك لاحتمال تأثيرها ويمكن أن تكون دخيلة على المتغيرين التجريبيين وبالتالي تؤثر في السلامة الداخلية للتجربة، وللحصول على المعلومات المتعلقة بتكافؤ المجموعات ومن خلال تناول الباحث لنظرية (كلنجر 2000) التي وضحت مفهوم أحلام اليقظة وجد أن هناك عوامل قد تؤثر على أحلام اليقظة وهذه العوامل تتمثل بعوامل اقتصادية وتغيرات اجتماعية وأسرية طرأت على الطالب وأسرته وتسببت له بالمتاعب والقلق والتوتر والحرمان والإزعاج وبالتالي فإن أحلام اليقظة كانت الخيار الوحيد له ومن هذه العوامل:

1. الترتيب الولادي.
2. التأخر الدراسي.
3. عمل الطالب.
4. فاقدى احد الوالدين أو كليهما.
5. عائديه السكن.

يأتي الترتيب الولادي بوصفه متغيراً هاماً في بناء الشخصية لدى الأفراد فترتيب الأبناء في الأسر يجعل لكل منهم بيئة سيكولوجية مختلفة لتربية الآخر وهذا التباين في البيئات يأتي نتيجة التفاعل بين الوالدين وكل ابن من أبنائهما فتفاعلها مع الابن الأول لا يشبه تفاعلها مع الابن الأوسط وتفاعلها مع الأوسط لا يشبه تفاعلها مع الأخير ،فضلاً عن أن أوضاع الأسر تختلف بالنسبة لكل فرد في المراحل الحاسمة من نموه من إذ أعمار الوالدين عن إنجابه وخبرتهم في تربية الأبناء أو إمكانياتهم الاقتصادية ومكانة الأسرة في المجتمع (الكفافي ، 1999 ، ص100) .

أما التأخر الدراسي فهو ولاشك يشكل عائق كبير أمام تحقيق الأهداف والوصول إلى الطموحات الشخصية للفرد كما أن التأخر الدراسي قد يؤثر على مستوى الاستغراق للطلاب في أحلام اليقظة، إضافة إلى ذلك اضطرار الطالب للقيام ببعض الأعمال المهنية خارج نطاق الدراسة لغرض المعيشة وللمساعدة في الدخل المادي والاقتصادي لأسرته بسبب الحاجة الملحة والظروف الاقتصادية المتدنية وهذا يشكل متاعب إضافية

يواجه الطالب تحول بينه وبين تحقيق أهدافه وطموحاته وبالتالي قد يكون ذلك له الأثر البالغ في لجوء الطالب إلى الاستغراق في أحلام اليقظة، كما أن لدور الوالدين الأثر البالغ والكبير في سلوك الطالب ، وبناء شخصيته المستقبلية فالوالدان الحجر الأساس في حياة الفرد وأن فقدانهما أو فقدان احدهما يشكل المنعطف الخطير والدور السلبي في حياة الطالب من حيث مستوى الحرمان وطريقة التفكير والاضطرابات النفسية وهذا ما تؤيده لنا دراسات كل من دراسة الكيكي (الكيكي، 1991، ص20-25)، ودراسة عبد اللطيف (عبد اللطيف، 1996، ص10-15).

وقد اشتمل التكافؤ في البحث الحالي لمفهوم فاقد احد الوالدين أو كلاهما على (الوفاة الطبيعية، القتل ، مفقود ، الطلاق، الاعتقال)، فجميعها تشكل فقدان الطالب لوالده، إضافة إلى ذلك يعد سكن الطالب وعائديه ذلك السكن من حيث كون أسرة الطالب تعيش في دار تمليك أو دار مستأجرة الأثر الهام في حياة الطالب فالبيت هو الكيان الأول للإنسان فيه يعيش ومنه ينطلق إلى تحقيق أهدافه وطموحاته وعدم وجود هذا الكيان يشكل نوع آخر من الحرمان وعدم إشباع الحاجات وبالتالي اللجوء إلى الاستغراق في أحلام اليقظة لذلك ارتأى الباحث إجراء التكافؤ وفق تلك المتغيرات الأسرية الاجتماعية والاقتصادية، وبهذا تم إجراء التكافؤ وفق المتغيرات التالية:

1. درجات الطلاب على مقياس أحلام اليقظة الاختبار القبلي.
2. الترتيب الولادي.
3. التأخر الدراسي.
4. عمل الطالب.
5. فاقد احد الوالدين أو كليهما.
6. عائديه السكن.

1. درجات الطلاب على مقياس أحلام اليقظة الاختبار القبلي:

للتأكد من تكافؤ المجموعات الثلاث والبالغ عددهم (30) طالباً على متغير درجات الطلاب على مقياس أحلام اليقظة وبالاعتماد على مقياس أحلام اليقظة الذي تم بناؤه من قبل الباحث (ملحق/7) وكانت الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعات البحث الثلاث وكما موضح في (الجدول/4) .

الجدول (4)

للتكافؤ في متغير درجات مقياس أحلام اليقظة لأفراد

المجموعات الثلاث للتطبيق القبلي

ت	المجموعة التجريبية الأولى	المجموعة التجريبية الثانية	المجموعة الضابطة
1	79	76	75
2	65	69	78
3	67	69	66
4	65	74	68
5	73	65	77
6	66	65	65
7	67	79	66
8	69	65	65
9	66	66	66
10	65	67	68
الوسط	68,20	69,50	69,40
الانحراف	4,517	5,083	5,168

استعمل الباحث تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق بين المتوسطات الحسابية لمجموعات البحث الثلاث ، فكانت القيمة الفائية المحسوبة تساوي (0,215)، والقيمة الفائية الجدولية تساوي (3,32) عند مستوى دلالة (0.05) بدرجتي

حرية (2,27) وبما أنّ القيمة الفائية المحسوبة أقل من قيمة الفائية الجدولية إذاً لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاث، وهذا يعني أنّ المجموعات متكافئة في درجات المقياس، و(الجدول/5) يوضح ذلك .

جدول (5)

نتائج تحليل التباين الأحادي لمجموعات البحث الثلاث في التطبيق القبلي للمقياس
أحلام اليقظة

مستوى الدلالة عند (0.05)	القيمة الفائية (F)		متوسط مجموعات المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
غير دالة	3,32	0,215	5,233	2	10,467	بين المجموعات
			4,315	27	656,500	داخل المجموعات
			—	29	666,967	التباين الكلي

2. الترتيب الولادي :

تراوح ترتيب أفراد العينة الولادي في المجموعات الثلاث ما بين (الأول، الثاني، فما فوق) وللتأكد من تكافؤ المجموعات الثلاث على هذا المتغير استخدم مربع كا²، إذ كانت القيمة المحسوبة تساوي (3,49) ، والقيمة الجدولية (5,99) عند مستوى دلالة (0.05) وهي غير دالة إحصائياً ، مما يشير إلى تكافؤ المجموعات في هذا المتغير كما موضح في (الجدول/6) .

الجدول (6)

قيم مربع كا² لمتغير الترتيب الولادي في مجموعات البحث الثلاث

مستوى الدلالة (0.05)	*قيمة مربع كا ²		درجة الحرية	العدد	الترتيب الولادي			المجموعة
	الجدولية	المحسوبة			الأول	الثاني	فما فوق	
غير دالة	5,99	3,49	2	10	5	3	2	التجريبية الأولى
				10	7	0	3	التجريبية الثانية
				10	5	2	3	الضابطة
				30			المجموع	

3. التأخر الدراسي.

تراوح ترتيب أفراد العينة للتأخر الدراسي في المجموعات الثلاث ما بين (الرسوب لسنة واحدة ، الرسوب لسنتين ، عدم الرسوب) وللتأكد من تكافؤ المجموعات الثلاث على هذا المتغير استخدم مربع كا²، إذ كانت القيمة المحسوبة تساوي (2,72) ، والقيمة الجدولية (5,99) عند مستوى دلالة (0.05) وهي غير دالة إحصائياً ، مما يشير إلى تكافؤ المجموعات في هذا المتغير كما موضح في (الجدول/7).

الجدول (7)

القيم الإحصائية لـ (مربع كا²) للتكافؤ في متغير التأخر الدراسي
لأفراد المجموعات الثلاث

مستوى الدلالة (0.05)	*قيمة مربع كا ²		درجة الحرية	العدد	التأخر الدراسي			المجموعة
	الجدولية	المحسوبة			سنة واحدة	سنتان	عدم الرسوب	
غير دالة	5,99	2,72	2	10	6	2	2	التجريبية الأولى
				10	3	2	5	التجريبية الثانية
				10	4	3	3	الضابطة
				30			المجموع	

4. عمل الطالب.

تراوح ترتيب أفراد العينة عمل الطالب في المجموعات الثلاث ما بين (يعمل أولاً يعمل) وللتأكد من تكافؤ المجموعات الثلاث على هذا المتغير استخدم مربع كا²، إذ كانت القيمة المحسوبة تساوي (1,24) ، والقيمة الجدولية (3,84) عند مستوى دلالة (0.05) وهي غير دالة إحصائياً ، مما يشير إلى تكافؤ المجموعات في هذا المتغير كما موضح في (الجدول / 8) .

الجدول (8)

القيم الإحصائية لـ (مربع كا²) للتكافؤ في متغير عمل الطالب
لأفراد المجموعات الثلاث

مستوى الدلالة (0.05)	قيمة مربع كا ²		درجة الحرية	العدد	عمل الطالب		المجموعة
	الجدولية*	المحسوبة			لا يعمل	يعمل	
غير دالة	3,84	1,24	1	10	9	1	التجريبية الأولى
				10	7	3	التجريبية الثانية
				10	8	2	الضابطة
				30		المجموع	

5. فاقدى احد الوالدين أو كليهما.

رتب متغير فاقد احد الوالدين أو كليهما من الطلاب بحسب نوع الوفاة من حيث (الوفاة الطبيعية، القتل، مفقود، الاعتقال، الطلاق، عدم فقدان)، ولمعرفة دلالة الفروق استخدم مربع كا² إذ كانت القيمة المحسوبة تساوي (2,74) وهي أقل من القيمة الجدولية والتي تساوي (11,07) عند مستوى دلالة (0.05) وهي غير دالة إحصائياً مما يدل على تكافؤ المجموعات الثلاث، و(الجدول/9) يوضح ذلك .

الجدول (9)

القيم الإحصائية لـ (مربع كا²) للتكافؤ في متغير فاقد أحد الوالدين أو كليهما
لأفراد المجموعات الثلاث

مستوى الدلالة (0.05)	*قيمة مربع كا ²		درجة الحرية	العدد	فاقد احد الوالدين أو كليهما						المجموعة
	الجدولية	المحسوبة			عدم ال فقدان	طلاق	اعتقال	مفقود	قتل	وفاة	
غير دالة	11,07	2,74	5	10	2	1	2	2	1	2	التجريبية الأولى
				10	3	1	1	1	2	2	التجريبية الثانية
				10	1	2	2	1	2	2	الضابطة
				30						المجموع	

6. عائديه السكن.

رتب متغير عائديه السكن للطلاب بحسب نوع العائدية من حيث (ملك، إيجار)، ولمعرفة دلالة الفروق استخدم مربع كا² إذ كانت القيمة المحسوبة تساوي (0,8) وهي أقل من القيمة الجدولية والتي تساوي (3,84) عند مستوى دلالة (0.05) وهي غير دالة إحصائياً مما يدل على تكافؤ المجموعات الثلاث ، و(الجدول/10) يوضح ذلك .

الجدول (10)

القيم الإحصائية لـ (مربع كا²) للتكافؤ في متغير عائديه السكن
لأفراد المجموعات الثلاث

مستوى الدلالة (0.05)	قيمة مربع كا ²		درجة الحرية	العدد	سكن الطالب		المجموعة
	*الجدولية	المحسوبة			إيجار	ملك	
غير دالة	3,84	0,8	1	10	6	4	التجريبية الأولى
				10	5	5	التجريبية الثانية
				10	4	6	الضابطة
				30		المجموع	

خامساً: أدوات البحث (Tools of Research):

تضمن البحث الحالي دراسة تأثير أسلوب التصور المرئي الموجه وإعادة الصياغة في خفض أحلام اليقظة، ولتحقيق ذلك قام الباحث ببناء أداة لقياس أحلام اليقظة وبناء برنامج إرشادي وفق أسلوبين إرشاديين هما (التصور المرئي الموجه) و (إعادة الصياغة) لخفض أحلام اليقظة لدى طلاب المرحلة المتوسطة وفق الإجراءات التالية:

1. بناء مقياس أحلام اليقظة بحسب نظرية أحلام اليقظة (أريك كلنجر) وسيتم توضيح ذلك في هذا الفصل.
2. بناء برنامج إرشادي لخفض أحلام اليقظة يستند إلى أسلوبين إرشاديين معرفين هما (التصور المرئي الموجه وإعادة الصياغة)، وسيتم توضيح إجراءات بناء البرنامج في الفصل الرابع من البحث الحالي.

1. بناء مقياس أحلام اليقظة:

لغرض بناء أداة تتمتع بالخصائص السايكومترية للقياس النفسي اللازمة لقياس أحلام اليقظة لدى الطلاب اعتمد الباحث طريقة (ليكرت Likert method) كونها طريقة شائعة في الاستخدام وذلك للاعتبارات الآتية :-

أ. تتيح للمستجيب إن يؤشر درجة أو شدة المشاعر .

ب. تسمح بأكبر تباين بين الأفراد.

ت. توفر مقياسا أكثر تجانسا.

ث. تجمع عدد من الفقرات ذات الصلة بالظاهرة السلوكية المراد قياسها.

ج. مرنة جدا وسهلة البناء والتصحيح يميل الثبات فيها لان يكون جيدا ويعود ذلك

إلى المدى الكبير من الاستجابات المسموح بها للمستجيب (Stanley &

Hopkins,1979,p.288).

لغرض بناء أداة قياس أحلام اليقظة كان لابد من أن يمر بعدد من الخطوات كما

أشار كل من Allen-Yen اليها وهي كالتالي:-

أ. تحديد المفهوم.

ب. تحديد مجالات المقياس.

ت. صياغة فقرات المقياس.

ث. إعداد تعليمات المقياس.

ج. وضوح فقرات المقياس وتعليمته.

ح. تصحيح المقياس.

خ. عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمحكمين.

د. تحليل فقرات المقياس.

ذ. صدق المقياس ومؤشراته .

ر. الثبات ومؤشراته.

ز. الخطأ المعياري للمقياس.(Allen&Yen, 1979,pp: 118-119).

وفيما يلي عرض مفصل لهذه الخطوات:-

1. تحديد المفهوم:

تبني الباحث تعريف (كلنجر 2000) لأحلام اليقظة والتي عرفها بأنها "جزء من تدفق الأفكار والصور التي تشغل معظم ساعات يقظة الفرد وأفكار تلقائية غير موجهة أو غير مستجيبة تمر بالوعي وتكون غير ملزمة بغرض واضح كما أنها تمثل قصصا استطراديه ذهنية خيالية تدور بشأن الإنجازات الخاصة وإعمال الإنقاذ البطولية والهروب المدهشة والإعمال الرياضية غير الواقعية أو فوق الطبيعية والهروب الرومانسي أو الجنسي والأفعال العدوانية غير المحتملة" (Klinger, 2000, pp:2).

2. تحديد مجالات المقياس :

حددت مجالات مقياس أحلام اليقظة في ضوء ما استمدته الباحث من نظرية (كلنجر، 2000) ضمن الاطار النظري المعرفي وبناءً عليه تم تحديد مجالات أحلام اليقظة وهي وكما يلي:

أ. **أحلام اليقظة الإيجابية:** ويقصد بها ميل الفرد إلى الاستغراق بعمق في خيالات إيجابية تتصف بالمتعة والمرح والسرور وتكون على شكل صور أو أصوات ذهنية حيوية يجد فيها الفرد حلا لمشكلاته.

ب. **أحلام اليقظة السلبية:** ويقصد بها ميل الفرد إلى الاستغراق بعمق في خيالات سلبية مثيرة للضيق تتصف بالاكنتاب المصحوب بالقلق ومشاعر الذنب أو اليأس أو الخوف من الفشل أو العدوانية أو الاتهام المضاد أو نكران الذات.

3. صياغة فقرات المقياس:

لغرض أعداد وصياغة فقرات المقياس الملائمة لقياس أحلام اليقظة لدى عينة البحث وعلى وفق مجالاته وما يعكسه التعريف النظري والإجرائي الذي اعتمد في البحث لذا قام الباحث بالاطلاع على بعض المقاييس التي أعدت لقياس أحلام اليقظة ومنها:

أ. استبيان واكن (Wagman) المعتمد أصلا على مقياس سنجر وماكرين (Singer & Mecraven 1961) حيث طوره واكن وقد تكون الاستبيان

من(24)فقرة يجاب عنها من خلال خمسة بدائل. (, 1976 , Wagman , pp:330).

ب. استبيان(البحيري1987) والذي اعد من قبل(عبد الرقيب احمد البحيري)وقد تضمن كراسة تتكون من(93)فقرة تمثل أحلام اليقظة والتي عبر عنها البحيري ب(محادثة النفس صمتاً) والتي سجلها بعض الناس عن انفسهم.(البحيري، 1987،ص163-170).

ت. مقياس(القرشي،2002)والذي تضمن هذا المقياس(40)فقرة وأربعة بدائل هي (دائماً، غالباً، أحياناً ، نادراً ، ابدأ).والذي طبق على عينة من طلاب الجامعة.(القرشي،2002،ص239).

ان الباحث لم يتبنى استخدام أي من تلك الاستبانات أو المقياس في تطبيق إجراءات البحث وارتأى بناء مقياس(أداة) يتلاءم مع أهداف البحث وعينته وذلك للأسباب التالية:

1. ان العينات التي طبقت عليها تلك الاستبانات والمقاييس اختلفت عن عينة البحث الحالي فمنها ما قد طبق على بالغين ذكور أو إناث منهم من يعمل في مؤسسات مهنية غير تعليمية ومنهم أفراد لا يعملون وإنما يعانون من بطالة اجتماعية، كما أن من هذه العينات وكما في دراسة(2002القرشي)ضمت عينة من طلاب الجامعة ولكلا الجنسين(ذكور وإناث) وهذا يختلف مع عينة البحث الحالي التي اقتصرت على الطلاب الذكور من المرحلة المتوسطة.
2. إضافة إلى ذلك فان البيئة الحالية والخاصة بعينة البحث تختلف اختلاف كلياً عن البيئات السابقة من حيث الظروف الاجتماعية والاقتصادية والسياسية الراهنة والتي وبدون شك لها الأثر الفاعل في شخصية وسلوك أفراد عينة البحث، وبهذا ارتأى الباحث بناء أداة لقياس أحلام اليقظة تتسم بالخصائص النفسية السايكومترية.

4. إعداد تعليمات المقياس:

إن تعليمات المقياس هي بمثابة الدليل في الإجابة على فقراته لذا روعي في إعداد التعليمات إن تكون غير طويلة، ولزيادة الوضوح ضمت التعليمات مثالا يوضح كيفية الإجابة على فقرات المقياس ملحق (7) لحث المستجيب على إعطاء إجابات أكثر صراحة ودقة.

5. وضوح فقرات المقياس وتعليماته.

لغرض التعرف إلى مدى وضوح الفقرات والتعليمات لمقياس أحلام اليقظة وحساب وقت الإجابة عنه طبق على عينة عشوائية تتألف من (30) طالب تم اختيارهم من مدرسة (ثانوية السلام للبنين) ومن ثلاثة صفوف هي الصف الأول والصف الثاني والصف الثالث المتوسط وبواقع (10)، طالب، ووجد الباحث أن جميع الفقرات واضحة بالنسبة للطلاب والبدايل الموضوعية مناسبة للحصول على الإجابة، وأن الوقت الملائم للإجابة هو (15) دقيقة، والذي يمثل متوسط مدى إجابات الطلاب من (10) إلى (20) دقيقة و(الجدول/11) يوضح ذلك.

جدول (11)

أعداد عينة وضوح الفقرات والتعليمات لمقياس أحلام اليقظة

ت	الصفوف	عدد الطلاب
1	الأول المتوسط	10
2	الثاني المتوسط	10
3	الثالث المتوسط	10
المجموع	_____	30

6. تصحيح المقياس:

لحساب الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال إجابته على فقرات المقياس فقد وضعت الدرجات المناسبة لكل الفقرات موزعة على بدائل المقياس الثلاثة

التي تم تحديدها في ضوء الأدبيات والدراسات السابقة والتي تتناسب مع عينة البحث وهي طلاب المرحلة المتوسطة، والجدول (12) يوضح ذلك.

جدول (12)

بدائل الإجابات لمقياس أحلام اليقظة

بدائل الإجابة (الفقرات السلبية)	تنطبق علي دائما	تنطبق علي أحيانا	لا تنطبق علي
الأوزان	3	2	1
بدائل الإجابة (الفقرات الإيجابية)	تنطبق علي دائما	تنطبق علي أحيانا	لا تنطبق علي
الأوزان	1	2	3

ووجد الباحث أن أعلى درجة يمكن الحصول عليها للمقياس (108) درجة وادنى درجة (36) وبمتوسط فرضي (72).

7. عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمحكمين:

قام الباحث بعرض مقياس أحلام اليقظة المكون من (36) فقرة على مجموعة من الخبراء والمحكمين بلغ عددهم (12) خبير ومحكم حيث اتفق جميع الخبراء والمحكمين على صلاحية جميع الفقرات وأنه لا حاجة إلى حذف أية فقرة سوى بعض التعديلات الطفيفة وقد بلغت نسبة الاتفاق (100%) كما موضح في ملحق (6).

8. تحليل فقرات المقياس:

استخدم الباحث أسلوبين لتحليل الفقرات وهما (أسلوب المجموعتين المتطرفتين) و (أسلوب علاقة الفقرة بالدرجة الكلية) وفي ما يلي توضيح لذلك:
أ. إيجاد القوة التمييزية للفقرات (Item Discrimination):

يعرف التمييز بمدى قدرة الفقرة على التمييز بين الأفراد في الصفة التي يقيسها الاختبار. (الزوبعي واخرون، 1981، ص79). وتتطلب المقاييس النفسية حساب القوة التمييزية لفقراتها لغرض استبعاد الفقرات التي لا تميز بين المستجيبين والإبقاء على الفقرات التي تميز بينهم. (Ghiselli et. Al , 1981 , pp:434).

• **أسلوب المجموعتين الطرفيتين:** تشير أنستازي (Anastasi, 1988) إلى أن النقطة المثلى لكل من حالتي التوازن هي أن تبلغ من العليا سبع وعشرون في المئة (27%) وكذلك سبع وعشرون (27%) من الدنيا. (Anastasi, 1988, pp:213).

بلغ حجم عينة التحليل الإحصائي بعد إن صححت استمارات العينة البالغة (400) استمارة عن أداة البحث (أحلام اليقظة) على وفق الأوزان المعطاة التي يتراوح المدى النظري لدرجاتها ما بين (36-108) تم تحديد الدرجة الكلية التي حصل عليها الطالب ثم رتبت درجاتهم تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة اختيرت نسبة الـ (27%) العليا وقد تراوحت حدود درجات العليا ما بين (71-89)، إما نسبة (27%) الدنيا، فقد تراوحت درجات الدنيا (54-36) وبذلك تم تحديد مجموعتين بأكبر حجم وأقصى تمايز ممكن. (Kelly, 1973, P.172 (Mehrens & Lehmann, 1984, P.192).

وفي ضوء هذه النسبة بلغ عدد الاستمارات لكل مجموعة (108) استمارة ، أي إن عدد الاستمارات التي خضعت للتحليل هي (216) استمارة، وعليه قام الباحث باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (مايرز، 1990 ، ص 356).

وقد حلت فقرات المقياس باستخدام معادلة الاختبار التائي (T- test) لعينتين مستقلتين بوساطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS لاختبار الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس إل (36) إذ تراوحت القيمة التائية المستخرجة بين (2,00-7,37)، وبهذا عدت الفقرات التي حصلت على قيمة تائية (2,00) فأكثر فقرات مميزة كونها ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05)، حيث أن القيمة التائية المستخرجة تعد مؤشراً لتمييز الفقرة، وعند موازنة القيمة التائية المحسوبة لكل فقرة بالقيمة التائية الجدولية (1,96) تبين أن (32) فقرة من فقرات المقياس كانت مميزة ودالة عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (214)، باستثناء (4) فقرات هي الفقرات (30) ضمن مجال أحلام اليقظة الإيجابية والفقرات (23,26,31) ضمن مجال أحلام اليقظة السلبية هي فقرات كانت غير مميزة لان قيمها التائية المستخرجة كانت أقل من القيمة التائية الجدولية و (الجدول/13) يوضح ذلك

جدول (13)

الأوساط الحسابية والانحرافات والقيمة التائية المحسوبة
بأسلوب العينتين المستقلتين (الطرفيتين) لمقياس أحلام اليقظة

مستوى الدلالة 0.05	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		الفقرة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	3,06	0,79	1,63	0,72	1,99	1
دالة	3,00	0,75	1,09	0,58	1,36	2
دالة	7,37	0,49	1,22	0,76	1,81	3
دالة	4,11	0,67	1,58	0,72	1,95	4
دالة	4,11	0,70	1,52	0,75	1,89	5
دالة	6,07	0,50	1,50	0,75	2,17	6
دالة	6,00	0,50	1,24	0,61	1,66	7
دالة	5,00	0,50	1,23	0,63	1,65	8
دالة	2,50	0,70	1,54	0,77	1,79	9
دالة	2,22	0,62	1,32	0,71	1,52	10
دالة	2,00	0,71	1,54	0,81	1,74	11
دالة	3,50	0,81	1,64	0,76	1,99	12
دالة	2,44	0,62	1,38	0,76	1,60	13
دالة	3,30	0,75	1,83	0,82	2,16	14
دالة	2,50	0,74	2,00	0,76	2,25	15
دالة	2,33	0,66	1,46	0,78	1,67	16
دالة	3,55	0,65	1,40	0,78	1,72	17
دالة	3,40	0,70	1,61	0,77	1,95	18
دالة	3,66	0,68	2,00	0,75	2,33	19
دالة	4,33	0,76	1,60	0,70	1,99	20
دالة	3,70	0,78	1,40	0,75	1,77	21

دالة	2,40	0,57	1,63	0,74	1,87	22
* غير دالة	0,90	0,65	1,39	0,71	1,48	23
دالة	4,18	0,81	1,50	0,87	1,96	24
دالة	2,00	0,75	2,00	0,75	2,20	25
* غير دالة	0,70	0,76	1,93	0,78	2,00	26
دالة	2,10	0,81	2,09	0,77	2,30	27
دالة	2,90	0,83	1,80	0,83	2,12	28
دالة	2,30	0,74	1,60	0,78	1,83	29
* غير دالة	0,33	0,70	2,35	0,74	2,38	30
* غير دالة	1,30	0,75	1,85	0,84	1,98	31
دالة	2,30	0,72	1,54	0,80	1,77	32
دالة	2,30	0,75	1,73	0,78	1,96	33
دالة	3,70	0,75	1,53	0,82	1,90	34
دالة	4,00	0,83	1,60	0,81	2,04	35
دالة	3,10	0,68	1,40	0,80	1,71	36

ب. أسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية:

لقد تم استخراج معامل علاقة الفقرة بالدرجة الكلية كمؤشر لصدق البناء بهذه الطريقة وذلك لإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجات أفراد العينة على كل فقرة وبين درجاتهم الكلية على المقياس (Lind gust, 1951, P. 286) (Nunn ally, 1978,) (pp: 262).

أظهرت النتائج إن معاملات الارتباط جميعها قد تراوحت بين (-0,21- 0,73)، وبذلك عدت جميع الفقرات ذات دلالة ارتباطيه عند مستوى (0,05%) وبدرجة حرية (398) ما عدا اربع فقرات سقطت هي (23,26,30,31) فكانت غير دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية لمعامل الارتباط وبالباغعة (0,098) و (الجدول/14) يوضح ذلك.

جدول (14)

معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس أحلام اليقظة

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
0,47	2	0,56	1
0,55	4	0,59	3
0,70	6	0,52	5
0,27	8	0,27	7
0,22	10	0,70	9
0,36	12	0,70	11
0,35	14	0,47	13
0,55	16	0,23	15
0,60	18	0,66	17
0,28	20	0,29	19
0,37	22	0,29	21
0,22	24	0,060	23
0,079	26	0,73	25
0,34	28	0,38	27
0,072	30	0,25	29
0,29	32	0,076	31
0,21	34	0,53	33
0,35	36	0,38	35

9. صدق المقياس (Scale Validity):

يعد الصدق من الخصائص الهامة في الاختبارات والمقاييس النفسية، فالاختبار الصادق هو ذلك الاختبار القادر على قياس السمة، أو الظاهرة التي وضع من أجلها (الشيخلي، 2001، ص70). ومن أجل أن يوصف الاختبار بأنه صادق لابد أن تتوفر فيه مؤشرات كثيرة تشير إليه وكلما زادت المؤشرات لمقياس معين زادت الثقة إليه. (Anastasi & Urbina, 1997, pp: 141).

وقد اعتمد الباحث نوعين من الصدق هما:-

أ. الصدق الظاهري (Face validity):

ويعني المظهر العام للمقياس أو الصورة الخارجية له من حيث نوع المفردات وكيفية صياغتها ومدى وضوح الفقرات ومناسبتها لقياس السمة المراد قياسها والتعرف عليها وان عرض الفقرات على مجموعة من الخبراء للحكم على صلاحيتها في قياس الخاصية المراد قياسها يعد صدقاً ظاهرياً. (Ebel & Frisbie, 2009 , pp:243). فبعد أن تمت صياغة فقرات المقياس وعددها (36) فقرة ووضعت تعليماته وبدائل الإجابة بصيغتها الأولية عرضها الباحث على مجموعة من الخبراء والمختصين في التربية وعلم النفس والقياس النفسي ملحق (8) وطلب منهم:-

1. الحكم على مدى صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت لأجله ومدى ملائمتها للمجال الذي وضعت فيه .

2. الحكم على مدى ملائمة التعليمات وبدائل الإجابة.

3. إجراء ما يروونه مناسباً من (تعديلات ، إعادة صياغة ، دمج ، حذف ، إضافة) على الفقرات والمجال الذي تنتمي إليه وقد اتفق جميع الخبراء وبنسبة (100%) على أن جميع الفقرات مناسبة ولأداعي لحذف أية فقرة منها وبهذا بقي عدد الفقرات (36) فقرة وملحق (6) يوضح ذلك.

ب. مؤشرات صدق البناء (Construct Validity) :

يقصد بصدق البناء أو صدق التكوين الفرضي، مدى قياس الاختبار للسمة أو للظاهرة المعنية. (الزويبي، وآخرون، 1991، ص43). ويعني ذلك العلاقة بين نتائج

المقاييس وبين المفهوم النظري الذي يرمي المقياس إلى قياسه. (الشيخلي، 2001، ص70). وقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال:

1. إيجاد القوة التمييزية لفقرات مقياس أحلام اليقظة بواسطة أسلوب المجموعتين الطرفيتين حيث تراوحت القيم التائية المحسوبة بين (2,00-7,37) وتم حذف أربع فقرات لأنها لم تبلغ مستوى الدلالة المعنوية والجدول (13) يوضح ذلك.
2. كما تحقق الصدق من خلال إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون وتراوحت معاملات الارتباط بين (0,21 - 0,73) وكانت جميع الفقرات دالة عند مستوى (0,05) وبدرجة حرية (398) ما عدا أربع فقرات سقطت كونها لم تكن دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون والجدول (14) يوضح ذلك.

10. الثبات ومؤشراته **Reliability Coefficient**:

يصمم معامل الثبات ليقدم تقديراً كمياً لاتساق القياس أو دقته، فهو يستخدم لاهد الغرضين الأول أنه يعبر عن دقة الاختبار نفسه كأداة للقياس والثاني أنه يقدم تقديراً للاتساق Consistency في أداء المفحوص على الاختبار. (عمر وآخرون، 2010، ص215).

ويعرف الثبات بأنه الدقة في تقدير العلاقة الحقيقية للفرد على السمة التي يقيسها الاختبار (عودة وملكاوي، 1992، ص161). لذا يمكن أن يتحقق الثبات على نوعين هما التجانس الخارجي الذي يتحقق حينما يستمر بإعطاء نتائج ثابتة بتكرار تطبيقه عبر الزمن والاتساق الداخلي الذي يتحقق من خلال كون فقرات المقياس جميعها تقيس نفس المفهوم. (الصفار، 2008، ص141).

ولحساب معامل الثبات استخدم الباحث طريقتين هما:

أ. معامل ألفا للاتساق الداخلي Alpha Coefficient For Internal

: Consistency

ان هذا المعامل يزود الباحثين بتقدير جيد للثبات في اغلب المواقف وتقوم فكرة هذه الطريقة على حساب الارتباطات بين درجات فقرات المقياس جميعها على أساس أن الفقرة عبارة عن مقياس قائم بذاته(عودة ، 1985 ، ص 149).

إذ تم استخراج معامل التجانس الداخلي باستعمال معادلة الفاكرونباخ ، ذلك إن معامل الاتساق المستخرج بهذه الطريقة يعطينا تقديراً جيداً للثبات في أكثر المواقف (Nunnally, 1978,pp:230). وقد بلغ معامل ثبات ألفا للمقياس الحالي(مقياس أحلام اليقظة)(0,82)حيث اعتمد الباحث ال(400)استمارة من استمارات عينة التحليل الإحصائي لإيجاد معامل الثبات وهذا العدد يمكن الاعتماد عليه لأغراض البحث الحالي.

ب. طريقة إعادة الاختبار Test – Retest Method:

تعد طريقة إعادة الاختبار طريقة مباشرة لتحديد ثبات الاختبار وتعتمد على تطبيق الاختبار مرتين متتاليتين على نفس المجموعة المتجانسة والممثلة للمجتمع الأصل (Population) من الأفراد.(عمر واخرون،2010،ص222).

لإيجاد معامل الثبات بطريقة إعادة التطبيق طبق مقياس أحلام اليقظة على عينة قوامها (30) طالباً تم اختيارهم بصورة عشوائية من متوسطة النمارق للبنين ، ثم أعيد تطبيق المقياس على العينة ذاتها بعد مرور أسبوعين ، وبعد استخدام معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني ، اتضح أن معامل الارتباط قد بلغ (0,87) وهو معامل ثبات جيد يمكن الاعتماد عليه. والجدول(15)يوضح نتائج الثبات على وفق الطريقتين.

جدول (15)

معاملات الثبات لمقياس أحلام اليقظة

معامل الثبات	نوع الطريقة	التسلسل
0,82	معامل ألفا للاتساق الداخلي	1
0,87	طريقة إعادة الاختبار	2

وعليه يمكن القول إنَّ البحث الحالي قد توصل إلى بناء مقياس لأحلام اليقظة يتمتع بعدة مؤشرات للصدق والثبات فضلاً عن مؤشرات تحليل الفقرة التي تشير وجود أحلام اليقظة.

11. الخطأ المعياري للقياس Standard Error Of Measurment:

يمكن التعبير عن مفهوم ثبات الاختبار في ضوء الخطأ المعياري للقياس أو الخطأ المعياري للدرجة على الاختبار ذلك أن حساب الثبات يقوم على أساس التباين بين الأفراد في الدرجة على المقياس وهذا التباين يدخل عليه قدراً من الخطأ بسبب أخطاء القياس. (ربيع، 2009، ص101).

وهذا يعني أن كلما كانت قيمة هذا الخطأ عالية فإن ذلك يدل على أن هناك فرقاً بين الدرجة الحقيقية والدرجة التي حصل الباحث عليها بتطبيق المقياس وكلما انخفض هذا الفرق واقترب من الصفر فهذا يعني أن الفرق بين الدرجة المستحصلة على المقياس والدرجة الحقيقية قليل جداً، ويعد الخطأ المعياري للقياس ومعامل الثبات طرقاً بديلة في التعبير عن الثبات. (Anastasi , 1976, pp:129).

وقد بلغ الخطأ المعياري للثبات بطريقة ألفا كرونباخ (7,36) عندما كان معامل الثبات فيها (0,82) في حين بلغ الخطأ المعياري للمقياس بطريقة إعادة الاختبار (6,26) عندما كان معامل الثبات (0,87) وهذا يعني أن الطالب الذي يحصل على درجة (80) على مقياس أحلام اليقظة تتراوح درجته الحقيقية بين (74_86).

سادساً: وصف مقياس أحلام اليقظة بصيغته النهائية Description gauge :daydream as final

يتكون مقياس أحلام اليقظة بصيغته النهائية من (32) فقرة (ملحق/7) ، وهي تتوزع على مجالين هما (مجال أحلام اليقظة الإيجابية ومجال أحلام اليقظة السلبية) كما قد وضع للمقياس (3) بدائل وهي (تتطبق علي دائماً، تتطبق علي أحيانا ، لا تتطبق علي) وتكون درجات التصحيح تنازلياً (3,2,1)، على التوالي بالنسبة لفقرات المقياس السلبية و(1,2,3) لفقرات المقياس الإيجابية.

كما تم استخراج الخصائص السايكومترية كالصدق والثبات من خلال مؤشرات الصدق الظاهري وصدق البناء والثبات من خلال حسابه بطريقة الاتساق الداخلي (علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس) باستخدام معامل الفاكرونباخ وبطريقة إعادة الاختبار.

سابعاً: المؤشرات الإحصائية لمقياس أحلام اليقظة Statistical Effects
:Measure of daydream

الدرجة	المؤشرات الإحصائية
69,14	الوسط الحسابي
66,39	الوسيط
63,00	المنوال
17,37	الانحراف المعياري
0,474	الالتواء
0,699	التفرطح
32,00	أقل درجة
96,00	أعلى درجة

من استقراء الخصائص الإحصائية للمقياس يتبين إن عينة البحث تتوزع توزيعاً اقرب إلى التوزيع الاعتدالي إذ تتقارب درجات الوسط والوسيط والمنوال مما يشير إلى إن العينة المختارة تمثل المجتمع المأخوذة منه تمثيلاً حقيقياً ومن ثم تتوافر إمكانية تعميم نتائج البحث من خلال هذه العينة على المجتمع الذي تمثله.

ثامناً: الوسائل الإحصائية (The statistical Means):

استعمل الباحث الوسائل الإحصائية الآتية في إجراءات دراسة وتحليل نتائج بحثه

• البرنامج الإحصائي (SPSS-16) للاختبارات الآتية:

- أ. معادلة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين t-test .
- ب. تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) استعمل لمعرفة دلالات الفروق بين مجموعات البحث الثلاث.
- ت. معامل ارتباط بيرسون (Pearson): استخدم لحساب ثبات أداة القياس بطريقة إعادة الاختبار.
- ث. معادلة الفاكرونباخ (Alph): لاستخراج ثبات مقياس (أحلام اليقظة).
- ج. اختبار مربع كا² (Chi_Square Test): لتكافؤ المجموعتين التجريبتين والضابطة.
- ح. اختبار مان ووتني (Mann-Whitney U): استخدم لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعات (التجريبتين والضابطة) لمتغير درجات الاختبار البعدي ، بعد تطبيق البرنامج .
- خ. اختبار ولكوكسن (Wilcoxon test): استخدم لمعرفة دلالة الفروق لمستوى أحلام اليقظة لطلاب المجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج وبعده، وكذلك لمعرفة دلالة الفروق لمستوى أحلام اليقظة للمجموعتين التجريبتين قبل البرنامج وبعده.

• Microsoft Office (Microsoft Excel2010) . :

البرنامج الإرشادي Counseling Program

أولاً: مقدمة عن الإرشاد The Counseling of Concept:

يقول نيستول (Nystul، 2015) إن الإرشاد النفسي هو فن وعلم فهو يوازن بين الأبعاد الشخصية والموضوعية لعملية الإرشاد النفسي، ومن هذا المنظور فإن المرشد النفسي مثل الفنان يمكن أن يصل إحساسه إلى عالم المسترشد ومع ذلك يبقى على قدر من الموضوعية العلمية والمهنية، وتعود الأصول النظرية لفن وعلم الإرشاد النفسي والعلاج النفسي إلى نموذج العالم (باولدر 1949) الذي يعد الأساس أو القاعدة للممارسة العيادية والذي مازال له التأثير الرئيسي على بنية برامج الجامعات لتعلم من هم في مهنة الإرشاد والمساعدة. (نيستول، 2015، ص 25).

تعود بدايات الاهتمام بالإرشاد النفسي إلى العالم الإسباني (John Heart) والذي ركز في كتاباته في التوجيه المهني على ضرورة اكتشاف القدرات والميول لدى الفرد، وكذلك العالم (Frank Parsons) الذي انشأ أول مكتب مهني للمساعدة في الاختيار المهني للمهن ، وجاء بعده العالم (Truman Kelley) الذي حدد ملامح التوجيه التربوي لمساعدة المتعلمين في اختيار المقررات وتصنيفه عليها في المدارس وإمكانية النجاح فيها ، وجاءت جهود العالم (Carl Rogers) في كتابه الإرشاد والعلاج النفسي عام (1942) تتويجا لنمو الاتجاه نحو الإرشاد النفسي والذي أسس كعلم يدرس في الجامعات الأمريكية منذ بدايات عام (1951)، وتباعاً صدرت العديد من المجالات الإرشادية والجمعيات الخاصة بالمرشدين النفسيين و تم فتح أقسام متخصصة في الإرشاد النفسي في العديد من الجامعات الغربية على مختلف المستويات (البكالوريوس و الماجستير و الدكتوراه) وانتقل علم الإرشاد النفسي إلى بقية دول العالم حيث كانت مصر والأردن والعراق من الدول السباقة في هذا المجال وركزت على تخريج الأخصائيين النفسيين وفتح المراكز المتخصصة في الإرشاد النفسي وممارسة المهنة ضمن تشريعات مناسبة. (أبو اسعد والغزير، 2009، ص 18).

وورد ذكر الإرشاد في القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة ولعدة مرات حيث قال عزوجل بسم الله الرحمن الرحيم" (الذين يستمعون القول فيتبعون احسنه، أولئك الذين

هداهم الله وأولئك هم أولو الألباب)"(سورة الزمر، الآية 18). كما روى الشيخين ان النبي (محمد صلى الله عليه وسلم) قال "(كل مولود يولد على الفطرة فأبواه يهودانه أو ينصرانه أو يمجسانه)" رواه الشيخين. وقال عليه الصلاة والسلام "(ما نحل والدٌ نحلة أفضل من أدب حسن)"(أخرجه الترمذي والحاكم والسيوطي).

فالإرشاد النفسي هو احد المجالات التطبيقية لعلم النفس الحديث ، الذي يهدف إلى تحقيق سعادة الإنسان وتطوره ، اذ أن الإرشاد هو (تلك العملية أو العلاقة التي تساعد الأفراد في الوصول إلى أحسن الخيارات المناسبة وكون هذه العملية عملية تعلم ونمو للشخصية واكتساب معلومات ذاتية يمكن إن تترجم إلى فهم أفضل لدور الإنسان وسلوك أكثر فعالية). (طاهر والجري، 1986 ، ص 16-22).

ان العملية الإرشادية (Counseling process) تعني المراحل والخطوات الإجرائية أو التطبيقية التي تسير فيها المساعدة الإرشادية بشكل تتابعي عبر فترات زمنية متتالية ، فهي بذلك مراحل متتابعة يعمل فيها المرشد مع المسترشد بدءاً من إحالة المسترشد اليه حتى أفعال الحالة والتحقق من بلوغ الأهداف ، وتشتمل العملية الإرشادية على ثلاث عمليات رئيسية متداخلة هي:

1. الدراسة وجمع البيانات: وتشمل تهيئة مكان الإرشاد وبناء العلاقة الإرشادية

الدافئة واستكشاف مشغولية الفرد ومشكلاته وتحديد أهداف العلاج ثم جمع البيانات والمعلومات عن الحالة وتحليلها.

2. التشخيص: وتشمل تحديد أسباب المشكلة وكيفية تفاعل هذه الأسباب

ومعرفة مدى تطورها.

3. الإرشاد: وتشمل تحديد أساليب الإرشاد المناسبة للحالة وممارستها والمتابعة

والتقويم في ضوء مدى اقترابه من تحقيق أهداف العلاج. (عبدالله، 2013 ،

ص 20).

وقد أصبحت العملية الإرشادية علماً له مناهجه وخططه الخاصة كما وقد

تعددت أساليبه تبعاً لعدد النظريات الإرشادية ، فضلاً عن تعدد المشكلات التي يواجهها

الفرد وتنوعها ، وسواء أكانت تلك البرامج الإرشادية وقائية أم علاجية أم إنمائية ، فإنها

تسعى لمعالجة مشكلات الفرد وفقاً لأساليب علمية وتقنية تعمل على تنمية ميوله واتجاهاته وتوافقه مع بيئته.(العزة وعبد الهادي ،2001،ص32).

تعد البرامج و الأساليب الإرشادية المنطلق الأساس للإرشاد النفسي وما يقدمه من خدمة إرشادية متميزة للذين يحتاجون اليه وتعد تلك البرامج والأساليب في معظمها جزءاً من الإرشاد العلاجي لأنها تسعى أما لتعديل السلوك أو لتغيير الاتجاه أو لتنمية مهارات وقدرات تستهدف في معظمها تعديل الشخصية الإنسانية وجعلها أكثر رقياً واستعداداً وقدرة لحل المشكلات ولمواجهة المواقف الصعبة وتنمية القدرات الإيجابية.(الشمري والتميمي،2012،ص59).

ان البرنامج الإرشادي هو برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة(Direct Services)وغير المباشرة (In Direct Services)فردياً وجماعياً لجميع من تضمنهم المؤسسة(المدرسة مثلاً) بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعقل وتحقيق التوافق النفسي داخل تلك المؤسسة وخارجها، وتبرز أهمية البرنامج الإرشادي والحاجة الماسة اليه في فترات الانتقال الحرجة والتغيرات التي تحدث للأسرة خاصة وكذلك في التغيير الاجتماعي والعلمي والتكنولوجي وتغيرات العمل والمهنة ومستويات القلق والتوتر لدى الأفراد.(عبدالله، 2013،ص199-200).

ثانياً: أهداف البرامج الإرشادية :

إن تحديد أهداف البرامج الإرشادية يساعد على تحديد وجهة كل من المرشد والمسترشد وعملية الإرشاد، وان أهم هذه الأهداف هي:

1. تحقيق الذات:

إن هدف المرشد هو العمل مع الفرد لتحقيق ذاته إلى درجة يستطيع فيها أن ينظر إلى نفسه فيرضى عما ينظر إليه ،إن للفرد دافع أساسي يوجه سلوكه وهو دافع تحقيق الذات ونتيجة لوجود هذا الدافع فان الفرد لديه استعداد دائم لتنمية معرفة ذاته ، وفهم وتحليل ذاته وفهم استعداداته وإمكانياته حتى يقيم نفسه وبالتالي

يوجه حياته بنفسه بذكاء وبصيرة وكفاية في حدود المعايير الاجتماعية لتحقيق هذه الأهداف.

2. تحقيق التوافق:

إن التكيف هو الذي تسعى إلى تحقيقه برامج الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، ويتناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل حيث يحدث توازن بين الفرد وبيئته وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد ومتطلبات البيئة. (شعبان وتيم، 1999، ص 27-28).

3. الصحة النفسية:

ان الهدف العام والشامل لبرامج الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي هو تحقيق الصحة النفسية وسعادة وهناء الفرد، كما يرتبط بتحقيق الصحة النفسية للفرد حل مشكلاته، ويتحقق ذلك من خلال مساعدة الفرد على حل مشكلاته بنفسه من خلال التعرف على أسباب تلك المشكلات وأعراضها وإزالة الأسباب وإزالة الأعراض.

4. تحسين العملية التربوية:

تعتبر المدرسة من اكبر المؤسسات التي تعمل فيها البرامج الإرشادية ومن اكبر مجالاته مجال التربية، وتحتاج العملية التربوية الى تحسين قائم على تحقيق مناخ نفسي صحي له مكونات منها احترام الفرد كفرد في حد ذاته وكعضو في الجماعة والمجتمع وتحقيق الحرية والأمن والارتياح بما يتيح فرصة نمو شخصية الفرد من كافة جوانبها ويحقق تسهيل عملية التعليم. (زهرا، 2005، ص 42).

واستناداً إلى ذلك فإن البرنامج الحالي يسعى إلى تحقيق تلك الأهداف والتي تتضمن (تحقيق الذات، تحقيق التوافق، الصحة النفسية ، تحسين العملية التربوية).

ثالثاً: فوائد البرنامج الإرشادي:

ان للبرنامج الإرشادي عدد من الفوائد كما بينها الدوسري (1985) وهي:

1. تخصيص وقت كافي من قبل المرشد لمساعدة المسترشد.
2. تلقي المسترشد خدمات إرشادية مناسبة.
3. فوائد أخرى مناطة بالبرنامج التي تطبق بصورة جمعية وتتمثل بالاتي:

- أ. تنمية التعاون لدى أفراد المجموعة الإرشادية.
- ب. تنمية الشعور بالانتماء لدى أفراد المجموعة الإرشادية للمجموعة لكونهم جزء من فريق العمل.
- ت. تنمية الاستعداد الدائم لدى أفراد المجموعة للتطور والتوسع في خدماتها.
- (الدوسري، 1985، ص238).

رابعاً: مناهج البرامج الإرشادية:

تتحقق البرامج الإرشادية على وفق ثلاث مناهج هي:

1. المنهج الإنشائي(الإنمائي):

وهو الخدمات الإرشادية التي تقدم للأفراد العادين لتزيد من شعور الأفراد بالسعادة والتوافق و لتزيد من كفاءتهم إلى أقصى حد مستطاع (احمد، 2000 ، ص8) .وهذا المنهج له عدة مجالات من خلالها يمكن إن يحقق ما يلي:-

- أ. معرفة وفهم وتقبل الذات .
- ب. نمو مفهوم موجب للذات .
- ت. تحقيق وتحديد أهداف سليمة للحياة.
- ث. أسلوب موفق لدراسة القدرات والميول .
- ج. رعاية مظاهر نمو الشخصية جسميا وعقليا واجتماعيا وانفعالياً. (شعبان وتيم، 1999، ص 29) .

2. المنهج الوقائي:

و يقدم الطريقة التي يجب أن يسلكها الفرد مع نفسه ومع الآخرين حتى يقي نفسه ويبقي الآخرين من الوقوع في المشكلات النفسية.(احمد، 2000، ص9).وهو على مستويات ثلاثة هي:

- أ. الوقاية الأولية: وتتضمن محاولة منع حدوث المشكلة أو الاضطراب أو المرض بإزالة الأسباب حتى لا يقع في الخطر.
- ب. الوقاية الثانوية: وتتضمن محاولة الكشف المبكر وتشخيص الاضطرابات في مرحلته الأولى بقدر الإمكان للسيطرة عليه.

ت. الوقاية من الدرجة الثالثة: وتتضمن محاولة تقليل أثر إعاقة الاضطرابات أو منع أزمات المسترشدين (زهران، 2005، ص44-45) .

3. المنهج العلاجي:

ويتضمن دوره في علاج المشكلات والاضطرابات والإمراض النفسية حتى العودة إلى حالة التوافق في الصحة النفسية ويهتم هذا المنهج بنظريات الاضطرابات والإمراض النفسية وتشخيص طرائق علاج وتوافر المرشدين والمعالجين والمراكز النفسية (القذافي، 1992، ص329) .

وقد استخدم الباحث المنهج العلاجي لتخفيض أحلام اليقظة لدى الطلاب لأنه ينسجم مع أهداف البحث ومتطلباته حيث تم إعداد برنامج خاص لتخفيض أحلام اليقظة يستند إلى أسلوبين إرشاديين معرفيين هما(التصور المرئي الموجه و إعادة الصياغة).

خامساً: أسس البرامج الإرشادية:

تقوم برامج الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي على عدة أسس هامة وأن الهدف من دراستها هو وضع الأساس الذي تبنى عليه العملية الإرشادية وهذه الأسس هي:

1. الأسس العامة: وتشمل: _

- أ. ثبات السلوك الإنساني نسبياً وإمكان التنبؤ به.
- ب. مرونة السلوك الإنساني.
- ت. السلوك الإنساني فردي - جماعي.
- ث. استعداد الفرد للإرشاد والتوجيه.
- ج. حق الفرد في الإرشاد و التوجيه.
- ح. حق الفرد في تقرير مصيره.
- خ. استمرار عملية الإرشاد. (زهران، 2005، ص61-68).

2. الأسس النفسية: وتشمل: _

- أ. العلاقة المهنية المبنية على الألفة والمودة والقائمة على الاحترام المتبادل بين المرشد والمسترشد.
- ب. التقبل الإيجابي غير المشروط.
- ت. الاتجاه الإيجابي نحو مساعدة المسترشدين من قبل المرشد والرغبة في بذل المساعدة.
- ث. الإسراع في تحديد موعد المقابلة مع المسترشد وتنظيم الجلسات الإرشادية.
- ج. الحرص على التوافق مع مواقف المسترشد ومشاركته أحاسيسه و توجيهه تدريجياً نحو السلوك السليم وذلك من خلال تدرج الجلسات الإرشادية.
- ح. القدرة على الاستماع الفعال.
- خ. تنمية الثقة الكاملة بين المرشد والمسترشد وتعزيز شعوره بالطمأنينة والأمن.
- د. حيادية المرشد حيث ينبغي أن لا يبدي رأيه في الحياة والناس وقد يتعارض مع وجهة نظر المسترشد. (دبور والصابي، 2007، ص38-39).

3. الأسس الاجتماعية:

ويُعنى هذا الأساس بكون الفرد كعضو في الجماعة وهذا الأساس مكمل للمبدأ القائل أن السلوك الإنساني فردي- اجتماعي فالفرد لا يعيش فرداً في المجتمع، إذ أن الإنسان كائن اجتماعي منذ اللحظة الأولى لولادته، والفرد يعيش في واقع اجتماعي له معايير وقيم وهو يعيش في جماعة ليست مجرد مجموعة الأفراد وإنما هي كيان اجتماعي يؤثر في الفرد. (زهرا، 2005، ص81).

4. الأسس الفلسفية: وتشتمل على: _

1. طبيعة الإنسان: يعتبر مفهوم المرشد عن طبيعة الإنسان احد الأسس الفلسفية التي يقوم عليها عمله لأنه يرى نفسه ويرى المسترشد في ضوء هذا المفهوم.
2. أخلاقيات الإرشاد النفسي: معظم المرشدين النفسيين يعملون ضمن دستور أخلاقي يحكم سلوكه ويلتزمون في المواقف المهنية لعملية الإرشاد ولمصلحة المرشد والمسترشد والمجتمع والمهنة، وتتلخص اهم المبادئ الأخلاقية لمهنة

الإرشاد بصفة عامة كما حددتها الجمعية النفسية الأمريكية في عشرة مبادئ هي:-

- أ. تحمل المسئولة.
 - ب. الكفاءة في العمل.
 - ت. معايير أدب وتشريعات العمل.
 - ث. تدعيم عامة المجتمع للخدمات.
 - ج. الائتمان على الأسرار (الثقة).
 - ح. العمل في صالح المسترشد.
 - خ. توافر العلاقات المهنية الصحية بين العاملين.
 - د. توافر فنيات التشخيص والتقييم.
 - ذ. ضرورة المشاركة ببحوث مع الآخرين.
 - ر. ضرورة استخدام الحيوان في بعض المواقف البحثية المضررة بالإنسان.
- (زهرا، 2005، ص 69-72).

يتبنى البرنامج الحالي تلك الأسس (الأسس العامة، الأسس النفسية، الأسس الاجتماعية، الأسس الفلسفية)، كأساس علمي وأنساني وتربوي ينطلق منه في تحقيق هدفه للبحث الحالي.

سادساً: أنواع البرامج الإرشادية:

هناك طرق عدة لإعداد البرنامج الإرشادي لتحقيق الأهداف المتوخاة من أعداده ومن هذه البرامج:

1. أنموذج أبو غزالة (1985):

تتلخص خطوات التخطيط لهذا الأنموذج كالتالي:-

- أ. تحديد أهداف البرنامج.
- ب. تحديد الوسائل المختلفة لتحقيق الأهداف.
- ت. تحديد الإمكانيات والوسائل المتوافرة في تحقيق الأهداف.
- ث. تحديد الخدمات التي يهدف البرنامج إلى تنفيذها.

ج. تحديد الأشخاص المشاركين في تنفيذ البرنامج.

2. أنموذج سليمان:

تتلخص خطوات بناء البرنامج الإرشادي وفق هذا الأنموذج كالتالي: _

أ. الفلسفة والأهداف.

ب. محتوى البرنامج.

ت. المصادر. (الشمري والتميمي، 2012، ص48).

3. أنموذج (التخطيط والبرمجة والميزانية):

تتلخص خطوات بناء البرنامج الإرشادي وفق هذا الأنموذج كالتالي: _

أ. تحديد الاحتياجات. Needs Assessment.

ب. اختيار الأولويات. Select Priorities.

ت. تحديد وكتابة الأهداف. Define and Write Goals and Objectives.

ث. إيجاد برامج ونشاطات لتحقيق الأهداف الموضوعة. Develop Activities

.Programs to meet goals and Objectives

ج. تقييم البرنامج. Program Evaluate (الدوسري، 1985، ص244).

4. أنموذج كورمير و ماكني:

تتلخص خطوات التخطيط لهذا الأنموذج كالتالي: _

أ. بناء العلاقة الإرشادية.

ب. تقييم المشكلة.

ت. تحديد الأهداف.

ث. المتدخلات.

ج. الإنهاء والمتابعة. (عبدالله، 2013، ص48-50).

5. أنموذج برودرز ودروري (Borders & Drury, 1992):

تتلخص خطوات التخطيط لهذا الأنموذج كالتالي: _

أ. تقدير وتحديد المتطلبات والاحتياجات.

ب. صياغة أهداف البرنامج الإرشادي.

- ت. تحديد الأولويات.
- ث. تحديد الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي.
- ج. تحديد الأشخاص المنفذين للبرنامج الإرشادي.
- ح. تحديد نشاطات المنفذين للبرنامج.
- خ. تحديد خطوات البرنامج الإرشادي. (Borders & Drury ,1992,pp:487-495).

وقد اتبع الباحث خطوات هذا النموذج (نموذج برودرز ودروري) لتحقيق أهداف البحث الحالي وذلك لكون هذا النموذج يتضمن تحديد الحاجات الإرشادية واختيار الأولويات منها من خلال الرجوع إلى النظرية المتبناة وهي نظرية أحلام اليقظة ل(كلنجر 2000) كما يسعى هذا النموذج للوصول إلى أقصى حد ممكن من الفعالية والفائدة وبأقل التكاليف.

كما اعتمد الباحث في بناء البرنامج الإرشادي الاتجاه المعرفي السلوكي وذلك لان هذا الاتجاه يعتبر تكويناً فرضياً يتوسط وجود المثير وأحداث الاستجابة ومن ثم فهو يميز فرداً عن آخر في استقبال وتناول المثيرات البيئية ووصفها على مستوى ما يحدد نوع وشكل الاستجابة ومن ثم فان المثير يطور ويختصر ويختزن ويشفر أو يرمز إلى أن يستدعي عندما تتطلب المواقف المختلفة لذلك أي أن الاتجاه المعرفي يتمثل في طريقة الإنسان في استقبال المعلومة أو المثير وطريقة الإنسان في إصدار الاستجابة فهو طريقة الإنسان في التذكر وطريقته في التفكير أو التصور أو الإدراك أو الخيال وأحلام اليقظة، أي العمليات العقلية المعرفية. (الفرماوي، 2009، ص 28).

إضافة إلى ذلك فان الاتجاه المعرفي السلوكي يتضمن أساليب تهدف إلى تغيير الإحساسات والسلوكيات عبر تغيير طريقة التفكير عند الفرد بخصوص تجاربه الحية والافتراض الأساسي الذي ينطلق منه يكمن في رؤية أنصار هذا الاتجاه للمشكلات النفسية وللمشاعر المحزنة بأنه تبدأ مع بدء مشكلة التفكير (أي محتوى التفكير) وكيفية التفكير (سياق التفكير). (نصار، 2009، ص 87).

سابعاً: الأساليب الإرشادية المستخدمة في البحث الحالي:

ان من تلك الأساليب الإرشادية المعرفية أسلوب (التصور المرئي الموجه) و (إعادة الصياغة) الإرشاديين وفيما يلي توضيح خاص بكل أسلوب: _

❖ التصور المرئي الموجه (Visual Guided Imagery):

بدأت جذور أسلوب التصور المرئي الموجه عند فرويد (Freud) بتفسير الأحلام في أواخر عام 1890 حيث تأثرت وبشدة بالتخيل النشط عند يونغ (Yung) وتمت الإشارة إلى التصورات التي تحدث عند الاسترخاء العميق من قبل فرانك (Frank) عام 1913، ثم في العام 1922 تمت الإشارة إلى التصور من قبل كريتشمر (Kretschmer) الذي اطلق عليه كلمة (bildstreifendenden) بالألمانية والتي تعني التفكير على شكل فلم ، ثم ظهرت بعد ذلك تأثيرات اكثر حداثة للأسلوب على يد ليونر (Leuner) وسماها (التصور الموجه المؤثر) في العام 1959 ، ثم اطلق سوارتلي (Swartly) عام 1965 على أسلوب التصور اسم (الإسقاط الرمزي الملقن). (ارفورد واخرون، 2012، ص271).

لقد انصب اهتمام علماء النفس التجريبيين في دراسة التصور المرئي الموجه في نهاية الخمسينيات من القرن الماضي على دراسة الوظائف التي يقوم بها التصور المرئي في عمليات الاحتفاظ والتذكر. (الزغلول والزغلول، 2003، ص198). كما استخدم التصور الموجه على نحو متكرر في العلاج الذي ينتهج الاسترخاء، فعندما يتصور المسترشد نفسه يسير في الغابة على طول النهر ويتصور المشاهد والأصوات التي يمكن أن يوجهها فأن ذلك يؤدي به إلى تصورات ممكنة أو مريحة، ويمكن للمرشدين تطبيق الاسترخاء واستخدام النموذج أو لعب الدور اذ يمكن للمسترشد تصور نفسه يؤدي مهارات أو سلوكيات محددة قبل تجربتها في عالم الواقع. (ارفورد وآخرون، 2012، ص252). وهناك عدة أنواع من التصور المرئي هي:

أ. التصور العقلي وهو إجراءات يقوم بها المسترشد من خلالها بالتركيز على الصور العقلية الحية حول تجربة ما، ويمكن للتصور العقلي أن يساعد على تقييم العلاقة

بين خبرات المسترشد والأعراض الحالية ويساعده على تحديد كيف لهذه الخبرات أن تقوى في ذهنه.

ب. التصور الإيجابي وهو عملية تصور لأي من المشاهد الممتعة سواء أكانت حقيقية أم متصورة ، ويمكن للتصور الإيجابي أن يقلل من التوتر ويمنع القلق ويساعد الأفراد للتعامل مع الألم.

ت. التدريب على تصور الهدف (التصور التكميلي) وهذا يتطلب من المسترشد أن يتصور نفسه ناجحاً في التعامل مع كل خطوة في سير العملية. (ارفورد واخرون، 2012، ص272).

أن التصور المرئي هو نوع من التفكير تستعمل فيه الحقائق لحل مشكلات الحاضر والمستقبل كما أنه عبارة عن تداعي الصور الذهنية الواقعية (انعكاس الواقع) ويشمل الحل والتركيب أو الحذف والإضافة. (التميمي، 2014، ص49).

والصورة الذهنية هي خبرة أو واقعة ذات طابع حسي يستحضرها الفرد إلى ذهنه فإذا كان الإدراك الحسي هو تظن الفرد لأشياء حاضرة بالفعل تؤثر في حواسه فالتصور هو استحضار هذه الأشياء في الذهن على هيئة صورة غيبية التنبيهات الحسية، فالفرد يمكن له أن يستحضر في ذهنه الأشكال والألوان التي سبق له رؤيتها أو الأصوات التي سبق لهم سماعها وكذلك فيها يختص بالروائح والطعوم والملموسات، ان اكثر الصور الذهنية شيوعاً هي الصورة البصرية والسمعية وهي اكثر أثرا في تفكير الفرد من غيرها من الصور شأنها شأن المرئيات والمسموعات. (مطاوع، 1981، ص97-98).

ان التصور المرئي الموجه يستخدم لمساعدة المسترشدين في صياغة القضايا الانفعالية في كلمات لمساعدتهم على توليد أهداف للتغيير وتكرار سلوكيات جديدة أو مساعدتهم على ممارسة القدرة في السيطرة على مشاعرهم أو مستويات الضغط لديهم ، كما يقاد الفرد في التصور المرئي الموجه خلال عمليات مرئية موجهة وتصور أنفسهم في موقف وبعد ذلك يناقشون ويعالجون النشاط حتى يحصلوا على الاستبصار، ويمكن للمرشدين استخدام ثلاثة أنواع من التصور الموجه وهي:

أ. الصور التلقائية (Spontaneous Images) وتظهر بدون ادراك موجه للمحتوى.

ب. الصور المدارة من قبل المرشد (Directed Images) وهذا يقتضي من المرشدين اقتراح صورة محددة حول ما يجب أن يركز عليه المسترشد.

ت. الصور الموجهة (Guided Images) وهو يجمع بين النوعين عن طريق إعطاء المسترشد نقطة بداية ثم السماح له بتعبئة الفراغات، ويمكن للتصور أن يكون واقعياً أو معتمداً على العبارات المجازية ويبلغ التصور شدته عندما يناشد أحاسيس المسترشد (الأحاسيس المرئية، السمعية، اللمس). (ارفورد وآخرون، 2012، ص274).

ويستخدم هذا الأسلوب من خلال استثارة التعبير الحدسي والتمثيلات البصرية أو الصورة الذهنية والتصور المرئي ويهدف إلى تنمية القدرة على الترميز الثنائي باستخدام الرموز والصور معاً، وهذا يعني خبرة الصور كما لو كانت إدراكات حقيقية تظهر الصور أمام الفرد وكأنها موجودة بالفعل فعندما يستخدمها الفرد تبدو وكأنه يراها حقيقة. (قطامي والفرا، 2009، ص100-101).

وقد اعتمد الباحث أسلوب (رايمي) للتصورات الخاطئة وفرض المفهوم الخاطئ كأسلوب إرشادي لتخفيض أحلام اليقظة للمجموعة التجريبية الأولى وفي ما يلي توضيح مفصل حول ذلك: _

• نظرية الإرشاد المعرفي وفرض المفهوم الخاطئ (نظرية التصورات الخاطئة)

Cognitive Therapy Theory and the Misconception

:(Hypothesis

ولد فيكتور تشارلس رايمي (Victor Charles Raimy) عام (1913) وحصل على شهادة (B.A) من جامعة أنتيوتش (Antioch) عام (1935) وعلى دكتوراه الفلسفة (P.H.D) من جامعة ولاية أوهايو (1943) وعمل مدرساً في الجامعة التي تخرج فيها من (1941-1943) وفي عام (1946) كان أستاذاً مشاركاً بجامعة بيتسبرج (Pittsburg University) ومن سنة (1946-1948) عمل أستاذاً مشاركاً في

جامعة ولاية أوهايو ثانية ثم أستاذاً بجامعة كولورادو من (1948-1978). (باترسون، 1990، ص51). كما صدر لرايمي كتاب عام (1975) بعنوان (سوء فهم الذات العلاج المعرفي النفسي وافترض المفاهيم الخاطئة)، والقي عام (1983) محاضرة وخطاب في ذكرى وولتر. ف. كلارك (Wolter . V . Clark) في جامعة رودأيلاند (Rhode Island) بعنوان (مفهوم الذات عرض ومراجعة أربعين عام). (الزغبى ، 2003، ص66-67).

يرى رايمي أن للتصور العقلي معنى عام وثلاث معان خاصة هي:

أ. المعنى العام للتصور وهي عقلية التصور أي عملية عقلية تعني التفكير والاستقبال والإدراك والتخيل.

ب. المعاني الخاصة والتي تتضمن: _

1. عملية تكوين المفاهيم (Process of forming concepts).

2. الاتجاه العقلي أو الموقف من قضية أو موضوع (Attitude concerning some thing).

3. منظومة التصورات وهي العمليات العقلية المنظمة التي تقف كأساس لمعتقدات الشخص هذه المعتقدات تمتد من الحسي إلى المجرد. (عبدالله، 2013، ص220).

ان مفهوم الذات لدى رايمي يتكون من التصورات والاعتقادات والأفكار المنظمة كثيراً أو قليلاً والتي تشكل معرفة الفرد لنفسه وتؤثر في علاقته بالآخرين، ومع أن الاعتقادات المتصلة بالآخرين والتي تشمل على إشارة أو حالة إلى الذات تعتبر ذات أهمية في التوافق إلا أنها ليست مركزية كالاقتقادات التي تنطوي على الذات أو تتعلق بها فالخطأ في فهم الذات هام جداً والإرشاد النفسي قد بنى على هذا الافتراض فهو يؤكد دور المعتقدات الخاطئة المحسوسة المحددة. (باترسون، 1990، ص52).

• المبادئ الأساسية في نظرية رايمي للتصورات الخاطئة:

ان لنظرية رايمي عدداً من المفاهيم يمكن إيجازها فيما يأتي: _

1. أن مفهوم الذات منظم وموجه للسلوك فهو يتمثل في انطباعات وتصورات عن الآخرين وعن الذات فهناك تصورات عن الآخرين وأخرى تشير إلى الذات ويرى رايمي أن الأخيرة (إلى الذات) هي أهم من الأولى (عن الآخرين).
 2. ان التصورات الخاطئة عن الذات تحد من السلوكيات التي يرغب بها الفرد.
 3. ان التصورات الخاطئة لدى معظم الناس تصحح وتعديل بالخبرة، وأن التصورات المرتبطة بالسلوكيات المرضية والنفسية لا تصحح بالخبرة بل تحتاج لعلاج معرفي.
 4. ان عزل هذه التصورات عن الوعي وشعور صاحبها بأنه هو المسؤول فحين يتم نكرانها تبقى بعيدة عن التصحيح والتعديل.
 5. ان كثير من التصورات الخاطئة معروفة لدى المعالجين مثل البرت اليس وادلر وروتر وبيك.
 6. التصورات الخاطئة مركز اهتمام المرشد النفسي.
 7. تعديل التصورات الخاطئة مهمة المرشد والمسترشد.
 8. تهتم تقنيات هذه النظرية بالماضي والمستقبل وليس الحاضر فقط.
 9. يلعب الأشراف دوراً هاماً في تعديل التصورات الخاطئة والفرض الخاص بالمفاهيم الخاطئة فرض عملي يركز على نتائج التعلم والملاحظة. (عبدالله، 2013، ص 220-221).
- كما يرى رايمي أن كل المفاهيم والتصورات الخاطئة عن أعراض القلق تتبع من التوتر والضغط النفسي و الإجهاد المستمر والاعتقاد الخطأ للمسترشدين في حل المشكلات وأن هذه التصورات الخاطئة تصحح لدى معظم الأفراد العاديين عن طريق الخبرة وتمنع عن التصحيح عن طريق الخبرة لدى الأشخاص ذوي السلوك المضطرب نتيجة التناقض العصبي لديهم. (باترسون، 1990، ص 57-58). وبذلك تكون التصورات الدفاعية الخاطئة للشخص المضطرب لا تمكنه من التعرف على التصورات الخاطئة الأكثر تهديداً والتي يصعب التخلص منها. (الزغبى، 2003، ص 67).

فالمشكلات النفسية ومنها (أحلام اليقظة) تحدث نتيجة لمعتقدات واقتاعات خاطئة يتبناها المسترشد عن ذاته بشكل غير موضوعي مما يدفع به إلى سلوك غير متعقل يؤدي إلى انهزام الذات. (محمد، 2000، ص61).

ويبين رايمي أن واجب المرشد في عملية الإرشاد هو المراجعة المعرفية (Cognitive Review) وذلك حتى يغير الفرد تصوراً خاطئاً يجب أن تتاح له الظروف لفحص وتمحيص الأدلة والبراهين المتوفرة عن هذا التصور حيث أن التصورات المعقدة تحتاج إلى تقديم الدليل أو البرهان كما أن الفرد ينشغل بمراجعة معرفية للمشكلات اليومية لكنها في عملية الإرشاد لا تكون فقط مراجعة معرفية عفوية بل عملية متخصصة بمساعدة مرشد متخصص يقوم بتنظيم الأفكار موضوعياً، ويؤكد رايمي على دور الاستبصار في عملية الإرشاد فالفرد الذي يعاني من تصورات خاطئة تكون تصورات مترابطة بعضها ببعض، كما أن هناك استبصار انفعالي وآخر عقلي معرفي، فالاستبصار الانفعالي يعني تعرف المسترشد على طبيعة مشاعره السلبية أما الاستبصار العقلي فهو تكرار المسترشد لكلام المرشد دون تعرفه على التصور الخاطيء. (عبدالله، 2013، ص223-224).

• طرق رايمي في تعديل التصورات الخاطئة:

يستخدم المرشد النفسي أربعة فنيات إرشادية لتعديل التصورات الخاطئة لدى المسترشد وهي:

1. اختبار أو فحص الذات (Self- Examination):

ينمي المرشد اختبار الذات عن طريق تشجيع المسترشد أو الحالة على الحديث والتفكير حول الذات وتشجيعه على الاندماج في استكشاف الذات ويستطيع المسترشد أن يكتشف بنفسه المعلومات الضرورية لتحديد وتغيير واحد أو أكثر من المفاهيم الخاطئة، وفحص أو اختبار الذات يعتبر أسلوباً يمكن المرشد من أن يجعل الدليل يبدو للمسترشد بصورة غير مباشرة، كما يشجع على عملية الانعكاس للمشاعر وتصفيتها أو تنقيتها لتسهيل عملية استكشاف الذات وهذا يؤدي إلى التخلص من المفاهيم الدفاعية

والى ادراك علاقات جديدة والى استكشاف خصائص للذات وللآخرين لم تكتشف من قبل. (باترسون، 1990، ص59).

وعمل المرشد ضمن هذا الأسلوب يكمن من خلال:

أ. تشجيع المسترشد للتحدث عن نفسه ويتم بالانشغال في اكتشاف ذاته.
ب. يستخدم المرشد طريقة تمكن المسترشد من التعرف على الدليل بصورة غير مباشرة.

ت. استخدام المرشد لأسلوب عكس المشاعر وهو أسلوب هام في فحص الذات.
ث. مساعدة المسترشد على استبعاد التصورات الدفاعية الخاطئة لتحل محلها إدراكات صحيحة حول علاقته بذاته وبالأخرين. (الزغبى، 2003، ص69-70).

2. التوضيح (Explanation):

يشتمل التوضيح على عدد من التكتيكات بالإضافة إلى مساعدة المسترشدين تحديد المفاهيم الخاطئة وقيادتهم نحو فحص الذات ونحو عرض الذات أو التوضيح الذاتي والتمثيل ، ففي التفسير والمواجهة يقدم المرشد للمسترشد المعلومات التي لا يملكها أو لا يعتبرها مهمة أو لفت انتباهه إلى المعاني التي تم إدراكها وتأكيدا من قبل. (باترسون، 1990، ص59-60).

وعمل المرشد في هذا الأسلوب على تقوية شخصية المسترشد من خلال:

أ. إعطاء المسترشد معلومات إضافية لا تتوفر لديه والتي قد لا يركز اهتمامه لها.
ب. استعمال المرشد لأسلوب التساؤل ولفت انتباه المسترشد إلى الأدلة التي يجهل أهميتها.

ت. استعمال المرشد لأسلوب الإيحاء لتقديم الدليل مباشرة أو استخدام عكس المشاعر الانفعالية من خلال التركيز على الجوانب الانفعالية والمعرفية.

3. عرض الذات أو التبدل الذاتي (Self- Demonstration):

وهو أسلوب يشجع به المرشد المسترشد في أن يشترك في موقف يمكنه أن يلاحظ تصورات الخاطئة إذ يحصل على دليل مباشر من مراقبته وملاحظته لذاته بحيث يستطيع أن يغير تلك التصورات. (الشمري و التميمي، 2012، ص453).

ان عرض الذات يتضمن امرين (المواقف الحقيقية والمواقف المتخيلة) فالمرشد يناور المسترشد أو يستدرجه إلى أن يخبر بنفسه أو يمر بتجربة يرى فيها مفاهيمه ومعتقداته الزائفة حول ذاته أو علاقاته بالآخرين، وتختلف المناورة عن الأعمال أو المعالجة العملية أو التناول العملي للشيء بسبب أن المرشد يوضح بصراحة الهدف من عرض الذات. (باترسون، 1990، ص60).

4. تقديم النموذج (Vicariation):

يتضمن هذا الأسلوب عمل نموذج يراه المسترشدون وهو يؤدي نشاطاً معيناً ويتصورون أو يتخيلون أنفسهم يؤديون النشاط نفسه وخلال عملية ملاحظة أداء النموذج يصححون مفاهيم الخاطئة عن طريق ادراك أنها خطيرة أو غير سارة فالخبرة العملية قد تؤدي إلى انبهارهم أو انهيارهم وإلى ادراك أنهم غير قادرين على القيام بهذا النشاط. (باترسون، 1990، ص60).

• دور المسترشد في العملية الإرشادية وفق أسلوب رايمي:

يتمثل واجب المسترشد المطلوب القيام به في العملية الإرشادية يتمثل وكما يلي: _

1. مراجعة وعرض معرفي (Cognitive Review):

يتم العرض المعرفي للمسترشد في تغير تصوراً من أي نوع فانه من الضروري أن تتاح له الفرصة في فحص الدليل وإعادة فحصه أو اختبار ذلك الدليل المتاح الملائم لهذا التصور. (باترسون، 1990، ص61). وتكون المراجعة والعرض المعرفي بشكل سهل من خلال وجود علاقة بين المرشد والمسترشد في العملية الإرشادية وهنا يتمثل دور المرشد في الإسهام الفعال من جهة وبين تبني المسترشد اتجاهاً أكثر موضوعية ينظم فيه أفكاره. (الزغبى، 2003، ص70).

2. المعرفة والانفعال (Cognitive and Affect):

ان المفاهيم الخاطئة للمسترشد يمكن ملاحظتها بسهولة وبشكل مباشر بينما الانفعالات والأحوال يصعب ملاحظتها على النحو المباشر، كما أن الانفعالات والأحوال يجب استنتاجها من معارف المسترشد أو عن طريق تقاريره المعرفية، فالخبرات الانفعالية تتضمن عناصر معرفية، كما أن الانفعالات التي تحمل أسماء مختلفة يكون لها نفس الدلائل أو الأعراض الفسيولوجية وأن المظاهر المعرفية هي التي تميزها عن بعضها، وهذا يعني أن حالة المسترشد يمكن حثها أو استمالتها إلى المواقف التي تؤدي إلى المشاعر والانفعالات المضطربة بصورة مختلفة، وأن تأثيرها يمكن تغييره بأسلوب علاجي وإرشادي، كما تتأثر عملية الإرشاد بالوعي المنعكس وهو ذكريات المشاعر والانفعالات التي تعتبر عاملاً مؤثراً في ادراك الحالة للذات. (باترسون، 1990، ص62).

3. الاستبصار (Insight):

يعني الاستبصار وحسب أسلوب رايمي ادراك الفرد أنه يعاني من مفهوم خاطئ معين أو مجموعة من المفاهيم الخاطئة المترابطة. (الزغبى، 2003، ص70). والإرشاد يتمثل بسلسلة من الاستبصارات وأن التلطف بالاستبصار يمكن أن يكون صعباً ويستطيع المرشد أن يساعد المسترشد على التلطف والتعبير بوضوح عن المفاهيم الخاطئة عندما يتم إدراكها، كما لا يشترط التفرقة بين الاستبصار العقلي والاستبصار الانفعالي فالاستبصار قد ينطوي على ترديد المسترشد لما يقوله المرشد من غير ادراك حقيقي للمفاهيم الخاطئة. (باترسون، 1990، ص63).

❖ إعادة الصياغة (Reframing):

يعرف أسلوب إعادة الصياغة بأنه اخذ الموقف (موضوع المشكلة) وعرضه بطريقة جديدة تسمح للمسترشد بالتكيف والتعامل معه بطريقة أكثر إيجابية مبنية على الإدراك، كما يمكن تعريفه بأنه تغيير معنى أو حدث أو خبرة من خلال وضع الموقف في اطار مختلف يغير من طريقة النظر إلى ذلك الموقف، وكذلك يمكن أن يعرف أسلوب إعادة الصياغة بأنه تغيير وجهة النظر المفاهيمية أو الانفعالية للموقف وتغيير

معناه عن طريق وضعه في محتوى أو اطار آخر بحيث يتناسب مع نفس حقيقة الموقف الأصلي.(ارفورد واخرون،2012،ص285).

فضلاً عن ذلك فان أسلوب إعادة الصياغة هو عملية اشتغال معرفي تكمن في عملية تكرار ما قاله المسترشد بكلمات المرشد الخاصة والواضحة بهدف الحصول على موافقته، وتكمن إعادة الصياغة في لعب دور المرأة التي تعكس الحوار بين المرشد والمسترشد.(زغبوش وعلوي،2011،ص205).وهي بذلك تكمن في إعادة صياغة كلمات المسترشد وأفكاره كما تشمل على الانتباه الانتقائي الموجه نحو الجانب المعرفي من رسالة المسترشد مع ترجمة أفكار المسترشد في كلمات من عند المرشد فهي ليست تريد لما يذكر المسترشد وإنما هي إعادة صياغة تقود إلى المزيد من النقاش أو حث المسترشد على التوسع في الحديث.(صالح،2013،ص144).

يعمل أسلوب إعادة الصياغة الإرشادي على قاعدة أن المشاكل العاطفية والسلوكية لا تحدث بسبب الأحداث ولكن بسبب كيفية تصور أو صياغة هذه الأحداث ،حيث أن المشاكل تظهر عند ادراك هذه الأحداث على أنها تقف عائقاً في طريق تحقيق أهداف المسترشد أو تدخل في قيم المسترشد أو معتقداته أو أهدافه، ويتضمن أسلوب إعادة الصياغة الافتراض بان الأفراد يملكون جميع الموارد التي يحتاجونها لصنع التغيير المطلوب، ويتقبل كذلك وجهة نظر المسترشد للعالم ويعمل ضمن هذا الاطار للإيجاد الحل.(ارفورد واخرون،2012،ص286).

كما يمتاز أسلوب إعادة الصياغة بالقدرة على الإنصات الفاعل بمعنى انه يزوج بين الإنصات والفهم ويؤكد على اللغة المشتركة بين المرشد والمسترشد كما أن هذا الأسلوب يمنح المسترشد فرصة كبيرة في التفكير والإجابة بحرية في محاولة منه لتعديل وجهة نظره أو تدقيقها، كما يشجع المرشد المسترشد من خلال إعادة الصياغة على اخذ مسافة على ما يقوله أو يعيشه وحثه على أن يبيلور اكثر ما يفكر فيه بوضوح وإبراز ما هو هام في قوله أو تثمينه.(زغبوش وعلوي،2011،ص205).

أن الهدف من إعادة الصياغة هو مساعدة المسترشدين على رؤية الموقف من موقع آخر بطريقة أفضل تجعله أقل إشكالية وواقعية أكبر وأكثر قابلية للحل، وفي

استخدام أسلوب إعادة الصياغة فان المرشد يعرض وجهة نظر جديدة للمسترشد على امل أنه سوف يرى الموقف بشكل مختلف وكنتيجة لذلك يسلك أو يتصرف المسترشد بطريقة مناسبة اكثر والشيء الهام هو أن تكون وجهة النظر البديلة مناسبة للموقف بالإضافة إلى أنها افضل من الرؤية الأصلية للمسترشد لتكون مقنعة بالنسبة له. (ارفورد واخرون، 2012، ص285).

كما يسعى أسلوب إعادة الصياغة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- أ. اخبار المسترشد بان رسالته فهمت مما يساعد على زيادة توضيح أفكاره.
- ب. تشجيع المسترشد على المضي نحو فكرة رئيسة وبشكل اعمق.
- ت. مساعدة المسترشد على التركيز على موقف أو واقع أو سلوك معين.
- ث. مساعدة المسترشد على التوقف من تكرار حديثه.
- ج. مساعدة المسترشد على حث أفكاره ومساعدته على اتخاذ القرار.
- ح. مساعدة المرشد في التركيز على المحتوى المعرفي في رسالة المسترشد. (صالح، 2013، ص145).

ويتم تطبيق أسلوب إعادة الصياغة وفق قواعد وكما حددها (Maier 1970) فيما يلي:

يلي:

- أ. استعمال تعابير استهلاكية لجمل تقريرية من مثل: _
 ✚ هكذا بالنسبة لك....
 ✚ في رأيك أذن، ان....
- ب. لا يصاغ إلا ما يبدو أنه خطاب مؤكد بشكل كاف، والعمل على إعادة صياغة قول المسترشد بلغة المسترشد الخاصة مع الامتناع التام عن تأويل قوله أو إعطائه أية أبعاد أخرى.
- ت. عدم البحث عن إعادة صياغة كل ما يقال بل تقتصر إعادة الصياغة على آخر شعور تم التعبير عنه فقط.
- ث. قبول تناقضات المسترشد، لأنه ان تناقض في قوله أو مشاعره فهذا يعني أنه يتطور.

ج. عدم عكس موضوعا يحاول المسترشد إخفاءه ، أو التعبير عنه لغوياً (انفعال شديد مثلاً أنت ترتعش ، وجهك شاحب ، أنت مضطرب)ألا اذا تحدث عنه هو نفسه.

ح. إعادة صياغة كلام المسترشد الذي يعبر من خلاله عن تردده أو حيرته أي ما يريد فعله وما يعتقد أنه يجب فعله وما يضمنه هو وما يضمنه الآخرون.

خ. الإقرار بان الحل لآياتي ألا من المسترشد، بمعنى عدم تقديم معرفة جاهزة له.(زغبوش وعلوي،2011،ص206).

وقد اقترح(ارفورد وزملائه،2012) تقنية تمثل كيفية تطبيق أسلوب إعادة الصياغة وذلك من خلال ثلاثة خطوات رئيسية هي:

1. يجب على المرشد أن يستمع للمسترشد بدون إصدار أحكام للحصول على فهم شامل حول مشكلته وهذه نقطة مهمة في البداية لان إعادة الصياغة يجب أن تعتمد على معرفة محكمة للمسترشد ونظرته للعالم بحيث يمكن للمسترشد أن يرتبط بالاطار المرجعي الجديد.

2. عندما يفهم المرشد المشكلة، قد يصبح قادراً على بناء جسر يصل وجهة نظر المسترشد القديمة، بوجهة نظر جديدة للمشكلة، ويؤكد ارفورد وزملائه أن في هذه النقطة من المهم أن تدرج بعض جوانب ادراك المسترشد أثناء اقتراح وجهة النظر الأخرى الجديدة.

3. وأخيرا فانه يجب على المرشد أن يعزز ذلك الجسر إلى أن يطور الإدراك البديل ويعتبر التدريب المنزلي أحد الطرق المستخدمة للتأكد من حدوث الإدراك الجديد والذي يجبر المسترشد على رؤية المشكلة بطريقة جديدة أثناء أدائه.(ارفورد واخرون،2012،ص287).

كما اقترح(صالح،2013)بعض الخطوات والتي تمثل عملية إعادة صياغة أفكار وكلمات المسترشد وكما يلي:

1. استرجاع رسالة المسترشد(بإعادة قولها في ذهن المرشد).

2. التعرف على محتوى الرسالة ، ما هو الموقف، الشخص ، الموضوع ،الفكرة...
...الذي تناقشه هذه الرسالة.
 3. اختيار بداية مناسبة تعاد من خلالها صياغة رسالة المسترشد مع مراعاة اختيار القناة الحسية التي يستخدمها المسترشد(سمعية أو بصرية أو حسية).
 4. ترجمة المحتوى الرئيسي أو التراكيب الأساسية إلى كلمات خاصة بالمرشد وتوجهها للمسترشد.
 5. الحكم على فاعلية الصياغة الجديدة من خلال الأصغاء وملاحظة استجابة المسترشد لما تم إعادة صياغته.(صالح،2013،ص145).
- وفي هذا الخصوص اقترح كل من كولكو وميلر (Kolko & Millar) ثلاث خطوات إجرائية لتقييم ودعم تطبيق هذا الأسلوب:
1. إعادة صياغة السلوك.
 2. وصف السلوك.
 3. الإبقاء على السلوك من خلال عقد. (ارفورد واخرون،2012،ص287).
- كما أشار (عبدالله،2013) إلى وجود ثلاثة تقنيات يمكن استخدامها في تطبيق أسلوب إعادة الصياغة الإرشادي هي:
- أ. إعادة صياغة عبارات المسترشد بدون تغيير.
 - ✚ المسترشد: أنا يئست من حياتي كلها.
 - ✚ المرشد: أنا يئست من حياتي كلها.
 - ب. إعادة صياغة عبارات المسترشد بتغير ضمير المتكلم.
 - ✚ المسترشد: أنا يئست من حياتي كلها.
 - ✚ المرشد: أنت يئست من حياتك كلها.
 - ت. إعادة الأجزاء الهامة من عبارات المسترشد.
 - ✚ المسترشد: لقد عرضت نفسي على اكثر من طبيب وبينت تقاريرهم إنني معافى من أي سبب عضوي يجعلني عاجزاً عن أداء واجبي اليومي

ونصحتني زملائي بمقابلة المرشد النفسي ليساعدني على التغلب على هذا العجز.

المرشد: نصحك زملائك بان تقابل المرشد النفسي ليساعدك على التغلب على هذا العجز.(عبدالله،2013،ص119).

وأيضاً أشار كل من(ارفورد وزملائه،2012)إلى وجود ثلاثة تنويعات تمثل أسلوب إعادة الصياغة الإرشادي هي:

أ. إعادة التسمية: ويعني شكل محدد من إعادة الصياغة يحتوي على تبديل الصفة السلبية بأخرى أكثر إيجابية خلال العلاقة الضمنية،مثلا يمكن إعادة وصف الشخص الغيور إلى وصفه بشخص مهتم.

ب.استبدال التسمية: وهو إجراء يزيل وصف تسمية تشخيصية ويستبدالها بسلوك محدد يمكن ضبطه، مثلاً وصف الشخص الذي يعاني من فقدان الشهية يمكن وصفه بشخص يرفض الأكل.

ت.المفهوم الإيجابي: ويعني وصف أعراض السلوك بأنها إيجابية الدوافع، مثلاً عبارة والداي لا يدعوني اعمل أي شيء يمكن إعادة وصفها بأن والداي يحرصا علي لدرجة أن يجعلوني بعيداً عن الأشياء الخطرة.

ث.إعادة الصفة المعزوة.(ارفورد وآخرون ،2012،ص288).

يرى الباحث أن أسلوب إعادة الصياغة الإرشادي هو أسلوب نفسي معرفي سلوكي يستخدم عبارات المسترشد وحواراته الذاتية كأساس في عملية الإرشاد كما يستخدم اخذ الموقف(موضوع المشكلة)وعرضه بطريقة جديدة تسمح للمسترشد بالتكيف والتعامل معه بطريقة اكثر إيجابية مبنية على الإدراك، وهذا يعني إعادة للبنية المعرفية للمسترشد من خلال استخدام تلك العبارات والحوارات التي يقولها المسترشد لنفسه، فهو بذلك يكون بمثابة التدريب على توجيه التعليمات للذات وان ما يقوله الفرد لنفسه تحدد الأفعال التي يقوم بها.

كما يرى الباحث أن جوهر العملية الإرشادية المبنية وفق تقنيات وفنيات أسلوب إعادة الصياغة الإرشادي إنما هي في حقيقتها عملية انغماس في عبارات ذاتية تخص

المسترشد وهي من نوع معين وخاص يستخدمها المرشد مع المسترشد حيث تصاغ في نصوص ذات صبغة احتمالية لتغير معنى أو حدث أو خبرة من خلال وضع الموقف في اطار مختلف يغير من طريقة النظر إلى ذلك الموقف.

إضافة إلى ذلك فان المرشد ضمن اطار وسياقات هذا الأسلوب يتبنى الحوار والمناقشة مع المسترشد والإنصات إلى ما يقوله المسترشد ثم يقوم بالتركيز على السلوك أو الحالة الانفعالية التي يظهرها المسترشد أثناء تلفظه لعبارات معينة تغير من سلوكه أو عندما تتبع ردود فعل بدنية أو عمليات انتباه معينة لهذه الحوارات أو لهذه العبارات وهذا في طبيعته يشكل مؤشر على تأثر الفرد بأحداث معينة مؤلمة أو بعمليات سلوكية أو عوامل معرفية تسببت له بالحزن والألم النفسي والاستغراق في أحلام اليقظة وبالتالي أن عملية العلاج أو الإرشاد تكمن في إعادة صياغة هذه العبارات الذاتية والوظيفية للحديث الذاتي بما ينسجم مع الواقع الحالي الذي يعيش فيه المسترشد، والى تغير وجهة النظر المفاهيمية أو الانفعالية للموقف وتغير معناه عن طريق وضعه في محتوى أو اطار آخر بحيث يتناسب مع نفس حقيقة الموقف الأصلي ويشير ذلك إلى دور الحوار النفسي الداخلي في تغير الوجدان والتفكير والسلوك.

لذلك فان الباحث يعتمد نموذج(دونالد هيرت ميتشنيوم)لأسلوب إعادة الصياغة الإرشادي كأسلوب إرشادي منظم في تخفيض أحلام اليقظة للمجموعة التجريبية الثانية وفي ما يلي توضيح مفصل حول ذلك:ـ

• نظرية تعديل السلوك المعرفي لميتشنيوم (Donald Meichenbaums

Conitive Behavior Modification Theory):

ولد دونالد هيرت ميتشنيوم عام(1940)في مدينة(نيويورك)وحصل على الليسانس من كلية الولاية عام(1962)ثم دخل جامعة(الينويز)بمدينة(اربانة)الأمريكية في عام (1963)وحصل على شهادة الماجستير عام(1965)وعلى دكتوراه الفلسفة في علم النفس الإكلينيكي عام(1966)، ثم عمل زميلاً في الخدمة الصحية الأمريكية العامة خلال العام(1965-1966)و عين أستاذاً مساعداً في علم النفس بجامعة (واترلو) بمدينة(أونتاريو)بكندا عام(1966)ثم اصبح أستاذاً مشاركاً عام(1970)، وقد اختير

كعضو في الجمعية الأمريكية لعلم النفس وأيضاً في الجمعية الكندية وفي جمعية أبحاث نمو الطفل ومؤلف كتاب تعديل السلوك المعرفي. (باترسون، 1990، ص117).

أن الافتراض الأساسي لنظرية (ميتشنيوم) هو أنه ينبغي على المسترشدين أن يلاحظوا كيف يفكرون ويشعرون ومدى تأثيرهم على الغير كمتطلب أساسي للتغيير السلوكي ولكي يظهر التغيير عليهم أن يعملوا على إيقاف أو مقاطعة الطبيعة التقليدية لسلوكياتهم بحيث يستطيعون تقييم سلوكياتهم في أوضاع مختلف. (أبوزعزع، 2013، ص69).

حيث يجمع التعديل المعرفي في السلوك بين نظرية (التعزيز المعرفي للأفكار والمواقف) ونظرية (التعزيز) لتحويل القدرات الإجرائية عند الفرد فالسلوك غير المقبول أو النماذج غير المقبولة تُحول قصد تغيير المفهوم السلبي عن الذات المكون عند الفرد باتجاه بناء مفهوم إيجابي عنده ، وفي هذه الأنموذج الإرشادي من المتوجب معرفة طريقة التفكير الخاصة بالمسترشد والتعبير عن المشكلة بتوجيهها في اتجاه الإرشاد المبتغى، وهكذا يتمكن المرشد والمسترشد معاً من تطوير المفهوم الجديد المراد بناؤه ومن تخفيف استخدام المسترشد للمفهوم السلبي المكون عنده سابقاً. (نصار، 2009، ص87-88).

وقد انطلق (ميتشنيوم) من النظرية التي تقول: (بأن الأشياء التي يقولها الناس لأنفسهم تترك أثراً في تحديد السلوك الذي سيقومون به، وان السلوك يتأثر بنشاطات عديدة يقوم بها الأفراد تُعمم بواسطة الأبنية المعرفية المختلفة). (بترس، 2008، ص180).

وفي هذا الخصوص يشير (Corey، 2011) إلى أن التعديل المعرفي للسلوك يركز على تغيير الجانب اللفظي أو الشفوي للذات Self-Verbalization وطبقاً لرؤية ميتشنيوم فان الافكار أو الجمل والتعبيرات التي يخاطب بها الفرد نفسه تؤثر على سلوك الفرد بنفس الأثر الذي تتركه تعبيرات شخص آخر. (كوري، 2011، ص383).

كما يعرف هذا الاتجاه بالتحصين ضد الضغوط النفسية ويستخدم خلال تعليمات تجريبية تتمثل في الحديث الذاتي وهو ما يعد ابتعاداً عن الاشتراط الإجرائي حيث يتم إدخال عنصر معرفي في العلاج (محمد، 2000، ص75).

ويرى (ميتشنيوم) أن الإرشاد المعرفي السلوكي لا يقتصر على التحكم في الاشتراط السلوكي والارتباط الشرطي بين مثير واستجابة ، بل إن هناك عوامل أخرى تلعب دوراً في عملية الإرشاد وهي التفكير والإدراك والبناءات المعرفية وحديث الفرد الداخلي مع نفسه وكيفية عزوا الأشياء لأسبابها ، إن هذه الأمور لها تأثير على سلوك الفرد فقد استنتج ميتشنيوم إن للتفكير والمعتقدات والمشاعر والحديث الإيجابي مع النفس وتوجيهات الفرد لنفسه دوراً كبيراً في عملية الإرشاد.(العزة وعبد الهادي ،1999، ص 149-150).

وقد استخدم ((ميتشنيوم)) طريقة في تعديل السلوك تشتمل على التعليمات الذاتية اللفظية التي يقولها المرضى لأنفسهم وهي وكما يلي:-

- أ. إعادة صياغة مطالب المهمة أو الواجب.
- ب. تعليمات أو إرشادات بأداء المهمة ببطء مع التفكير قبل التصرف.
- ت. أسلوب معرفي يتمثل في التخيل وذلك للبحث عن حل.
- ث. عبارات تقدير للذات .
- ج. مثال لاستجابة ضعيفة أو خاطئة يتبعها سبب عدم ملائمتها .
- ح. عبارة تصف كيفية التعامل مع الفشل وكيفية الوصول إلى الاستجابة المناسبة.(محمد، 2000، ص75) .

كما اقترح(ميتشنيوم)بان التغير السلوكي يظهر من خلال سلسلة من العمليات الوسيطة التي تشتمل التفاعل مع الحديث الذاتي والبناء المعرفي والسلوكيات والحصيلة الناتجة عن هذا التفاعل، لقد وصف(ميتشنيوم)ثلاثة مراحل للتغير السلوكي هي:

1. : ملاحظة الذات (Self – Observation) :

المرحلة الأولى هي تعليم المسترشدين مراقبة الذات(سلوكياتهم)،(يتركز حديث المسترشدين الداخلي لأنفسهم بطريقة سلبية يتخللها الحديث عن الخيال وأحلام اليقظة)

ويكون ذلك في البداية، والعنصر الهام هنا هو استعدادهم لسماع أنفسهم وتتطوي هذه العملية على الحساسية المتزايد تجاه أفكارهم ومشاعرهم وأعمالهم وردود أفعالهم الفسيولوجية وطرق التفاعل مع الآخرين، مثلاً: المسترشد الذي يأمل بإحداث تغيير بناء إيجابي فعليه أن يدرك بنفسه بأنه ليس ضحية للأفكار والأحاسيس السلبية ناتجة عن الأحاديث والأقوال التي يوجهها لنفسه. (أبو زعيزع، 2013، ص70-71).

كما يحتوي الحوار الداخلي للمسترشد أو الحالة على عبارات وتصورات ذاتية سلبية وخلال عملية الإرشاد وعن طريق زيادة الوعي والانتباه يركز المسترشد على ردود الأفعال الفكرية والانفعالية والجسمية وعلى ألوان السلوك التفاعلي المتبادل بين الأشخاص ، وتؤدي عملية النقل أو الترجمة إلى أبنية معرفية جديدة تسمح للمسترشد بأن ينظر إلى الإعراض أو المشكلات بصورة مختلفة وبأن يبرز أفكارا وألوانا من السلوك لا تتسجم مع حالة عدم التوافق ، وتؤدي عملية إعادة صياغة المفاهيم هذه إلى إعادة تحديد المشكلات بطرق تعطي أمرين للمسترشد هي:-

أ. الإحساس بالفهم والشعور بالضبط .

ب. الأمل المطلوب للقيام بأنشطة التغيير. (باترسون، 1990، ص123).

وهذا يعني أن على المسترشد تحديد ما لديه من أحاديث سلبية ذاتية أو تخيلات وأحلام يقظة غير مناسبة كما يركز على أفكاره ومشاعره وردود فعله الفسيولوجية وما يتصل بعلاقته الشخصية من سلوكيات، وبطبيعة الحال فإن ذلك يؤدي إلى إعادة تصور للمشكلة وإعادة تعريفها بما يساعده على الفهم الدقيق لتلك المشكلة والذي يصل المسترشد إليه من خلال توجيهات وإرشادات المرشد وتعطي إعادة الصياغة هذه معان جديدة ومختلفة للأفكار والمشاعر والسلوكيات. (محمد، 2000، ص76).

2. السلوك والأفكار المتنافرة أو الغير المتناسبة (Incompatible Thoughts and Behavior)

(البدء بحوار داخلي جديد):

في الوجه الثاني تثير الملاحظة الذاتية التي يقوم بها المسترشد حوارا داخليا فإذا كان لسلوك هذا المسترشد أن يتغير فإن ما يقوله لنفسه وما يتصوره يجب أن ينشئ سلسلة سلوكية جديدة تتعارض أو تتنافر مع سلوكه الحالي غير المتوافق، وأن هذا

الحوار الداخلي الجديد ينطوي على كل خصائص الحديث الداخلي التي سبقت الإشارة إليه(وتشمل الأنظمة الانفعالية والعقلية والاستنتاجات البدنية وتستحدث أو تستثير سلوكيات جديدة)هذا الحديث الداخلي موجه بالنقل أو الترجمة التي ينطوي عليها الإرشاد ، ويؤثر ذلك في الأبنية المعرفية للمسترشد ويمكنه من تنظيم خبرته حول المفهوم أو التطور الجديد بطريقة تقوده إلى مواجهة أكثر فاعلية.(باترسون، 1990، ص123-124) .

من خلال عملية الاتصال التي تحدث بين المرشد والمسترشد إن المسترشدين يتعلموا أن يلاحظوا سلوكياتهم غير التكيفية وبالتالي يظهر إمكانية جديدة لتعلم بدائل سلوكية تكيفية جديدة، كما يتعلم المسترشدون أن يغيروا الحوار الداخلي بواسطة عملية الإرشاد.(كوري، 2011، ص384-385).فاذا أراد المسترشدون أن يتغيروا فان ما يقوله لأنفسهم يجب أن يبدأ بسلسلة من التغيرات السلوكية المغايرة للسلوكيات السابقة، فحديثهم الذاتي الجديد يعمل كدليل يوجههم نحو سلوك آخر جديد، لذلك فان العملية الإرشادية لها تأثير على البناء المعرفي لديهم، بمعنى آخر إعادة صياغة واستبدال احاديثهم السلبية باخري إيجابية.(أبو زعيع، 2013، ص71).

3. المعارف المتصلة بالتغيير (Cognitive Concerning change) (تعلم

مهارات جديدة):

يتعلق هذا الوجه بتأدية المسترشد لمهام تكيفيه جديدة خلال حياته اليومية وتحدث المسترشد مع ذاته حول نتائج هذه الأعمال ، ويرى ميتشنيوم بان ليس المهم إن يركز المسترشد على التدريب على المهارات كما يفعل الإرشاد السلوكي ،بل إن التركيز على ما يقوله المسترشد حول السلوكيات المتغيره التي تعلمها وعلى نتائجها التي سوف تؤثر على ثبات وتعميم عملية التغيير في السلوك، إن ما يقوله المسترشد لنفسه بعد عملية العلاج شيء هام وأساس ، وان عملية الإرشاد تشتمل على تعلم مهارات سلوكية جديدة ،وحوارات داخلية جديدة ،وأبنية معرفية جديدة.(باترسون، 1990، ص124).

ان هذه المرحلة تعد مرحلة تعلم مهارات جديدة اذ تتألف هذه المرحلة من تعليم المسترشدون مهارات تكيفية أكثر فعالية والتي تمارس في مواقف حياتية واقعية(ممثلاً المسترشدون الذين لا يتأقلمون مع الفشل يلجؤون إلى تجنب النشاطات المرغوبة خوفاً من عدم النجاح فيها، أن إعادة بناء أو صياغة الجانب المعرفي يمكن أن تساعدهم في تغير وجهة نظرهم السلبية مما يجعلهم راغبين أكثر في الانغماس في النشاطات المرغوبة.(كوري،2011،ص385).

ويعتمد الاتجاه العلاجي والإرشادي (لميتشنبوم) على مجموعة من الطرق والأساليب الفنية هي:-

1. التقييم المعرفي السلوكي Cognitive Behavioral Assessment:

يتم ذلك من خلال الطريقة الوظيفية المعرفية للتقدير في هذه الحالة والتي تتضمن تمحيصاً للمقدمات والنتائج في علاقتها بالاستجابات والتعرف على فئة السلوك ومدى تكرار الاستجابات في المواقف المختلفة كما يعتمد أيضاً على تحليل المهمة لاكتشاف العوامل التي تؤدي إلى ضعف الأداء لدى المسترشد كما يتم أيضاً خلال هذا التقدير التعرف على تلك الجوانب التي يخفق المسترشد في أن يقولها لنفسه وتؤثر بالتالي على أدائه والتعرف أيضاً على محتوى المعارف المشوشة التي تؤثر سلباً على سلوكه التكيفي.(محمد، 2000، ص77).

ويقترح ميتشنبوم ثلاثة أنواع من الفنيات ضمن هذه الأسلوب هي:

أ. تعديل المطلب أو المهمة بطرق متنوعة تسمح بتقويم قدرات المسترشدين وقصوره تحت مختلف الظروف.

ب.تبديل المتغيرات البيئية التي هي ليست من متغيرات المطلب نفسه وذلك مثل حضور أو غياب المشتتات أو العوامل الشخصية التفاعلية، ويعتبر المسترشد نفسه مصدراً للمعلومات.

ت.تقديم أو تزويد المسترشد بعض المدعمات في شكل معاونات للسرعة وملاحظة التغيرات في الأداء.(باترسون، 1990، ص126).

2. إدخال العوامل المعرفية في حيز وأساليب العلاج السلوكي Cognitive

:Factors in Behavior Therapy Techniques

يعتمد ذلك على استخدام أساليب التوجيه الذاتي أو الحديث الذاتي أو العوامل المعرفية في حيز العلاج السلوكي وأساليبه المستخدمة في ذلك ومنها اشتراط التخلص من القلق والذي يتم من خلال استبعاد مثير منفر يرتبط بإدخال كلمة معينة مثل (إهداء) ويطلب من المسترشد إن يستخدمها ويكررها على أنها حديث ذاتي و تعليمات ذاتية والى جانب ذلك هناك التخلص المنظم من الحساسية والذي يمكن إن يضاف إليه التعريض التخيلي للمواقف ،كما تعد النمذجة من بين هذه الأساليب حيث يقوم المسترشد بتحويل تلك المعلومات التي يحصل عليها من النموذج إلى تخيلات معرفية إدراكية ضمنية والى استجابات لفظية متكررة(تعليمات ذاتية)تستخدم فيما بعد كمؤشر للسلوك الظاهر ومن ثم يمكن أن يؤدي ذلك إلى تغير السلوك.(محمد، 2000، ص78).

3. أساليب التحصين ضد الإجهاد أو الألم النفسي Procedures of Stress

Inoculation(التحصين ضد الضغوط النفسية):

يشتمل التدريب على التحصين ضد الضغوط النفسية على ثلاثة أوجه هي:

أ. الوجه التربوي(مرحلة التعليم)Educational Phase:

في هذا الوجه يُزود المسترشد أو الحالة باطار تصوري لفهم طبيعية للضغط النفسي وينبغي أن يقدم الاطار التصوري أو المفاهيمي في نصوص يفهمها العامة وأن يكون ممكنا من وجهة نظر المسترشد ويؤدي بصورة طبيعية إلى مزولة أو ممارسة تكنيكات معرفية وسلوكية معينة.(باترسون، 1990، ص131).

ان هذا الوجه أو المرحلة تساعد المسترشد على النظر إلى ردود فعله على أنها تتكون من أربع مراحل:

- 1) أعداد نفسه وتهيئتها للتعرف على المصدر الضاغط وتحديدده.
- 2) مواجهة مصدر الضغط والتعامل معه.
- 3) احتمال ارتفاع مستوى الضغط بالنسبة له.

(4) تعزيز نفسه أو ذاته على أنه قد واجه الضغط. (محمد، 2000، ص78).
وقد صمم ميتشنبوم نموذجاً من ثلاثة مراحل للتدريب على مهارة مواجهة الضغوط وهي:

- 1) مرحلة تأطير المفهوم التربوي (المرحلة المفاهيمية).
- 2) اكتساب المهارات التكيفية وتكرارها (الاندماج ثم عمل البروفات).
- 3) مرحلة التطبيق والمتابعة. (كوري، 2011، ص386).

ب. الوجه المسرحي أو التمثيلي (مرحلة التكرار) Rehearsal Phase:

في هذا الوجه يزود المسترشد بتكنيكات المواجهة وتشمل الأمرين (الأعمال المباشرة، والنماذج المعرفية للمواجهة)، وتشمل الأعمال المباشرة الحصول على معلومات عن الأشياء المخوفة وتنظيم طرق أو مخارج للهرب وتعلم ممارسة الاسترخاء البدني، كما تشمل المواجهة المعرفية على مساعدة المسترشد على أن يصبح واعياً بعبارات هزيمة الذات وكيف أنها تستخدم كمؤشرات أو كمثيرات لتقديم عبارات ذاتية غير مناسبة للمواجهة ومن امثله تلك العبارات:

- 1) أنت تستطيع تطوير خطة لمواجهة والتعامل معه.
- 2) استرخ.
- 3) أنت في عملية ضبط.
- 4) تنفس بعمق وببطء.
- 5) عندما يأتي الخوف توقف.
- 6) نجحت المحاولة، لقد أنجزتها. (باترسون، 1990، ص132).

ت. مزاولة التدريب Application Training (مرحلة التدريب التطبيقي):

ويتم خلالها عرض مجموعة من الضغوط التي تهدد أنا الفرد والعمل على مواجهتها باستخدام مجموعة من الأساليب الإرشادية تتضمن التدريب على الكلام والمناقشة والنمذجة وتعليمات للذات وعملية تكرار السلوك والتعزيز. (محمد، 2000، ص79).

4. تكنيكات إعادة البنية المعرفية Cognitive Restucturing Techniques:

تندرج عدة طرق إرشادية تحت مصطلحات (إعادة البنية المعرفية) أو ما يسمى بالإرشاد المعنوي، وترتكز جميع هذه الطرق على تعديل تفكير المسترشد واستنتاجه أي المقدمات والفروض أو المعتقدات والاتجاهات التي تنتبى عليها معارفه، والمشكلة النفسية سببها الاضطراب في التفكير والتي ينطوي عليها عمليات عقلية مشوهة أو محرفة تؤدي إلى نظرة مشوهة والى انفعالات غير سارة وصعوبات سلوكية، وتتكون هذه الطرق من الإرشاد بالاستبصار والتي يتم تحديدها من خلال تصورات المرشد حول معارف المسترشد. (باترسون، 1990، ص134).

إنّ حدوث تفاعل بين الحديث الداخلي عند الفرد و بناءاته المعرفية هو السبب المباشر في عملية تغيير السلوك، فالبناء المعرفي يحدّد طبيعة الحوار الداخلي وهذا الحوار يغيّر في البناء المعرفي، وهكذا يكون تغيير السلوك حسب هذا التفاعل. (Meichenbaum & Cmeron, 1983, pp:115).

أن عملية إعادة البنية المعرفية في ضوء هذا الاتجاه الإرشادي تكمن في عدة أساليب لم تقتصر على أسلوب ميتشنيوم فقط وإنما استمدت من اتجاهات إرشادية أخرى حيث يمكن استخدامها دون الأخرى وهذه الأساليب هي:

1) إعادة البناء العقلاني (أسلوب اليس):

يحاول المرشد ضمن هذا الأسلوب أن يجعل المسترشدين يدركون أن سلوكهم غير المتوافق واضطراباتهم الانفعالية ممكن أن تكون مرتبطة أو محددة بما يقولونه لأنفسهم أو يحدثون به أنفسهم من غير وعي منهم بحديث النفس فاذا تقبل المسترشدون هذا التصور من المرشد فانهم يصبحون مهيين لواحد من طرق الإرشاد التي تعتبر في طبيعتها إعادة للبناء المعرفي للفرد.

2) إعادة البنية المعرفية (أسلوب بيك):.

وهذا الأسلوب يركز على نماذج التفكير المشوه أو المنحرف لدى المسترشدين ويشمل التشويه والاستنتاجات الخاطئة غير المدعومة والمبالغة في تضخيم أهمية حدث ما والخطأ المعرفي أو أغفال أحد العناصر الهامة في الموقف وفي القضية وثنائية التفكير أي رؤية الشيء على حقيقته، ويحاول المرشد في هذه الأساليب مواجهة

التعميمات أو الفروض الصامته التي تبني عليها الاتجاهات والمفاهيم وذلك بعرض وإبراز التفسيرات غير العقلانية أو غير الواقعية التي يقدمها المسترشد لخبراته ويتعاون المسترشدون بالملاحظة والتحليل لخبراتهم الخاصة.

(3) أسلوب حل المشكلات (دزريلا) و(جولد فريد) وآخرون:

يركز هذا الأسلوب على التعرف على ما هو غير موجود من المهارات والاستجابات العقلية المعنية الضرورية لتحقيق التوافق وعلى تعليم المسترشد من مهارات حل المشكلات وكيفية رصدها أو التعرف عليها وكيفية وضع الحلول الممكنة واختيار واحد منها بصفة مؤقتة ثم اختيار واستيضاح مدى فاعليته. (باترسون، 1990، ص134-135).

ثامناً: خطوات بناء البرنامج الإرشادي وفق أنموذج (برودرز و دروري):

تبني الباحث مخطط أنموذج (برودرز و دروري, **Borders & Drury 1992**) لتحقيق أهداف البحث الحالي والخطوات الأساسية التي اعتمد عليها البرنامج الإرشادي موضحة في الشكل (2/)





تحديد خطوات البرنامج الإرشادي

الشكل (2/)

(نموذج برودرز و دروري **Borders & Drury, 1992**)

وتم بناء برنامج خفض أحلام اليقظة على النحو الآتي:

1. وضع الهدف العام للبرنامج الإرشادي وهو خفض أحلام اليقظة لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

2. اعتمد الباحث على مفاهيم الاتجاه المعرفي السلوكي واستراتيجيات أسلوب التصور المرئي الموجه وأسلوب إعادة الصياغة لتخفيض أحلام اليقظة لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

3. تبني الباحث لنموذج (برودرز و دروري) في بناء البرنامج الإرشادي.

4. تحديد عناوين الجلسات الإرشادية، تم تحديد عناوين الجلسات الإرشادية من خلال الرجوع إلى نظرية (كلنجر 2000) وما تضمنته حيثيات النظرية للوقوف على أهم الحاجات الإرشادية للطلاب وهي: (1. الاسترخاء 2. تنظيم الأفكار، 3. قدرة الذات على المواجهة، 4. التوازن النفسي، 5. تقبل الذات، 6. الأمن النفسي، 7. الاستقلالية، 8. تنظيم الوقت، 9. التفاؤل، 10. التخلي عن الأمان السلبية، 11. الانفتاح على الخبرة).

تم عرض البرنامج على عدد من الخبراء المختصين في ميدان الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي (الملحق / 10) للتأكد من مدى مناسبة الأهداف والأنشطة والوسائل المستخدمة والزمن الذي تحتاجه لتحقيق أهداف البرنامج وأي تعديلات مقترحه، وفي هذا الخصوص يشير أيبيل (Ebel) إلى أن أفضل وسيلة لاستخدام الصدق الظاهري هو قيام عدد من الخبراء المختصين بتقدير مدى تمثل فقرات المقياس للسمة المراد قياسها. (Ebel, 1972pp:79). وقد حصل البرنامج على نسبة عالية من الاتفاق بين آراء المحكمين والمختصين حيث بلغت نسبة الاتفاق في صلاحية البرنامج

(100%) كما قد اخذ المرشد بالملاحظات والتعديلات التي قدمها الخبراء من اجل الوصول إلى المستوى المطلوب للبرنامج.

وقد قام المرشد بمجموعة خطوات في بناء البرنامج الإرشادي وكما يلي:ـ

1. تقرير وتحديد المتطلبات والاحتياجات للطلاب.

كانت الخطوة الأولى التي قام بها المرشد هي الوقوف عند حاجات الطلاب في المرحلة المتوسطة فيما يتعلق بمفهوم أحلام اليقظة وقد تحقق ذلك من خلال الرجوع إلى نظرية أحلام اليقظة ل(كلنجر 2000).

2. صياغة أهداف البرنامج الإرشادي:

يسعى البرنامج الإرشادي المعد إلى تحقيق عدد من الأهداف وهي:

1. تعريف الطلاب بأهمية البرامج الإرشادية كنشاط جمعي منظم وهام في تعلم أساليب تفكير جديدة تمكنهم من مواجهة صعوبات الحياة.
2. تدريب الطلاب على تنمية بعض الاستراتيجيات ومهارات الإرشاد بأسلوب التصور المرئي الموجه المستمد من نظرية (رايمي) وأسلوب إعادة الصياغة المستمد من نظرية (ميتشنيوم) المعرفيتين.
3. تعريف الطلاب بمفهوم أحلام اليقظة.
4. تنمية قدرة الطلاب على التفاعل الاجتماعي.
5. تنمية قدرة الطلاب على مواجهة الأزمات النفسية.
6. تنمية قدرة الطلاب على تنظيم الأفكار بشكل سليم وناجح.
7. تنمية قدرة الطلاب على تحقيق التوازن النفسي.
8. تنمية قدرة الطلاب على تقبل الذات وتحقيق الثقة بالنفس.
9. تنمية شعور المسترشدين بالأمن النفسي.
10. تنمية شعور المسترشدين بأهمية الاستقلالية و اتخاذ القرار المناسب ونبذ الاعتمادية الزائدة على الآخرين.
11. مساعدة الطلاب على تنظيم الوقت.
12. مساعدة الطلاب على التفاؤل بالمستقبل وعدم الإحباط.

13. مساعدة الطلاب في التخلي عن الأمنيات السلبية و الضارة.
14. تعريف الطلاب بأهمية الانفتاح على الخبرة كسمة للتواصل مع الآخرين والانفتاح على العالم من حولهم.

3. تحديد الأولويات.

قام الباحث بتحديد الأولويات في ترتيب الحاجات الإرشادية من خلال تحليل نظرية (كلنجر) ثم عرضت الفقرات والمواضيع على لجنة الخبراء (الملحق/9) وقد أخذ المرشد بآرائهم وأجريت بعض التعديلات وتوصلت إلى الصيغة النهائية كما موضح في (الجدول/وهي): 1. الاسترخاء 2. تنظيم الأفكار، 3. قدرة الذات على المواجهة، 4. التوازن النفسي، 5. تقبل الذات، 6. الأمن النفسي، 7. الاستقلالية، 8. تنظيم الوقت، 9. التفاؤل، 10. التخلي عن الأمنيات السلبية، 11. الانفتاح على الخبرة).

4. تحديد الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي:

ان البرنامج الإرشادي المعد من قبل الباحث استند إلى عدة أسس هامة وأساسية شكلت الأساس الذي تم بناء البرنامج عليه حيث أنه اشتمل على أسس عامة تمثل في عدد من المسلمات والمبادئ التي تتعلق بالسلوك البشري والمسترشد وعملية الإرشاد كما اشتمل على أسس فلسفية تتعلق بطبيعة الإنسان وأخلاقيات الإرشاد النفسي وأيضا اشتمل أسس نفسية وتربوية تتعلق بالفروق الفردية والفروق بين الجنسين ومطالب النمو وكذلك استند إلى أسس اجتماعية تتعلق بالفرد والجماعة ومصادر المجتمع.

5. تحديد الأشخاص المنفذين للبرنامج.

تم تحديد كيفية تقديم النشاطات للأشخاص الذين يقومون بإدارة تلك النشاطات وتنفيذها ضمن الجدول الزمني وطبق المرشد الإرشاد الجمعي باستخدام الوسائل واستراتيجيات بحسب أسلوب التصور المرئي الموجه (أفراد المجموعة التجريبية الأولى) وأسلوب إعادة الصياغة (أفراد المجموعة التجريبية الثانية) واستطاع المرشد إن يحقق (14) جلسة إرشادية جمعية استغرقت كل منها (45) دقيقة.

6. تحديد نشاطات المنفذين للبرنامج.

تم اختيار الأنشطة التي تتناسب مع أجواء البرنامج وتحقق أهدافه وبحسب الأسلوبين الإرشاديين المعرفين (التصور المرئي الموجه) و(إعادة الصياغة) وكما يلي: _

• الأسوب الإرشادي (التصور المرئي الموجه) (المجموعة التجريبية الأولى):

اعتمد الباحث استراتيجيات نظرية رايمي للتصورات الخاطئة في تطبيق هذا الأسلوب وقد تضمن عدة فنيات يمكن توضيحها في ما يلي: _

(1) فحص الذات: يشجع المرشد المسترشد على الحديث والتفكير حول ذاته واستكشاف الذات.

(2) التوضيح: ويتضمن تقديم المرشد للمسترشد المعلومات التي لا يملكها أو التي لا يعتبرها مهمة واستعمل المرشد بعض الفنيات ضمن هذه التقنية ك(انعكاس المشاعر، الإيحاء، النصح) ويتم فيها إبراز الدليل مباشرة بطريقة لا تعطي للمسترشد الشك فيه.

(3) عرض الذات: وهي طريقة يشجع بها المرشد المسترشد على المشاركة في مواقف يستطيع فيه ان يلاحظ مفاهيمه الخاطئة وان يحصل على الدليل مباشرة من هذه الملاحظة.

(4) تقديم النموذج: وهي طريقة يقدم فيها المرشد نموذج يراه المسترشدون وهو يؤدي نشاطاً معيناً ويتصور المسترشد نفسه يؤدي هذا النشاط و يتضمن هذا العرض عدد من الفنيات هي: (الصور التلقائية، الصور المدارة من قبل المرشد، الصور الموجهة، التصور الإيجابي، التدريب على تصور الهدف)

(5) تقويم الجلسة: حينما يفهم المسترشد سلوكه الحالي ويتحمل مسؤولية ذلك السلوك فأن المرشد يوجهه نحو تقييم ذلك السلوك والحكم عليه بناء على ما هو جيد له وللآخرين (العزة وجودت، 1999، ص162)

(6) التدريب البيئي: يُقصد به الجانب التطبيقي الذي يُمكن أفراد المجموعة الإرشادية من تطبيق المهارات والأفكار التي تدربوا عليها في الجلسات الإرشادية ، وهنا

يطلب المرشد من أفراد المجموعة الإرشادية أن يقدموا تقارير في الجلسة اللاحقة توضح مشاعرهم وتصف المصاعب التي واجهوها (Black, 1983,pp:136).

• الأسلوب الإرشادي إعادة الصياغة (المجموعة التجريبية الثانية):

اعتمد الباحث استراتيجيات نظرية (ميثنبوم) في تطبيق هذا الأسلوب وقد تضمن عدة فنيات يمكن توضيحها كما يلي: _

(1) التقدير المعرفي للسلوك: ويعني ذلك التعرف على فئة السلوك، تحليل المهمة واكتشاف العوامل المؤدية إلى ضعف الأداء، التعرف إلى الجوانب التي يخفق المسترشد في قولها.

(2) فنيات معرفية وعبارات لفظية: وهي أساليب التوجيه الذاتي أو الحديث الذات وتشمّل: _

أ. إعادة التسمية: وتعني قيام المرشد باستبدال الصفة السلبية في عبارات المسترشد بأخرى إيجابية.

ب. استبدال التسمية. وهو إجراء يقوم المرشد من خلاله بإزالة وصف تسمية تشخيصية في عبارات المسترشد ويستبدلها بسلوك محدد يمكن ضبطه.

ت. المفهوم الإيجابي: يقوم المرشد بإعادة وصف عبارات المسترشد بأنها إيجابية الدوافع.

ث. إعادة صياغة عبارات المسترشد بدون تغيير.

ج. إعادة صياغة عبارات المسترشد بتغيير ضمير المتكلم.

ح. إعادة الأجزاء الهامة من عبارات المسترشد.

(3) تقويم الجلسة: يتم في نهاية كل جلسة لمعرفة مدى فهم الطلاب لما دار في الجلسة إجراء تلخيص لمحاوّر الجلسة وتحديد أهم النقاط الإيجابية والسلبية للجلسة.

(4) التدريب البيئي. ويكون ذلك من خلال إعطاء التدريبات البيئية لأفراد المجموعة الإرشادية التي تعلموها في الجلسة لاستخدامها في الحياة الواقعية واليومية وذلك من أجل معرفة مدى التزامهم بالسلوك الصحيح الذي تعلموه في الجلسة

السابقة وذلك من خلال تدوينه في كراس صغير. (الأحرش وآخرون، 2002، ص79)

7. تحديد خطوات البرنامج الإرشادي.

بعد اختيار عينة البحث وتحديد التصميم التجريبي وإعداد أدواته والفنيات المعتمدة فيه، قام المرشد بالإجراءات الآتية:

أ. اختير (30) طالباً بصورة قصديه ممن حصلوا على اعلى الدرجات على مقياس أحلام اليقظة وقد تم توزيعهم بصورة عشوائية وبالتساوي إلى (ثلاث مجموعات) وهي: (المجموعة التجريبية الأولى وعددها (10) طلاب) و (المجموعة التجريبية الثانية وعددها (10) طلاب) و (المجموعة الضابطة وعددها (10) طلاب)، والذي تراوح درجاتهم بين (65-79) علماً إن الوسط الفرضي هو (64) والتقى المرشد بطلاب المجموعتين التجريبيتين كل على حدة للتعرف عليهم وتعريفهم بطبيعة العمل الإرشادي وأخلاقياته كما بلغوا بمكان وزمان الجلسات الإرشادية ، ثم تركت المجموعة الثالثة (الضابطة) والتي لم تلقَ أي نوع من التدريبات .

ب. حدد عدد الجلسات الإرشادية للمجموعتين التجريبيتين: (14) جلسة بواقع جلستين أسبوعياً لكل مجموعة ، وقد حدد يوماً (الأحد والأربعاء) لتدريب المجموعة التجريبية الأولى ويوماً (الاثنين والخميس) لتدريب المجموعة الثانية من كل أسبوع ، وقد طلب المرشد من أفراد المجموعتين التجريبيتين الحفاظ على سرية ما يدور خلال الجلسات الإرشادية.

ت. حدد مكان الجلسات الإرشادية في (غرفة المرشد التربوي) بين الساعة (9,50-10,35) يوم (الأحد) وبين الساعة (1,20-2,05) من يوم الأربعاء (هذا بالنسبة للمجموعة التجريبية الأولى) أما المجموعة التجريبية الثانية فقد تحددت وقت الجلسة بين الساعة (10,40-11,25) يوم الاثنين وبين الساعة (1,20-2,05) يوم الخميس من كل أسبوع.

ث. عدت الدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعتين التجريبيتين والضابطة على مقياس أحلام اليقظة قبل البدء بتطبيق البرنامج بمثابة نتائج الاختبار القبلي.
ج. حدد يوم الأحد الموافق (2014/11/2) موعداً للجلسة الأولى للمجموعة التجريبية الأولى ويوم الاثنين الموافق (2014/11/3) موعداً للجلسة التجريبية الثانية.

ح. تحديد موعد لتطبيق الاختبار البعدي (2014/12/24) بعد انتهاء البرنامج لمعرفة مدى تأثير الأسلوبين في خفض أحلام اليقظة.

خ. وضع المرشد جدولاً لأيام تطبيق البرنامج كما في (الجدول/16) .

جدول (16)

الجلسات الإرشادية و تواريخها وعددها

ت	الجلسة الإرشادية	تاريخ انعقادها لأسلوب (التصور المرئي الموجه)	تاريخ انعقادها لأسلوب (إعادة الصياغة)	الموضوع
1	الأولى	الأحد 2014/11/2	الاثنين 2014/11/3	الافتتاحية
2	الثانية	الأربعاء 2014/11/5	الخميس 2014/11/6	الاسترخاء
3	الثالثة	الأحد 2014/11/9	الاثنين 2014/11/10	تنظيم الأفكار (A)
4	الرابعة	الأربعاء 2014/11/12	الخميس 2014/11/13	تنظيم الأفكار (B)
5	الخامسة	الأحد 2014/11/16	الاثنين 2014/11/17	قدرة الذات على المواجهة
6	السادسة	الأربعاء 2014/11/19	الخميس 2014/11/20	التوازن النفسي
7	السابعة	الأحد 2014/11/23	الاثنين 2014/11/24	تقبل الذات
8	الثامنة	الأربعاء 2014/11/26	الخميس 2014/11/27	الأمن النفسي
9	التاسعة	الأحد 2014/11/30	الاثنين 2014/12/1	الاستقلالية
10	العاشرة	الأربعاء 2014/12/3	الخميس 2014/12/4	تنظيم الوقت
11	الحادية عشرة	الأحد 2014/12/7	الاثنين 2014/12/8	التفائل

التخلي عن الأمان السلبية	الاثنين 2014/12/15	*الأحد 2014/12/14	الثانية عشرة	12
الانفتاح على الخبرة	الخميس 2014/12/18	الأربعاء 2014/12/17	الثالثة عشرة	13
الختامية	الاثنين 2014/12/22	الأحد 2014/12/21	الرابعة عشرة	14
الاختبار البعدي	الاربعاء 2014/12/24			15

(*) الاربعاء 2014/12/10 و الخميس 2014/12/11 عطلة رسمية بمناسبة أربعينية الأمام الحسين (ع).

تاسعاً: الجلسات الإرشادية:

1. جلسات البرنامج الإرشادي باستعمال أسلوب (التصور المرئي الموجه):

مدة الجلسة (45) دقيقة	الجلسة الأولى/ الافتتاحية (التعارف)/ (الأحد الموافق: 2014/11/2)
	<p>الحاجات المرتبطة بالموضوع</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. التعارف المتبادل بين الطلاب (المسترشدين) والمرشد. 2. التعارف المتبادل بين أفراد المجموعة الإرشادية. 3. تعرف أفراد المجموعة الإرشادية إلى (مكان وزمان) جلسات البرنامج 4. تعرف أفراد المجموعة الإرشادية إلى الضوابط والتعليمات الخاصة بجلسات البرنامج.
	<p>هدف الجلسة</p> <ul style="list-style-type: none"> • مساعدة الطلاب (المسترشدين) على التفاعل في ما بينهم و ما بين المرشد.
	<p>الأهداف السلوكية</p> <ul style="list-style-type: none"> • جعل المسترشد قادرا على أن :- <ol style="list-style-type: none"> 1. يعرف المرشد وطبيعة عمله. 2. يتخطى الحواجز النفسية. 3. يتعارف المسترشدون فيما بينهم. 4. يتعرف إلى (مكان وزمان) جلسات البرنامج. 5. يعرف الطلاب طبيعة البرنامج والضوابط والتعليمات الخاصة بالجلسات الإرشادية.
	<p>الأنشطة والفنيات</p> <ul style="list-style-type: none"> • (استخدام الموسيقى الهادئة، الحوار والمناقشة). • بعد ترحيب المرشد بالطلاب يقوم بتعريف نفسه وان عمله مختص بالإرشاد ثم يوضح الهدف الرئيسي من الجلسة الإرشادية. • يقوم المرشد بعرض مقطع من الموسيقى الهادئة، ليساعد شعور الطلاب بالارتياح والطمأنينة. • يعطي فكرة عن نفسه وما الذي يقوم به ، وماذا يعني البرنامج الإرشادي وماذا تعني الجلسات الإرشادية والهدف من الجلسات وان كل جلسة سنتناول أنشطة معينة سهلة التنفيذ ومفيدة وان الجلسات ستميز بما يأتي:- <ol style="list-style-type: none"> 1. السرية التامة . 2. الموضوعية عند التنفيذ . 3. الجدية . 4. لا توجد درجات امتحانيه بل معززات معنوية .

<p>5. التعبير بصراحة عما يريده الطالب .</p> <p>6. الالتزام في الوقت والمكان المعينين.</p> <p>7. الألفة والمحبة من المرشد.</p> <p>• ثم في نهاية الجلسة يوزع المرشد الحلوى مع كراس للطلاب لتدوين الملاحظات للتشجيع واستمرار المشاركة .</p>	
<p>• يحاول المرشد معرفة مدى استجابة الطلاب لما قدم لهم من خلال بعض المحاورات.</p> <p>• يطلب المرشد من أفراد المجموعة بيان آرائهم حول ذلك وان كان هناك بعض المقترحات لمناقشتها.</p> <p>• يطلب منهم بيان آرائهم حول الوقت ، المكان ، الجلسات ، المرشد ، وكل ما يتعلق بالبرنامج .</p> <p>• يقدم المرشد بعض الأسئلة ومنها: _</p> <p>1. هل هناك من لا يرغب في الانضمام للبرنامج؟</p> <p>2. هل هناك من لا يلائمه وقت و مكان البرنامج؟</p>	<p>التقويم البنائي</p>

إدارة الجلسة الأولى/الافتتاحية

موضوع الجلسة: (التعارف)

- إدارة الجلسة الإرشادية: من قبل المرشد ، وهي القيام بالنشاطات أو الفنيات التالية: _
- يبدأ المرشد بذكر اسم الله (تعالى) معلنا بدء إجراءات العملية الإرشادية.
 - الترحيب بأفراد المجموعة الإرشادية وتقديم الشكر لهم على الحضور إلى البرنامج.
 - يطلب المرشد من المسترشدين إن يجلسوا حيثما شاءوا، إذ لا يشعرهم أن الغرفة هي لغرض الدراسة، محاولا منه إقامة علاقة طيبة قائمة على الاحترام والود والتفاهم.
 - يقدم المرشد اسمه لأفراد المجموعة الإرشادية وطبيعة مهنته وعمله وهو الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي.
 - يقوم المرشد بعرض مقطوعة موسيقية هادئة محاولتا منه لخلق جو جديد خارج نطاق روتين الدراسة المعهود يساعد في شعور المسترشدين بالارتياح والطمأنينة والاسترخاء.
 - يتعرف المرشد على أسماء أفراد المجموعة بقوله: "الآن لننتعرف على أسمائكم كل واحد منكم يذكر اسمه وعمره والشعبة، ولنبدأ من اليمين أولا"....
 - يطلب المرشد من المسترشدين التعارف في ما بينهم (أفراد المجموعة الإرشادية أنفسهم)وقيامهم بالتصافح في ما بينهم لإزالة الخجل وتنمية روح التفاعل الاجتماعي وزيادة الاطمئنان النفسي.
 - يقوم المرشد بتوزيع الحلوى لأفراد المجموعة الإرشادية بجو من المرح والألفة والمحبة ويشرك معه احد المسترشدين في تقديم الحلوى وذلك لخلق التوافق النفسي والاجتماعي بين المسترشدين والمرشد مما يؤدي إلى جعل المسترشدين يشعروا بان جو الجلسات يختلف عن جو الدرس الاعتيادي .

- يقوم المرشد بتبليغ أفراد المجموعة الإرشادية بان هذه الجلسات ستستمر (14) جلسة وبواقع جلستين أسبوعياً وسيكون المكان المخصص في غرفة المرشد التربوي وحسب ما تم الاتفاق عليه مع إدارة المدرسة والمرشد التربوي.
- اتفق المرشد مع أفراد المجموعة الإرشادية على تحديد أيام الجلسات ،وهي أيام (الأحد والأربعاء) من كل أسبوع والوقت المخصص لكل جلسة هو (45 دقيقة) وكذلك تحديد الزمن المتفق عليه لبداية كل جلسة سيكون في تمام الساعة (9,50-10,35) صباحاً من يوم (الأحد) وبين الساعة (1,20-2,05) بعد الظهر من يوم (الأربعاء) كون المدرسة ثنائية الدوام.
- يقوم المرشد باطلاع أفراد المجموعة الإرشادية على الضوابط والتعليمات الخاصة بالجلسات الإرشادية وهي :-
 1. السرية التامة لما يقال أو يحدث داخل الجلسة الإرشادية.
 2. الموضوعية عند التنفيذ.
 3. الجدية.
 4. لا توجد درجات امتحانيه بل معززات معنوية.
 5. الالتزام في الوقت والمكان المعينين.
 6. الألفة والمحبة والاحترام المتبادل بين أفراد المجموعة الإرشادية.
 7. لكل فرد من أفراد المجموعة الإرشادية الحق في الانسحاب من البرنامج متى ما شاء.
 8. على جميع أفراد المجموعة الإرشادية الالتزام بإنجاز ما يطلب منهم من تدريبات بيئيه.
- يقوم المرشد بتوزيع كراس ورقي على أفراد المجموعة الإرشادية لغرض تدوين الملاحظات.
- يقوم المرشد بتقديم سؤال إلى أفراد المجموعة الإرشادية وهو: _
 1. من منكم لا يرغب بالاشتراك في البرنامج؟.
 2. هل أن وقت ومكان أداء البرنامج يلائم الجميع؟.

- وجد المرشد بان جميع أفراد المجموعة الإرشادية مسرورين ومتشوقين للانضمام إلى جلسات البرنامج.
- في نهاية الجلسة يودع المرشد الطلاب ويصافح كل واحد منهم مؤكداً على الالتزام بالأمر التي تم الاتفاق عليها مسبقاً.

مدة الجلسة (45) دقيقة	الأربعاء الموافق: 2014/11/5	الجلسة الثانية/ (الاسترخاء)
	<ol style="list-style-type: none"> 1. تعرف المسترشدون إلى معنى الاسترخاء. 2. قدرة المسترشدون على ممارسة الاسترخاء. 3. مساعدة المسترشدين على مواجهة الأزمات النفسية بهدوء واسترخاء. 	<p>الحاجات المرتبطة بالموضوع</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • مساعدة المسترشدين على ممارسة الاسترخاء 	<p>هدف الجلسة</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • جعل المسترشد قادرا على أن:- <ol style="list-style-type: none"> 1. يعرف معنى الاسترخاء. 2. يفهم أهمية الاسترخاء. 3. يمارس تمارين الاسترخاء داخل قاعة الجلسة الإرشادية. 4. يسترخي أثناء جلوسه في القاعة. 5. يتكلم بصراحة عن تصوراته الشخصية أمام الجميع. 6. يلاحظ صورة فتوغرافية لمنظر جميل. 7. يتصور نفسه في مكان جميل يبعث على الراحة والسعادة. 	<p>الأهداف السلوكية</p>
<p>ملاحظة النموذج (عرض صورة لمنظر سياحي جميل))</p> <ul style="list-style-type: none"> • بعد الترحيب بأفراد المجموعة الإرشادية يبدأ المرشد بتوضيح موضوع الجلسة وهو (الاسترخاء) والذي يعني:- (حالة هدوء تنشأ عقب إزالة التوتر بعد تجربة انفعالية شديدة أو جهد جسدي شاق). • يقوم المرشد بتوضيح أهمية الاسترخاء ولماذا نسترخي؟. • يقوم المرشد بتطبيق خطوات الاسترخاء مع المسترشدين وكما يلي:- <ol style="list-style-type: none"> 1. يجلس كل مسترشد على كرسي مريح . 2. يغمض الجميع العينين وتوضع اليد إلى الجانبين والقدمين متباعدين 3. التنفس بعمق - شهيق عميق ، وزفير ... شهيق وزفير 4. ترك الجسم كله على الكرسي مسترخي . • المرحلة الثانية ويتم فيها القيام بالمراحل الآتية : <ol style="list-style-type: none"> 1. استرخاء العضلات في كل الجسم وفي حالة الشهيق تشد العضلات (عضلات 		<p>الأنشطة والفنيات</p>

<p>الوجه)وفي حالة الزفير تترك العضلات تسترخي لوحدها .</p> <p>2. رفع عضلات الكتف (ترتفع مع الشهيق)وتترك تسترخي لوحدها مع الزفير ثم الخطوة نفسها مع اليدين والقدمين .</p> <ul style="list-style-type: none"> • يطلب المرشد من احد أفراد المجموعة تطبيق خطوات الاسترخاء أمام الجميع ويستخدم المرشد التعزيز المعنوي مع المسترشدين للاستمرار في المشاركة. • يطبق المرشد تقنية (فحص الذات)من خلال تشجيع المسترشد على الحديث والتفكير حول الذات وكذلك تشجيعه على استكشاف الذات. • يعرض المرشد صورة لمنظر طبيعي جميل. • يطلب المرشد من المسترشدين إغماض العينين وتصور انفسهم في مكان جميل يبعث على الراحة. 	
<ul style="list-style-type: none"> • يقوم المرشد بطرح بعض الأسئلة: _ 1. ما المقصود بالاسترخاء؟ 2. ما فائدة ممارسة الاسترخاء؟ 3. هل ممارسة الاسترخاء أشعركم بالراحة؟ 	<p>التقويم البنائي</p>
<ul style="list-style-type: none"> • يطلب المرشد من أفراد المجموعة الإرشادية التدريب على ممارسة تمارين الاسترخاء قبل أداء الواجبات المدرسية. 	<p>التدريب البيتي</p>

إدارة الجلسة الثانية / الاسترخاء

موضوع الجلسة: (الاسترخاء)

• بعد ترحيب المرشد بالمسترشدين وتأكده من شعورهم بالراحة يبدأ المرشد بتوضيح موضوع الجلسة وهو (الاسترخاء) والذي نعني به: _ حالة هدوء تنشأ عقب إزالة التوتر بعد تجربة انفعالية شديدة أو جهد جسدي شاق)، ثم يصف المرشد قائلاً " إن التوتر والقلق (الضغوط النفسية) سمة العصر وأن الفشل في مواجهتها ينعكس على أدائنا العلمي والمهني والنفسي والاجتماعي وبالتالي يجب علينا تعلم كيفية مواجهة تلك الضغوط، وإن ذلك لا يتم في لحظه بل يحتاج إلى تدريب منتظم واستخدام فنيات معينة ومنها التدريب على ممارسة الاسترخاء بشكل علمي، وأيضاً التنظيم الجيد لأفكارنا، إن هدفنا هو السيطرة على التوتر وإدارة القلق وهذا يعني التحول من حالة القلق إلى حالة من الاسترخاء الملحوظ الذي يكون لبضع دقائق في البداية ثم يكرر مرة بعد مرة حتى يصبح الاسترخاء معتاداً، إن ذلك يساعدنا في تقليل بعض أنماط التعب والألم والمعاناة وأيضاً تقليل استجابة الشخص للمنبهات المروعة كالضجيج المزعج وغيره". (الوقت المخصص (5دقائق).

• بعد توضيح المرشد لأهمية الاسترخاء ولماذا نسترخي ؟ يقوم مع المسترشدين بتطبيق خطوات الاسترخاء وكالتالي:-

1. يجلس كل فرد على كرسي مريح.

2. يغمض الجميع العينين وتوضع اليد إلى الجانبين والقدمين متباعدين .

3. التنفس بعمق - شهيق عميق، وزفير... شهيق.... وزفير لعدة مرات.

4. ترك الجسم كله على الكرسي مسترخي .

• المرحلة الثانية ويتم فيها القيام بالمراحل الآتية:-

1. استرخاء العضلات في كل الجسم وفي حالة الشهيق تشد العضلات

(عضلات الوجه) وفي حالة الزفير تترك العضلات تسترخي لوحدها.

2. رفع عضلات الكتف (ترتفع مع الشهيق) وتترك تسترخي لوحدها مع الزفير ثم الخطوة نفسها مع اليدين والقدمين. (الوقت 15 دقيقة).
- بعد أداء تلك التمارين يقوم المرشد بتشجيع المسترشد على تنمية ذاته من خلال الحديث والتفكير حول الذات والسعي إلى اكتشاف الذات حيث يطلب المرشد من المسترشد (علي) اكتشاف المعلومات الضرورية لتحديد وتغيير واحد من المفاهيم والتصورات الخاطئة لديه. (الوقت 10 دقائق).
 - يقوم المرشد بعرض صورة لمنظر طبيعي يجسد جمال الطبيعة من جبال وشلالات وخضرة بديعة التركيز في المنظر بدرجة كبيرة. (الوقت 5 دقائق).
 - طلب المرشد من المسترشد استحضار ذلك المنظر الجميل والاحتفاظ به في الذاكرة وذلك من خلال إغلاق العينين وعدم التفكير في أي شيء آخر سوى المنظر الجميل والتصور للحقائق الجميلة والإزهار المتفتحة مع زقزقة العصافير وخرير المياه. (الوقت 5 دقائق).
 - يستخدم المرشد معززات معنوية للتشجيع وللاستمرار في المشاركة.
 - يطلب المرشد من بعض المسترشدين ذكر ما دار في الجلسة الإرشادية على شكل بعض النقاط شفهيًا. (5 دقائق).
 - يطلب المرشد من أفراد المجموعة الإرشادية التدريب على ممارسة تمارين الاسترخاء قبل أداء الواجبات المدرسية، ويذكر بوقت الجلسة المقبلة الساعة (9,50 دقيقة) من يوم الأحد القادم بمشيئة الله.

مدة الجلسة (45) دقيقة	الأحد الموافق: 9/ 11/ 2014	الجلسة الثالثة/ (تنظيم الأفكار) (A)
	<ol style="list-style-type: none"> 1. تعرف المسترشدون إلى مفهوم التفكير. 2. قدرة المسترشدون على التحكم في التفكير. 3. قدرة المسترشدين إلى عملية تنظيم الأفكار. 4. قدرة المسترشدين على تنظيم أفكارهم. 	<p>الحاجات المرتبطة بالموضوع</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • مساعدة المسترشدين على ترتيب الأفكار بشكل سليم و ناجح. 	<p>هدف الجلسة</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • جعل المسترشد قادراً على أن: _ 1. يعرف مفهوم التفكير. 2. يعدد مكونات التفكير. 3. يعرف معنى التحكم في التفكير. 4. يوضح مفهوم تنظيم الأفكار. 5. يبين أنواع التفكير الإيجابي. 6. يحدد وسائل تنظيم الأفكار. 7. ينظم تفكيره بشكل سليم. 8. يحدد بعض السلوكيات الخاطئة في تفكيره الخاص.. 9. يلاحظ عدد من الصور الفتوغرافية بتمعن وتركيز. 10. يتصور نفسه ناجحاً. 	<p>الأهداف السلوكية</p>
	<p>((التوضيح، فنية انعكاس المشاعر، الإيحاء والنصح) عرض الذات، ملاحظة النموذج فنية التصور الإيجابي(الصور التلقائية))</p> <ul style="list-style-type: none"> • يقوم المرشد بالاستفسار عن التدريب ألبيتي ويقدم الشكر والثناء للذين أنجزوه. • يقوم المرشد بتوضيح معنى التفكير وهو_ عبارة عن سلسلة من النشاطات العقلية التي يقوم بها الدماغ عند تعرضه لمثير استقبله عن طريق واحدة أو أكثر من الحواس الخمس. ويتألف من ثلاثة مكونات هي:- 1. عمليات معرفية معقدة كحل المشكلات. 2. معرفة خاصة بمحتوى المادة موضع دراسة الطالب. 3. استعدادات وعوامل شخصية(اتجاهات، موضوعية ، ميول). 	<p>الأنشطة والفنيات</p>

- يقوم المرشد بتوضيح مفهوم التحكم في التفكير وهو قدرة الفرد على التحكم في أنماط التفكير العديدة كالتفكير العلمي والتفكير الإبداعي والتفكير الناقد وإمكانيته في البلوغ إلى ذروة الأداء).
- يطلب إعادة التعريف من قبل عدد من أفراد المجموعة الإرشادية ويقدم الشكر والثناء للمشاركين.
- يقوم المرشد بتوضيح أنواع التفكير الإيجابي وهي:-
 1. التفكير العلمي (يقوم المرشد بتوضيح تعريف التفكير العلمي).
 2. التفكير الإبداعي (يوضح المرشد تعريف التفكير الإبداعي).
- يطرح المرشد سؤال "ما المواقف التي مررت بها والتي تتطلب التنظيم في الأفكار؟".
- يستمع المرشد إلى ما يقوله المسترشدون بتمعن وإنصات.
- يقوم المرشد بتقديم المعلومات التي لا يمتلكها المسترشدون حول كيفية تنظيم الأفكار و يستخدم المرشد الفنيات:-
 1. انعكاس المشاعر.
 2. استعمال النصح.
 3. استعمال التساؤل لجذب انتباه المسترشدون للأدلة التي يجهلونها.
 4. استعمال الإيحاء لتقديم الدليل مباشرة بطريقة لا تعطي المسترشدون الفرصة للتساؤل.
- يطبق المرشد تقنية (عرض الذات) من خلال تشجيع المسترشد على المشاركة في مواقف يستطيع فيها أن يلاحظ مفاهيمه الخاطئة ويحصل على الدليل مباشرة من هذه الملاحظة الذاتية ثم يغير تلك المفاهيم الخاطئة حول (تنظيم الأفكار) باعتبارها خاطئة وغير سارة.
- يقدم المرشد نموذج يراه المسترشدون وهو يؤدي نشاط ما ثم يتصورون أنهم يؤدون ذلك النشاط وخلال أداء النموذج تصحح مفاهيمهم حول تنظيم الأفكار وهي عبارة عن سماع قصة قصيرة بعنوان (مقعد بارق ذو الرجل الواحدة) وهي قصة معدة لطلاب المرحلة المتوسطة (وزارة التربية العراقية) مصحوبة بعرض بعض الصور تجسد تلك القصة وهذا العرض يمثل النموذج الذي يلاحظه المسترشدون.
- يطلب المرشد من أفراد المجموعة الإرشادية تصور أنفسهم ناجحين كبطل القصة المروية في تنظيم الأفكار.
- يستخدم المرشد التعزيز المعنوي لاستمرار المشاركة.

• يقوم المرشد بتلخيص ما دار في الجلسة الإرشادية من خلال تقديم بعض الأسئلة وهي:-

التقويم

<p>1. ماذا نعني بالتفكير؟</p> <p>2. ما أنواعه؟</p> <p>3. ما مكوناته؟</p> <p>4. هل شعرتم بالراحة في أثناء الجلسة الإرشادية؟</p>	البنائي
<p>• يطلب المرشد من كل مسترشد تسجيل بعض المواقف التي تحتاج إلى تنظيم للأفكار.</p>	التدريب البيتي

إدارة الجلسة الثالثة/تنظيم الأفكار (A)

موضوع الجلسة: (تنظيم الأفكار)

- يستقبل المرشد المسترشدين ببشاشة الوجه والابتسامة الجميلة ومصافحتهم وشكرهم على الحضور.
 - يقوم المرشد بالاستفسار عن التدريب البيتي ويقدم الشكر للذين أنجزوه.
 - يقوم المرشد بتقديم موضوع الجلسة وهو (تنظيم الأفكار) ثم يقوم المرشد بتوضيح أهمية الموضوع قائلاً " كما اسلفنا في الجلسة الماضية وقلنا إن التوتر سمة العصر وان ذلك ينعكس على أدائنا العلمي والمهني وان التوتر يصيب الإنسان في مختلف المجالات والمهن ويصيب الرجال والنساء وانه ولكي نصمد ونتلافى هذا التوتر يجب علينا إن نتعلم كيفية السيطرة على الضغوط التي تواجهنا أو نتعلم كيف نقلل من شدة تأثيرها وان ذلك يتم من خلال عدة أمور يمكن إن نذكر عدد منها وحسب الوقت المخصص لنا وهي:-
1. الاسترخاء والذي قصدنا منه حالة هدوء تتشأ عقب إزالة التوتر بعد تجربة انفعالية شديدة أو جهد جسدي شاق.
 2. تنظيم الأفكار، وهنا لا بد من معرفة ماذا يقصد بالتفكير_ وهو عبارة عن سلسلة من النشاطات العقلية التي يقوم بها الدماغ عند تعرضه لمثير استقبله عن طريق واحدة أو أكثر من الحواس الخمس. ويتألف من ثلاثة مكونات هي:-
- أ. عمليات معرفية معقدة كحل المشكلات.
 - ب. معرفة خاصة بمحتوى المادة موضع دراسة الطالب.
 - ت. استعدادات وعوامل شخصية (اتجاهات، موضوعية، ميول).
- بعد ذلك يقوم المرشد بقراءة تعريف مفهوم التحكم في التفكير والذي يعني (قدرة الفرد على التحكم في أنماط التفكير العديدة كالتفكير العلمي والتفكير الإبداعي والتفكير الناقد وإمكانيته في البلوغ إلى ذروة الأداء).

• يوضح المرشد أهمية التفكير الإيجابي في حياة الفرد ومستقبله قائلاً "إن التفكير الإيجابي له الدور الهام في البلوغ إلى ذروة الأداء كونه يحتوي على العديد من أنماط التفكير كالتفكير العلمي والتفكير الإبداعي والتفكير الناقد وسنوضح بعضاً منها:"-

أ. التفكير العلمي_ وهو مهارة عقلية يمكن اكتسابها عن طريق التعلم والتدريب والممارسة ويمكن تنميته.

ب. التفكير الإبداعي_ وهو قدرة الفرد على تجنب الروتين والطرق التقليدية في التفكير مع إنتاج جديد وأصيل يمكن تنفيذه وتحقيقه.(15دقيقة).

- يطرح المرشد سؤال "ما المواقف التي مررتم بها والتي تتطلب التنظيم في الأفكار؟".
- هنا يقوم المرشد بطرح عنوان موضوع حول(الذهاب في سفرة)يترك المرشد للمسترشدين الحرية في الإجابة ، فيجيب المسترشد(حيدر)من كونه يرغب بالذهاب في سفرة إلى مدينة الألعاب وحدائق الزوراء(بغداد) واخبرنا عن رغبته في الذهاب برفقة العائلة والأهل وعند سؤالنا له لماذا لا يكون مع الأصدقاء أو الزملاء أجاب لكونهم يذكرونه بالدراسة والروتين اليومي وهذا شيء ممل، ثم يجيب المسترشد (حيدر2)انه يرغب بالذهاب في سفرة إلى دولة(تركيا)فانه يسمع من بعض الأشخاص أنها جميلة جداً وجوها بارد في فصل الصيف ويزورها السياح من مختلف دول العالم بالإضافة إلى جو الأمان الذي تعيشه هذه الدولة، ثم يتكلم المسترشد(حيدر3)ويبيد رغبته في الذهاب في سفرة إلى احدى الدول الأوروبية (فرنسا)ثم يطلب المسترشد(حيدر4)من المرشد أن يتحدث فيسمح المرشد له قائلاً "أنا لا ارغب بأية سفرة أو أي مشاركة مع الأصدقاء أو حتى الأهل والسبب أن معظم الأشخاص غير جيدين وأشرار وأن حياتنا ليس لها معنى(الحياة ما تسوى) ولوكان بمقدوري الانتحار لانتحرت"(هنا يسئل المرشد المسترشد عن بعض المعلومات الشخصية عنه فتبين أنه طالب مهجر وأن داره قد نهب وتفجر و قتل والده وهو الآن يعيش مع بعض الأفراد من عائلته في دار مستأجرة وهي عبارة عن مبنى غير مكتمل(هيكل)وأن الظروف الاقتصادية صعبة وغير جيدة).

- هنا يقوم المرشد بتقديم بعض المعلومات التي لا يمتلكها المسترشد أو يعتبرها غير هامة فيتكلم قائلاً "لاشك أن الحياة فيها الكثير من المتاعب والمشقة والإزعاجات وحالة من عدم تلبية للرغبات وهذا لا يعني أن حياتنا يجب أن تنتهي أو نتوقف وأن نفكر في الانتحار بل على العكس من ذلك ورغم كل تلك السلبيات التحديات يجب أن نزرع الأمل في نفوسنا وأن ننظر لغداً أفضل فديننا الحنيف يرفض أن نعجز أو نياس وبحرم الانتحار والمطلوب هنا أن ننظم أفكارنا كي نواجه ضغوط الحياة ومتاعبها وهذا يكون في الدراسة أولاً و في مشاكلها ثانياً ويجب أن نستمر ونحقق النجاح الفردي ومن ثم نحقق النجاح العام وهو ازدهار بلدنا العزيز.
- يستخدم المرشد التعزيز المعنوي لاستمرار المشاركة.
- في نهاية الجلسة يقوم المرشد بطرح عدد من الأسئلة وهي:-
 1. ماذا نعني بالتفكير؟
 2. ما أنواعه؟
 3. ما مكوناته؟
 4. هل شعرتم بالراحة في أثناء الجلسة الإرشادية؟
- يطلب المرشد من كل مسترشد تسجيل بعض المواقف التي تحتاج إلى تنظيم للأفكار.
- وأخيراً يقوم المرشد بتوديع المسترشدين ومصافحتهم وأخبارهم بأنه سوف يتم إعادة لما ذكر في هذه الجلسة إلى الجلسة القادمة يوم الأربعاء الموافق 11/12 إن شاء الله مؤكداً الحضور في الوقت والمكان المحددين متمنياً لهم الاستفادة والنجاح والسعادة.

مدة الجلسة (45) دقيقة	الأربعاء الموافق: 2014/11/ 12	الجلسة الرابعة/ (تنظيم الأفكارB)
	<ol style="list-style-type: none"> 1. تعرف المسترشدون إلى مفهوم التفكير. 2. قدرة المسترشدون على التحكم في التفكير. 3. قدرة المسترشدين إلى عملية تنظيم الأفكار. 4. قدرة المسترشدين على تنظيم أفكارهم. 	<p>الحاجات المرتبطة بالموضوع</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • مساعدة المسترشدين على ترتيب الأفكار بشكل سليم و ناجح. 	<p>هدف الجلسة</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • جعل المسترشد قادراً على أن: <ol style="list-style-type: none"> 1. يعرف مفهوم التفكير. 2. يعدد مكونات التفكير. 3. يعرف معنى التحكم في التفكير. 4. يوضح مفهوم تنظيم الأفكار. 5. يبين أنواع التفكير الإيجابي. 6. يحدد وسائل تنظيم الأفكار. 7. ينظم تفكيره بشكل سليم. 8. يحدد بعض السلوكيات الخاطئة في تفكيره الخاص. 9. يلاحظ عدد من الصور الفتوغرافية بتمعن وتركيز. 10. يتصور نفسه ناجحاً. 	<p>الأهداف السلوكية</p>
	<p>((التوضيح، فنية انعكاس المشاعر، الإيحاء والنصح) عرض الذات، ملاحظة النموذج، قصة قصيرة فنية التصور الإيجابي(الصور التلقائية))</p> <ul style="list-style-type: none"> • يقوم المرشد بالاستفسار عن التدريب البيئي ويقدم الشكر والثناء للذين أنجزوه. • يقوم المرشد بتوضيح معنى التفكير وهو عبارة عن سلسلة من النشاطات العقلية التي يقوم بها الدماغ عند تعرضه لمثير استقبله عن طريق واحدة أو أكثر من الحواس الخمس. ويتألف من ثلاثة مكونات هي:- <ol style="list-style-type: none"> 1. عمليات معرفية معقدة كحل المشكلات. 2. معرفة خاصة بمحتوى المادة موضع دراسة الطالب. 3. استعدادات وعوامل شخصية(اتجاهات، موضوعية ، ميول). 	<p>الأنشطة والفنيات</p>

- يقوم المرشد بتوضيح مفهوم التحكم في التفكير وهو قدرة الفرد على التحكم في أنماط التفكير العديدة كالتفكير العلمي والتفكير الإبداعي والتفكير الناقد وإمكانيته في البلوغ إلى ذروة الأداء). يطلب المرشد إعادة التعريف ويشكر المشاركين ثم يقوم بتوضيح أنواع التفكير الإيجابي وهي:
 1. التفكير العلمي (يقوم المرشد بتوضيح تعريف التفكير العلمي).
 2. التفكير الإبداعي (يوضح المرشد تعريف التفكير الإبداعي).
- يطرح المرشد سؤال "ما المواقف التي مررت بها والتي تتطلب التنظيم في الأفكار؟".
- يستمع المرشد إلى ما يقوله المسترشدون بتمعن وإنصات.
- يقوم المرشد بتقديم المعلومات التي لا يمتلكها المسترشدون حول كيفية تنظيم الأفكار و يستخدم المرشد الفنيات:
 1. انعكاس المشاعر.
 2. استعمال النصح.
 3. استعمال التساؤل لجذب انتباه المسترشدون للأدلة التي يجهلونها.
 4. استعمال الإيحاء لتقديم الدليل مباشرة بطريقة لا تعطي المسترشدون الفرصة للتساؤل.
- يطبق المرشد تقنية (عرض الذات) من خلال تشجيع المسترشد على المشاركة في مواقف يستطيع فيها أن يلاحظ مفاهيمه الخاطئة ويحصل على الدليل مباشرة من هذه الملاحظة الذاتية ثم يغير تلك المفاهيم الخاطئة حول (تنظيم الأفكار) باعتبارها خاطئة وغير سارة.
- يقدم المرشد نموذج يراه المسترشدون وهو يؤدي نشاط ما ثم يتصورون أنهم يؤدون ذلك النشاط وخلال أداء النموذج تصحح مفاهيمهم حول تنظيم الأفكار وهي عبارة عن سماع قصة قصيرة بعنوان (مقعد بارق ذو الرجل الواحدة) وهي قصة معدة لطلاب المرحلة المتوسطة (وزارة التربية العراقية) مصحوبة بعرض بعض الصور تجسد تلك القصة وهذا العرض يمثل النموذج الذي يلاحظه المسترشدون.
- يطلب المرشد من أفراد المجموعة الإرشادية تصور أنفسهم ناجحين كبطل القصة المروية في تنظيم الأفكار.
- يستخدم المرشد التعزيز المعنوي لاستمرار المشاركة.

1. يطلب المرشد من المسترشدون أبداء آرائهم حول ما دار في الجلسة الإرشادية.

2. يقدم المرشد سؤال للمسترشدين: هل شعرتهم بالراحة أثناء الجلسة الإرشادية؟

التقويم
البنائي

- يطلب المرشد من كل مسترشد تسجيل بعض المواقف التي تحتاج إلى تنظيم للأفكار.

إدارة الجلسة الرابعة/تنظيم الأفكار (B)

موضوع الجلسة (تنظيم الأفكار)

- يستقبل المرشد المسترشدين ببشاشة الوجه والابتسامة الجميلة ومصافحتهم وشكرهم على الحضور.
- يقوم المرشد بالاستفسار عن التدريب البيتي ويقدم الشكر والثناء للذين أنجزوه.
- يقوم المرشد بتقديم موضوع الجلسة وهو (تنظيم الأفكار) ثم يبدأ قائلاً ان تنظيم الأفكار هو التفكير الإيجابي الذي يعني قدرة الفرد في التحكم بأنماط التفكير العديدة كالتفكير العلمي والتفكير الإبداعي والتفكير الناقد وإمكانيته في البلوغ إلى ذروة الأداء.
- ثم يطلب إعادة التعريف من بعض أفراد المجموعة الإرشادية ويقدم الشكر والثناء للمشاركين.
- يقوم المرشد بتقديم بعض المعلومات التي لا يمتلكها المسترشد أو يعتبرها غير هامة فيتكلم قائلاً "لاشك وكما تحدثنا في الجلسة السابقة أن الحياة فيها الكثير من المتاعب والمشقة والإزعاجات وحالة من عدم تلبية للرغبات وهذا لا يعني أن حياتنا يجب أن تنتهي أو تتوقف وأن نفكر في الانتحار بل على العكس من ذلك ورغم كل تلك السلبيات التحديات يجب أن نزرع الأمل في نفوسنا وأن ننظر لغداً افضل فديننا الحنيف يرفض أن نعجز أو نياس ويحرم الانتحار والمطلوب هنا أن ننظم أفكارنا كي نواجه ضغوط الحياة ومتاعبها وهذا يكون في الدراسة أولاً و في مشاكلها ثانياً ويجب أن نستمر ونحقق النجاح.
- يقوم المرشد بتوضيح أساليب تنظيم الأفكار وهي:
 1. أساليب مهنية وتشمل :-
 - أ. القدرة على تحديد الأولويات.

- ب. تنظيم الوقت.
- ت. المرونة في التعامل مع الغير .
- ث. ضرورة مواجهة المشكلات.
- ج. وضع برامج زمنية لحل المشكلات.
- ح. السعي للاجتهد وليس إلى الكمال.
2. أساليب رياضية وتشمل :-
- أ. ممارسة الرياضة.
- ب. التنفس العميق.
- ت. الاسترخاء.
- ث. الهوايات.
3. أساليب أخرى تشمل :-
- أ. الصلاة.
- ب. القراءة.
- ت. الاستماع إلى الموسيقى الهادئة. (الخ)
- يقوم المرشد بسرد قصة (بارق) ذي الرجل الواحدة وهي قصة ضمن سلسلة قصص وحكايات تأليف (د. ملكة أبيض ولسيمان العيسى، 1999) مصحوبة ببعض الصور الكارتونية تمثل هذه الشخصية ضمن مجموعة قصص مخصصة لطلبة المرحلة المتوسطة (وزارة التربية العراقية). وتدور فحوى القصة حول احد الملوك اتصف بالحكمة والعقل وفي ذات يوم طلب الملك من رعاياه الحضور إلى قصره حول موضوع هام وبعد وصول كل الرعايا اعتلى ذلك الملك عرشه الجميل الوضاء وبدأ حديثه قائلاً "...أيها الرعايا الطيبون أنكم تعرفون أننا نقدم مرة في كل عام جائزة للشخص الذي يعرض علينا أكثر الأفكار ذكاءً وتنظيماً وأنتم تذكرون صاحبكم (لامعاً) الذي ظفر بالجائزة للعام الفائت "..... فيجيبه رعاياه نعم يا ملكنا نتذكر ذلك ثم يضيف الملك قائلاً " أما هذا العام أود إعطاء الجائزة لأجمل الأفكار تنظيماً..... الخ ويسترسل المرشد سرد القصة أمام المسترشدین مصحوباً بعرض

عدد من الصور تمثل مواقف مصورة لمجريات القصة حيث يعرض عدد من الأشخاص أفكارهم أمام الملك وكيفية تنظيمهم لها ثم يأتي الدور على (بارق) وهو من اضعف الأشخاص واقلمهم مكانة بين الناس فيطرح بعض الأفكار أمام الملك فيتعجب الملك منها ومن طريقته في تنظيمها فيتخذها منهاجا يدير بها اجتماعاته مع وزرائه ويفوز (بارق بالجائزة).

يطبق المرشد تقنية التصور الإيجابي من خلال جعل المسترشد يستذكر بعض المواقف في ذهنه وتصور نفسه ناجحاً في طريقة تعامله مع ذلك الموقف معتمداً على النموذج المعروف في الجلسة. ويستخدم المرشد التعزيز المعنوي لاستمرار المشاركة .

- يطلب المرشد من أفراد المجموعة الإرشادية إبداء آراءهم حول النموذج المقدم في الجلسة.
- يسأل المرشد المسترشدين عن شعورهم بعد تطبيق تقنيات التصور المرئي الموجه.
- يطلب المرشد من كل مسترشد تسجيل بعض المواقف التي تحتاج إلى تنظيم للأفكار.

الجلسة الخامسة/ (قدرة الذات على المواجهة) الأحد/تاريخها: 2014/11/16 مدة الجلسة (45) دقيقة	
الحاجات المرتبطة بالموضوع	<ol style="list-style-type: none"> 1. قدرة المسترشد على مواجهة الذات أو الواقع وعدم الانسحاب منه من خلال اللجوء إلى الاستغراق في الخيال السلبي. 2. قدرة المسترشد على مواجهة الضغوط وعدم الاستسلام إلى القلق الشديد أو الاكتئاب أو التوتر.
هدف الجلسة	<ul style="list-style-type: none"> • تمكين المسترشد من مواجهة الواقع بشكل ذاتي ومنطقي وعدم الهروب أو الانسحاب منه
الأهداف السلوكية	<ul style="list-style-type: none"> • جعل المسترشد قادرا على أن:- 1. يتكلم عن رؤيته للواقع بشكل صريح أمام الآخرين. 2. يعرف أساليب القدرة على مواجهة المشكلات اليومية. 3. يقارن بين مواجهة الواقع وبين الانسحاب والهروب منه بنقاط. 4. يعدد الأمنيات التي يرغب في تحقيقها أمام الطلاب. 5. يعبر عن تخيله الداخلي عن تلك الرغبات. 6. يبين عدد من الصعوبات التي تحول دون تحقيق تلك الأمنيات. 7. يواجه الضغوط النفسية.
الأنشطة والفنيات	<p>(فحص الذات ، مقطع فيديو كارتوني(كارتون سالي)، ملاحظة النموذج(التصور التكيفي)</p> <ul style="list-style-type: none"> • بعد الترحيب بأفراد المجموعة الإرشادية ومصافحتهم يقوم المرشد بالاستفسار عن التدريب البيئي ومناقشته ويقدم الشكر والثناء للذين أنجزوه. • يقدم المرشد عنوان الجلسة الإرشادية وهو قدرة الذات على المواجهة والتي تعني_ القدرة على التعديل أو التغيير من مستوى خصائص الفرد أو صفاته المميزة للسيطرة على الذات بحيث تسمح له بالتوافق مع الضغوط الداخلية والخارجية). • يطلب المرشد قراءة التعريف لعدد من أفراد المجموعة الإرشادية. • يطبق المرشد تقنية(فحص الذات)من خلال تشجيع المسترشد على الحديث والتفكير حول الذات وتشجيعه على الاندماج في استكشاف ذاته وتحديد المعلومات الضرورية لتغيير واحد أو أكثر من المفاهيم الخاطئة واكتشاف الدليل. • يطلب المرشد من عدد من أفراد المجموعة ذكر عدد من الأمنيات التي يرغب في تحقيقها. • يطلب المرشد من المسترشد أن يعبر عن تخيله الداخلي عن تلك الرغبات وكيف كان شعوره. • يقوم المرشد بعرض مقطع لفلم كارتوني(كارتون سالي)لمدة (10)دقائق كنموذج يراه المسترشدون

<p>وهو يؤدي نشاط معين ومن خلاله يصححون مفاهيمهم الخاطئة حول قدراتهم الشخصية وكيفية مواجهة المشكلات النفسية.</p> <ul style="list-style-type: none"> • يطلب المرشد من أفراد المجموعة إغماض العينين وتصور مشهد معين يختاره المرشد وحسب رغبته من الشخصية الكارتونية (سالي) وكيف كانت المواجهة للذات وللواقع، وأن يتصور نفسه ناجحا في التعامل مع مشكلاته اليومية. • يشكر المرشد أفراد المجموعة الإرشادية على حسن الأداء والتطبيق. 	
<ul style="list-style-type: none"> • في نهاية الجلسة الإرشادية يقوم المرشد بطرح بعض الأسئلة على مجموعة المرشدين: _ <ol style="list-style-type: none"> 1. ما المقصود بقدرة الذات على المواجهة. 2. هل التصور المرئي الموجه أشعركم بالراحة؟ 3. ما الأفضل لمواجهة الذات و الواقع أم الانسحاب والهروب والاستغراق في خيال سلبي؟. 	<p>التقويم البنائي</p>
<ul style="list-style-type: none"> • يطلب المرشد من المرشدين تسجيل بعض المواقف الصعبة وتمكن المرشد من مواجهتها بقوة وحزم. 	<p>التدريب البيئي</p>

إدارة الجلسة الخامسة/ قدرة الذات على المواجهة

موضوع الجلسة (قدرة الذات على المواجهة)

- يرحب المرشد بأفراد المجموعة الإرشادية ويشكرهم على الحضور ويقوم بالاستفسار عن التدريب البيئي ويقدم الشكر للذين أنجزوه، ثم بعد تأكده من شعور أفراد بالراحة والهدوء. يقوم المرشد بعرض موضوع الجلسة وهو (قدرة الذات على المواجهة) والذي يعني _ القدرة على التعديل أو التغيير من مستوى خصائص الفرد أو صفاته المميزة للسيطرة على الذات بحيث تسمح له بالتوافق مع الضغوط الداخلية والخارجية.
- ويضيف المرشد قائلاً " أن الشعور بعدم الارتياح والهم والقلق المتعلق بحوادث المستقبل و الشعور بالضيق وانشغال الفكر وترقب الشر وعدم الارتياح تجاه مشكلة متوقعة أو وشيكة الحدوث كلها صعوبات ومشكلات يجب على الفرد أن تكون له القدرة في مواجهتها فكثرة الإحداث التي يتعرض لها الشخص والتي تحيط به من جميع الجوانب تؤدي به إلى القلق والخوف والتعب والإرباك ومن ثم عدم إتقان العمل أو الواجب المدرسي بشكل جيد ، وربما يؤدي إلى شعور الفرد باليأس من الحياة لذلك أوجب علينا أن نتعلم كيفية مواجهة تلك المشكلات بشكل صحي ومنطقي....فلا بد للفرد من إن يقلق ولكن يجب إن يكون قلقه إيجابي يدفعه ويوجهه إلى الاجتهاد والمثابرة في العمل المدرسي وان يكون حافز للتفوق والشعور بالسعادة، والرضا، والتفاؤل في الحياة.(10دقائق).
- يطبق المرشد تقنية(فحص الذات)من خلال تشجيع المسترشد على الحديث والتفكير حول الذات وتشجيعه على الاندماج في استكشاف ذاته وتحديد المعلومات الضرورية لتغيير واحد أو اكثر من المفاهيم الخاطئة واكتشاف الدليل، وذلك من خلال طرح سؤالين على مسامع المسترشدين وهما _
أ. ما الأمنيات التي ترغب في تحقيقها؟
ب. ما اهم الصعوبات التي تحول دون تحقيق تلك الأمنيات؟

- يعطي المرشد هنا الفرصة للحديث حول رؤية المسترشد للواقع الذي يعيش فيه ولسماع الأمنيات التي يحلم بها المسترشد والعقبات والصعوبات التي تحول دون تحقيق تلك الأمنيات. هنا يشجع المرشد المسترشد على الحديث والتفكير حول الذات.
- تشجع المسترشد(حيدر)على الحديث قائلاً "قبل أسبوعين مضت تشاجرت مع احد الأصدقاء خارج المدرسة وقد أسمعته كلاماً نابياً وغير أخلاقي واشعر أنني أسأت له بدرجة كبيرة ألا أنني وبعد يومين شعرت بالندم الشديد ورغم ذلك ليس لدي القدرة على الاعتذار منه"، كما تحدث المسترشد(حيدر2)قائلاً " أنا طالب نازح من احدى المناطق ورغم وجودي في هذه المدرسة لمدة شهرين ألا أنني غير قادر على نسيان داري ومدرستي وأصدقائي ولا اقدر على الانسجام والتواصل مع طلاب هذه المدرسة أو زملائي في الشعبة"، أما المسترشد(حيدر3)فقد انهال بالبكاء والحزن على فراقه لمدينته وبيته وأصدقائه كونه قد تهجرت عائلته من احد المحافظات، وأنه مشتاق إلى أصدقائه وأبناء عمه، أما المسترشد(حيدر5)فقد ذكر أنه يتمنى أن يكون لاعباً رياضياً مشهوراً كأحد نجوم العالم فهو يعشق كرة القدم ألا أنه يعجز عن اللعب، وبعد سؤال المرشد عن السبب في عدم قدرته عن اللعب أجاب المسترشد أنه أخ لأربعة أخوة يعنون من العوق الحركي وانه افضلهم حالاً حيث يمكنه المشي لكنه لو ركض لبضع دقائق فانه يصاب بالإعياء وتشنك العضلات وهذا عائق يقف أمام حلمه الرياضي.(15دقيقة)
- وهنا يقدم المرشد النصح للمسترشد من حيث أن تكون أمنياتنا تتناسب مع قدرتنا واننا يمكن أن نحققها اذا كانت واقعية ومعقولة فقدرتنا على الانسجام والتأقلم مع التغيرات التي تصادفنا يمكن أن تنتمى باتجاه تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.
- يقوم المرشد بعرض احدى حلقات المسلسل الكارتوني(سالي)حلقة(20)كنموذج يراه المسترشدون وهو يؤدي نشاطاً معيناً ومن خلاله يصحون مفاهيمهم الخاطئة بأنه ضارة أو غير نافعة.(10دقائق).

- يطلب المرشد من المسترشدين إغماض العينين وتصور أنفسهم ناجحون وقادرون على التوافق النفسي وعلى التكيف الاجتماعي.(6دقائق).
- يشكر المرشد أفراد المجموعة على حسن المشاركة والإصغاء.
- في نهاية الجلسة الإرشادية يقوم المرشد بطرح بعض الأسئلة على مجموعة المسترشدين: _
 1. ما المقصود بقدرة الذات على المواجهة.
 2. هل التصور المرئي الموجه أشعركم بالراحة؟
 3. ما الأفضل مواجهة الذات و الواقع أم الانسحاب والهروب والاستغراق في خيال سلبي؟.
- يطلب المرشد من المسترشدين تسجيل بعض المواقف الصعبة والتي تمكن المرشد من مواجهتها بقوة وحزم.(4دقائق).

الجلسة السادسة/ (التوازن النفسي) الأربعاء تأريخها: 2014/11/19	
مدة الجلسة (45) دقيقة	
<p>1. قدرة المسترشد على التوازن مع الذات ومع الظروف الحياتية مهما كانت الصعوبات والتكيف مع الحياة.</p> <p>2. قدرة المسترشد على الشعور بالاتزان الانفعالي.</p> <p>3. قدرة المسترشد على مواجهة الواقع بصلابة و عقلانية .</p> <p>4. الإحساس بالسعادة وتقبل الواقع.</p>	<p>الحاجات المرتبطة بالموضوع</p>
<p>• تنمية قدرة المسترشدين في الموائمة بين الضغوط النفسية كل الإحباط ، القلق ، التوتر وبين حالات التمني ، الطموح ، الأهداف وتحقيق التوازن النفسي.</p>	<p>هدف الجلسة</p>
<p>• جعل المسترشد قادرا على أن:-</p> <p>1. يعرّف التوازن النفسي.</p> <p>2. يعرف أساليب التوازن النفسي.</p> <p>3. يحقق موازنة ملائمة ما بين الطموح والتمني والواقع الذي يعيشه.</p> <p>4. يفهم أن الاضطراب الانفعالي والنفسي يؤدي به إلى سلوك خاطئ .</p> <p>5. يشاهد مقطع فيديو كارتوني يجسد موضوع الصبر وضبط الانفعال.</p> <p>6. يتصور مشهد يبين حالة من ضبط النفس تبعث على الراحة والشعور بالسعادة.</p>	<p>الأهداف السلوكية</p>
<p>(التوضيح، فحص الذات ، ملاحظة النموذج) (التصور الإيجابي)</p> <p>• بعد الترحيب بأفراد المجموعة الإرشادية ومصافحتهم يقوم المرشد بالاستفسار عن التدريب البيئي ومناقشته ويقدم الشكر والثناء للذين أنجزوه.</p> <p>• يقدم المرشد موضوع الجلسة وهو (التوازن النفسي) والذي نعني به:_" قدرة الفرد على تحقيق التوازن مع مشاعره وذاته من الداخل وكيفية التعامل مع ذاته والسيطرة على انفعالاته والتحكم فيها مما يحقق له التوازن الداخلي فيظهر ذلك التوازن على سلوكياته وأفعاله مع العالم الخارجي".</p> <p>• يطلب المرشد من بعض أفراد المجموعة الإرشادية إعادة التعريف ويقدم التعزيز اللفظي للمشاركين.</p> <p>• يقوم المرشد بتشجيع المسترشد على أن يفكر بنفسه وينشغل باستكشافها ليتم التعرف إلى الدليل أو البرهان ويتم استبعاد التصورات والتخيلات الخاطئة.</p> <p>• يقوم المرشد بتقديم معلومات للمسترشد غير متوفرة لديه أو يعتبرها غير مناسبة له تساعده في تقليد النموذج المحدد من قبل المرشد.</p>	<p>الأنشطة والفنيات</p>

<ul style="list-style-type: none"> • يقدم المرشد نموذج يتم ملاحظته من قبل المسترشدين (مقطع فيديو كارتوني يجسد موضوع الصبر وضبط الانفعال). • يطلب المرشد من أفراد المجموعة الإرشادية إغماض العينين ثم تصور مشهد مفرح يبين حالة ضبط النفس وعدم التسرع والانزعاج وعدم السيطرة على الانفعالات. 	
<ul style="list-style-type: none"> • يقدم المرشد بعض الأسئلة ومنها:- <ol style="list-style-type: none"> 1. ماذا نقصد بالتوازن النفسي؟ 2. ما أهمية أن نكون متزنين نفسياً؟ 3. كيف يمكننا أن نوائم بين طموحاتنا وأمانينا والواقع الذي نعيش فيه؟ 4. هل شعرتم بالراحة النفسية بعد عملية التصور الإيجابي؟ 	التقويم البنائي
<ul style="list-style-type: none"> • يطلب المرشد من أفراد المجموعة ذكر موقف أشعرهم بأهمية التوازن النفسي. 	التدريب البيئي

موضوع الجلسة (التوازن النفسي)

- بعد الترحيب بأفراد المجموعة الإرشادية ومصافحتهم يقوم المرشد بالاستفسار عن التدريب ألبيتي ومناقشته ويقدم الشكر والثناء للذين أنجزوه.
- يقدم المرشد موضوع الجلسة وهو(التوازن النفسي) والذي نعني به: " قدرة الفرد على تحقيق التوازن مع مشاعره وذاته من الداخل وكيفية التعامل مع ذاته والسيطرة على انفعالاته والتحكم فيها مما يحقق له التوازن الداخلي فيظهر ذلك التوازن على سلوكياته وأفعاله مع العالم الخارجي".
- يطلب المرشد من بعض أفراد المجموعة الإرشادية إعادة التعريف ويقدم التعزيز اللفظي للمشاركين.
- يقوم المرشد بتشجيع المسترشد على أن يفكر بنفسه وينشغل باستكشافها ل يتم التعرف إلى الدليل أو البرهان ويتم استبعاد التصورات والتخيلات الخاطئة.
- هنا يتشجع المسترشد(حيدر)قائلاً " أنا لا استطيع ضبط انفعالاتي وقد تسببت في مشكلات عديدة جراء ذلك ففي مدة ليست بالبعيدة كلفت من أبي بإنجاز عمل في البيت وكان أبي منفعل وغازب وكان لدي واجبات مدرسية مطلوب مني إنجازها فحاولت أن اخبره بها ألا أنه لم يعطني فرصة في الحديث وذهب فبعدها امتعضت كثيراً وغضبت فقامت برمي حجر صغير واذا بهذا الحجر يصيب أخي الأصغر ويتسبب له بالجرح في رأسه وبعدها حدثت لي مشكلة كبيرة مع أمي وأبي،....وهنا يعطي المرشد المسترشدين فرصة للتفكير والحديث ثم تحدث المسترشد(حيدر)2)أنه قد واجهته مشكلة أثناء وقت الدرس مع احد المدرسين بسبب قيام احد الطلاب بوخزه بشي معدني من الخلف مما أدى به إلى ضربه على الفور وقد انتبه اليه المدرس وادى ذلك بمعاقبته وطرده من المدرسة وحضور ولي أمره وكتابتة تعهد خطي بعدم التكرار.

- يتكلم المرشد قائلاً " أن الانفعال المعتدل المتزن يساعد على تأدية الوظائف العقلية بانتظام وتنسيق و ان الانفعال الشديد الغير منضبط ينشط فيه الجهاز العصبي بطريقة عنيفة فتخرج الشخص عن حدود النشاط المعتدل المنتظم السوي". ومن اجل ذلك فإنه يجب على كل واحد منا أن يدرّب نفسه على ضبط انفعالاته بحيث تبقى ضمن سيطرته ، ولا تعطل قدرته على القيام بمهامه وواجباته ، فمثلاً لو أن احدنا حصل على درجة منخفضة في امتحاناً ما(هنا يقوم المرشد بمحاورة بعض أفراد المجموعة الإرشادية بما هو التصرف الصحيح المطلوب)أو الخسارة في منافسة معينة أو ضياع شيء ذو قيمة عالية.....الخ، شل تفكيره وتشوه أدراكه ، وفقد قدرته على التركيز والانتباه وبالتالي يؤدي ذلك إلى فقدان الشخص القدرة على حل المشكلات فتصبح أفكاره خاطئة بسبب البعد عن التفكير المنطقي .
- يقدم المرشد نموذج يتم ملاحظته من قبل المسترشدين(مقطع فيديو كارتوني يجسد موضوع الصبر وضبط الانفعال)كارتون سالي حلقة(43)و وقت قدره(11دقيقة).
- يقوم المرشد بتقديم معلومات للمسترشد غير متوفرة لديه أو يعتبرها غير مناسبة له تساعده في تقليد النموذج المحدد من قبل المرشد
- يطلب المرشد من أفراد المجموعة الإرشادية إغماض العينين ثم تصور مشهد مفرح يبين حالة ضبط النفس وعدم التسرع والانزعاج وعدم السيطرة على الانفعالات.
- في نهاية الجلسة يقدم المرشد بعض الأسئلة ومنها:-
 1. ماذا نقصد بالتوازن النفسي؟
 2. ما أهمية أن نكون متزنين نفسياً؟
 3. هل شعرتم بالراحة النفسية بعد عملية التصور الإيجابي؟
- يطلب المرشد من أفراد المجموعة ذكر موقف أشعرهم بأهمية التوازن النفسي كتدريب بيتي لهم ويذكرهم بموعد الجلسة القادمة يوم الأحد الموافق 11/23 إن شاء الله.

الجلسة السابعة/ (تقبل الذات) الأحد تأريخها: 2014/11/23	
مدة الجلسة (45) دقيقة	
<p>1. الحاجة إلى ضبط النفس والموازنة بين احترام الذات وتقدير الآخرين.</p> <p>2. تقبل الذات .</p> <p>3. معرفة القدرات والإمكانيات التي يتمتع بها المسترشد.</p> <p>4. عدم الشعور بالنقص.</p> <p>5. كسب تقدير الآخرين واحترامهم.</p> <p>6. الثقة بالنفس.</p>	<p>الحاجات المرتبطة بالموضوع</p>
<p>• تبصير أفراد المجموعة الإرشادية بأهمية تقبل الذات وأهمية كسب تقدير الآخرين واحترامهم وتحقيق الثقة بالنفس من خلال معرفة القدرات والإمكانيات الشخصية لكل مسترشد والموازنة معها ومع الواقع الذي يعيش فيه.</p>	<p>هدف الجلسة</p>
<p>• جعل المسترشد قادراً على أن :-</p> <p>1. يعرّف مفهوم الذات.</p> <p>2. يعرّف تقبل الذات.</p> <p>3. يعرف أساليب تقبل الذات.</p> <p>4. يستوعب قدراته وإمكانياته الشخصية.</p> <p>5. يسعى إلى تطوير إمكانياته وقدراته الشخصية.</p> <p>6. ينصت إلى سماع قصة (اعظم ثروة) وهي قصة شعبية من الأدب الصيني (قطامي والفرأ، 2009).</p> <p>7. يتصور مشهد مفرحاً شبيه ببطل القصة المروية.</p>	<p>الأهداف السلوكية</p>
<p>(التوضيح) (فنية انعكاس المشاعر، فنية النصح)، قصة قصيرة، ملاحظة النموذج (التصور الإيجابي)</p> <p>• بعد دخول القاعة الإرشادية واتخاذ الجميع أماكنهم و اللقاء التحية بابتسامة ظاهرة يتبادل المرشد مع المسترشدين الاحاديث الودية واحول المدرسة وما أذلي يحبونه في التجربة وما لا يحبونه ثم يقوم بالاستفسار عن التدريب البيتي ومناقشته ويقدم الشكر والثناء للذين أنجزوه.</p> <p>• يقدم المرشد موضوع الجلسة وهو (تقبل الذات) والذي يقصد به: الطريقة التي ينظر بها الفرد إلى نفسه والتي من خلالها يتجاوب مع نفسه تماماً كما يتجاوب مع أشياء أخرى أي أنها توافق الفرد مع إمكانياته وقدراته الشخصية.</p> <p>• يتكلم المرشد قائلاً " ان من مؤشرات قوة الذات أو الكفاية الشخصية، ضبط النفس والموازنة بين</p>	<p>الأنشطة والفنيات</p>

<p>احترام الذات وتقدير الآخرين، فالفرد الذي ينظر إلى نفسه على أنه ذو قيمة تكون لديه ذات أقوى من الفرد الذي يشعر بالنقص، فضلاً عن انه يكسب تقدير الآخرين واحترامهم له كما أن الذي الذي يتقبل وضعه الدراسي يتكون لديه مفهوم ذاتي إيجابي عن دراسته ، والفرد الذي يرفض وضعه الدراسي كونه طالب مدرسة ينمو لديه مفهوم ذاتي سلبي ومنعزل .</p> <ul style="list-style-type: none"> • يوضح المرشد أهمية معرفة الفرد لقدراته وإمكانياته الشخصية. • يقوم المرشد بسرد قصة قصيرة من مرويّات الأدب الشعبي الصيني عن صديقين (شانغ وبانغ) في اعظم ثروة وهي الصداقة والحب والسعادة والقناعة والأسرة ، مستخدماً عدد من الصور الكارتونية التي تجسد الشخصيتين. • يطبق المرشد تقنية التوضيح(عكس المشاعر والنصح). • يجري المرشد تقنية التصور المرئي الإيجابي بان يتصور كل مسترشد نفسه ناجحاً و محبوباً من الآخرين . • يقوم المرشد بتقديم نوع من التعزيز الاجتماعي وذلك بترديد كلمات تعزيزية تثير في نفوس المسترشدين الرضا عما قاموا به من المشاركة الفعالة في الجلسة . 	
<ul style="list-style-type: none"> • يقدم المرشد بعض الأسئلة: _ 1. ما المقصود بالذات؟ 2. ماذا نعني بتقبل الذات.؟ 3. هل شعرتم بالراحة بعد الجلسة.؟ 4. يلخص المرشد ما دار في الجلسة الإرشادية بشكل سريع. 	<p>التقويم البنائي</p>
<ul style="list-style-type: none"> • يطلب المرشد من كل مسترشد ذكر عدد من المواقف قد مرت في حياته المدرسية والعائلية والاجتماعية تمكن من مواجهة لتلك المواقف بثقة عالية. 	<p>التدريب البيئي</p>

إدارة الجلسة السابعة/ تقبل الذات

موضوع الجلسة (تقبل الذات)

- بعد دخول القاعة الإرشادية واتخاذ الجميع أماكنهم والقيام بالتحية بابتسامة ظاهرة يبادل المرشد الاحاديث الودية مع أفراد المجموعة حول المدرسة والمدرسون وما ألذي يحبونه في التجربة وما لا يحبونه ثم يقوم بالاستفسار عن التدريب ألبيتي ومناقشته ويقدم الشكر والثناء للذين أنجزوه.
- يقدم المرشد موضوع الجلسة وهو (تقبل الذات) والذي يقصد به: الطريقة التي ينظر بها الفرد إلى نفسه والتي من خلالها يتجاوب مع نفسه تماما كما يتجاوب مع أشياء أخرى أي أنها توافق الفرد مع إمكانياته وقدراته الشخصية.
- يطبق المرشد تقنية التوضيح من خلال تقديم معلومات لا يمتلكها المرشد أو التي يعتبرها غير هامة فيتحدث المرشد قائلاً " ان من مؤشرات قوة الذات أو الكفاية الشخصية، ضبط النفس والموازنة بين احترام الذات وتقدير الآخرين، وإدراك الفرد لنفسه و قدراته و إمكانياته من خلال الخبرات الشخصية التي مر بها في حياته و اتخاذ موقف الرضا أو عدمه إزاءه، فالفرد الذي ينظر إلى نفسه على أنه ذو قيمة تكون لديه ذات أقوى من الفرد الذي يشعر بالنقص، فضلاً عن انه يكسب تقدير الآخرين واحترامهم له كما أن الذي يتقبل وضعه الدراسي يتكون لديه مفهوم ذاتي إيجابي عن دراسته، والفرد الذي يرفض وضعه الدراسي كونه طالب مدرسة ينمو لديه مفهوم ذاتي سلبي ومنعزل ، ويضيف المرشد قائلاً "ان الفرد لديه دافع فطري للاهتمام بذاته وتقبلها حيث أنه يتفاعل مع محيطه الاجتماعي في اطار ميله لتحقيق لذاته وهو يسعى لان يحصل على التقدير الإيجابي من الآخرين.
- يقوم المرشد بسرد قصة قصيرة من مرويّات الأدب الشعبي الصيني عن صديقين (شانغ وبانغ) وقد سأل المرشد أفراد المجموعة الإرشادية عن دولة الصين الشعبية من أنهم يعرفوها أو سمعوا بها وهل هناك من يرغب بالسفر إليها فتيبن أنهم قد سمعوا بها وابدى عدد منهم الرغبة في السفر إليها ثم بدأ المرشد بسرد قصة

شخصين من الصين وهما التاجر الغني الواسع الثراء واسمه (شانغ) وكان مغرمًا بعد أمواله ليلاً ونهاراً و(بانغ) الرجل الفقير الذي كان يعزف على العود والذي رغم فقره كان يشعر بالسعادة والثقة العالية بالنفس ويحب نفسه ويحب الآخرين وكان مؤمناً أن اعظم ثروة هي الصداقة والحب والسعادة والقناعة والأسرة، وقد استخدم المرشد عدد من الصور الكارتونية التي تجسد الشخصيتين.

- يجري المرشد تقنية التصور المرئي الإيجابي بان يتصور كل مسترشد نفسه ناجحاً و محبوباً من الآخرين وقادراً على مواجهة صعوبات الحياة ومشاكلها وان يركز المسترشد على مشهد سار و معزز مثلاً(تصور لقاءك بشخص عزيز من أقاربك) ويسعى المرشد إلى أن تتجح في الوقت استبدال الأفكار غير المرغوب فيها والخاطئة بأفكار أخرى ذو طبيعة سارة ومفيدة.
- يقوم المرشد بتقديم نوع من التعزيز الاجتماعي وذلك بتزديد كلمات تعزيزه تثير في نفوس المسترشدين الرضا عما قاموا به من المشاركة الفعالة في الجلسة.
- يقدم المرشد بعض الأسئلة:
 1. ما المقصود بالذات؟
 2. ماذا نعني بتقبل الذات؟
 3. هل شعرتم بالراحة بعد الجلسة؟
 4. يلخص المرشد ما دار في الجلسة الإرشادية بشكل سريع.
- يطلب المرشد من كل مسترشد ذكر عدد من المواقف قد مرت في حياته المدرسية والعائلية والاجتماعية تمكن من مواجهة لتلك المواقف بثقة عالية.

الجلسة الثامنة/ (الأمن النفسي) الأربعاء تأريخها: 2014/11/26	
مدة الجلسة (45) دقيقة	
<p>1. التخلص من الخوف الزائد، القلق الزائد ، التوتر .</p> <p>2. التخلص من الأفكار اللا منطقية المهددة للذات .</p> <p>3. تنمية القدرة على حماية الذات.</p> <p>4. الشعور بالأمن النفسي.</p>	<p>الحاجات المرتبطة بالموضوع</p>
<p>• تنمية وعي المسترشدين بأهمية التصور المرئي الموجه في خفض التوتر والقلق والشعور بالاسترخاء الجسدي والنفسي و قدرته على تحقيق الأمن النفسي.</p>	<p>هدف الجلسة</p>
<p>جعل المسترشد قادرا على أن:</p> <p>1. يتخلص من الخوف الزائد.</p> <p>2. يتخلص من التوتر والقلق.</p> <p>3. يتخلص من الشعور بالتهديد.</p> <p>4. يتخلص من الأفكار المهددة للذات.</p> <p>5. يوضح أسباب شعوره بالضيق.</p> <p>6. يتكلم عن مخاوفه أمام الآخرين.</p> <p>7. يستوعب أهمية التصور المرئي الموجه في خلق جو يبعث على الهدوء والاستقرار.</p> <p>8. يتصور مشاهد جميلة تبعث على الهدوء والاستقرار.</p> <p>9. يستقر نفسياً بممارسته الاسترخاء الجسدي.</p> <p>10. يشعر بالأمن النفسي.</p>	<p>الأهداف السلوكية</p>
<p>(التوضيح ،الاسترخاء، ملاحظة النموذج(قرص مدمجCD)، التصور التكييفي، تقنية الصور التلقائية،)</p> <p>• في بداية الجلسة يستقبل المرشد المسترشدين ببشاشة الوجه وإظهار الود والتقبل، والسؤال عن أحوالهم الدراسية والصحية، وتقديم الشكر على الالتزام بالحضور.</p> <p>• يقوم المرشد بالاستفسار عن التدريب البيئي وتقديم الشكر والثناء للذين أنجزوه.</p> <p>• يقوم المرشد بتقديم شرحاً بسيطاً لأهمية التصور المرئي في خفض التوتر والقلق والضيق محاولة في ذلك لتقديم تغذية راجعة حول عملية التصور الموجه.</p> <p>• يقوم المرشد بتعريف الأمن النفسي وهو:- شعور الفرد بتقبل الآخرين له، وإحساسه بالسلامة وندرة شعوره بالخطر والتهديد أو القلق إلى الجانب شعوره بالانتماء إلى جماعة ودوره فيها</p>	<p>الأنشطة والفنيات</p>

<p>وقدرته على التحمل والأمن النفسي في اطار قابلياته دون الشعور بضرورة الاتكال على الآخرين.</p> <ul style="list-style-type: none"> • يطلب المرشد من المسترشدين تطبيق تمارين الاسترخاء . • يطلب المرشد من المسترشدين ممارسة هذه التقنية بشكل جماعي باستعمال شريط الكاسيت الصوتي الذي يوضح تعليمات التقنية.(يقوم المرشد تهيئة تسجيل صوتي مسبق يضم اهم التعليمات الخاصة بتقنية التصور المرئي ليعرضها على مسامع المسترشدين وذلك لغرض التغذية الراجعة والمحاولة في أشراك اكثر عدد من الحواس في عملية التصور الموجه). • هنا يقوم المرشد وبمساعدة المرشد بتغيير انفعالاته من انفعالات التوتر والضيق والقلق والشد العصبي إلى انفعالات أخرى مريحة من خلال ممارسة هذه التقنية. • يطلب المرشد من المسترشدين بعد الانتهاء من ممارسة التقنية بشكل جماعي أن يعبروا عن مشاعرهم المريحة والهادئة في الموقف الذي تم تصوره. • يقوم المرشد بمتابعة تعابير وجه المرشد وهو غامض العينين محاولة منه لمعرفة شعور المسترشدين بالراحة أو الانزعاج من تصوره و التأكيد على المواقف المريحة وعلى تغيير الانفعال من انفعال توتر وقلق إلى انفعال مريح. • يستخدم المرشد التعزيز المعنوي المستمر لغرض الاستمرار في المشاركة. 	
<ul style="list-style-type: none"> • يسئل المرشد المسترشدين عن شعورهم بعد تطبيق فنيات الجلسة الإرشادية فما اذا قد شعوروا بالراحة أو لا. • يستمع المرشد إلى آراء المسترشدين في موضوع الجلسة والفائدة التي حصلوا عليها من جراء ذلك. • يسئل المرشد ماذا نعني بالأمن النفسي؟. 	<p>التقويم البنائي</p>
<ul style="list-style-type: none"> • يطلب المرشد من المسترشدين أن يديروا انفسهم على التعليمات التي ذكرت في الجلسة . • يطلب المرشد من كل مسترشد كتابة التغييرات التي تحصل في مشاعره أو في إحساساته . • يزود المرشد كل مسترشد بقرص مدمج(CD)يضم تعليمات هذه التقنية. 	<p>التدريب البيتي</p>

إدارة الجلسة الثامنة/ الأمن النفسي

موضوع الجلسة (الأمن النفسي)

- في بداية الجلسة يستقبل المرشد المسترشدين ببشاشة الوجه وإظهار الود والتقبل، والسؤال عن أحوالهم الدراسية والصحية، وتقديم الشكر على الالتزام بالحضور.
- يقوم المرشد بالاستفسار عن التدريب البيئي وتقديم الشكر والثناء للذين أنجزوه.
- يقوم المرشد بتقديم شرحاً بسيطاً لأهمية التصور المرئي في خفض التوتر والقلق والضيق محاولة في ذلك لتقديم تغذية راجعة حول عملية التصور الموجه.
- يقوم المرشد بتقديم موضوع الجلسة وهو (الأمن النفسي) الذي يعني:- شعور الفرد بتقبل الآخرين له، وإحساسه بالسلامة وندرة شعوره بالخطر والتهديد أو القلق إلى الجانب شعوره بالانتماء إلى جماعة ودوره فيها وقدرته على التحمل والأمن النفسي في اطار قابلياته دون الشعور بضرورة الاتكال على الآخرين.
- يطبق المرشد تقنية التوضيح من خلال تقديم معلومات لا يمتلكها المسترشد أو التي يعتبرها غير هامة فيتحدث المرشد قائلاً " إن مشاعرنا وانفعالاتنا تتأثر متأثراً قوياً بما نرسمه من تصورات أو تخیلات، بما فيها استعادة أحداث ماضية، وكلنا يعلم أن الصور الذهنية التي تم اعتمادها غير حقيقية ولكن الشيء الحقيقي هنا هو مشاعر الحزن والسرور والطمأنينة، حيث أنها تولدت من شيء غير حقيقي وهي تخیلاتنا ومطلوب منك الآن عزيزي المسترشد أن تستعمل حواسك للقيام برحلة أو نزهة حسية وتتمكن خلالها من أن تستعيد مشهداً حياً بعين راسك، وكأنك تعيشه بالفعل وتحبه.
- يطلب المرشد من المسترشدين تطبيق تمارين الاسترخاء .
- يطلب المرشد من المسترشدين ممارسة هذه التقنية بشكل جماعي باستعمال شريط الكاسيت الصوتي الذي يوضح تعليمات التقنية.(يقوم المرشد تهيئة تسجيل صوتي مسبق يضم اهم التعليمات الخاصة بتقنية التصور المرئي ليعرضها على مسامع

المسترشدين وذلك لغرض التغذية الراجعة والمحاولة في أشراك أكثر عدد من الحواس في عملية التصور الموجه).

- هنا يقوم المسترشد وبمساعدة المرشد بتغيير انفعالاته من انفعالات التوتر والضييق والقلق والشد العصبي إلى انفعالات أخرى مريحة من خلال ممارسة هذه التقنية.
- يخاطب المرشد المسترشد وهو مغمض العينين قائلاً " إنك الآن تسير بمحاذاة الشاطئ، و الجو حار بعض الشيء انه وقت العصر ، الشمس تتحدر نحو الغروب ولكنها لم تغرب، بعد السماء فوقك، والبحيرة على مرمى بصرك شديدة الزرقة، قرص الشمس أصفر، إنك تشعر بدفء حرارة الشمس وهي على جسديك، قدمك حافيتان تشعران بلمس الأرض الدافئ من حرارة الشمس، إنك ما زلت تسير وتقترب من ماء شاطئ البحيرة، وقدمك الآن تشعران ببرودة الماء إنك تسمع صوت الأمواج وهي تصافح الشاطئ مخلفة وراءها رغوات وزيد، إنك ما زلت تسمع صوت الأمواج الهادئ والخفيف. جلست على حافة البحيرة ووجهك متجه إليها. إنك ترى الآن مياه البحيرة وهي تعكس أشعة الشمس وكأن سطح البحيرة قد تحول إلى مرآة فضية اللون تغطي العينين. وأنت تغرق في استغراق عميق...أعمق... أنت الآن في حالة الاسترخاء العميق والهدوء والسكينة. إنك الآن تنظر إلى الدنيا من حولك ، وقد حل بها الظلام ، تنظر إلى السماء، إنها صافية وجميلة ، السماء من فوقك مليئة الآن بالنجوم النقية اللامعة أعداد لا نهاية لها من النجوم التي تلمع، ينطفئ بعضها، ويتهاوى بعضها في الفضاء، والرياح الخفيفة تداعب وجهك ويداك وقدمك، هواء نقي خفيف البرودة.. وتسمع في الوقت نفسه صوت أمواج البحيرة تضرب الشاطئ برقة. وحواسك جميعها تعيش هذا المشهد. السماء أمام ناظريك بنجومها الكثيرة ، وصوت الأمواج التي تداعب الشاطئ، والهواء الذي يصفح وجهك برقة. أنت والسماء وصوت الأمواج معاً، تشعر بأنك جزء من هذه الطبيعة المتكاملة وتسبح فيها بسلام وسكينة واسترخاء، وها أنت الآن تعود من الرحلة، وترجع من هذه الحالة، لكن شعور القوة والهدوء والطمأنينة والاسترخاء يبقيان في مشاعرك وإحساساتك".

- يقوم المرشد بمتابعة تعابير وجه المسترشد وهو غامض العينين محاولة منه لمعرفة شعور المسترشدين بالراحة أو الانزعاج من تصوره و التأكيد على المواقف المريحة وعلى تغيير الانفعال من انفعال توتر وقلق إلى انفعال مريح.
- يستخدم المرشد التعزيز المعنوي المستمر لغرض الاستمرار في المشاركة.
- يطلب المرشد من المسترشدين بعد الانتهاء من ممارسة التقنية بشكل جماعي أن يعبروا عن مشاعرهم المريحة والهادئة في الموقف الذي تم تصوره.
- يسأل المرشد المسترشدين عن شعورهم بعد تطبيق فنيات الجلسة الإرشادية فما اذا قد شعروا بالراحة أو لا.
- يستمع المرشد إلى آراء المسترشدين في موضوع الجلسة والفائدة التي حصلوا عليها من جراء ذلك.
- يسأل المرشد ماذا نعني بالأمن النفسي؟.
- يطلب المرشد من المسترشدين أن يديروا انفسهم على التعليمات التي ذكرت في الجلسة .
- يزود المرشد كل مسترشد بقرص مدمج (CD) يضم تعليمات هذه التقنية ويذكر المسترشدين بموعد الجلسة القادمة.

الجلسة التاسعة/ (الاستقلالية) الأحد تاريخها: 2014/11/30		مدة الجلسة (45) دقيقة
الحاجات المرتبطة بالموضوع	<ol style="list-style-type: none"> 1. تنمية الشعور بالاستقلالية. 2. تنمية القدرة على مواجهة المشكلات بشكل شخصي وعدم الاتكالية على الآخرين. 3. تنمية القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة. 4. الشعور بالإيجابية وعدم السلبية للذات. 5. نبذ السلوك الاعتمادي. 	
هدف الجلسة	<ul style="list-style-type: none"> • تنمية مفهوم الاستقلالية كسمة ينبغي للمسترشدين أن يتصفوا بها والقدرة الشخصية في مواجهة صعوبات الحياة وتحدياتها. 	
الأهداف السلوكية	<ul style="list-style-type: none"> • جعل المسترشد قادراً على أن: <ol style="list-style-type: none"> 1. يعرف مفهوم الاستقلالية. 2. يبين صفات الاستقلالية. 3. يوضح أهمية الاستقلالية. 4. يعرف أساليب التخلي عن الاعتمادية الزائدة على الآخرين في اتخاذ القرار الصحيح. 5. يشاهد مقطع فيديو قصير لشخصية تبين أهمية الاستقلالية في حياة الفرد. 6. يتصور نفسه كشخص مستقل له القدرة على استثمار جهوده الشخصية والعملية بشكل مباشر في المواقف الحياتية و الاجتماعية. 	
الأنشطة والفنيات	<p>(التوضيح، ملاحظة النموذج، تقنية الصور المدارة من قبل المرشد)</p> <ul style="list-style-type: none"> • في بداية الجلسة يستقبل المرشد المسترشدين ببشاشة الوجه وإظهار الود والتقبل، والسؤال عن أحوالهم الدراسية والصحية، وتقديم الشكر على الالتزام بالحضور. • يقوم المرشد بالاستفسار عن الواجب البيتي ويقدم الشكر والثناء للذين أنجزوه. • يقوم المرشد بتعريف مفهوم الاستقلالية وهو: "سلوك إيجابي يجعل الفرد يعتمد على نفسه ويتخذ قراراته، ويتحمل المسؤولية في المواقف الاجتماعية ، كما أنه سمة تمثل استعدادات شخصية تظهر على شكل سلوك استقلالي يتفرد به الفرد ويميزه عن غيره في كفايته الذاتية واتخاذ قراراته ويمتلك سلوكاً إيجابياً وحرية في الرأي والاختيار والتعبير. • يقوم المرشد بتوضيح بعض صفات الشخصية المستقلة وهي: (الشجاعة والأقدام والجرأة والصبر والمجازفة، قوة الفكر في مواجهة الأفكار المضادة والمضرة). • يقوم المرشد شرح موجز عن أهمية الاستقلالية ودورها في بناء الشخصية القوية و في القدرة 	

<ul style="list-style-type: none"> • على أبدأ الرأي واتخاذ القرار. • يقوم المرشد بعرض مقطع فيديو لشخصية كارتونية (السندباد البحري) تبين أهمية الاستقلالية في شخصية وحياة الأناسان. • يطبق المرشد تقنية الصور المدارة من قبل المرشد من خلال اقتراح صور معينة ليتم تصورها من قبل المسترشدين وكل حسب رغبته. • يتابع المرشد تعابير وجوه المسترشدين وهم في حالة التصور والتي تبين الراحة أو عدم الراحة والانزعاج. • يقدم المرشد والتعزيز اللفظي للاستمرار في المشاركة. 	
<ul style="list-style-type: none"> • يطلب المرشد من بعض المسترشدين إعادة ما تم ذكره في الجلسة بشكل سريع. • يقدم المرشد بعض الأسئلة ومنها: <ol style="list-style-type: none"> 1. ماذا نعني بمفهوم الاستقلالية؟ 2. هل التصور المرئي الموجه أشعركم بالراحة؟ 	<p>التقويم البنائي</p>
<ul style="list-style-type: none"> • طلب المرشد من المسترشدين ذكر موقف معين تطلب مواجهته بشكل شخصي مستقل. 	<p>التدريب البيئي</p>

إدارة الجلسة التاسعة/الاستقلالية

موضوع الجلسة (الاستقلالية)

- في بداية الجلسة يستقبل المرشد المسترشدين ببشاشة الوجه وإظهار الود والتقبل، والسؤال عن أحوالهم الدراسية والصحية، وتقديم الشكر على الالتزام بالحضور.
- يقوم المرشد بالاستفسار عن الواجب البيتي ويقدم الشكر والثناء للذين أنجزوه.
- يقوم المرشد بتعريف مفهوم الاستقلالية وهو: سلوك إيجابي يجعل الفرد يعتمد على نفسه ويتخذ قراراته، ويتحمل المسؤولية في المواقف الاجتماعية ، كما أنه سمة تمثل استعدادات شخصية تظهر على شكل سلوك استقلالي يتفرد به الفرد ويميزه عن غيره في كفايته الذاتية واتخاذ قراراته ويمتلك سلوكاً إيجابياً وحرية في الرأي والاختيار والتعبير.
- يقدم المرشد بعض المعلومات التي يجهلها المسترشدون أو التي يعتبرونها غير هامة قائلاً " أن الاتكالية الزائدة للفرد و اعتماده على أهله وذويه بشكل كلي ومفرط يتسم بالسلبية وعدم الثقة بالنفس وضعف القدرة على مواجهة المشكلات والصعوبات وكذلك ضعف القدرة على اتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية ولاشك أن ذلك يؤثر على شخصية الفرد"، ويضيف المرشد " نحن نلاحظ السلوك الاعتمادي لدى الكثير الأفراد في مجتمعنا سواء داخل أسرهم أو أعمالهم ومهنتهم، فمثلاً نجد الكثير من الأبناء الكبار لا يكلف نفسه عناء الحصول على غرض يحتاج إليه، وينسحب ذلك على سلوك الفرد في الدراسة والعمل وجوانب الحياة كافة، ففي الدراسة نراه يعتمد على المدرس بشكل كامل تقريباً، فهو يرغب أن يكون كل شيء جاهز ويقدم له كما أنه قد يحتج إذا كلفه المدرس بواجب خارجي يتطلب التفكير والبحث عن مصادر، ان مجتمعنا في الوقت الحاضر أصبح أكثر من أي وقت مضى محتاجاً إلى كل فرد ومحتاجاً إلى أن يكون هذا الفرد صحيحاً جسماً وعقلياً واجتماعياً ونفسياً، وإذا لم يكن كذلك اصبح عبئاً وعالةً على الأسرة والمجتمع.

- يقوم المرشد بتوضيح بعض صفات الشخصية المستقلة وهي:_(الشجاعة والأقدام والجرأة والصبر والمجازفة، قوة الفكر في مواجهة الأفكار المضادة والمضرة).
- يقوم المرشد بعرض مقطع فيديو لشخصية كارتونية (السندباد البحري) تبين أهمية الاستقلالية في شخصية الفرد.
- يطبق المرشد تقنية الصور المدارة من قبل المرشد من خلال اقتراح صور معينة ليتم تصورها من قبل المسترشدين وكل حسب رغبته.
- يتابع المرشد تعابير وجوه المسترشدين وهم في حالة التصور والتي تبين الراحة أو عدم الراحة والانزعاج.
- يقدم المرشد التعزيز اللفظي للاستمرار في المشاركة.
- يطلب المرشد من بعض المسترشدين إعادة ما تم ذكره في الجلسة بشكل سريع.
- يقدم المرشد بعض الأسئلة: _
- ماذا نعني بمفهوم الاستقلالية؟
- هل التصور المرئي الموجه أشعركم بالراحة؟
- طلب المرشد من المسترشدين ذكر موقف معين تطلب مواجهته بشكل شخصي مستقل.

مدة الجلسة (45) دقيقة	الجلسة العاشرة/ (تنظيم الوقت) الأربعاء تأريخها: 2014/12/3	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. تنمية الشعور الشخصي بأهمية الوقت. 2. تنمية القدرة الشخصية على إدارة الوقت . 3. تنمية مهارة تنظيم الوقت. 4. الاستثمار الأمثل للوقت. 	<p>الحاجات المرتبطة بالموضوع</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • مساعدة المسترشد في القدرة على تغيير طريقة تعامله مع الوقت وتطوير ذاته وتحقيق النجاحات والإنجازات المتتالية الكبيرة وذلك من خلال تبصيره بأهمية تنظيم الوقت و التعرف إلى كيفية إدارة وتنظيم واستثمار الوقت. 	<p>هدف الجلسة</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • جعل المسترشد قادراً على أن: _ 1. يعرف مفهوم تنظيم الوقت. 2. يبين فوائد تنظيم الوقت بنقاط. 3. يستوعب أهمية تنظيم الوقت. 4. يعدد مبادئ تنظيم الوقت. 5. يستمع إلى رواية قصة قصيرة. 6. يطبق تقنية التصور العقلي الموجه. 	<p>الأهداف السلوكية</p>
	<p>(التوضيح، قصة قصيرة، ملاحظة النموذج، (فنية الصور المدارة من قبل المرشد).</p> <ul style="list-style-type: none"> • في بداية الجلسة يستقبل المرشد المسترشدين ببشاشة الوجه وإظهار الود والتقبل، ومصافحة الجميع والسؤال عن أحوالهم الدراسية والصحية. والاستفسار عن التدريب البيئي ويقدم الشكر والثناء للذين أنجزوه. • يقوم المرشد بتقديم موضوع الجلسة الإرشادية(تنظيم الوقت)والذي يعني: عملية الاستفادة من الوقت المتاح والمواهب الشخصية المتوفرة لدينا لتحقيق الأهداف الهامة التي نسعى لها في حياتنا مع المحافظة على تحقيق التوازن بين متطلبات الحياة و الحاجات الشخصية. • يطلب المرشد من عدد من المسترشدين إعادة قراءة التعريف ويشكر المشاركين. • يقوم المرشد بذكر مبادئ تنظيم الوقت وهي: _ 1. مراجعة الخطط والأهداف والأولويات. 2. الاحتفاظ بخطة زمنية. 3. وضع قائمة إنجاز يومية. 	<p>الأنشطة والفنيات</p>

<p>4. عدم الهروب من المسؤوليات أو تأجيل الواجبات.</p> <p>5. استغلال أوقات الفراغ.</p> <ul style="list-style-type: none"> • يقدم المرشد بعض طرق استثمار وتنظيم الوقت ومنها: <ol style="list-style-type: none"> 1. تحديد أسباب مضيعات الوقت وحصرها. 2. وضع الحلول المناسبة لتلافيها. 3. وضع جدول عمل يومي. 4. وضع جدول زمني يومي للإنجاز. • يسرد المرشد قصة قصيرة بعنوان (الكسالى انتظروا النار لتأتي) وهي احدى قصص الأطفال المعدة لطلبة المرحلة المتوسطة (وزارة التربية العراقية). • يحدد المرشد هدف للتصور العقلي الموجه. (فنية الصور المدارة من قبل المرشد). • يطلب المرشد من المسترشدين إغماض العينين ثم التركيز في تصور ذلك الهدف. • يستخدم المرشد التعزيز اللفظي المستمر مع المسترشدين لغرض الاستمرار في المشاركة. 	
<ul style="list-style-type: none"> • يطرح المرشد عدد من الأسئلة حول بعض ما دار في الجلسة الإرشادية ومنه: <ol style="list-style-type: none"> 1. ماذا نعني بتنظيم الوقت؟ 2. ماهية أهميته؟ 3. هل شعرتم بالراحة النفسية؟ 	<p>التقويم البنائي</p>
<p>1. يطلب المرشد من المسترشدين ذكر إيجابيات الجلسة وسلبياتها.</p>	<p>التدريب البيئي</p>

إدارة الجلسة العاشرة/ تنظيم الوقت

موضوع الجلسة (تنظيم الوقت)

- في بداية الجلسة يستقبل المرشد المسترشدين ببشاشة الوجه وإظهار الود والتقبل، ومصافحة الجميع والسؤال عن أحوالهم الدراسية والصحية. والاستفسار عن التدريب البيتي ويقدم الشكر والثناء للذين أنجزوه.
- يقوم المرشد بتقديم موضوع الجلسة الإرشادية(تنظيم الوقت)والذي يعني: عملية الاستفادة من الوقت المتاح والمواهب الشخصية المتوفرة لدينا لتحقيق الأهداف الهامة التي نسعى لها في حياتنا مع المحافظة على تحقيق التوازن بين متطلبات الحياة و الحاجات الشخصية.
- يقدم المرشد بعض المعلومات حول تنظيم الوقت قد يجهلها المسترشد أو يعتبرها غير هامة حيث يتكلم المرشد قائلاً " إن من المهارات التي يجب أن ندرسها في حياتنا ونتعلمها جميعا وتصبح مادة أساسية هي مهارة (تنظيم الوقت)حيث يتبادر إلى ذهن المرء أن تنظيم الوقت معناه أن نجعل حياتنا كلها جادة لا وقت للراحة فيها، وهذا المفهوم خاطئ، فالوقت منظم أصلاً، ومن ينظم وقته يكون فعالاً ويستفيد بشكل كبير من تنظيمه للوقت، أما من لا يستفيد من تنظيمه للوقت فتراه مشغولاً في طاحونة الحياة، يكّد ويعمل بلا راحة وقد يحس بالملل لأنه لا يعرف ماذا يفعل في فراغه الكبير، أو أنه متخبط في أعمال قليلة الأهمية. وإذا بدأ أي شخص بتنظيم وقته بطريقة فعالة فسيحصل على نتائج فورية، مثل زيادة الفعالية في العمل والمنزل، وتحقيق الأهداف المنشودة بطريقة أفضل وأسرع.
- ويضيف المرشد قائلاً " أن تنظيم الوقت لا يعني الجد بلا راحة، وإنما يعني المزيد من السعادة والسيطرة على الظروف المحيطة بنا، بدل من أن تسيطر علينا وتحرمنا السعادة وعليه يجب أن نتعلم ونتدرب على تنظيم الوقت و على نمثلك الأدوات العملية لبلوغ الاستثمار الأمثل لأوقاتنا وحياتنا فالوقت من أندر الموارد في هذه الحياة فإذا انقضى لا يعوض، وعمر الإنسان ما هو إلا ساعات ودقائق

وثوان، وقد أقسم الله سبحانه وتعالى بالوقت في أكثر من آية في القرآن الكريم، فأقسم بالفجر والضحى والليل والنهار والعصر، قال تعالى: (والعصر إن الإنسان لفي خسر)، (والليل إذا يغشي والنهار إذا تجلي)، (والضحى والليل إذا سجى) (والفجر وليال عشر). صدق الله العظيم

- يقوم المرشد بذكر مبادئ تنظيم الوقت وهي:
 1. مراجعة الخطط والأهداف والأولويات.
 2. الاحتفاظ بخطة زمنية.
 3. وضع قائمة إنجاز يومية.
 4. عدم الهروب من المسؤوليات أو تأجيل الواجبات.
 5. استغلال أوقات الفراغ.
- يقدم المرشد بعض طرق استثمار وتنظيم الوقت ومنها:
 1. تحديد أسباب مضيعات الوقت وحصرها.
 2. وضع الحلول المناسبة لتلافيها.
 3. وضع جدول عمل يومي.
 4. وضع جدول زمني يومي للإنجاز.
- يسرد المرشد قصة قصيرة بعنوان (الكسالى انتظروا النار لتأتي) حول أهمية الوقت في حياة الأفراد وتدور فحوى القصة حول عدد من الكسالى (التنايل) عاشوا أبان حكم السلطان العثماني (السلطان عبد الحميد) والذين لم يعيروا أي أهمية للوقت فاحترقوا وكان التكاسل واللامبالاة وعدم تنظيم الوقت السبب في هلاكهم.
- يحدد المرشد هدف للتصور العقلي الموجه وهو تصور المسترشد نفسه كشخص غير مهتم وغير منظم لوقته فيتأخر في قدومه إلى المدرسة وتصور ما يترتب على هذا التأخر من حيث التعرض للعقوبة والتوبيخ وضياع موضوع الدرس وضعف التحصيل... الخ.
- يناقش المرشد المسترشدين في هذا التصور ثم يطلب إغماض العينين وتصور المسترشدين انفسهم ناجحون ومنضمون لوقتهم وما يترتب على هذا التنظيم.

- يناقش المرشد أفراد المجموعة الإرشادية في إيهما افضل تنظيم الوقت أو اللامبالاة والتسويق في حياة الفرد.
- يستخدم المرشد التعزيز اللفظي المستمر مع المسترشدين لغرض الاستمرار في المشاركة.
- يطرح المرشد عدد من الأسئلة حول بعض ما دار في الجلسة الإرشادية ومنها:
 1. ماذا نعني بتنظيم الوقت؟
 2. كيف نستثمر وقتنا؟
 3. هل شعرتم بالراحة النفسية؟
- في نهاية الجلسة يطلب المرشد من المسترشدين ذكر إيجابيات الجلسة وسلبياتها مذكراً بموعد الجلسة القادمة يوم الأحد الموافق 12/7 بمشيئة الله عزوجل.

مدة الجلسة (45) دقيقة	الجلسة الحادية عشر/ (التفاؤل) الأحد تاريخها: 2014/12/7	
	<p>1. تنمية الشعور بالتفاؤل وعدم الإحباط واليأس من الحياة.</p> <p>2. تنمية روح المشاركة بالأنشطة والفعاليات المدرسية.</p> <p>3. الاهتمام بالمظهر العام.</p>	<p>الحاجات المرتبطة بالموضوع</p>
	<p>• تنمية شعور المسترشدين بأهمية التفاؤل كحاجة ضرورية في حياة الفرد وعدم الرضوخ إلى الإحباط أو التشاؤم أو اليأس .</p>	<p>هدف الجلسة</p>
	<p>جعل المسترشد قادراً على أن: _</p> <p>1. يعرف مفهوم التفاؤل.</p> <p>2. يبين أهمية التفاؤل في حياة الفرد.</p> <p>3. يوضح رؤيته الشخصية عن واقعه الذي يعيش فيه.</p> <p>4. يتفاعل بالمستقبل.</p> <p>5. يشارك في موقف يستطيع من خلاله ملاحظة مفهومه الخاطيء.</p> <p>6. يشاهد مقطع فيديو كارتوني.</p> <p>7. يتصور نفسه في مكان جميل يبعث على الراحة والتفاؤل.</p>	<p>الأهداف السلوكية</p>
	<p>(التوضيح، عرض الذات، حلقة من مسلسل كارتوني، تقديم النموذج ،فنية الصور المدارة من قبل المرشد)</p> <p>• يستقبل المرشد المسترشدين ببشاشة الوجه وإظهار الود والتقبل، والسؤال عن أحوالهم الدراسية والصحية، وتقديم الشكر على الالتزام بالحضور.</p> <p>• يقوم المرشد بالاستفسار عن التدريب البيئي وتقديم الشكر والثناء للذين أنجزوه.</p> <p>يقوم المرشد بتقديم موضوع الجلسة وهو التفاؤل والذي يعني: _ قول أو فعل يستبشر به وتفاعل بالشيء تيمناً به ، و التفاؤل هو الميل إلى تبني وجهة نظر مفعمة بالأمل والتفكير في أن كل شيء سيؤول إلى الأفضل بما يشير إلى توقع أفضل النتائج الممكنة.</p> <p>• يطلب المرشد من بعض أفراد المجموعة الإرشادية إعادة التعريف.</p> <p>• يقوم المرشد بتقديم بعض المعلومات التي لا يملكها أو التي لا يعتبرها هامة قائلاً " أن لكل فرد طموحات وآمال في حياته وقد تساعده الظروف فيتحقق بعضها أو القليل منها أو جميعها، وكذلك قد يعيش بعض الأفراد حياة قاسية، وفئة أخرى قد تعيش حياة مترفة ومع أن لكل حالة أسبابها إذ قد ترجع إلى قدرات الفرد العقلية و سماته الانفعالية، أو صفاته الجسمية،</p>	<p>الأنشطة والفنيات</p>

<p>أو قد ترجع إلى عوامل خارجية عنه تتمثل بالعوامل الاجتماعية وأحداث الحياة غير المسيطر عليها فالإنسان الناجح هو ذلك الإنسان المتفائل الذي يميل إلى أن يملأ نفسه بعواطف النجاح بدءاً من التفوق و انتهاءً بالاجتهاد لتحقيق النجاح.</p> <ul style="list-style-type: none"> • يشجع المرشد المسترشد على المشاركة في موقف يستطيع ملاحظة مفاهيمه الخاطئة للحصول على الدليل مباشرة من الملاحظة الذاتية ويفيد ذلك في تغيير مفاهيمه الخاطئة في الاستغراق في أحلام اليقظة وضياع موضوع الدرس. • يعرض المرشد الحلقة(19) من المسلسل الكارتوني سالي(11 دقيقة) كنموذج يراه المسترشدون وهو يؤدي نشاطاً معيناً ثم يتصورون أنفسهم يؤدون هذا النشاط وخلال أداء النموذج يصححون مفاهيمهم الخاطئة عن طريق ادراك أنها خطيرة أو غير سارة. • يستخدم المرشد التعزيز اللفظي المستمر لضمان الاستمرار في المشاركة متابعاً لتعبير الوجه التي يظهرها المسترشدون وهم يؤدون تقنية التصور المرئي الموجه. 	
<ul style="list-style-type: none"> • يقدم المرشد بعض الأسئلة: _ <ol style="list-style-type: none"> 1. ما المقصود بالتفاؤل؟ 2. ما أهمية أن نتفاعل؟ 3. هل شعرتم بالراحة في أثناء التصور المرئي الموجه؟ 4. يستعرض المرشد بشكل سريع ما دار في الجلسة الإرشادية. 	<p>التقويم البنائي</p>
<ul style="list-style-type: none"> • يطلب المرشد من المسترشدين تحديد إيجابيات الجلسة وسلبياتها ليتم مناقشتها في الجلسة القادمة. 	<p>التدريب البيتي</p>

إدارة الجلسة الحادية عشر/التفاؤل

موضوع الجلسة (التفاؤل)

- يستقبل المرشد المسترشدين ببشاشة الوجه وإظهار الود والتقبل، والسؤال عن أحوالهم الدراسية والصحية، وتقديم الشكر على الالتزام بالحضور.
- يقوم المرشد بالاستفسار عن التدريب البيئي وتقديم الشكر والثناء للذين أنجزوه.
- يقوم المرشد بتقديم موضوع الجلسة وهو التفاؤل والذي يعني: قول أو فعل يستبشر به، وتفاعل بالشيء تيمن به ، و التفاؤل هو الميل إلى تبني وجهة نظر مفعمة بالأمل والتفكير في أن كل شيء سيؤول إلى الأفضل بما يشير إلى توقع أفضل النتائج الممكنة.
- يطلب المرشد من بعض أفراد المجموعة الإرشادية إعادة التعريف.
- يقوم المرشد بتقديم بعض المعلومات التي لا يملكها أو التي لا يعتبرها هامة قائلاً " أن لكل فرد طموحات وآمال في حياته وقد تساعده الظروف فيتحقق بعضها أو القليل منها أو جميعها، وكذلك قد يعيش بعض الأفراد حياة قاسية، وفئة أخرى قد تعيش حياة مترفة ومع أن لكل حالة أسبابها إذ قد ترجع إلى قدرات الفرد العقلية وسماته الانفعالية، أو صفاته الجسمية، أو قد ترجع إلى عوامل خارجية عنه تتمثل بالعوامل الاجتماعية وأحداث الحياة غير المسيطر عليها فالإنسان الناجح هو ذلك الإنسان المتفائل الذي يميل إلى أن يملأ نفسه بعواطف النجاح بدءاً من التفوق و انتهاءً بالاجتهاد لتحقيق النجاح".
- يشجع المرشد المسترشد على المشاركة في موقف يستطيع ملاحظة مفاهيمه الخاطئة للحصول على الدليل مباشرة من الملاحظة الذاتية ويفيد ذلك في تغيير مفاهيمه الخاطئة في الاستغراق في أحلام اليقظة وضياح موضوع الدرس.
- يعرض المرشد الحلقة(19) من المسلسل الكارتوني سالي(11 دقيقة) كنموذج يراه المسترشدون وهو يؤدي نشاطاً معيناً ثم يتصورون أنفسهم يؤديون هذا النشاط

وخلال أداء النموذج يصححون مفاهيمهم الخاطئة عن طريق ادراك أنها خطرة أو غير سارة.

- يستخدم المرشد التعزيز اللفظي المستمر لضمان الاستمرار في المشاركة متابعاً لتعابير الوجه التي يظهرها المسترشدون وهم يؤدون تقنية التصور المرئي الموجه وقد لاحظ المرشد تعابير الوجه الفرحة والسارة التي أظهرها المسترشدين أثناء عملية التصور المرئي الموجه.
- يقدم المرشد بعض الأسئلة: _
 1. ما المقصود بالتفاؤل؟
 2. ما أهمية أن نتفاعل؟
 3. هل شعرتم بالراحة في أثناء التصور المرئي الموجه؟
- يستعرض المرشد بشكل سريع ما دار في الجلسة الإرشادية.
- يطلب المرشد من المسترشدين تحديد إيجابيات الجلسة وسلبياتها ليم مناقشتها في الجلسة القادمة التي ستكون يوم الأحد القادم الموافق 12/14 بمشيئة الله عزوجل.

الجلسة الثانية عشر/ (التخلي عن الأمنيات السلبية) الأحد تأريخها: 2014/12/14 مدة الجلسة (45) دقيقة	
<p>1. تكوين أمنيات إيجابية واقعية غير مستحيلة التحقيق.</p> <p>2. تكوين أمنيات تتناسب مع المرحلة العمرية للمسترشد.</p> <p>3. الموازنة بين حب الذات وحب الآخرين والابتعاد عن بعض المظاهر السلبية(الأنانية ،الغيرة ، الجنس ،الانتقام ،الخوف ، الحقد ، الحسد).</p> <p>4. التوازن بين الأمنيات وبين الإرادة والقدرة على التنفيذ.</p>	<p>الحاجات المرتبطة بالموضوع</p>
<p>• تنمية قدرة المسترشدين في التخلي عن الأمنيات السلبية أو الأمنيات الغير واقعية وتكوين أمنيات إيجابية تنسم بالمثل العليا والصفات الحميدة البناءة وتكون تلك الأمنيات الدافع الأساسي للنهوض بواقع المسترشد إلى غد افضل يحقق أحلامه وطموحاته وأهدافه المستقبلية.</p>	<p>هدف الجلسة</p>
<p>• جعل المسترشد قادراً على أن: _</p> <p>1. يعرف معنى الأمنيات السلبية.</p> <p>2. يعرف أساليب التخلي عن الأمنيات السلبية.</p> <p>3. يتخلى عن الأمنيات السلبية.</p> <p>4. يكون أمنيات واقعية سهلة التحقيق.</p> <p>5. يستوعب أهمية تناسب أمنياته مع عمره الحالي.</p> <p>6. يستشعر القدرة على تنفيذ أمنياته وطموحاته المستقبلية.</p> <p>7. يطبق تقنية التصور المرئي الموجه.</p> <p>8. يتصور النجاح وتحقيق الأمنيات الإيجابية.</p> <p>9. يشعر بالراحة النسبية.</p>	<p>الأهداف السلوكية</p>
<p>(فحص الذات ، التوضيح ،تقديم النموذج، فنية التصور التكيفي(تصور النجاح).</p> <p>• يستقبل المرشد المسترشدين ببشاشة الوجه وإظهار الود والتقبل، والسؤال عن أحوالهم الدراسية والصحية، وتقديم الشكر على الالتزام بالحضور.</p> <p>• يقوم المرشد بالاستفسار عن التدريب البيئي ويقدم الشكر والثناء للذين أنجزوه.</p> <p>• يقوم المرشد بتقديم موضوع الجلسة وهو(التخلي عن الأمنيات السلبية)والذي يعني مجموعة من الأفكار والانطباعات والمعلومات التي يكونها الطالب ويتخيلها تلقائياً من خلال تفاعله مع بيئته ومنها(أمنيات الجنس ، أمنيات الانتقام ، الأمنيات المخيفة ، أمنيات الحقد ، أمنيات الحسد ، أمنيات حب الذات(الأنانية) ، أمنيات تولد الغيرة).</p>	<p>الأنشطة والفنيات</p>

<ul style="list-style-type: none"> • يطلب المرشد من بعض أفراد المجموعة إعادة التعريف ويقدم التعزيز اللفظي للمشاركين. • يوضح المرشد اهم أساليب التخلي عن الأمنيات السلبية كاطار عام ومنها: <ol style="list-style-type: none"> 1. الأسرة 2. المدرسة(المرشد التربوي ، المدرس). 3. الطالب نفسه. 4. الكتب المدرسية. 5. وسائل الأعلام. • (يستخدم المرشد فنية(فحص الذات)من خلال تشجيع المسترشد على أن يفكر بنفسه وينشغل باستكشافها. • يوضح المرشد أهمية أن تكون الأمنيات مرتبة وحسب الأولويات بما يتلاءم مع العمر الحالي للفرد. • يطلب المرشد من أفراد المجموعة تطبيق فنية التصور التكييفي وذلك من خلال تصور انفسهم ناجحين وفي كل خطوة من تقدمهم الدراسي أو الحياتي. • يشكر المرشد أفراد المجموعة الإرشادية على حسن المتابعة والتطبيق والمشاركة. 	
<ul style="list-style-type: none"> • يطلب المرشد من بعض المسترشدين ذكر اهم ما دار في الجلسة الإرشادية سريع. • يقدم المرشد بعض الأسئلة: <ol style="list-style-type: none"> 1. ما الأمنيات السلبية؟ 2. ما أساليب تعديل الأمنيات السلبية والتخلي عنها؟ 3. هل شعرتم بالراحة؟ 	<p>التقويم البنائي</p>
<ul style="list-style-type: none"> • يطلب المرشد من أفراد المجموعة الإرشادية تسجيل بعض الأمنيات السلبية التي يعتمدونها بشكل شخصي ليتم طرحها في الجلسة القادمة. 	<p>التدريب البيتي</p>

إدارة الجلسة الثانية عشرة/ التخلي عن الأمنيات السلبية

موضوع الجلسة (التخلي عن الأمنيات السلبية)

- يستقبل المرشد المسترشدين ببشاشة الوجه وإظهار الود والتقبل، والسؤال عن أحوالهم الدراسية والصحية، وتقديم الشكر على الالتزام بالحضور.
- يقوم المرشد بالاستفسار عن التدريب البيئي ويقدم الشكر والثناء للذين أنجزوه.
- يقوم المرشد بتقديم موضوع الجلسة وهو (التخلي عن الأمنيات السلبية) والذي يعني مجموعة من الأفكار والانطباعات والمعلومات التي يكونها الطالب ويتخيلها تلقائياً من خلال تفاعله مع بيئته ومنها (أمنيات الجنس ، أمنيات الانتقام ، الأمنيات المخيفة ، أمنيات الحقد، أمنيات الحسد ، أمنيات حب الذات (الأنايية) ، أمنيات تولد الغيرة).
- يطلب المرشد من بعض أفراد المجموعة إعادة التعريف ويقدم التعزيز اللفظي للمشاركين.
- يقوم المرشد بتقديم بعض المعلومات التي لا يملكها أو التي لا يعتبرها هامة قائلاً " ان لكل إنسان على وجه الأرض أفكار ومشاعر وأمنيات منها السعيد ومنها الحزين، لذلك اعلم جيداً أنك لست الوحيد، فإن اخترت ببساطة الأمنيات والمشاعر أو الأفكار الحزينة والمؤذية كأمنيات الانتقام ، الأمنيات المخيفة ، أمنيات الحقد ، أمنيات الحسد ، أمنيات حب الذات (الأنايية) ، أمنيات تولد الغيرة فلا تظن أن ذلك سيعود عليك بالنفع بل على العكس فانت تضر نفسك، وقد تظن أنك تستطيع مقاومة مشاعر الحزن التي بداخلك أو تتحدي أفكارك الحزينة بالقوة وإجبار نفسك كي تكون سعيداً، إلا أن ذلك لن يجدي نفعاً في الحقيقة. ولكن الحل ببساطة هو أن تتخلى عنها وتذكر أن تتواصل جيداً مع ذاتك الداخلية وتستمع إليها لتعرف كيف تشعر وفيما تفكر وتتقبل فكرة أن جميع البشر قد يشعرون بالحزن من وقت لآخر وهو أمر طبيعي".
- يوضح المرشد اهم أساليب التخلي عن الأمنيات السلبية كإطار عام ومنها: _

1. الأسرة

2. المدرسة (المرشد التربوي ، المدرس).

3. الطالب نفسه.

4. الكتب المدرسية.

5. وسائل الأعلام.

• (يستخدم المرشد فنية(فحص الذات)من خلال تشجيع المسترشد على أن يفكر بنفسه وينشغل باستكشافها، وقد تشجع المسترشد(حيدر1)قائلاً " أنا أخ لخمسة اخوه آخرين وانا اصغرهم سنأ وكلنا نعمل في متجر لبيع الملابس الرجالية والنسائية ووالدنا موجود وهو من يدير العمل ككل ، ان جميع إخوتي تاركون الدراسة ومنشغلون في العمل في متجرنا وانا الوحيد الذي ادرس وارغب في مواصلة مستقبلي الدراسي والعلمي ولكن أبي يرفض ذلك ويصعب الأمور علي ويجبرني على العمل في المتجر وعندما اذهب إلى المدرسة لا يعطيني مصروفي بل وأنه يدعوا الله أن ارسب ودائماً يجبرني على التأخر في قدومي إلى الدوام، في الحقيقة أقولها أنا اكره أبي ويشدة واشعر أنه سبب تعاستي وهمي وحزني"(هنا استخدم المرشد فنية انعكاس المشاعر، والإيحاء والنصح مع المسترشد من خلال إحساس المرشد بشعور المسترشد بالحزن العميق ووجود أمنيات كره وانتقام ضد والده بسبب سوء تفكير المسترشد وتصوراته الخاطئة خاصة أنه اصغر أخوته وأن والده يعتمد على أخوته بشكل اكبر إضافةً لوجود أخوته مع أبيهم الوقت الأكبر من اليوم وتوصل المرشد إلى أن المشكلة هي في الفهم والتصور الخاطئ المسترشد اتجاه علاقته مع أبيه و أخوته).

• يطلب المرشد من أفراد المجموعة تطبيق فنية التصور التكيفي وذلك من خلال استحضار صورة في ذاكرتهم لأمنية اعتبرت سلبية أثناء تناول الموضوع في الجلسة الإرشادية واستبدالها بأمنية إيجابية بديلة مستوحاة من ما تم تناوله أثناء الجلسة الإرشادية وتصور انفسهم ناجحين ومتطلعين إلى مستقبل افضل يليب طموحاتهم واحتياجاتهم وأمنياتهم الإيجابية.

- يتابع المرشد تعابير الوجه ومظاهر الشعور بالراحة أثناء عملية التصور العقلي وقد ابدى اغلب المسترشدين علامات الراحة والاطمئنان.
- شكر المرشد أفراد المجموعة الإرشادية على حسن المتابعة والتطبيق والمشاركة.
- يطلب المرشد من بعض المسترشدين ذكر اهم ما دار في الجلسة الإرشادية بشكل سريع.
- يقدم المرشد بعض الأسئلة: _
 1. ما الأمنيات السلبية؟
 2. ما أساليب تعديل الأمنيات السلبية والتخلي عنها؟
 3. هل شعرتم بالراحة؟
- يطلب المرشد من أفراد المجموعة الإرشادية تسجيل بعض الأمنيات السلبية التي يعتمدونها بشكل شخصي ليتم طرحها في الجلسة القادمة ومذكراً بموعد الجلسة القادمة.

الجلسة الثالثة عشرة/ (الانفتاح على الخبرة) الأربعاء تأريخها: 2014/12/17 مدة الجلسة (45) دقيقة	
<p>1. القدرة على انتاج أفكار جديدة.</p> <p>2. اكتساب معلومات جديدة تساعد الفرد على وضوح الرؤى لديه.</p> <p>3. القدرة على وضع خطط المستقبل.</p> <p>4. اكتساب المهارات الحياتية اللازمة.</p> <p>5. تنمية الثقافة الشخصية عند الفرد.</p>	<p>الحاجات المرتبطة بالموضوع</p>
<p>• مساعدة المسترشدين في الانفتاح على الخبرات والمعلومات الجديدة والاطلاع على العالم من حولهم مما يؤدي ذلك إلى تنمية قدراتهم وإمكاناتهم الشخصية و تمكنهم من التغلب على الصعوبات التي تعترض مسارهم الدراسي والاجتماعي.</p>	<p>هدف الجلسة</p>
<p>• جعل المسترشد قادراً على أن: _</p> <p>1. يعرف مفهوم الانفتاح على الخبرة.</p> <p>2. يحدد مظاهر الانفتاح على الخبرة.</p> <p>3. يوضح دور الانفتاح على الخبرة في تكوين شخصية الفرد.</p> <p>4. يتكلم بصراحة عن اهتماماته الشخصية خارج نطاق المدرسة.</p> <p>5. يشاهد نموذجاً يبين أهمية الانفتاح على الخبرة في حياة الفرد.</p> <p>6. يتصور نفسه ناجحاً في انفتاحه على الخبرات الحياتية الجديدة.</p>	<p>الأهداف السلوكية</p>
<p>(التوضيح ، عرض الذات، ملاحظة النموذج ،فنية التصور الإيجابي(الصور التلقائية).</p> <p>• بعد الترحيب بالمسترشدين ومناقشة التدريب البيئي للجلسة السابقة يبدأ المرشد بتوضيح موضوع الجلسة وهو(الانفتاح على الخبرة) والذي يعني: _ (صفة أو سمة من سمات الشخصية يميل أصحابها إلى التعرف على الخبرات والمعلومات الجديدة وحب الاطلاع على العالم من حولهم ويهتمون بالمشاعر والأفكار والجماليات والفن والابتكار).</p> <p>• يطلب المرشد من بعض المسترشدين إعادة قراءة التعريف ويشكر المشاركون.</p> <p>• يبين المرشد اهم مظاهر الانفتاح على الخبرة وهي: _</p> <p>1. الذكاء.</p> <p>2. الابتكار.</p> <p>3. حب الاستطلاع.</p> <p>4. الخبرات .</p>	<p>الأنشطة والفنيات</p>

<ul style="list-style-type: none"> • يوضح المرشد أهمية أن يكون الفرد منفتح على الخبرات الجديدة وعن تأثير ذلك في عملية تكوين الشخصية. • يقوم المرشد بتشجيع المسترشد على التفكير في نفسه واستكشاف تصورات. • يقوم المرشد بمساعدة المسترشد في التعرف إلى الدليل أو البرهان في تشخيص التصورات الخاطئة لديه. • يقوم المرشد بتفسير وتوضيح تصورات المسترشد وأفهامه أنها خطأ من خلال إظهار الدليل أو البرهان. • يطلب المرشد من أفراد المجموعة إغماض العينين ثم تصور النجاح من خلال تحديد صورة ذهنية معينة من قبل المسترشد يرغب في تكوينها وتكون ممتعة له. • يقدم المرشد التعزيز المعنوي و اللفظي المتواصل للمتعة والاستمرارية في المشاركة. 	
<ul style="list-style-type: none"> • يراجع المرشد مع أفراد المجموعة الإرشادية بشكل سريع اهم ما دار في الجلسة. • يقدم المرشد بعض الأسئلة: _ 1. ماذا نعني بالانفتاح على الخبرة؟ 2. ماهي اهم مظاهرها؟ 	<p>التقويم البنائي</p>
<ul style="list-style-type: none"> • يطلب المرشد ذكر بعض وسائل الانفتاح على الخبرة لم يتم ذكرها في الجلسة الإرشادية. 	<p>التدريب البيتي</p>

إدارة الجلسة الثالثة عشرة/ الانفتاح
على الخبرة

موضوع الجلسة (الانفتاح على الخبرة)

• بعد الترحيب بالمسترشدين ومناقشة التدريب ألبيتي للجلسة السابقة يبدأ المرشد بتوضيح موضوع الجلسة وهو (الانفتاح على الخبرة) والذي يعني: (صفة أو سمة من سمات الشخصية يميل أصحابها إلى التعرف على الخبرات والمعلومات الجديدة وحب الاطلاع على العالم من حولهم ويهتمون بالمشاعر والأفكار والجماليات والفن والابتكار).

- يطلب المرشد من بعض المسترشدين إعادة قراءة التعريف ويشكر المشاركون.
- يقوم المرشد بتقديم بعض المعلومات التي لا يملكها المرشد أو التي لا يعتبرها هامة حول أهمية أن يكون الفرد منفتح على الخبرات الجديدة وعن تأثير ذلك في عملية تكوين الشخصية. قائلاً ان ضعف الانفتاح في اكتساب الخبرات يؤدي إلى ضعف الجانب المعرفي للفرد ولاشك ان الأفراد يتميزون على أساس التفوق العلمي والمعرفي ، وتعتبر سمة الانفتاح على الخبرة من المكونات الأساسية للشخصية السوية كما أنها تظل ثابتة خلال حياة الراشدين ولذلك فمن الممكن ان تؤثر على الأحداث والمشكلات التي يمر بها الفرد وتظهر سمة الانفتاح على الخبرة في سعة افق التفكير ، وعمق الشعور والحاجة إلى اتساع الخبرة و حب الاستطلاع المعرفي وذلك يعني مساعدة الفرد لاكتشاف قدراته وإمكاناته الدراسية، والتغلب على الصعوبات التي تعترض مساره الدراسي والتكيف مع بيئته الدراسية والاجتماعية عن طريق إمداده بالمعلومات الكافية والمناسبة عن المواقف والمشكلات التي تعترضه، ومساعدته على تحليلها بهدف الوصول إلى السلوك الأمثل الذي يمكنه من النجاح وتحقيق أهداف الحياة داخل المدرسة وخارجها.
- يبين المرشد اهم مظاهر الانفتاح على الخبرة وهي: _

1. الذكاء.

2. الابتكار.

3. حب الاستطلاع.

4. الخبرات.

- يقوم المرشد بتشجيع المسترشد على التفكير في نفسه واستكشاف تصوراته من خلال طرح السؤال الآتي: _ كيف يمكننا أن نكون منفتحين على المعرفة وعلى العالم من حولنا؟. (هنا يعطي المرشد للمسترشد الحرية في الإجابة) وقد تمثلت إجابة الطالب (حيدر1) في قوله يمكننا أن نطلع على العالم ومنفتحين على الخبرات الجديدة من خلال السفر إلى أماكن معينة (هنا يبدي المسترشد تمنياته الواسعة بالسفر والسياحة والاطلاع على العالم ثم يسئله المرشد وما المانع من السفر إلى بعض الأماكن المتوفرة والسهلة الوصول فيجيب المسترشد أنا يتيم الأب وحالنا الاقتصادية بسيطة وهذا حلم يصعب تحقيقه) بعد ذلك يجيب المسترشد الطالب (حيدر2) اعتقد أنه يمكننا الاطلاع واكتساب الخبرة والمعلومات من خلال استخدام شبكة المعلومات العالمية (النت) ومواقع التواصل الاجتماعي فانا لدي الكثير من الأصدقاء وفي عدة دول عربية واجنبية أتواصل معهم، ويجيب الطالب (حيدر3) يمكن اكتساب الخبرات الجديدة من خلال استخدام المكتبة وقراءة الكتب والمجلات والصحف اليومية كما أضاف الطالب (حيدر4) يمكن اكتساب الخبرة من خلال متابعة بعض البرامج التلفزيونية العلمية والسياحية (استخدم المرشد التعزيز اللفظي المستمر من خلال بعض العبارات المرغوبة والمشجعة مع المسترشدين لحسن التفاعل والمشاركة).

- يقوم المرشد بتفسير وتوضيح تصورات المسترشد وأفهامه أنها خطأ من خلال إظهار الدليل أو البرهان قائلاً " لاشك أن كل ما تم ذكره صحيح ويشكل وسائل جيدة للانفتاح على الخبرة واكتساب المعلومات الجديدة ولكني لاحظت في إجابات بعض منكم الإحباط والتشاؤم وعدم الرغبة في العمل وانا في الحقيقة استغرب ذلك منكم فانتم شباب في بداية العمر ولكم كل الفرص في تحقيق وأمنياتكم بالعمل والجد والمثابرة، هنا يطلب المسترشد (حيدر1) الحديث فيسمح له المرشد قائلاً " يا أستاذ نحن نعيش في ظروف صعبة وقاسية نحن مهددون ونازحون وأموالنا ذهبت

وسرقت كيف يمكننا نحقق ما تقول من سفر واستخدام نت أو مكتبة، فيجيب المرشد ان ما ذكره زميلكم(حيدر1)صحيح جداً ويدل على الفهم الواسع والإدراك الجيد لما نعيشه ولكن يجب أن نؤمن كلنا أن هذا الحال لا يدوم وسيأتي الغد المشرق فحال الدنيا بيد خالقها وهو قادر على تغييرها في لحظة ويجب أن تفهموا أنكم في بداية الطريق وأنكم قادرون على التغيير فأنتم من تصنعون المستقبل ولا مانع من استخدام بعض الوسائل المتوفرة مثل البرامج التلفزيونية الهادفة أو غيرها بما يحقق بعض المعلومات التي قد تفيدنا في حياتنا الدراسية والاجتماعية.

- يقوم المرشد بعرض بعض الصور الفتوغرافية لاماكن جميلة وسياحة في دولة تركيا.
- يطلب المرشد من أفراد المجموعة إغماض العينين ثم تصور النجاح من خلال تحديد صورة ذهنية معينة من قبل المرشد يرغب في تكوينها وتكون ممتعة له.
- يقدم المرشد التعزيز المعنوي و اللفظي المتواصل للمتعة والاستمرارية في المشاركة.
- يراجع المرشد مع أفراد المجموعة الإرشادية بشكل سريع اهم ما دار في الجلسة.
- يقدم المرشد بعض الأسئلة: _
- 1. ماذا نعني بالانفتاح على الخبرة؟
- 2. ماهي اهم مظاهرها؟
- يطلب المرشد ذكر بعض وسائل الانفتاح على الخبرة لم يتم ذكرها في الجلسة الإرشادية.

الجلسة الرابعة عشر/ إنهاء البرنامج(الختامية) الأحد تاريخها: 2014/12/21 مدة الجلسة (45) دقيقة	
الحاجات المرتبطة بالموضوع	<ol style="list-style-type: none"> 1. تذكير طلاب المجموعة الإرشادية بما دار في الجلسات الإرشادية. 2. إعلام طلاب المجموعة الإرشادية بانتهاء جلسات البرنامج الإرشادي. 3. معرفة مدى تحقيق البرنامج الإرشادي لأهدافه المطلوبة.
هدف الجلسة	<ul style="list-style-type: none"> • تحقيق الترابط والتكامل بين جلسات الأسلوب الإرشادي وتقديم الشكر والامتنان للطلاب المشاركين والمتعاونين في إنجاح البرنامج.
الأهداف السلوكية	<ul style="list-style-type: none"> • جعل المسترشد قادراً على أن: <ol style="list-style-type: none"> 1. يستعرض المسترشد ما دار في الجلسات السابقة. 2. يتكلم المسترشد عن شعوره بعد انتهاء جلسات البرنامج الإرشادي بصراحة. 3. يبين مدى استفادته من جلسات البرنامج الإرشادي بصراحة أمام الجميع.
الأنشطة والفتيات	<ul style="list-style-type: none"> • يستقبل المرشد المسترشدين ببشاشة الوجه وإظهار الود والتقبل، والسؤال عن أحوالهم الدراسية والصحية، وتقديم الشكر على الالتزام بالحضور. • يقوم المرشد بالاستفسار عن التدريب البيئي ويقدم الشكر والثناء للذين أنجزوه. • يستعرض المرشد ما تم تعلمه من جلسات البرنامج الإرشادي. • يوضح المرشد كفية الاستفادة من جلسات البرنامج في الحياة اليومية. • يستمع المرشد إلى ما يطرحه أفراد المجموعة الإرشادية ويجب عن أسئلتهم وتساؤلاتهم. • تقديم الشكر للطلاب المواظبين على حضور الجلسات الإرشادية وعلى تعاونهم مع المرشد • يحدد المرشد موعداً لطلاب المجموعات (الضابطة والتجريبية) معاً وبنفس الظروف لتطبيق مقياس أحلام اليقظة. • إقامة احتفالية بسيطة بمناسبة نهاية الجلسات الإرشادية. • تقديم هداية رمزية بسيطة لطلاب المجموعة الإرشادية.
التقويم البنائي	<ul style="list-style-type: none"> • تحديد موعد الاختبار البعدي للمجموعات التجريبية والضابطة معاً لتطبيق مقياس أحلام اليقظة. • يسأل المرشد المسترشدين عن رأيهم بالبرنامج الإرشادي.

إدارة الجلسة الرابعة عشرة/ إنهاء
البرنامج

موضوع الجلسة (الختامية)

- يستقبل المرشد المسترشدين ببشاشة الوجه وإظهار الود والتقبل، والسؤال عن أحوالهم الدراسية والصحية، وتقديم الشكر على الالتزام بالحضور.
- يقوم المرشد بالاستفسار عن التدريب البيئي ويقدم الشكر والثناء للذين أنجزوه.
- يستعرض المرشد ما تم تعلمه من جلسات البرنامج الإرشادي.
- يوضح المرشد كفية الاستفادة من جلسات البرنامج في الحياة اليومية.
- يستمع المرشد إلى ما يطرحه أفراد المجموعة الإرشادية ويجب عن أسئلتهم وتساؤلاتهم.
- تقديم الشكر للطلاب المواظبين على حضور الجلسات الإرشادية وعلى تعاونهم مع المرشد
- يحدد المرشد موعداً لطلاب المجموعات (الضابطة والتجريبية) معاً وبنفس الظروف لتطبيق مقياس أحلام اليقظة.
- إقامة احتفالية بسيطة بمناسبة نهاية الجلسات الإرشادية.
- تقديم هداية رمزية بسيطة لطلاب المجموعة الإرشادية.
- يقوم الباحث بتحديد يوم الأربعاء الموافق 2014/12/24 موعداً لإجراء الاختبار البعدي.

ثانياً: جلسات البرنامج الإرشادي باستعمال أسلوب (إعادة الصياغة):

مدة الجلسة (45 دقيقة)	الجلسة الأولى/ الافتتاحية (التعارف) // الاثنين الموافق: 2014/11/3
<p>1. التعارف المتبادل بين الطلاب (المسترشدين) والمرشد.</p> <p>2. التعارف المتبادل بين أفراد المجموعة الإرشادية.</p> <p>3. تعرف أفراد المجموعة الإرشادية إلى (مكان وزمان) جلسات البرنامج</p> <p>4. تعرف أفراد المجموعة الإرشادية إلى الضوابط والتعليمات الخاصة بجلسات البرنامج.</p>	<p>الحاجات المرتبطة بالموضوع</p>
<p>• مساعدة الطلاب (المسترشدين) على التفاعل في ما بينهم و ما بين المرشد.</p>	<p>هدف الجلسة</p>
<p>• جعل المسترشد قادرا على أن:-</p> <p>1. يعرف المرشد وطبيعة عمله.</p> <p>2. يتخطى الحواجز النفسية.</p> <p>3. يشعر بالمرح والسعادة عند حضور الجلسة الارشادية</p> <p>4. يتعارف المسترشدون فيما بينهم.</p> <p>5. يتعرف إلى (مكان وزمان) جلسات البرنامج.</p> <p>6. يعرف الطلاب طبيعة البرنامج والضوابط والتعليمات الخاصة بالجلسات الإرشادية.</p>	<p>الأهداف السلوكية</p>
<p>(استخدام الموسيقى الهادئة، الحوار والمناقشة، التعزيز).</p> <p>• بعد ترحيب المرشد بالمسترشدين يقوم بتعريف نفسه وان عمله مختص بالإرشاد ثم يوضح الهدف الرئيسي من الجلسة الإرشادية.</p> <p>• يقوم المرشد بعرض مقطع من الموسيقى الهادئة، ليساعد شعور الطلاب بالارتياح والطمأنينة.</p> <p>• يعطي فكرة عن نفسه وما الذي يقوم به ، وماذا يعني البرنامج الإرشادي وماذا تعني الجلسات الإرشادية والهدف من الجلسات وان كل جلسة ستتناول أنشطة معينة سهلة التنفيذ ومفيدة وان الجلسات ستميز بما يأتي:-</p> <p>1. السرية التامة .</p> <p>2. الموضوعية عند التنفيذ .</p> <p>3. الجدية .</p> <p>4. لا توجد درجات امتحانيه بل معززات معنوية .</p>	<p>الأنشطة والفتيات</p>

<p>5. التعبير بصراحة عما يريده الطالب .</p> <p>6. الالتزام في الوقت والمكان المعينين.</p> <p>7. الألفة والمحبة من المرشد.</p> <p>• ثم في نهاية الجلسة يوزع المرشد الحلوى مع كراس للطلاب(المسترشدين) لتدوين الملاحظات للتشجيع واستمرار المشاركة .</p>	
<p>• يحاول المرشد معرفة مدى استجابة المسترشدين لما قدم لهم من خلال بعض المحاورات.</p> <p>• يطلب المرشد من أفراد المجموعة بيان آرائهم حول ذلك وان كان هناك بعض المقترحات لمناقشتها.</p> <p>• يطلب منهم بيان آرائهم حول الوقت ، المكان ، الجلسات ، المرشد ، وكل ما يتعلق بالبرنامج .</p> <p>• يقدم المرشد بعض الأسئلة ومنها: _</p> <p>1. هل هناك من لا يرغب في الانضمام للبرنامج؟</p> <p>2. هل هناك من لا يلائمه وقت و مكان البرنامج؟</p>	<p>التقويم البنائي</p>

إدارة الجلسة الأولى/الافتتاحية

موضوع الجلسة: (التعارف)

إدارة الجلسة الإرشادية: من قبل المرشد ، وهي القيام بالنشاطات أو الفنيات التالية:

- يبدأ المرشد بذكر اسم الله (تعالى) معلنا بدء إجراءات العملية الإرشادية.
- الترحيب بأفراد المجموعة الإرشادية وتقديم الشكر لهم على الحضور إلى البرنامج.
- يطلب المرشد من المسترشدين إن يجلسوا حيثما شاءوا، إذ لا يشعرهم أن الغرفة هي لغرض الدراسة، محاولا منه إقامة علاقة طيبة قائمة على الاحترام والود والتفاهم.
- يقدم المرشد اسمه لأفراد المجموعة الإرشادية وطبيعة مهنته وعمله وهو الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، ثم يعطي فكرة عن الإرشاد والبرامج الإرشادية ولما لها من أهمية في تقديم المساعدة للأفراد في التخلص من المشكلات النفسية والاجتماعية كونها برامج منظمة تحمل في طياتها عددا من النشاطات والفنيات العلمية المثمرة.
- يقوم المرشد بعرض مقطوعة موسيقية هادئة محاولتا منه لخلق جو جديد خارج نطاق روتين الدراسة المعهود يساعد في شعور المسترشدين بالارتياح والطمأنينة والاسترخاء.
- يتعرف المرشد على أسماء أفراد المجموعة بقوله: "الآن لنتعرف على أسمائكم كل واحد منكم يذكر اسمه وعمره والشعبة، ولنبدأ من اليمين أولا"....
- يطلب المرشد من المسترشدين التعارف في ما بينهم (إفراد المجموعة الإرشادية أنفسهم)وقيامهم بالتصافح في ما بينهم لإزالة الخجل وتنمية روح التفاعل الاجتماعي وزيادة الاطمئنان النفسي.
- يقوم المرشد بتوزيع الحلوى لأفراد المجموعة الإرشادية بجو من المرح والألفة والمحبة ويشرك معه احد المسترشدين في تقديم الحلوى وذلك لخلق التوافق النفسي

- والاجتماعي بين المسترشدين والمرشد مما يؤدي إلى جعل المسترشدين يشعروا بان جو الجلسات يختلف عن جو الدرس الاعتيادي .
- يقوم المرشد بتبليغ أفراد المجموعة الإرشادية بان هذه الجلسات ستستمر (14) جلسة وبواقع جلستين أسبوعياً وسيكون المكان المخصص في غرفة المرشد التربوي وحسب ما تم الاتفاق عليه مع إدارة المدرسة والمرشد التربوي.
 - اتفق المرشد مع أفراد المجموعة الإرشادية على تحديد أيام الجلسات ،وهي أيام (الاثنين والخميس) من كل أسبوع والوقت المخصص لكل جلسة هو (45 دقيقة) وكذلك تحديد الزمن المتفق عليه لبداية كل جلسة سيكون في تمام الساعة (10,40-11,25) صباحاً من يوم (الاثنين) وبين الساعة (1,20-2,05) بعد الظهر من يوم (الخميس) كون المدرسة ثنائية الدوام.
 - يقوم المرشد باطلاع أفراد المجموعة الإرشادية على الضوابط والتعليمات الخاصة بالجلسات الإرشادية وهي :-
 1. السرية التامة لما يقال أو يحدث داخل الجلسة الإرشادية.
 2. الموضوعية عند التنفيذ.
 3. الجدية.
 4. لا توجد درجات امتحانيه بل معززات معنوية.
 5. الالتزام في الوقت والمكان المعينين.
 6. الألفة والمحبة والاحترام المتبادل بين أفراد المجموعة الإرشادية.
 7. لكل فرد من أفراد المجموعة الإرشادية الحق في الانسحاب من البرنامج متى ما شاء.
 8. على جميع أفراد المجموعة الإرشادية الالتزام بإنجاز ما يطلب منهم من تدريبات بينته.
 - يقوم المرشد بتوزيع كراس ورقي على أفراد المجموعة الإرشادية لغرض تدوين بعض الملاحظات.
 - يقوم المرشد بتقديم سؤال إلى أفراد المجموعة الإرشادية وهو: _

1. من منكم لا يرغب بالاشتراك في البرنامج؟.
 2. هل أن وقت ومكان أداء البرنامج يلاءم الجميع؟.
- وجد المرشد بان جميع أفراد المجموعة الإرشادية مسرورين ومتشوقين للانضمام إلى جلسات البرنامج.
 - في نهاية الجلسة يودع المرشد المسترشدين ويصافح كل واحد منهم مؤكداً على الالتزام بالأمر التي تم الاتفاق عليها مسبقاً.

مدة الجلسة (45) دقيقة	الجلسة الثانية/ (الاسترخاء) الخميس تأريخها 2014/11/6
<p>1. تعرف الطلاب إلى معنى الاسترخاء</p> <p>2. قدرة الطلاب على ممارسة الاسترخاء.</p> <p>3. مساعدة الطلاب على مواجهة الأزمات النفسية بهدوء واسترخاء</p>	<p>الحاجات المرتبطة بالموضوع</p>
<p>• مساعدة الطلاب (المسترشدين) على ممارسة الاسترخاء</p>	<p>هدف الجلسة</p>
<p>• جعل المسترشد قادرا على أن :-</p> <p>1. يعرف على معنى الاسترخاء.</p> <p>2. يعرف إلى أهمية الاسترخاء.</p> <p>3. يسترخي أثناء جلوسه في القاعة.</p>	<p>الأهداف السلوكية</p>
<p>(المناقشة والحوار، الاسترخاء النفسي، الاسترخاء العضلي، الاسترخاء العقلي. الإنصات، تقنية إعادة التسمية)</p> <p>• بعد الترحيب بالمسترشدين يبدأ المرشد بتوضيح موضوع الجلسة وهو (الاسترخاء) والذي يعني: (حالة هدوء تنشأ عقب إزالة التوتر بعد تجربة انفعالية شديدة أو جهد جسدي شاق).</p> <p>• يقوم المرشد بتوضيح أهمية الاسترخاء ولماذا نسترخي ؟ ثم يقوم مع أفراد المجموعة بتطبيق خطوات الاسترخاء وكالاتي:</p> <p>1. يجلس كل فرد من أفراد المجموعة على كرسي مريح .</p> <p>2. يغمض الجميع العينين وتوضع اليد إلى الجانبين والقدمين متباعدين.</p> <p>3. التنفس بعمق - شهيق عميق ، وزفير ... شهيق وزفير</p> <p>4. ترك الجسم كله على الكرسي مسترخي .</p> <p>• المرحلة الثانية ويتم فيها القيام بالمراحل الآتية :</p> <p>1. استرخاء العضلات في كل الجسم وفي حالة الشهيق تشد العضلات (عضلات الوجه) وفي حالة الزفير تترك العضلات تسترخي لوحدها.</p> <p>2. رفع عضلات الكتف (ترتفع مع الشهيق) وتترك تسترخي لوحدها مع الزفير ثم الخطوة نفسها مع اليدين والقدمين .</p> <p>• بعد أداء تلك التمارين يقوم المرشد بالاستماع والإنصات للمسترشد بدون إصدار أحكام</p>	<p>الأنشطة والفنيات</p>

<p>للحصول على الفهم الشامل لمشكلة المسترشد من خلال طرح السؤال التالي: _ هل تشعر أن حالتك الفكرية والذهنية مرتبطة مباشرةً بالوضع الحالي الذي أنت عليه؟</p>	
<p>• يقوم المرشد بطرح بعض الأسئلة: _</p> <p>1. ما المقصود بالاسترخاء؟.</p> <p>2. ما فائدة ممارسة الاسترخاء؟</p> <p>3. هل ممارسة الاسترخاء يشعركم بالراحة؟</p>	<p>التقويم البنائي</p>
<p>• يطلب المرشد من المسترشدين ممارسة تمارين الاسترخاء قبل تحضير الواجب البيتي.</p>	<p>التدريب البيتي</p>

إدارة الجلسة الثانية / الاسترخاء

موضوع الجلسة: (الاسترخاء)

• بعد ترحيب المرشد بالمسترشدين وتأكده من شعورهم بالراحة يبدأ المرشد بتوضيح موضوع الجلسة وهو(الاسترخاء)والذي نعني به: _ حالة هدوء تنشأ عقب إزالة التوتر بعد تجربة انفعالية شديدة أو جهد جسدي شاق)، ثم يضيف المرشد قائلاً " إن التوتر والقلق(الضغوط النفسية)سمة العصر وأن الفشل في مواجهتها ينعكس على أدائنا العلمي والمهني والنفسي والاجتماعي فبالثالي يجب علينا تعلم كيفية مواجهة تلك الضغوط، وان ذلك لا يتم في لحظه بل يحتاج إلى تدريب منتظم واستخدام فنيات معينة ومنها التدريب على ممارسة الاسترخاء بشكل علمي، وأيضاً التنظيم الجيد لأفكارنا، إن هدفنا هو السيطرة على التوتر وإدارة القلق وهذا يعني التحول من حالة القلق إلى حالة من الاسترخاء الملحوظ الذي يكون لبضع دقائق في البداية ثم يكرر مرة بعد مرة حتى يصبح الاسترخاء معتاداً، إن ذلك يساعدنا في تقليل بعض أنماط التعب والألم والمعاناة وأيضاً تقليل استجابة الشخص للمنبهات المروعة كالضجيج المزعج وغيره".

• بعد توضيح المرشد لأهمية الاسترخاء ولماذا نسترخي ؟ يقوم مع المسترشدين بتطبيق خطوات الاسترخاء وكالتالي:-

1. يجلس كل فرد على كرسي مريح.

2. يغمض الجميع العينين وتوضع اليد إلى الجانبين والقدمين متباعدين .

3. التنفس بعمق - شهيق عميق، وزفير... شهيق.... وزفير لعدة مرات.

4. ترك الجسم كله على الكرسي مسترخي .

• المرحلة الثانية ويتم فيها القيام بالمراحل الآتية:-

1. استرخاء العضلات في كل الجسم وفي حالة الشهيق تشد العضلات

(عضلات الوجه) وفي حالة الزفير تترك العضلات تسترخي لوحدها.

2. رفع عضلات الكتف(ترتفع مع الشهيق)وتترك تسترخي لوحدها مع الزفير ثم الخطوة نفسها مع اليدين والقدمين.

● بعد أداء تلك التمارين يقوم المرشد بالاستماع والإنصات للمسترشد بدون إصدار أحكام للحصول على الفهم الشامل لمشكلة المسترشد من خلال طرح السؤال التالي: _ هل تشعر أن حالتك الفكرية والذهنية مرتبطة مباشرةً بالوضع الحالي الذي أنت عليه؟ ويضيف المرشد "على الرغم من أنني أرى فيكم النباهة والفتنة والذكاء الجيد ألا أنني أرى المزاج المكتئب واضح لدى البعض منكم".

● يعطي المرشد المسترشد الفرصة في الكلام فبيدي المرشد(حيدر1)رغبته في الحديث فینصت المرشد وبقية أفراد المجموعة إلى ما يقوله المتحدث بدون مقاطعة أو إصدار أحكام... قائلاً " أنا من عائلة نتميز بتفوقنا العلمي فأبي يعمل مدرس و أمي كذلك مدرسة وعمي يحظر للحصول على شهادة عليا، وانا من الطلاب المتفوقين دائما ابتداء من المرحلة الابتدائية وحتى الوقت الحالي.... وقد كانت حياتنا جيدة وسعيدة وفي أيام قليلة ذهب بيتنا وحتى كتبي ونحن الآن مهجرون ونازحون وصرنا نأخذ المساعدات من الناس، ولا اخفي عليكم أستاذ نحن الآن غير مرتاحين والبارحة ذهبنا مع والدي لاستلام مساعدات تقدم للنازحين وقد بقينا من الصباح إلى بعد الظهر فأستاء أبي كثيراً.....أنا غير قادر على مواصلة دراستي.....لم تعد تهمني الدرجة التي احصل عليها في الامتحانات".

● بعد فهم المرشد للمشكلة التي يعاني منه المسترشد يسعى إلى بناء جسر يصل وجه نظره القديمة بأخرى جديدة مركزاً على بعض العبارات الذاتية التي كان يرددها المسترشد من قبيل(أنا غير قادر على مواصلة دراستي، لم تعد تهمني الدرجات التي احصل عليها في امتحاناتي).

● يقوم المرشد بأعاده صياغة الصفة السلبية في عبارات المسترشد بأخرى أكثر إيجابية كما في(أنا غير قادر على مواصلة دراستي ب أنك غير قادر على مواصلة دراستك بشكل مؤقت فالتعب والمعاناة لا بد أن تنتهي وستزول إن شاء الله وإذا ضاعت فرصة لا يعني نهاية المطاف بل الطريق في أوله وغدا افضل وما تشعره

به الآن دليل ادراك الجيد وشعورك بالمسئولية اتجاه ذاتك واتجاه الآخرين ممن حولك وأنت أنسان ناجح ونتوقع لك الغد المشرق والحياة السعيدة.

- يستخدم المرشد التعزيز المستمر للتشجيع وتطوير الإدراك البديل للمسترشد.
- يطلب المرشد من بعض المسترشدين ذكر ما دار في الجلسة الإرشادية على شكل بعض النقاط شفهيًا.
- يطلب المرشد من أفراد المجموعة الإرشادية التدريب على ممارسة تمارين الاسترخاء قبل أداء الواجبات المدرسية، ويذكر بوقت الجلسة المقبلة الساعة (10,40دقيقة) من يوم الاثنين القادم 11/10 بمشيئة الله عزوجل.

مدة الجلسة (45) دقيقة	الاثنين الموافق: 10/ 11/ 2014	الجلسة الثالثة/ (تنظيم الأفكار A)
	1. مساعدة المسترشدين على التحكم في التفكير. 2. مساعدة المسترشدين على تنظيم الأفكار بشكل سليم وناجح. 3. استخدام المسترشدين لتنظيم الأفكار في حياتهم الاجتماعية والمدرسية.	الحاجات المرتبطة بالموضوع
	• مساعدة المسترشدين على ترتيب الأفكار بشكل سليم و ناجح.	هدف الجلسة
	• جعل المسترشد قادراً على أن :- 1. يعرف مفهوم التفكير. 2. يعدد مكونات التفكير. 3. يعرف معنى التحكم في التفكير. 4. يوضح مفهوم تنظيم الأفكار. 5. يبين أنواع التفكير الإيجابي. 6. يحدد وسائل تنظيم الأفكار. 7. ينظم تفكيره بشكل سليم. 8. يحدد بعض السلوكيات الخاطئة في تفكيره الخاص.	الأهداف السلوكية
	(المناقشة والحوار، الإنصات، تقنية إعادة صياغة المشكلة)فنية إعادة صياغة عبارات المسترشد بدون تغير، المفهوم الإيجابي). • يقوم المرشد بالاستفسار عن التدريب البيئي ويقدم الشكر والثناء للذين أنجزوه. • يقوم المرشد بتوضيح معنى التفكير وهو عبارة عن سلسلة من النشاطات العقلية التي يقوم بها الدماغ عند تعرضه لمثير استقبله عن طريق واحدة أو أكثر من الحواس الخمس. ويتألف من ثلاثة مكونات هي :- 1. عمليات معرفية معقدة كحل المشكلات. 2. معرفة خاصة بمحتوى المادة موضع دراسة الطالب. 3. استعدادات وعوامل شخصية(اتجاهات، موضوعية ، ميول). • يقوم المرشد بتوضيح مفهوم التحكم في التفكير وهو قدرة الفرد على التحكم في أنماط التفكير العديدة كالتفكير العلمي والتفكير الإبداعي والتفكير الناقد وإمكانيته في البلوغ إلى ذروة الأداء).	الأنشطة والفنيات

- يطلب إعادة التعريف من قبل عدد من أفراد المجموعة الإرشادية ويقدم الشكر والثناء للمشاركين.
- يقوم المرشد بتوضيح أنواع التفكير الإيجابي وهي:-
 1. التفكير العلمي (يقوم المرشد بتوضيح تعريف التفكير العلمي).
 2. التفكير الإبداعي (يوضح المرشد تعريف التفكير الإبداعي).
- يطرح المرشد سؤال "ما المواقف التي مررت بها والتي تتطلب التنظيم في الأفكار؟".
- يستمع المرشد إلى ما يقوله المسترشدون بتمعن وإنصات.
- يوضح المرشد أهمية التفكير الإيجابي في حياة الطالب ومستقبله.
- يحدد المرشد من خلال مناقشة أفراد المجموعة الإرشادية مشكلة معينة معرفية خاصة بطريقة التفكير لدى المسترشد .
- ينصت المرشد إلى حديث المسترشد بدون إصدار الأحكام للحصول على فهم شامل حول مشكلته.
- يحاول المرشد وصل وجهة نظر المسترشد القديمة بوجهة نظر جديدة للمشكلة.
- يقوم المرشد بتعزيز هذا الوصل بين طرح النظرتين من خلال تطوير الأدراك البديل.
- يقوم المرشد بتطبيق إعادة صياغة المشكلة ببنية (إعادة صياغة عبارات المرشد بدون تغيير). مثلاً: _
 - + المرشد "أنا يئست من حياتي كلها"
 - + المرشد "أنا يئست من حياتي كلها"
- يعيد المرشد صياغة المشكلة بشكل أكثر واقعية ومعقولة بما يتلاءم مع الواقع الذي نعيش فيه.
- وأخيراً يستخدم المرشد التعزيز المعنوي لاستمرار المشاركة.

- يقوم المرشد بتلخيص ما دار في الجلسة الإرشادية من خلال تقديم بعض الأسئلة وهي: _
 1. ماذا نعني بالتفكير؟
 2. ما أنواعه؟
 3. ما مكوناته؟
 4. هل شعرت بالراحة في أثناء الجلسة الإرشادية؟

التقويم
البنائي

يطلب المرشد من كل مسترشد تسجيل بعض المواقف التي تحتاج إلى تنظيم للأفكار.

التدريب
البيئي

إدارة الجلسة الثالثة/تنظيم الأفكار (A)

موضوع الجلسة: (تنظيم الأفكار)

- يستقبل المرشد المسترشدين ببشاشة الوجه والابتسامة الجميلة ومصافحتهم وشكرهم على الحضور. ثم يستفسر عن التدريب البيتي ويقدم الشكر للذين أنجزوه.
- يقوم المرشد بتقديم موضوع الجلسة وهو (تنظيم الأفكار) ثم يقوم المرشد بتوضيح أهمية الموضوع قائلاً " كما اسلفنا في الجلسة الماضية وقلنا إن التوتر سمة العصر وأن ذلك ينعكس على أدائنا العلمي والمهني وأن التوتر يصيب الإنسان في مختلف المجالات والمهن ويصيب الرجال والنساء وأنه ولكي نصمد ونواجه هذا التوتر يجب علينا إن نتعلم كيفية السيطرة على الضغوط التي تواجهنا أو نتعلم كيف نقلل من شدة تأثيرها وأن ذلك يتم من خلال عدة أمور يمكن إن نذكر عدد منها وحسب الوقت المخصص لنا وهي:-

1. الاسترخاء والذي قصدنا منه حالة هدوء تنشأ عقب إزالة التوتر بعد تجربة انفعالية شديدة أو جهد جسدي شاق.

2. تنظيم الأفكار، وهنا لا بد من معرفة ماذا يقصد بالتفكير_ وهو عبارة عن سلسلة من النشاطات العقلية التي يقوم بها الدماغ عند تعرضه لمثير استقبله عن طريق واحدة أو أكثر من الحواس الخمس. ويتألف من ثلاثة مكونات هي:-

- أ. عمليات معرفية معقدة كحل المشكلات.
- ب. معرفة خاصة بمحتوى المادة موضع دراسة الطالب.
- ت. استعدادات وعوامل شخصية (اتجاهات، موضوعية، ميول).

- بعد ذلك يقوم المرشد بقراءة تعريف مفهوم التحكم في التفكير والذي يعني (قدرة الفرد على التحكم في أنماط التفكير العديدة كالتفكير العلمي والتفكير الإبداعي والتفكير الناقد وإمكانيته في البلوغ إلى ذروة الأداء).
- يوضح المرشد أهمية التفكير الإيجابي في حياة الفرد ومستقبله قائلاً " إن التفكير الإيجابي له الدور الهام في البلوغ إلى ذروة الأداء كونه يحتوي على العديد من

أنماط التفكير كالتفكير العلمي والتفكير الإبداعي والتفكير الناقد وسنوضح بعضاً منها:-

1. التفكير العلمي_ وهو مهارة عقلية يمكن اكتسابها عن طريق التعلم والتدريب والممارسة ويمكن تنميته.

2. التفكير الإبداعي_ وهو قدرة الفرد على تجنب الروتين والطرق التقليدية في التفكير مع إنتاج جديد وأصيل يمكن تنفيذه وتحقيقه.

- يقوم المرشد بطرح عنوان موضوع حول(الذهاب في سفرة).
- يستمع المرشد إلى حديث المسترشد بدون إصدار الأحكام للحصول على فهم شامل حول مشكلته.(يترك المرشد للمسترشدين الحرية في الإجابة).
- طلب المسترشد(حيدر)الأذن بالحديث فإذن له المرشد قائلاً " عن أي سفرة تتكلم أستاذ(يجيبه المرشد باهتمام وتمعن "أي سفرة ترغب الذهاب فيها أنت)
- ✚ المسترشد" نحن نسمع عن أشخاص يذهبون في سفرات ولكن لم نذهب نحن ابداً.

✚ المرشد " نحن نسمع عن أشخاص يذهبون في سفرات ولكن لم نذهب نحن ابداً.

✚ المرشد " هل ترغب أنت بالذهاب في سفرة؟

✚ المسترشد " هل تقصد السفرة المدرسية أم مع العائلة؟

✚ المرشد " إيهما تفضل؟

✚ المسترشد" مع العائلة طبعاً.

✚ المرشد" طبعاً مع العائلة؟!لماذا التأكيد في أجابتك؟ يسكت لثواني ثم يتحدث...

✚ المسترشد " في الحقيقة أنا طالب جديد في المدرسة لم يمضي على مباشرة

بالدوام اكثر من أسبوعين أنا طالب نازح ليس لدي الكثير من الأصدقاء هنا

وأصدقائي في مدرستي الأصلية تفرقوا ما بين مدارس المحافظة أو مدارس

الشمال وحتى المدرسين لا اعرف واحد منهم واشعر بالخوف والخجل عندما

يطلب من الإجابة عن سؤال ما فأحياناً أتهيئ واحظر الواجب اليومي ولكن اجد

الصعوبة في الإجابة على سؤال المدرس.

- (يركز المرشد على بعض العبارات في حديث المسترشد والتي تعبر عن استيائه وعدم رغبته في دراسته وفي تواصله مع زملائه في المدرسة الجديدة).
- يحاول المرشد وصل وجهة نظر المسترشد القديمة بوجهة نظر جديدة للمشكلة يعيد فيها صياغة المشكلة بشكل اكثر واقعية ومعقولة بما يتلاءم مع الواقع الذي نعيش فيه، فيتكلم قائلاً "لاشك أن الحياة فيها الكثير من المتاعب والمشقة والإزعاجات وفقدان الاحبة والأصدقاء وحالة من عدم تلبية للطلبات وهذا لا يعني أن حياتنا يجب أن تنتهي أو تتوقف بل العكس يجب أن نزرع الأمل في نفوسنا وأن ننظر لغداً افضل والمطلوب هنا أن ننظم أفكارنا كي نواجه ضغوط الحياة ومتاعبها وهذا يكون في الدراسة أولاً و في مشاكلها ثانياً وحياتنا اليومية ثالثاً ويجب أن نستمر ونحقق النجاح الفردي من خلال القدرة في اكتساب أصدقاء جدد وقدرة على مواجهة صعوبات الدراسة فالمدرس هو المدرس في كل مكان يتعامل بابوية وعلمية ولا يختلف عن غيره وما فقدناه بالأمس نجد الآن كما يمكننا من خلال تمكننا من تنظيم أفكارنا في أن نحقق النجاح العام وهو ازدهار بلدنا العزيز.
- يستخدم المرشد التعزيز المعنوي لاستمرار المشاركة.
- في نهاية الجلسة يقوم المرشد بطرح عدد من الأسئلة وهي:-
 1. ماذا نعني بالتفكير؟
 2. ما أنواعه؟
 3. ما مكوناته؟
 4. هل شعرتم بالراحة في أثناء الجلسة الإرشادية؟
- يطلب المرشد من كل مسترشد تسجيل بعض المواقف التي تحتاج إلى تنظيم للأفكار. وأخيراً يقوم المرشد بتوديع المسترشدين ومصافحتهم وأخبارهم بأنه سوف يتم إعادة لما ذكر في هذه الجلسة إلى الجلسة القادمة يوم الخميس الموافق 11/13 إن شاء الله مؤكداً على الحضور في الوقت والمكان المحددين متمنياً لهم الاستفادة والنجاح والسعادة.

مدة الجلسة (45) دقيقة	الخميس الموافق: 13/ 11/ 2014	الجلسة الرابعة/ (تنظيم الأفكار) (B)
	<ol style="list-style-type: none"> 1. مساعدة المسترشدين على التحكم في التفكير. 2. مساعدة المسترشدين على تنظيم الأفكار بشكل سليم وناجح. 3. استخدام المسترشدين تنظيم الأفكار في حياتهم الاجتماعية والمدرسية. 	<p>الحاجات المرتبطة بالموضوع</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • مساعدة المسترشدين على ترتيب الأفكار بشكل سليم و ناجح. 	<p>هدف الجلسة</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • جعل المسترشد قادراً على أن :- <ol style="list-style-type: none"> 1. يعرف مفهوم التفكير. 2. يعدد مكونات التفكير. 3. يعرف معنى التحكم في التفكير. 4. يوضح مفهوم تنظيم الأفكار. 5. يبين أنواع التفكير الإيجابي. 6. يحدد وسائل تنظيم الأفكار. 7. ينظم تفكيره بشكل سليم. 8. يحدد بعض السلوكيات الخاطئة في تفكيره الخاص. 	<p>الأهداف السلوكية</p>
	<p>(المناقشة والحوار، الإنصات، تقنية إعادة صياغة المشكلة)فنية إعادة صياغة عبارات المسترشد بدون تغير، المفهوم الإيجابي).</p> <ul style="list-style-type: none"> • يقوم المرشد بالاستفسار عن التدريب البيئي ويقدم الشكر والثناء للذين أنجزوه. • يقوم المرشد بتوضيح معنى التفكير وهو عبارة عن سلسلة من النشاطات العقلية التي يقوم بها الدماغ عند تعرضه لمثير استقبله عن طريق واحدة أو أكثر من الحواس الخمس. ويتألف من ثلاثة مكونات هي :- <ol style="list-style-type: none"> 1. عمليات معرفية معقدة كحل المشكلات. 2. معرفة خاصة بمحتوى المادة موضع دراسة الطالب. 3. استعدادات وعوامل شخصية(اتجاهات، موضوعية ، ميول). • يقوم المرشد بتوضيح مفهوم التحكم في التفكير وهو قدرة الفرد على التحكم في أنماط التفكير العديدة كالتفكير العلمي والتفكير الإبداعي والتفكير الناقد وإمكانيته في البلوغ إلى ذروة الأداء). 	<p>الأنشطة والفنيات</p>

- يطلب إعادة التعريف من قبل عدد من أفراد المجموعة الإرشادية ويقدم الشكر والثناء للمشاركين.
- يقوم المرشد بتوضيح أنواع التفكير الإيجابي وهي:-
 1. التفكير العلمي (يقوم المرشد بتوضيح تعريف التفكير العلمي).
 2. التفكير الإبداعي (يوضح المرشد تعريف التفكير الإبداعي).
- يطرح المرشد سؤال "ما المواقف التي مررتم بها والتي تتطلب التنظيم في الأفكار؟".
- يستمع المرشد إلى ما يقوله المسترشدون بتمعن وإنصات.
- يوضح المرشد أهمية التفكير الإيجابي في حياة الطالب ومستقبله.
- يحدد المرشد من خلال مناقشة أفراد المجموعة الإرشادية مشكلة معينة معرفية خاصة بطريقة التفكير لدى المسترشد .
- ينصت المرشد إلى حديث المسترشد بدون إصدار الأحكام للحصول على فهم شامل حول مشكلته.
- يحاول المرشد وصل وجهة نظر المسترشد القديمة بوجهة نظر جديدة للمشكلة.
- يقوم المرشد بتعزيز هذا الوصل بين طرح النظرتين من خلال تطوير الأدراك البديل.
- يقوم المرشد بتطبيق إعادة صياغة المشكلة ببنية (إعادة صياغة عبارات المرشد بدون تغيير). مثلاً:
 - ✚ المسترشد "أنا يئست من حياتي كلها"
 - ✚ المرشد "أنا يئست من حياتي كلها"
- يعيد المرشد صياغة المشكلة بشكل أكثر واقعية ومعقولة بما يتلاءم مع الواقع الذي نعيش فيه.
- وأخيراً يستخدم المرشد التعزيز المعنوي لاستمرار المشاركة.

- يطلب المرشد من المسترشدين باستعراض اهم ما دار في الجلسة الإرشادية.
- يقدم المرشد سؤال للمسترشدين: هل شعرتم بالراحة أثناء الجلسة الإرشادية؟

- يطلب المرشد من كل مسترشد تسجيل بعض المواقف التي تحتاج إلى تنظيم للأفكار.

التقويم
البنائي

التدريب
البيتي

إدارة الجلسة الرابعة/تنظيم الأفكار (B)

موضوع الجلسة (تنظيم الأفكار)

- يستقبل المرشد المسترشدين ببشاشة الوجه والابتسامة الجميلة ومصافحتهم وشكرهم على الحضور.
- يقوم المرشد بالاستفسار عن التدريب البيئي ويقدم الشكر والثناء للذين أنجزوه.
- يقوم المرشد بتقديم موضوع الجلسة وهو (تنظيم الأفكار) ثم يبدأ قائلاً " ان تنظيم الأفكار هو التفكير الإيجابي الذي يعني قدرة الفرد في التحكم بأنماط التفكير العديدة كالتفكير العلمي والتفكير الإبداعي والتفكير الناقد وإمكانيته في البلوغ إلى ذروة الأداء.
- يطلب إعادة التعريف من بعض أفراد المجموعة الإرشادية ويقدم الشكر والثناء للمشاركين.
- يقوم المرشد بطرح موضوع للمناقشة حول السبل التي تساعد الفرد في عملية تنظيم الأفكار من قبيل:
 1. ممارسة الأعمال التي تتلاءم مع قدراته و إمكانياته الشخصية.
 2. مواجهة المشكلات والصعوبات الحياتية والمدرسية من خلال تنظيم الأفكار بشكل جيد وسليم.
 3. القدرة في اتخاذ القرارات المناسبة.
- يطلب المرشد من المسترشدين طرح أفكارهم حول موضوع تنظيم الأفكار بدون إصدار الأحكام للحصول على فهم شامل حول المشكلة التي تحتاج إلى إعادة صياغة.
- يحدد المرشد بعض الأفكار التي يتبناها المسترشدين اتجاه موضوع معين من خلال المناقشة والحوار مع أفراد المجموعة الإرشادية وقد حدد المرشد بعض العبارات من قبيل: _ أنا لا أستطيع أن أجيب عن سؤال المدرس أثناء الحصة الدراسية ، اعتقد أنني غير قادر على الاستمرار في الدراسة، أنا غير قادر على تكوين علاقات بين زملائي في المدرسة، اعتقد أنني سوف ارسب في صفّي لهذا العام.

• يحاول المرشد وصل وجهة نظر المسترشد القديمة بوجهة نظر جديدة للمشكلة من خلال إعادة صياغة تلك العبارات بعبارات أخرى مستخدماً فنية إعادة عبارات المسترشد بتغيير ضمير المتكلم كأسلوب إرشادي في إعادة صياغة المشكلة من قبيل (أنت لا تختلف عن زملائك الذين يحسنون الإجابة عن أسئلة المدرس)، (أنت لديك قدرات كثيرة قد لم تستثمرها)، (أنت قادر على أن تستمر وتتحدى وتصبح متميزاً، وإذا ما حصلت على درجة منخفضة في امتحان الشهر الأول فسوف تحصل على درجة افضل في الامتحان المقبل ، فنحن في بداية السنة الدراسية والحلول موجودة دائماً).

• يقوم المرشد بتوضيح أساليب تنظيم الأفكار وهي:

1. أساليب مهنية وتشمل :-

أ. القدرة على تحديد الأولويات.

ب. تنظيم الوقت.

ت. المرونة في التعامل مع الغير .

ث. ضرورة مواجهة المشكلات.

ج. وضع برامج زمنية لحل المشكلات.

ح. السعي للاجتهد وليس إلى الكمال.

2. أساليب رياضية وتشمل :-

أ. ممارسة الرياضة.

ب. التنفس العميق.

ت. الاسترخاء.

ث. الهوايات.

3. أساليب أخرى تشمل :-

أ. الصلاة.

ب. القراءة.

ت. الاستماع إلى الموسيقى الهادئة. (الخ)

- يقوم المرشد بتعزيز هذا الوصل بين طرح النظرتين من خلال تطوير الإدراك البديل من خلال توجيه المسترشدين بقدرتهم على تنظيم أفكارهم وعلى قدرتهم في فهم ذاتهم ومواجهة المواقف على أساس أمن والعمل بشكل إيجابي على تنمية ما يتمتعون به من استعدادات وطاقات وتحسين استثمارها بما يحقق النفع العام والخاص.
- استخدم المرشد التعزيز المعنوي لاستمرار المشاركة .
- يطلب المرشد من أفراد المجموعة الإرشادية استعراض اهم ما دار في الجلسة الإرشادية.
- يطلب المرشد من كل مسترشد تسجيل بعض المواقف التي تحتاج إلى تنظيم للأفكار.
- أخيرا يقوم المرشد بتوديع المسترشدين ومصافحتهم مذكراً بموعد الجلسة القادمة يوم الاثنين الموافق 11/17 إن شاء الله مؤكدا على الحضور في الوقت والمكان المحددين متمنيا لهم الاستفادة والنجاح والسعادة.

الجلسة الخامسة/ (قدرة الذات على المواجهة) الاثني/تأريخها: 2014/11/17 مدة الجلسة (45) دقيقة	
<p>الحاجات المرتبطة بالموضوع</p> <p>1. قدرة المرشد على مواجهة الذات أو الواقع وعدم الانسحاب منه من خلال اللجوء إلى الاستغراق في الخيال السلبي.</p> <p>2. قدرة المرشد على مواجهة الضغوط وعدم الاستسلام إلى القلق الشديد أو الاكتئاب أو التوتر.</p>	
<p>هدف الجلسة</p> <p>• تمكين المرشد من مواجهة الواقع بشكل ذاتي ومنطقي وعدم الهروب أو الانسحاب منه</p>	
<p>الأهداف السلوكية</p> <p>جعل المرشد قادرا على أن:-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. يتكلم عن رؤيته للواقع بشكل صريح أمام الطلاب. 2. يعرف أساليب القدرة على مواجهة المشكلات اليومية. 3. يقارن بين مواجهة الواقع وبين الانسحاب والهروب منه بنقاط. 4. يوضح أهمية قدرة الفرد في مواجهة الضغوط النفسية. 5. يعدد الأمنيات التي يرغب في تحقيقها أمام الجميع. 6. يبين الصعوبات التي تحول دون تحقيق تلك الأمنيات. 	
<p>الأنشطة والفنيات</p> <p>(المناقشة و الحوار، تقنية إعادة الصياغة)فنية إعادة التسمية "إعادة الأجزاء الهامة من عبارات المرشد)</p> <ul style="list-style-type: none"> • بعد الترحيب بأفراد المجموعة الإرشادية ومصافحتهم يقوم المرشد بالاستفسار عن التدريب البيئي ومناقشته ويشكر الذين أنجزوه. • يعرف المرشد قدرة الذات على المواجهة وهي: القدرة على التعديل أو التغيير من مستوى خصائص الفرد أو صفاته المميزة للسيطرة على الذات بحيث تسمح له بالتوافق مع الضغوط الداخلية والخارجية. • يطلب المرشد قراءة التعريف لعدد من أفراد المجموعة الإرشادية ويقدم التعزيز للمشاركين. • يقوم المرشد بعرض عدة مشكلات تواجه الطلاب في المدرسة ليتم فتح باب الحوار والمناقشة مثلاً:- <ol style="list-style-type: none"> 1. عدم فهم المدرس لطرح الطالب احتياجه أو مشكلته. 2. سلطة الأبوين أو المدرسين القاسية(من وجهة نظر الطالب). 3. الفشل المستمر. 	

<p>4. عدم القدرة على المذاكرة و التركيز العلمي.</p> <ul style="list-style-type: none"> • بعد طرح عدد من المشكلات التي يمكن أن تكون هامة للأفراد المسترشدين يقوم المرشد بالاستماع والإنصات لكلام المسترشد وبدون مقاطعة منه حيث يترك المرشد مجال الحديث للمسترشد في أن يبين وجهة نظره. • يحاول المرشد بناء جسر بين وجهة نظر المسترشد القديمة للمشكلة و وجهة نظر جديدة يتم طرحها. • يقوم المرشد بتطوير الإدراك البديل للمسترشد من خلال إعادة صياغة للمشكلة من منظور ثاني مستخدماً تقنية إعادة التسمية فمثلاً:(الطالب الذي يشعر بقسوة الأبوين أو المدرس ويطلق عبارة قاسي أو شديد يمكن تسميته بمهتم وحريص عليه). • يستخدم المرشد طريقة إعادة الأجزاء الهامة من عبارات المسترشد. • يستخدم المرشد التعزيز المعنوي مع المسترشدين لغرض الاستمرارية في المشاركة والنقاش والحوار. 	
<p>في نهاية الجلسة الإرشادية يقوم المرشد بطرح بعض الأسئلة على مجموعة المسترشدين: _ ما المقصود بقدرة الذات على المواجهة. هل التصور المرئي الموجه أشعركم بالراحة؟ ما الأفضل مواجهة الذات و الواقع أم الانسحاب والهروب والاستغراق في خيال سلبي؟.</p>	<p>التقويم البنائي</p>
<p>يطلب المرشد من المسترشدين تسجيل بعض المواقف الصعبة وتمكن المرشد من مواجهتها بقوة وحزم.</p>	<p>التدريب البيئي</p>

إدارة الجلسة الخامسة/ قدرة الذات على المواجهة

موضوع الجلسة (قدرة الذات على المواجهة)

- يرحب المرشد بأفراد المجموعة الإرشادية ويشكرهم على الحضور ويقوم بالاستفسار عن التدريب البيتي ويقدم الشكر للذين أنجزوه، ثم بعد تأكده من شعور أفراد بالراحة والهدوء. يقوم المرشد بعرض موضوع الجلسة وهو(قدرة الذات على المواجهة)والذي يعني _ القدرة على التعديل أو التغيير من مستوى خصائص الفرد أو صفاته المميزة للسيطرة على الذات بحيث تسمح له بالتوافق مع الضغوط الداخلية والخارجية.
- يطلب المرشد قراءة التعريف لعدد من أفراد المجموعة الإرشادية ويقدم التعزيز للمشاركين.
- يقوم المرشد بعرض عدة المشكلات التي قد تواجه الطلاب في المدرسة ليتم فتح باب الحوار والمناقشة من قبيل: _
 1. عدم فهم المدرس لطرح الطالب احتياجه أو مشكلته.
 2. سلطة الأبوين أو المدرسين القاسية(من وجهة نظر الطالب).
 3. الفشل المستمر.
 4. عدم القدرة على المذاكرة و التركيز العلمي.
- بعد طرح عدد من المشكلات التي يمكن أن تكون هامة للأفراد المسترشدين يقوم المرشد بالاستماع والإنصات لكلام المسترشد وبدون مقاطعة منه حيث يترك المرشد مجال الحديث للمسترشد في أن يبين وجهة نظره.
- هنا يطلب المسترشد(حيدر1)الأذن بالحديث فيأذن المرشد له قائلاً " أنا اعجز عن إيصال أي شيء أريده من احد المدرسين كونه شخص عصبي لا يقبل التفاهم ودائماً يتكلم بصوت عالي يرعيني ويخيفني، ويطلب المسترشد (حيدر2) الأذن بالكلام فيأذن له المرشد قائلاً " على الرغم من أنه قد مضى على دوامي في هذه المدرسة قرابة الشهر ألا أني اشعر بعدم الرغبة في الاستمرار والقدوم

إلى المدرسة وأني غير قادر على تكوين صداقات جديدة مع الزملاء "، كما طلب المسترشد (حيدر3) الأذن بالكلام قائلاً " لقد تم تعيني من قبل مدرس التربية الرياضية كأحد أفراد(كردوس)رفع العلم العراقي في يوم الخميس وهذا الشيء محبذ لي ويشعرنني بالسعادة لكن عندما اقف في باحة المدرسة ارتبك جداً وأتلعثم بالقول واشعر أنني سوف اقع ويضحك الجميع عليّ"، ويتكلم المسترشد (حيدر4) قائلاً " أنا من المعجبين بنجوم كرة القدم العالميين وغالباً ما احلم أن اصبح كواحد منهم وأتمنى أن انضم إلى احد الأندية أو الفرق الرياضية حتى أحقق حلمي لكنني اعجز"(هنا تبدو مظاهر الحزن واليأس على المسترشد مما أثار انتباه المرشد اليه، وقد لاحظ المرشد أن المسترشد يعاني من حالة عوق حركي)، كما تكلم المسترشد (حيدر5) قائلاً " أنا غير قادر على النجاح في أي شيء وقد رسبت سنتين في صفي واشعر أنني لا فائدة مني في شيء والكل يوبخني في البيت والمدرسة".

- يحاول المرشد بناء جسر بين وجهة نظر المسترشد القديمة للمشكلة و وجهة نظر جديدة قائلاً" أن الشعور بعدم الارتياح والهم والقلق المتعلق بحوادث المستقبل و الشعور بالضيق وانشغال الفكر وترقب الشر وعدم الارتياح تجاه مشكلة متوقعة أو وشيكة الحدوث كلها صعوبات ومشكلات يجب على الفرد أن تكون له القدرة في مواجهتها فكثره الأحداث التي يتعرض لها الشخص والتي تحيط به من جميع الجوانب تؤدي به إلى القلق والخوف والتعب والإرباك ومن ثم عدم إتقان العمل أو الواجب المدرسي بشكل جيد ، وربما يؤدي إلى شعور الفرد باليأس من الحياة لذلك أوجب علينا أن نتعلم كيفية مواجهة تلك المشكلات بشكل صحي ومنطقي....فلا بد للفرد من إن يقلق ولكن يجب إن يكون قلقه إيجابي يدفعه وبوجهه إلى الاجتهاد والمثابرة في العمل المدرسي وان يكون حافز للتفوق والشعور بالسعادة، والرضا، والتفاؤل في الحياة لذا يجب أن نحرص على اختيار مجالنا في ضوء إمكانياتنا الذاتية وعدم تقخيمها بشكل كبير خارج عن المعقول فيتسبب لنا بالخيبة والخسران لكل شيء.

- يقوم المرشد بتطوير الإدراك البديل للمسترشد من خلال إعادة صياغة للمشكلة من منظور ثاني مستخدماً تقنية إعادة التسمية طريقة إعادة الأجزاء الهامة من عبارات المسترشد من قبيل: الطالب الذي يشعر بقسوة الأبوين أو المدرس ويطلق عبارة قاسي أو شديد يمكن تسميته بمهتم وحريص عليه، اكره نفسي لأنني لا أنسجم مع زملائي في الصف ب احب نفسي وأني قادر على التألف مع الآخرين ، ولكن تنقصني الطريقة وروح المشاركة والتعاون ويمكن أن اطلب المساعدة من المرشد التربوي أو احد الأصدقاء
- يستخدم المرشد التعزيز المعنوي المستمر مع المسترشدين لغرض الاستمرارية في المشاركة والنقاش والحوار .
- في نهاية الجلسة الإرشادية يقوم المرشد بطرح بعض الأسئلة على مجموعة المسترشدين للوقوف على سلبيات الجلسة وإجاباتها من قبيل: _
 1. ما المقصود بقدرة الذات على المواجهة.
 2. ما الأفضل مواجهة الذات و الواقع أم الانسحاب والهروب والاستغراق في خيال سلبي؟.
- يطلب المرشد من أفراد المجموعة الإرشادية كتابة موقفين تمكن المسترشد من مواجهتها بقوة وحزم مذكراً بموعد الجلسة القادمة يوم الخميس الموافق 11/20 إن شاء الله.

الجلسة السادسة/ (التوازن النفسي) الخميس تأريخها: 2014/11/20	
مدة الجلسة (45) دقيقة	
<p>1. قدرة المسترشد على التوازن مع الذات ومع الظروف الحياتية مهما كانت الصعوبات والتكيف مع الحياة.</p> <p>2. قدرة المسترشد على الشعور بالانتران الانفعالي.</p> <p>3. قدرة المسترشد على مواجهة الواقع بصلابة و عقلانية .</p> <p>4. الإحساس بالسعادة وتقبل الواقع.</p>	<p>الحاجات المرتبطة بالموضوع</p>
<p>• تنمية قدرة المسترشد في الموائمة بين الضغوط النفسية كل الإحباط ، القلق ، التوتر وبين حالات التمني ، الطموح ، الأهداف وتحقيق التوازن النفسي.</p>	<p>هدف الجلسة</p>
<p>• جعل المسترشد قادرا على أن:-</p> <p>1. يعرّف التوازن النفسي.</p> <p>2. يعرف أساليب التوازن النفسي.</p> <p>3. يحقق موازنة ملائمة ما بين الطموح والتمني والواقع الذي يعيش فيه.</p> <p>4. يستوعب الاضطراب الانفعالي والنفسي كمشكلة قد تؤدي به إلى سلوك خاطئ .</p> <p>5. يبين أهمية التحكم بالانفعالات والسيطرة عليها.</p>	<p>الأهداف السلوكية</p>
<p>(المناقشة والحوار ، تقنية استبدال التسمية ،فنية (إعادة الأجزاء الهامة من عبارات المسترشد).</p> <p>• بعد الترحيب بأفراد المجموعة الإرشادية ومصافحتهم يقوم المرشد بالاستفسار عن التدريب البيئي ومناقشته ويقدم الشكر والثناء للذين أنجزوه ويحث الذين لم ينجزوه على إنجازه.</p> <p>• يقدم المرشد موضوع الجلسة وهو(التوازن النفسي)والذي يعني: _ قدرة الفرد على تحقيق التوازن مع مشاعره وذاته من الداخل وكيفية التعامل مع ذاته والسيطرة على انفعالاته والتحكم فيها مما يحقق له التوازن الداخلي فيظهر ذلك التوازن على سلوكياته وأفعاله مع العالم الخارجي.</p> <p>• يفتح المرشد باب المناقشة والحوار ليتم الوقوف على طريقة التفكير التي يتناول المسترشد بها معالجات مشكلاته ومن هذه المشكلات: _</p> <p>1. عدم السيطرة على ضبط الانفعالات والتسبب بمشاكل جانبية.</p> <p>2. الحصول على درجة منخفضة في الامتحان.</p> <p>3. الاستغراق في أحلام اليقظة نتيجة الكثير من الأمنيات.</p> <p>4. الإحباط المستمر وعدم تحقيق الرغبات والأمنيات.</p>	<p>الأنشطة والفنيات</p>

<ul style="list-style-type: none"> • ينصت المرشد للاستماع إلى ما يبوح به المسترشد وبدون مقاطعه له وبدون إصدار الأحكام. • يسعى المرشد بناء جسر بين وجهة نظر المسترشد القديمة للمشكلة و وجهة نظر جديدة يتم طرحها. • يقوم المرشد بتطوير الإدراك البديل للمسترشد من خلال إعادة صياغة للمشكلة من منظور ثاني مستخدماً تقنية استبدال التسمية فمثلاً: _ ✚ المسترشد" لقد ابتعد صديقي عني لأنه لا يرغب الحديث مع. ✚ المرشد "ان صديقك ابتعد لا نه لم يراك بسبب انشغاله بموضوع شخصي هام. • يستخدم المرشد بعض التعزيزات كحركة الرأس بالقبول والتأييد وتعابير الوجه إضافة للتعزيز اللفظي المستمر. 	
<ul style="list-style-type: none"> • الوقوف على سلبيات الجلسة وايجابياتها بعد تلخيصها من خلال طرح السؤال الآتي: • ماذا نقصد بالتوازن النفسي؟ • ما أهمية أن نكون متزنين نفسياً؟ 	<p>التقويم البنائي</p>
<p>يطلب المرشد من أفراد مجموعة المسترشدين كتابة موقفين شعروا بهما كان الأول في موقف غير متزن نفسياً والثاني يمثل موقف كان فيه في منتهى الاتزان النفسي.</p>	<p>التدريب البيئي</p>

إدارة الجلسة السادسة/التوازن النفسي

موضوع الجلسة (التوازن النفسي)

- بعد الترحيب بأفراد المجموعة الإرشادية ومصافحتهم يقوم المرشد بالاستفسار عن التدريب البيتي ومناقشته ويقدم الشكر والثناء للذين أنجزوه ويحث الذين لم ينجزوه على إنجازه.
- يقدم المرشد موضوع الجلسة وهو(التوازن النفسي)والذي نعني به: قدرة الفرد على تحقيق التوازن مع مشاعره وذاته من الداخل وكيفية التعامل مع ذاته والسيطرة على انفعالاته والتحكم فيها مما يحقق له التوازن الداخلي فيظهر ذلك التوازن على سلوكياته وأفعاله مع العالم الخارجي".
- يطلب المرشد من بعض أفراد المجموعة الإرشادية إعادة التعريف ويقدم التعزيز اللفظي للمشاركين.
- يفتح المرشد باب المناقشة والحوار ليتم الوقوف على طريقة التفكير التي يتناول المسترشد بها معالجات مشكلاته ومن هذه المشكلات:
 1. عدم السيطرة على ضبط الانفعالات والتسبب بمشاكل جانبية.
 2. الحصول على درجة منخفضة في الامتحان.
 3. الاستغراق في أحلام اليقظة نتيجة الكثير من الأمنيات.
 4. الإحباط المستمر و عدم تحقيق الرغبات و الأمنيات.
- ينصت المرشد للاستماع إلى ما يبوح به المسترشد وبدون مقاطعه له وبدون إصدار الأحكام فيطلب المسترشد(حيدر1)الأذن بالحديث قائلاً " أنا لا أستطيع ضبط انفعالاتي واغضب بشكل كبير وفي كثير من الأمور ومنها مشكلتي في مادة الكيمياء التي أرهقتني فقد رسبت فيها للعام الماضي وكذلك امتحان هذا الشهر، أنا غير قادر على فهم مواضيعها وفي الحقيقة أصبحت لا احب حتى من يدرسها فهي مادة مملة تشعرني باليأس والإحباط"، كما يطلب المسترشد(حيدر2)الأذن بالحديث فيؤذن له قائلاً " لقد خسرت عدد من أصدقائي في المنطقة(محل السكن)

بسبب أنني عندما يحدث أمر يغضبني أو يستفزني لا احسن التصرف وكثيراً ما أتهور والغريب أنني اجهل السبب ولماذا تصرفت كذلك".

- يسعى المرشد إلى بناء جسر بين وجهة نظر المسترشد القديمة للمشكلة و وجهة نظر جديدة يتم طرحها، يتكلم المرشد قائلاً " أن الانفعال المعتدل المتزن يساعد على تأدية الوظائف العقلية بانتظام وتنسيق و أن الانفعال الشديد الغير منضبط ينشط فيه الجهاز العصبي بطريقة عنيفة فتخرج الشخص عن حدود النشاط المعتدل المنتظم السوي ومن اجل ذلك فإنه يجب على كل واحد منا أن يدرب نفسه على ضبط انفعالاته بحيث تبقى ضمن سيطرته ، ولا تعطل قدرته على القيام بمهامه وواجباته ، فمثلاً لو أن احدنا حصل على درجة منخفضة في امتحان ما أو الخسارة في منافسة معينة أو ضياع شيء ذو قيمة عاليةالخ، شل تفكيره وتشوه أدراكه ، وفقد قدرته على التركيز والانتباه وبالتالي يؤدي ذلك إلى فقدان الشخص القدرة على حل المشكلات فتصبح أفكاره خاطئة بسبب البعد عن التفكير المنطقي .

- يقوم المرشد بتطوير الإدراك البديل للمسترشد من خلال إعادة صياغة للمشكلة من منظور ثاني مستخدماً تقنية استبدال التسمية(إعادة الأجزاء الهامة من عبارات المسترشد) فمثلاً: _

✚ المسترشد " لقد ابتعد صديقي عني لأنه لا يرغب الحديث مع.

✚ المرشد "ان صديقك ابتعد لانه لم يراك بسبب انشغاله بموضوع شخصي هام.

✚ المسترشد " ان فشلي المستمر في المواد الدراسية يشعرنني بالإحباط واليأس.

✚ المرشد " ان طريقة التفكير الخاطئة لديك بعد رسوبك في المادة الدراسية

تشعرك باليأس والإحباط وأن ما تحتاجه هو التركيز والمتابعة لشرح المدرس

وتأدية الواجب المدرسي وطريقة صحيحة إيجابية بالتفكير .

- يستخدم المرشد بعض التعزيزات كحركة الرأس بالقبول والتأييد وتعابير الوجه إضافة للتعزيز اللفظي المستمر .

- الوقوف على سلبيات الجلسة وايجابياتها بعد تلخيصها من خلال طرح السؤال الآتي:
 1. ماذا نقصد بالتوازن النفسي؟
 2. ما أهمية أن نكون متزنين نفسياً؟
- يطلب المرشد من أفراد مجموعة المسترشدين كتابة موقفين شعروا بهما كان الأول في موقف غير متزن نفسياً والثاني يمثل موقف كان فيه في منتهى الاتزان النفسي، مذكراً بموعد الجلسة القادمة يوم الاثنين 11/24 بمشيئة المولى عزوجل.

الجلسة السابعة/ (تقبل الذات) الاثنيين تاريخها: 2014/11/24	
مدة الجلسة (45) دقيقة	
<p>1. الحاجة إلى ضبط النفس والموازنة بين احترام الذات وتقدير الآخرين.</p> <p>2. تقبل الذات .</p> <p>3. معرفة القدرات والإمكانيات التي يتمتع بها المسترشد.</p> <p>4. عدم الشعور بالنقص.</p> <p>5. كسب تقدير الآخرين واحترامهم.</p> <p>6. الثقة بالنفس.</p>	<p>الحاجات المرتبطة بالموضوع</p>
<p>• تبصير أفراد المجموعة الإرشادية بأهمية تقبل الذات وأهمية كسب تقدير الآخرين واحترامهم وتحقيق الثقة بالنفس من خلال معرفة القدرات والإمكانيات الشخصية لكل مسترشد والموازنة معها ومع الواقع الذي يعيش فيه.</p>	<p>هدف الجلسة</p>
<p>• جعل المسترشد قادراً على أن:-</p> <p>1. يعرّف مفهوم الذات.</p> <p>2. يعرف أساليب تقبل الذات.</p> <p>3. يعرّف تقبل الذات.</p> <p>4. يستوعب أهمية أن يتعرف الإنسان إلى قدراته وإمكانياته الشخصية.</p> <p>5. يتقبل ما لديه من إمكانيات وقدرات شخصية.</p> <p>6. يسعى إلى تطوير إمكانياته وقدراته الشخصية.</p> <p>7. يفهم أن تقبل الذات لديه ينمو من خلال طريقة التفكير الصحيح لديه.</p>	<p>الأهداف السلوكية</p>
<p>(ا) المناقشة والحوار، الاستماع والإنصات، إعادة التسمية، المفهوم الإيجابي للسلوك، فنية إعادة صياغة الأجزاء المهمة في عبارات المسترشد).</p> <p>• بعد دخول القاعة الإرشادية واتخاذ الجميع أماكنهم والقيام بالتحية بابتسامة ظاهرة ببادل المرشد الاحاديث الودية مع أفراد المجموعة حول المدرسة والمدرسون وما الذي يحبونه في التجربة وما لا يحبونه ثم يقوم بالاستفسار عن التدريب البيئي ومناقشته ويقدم الشكر والثناء للذين أنجزوه.</p> <p>• يقدم المرشد موضوع الجلسة وهو(تقبل الذات)والذي يقصد به: الطريقة التي ينظر بها الفرد إلى نفسه والتي من خلالها يتجاوب مع نفسه تماما كما يتجاوب مع أشياء أخرى أي أنها توافق الفرد مع إمكانياته وقدراته الشخصية.</p>	<p>الأنشطة والفنيات</p>

<ul style="list-style-type: none"> • يقوم المرشد بتعريف مفهوم الذات والذي يقصد به: بأنه مجموعة من الخبرات والمدرجات والمشاعر التي يمتلكها الفرد عن نفسه. • يفتح المرشد باب المناقشة والحوار ليتم الوقوف على طريقة التفكير التي يتناولها المسترشد بها معالجات مشكلاته ومن هذه المشكلات: <ol style="list-style-type: none"> 1. ممارسة أعمال لا تتلاءم مع إمكانيات المسترشد وقدراته الشخصية. 2. ضعف القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة. 3. ضعف الثقة بالنفس. • يستمع المرشد إلى ما يقوله المسترشد بإنصات وتقبل وإمعان متواصل وبدون مقاطعة وبدون إصدار الأحكام. • يعيد المرشد صياغة عبارات المسترشد في تسميته الشخصية للسلوك بعبارات محددة للسلوك يمكن ضبطها مثلاً: <ul style="list-style-type: none"> ✚ المسترشد الذي يعاني من اضطراب فقدان الشهية للأكل يمكن النظر إليه على أنه شخص يرفض الأكل. • يستخدم المرشد تقنية المفهوم الإيجابي مع المسترشد وهي وصف أعراض السلوك بأنها إيجابية كمثل المسترشد الذي يقول أن والديه لا يدعونه القيام بأي شيء يمكن صياغتها بأن والديه يحبونه لدرجة تجعلهم يبعدونه عن الأشياء الخطرة. • يقوم المرشد بتقديم نوع من التعزيز الاجتماعي وذلك بترديد كلمات تعززيه تثير في نفوس المسترشد الرضا عما قاموا به من المشاركة الفعالة في الجلسة . 	
<ul style="list-style-type: none"> • يقدم المرشد بعض الأسئلة: <ol style="list-style-type: none"> 1. ما لمقصود بالذات؟ 2. ماذا نعني بتقبل الذات؟ 3. يلخص المرشد ما دار في الجلسة الإرشادية بشكل سريع. 	<p>التقويم البنائي</p>
<ul style="list-style-type: none"> • يطلب المرشد من كل مسترشد إعادة تسمية بعض العبارات التي يرددوها في أثناء تعاملهم مع المشكلات اليومية بوصفها إيجابية الدوافع. 	<p>التدريب البيئي</p>

موضوع الجلسة (تقبل الذات)

- بعد دخول القاعة الإرشادية واتخاذ الجميع أماكنهم والقيام بالتحية بابتسامة ظاهرة يبادل المرشد الاحاديث الودية مع أفراد المجموعة حول المدرسة والمدرسون وما ألذي يحبونه في التجربة وما لا يحبونه ثم يقوم بالاستفسار عن التدريب ألبيتي ومناقشته ويقدم الشكر والثناء للذين أنجزوه ويحث من لم ينجزه على إنجازة.
 - يقدم المرشد موضوع الجلسة وهو (تقبل الذات) والذي يقصد به: الطريقة التي ينظر بها الفرد إلى نفسه والتي من خلالها يتجاوب مع نفسه تماما كما يتجاوب مع أشياء أخرى أي أنها توافق الفرد مع إمكانياته وقدراته الشخصية.
 - يقوم المرشد بتعريف مفهوم (الذات)والذي يقصد به: بأنه مجموعة من الخبرات والمدركات والمشاعر التي يمتلكها الفرد عن نفسه.
 - يفتح المرشد باب المناقشة والحوار ليتم الوقوف على طريقة التفكير التي يتناول المسترشد بها معالجات مشكلاته ومن هذه المشكلات: _
1. ممارسة أعمال لا تتلاءم مع إمكانيات المسترشد وقدراته الشخصية الخاصة.
 2. ضعف القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة.
 3. ضعف الثقة بالنفس.
- يستمع المرشد إلى ما يقوله المسترشد بإنصات وتقبل وإمعان متواصل وبدون مقاطعة وبدون إصدار الأحكام وقد أثار المسترشدون عدد من المواقف التي تبين الحاجة إلى تنمية مفهوم تقبل الذات والثقة بالنفس من خلال ورود عدد من العبارات ذكرها المسترشدون في حديثهم من قبيل (أنا لا أستطيع أن أجيب كما يفعل زملائي على أسئلة المدرس على الرغم من تحضيري الجيد للواجب المدرسي، اشعر أنه لا قيمة لي وأني فاشل في كل شيء، أنا لا احسن التدبير وأداء الأعمال بشكل جيد فوالداي لا يتقون بي دائما).

- يقوم المرشد بتطوير الإدراك البديل للمسترشد من خلال إعادة صياغة للمشكلة من منظور ثاني مستخدماً تقنية استبدال التسمية (إعادة الأجزاء الهامة من عبارات المسترشد).
- يعيد المرشد صياغة عبارات المسترشد في تسميته الشخصية للسلوك بعبارات محددة للسلوك من خلال تقنية المفهوم الإيجابي مع المسترشدين وهي وصف أعراض السلوك بأنها إيجابية الدوافع و يمكن ضبطها مثلاً:
 - ✚ المسترشد الذي يشعر بعدم القدرة على الإجابة عن أسئلة المدرس كما يفعل زملائه ،واستبدالها بعبارة إيجابية (أنا قادر ولا ينقصني شيء وأن ما احتاجه الفرصة المناسبة المصحوبة بالعزيمة والثقة العالية بالنفس أنا لا أختلف عن زملائي) ، (أنا لدي قدرات كثيرة لم أفعلها).
 - ✚ اشعر أنه لا قيمة لي وأني فاشل في كل شيء (أنا فشلت في موقف معين وهذا منطلق للنجاح يجب أن أسعى إليه ويجب أن استفيد من أخطائي للوصول إلى الأفضل).
 - ✚ أنا لا احسن التدبير وأداء الأعمال بشكل جيد فوالداي لا يتقنون بي دائماً، (أن والدي حريصون علي بدرجة كبيرة لهذا يبعدوني عن الأشياء الخطرة).
- يسعى المرشد إلى بناء جسر بين وجهة نظر المسترشد القديمة للمشكلة و وجهة نظر جديدة يتم طرحها، فيتحدث قائلاً " ان من مؤشرات قوة الذات أو الكفاية الشخصية، ضبط النفس والموازنة بين احترام الذات وتقدير الآخرين، وإدراك الفرد لنفسه و قدراته و إمكاناته من خلال الخبرات الشخصية التي مر بها في حياته و اتخاذ موقف الرضا أو عدمه إزاءه، فالفرد الذي ينظر إلى نفسه على أنه ذو قيمة تكون لديه ذات اقوى من الفرد الذي يشعر بالنقص، فضلاً عن انه يكسب تقدير الآخرين واحترامهم له كما أن الذي يتقبل وضعه الدراسي يتكون لديه مفهوم ذاتي إيجابي عن دراسته، والفرد الذي يرفض وضعه الدراسي كونه طالب مدرسة ينمو لديه مفهوم ذاتي سلبي ومنعزل ، وبضيف المرشد قائلاً "ان الفرد لديه دافع فطري

- للاهتمام بذاته وتقبلها حيث أنه يتفاعل مع محيطه الاجتماعي في اطار ميله لتحقيق لذاته وهو يسعى لان يحصل على التقدير الإيجابي من الآخرين.
- يقوم المرشد بتقديم نوع من التعزيز الاجتماعي وذلك بتريد كلمات تعززيه تثير في نفوس المسترشدين الرضا عما قاموا به من المشاركة الفعالة في الجلسة .
 - يقدم المرشد بعض الأسئلة: _
 1. ما المقصود بالذات؟
 2. ماذا نعني بتقبل الذات؟
 3. يلخص المرشد ما دار في الجلسة الإرشادية بشكل سريع.
 - يطلب المرشد من كل مسترشد إعادة تسمية بعض العبارات التي يرددوها أثناء تعاملهم مع المشكلات اليومية بوصفها إيجابية الدوافع.
 - في نهاية الجلسة يودع المرشد المسترشدين متمنيا لهم الموفقية والنجاح والاستفادة من الجلسة مذكراً بموعد الجلسة القادمة يوم الخميس 11/27 ان شاء الله.

الجلسة الثامنة/ (الأمن النفسي) الخميس تأريخها: 2014/11/27	
مدة الجلسة (45) دقيقة	
الحاجات المرتبطة بالموضوع	<ol style="list-style-type: none"> 1. التخلص من الخوف الزائد، القلق الزائد ، التوتر . 2. التخلص من الأفكار اللا منطقية المهددة للذات . 3. تنمية القدرة على حماية الذات. 4. الشعور بالأمن النفسي.
هدف الجلسة	<ul style="list-style-type: none"> • تنمية وعي المسترشدين بأهمية إعادة صياغة المشكلة بعبارات اكثر منطقية وعقلانية تساعدهم في خفض التوتر والقلق والشعور بالأمن النفسي الذي يمكن من خلاله تنمية شعور المسترشد بالفعالية الذاتية العالية و القدرة على تحقيق الذات.
الأهداف السلوكية	<p>جعل المسترشد قادرا على أن :-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. يتخلص من الخوف الزائد. 2. يتخلص من التوتر والقلق. 3. يتخلص من الأفكار المهددة للذات. 4. يوضح أسباب شعوره بالضيق. 5. يتكلم عن مخاوفه أمام الآخرين. 6. يستوعب أهمية إعادة صياغة المشكلة بشكل جديد يبعث على الهدوء والاستقرار. 7. يشعر بالأمن النفسي
الأنشطة والفتيات	<p>(المناقشة والحوار، الاستماع والإنصات، تقنية استبدال التسمية، المفهوم الإيجابي)</p> <ul style="list-style-type: none"> • في بداية الجلسة يستقبل المرشد المسترشدين ببشاشة الوجه وإظهار الود والتقبل، والسؤال عن أحوالهم الدراسية والصحية، وتقديم الشكر على الالتزام بالحضور. • يقوم المرشد بالاستفسار عن التدريب البيئي ويقدم الشكر والثناء للذين أنجزوه. • يقوم المرشد بتقديم موضوع الجلسة وهو(الأمن النفسي)والذي يعني:- شعور الفرد بتقبل الآخرين له، وإحساسه بالسلامة وندرة شعوره بالخطر والتهديد أو القلق إلى الجانب شعوره بالانتماء إلى جماعة ودوره فيها وقدرته على التحمل والأمن النفسي في اطار قابلياته دون الشعور بضرورة الاتكال على الآخرين. • يتكلم المرشد قائلا " إن مشاعرنا وانفعالاتنا تتأثر تأثيراً قوياً بما نرسمه من تصورات أو تخيلات، بما فيها استعادة أحداث ماضية، وكلنا يعلم أن الصور الذهنية التي تم اعتمادها غير حقيقية ولكن الشيء الحقيقي هنا هو مشاعر الحزن والسرور والطمأنينة تتولد جميعها

<p>من شيء غير حقيقي هو تخيلاتنا وأحلامنا اليقظانة.</p> <ul style="list-style-type: none"> • يفتح المرشد باب المناقشة والحوار ليتم الوقوف على طريقة التفكير التي يتناولها المرشد بها معالجات مشكلاته ومن هذه المشكلات: <ol style="list-style-type: none"> 1. التعامل مع الآخرين برهبة وخوف وقلق. 2. استحواذ أفكار خاطئة تنمي الشعور بالتهديد للذات. 3. الشعور بضعف الأمن النفسي. • يستمع المرشد إلى حديث المرشد عن مشكلاته وتصوراتها عن بعض الأمور (المرشد هنا هو الذي يحدد موضوع الحديث) ويحاول المرشد عدم مقاطعة المرشد وتقديم الإنصات التام له. • يركز المرشد على عبارات المرشد المستخدمة في تناوله لطرح الموضوع. • يقدم المرشد إعادة التسمية لعبارات المرشد بشكل يبعث على الراحة والطمأنينة والهدوء. • يعيد المرشد صياغة مفهوم المشكلة التي طرحها المرشد بمفهوم إيجابي مغاير كمثل: <ul style="list-style-type: none"> ✚ المرشد "أني لا أستطيع الكلام أمام الآخرين . ✚ المرشد "انك عندما تكون مع الآخرين فأنت لا تميل كثيراً إلى حديثهم. • يستخدم المرشد التعزيز المعنوي المستمر لغرض الاستمرار في المشاركة. 	
<ul style="list-style-type: none"> • الوقوف على سلبيات الجلسة و إيجابياتها بعد تلخيصها ومناقشة المرشدين حول موضوع الجلسة ومدى استفادتهم من الجلسة، من خلال طرح الأسئلة الآتية: <ol style="list-style-type: none"> 1. ماذا نعني بالأمن النفسي؟. 2. كيف نحقق الأمن النفسي؟ 	<p>التقويم البنائي</p>
<ul style="list-style-type: none"> • طلب المرشد من أفراد المجموعة الإرشادية كتابة موقفين شعروا بهما كان في أحدهما يشعر بالأمن النفسي وفي الآخر يشعر بالخوف والتهديد وأيهما أفضل؟!. 	<p>التدريب البيئي</p>

إدارة الجلسة الثامنة/ الأمن النفسي

موضوع الجلسة (الأمن النفسي)

- في بداية الجلسة يستقبل المرشد المسترشدين ببشاشة الوجه وإظهار الود والتقبل، والسؤال عن أحوالهم الدراسية والصحية، وتقديم الشكر على الالتزام بالحضور.
- يقوم المرشد بالاستفسار عن التدريب البيئي وتقديم الشكر والثناء للذين أنجزوه ويحث من لم ينجزه على إنجازه.
- يقوم المرشد بتقديم موضوع الجلسة وهو (الأمن النفسي) الذي يعني:- شعور الفرد بتقبل الآخرين له، وإحساسه بالسلامة وندرة شعوره بالخطر والتهديد أو القلق إلى الجانب شعوره بالانتماء إلى جماعة ودوره فيها وقدرته على التحمل والأمن النفسي في اطار قابلياته دون الشعور بضرورة الاتكال على الآخرين.
- يفتح المرشد باب المناقشة والحوار ليتم الوقوف على طريقة التفكير التي يتناول المسترشد بها معالجات مشكلاته ومن هذه المشكلات:-
 1. التعامل مع الآخرين برهبة وخوف وقلق.
 2. استحواذ أفكار خاطئة تنمي الشعور بالتهديد للذات.
 3. الشعور بضعف الأمن النفسي.
- يستمع المرشد إلى ما يقوله المسترشد بإنصات وتقبل وإمعان متواصل وبدون مقاطعة وبدون إصدار الأحكام وقد أثار المسترشدون عدد من المواقف التي تبين الحاجة إلى تنمية مفهوم الأمن النفسي من خلال ورود عدد من العبارات ذكرها المسترشدون في حديثهم من قبيل:
 1. اشعر أن والداي و بعض المدرسين غير راضين عني.
 2. اشعر أن علاقاتي مع زملائي قد تنتهي كون لا يوجد من يلعب معي.
 3. اشعر بالخوف من حدوث حادث سير لي.
 4. اتوقع حدوث حرب و انفجارات عنيفة.
 5. أتوقع حدوث قيام الساعة ونهاية العالم.

6. اشعر بوجود الجان والعاريت في كل مكان.

- يقوم المرشد بتطوير الإدراك البديل للمسترشد من خلال إعادة صياغة المشكلة من منظور ثاني مستخدماً تقنية إعادة التسمية (إعادة الأجزاء الهامة من عبارات المرشد) في تسميته الشخصية للسلوك من خلال تبديل الصفة السلبية بأخرى أكثر إيجابية مستخدماً عبارات محددة للسلوك وكذلك استخدام تقنية المفهوم الإيجابي مع المرشدين وهي وصف أعراض السلوك بأنها إيجابية الدوافع و يمكن ضبطها مثلاً: _

✚ المرشد الذي يشعر أن والداه أو بعض المدرسين غير راضين عنه، كونه قد اخطأ في أداء عمل أو واجب معين طلب منه ولو أنه تمكن من أدائه بشكل جيد قد يلاحظ العكس في التعامل من حيث الرضى والاهتمام به.

✚ المرشد الذي يشعر أن علاقاته مع زملائه قد تنتهي كون لا يوجد من يلعب معه، قد يكون بفعل أنه منعزل عنهم ولو أنه ذهب معهم وانسجم وشارك معهم لوجد الترحيب والقبول والتأييد وأن ما يحتاج إليه هو روح المشاركة و الانفتاح على الآخرين.

✚ المرشد الذي يشعر بالخوف من حدوث حادث سير له هي أفكار خاطئة وهمية لا صحة لها تنشأ بفعل طريقة التفكير الخاطئة لدى الفرد وأن ما يطلب هنا هو الانتباه إلى الطريق الذي يسلكه الفرد وخاصة أثناء العبور إلى الجهة المقابلة.

✚ المرشد الذي يتوقع حدوث حرب و انفجارات عنيفة، أو توقع حدوث قيام الساعة ونهاية العالم أو وجود الجان والعاريت، كذلك هي أفكار خاطئة تكونت بفعل طريقة التفكير السلبية الخاطئة قد تكون اثر حادث معين أو صدمة معينة حدثت للمرشد في وقت ما وأن ما يحتاج إليه هي طريقة جديدة صحيحة في التفكير تكون اكثر واقعية وعقلانية.

- يسعى المرشد إلى بناء جسر بين وجهة نظر المسترشد القديمة للمشكلة و وجهة نظر جديدة يتم طرحها، من خلال استخدام عبارات يردها المسترشد مع نفسه من قبيل:

1. أنا قادر على إقامة علاقات طيبة مع زملائي وأقراني.
 2. أنا لذي قدرات كثيرة لم أفعلها تعجب والداي ومدرسي وان ما احتاجه الفرصة المناسبة لذلك.
 3. أنا قادر على أن أعيش بأمن وهدوء وأن أتجنب التوتر والقلق الزائد.
- يقوم المرشد بتقديم نوع من التعزيز الاجتماعي وذلك بترديد كلمات تعززيه تثير في نفوس المسترشدين الرضا عما قاموا به من المشاركة الفعالة في الجلسة
 - الوقوف على سلبيات الجلسة و ايجابياتها بعد تلخيصها ومناقشة المسترشدون حول موضوع الجلسة ومدى استفادتهم من الجلسة، من خلال طرح الأسئلة الآتية:
 - 3. ماذا نعني بالأمن النفسي؟.
 - 4. كيف نحقق الأمن النفسي؟
 - طلب المرشد من أفراد المجموعة الإرشادية كتابة موقفين شعروا بهما كان في أحدهما يشعر بالأمن النفسي وفي الآخر يشعر بالخوف والتهديد وأيهما افضل؟!.
 - في نهاية الجلسة الإرشادية يودع المرشد المسترشدين مذكراً بموعد الجلسة القادمة ومؤكداً الحضور في المكان والزمان المعينين.

مدة الجلسة (45) دقيقة	الجلسة التاسعة/ (الاستقلالية) الاثنيين تأريخها: 2014/12/1
	<p>الحاجات المرتبطة بالموضوع</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. الشعور بالاستقلالية. 2. القدرة على مواجهة المشكلات بشكل شخصي وعدم الاتكالية على الآخرين. 3. القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة. 4. الشعور بالإيجابية وعدم السلبية للذات. 5. نبذ السلوك الاعتمادي.
	<p>هدف الجلسة</p> <ul style="list-style-type: none"> • تنمية مفهوم الاستقلالية كسمة ينبغي للمسترشدين أن يتصفوا بها والقدرة الشخصية في مواجهة صعوبات الحياة وتحدياتها.
	<p>الأهداف السلوكية</p> <ul style="list-style-type: none"> • جعل المسترشد قادراً على أن: <ol style="list-style-type: none"> 1. يعرف مفهوم الاستقلالية. 2. يبين صفات الاستقلالية. 3. يوضح أهمية الاستقلالية. 4. يعرف أساليب التخلي عن الاعتمادية الزائدة على الآخرين في اتخاذ القرار الصحيح. 5. يعدد مراحل الاستقلالية. 6. يشعر بالإيجابية نحو ذاته. 7. يثق بقدراته على اتخاذ القرار الصحيح. 8. يستبدل أفكاره السلبية بأخرى إيجابية بناءة.
	<p>الأنشطة والفنيات</p> <p>(المناقشة والحوار، المفهوم الإيجابي، إعادة التسمية فنية إعادة صياغة عبارات المسترشد بتغير ضمير المتكلم)</p> <ul style="list-style-type: none"> • في بداية الجلسة يستقبل المرشد المسترشدين ببشاشة الوجه وإظهار الود والتقبل، والسؤال عن أحوالهم الدراسية والصحية، وتقديم الشكر على الالتزام بالحضور. • يقوم المرشد بالاستفسار عن التدريب البيئي وتقديم الشكر والثناء للذين أنجزوه. • يقوم المرشد بتعريف مفهوم الاستقلالية وهو: "سلوك إيجابي يجعل الفرد يعتمد على نفسه ويتخذ قراراته، ويتحمل المسؤولية في المواقف الاجتماعية، كما أنه سمة تمثل استعدادات شخصية تظهر على شكل سلوك استقلالي يتفرد به الفرد ويميزه عن غيره في كفايته الذاتية واتخاذ قراراته ويمتلك سلوكاً إيجابياً وحرية في الرأي والاختيار والتعبير. • يطلب المرشد من بعض المسترشدين إعادة التعريف.

- يفتح المرشد باب المناقشة والحوار ليتم الوقوف على طريقة التفكير التي يتناول المسترشد بها معالجات مشكلاته ومن هذه المشكلات:
 1. الاتكالية الزائدة على الآخرين.
 2. تجنب مواجهة المشكلات بشكل شخصي.
 3. ضعف القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة.
 4. ضعف القدرة على تحمل المسؤولية.
- يقوم المرشد بالاستماع إلى حديث المسترشد بدون إصدار الأحكام للحصول على فهم شامل حول تصوراتهم لمفهوم الاستقلالية.
- بعد استيعاب وفهم المرشد لمشكلة المسترشد يقوم ببناء جسر يصل وجهة نظر المسترشد القديمة بوجه نظر جديدة للمشكلة.
- يقوم المرشد بذكر بعض صفات الشخصية المستقلة وهي: (الشجاعة والأقدام والجرأة والصبر والمجازفة، قوة الفكر في مواجهة الأفكار المضادة والمضرة).
- يقوم المرشد بشرح موجز عن أهمية الاستقلالية ودورها في بناء الشخصية القوية و في القدرة على أبداء الرأي واتخاذ القرار.
- يعزز المرشد ذلك الجسر محاولاً منه تطوير ادراك المسترشد البديل من خلال إعادة صياغة عبارات المسترشد بتغيير ضمير المتكلم مثلاً:
 - ✚ المسترشد "أنا يئست من حياتي كلها ولا داعي لان أكون مستقل في اتخاذ قراراتي".
 - ✚ المرشد " أنت يئست من حياتك كلها ولا داعي لان تكون مستقل في اتخاذ قراراتك".
- يستخدم المرشد التعزيز المتواصل مع المسترشدين لاستمرار المشاركة.

- | | |
|---|----------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • للوقوف على إيجابيات الجلسة وسلبياتها يطلب المرشد من بعض المسترشدين إعادة ما تم ذكره في الجلسة بشكل سريع. • يقدم المرشد بعض الأسئلة: <ol style="list-style-type: none"> 1. ماذا نعني بمفهوم الاستقلالية؟ 2. ما شعورك بعد نهاية الجلسة الإرشادية؟ | التقويم
البنائي |
|---|----------------------------|

- | | |
|--|---------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • يطلب المرشد من المسترشدين ذكر موقف معين تطلب مواجهته بشكل شخصي ومستقل عن مساعدة الآخرين. | التدريب
البيئي |
|--|---------------------------|

إدارة الجلسة التاسعة/الاستقلالية

موضوع الجلسة (الاستقلالية)

- في بداية الجلسة يستقبل المرشد المسترشدين ببشاشة الوجه وإظهار الود والتقبل، والسؤال عن أحوالهم الدراسية والصحية، وتقديم الشكر على الالتزام بالحضور.
- يقوم المرشد بالاستفسار عن التدريب البيئي ويقدم الشكر والثناء للذين أنجزوه.
- يقوم المرشد بتعريف مفهوم الاستقلالية وهو: سلوك إيجابي يجعل الفرد يعتمد على نفسه ويتخذ قراراته، ويتحمل المسؤولية في المواقف الاجتماعية، كما أنه سمة تمثل استعدادات شخصية تظهر على شكل سلوك استقلالي يتفرد به الفرد ويميزه عن غيره في كفايته الذاتية واتخاذ قراراته ويمتلك سلوكاً إيجابياً وحرية في الرأي والاختيار والتعبير.
- يطلب المرشد من بعض المسترشدين إعادة التعريف ويشكر المشاركين.
- يفتح المرشد باب المناقشة والحوار ليتم الوقوف على طريقة التفكير التي يتناولها المرشد بها توظيف مفهوم الاستقلالية وتصوره عنها:
 1. الاتكالية الزائدة على الآخرين.
 2. تجنب مواجهة المشكلات بشكل شخصي.
 3. ضعف القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة.
 4. ضعف القدرة في تحمل المسؤولية.
- يستمع المرشد إلى ما يقوله المرشد بإنصات وتقبل وإمعان متواصل وبدون مقاطعة وبدون إصدار الأحكام مركزاً على العبارات المهمة التي يستخدمها المرشد في تبيان وجهة نظره حول مفهوم الاستقلالية، وقد أثار المرشدون عدد من المواقف التي تبين الحاجة إلى تنمية مفهوم الاستقلالية من خلال ورود عدد من العبارات ذكرها المرشدون في حديثهم من قبيل:
 1. يصعب علي أداء الواجبات المدرسية وخاصة حل التمارين إلا بمساعدة والدتي أو المدرس.

2. أنا غير قادر على اتخاذ القرار المناسب إلا بمساعدة الآخرين.
3. أنا غير قادر على أبداء الرأي وخاصة في البيت فرأي غير مهم.
4. لا داعي لأن أقوم بجلب الغرض الذي احتاجه اذ يمكن أن تقوم والدتي أو أخي الأصغر بذلك.
5. أنا يئست من حياتي كلها ولا داعي لأن أكون مستقل في اتخاذ قراراتي".
- يسعى المرشد إلى بناء جسر يصل وجهة نظر المسترشد القديمة بوجهة نظر جديدة من خلال إعادة صياغة عبارات المسترشد بتغير ضمير المتكلم من قبيل:
 + المسترشد "أنا يئست من حياتي كلها ولا داعي لأن أكون مستقل في اتخاذ قراراتي".
 + المرشد " أنت يئست من حياتك كلها ولا داعي لأن تكون مستقل في اتخاذ قراراتك".
 + المسترشد " يصعب علي أداء الواجبات المدرسية وخاصة حل التمارين إلا بمساعدة والدتي أو المدرس.
 + المرشد " يصعب عليك أداء الواجبات المدرسية وخاصة حل التمارين إلا بمساعدة والدتك أو المدرس.
 + المسترشد "أنا غير قادر على اتخاذ القرار المناسب إلا بمساعدة الآخرين.
 + المرشد " أنت غير قادر على أبداء الرأي وخاصة في البيت فرأيك غير مهم.
 + المسترشد "لا داعي لأن أقوم بجلب الغرض الذي احتاجه اذ يمكن أن تقوم والدتي أو أخي الأصغر بذلك.
 + المرشد " لا داعي لأن تقوم أنت بجلب الغرض الذي تحتاجه فيمكن أن تقوم والدتك أو أخوك الأصغر بذلك.
 - يعزز المرشد ذلك الجسر محاولاً منه تطوير ادراك المسترشد البديل من خلال ذكر بعض صفات الشخصية المستقلة وهي: (الشجاعة والأقدام والجرأة والصبر والمجازفة، قوة الفكر في مواجهة الأفكار المضادة والمضرة).

• يقوم المرشد بتقديم توضيح موجز عن أهمية الاستقلالية ودورها في بناء الشخصية القوية و في القدرة على أبداء الرأي واتخاذ القرار قائلاً " أن الاتكالية الزائدة للفرد و اعتماده على أهله وذويه بشكل كلي ومفرط يتسم بالسلبية وعدم الثقة بالنفس وضعف القدرة على مواجهة المشكلات والصعوبات وكذلك ضعف القدرة على اتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية ولاشك أن ذلك يؤثر على شخصية الفرد"، ويضيف المرشد " نحن نلاحظ السلوك الاعتمادي لدى الكثير الأفراد في مجتمعنا سواء داخل أسرهم أو أعمالهم ومهنتهم، فمثلاً نجد الكثير من الأبناء الكبار لا يكلف نفسه عناء الحصول على غرض يحتاج إليه، وينسحب ذلك على سلوك الفرد في الدراسة والعمل وجوانب الحياة كافة، ففي الدراسة نراه يعتمد على المدرس بشكل كامل تقريباً، فهو يرغب أن يكون كل شيء جاهز ويقدم له كما أنه قد يحتج إذا كلفه المدرس بواجب خارجي يتطلب التفكير والبحث عن مصادر، ان مجتمعنا في الوقت الحاضر أصبح أكثر من أي وقت مضى محتاجاً إلى كل فرد ومحتاجاً إلى أن يكون هذا الفرد صحيحاً جسماً وعقلياً واجتماعياً ونفسياً، وإذا لم يكن كذلك اصبح عبئاً وعالةً على الأسرة والمجتمع.

- يستخدم المرشد التعزيز المتواصل مع المسترشدين لاستمرار المشاركة.
- للوقوف على إيجابيات الجلسة وسلبياتها يطلب المرشد من بعض المسترشدين إعادة ما تم ذكره في الجلسة بشكل سريع ثم يقدم المرشد بعض الأسئلة: _

1. ماذا نعني بمفهوم الاستقلالية؟

2. ما شعورك بعد نهاية الجلسة الإرشادية.

- يطلب المرشد من المسترشدين ذكر موقف معين تطلب مواجهته بشكل شخصي ومستقل عن مساعدة الآخرين. في نهاية الجلسة يشكر المرشد أفراد المجموعة الإرشادية متمنياً لهم دوام الصحة والتفوق ويذكرهم بموعد الجلسة القادمة إن شاء الله.

الجلسة العاشرة/ (تنظيم الوقت) الخميس تأريخها: 2014/12/4	
مدة الجلسة (45) دقيقة	
<p>1. تنمية الشعور الشخصي بأهمية الوقت.</p> <p>2. تنمية القدرة الشخصية على إدارة الوقت .</p> <p>3. تنمية مهارة تنظيم الوقت.</p> <p>4. الاستثمار الأمثل للوقت.</p>	<p>الحاجات المرتبطة بالموضوع</p>
<p>• مساعدة المسترشد على تغيير طريقة تعامله مع الوقت وتطوير ذاته وذلك من خلال تبصيره بأهمية تنظيم الوقت و التعرف إلى كيفية إدارة وتنظيم واستثمار الوقت.</p>	<p>هدف الجلسة</p>
<p>• جعل المسترشد قادراً على أن: _</p> <p>1. يعرف مفهوم تنظيم الوقت.</p> <p>2. يبين فوائد تنظيم الوقت بنقاط.</p> <p>3. يستوعب أهمية تنظيم الوقت.</p> <p>4. يعدد مبادئ تنظيم الوقت.</p> <p>5. يوضح مضيعات الوقت.</p> <p>6. يناقش كيفية استثمار الوقت.</p> <p>7. يتكلم بصراحة حول كيفية قضاءه للوقت أمام الآخرين .</p>	<p>الأهداف السلوكية</p>
<p>(المناقشة والحوار، الاستماع والإنصات، تقنية إعادة الصياغة(المفهوم الإيجابي)، استبدال التسمية(إعادة الأجزاء الهامة من عبارات المسترشد).</p> <p>• في بداية الجلسة يستقبل المرشد المسترشدين ببشاشة الوجه وإظهار الود والتقبل، ومصافحة الجميع والسؤال عن أحوالهم الدراسية و الصحية.</p> <p>• يقوم المرشد بالاستفسار عن التدريب البيتي ويقدم الشكر والثناء للذين أنجزوه.</p> <p>• يقوم المرشد بتقديم موضوع الجلسة الإرشادية(تنظيم الوقت)وهو: عملية الاستفادة من الوقت المتاح والمواهب الشخصية المتوفرة لدينا لتحقيق الأهداف الهامة التي نسعى لها في حياتنا مع المحافظة على تحقيق التوازن بين متطلبات الحياة و الحاجات الشخصية.</p> <p>• يطلب المرشد من عدد من المسترشدين إعادة قراءة التعريف ويشكر المشاركين.</p> <p>• يقوم المرشد بفتح باب الحوار والمناقشة للوقوف على تصورات المسترشد وأفكاره في عملية قضاء الوقت و كيفية الإدارة للوقت من خلال طرح السؤال(هل قضاء الوقت شيء مهم أو لا ؟ وكيف؟).</p>	<p>الأنشطة والفنيات</p>

- يستمع المرشد إلى كلام المسترشد بتمعن وإنصات حول مفهوم إدارة وتنظيم الوقت لديه مركزاً على الأجزاء الهامة في عبارات المسترشد التي يستخدمها في طرحه للموضوع.
- يطبق المرشد تقنية إعادة الصياغة (المفهوم الإيجابي) وهي وصف أعراض السلوك بأنها إيجابية الدوافع ويسعى إلى بناء جسر يصل وجهة نظر المسترشد القديمة بوجهة نظر جديدة من خلال إعادة صياغة الأجزاء الهامة من عبارات المسترشد من قبيل:
 ✚ المسترشد "والداي لا يتركون لي مجالاً للعب".
 ✚ المرشد "والديك يحبونك ويحرصون على مستقبلك وعلى حمايتك لدرجة أن يجعلوك بعيد عن بعض الأشياء".
- يعزز المرشد ذلك الجسر محاولاً منه تطوير ادراك المسترشد البديل من خلال ذكر مبادئ تنظيم الوقت وهي: _
 1. الاحتفاظ بخطة زمنية.
 2. وضع قائمة إنجاز يومية.
 3. عدم الهروب من المسؤوليات أو تأجيل الواجبات.
 4. استغلال أوقات الفراغ.
- كما يقوم المرشد بذكر بعض الحالات تشكل مضيعات للوقت ومنها: _
 1. الزيارات الاجتماعية غير الضرورية.
 2. الزيارات المفاجئة من الفارغين والغير مبالين.
 3. الاتصالات الهاتفية الغير مفيدة.
 4. التسويف وتأجيل العمل.
 5. كثرة الأوراق وبعثرتها.
 6. التردد في اتخاذ القرار.....الخ. من مضيعات الوقت.
- يستخدم المرشد التعزيز اللفظي المستمر مع المسترشد لغرض الاستمرار في المشاركة.

- للوقوف على إجابيات وسلبيات الجلسة يطرح المرشد الأسئلة الآتية:
 1. ماذا نعني بتنظيم الوقت؟
 2. ما أهميته؟

- يطلب المرشد من المسترشد كتابة قائمة بصفات الفرد المنظم لوقته.

التقويم
البنائي

التدريب
البيئي

إدارة الجلسة العاشرة/ تنظيم الوقت

موضوع الجلسة (تنظيم الوقت)

- في بداية الجلسة يستقبل المرشد المسترشدين ببشاشة الوجه وإظهار الود والتقبل، ومصافحة الجميع والسؤال عن أحوالهم الدراسية والصحية. والاستفسار عن التدريب البيتي ويقدم الشكر والثناء للذين أنجزوه.
- يقوم المرشد بتقديم موضوع الجلسة الإرشادية(تنظيم الوقت)والذي يعني: عملية الاستفادة من الوقت المتاح والمواهب الشخصية المتوفرة لدينا لتحقيق الأهداف الهامة التي نسعى لها في حياتنا مع المحافظة على تحقيق التوازن بين متطلبات الحياة و الحاجات الشخصية.
- يطلب المرشد من عدد من المسترشدين إعادة قراءة التعريف ويشكر المشاركين.
- يقوم المرشد بفتح باب الحوار والمناقشة للوقوف على تصورات المسترشد وأفكاره في عملية قضاء الوقت و كيفية الإدارة للوقت من خلال طرح السؤال الاتي:
1. هل قضاء الوقت شيء مهم أو لا ؟ و كيف؟.
- يستمع المرشد إلى كلام المسترشد بتمعن وإنصات حول مفهوم إدارة وتنظيم الوقت لديه مركزاً على الأجزاء الهامة في عبارات المسترشد التي يستخدمها في طرحه للموضوع، وقد أثار المسترشدون عدد من المواقف التي تبين الحاجة إلى تنمية مفهوم(تنظيم الوقت)من خلال ورود عدد من العبارات ذكرها المسترشدون في حديثهم من قبيل:
1. إن تنظيم الوقت شيء مهم ولكن اجهل كيف يمكنني تنظيم وقتي بالشكل الجيد.
2. لقد تعرض مرات عديدة للتوبيخ من قبل مدرسي بسبب عدم إكمال الواجب البيتي والسبب كان انشغالي باللعب أو أشياء أخرى أخذت مني كل الوقت المتاح.
3. اقضي الكثير من الوقت في تصفح مواقع التواصل الاجتماعي والأنترنت.

4. اقضي الكثير من الوقت في زيارة الأصدقاء.
5. انشغل في الاتصالات الهاتفية لوقت طويل مما يتسبب ذلك في مشاكل عديدة لي.
6. اسهر كثيراً في متابعة المسلسلات التلفزيونية لوقت متأخر من الليل وغالباً أتأخر في الذهاب مبكراً إلى المدرسة.
- يطبق المرشد تقنية إعادة الصياغة (المفهوم الإيجابي) وهي وصف أعراض السلوك بأنها إيجابية الدوافع ويسعى إلى بناء جسر يصل وجهة نظر المسترشد القديمة بوجهة نظر جديدة من خلال استبدال التسمية (إعادة صياغة الأجزاء الهامة من عبارات المسترشد) من قبيل:
 ✚ المسترشد "والداي لا يتركون لي مجالاً للعب".
 ✚ المرشد "والديك يحبونك ويحرصون على مستقبلك وعلى حمايتك لدرجة أن يجعلوك بعيد عن بعض الأشياء".
 - يعزز المرشد ذلك الجسر محاولةً منه تطوير ادراك المسترشد البديل قائلاً " إن من المهارات التي يجب أن ندرسها في حياتنا ونتعلمها جميعاً وتصبح مادة أساسية هي مهارة (تنظيم الوقت) حيث يتبادر إلى ذهن المرء أن تنظيم الوقت معناه أن نجعل حياتنا كلها جادة لا وقت للراحة فيها، وهذا المفهوم خاطئ، فالوقت منظم أصلاً، ومن ينظم وقته يكون فعالاً ويستفيد بشكل كبير من تنظيمه للوقت، أما من لا يستفيد من تنظيمه للوقت فتراه مشغولاً في طاحونة الحياة، يكّد ويعمل بلا راحة وقد يحس بالملل لأنه لا يعرف ماذا يفعل في فراغه الكبير، أو أنه متخبط في أعمال قليلة الأهمية وإذا بدأ أي شخص بتنظيم وقته بطريقة فعالة فسيحصل على نتائج فورية، مثل زيادة الفعالية في العمل والمنزل، وتحقيق الأهداف المنشودة بطريقة أفضل وأسرع. ثم يقوم المرشد بذكر مبادئ تنظيم الوقت وهي: _
 أ. الاحتفاظ بخطة زمنية.
 ب. وضع قائمة إنجاز يومية.
 ت. عدم الهروب من المسؤوليات أو تأجيل الواجبات.

- ث. استغلال أوقات الفراغ.
- كما يقوم المرشد بذكر بعض الحالات تشكل مضيعات للوقت ومنها:
 - أ. الزيارات الاجتماعية غير الضرورية.
 - ب. الزيارات المفاجئة من الفارغين والغير مبالين.
 - ت. الاتصالات الهاتفية الغير مفيدة.
 - ث. التسويف وتأجيل العمل.
 - ج. كثرة الأوراق وبعثتها.
 - ح. التردد في اتخاذ القرار.....الخ. من مضيعات الوقت.
 - وفي اطار تطوير الإدراك البديل للمسترشد يقوم المرشد بعرض بعض المعلومات حول تنظيم الوقت قائلاً " أن تنظيم الوقت يعني المزيد من السعادة والسيطرة على الظروف المحيطة بنا، بدل من أن تسيطر علينا وتحرمنا السعادة وعليه يجب أن نتعلم ونتدرب على تنظيم الوقت و على نمتلك الأدوات العملية لبلوغ الاستثمار الأمثل لأوقاتنا وحياتنا فالوقت من أندر الموارد في هذه الحياة فإذا انقضى لا يعوض، وعمر الإنسان ما هو إلا ساعات ودقائق وثوان، وقد أقسم الله سبحانه وتعالى بالوقت في أكثر من آية في القرآن الكريم، فأقسم بالفجر والضحى والليل والنهار والعصر، قال تعالى:(والعصر * إن الإنسان لفي خسر*)سورة العصر آية(1-2)،وقال عزوجل(والليل إذا يغشي* والنهار إذا تجلي*)سورة الليل آية(1-2)،وقال عز من قائل(والضحى * والليل إذا سجي*)سورة الضحى آية(1-2)(والفجر * وليال عشر*)سورة الفجر آية(1-2).صدق الله العظيم
 - يستخدم المرشد التعزيز اللفظي المستمر مع المسترشدين لغرض الاستمرار في المشاركة.
 - للوقوف على إجابيات وسلبيات الجلسة يطرح المرشد الأسئلة الأتية:
 1. ماذا نعني بتنظيم الوقت؟
 2. ما أهميته؟

- في نهاية الجلسة يطلب المرشد من المسترشدين كتابة قائمة بصفات الفرد المنظم لوقته ومذكراً بموعد الجلسة القادمة يوم الاثنين الموافق 12/8 بمشيئة الله عزوجل.

الجلسة الحادية عشر/ (التفاؤل) الاثنين تأريخها: 2014/12/8		مدة الجلسة (45) دقيقة
الحاجات المرتبطة بالموضوع	<ol style="list-style-type: none"> 1. تنمية الشعور بالتفاؤل وعدم الإحباط واليأس من الحياة. 2. تنمية روح المشاركة بالأنشطة والفعاليات المدرسية. 3. الاهتمام بالمظهر العام. 	
هدف الجلسة	<ul style="list-style-type: none"> • تنمية شعور المسترشدين بأهمية التفاؤل كحاجة ضرورية في حياة الفرد وعدم الرضوخ إلى الإحباط أو التشاؤم أو اليأس . 	
الأهداف السلوكية	<ul style="list-style-type: none"> • جعل المسترشد قادراً على أن: <ol style="list-style-type: none"> 1. يعرف مفهوم التفاؤل. 2. يبين أهمية التفاؤل في حياة الفرد. 3. يوضح رؤيته الشخصية عن واقعه الذي يعيش فيه. 4. يرفض اليأس. 5. يتفاعل بالمستقبل. 	
الأنشطة والفنيات	<p>(المناقشة والحوار، الاستماع والإنصات تقنية إعادة الصياغة المفهوم الإيجابي، إعادة التسمية) (فنية إعادة صياغة عبارات المسترشد بدون تغير).</p> <ul style="list-style-type: none"> • يستقبل المرشد المسترشد ببشاشة الوجه و إظهار الود والتقبل، والسؤال عن أحوالهم الدراسية والصحية، وتقديم الشكر على الالتزام بالحضور . • يقوم المرشد بالاستفسار عن التدريب البيئي وتقديم الشكر والثناء للذين أنجزوه وحث من لم ينجزه على إنجازه. • يقوم المرشد بتقديم موضوع الجلسة وهو التفاؤل والذي يعني: قول أو فعل يستبشر به وتفاعل بالشيء تيمناً به، و التفاؤل هو الميل إلى تبني وجهة نظر مفعمة بالأمل والتفكير في أن كل شيء سيؤول إلى الأفضل بما يشير إلى توقع أفضل النتائج الممكنة. • يطلب المرشد من بعض أفراد المجموعة الإرشادية إعادة التعريف ويشكر المشاركين. • يفتح المرشد باب المناقشة والحوار ليتم الوقوف على طريقة التفكير و التصورات الخاطئة التي يتبناها المسترشد في تناوله لمفهوم التفاؤل من خلال طرح السؤال الاتي: <ol style="list-style-type: none"> 1. هل من الممكن أن نعيش بياس وإحباط وعدم التفاؤل بالمستقبل؟!. 	

<p>2. هل من المنطق أن نتشاعم بحاضرنا ومستقبلنا!.</p> <ul style="list-style-type: none"> • يستمع المرشد إلى ما يتكلم به المسترشد بإنصات و تمعن. • بعد فهم المرشد لتلك الأفكار والتصورات الخاطئة للمسترشد يقوم ببناء جسر يصل وجهة نظر المرشد القديمة بأخرى جديدة فيتحدث قائلاً " أن لكل فرد طموحات وآمال في حياته وقد تساعده الظروف فيتحقق بعضها أو القليل منها أو جميعها، وكذلك قد يعيش بعض الأفراد حياة قاسية، وفئة أخرى قد تعيش حياة مترفة ومع أن لكل حالة أسبابها اذ قد ترجع إلى قدرات الفرد العقلية و سماته الانفعالية، أو صفاته الجسمية، أو قد ترجع إلى عوامل خارجة عنه تتمثل بالعوامل الاجتماعية وأحداث الحياة غير المسيطر عليها فالإنسان الناجح هو ذلك الإنسان المتفائل الذي يميل إلى أن يملأ نفسه بعواطف النجاح بدءاً من التفوق و انتهاءً بالاجتهاد لتحقيق النجاح. • يقوم المرشد بأعاده وصف السلوك السلبي (من خلال إعادة صياغة عبارات المرشد) بأنها إيجابية الدوافع. • يعزز المرشد الجسر بين وجهة النظر القديمة و وجهة النظر الجديدة للمسترشد ويسعى إلى تطوير الإدراك البديل ويطبق المرشد تقنية إعادة التسمية في طرح المشكلة(تبديل الصفة السلبية في عبارات المرشد بأخرى إيجابية). • يستخدم المرشد التعزيز اللفظي المستمر لضمان الاستمرار في المشاركة. 	
<ul style="list-style-type: none"> • يستعرض المرشد بشكل سريع ما دار في الجلسة الإرشادية للوقوف على إيجابيات وسلبيات الجلسة من خلال طرح الأسئلة الآتية: <ol style="list-style-type: none"> 1. ما المقصود بالتقاؤل؟ 2. ما أهمية أن نتفاعل بالمستقبل؟ 	<p>التقويم البنائي</p>
<ul style="list-style-type: none"> • يطلب المرشد من المسترشدين ذكر موقف أشعرهم بأهمية التقاؤل وكيف عاد عليهم بالدعم النفسي. 	<p>التدريب البيئي</p>

إدارة الجلسة الحادية عشر/التفاؤل

موضوع الجلسة (التفاؤل)

- يستقبل المرشد المسترشدين ببشاشة الوجه وإظهار الود والتقبل، والسؤال عن أحوالهم الدراسية والصحية، وتقديم الشكر على الالتزام بالحضور.
- يقوم المرشد بالاستفسار عن التدريب البيئي وتقديم الشكر والثناء للذين أنجزوه وحث من لم ينجزه على إنجازه.
- يقوم المرشد بتقديم موضوع الجلسة وهو التفاؤل والذي يعني: قول أو فعل يستبشر به، وتفاعل بالشيء تيمن به ، و التفاؤل هو الميل إلى تبني وجهة نظر مفعمة بالأمل والتفكير في أن كل شيء سيؤول إلى الأفضل بما يشير إلى توقع أفضل النتائج الممكنة.
- يفتح المرشد باب المناقشة والحوار ليتم الوقوف على طريقة التفكير و التصورات الخاطئة التي يتبناها المسترشد في تناوله لمفهوم التفاؤل من خلال طرح السؤال الآتي:

1. هل من الممكن أن نعيش بيأس وإحباط وعدم التفاؤل بالمستقبل؟!.

2. هل من المنطق أن نتشائم بحاضرنا ومستقبلنا!.

- يستمع المرشد إلى كلام المسترشد بتمعن وإنصات حول مفهوم التفاؤل لديه مركزاً على الأجزاء الهامة في عبارات المسترشد التي يستخدمها في طرحه للموضوع، وقد أثار المسترشدون عدد من المواقف التي تبين الحاجة إلى تنمية مفهوم(التفاؤل ورفض التشاؤم)من خلال ورود عدد من العبارات ذكرها المسترشدون في حديثهم من قبيل:

أ. إن الحياة صعبة ومملة ولا يمكن أن نعيش فيها.

ب.إن ما نعيشه من أحداث امنية صعبة تجعلني اكره هذه الحياة.

ت.إن فراق الاحبة نتيجة التهجير والنزوح والإرهاب يجعل الغد مظلم

بالنسبة لي.

ث. لقد فقدت أبي من فترة وجيزة ولا اعتقد أنني سأستمر في دراستي فنحن بحاجة إلى أن اعمل حتى نعيش.

ج. لقد سمعتي من أبي وآخرين أن هذا البلد لم يشهد الراحة والاستقرار منذ عشرات السنين فكيف يمكن أن يكون حالنا افضل؟!.

ح. اشعر باليأس لقد رسبت عدد من السنين وتأخرت عن أقراني وزملائي.

خ. أنا متشائم جداً ولا أرى سوى الغد المظلم.

• بعد فهم المرشد لتلك الأفكار والتصورات الخاطئة للمسترشد يقوم ببناء جسر يصل وجهة نظر المسترشد القديمة بأخرى جديدة فيتحدث قائلاً " أن لكل فرد طموحات وآمال في حياته وقد تساعده الظروف فيتحقق بعضها أو القليل منها أو جميعها، وكذلك قد يعيش بعض الأفراد حياة قاسية، وفئة أخرى قد تعيش حياة مترفة ومع أن لكل حالة أسبابها إذ قد ترجع إلى قدرات الفرد العقلية و سماته الانفعالية، أو صفاته الجسمية، أو قد ترجع إلى عوامل خارجة عنه تتمثل بالعوامل الاجتماعية وأحداث الحياة غير المسيطر عليها فالإنسان الناجح هو ذلك الإنسان المتفائل الذي يميل إلى أن يملأ نفسه بعواطف النجاح بدءاً من التفوق و انتهاءً بالاجتهاد لتحقيق النجاح.

• يقوم المرشد بأعاده وصف السلوك السلبي(من خلال إعادة صياغة عبارات المسترشد) بأنها إيجابية الدوافع من قبيل:

✚ المسترشد " ان الحياة صعبة ومملة ولا يمكن أن نعيش فيها.

✚ المرشد " لاشك أن الحياة صعبة ولكن بالعمل والمثابرة والصبر يمكن أن تكون افضل.

✚ المسترشد "إن ما نعيشه من أحداث امنيہ صعبة تجعلني اكره هذه الحياة.

✚ المرشد " إن ما نعيشه من ظروف امنيہ صعبة لابد أن تنتهي ويحل محلها الأفضل فبعد كل مشقة وتعب لابد من يأتي الاستقرار فالأمل يجب أن يكون في نفوسنا دائماً موجود.

✚ المسترشد " إن فراق الاحبة نتيجة التهجير والنزوح والإرهاب يجعل الغد مظلم بالنسبة لي.

✚ المرشد " لا شك أن فراق الاحبة يؤلم ويدمي القلب ولكن لا بد أن تستمر الحياة فذكراهم في القلب ولا بد من أن ننجح ونتخطى الصعاب فغد افضل انشاء الله.

✚ المسترشد " اشعر باليأس لقد رسبت عدد من السنين وتأخرت عن أقراني وزملائي.

✚ المرشد " يجب أن نتفاعل بالمستقبل واذا تأخرنا في مرحلة يجب أن لا نتوقف ونستمر فنحن قادرون على أن ننجح بالمستقبل والمطلوب هو العمل والمثابرة.

● يعزز المرشد الجسر بين وجهة النظر القديمة و وجهة النظر الجديدة للمسترشد ويسعى إلى تطوير الإدراك البديل.

● يستخدم المرشد التعزيز اللفظي المستمر لضمان الاستمرار في المشاركة.

● يستعرض المرشد بشكل سريع ما دار في الجلسة الإرشادية للوقوف على إيجابيات وسلبيات الجلسة من خلال طرح الأسئلة الآتية:

3. ما لمقصود بالتفاؤل؟

4. ما أهمية أن نتفاعل؟

● يطلب المرشد من المسترشدين ذكر موقف أشعرهم بأهمية التفاؤل وكيف عاد عليهم بالدعم النفسي.

● في نهاية الجلسة يودع المرشد المسترشدين متمنياً لهم الاستفادة ومؤكد على موعد الجلسة القادمة يوم الاثنين القادم الموافق 12/15 بمشيئة الله عزوجل.

الجلسة الثانية عشر/ (التخلي عن الأمنيات السلبية) الاثني عشر تأريخها: 2014/12/15 مدة الجلسة (45) دقيقة	
<p>1. تكوين أمنيات إيجابية واقعية غير مستحيلة التحقيق.</p> <p>2. تكوين أمنيات تتناسب مع المرحلة العمرية للمسترشد.</p> <p>3. الموائمة بين حب الذات وحب الآخرين والابتعاد عن بعض المظاهر السلبية(الأنانية ،الغيرة ، الجنس ،الانتقام ،الخوف ، الحقد ، الحسد).</p> <p>4. التوازن بين الأمنيات وبين الإرادة والقدرة على التنفيذ.</p>	<p>الحاجات المرتبطة بالموضوع</p>
<p>• تنمية قدرة المسترشدين في التخلي عن الأمنيات السلبية أو الأمنيات الغير واقعية وتكوين أمنيات إيجابية تتسم بالمثل العليا والصفات الحميدة البناءة وتكون تلك الأمنيات الدافع الأساسي للنهوض بواقع المسترشد إلى غد افضل يحقق أحلامه وطموحاته وأهدافه المستقبلية.</p>	<p>هدف الجلسة</p>
<p>• جعل المسترشد قادراً على أن: _</p> <p>1. يعرف معنى الأمنيات السلبية.</p> <p>2. يتكلم عن أمنياته المستقبلية أمام الجميع.</p> <p>3. يعرف أساليب التخلي عن الأمنيات السلبية.</p> <p>4. يتخلى عن الأمنيات السلبية.</p> <p>5. يكون أمنيات واقعية سهلة التحقيق.</p> <p>6. يستوعب أهمية أن تتناسب أمنياته مع عمره الحالي.</p> <p>7. يستشعر القدرة على تنفيذ أمنياته وطموحاته المستقبلية.</p> <p>8. يعيد صياغة عباراته الشخصية عن أمنياته بإيجابية أمام الجميع.</p>	<p>الأهداف السلوكية</p>
<p>(المناقشة والحوار ،الإنصات والاستماع، المفهوم الإيجابي، استبدال التسمية،)فنية إعادة الأجزاء الهامة من عبارات المسترشد</p> <p>• يستقبل المرشد المسترشدين ببشاشة الوجه وإظهار الود والتقبل، والسؤال عن أحوالهم الدراسية والصحية، وتقديم الشكر على الالتزام بالحضور.</p> <p>• يقوم المرشد بالاستفسار عن الواجب البيتي ويقدم الشكر والثناء للذين أنجزوه.</p> <p>• يقوم المرشد بتقديم موضوع الجلسة وهو(التخلي عن الأمنيات السلبية)والذي يعني: مجموعة من الأفكار والانطباعات والمعلومات التي يكونها الفرد ويتخيلها تلقائياً من خلال تفاعله مع بيئته ومنها(أمنيات الجنس ، أمنيات الانتقام ، الأمنيات المخيفة ، أمنيات الحقد ،</p>	<p>الأنشطة والفنيات</p>

- أمنيات الحسد ، أمنيات حب الذات (الأنانية) ، أمنيات تولد الغيرة).
- يطلب المرشد من بعض أفراد المجموعة إعادة التعريف ويقدم التعزيز اللفظي للمشاركين.
 - يقوم المرشد بفتح باب الحوار والمناقشة للوقوف على الأمنيات السلبية التي يتبناها المسترشد وتصوراته الخاطئة لواقعه ومستقبله من خلال طرح السؤال الآتي:
 1. هل من الممكن أن نحقق لنا أمنيات الانتقام والحسد والعدوان والغيرة الحياة السعيدة؟.
 - يستمع المرشد إلى كلام المسترشد بتمعن وإنصات حول مفهوم (التخلي عن الأمنيات السلبية) لديه مركزاً على الأجزاء الهامة من عبارات المسترشد التي يستخدمها في طرحه للموضوع.
 - يسعى المرشد إلى بناء جسر يصل فيه وجهة نظر المرشد القديمة بوجهة نظر جديدة موضحاً أهم أساليب التخلي عن الأمنيات السلبية كإطار عام وهي:
 1. الأسرة.
 2. المدرسة (المرشد التربوي ، المدرس).
 3. المسترشد نفسه.
 4. الكتب المدرسية.
 5. وسائل الإعلام.
 - يسعى المرشد إلى تعزيز ذلك الجسر بين وجهتي النظر إلى أن يتم تطوير الإدراك البديل لدى المسترشد من خلال توضيح أهمية أن تكون الأمنيات مرتبة وحسب الأولويات بما يتلاءم مع العمر الحالي للفرد مستخدماً تغيير ضمير المتكلم في الأجزاء الهامة من عبارات المسترشد من قبيل:

✚ المسترشد " أنا لا أرى سبباً واحداً يجعل والداي يفضلان أخي الأكبر ان هذا شيء لا يطاق".

✚ المرشد " أنت تشعر بالغضب الشديد بسبب تفضيل والداك أخاك الأكبر".
 - يقوم المرشد بتطوير الإدراك البديل للمسترشد والذي يمكن إعادة صياغة المشكلة برؤية جديدة.
 - يشكر المرشد أفراد المجموعة الإرشادية على حسن المتابعة والمشاركة.
- للوقوف على إيجابيات الجلسة أو سلبياتها يقوم المرشد بطرح بعض الأسئلة الآتية:
1. ما الأمنيات السلبية؟
 2. ما أساليب تعديل الأمنيات السلبية والتخلي عنها؟

التقويم
البنائي

3. هل شعرتم بالراحة؟	
• يطلب المرشد من أفراد المجموعة الإرشادية تسجيل بعض الأمنيات السلبية التي يعتمدونها بشكل شخصي والتي قد لم يتم التطرق اليها ليتم طرحها في الجلسة القادمة ومذكراً بموعد الجلسة القادمة يوم الخميس 12/18 بمشيئة الله عزوجل.	التدريب البيتي

إدارة الجلسة الثانية عشرة/ التخلي عن الأمنيات السلبية

موضوع الجلسة (التخلي عن الأمنيات السلبية)

- يستقبل المرشد المسترشدين ببشاشة الوجه وإظهار الود والتقبل، والسؤال عن أحوالهم الدراسية والصحية، وتقديم الشكر على الالتزام بالحضور.
- يقوم المرشد بالاستفسار عن التدريب البيئي ويقدم الشكر والثناء للذين أنجزوه.
- يقوم المرشد بتقديم موضوع الجلسة وهو (التخلي عن الأمنيات السلبية) والذي يعني مجموعة من الأفكار والانطباعات والمعلومات التي يكونها الفرد ويتخيلها تلقائياً من خلال تفاعله مع بيئته ومنها (أمنيات الجنس ، أمنيات الانتقام ، الأمنيات المخيفة ، أمنيات الحقد ، أمنيات الحسد ، أمنيات حب الذات (الأناية) ، أمنيات تولد الغيرة).
- يطلب المرشد من بعض أفراد المجموعة إعادة التعريف ويقدم التعزيز اللفظي للمشاركين.
- يقوم المرشد بفتح باب الحوار والمناقشة للوقوف على الأمنيات السلبية التي يتبناها المسترشد وتصوراته الخاطئة لواقعه ومستقبله من خلال طرح السؤال الاتي:
1. هل من الممكن أن تحقق لنا أمنيات الانتقام والحسد والعدوان والغيرة الحياة السعيدة؟.
- يستمع المرشد إلى كلام المسترشد بتمعن وإنصات حول مفهوم (الأمنيات السلبية) لديه مركزاً على الأجزاء الهامة من عبارات المسترشد التي يستخدمها في طرحه للموضوع، وقد أثار المسترشدون عدد من المواقف التي تبين الحاجة إلى تنمية مفهوم (التخلي عن الأمنيات السلبية) من خلال ورود عدد من العبارات ذكرها المسترشدون في حديثهم من قبيل:
✚ تراودني أحياناً خيالات أن لدي قوة خارقة ادمر بها كل شيء.
✚ لدي عدد من الأعداء أتمنى لو باستطاعتي النيل منهم.
✚ أتمنى أن أكون كأحد النجوم المشهورين لدي الكثير من المعجبات.
✚ أتمنى القدرة على الانتقام من شخص اكرهه إلى درجة الموت.

- ✚ يا ليت عندي مثل سيارة فلان الفخمة و الجميلة.
- ✚ أتمنى أن أكون أكثر الأفراد حظاً واحصل على اعلى الدرجات.
- ✚ أتمنى أن تكون لدي قوى جسمية غير عادية تمكنني من الحصول على كل شيء.

• يسعى المرشد إلى بناء جسر يصل فيه وجهة نظر المرشد القديمة بوجهة نظر جديدة من خلال توضيح أهمية أن تكون الأمنيات مرتبة وحسب الأولويات بما يتلاءم مع العمر الحالي للفرد مستخدماً تغير ضمير المتكلم (أنت ، انك) في الأجزاء الهامة من عبارات المسترشد قائلاً "ان لكل إنسان على وجه الأرض أفكار ومشاعر وأمنيات منها السعيد ومنها الحزين، لذلك اعلم جيداً أنك لست الوحيد، فإن اخترت ببساطة الأمنيات والمشاعر أو الأفكار الحزينة والمؤذية كأمنيات (الانتقام، الأمنيات المخيفة ، أمنيات الحقد ، أمنيات الحسد ، أمنيات حب الذات (الأناية) ، أمنيات تولد الغيرة) فلا تظن أن ذلك سيعود عليك بالنفع بل على العكس فانت تضر نفسك، وقد تظن أنك تستطيع مقاومة مشاعر الحزن التي بداخلك أو تحدي أفكارك الحزينة بالقوة وإجبار نفسك كي تكون سعيداً، إلا أن ذلك لن يجدي نفعاً في الحقيقة ، والحل ببساطة هو أن تتخلى عنها وتذكر أن تتواصل جيداً مع ذاتك الداخلية وتستمع إليها لتعرف كيف تشعر وفيما تفكر وتتقبل فكرة أن جميع البشر قد يشعرون بالحزن من وقت لآخر وهو أمر طبيعي.

• يسعى المرشد إلى تعزيز الجسر بين وجهتي نظر المرشد القديمة والجديدة إلى أن يتطور الإدراك البديل للمسترشد والذي يمكن إعادة صياغة المشكلة برؤية جديدة موضحاً اهم أساليب التخلي عن الأمنيات السلبية كإطار عام وهي:-

1. الأسرة.

2. المدرسة (المرشد التربوي ، المدرس).

3. الفرد نفسه.

4. الكتب المدرسية.

5. وسائل الإعلام.

- يشكر المرشد أفراد المجموعة الإرشادية على حسن المتابعة والمشاركة.
- للوقوف على إيجابيات الجلسة أو سلبياتها يقوم المرشد بطرح بعض الأسئلة الآتية:
 1. ما الأمنيات السلبية؟
 2. ما أساليب تعديل الأمنيات السلبية والتخلي عنها؟
 3. هل شعرتم بالراحة؟
- يطلب المرشد من أفراد المجموعة الإرشادية تسجيل بعض الأمنيات السلبية التي يعتمدونها بشكل شخصي والتي قد لم يتم التطرق اليها ليتم طرحها في الجلسة القادمة ومذكراً بموعد الجلسة القادمة يوم الخميس 12/18 بمشيئة الله عزوجل.

الجلسة الثالثة عشرة/ (الانفتاح على الخبرة) الخميس تأريخها: 2014/12/18 مدة الجلسة (45) دقيقة	
<p>1. القدرة على انتاج أفكار جديدة.</p> <p>2. اكتساب معلومات جديدة تساعد الفرد على وضوح الرؤى لديه.</p> <p>3. القدرة على وضع خطط المستقبل.</p> <p>4. اكتساب المهارات الحياتية اللازمة.</p> <p>5. تنمية الثقافة الشخصية عند الفرد.</p>	<p>الحاجات المرتبطة بالموضوع</p>
<p>● مساعدة المسترشدين في الانفتاح على الخبرات والمعلومات الجديدة والاطلاع على العالم من حولهم مما يؤدي ذلك إلى تنمية قدراتهم وإمكاناتهم الشخصية و تمكنهم من التغلب على الصعوبات التي تعترض مساهمهم الدراسي والاجتماعي.</p>	<p>هدف الجلسة</p>
<p>● جعل المسترشد قادراً على أن: _</p> <p>1. يعرف مفهوم الانفتاح على الخبرة.</p> <p>2. يحدد مظاهر الانفتاح على الخبرة.</p> <p>3. يوضح دور الانفتاح على الخبرة في تكوين شخصية الفرد.</p> <p>4. يتكلم بصراحة عن اهتماماته الشخصية خارج نطاق المدرسة.</p> <p>5. أن يعيد صياغة عباراته الشخصية عن انفتاحه على الخبرات الجديدة بعبارات جديدة أخرى.</p> <p>6. أن يستبدل وجهة نظره عن مفهوم الانفتاح عن الخبرة بوجهة نظر جديدة يقترحها المرشد له.</p>	<p>الأهداف السلوكية</p>
<p>(الحوار والمناقشة، الاستماع والإنصات، المفهوم الإيجابي، إعادة التسمية) (إعادة الأجزاء المهمة من عبارات المسترشد)</p> <p>● بعد الترحيب بأفراد المجموعة الإرشادية ومناقشة التدريب ألبيني للجلسة السابقة يبدأ المرشد بتوضيح موضوع الجلسة وهو (الانفتاح على الخبرة) والذي يعني: (صفة أو سمة من سمات الشخصية يميل أصحابها إلى التعرف على الخبرات والمعلومات الجديدة وحب الاطلاع على العالم من حولهم ويهتمون بالمشاعر والأفكار والجماليات والفن والابتكار).</p> <p>● يطلب المرشد من بعض المسترشدين إعادة قراءة التعريف ويشكر المشاركون.</p> <p>● يقوم المرشد بفتح باب الحوار والمناقشة للوقوف على التصورات أو الأفكار التي يتبناها</p>	<p>الأنشطة والفنيات</p>

المسترشد حول مفهوم (الانفتاح على الخبرة) من خلال طرح السؤال الآتي:

1. ما أهمية أن نكون منفتحين على المعرفة وعلى اكتساب الخبرات الجديدة والاطلاع على العالم من حولنا؟ وكيف؟.

• يستمع المرشد إلى كلام المسترشد بتمعن وإنصات حول مفهوم (الانفتاح على الخبرة) لديه مركزاً على الأجزاء الهامة من عبارات المسترشد التي يستخدمها في طرحه للموضوع.

• يسعى المرشد إلى بناء جسر يصل فيه وجهة نظر المرشد القديمة بوجهة نظر جديدة موضعاً أهم مظاهر الانفتاح على الخبرة وهي:ـ

1. الذكاء.

2. الابتكار.

3. حب الاستطلاع.

4. سعة الخيال.

5. الخبرات.

• يقوم المرشد بتطوير الإدراك البديل للمسترشد والذي يمكن إعادة صياغة المشكلة برؤية جديدة من خلال تشجيع المسترشد على أن يقدم تفسيراً عن الظروف التي يعيش فيها تلك التصورات والتخيلات من قبيل:ـ

✚ المسترشد " اذا حبيت فلان (مدرس، صديق ، شخص ما) فقد لا يتذكرني وقد يزعج مني أو ينهرني فقد مر زمن طويل وقد لا يعرف من أنا ومن الأفضل أن أتجاهله واعمل أنني لم أشاهده"....

✚ المرشد " أنت لم تحيي (فلان) ولم تفتح عليه اجتماعياً كونه لم يشاهدك ولم ينتبه لوجودك"...

✚ المسترشد " مشكلتي الكبرى أنني عندما أكون مع مجموعة من الأشخاص لا أستطيع الكلام وأبقى مشدوداً"

✚ المرشد " عندما تكون مع مجموعة أشخاص فانك تشعر بانك لا تميل كثيراً لاحاديثهم".

• يسعى المرشد إلى تعزيز ذلك الجسر بين وجهتي النظر للمسترشد إلى أن يتم تطوير الإدراك البديل لديه من خلال توضيح أهمية أن يكون الفرد منفتح على الخبرات الجديدة وعن تأثير ذلك في عملية تكوين الشخصية.

<p>• يقدم المرشد التعزيز المعنوي و اللفظي المتواصل للمتعة والاستمرارية في المشاركة.</p>	
<p>يراجع المرشد مع أفراد المجموعة الإرشادية بشكل سريع اهم ما دار في الجلسة. يقدم المرشد بعض الأسئلة:- ماذا نعني بالانفتاح على الخبرة؟ ما اهم مظاهرها؟</p>	<p>التقويم البنائي</p>
<p>يطلب المرشد ذكر بعض وسائل الانفتاح على الخبرة لم يتم ذكرها في الجلسة الإرشادية.</p>	<p>التدريب البيئي</p>

إدارة الجلسة الثالثة عشرة/ الانفتاح
على الخبرة

موضوع الجلسة (الانفتاح على الخبرة)

- بعد الترحيب بالمسترشدين ومناقشة التدريب ألبيتي للجلسة السابقة يبدأ المرشد بتوضيح موضوع الجلسة وهو (الانفتاح على الخبرة) والذي يعني: (صفة أو سمة من سمات الشخصية يميل أصحابها إلى التعرف على الخبرات والمعلومات الجديدة وحب الاطلاع على العالم من حولهم ويهتمون بالمشاعر والأفكار والجماليات والفن والابتكار).
- يطلب المرشد من بعض المسترشدين إعادة قراءة التعريف ويشكر المشاركون.
- يقوم المرشد بفتح باب الحوار والمناقشة للوقوف على التصورات أو الأفكار التي يتبناها المسترشد حول مفهوم (الانفتاح على الخبرة) من خلال طرح السؤال الآتي:
1. ما أهمية أن نكون منفتحين على المعرفة وعلى اكتساب الخبرات الجديدة والاطلاع على العالم من حولنا؟ وكيف؟.
- يستمع المرشد إلى كلام المسترشد بتمعن وإنصات حول مفهوم (الانفتاح على الخبرة) لديه مركزاً على الأجزاء الهامة من عبارات المسترشد التي يستخدمها في طرحه للموضوع، والتطرق الى بعض السبل التي تساعد الفرد في اكتساب خبرات جديدة من قبيل:
 - ✚ استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والأنترنت.
 - ✚ متابعة وسائل الإعلام الهادفة والعلمية.
 - ✚ استخدام المكتبة والاطلاع على الكتب والمجلات العلمية.
- يسعى المرشد إلى بناء جسر يصل فيه وجهة نظر المرشد القديمة بوجهة نظر جديدة موضحاً أهم مظاهر الانفتاح على الخبرة وهي: _
 1. الذكاء.
 2. الابتكار.
 3. حب الاستطلاع.

4. سعة الخيال.

5. الخبرات.

6. قراءة الكتب والمجلات.

7. متابعة الصحف.

- يقوم المرشد بتطوير الإدراك البديل للمسترشد والذي يمكن إعادة صياغة المشكلة بروية جديدة من خلال تشجيع المسترشد على أن يقدم تفسيراً عن الظروف التي يعيش فيها تلك التصورات والتخيلات من قبيل: _

✚ المسترشد " اذا حييت فلان(مدرس، صديق ، شخص ما)فقد لا يتذكرني وقد ينزعج مني أو ينهرني فقد مر زمن طويل وقد لا يعرف من أنا ومن الأفضل أن أتجاهله واعمل أني لم أشاهده"....

✚ المرشد " أنت لم تحيي (فلان)ولم تفتح عليه اجتماعياً كونه لم يشاهدك ولم ينتبه لوجودك"...

✚ المسترشد " مشكلتي الكبرى أنني عندما أكون مع مجموعة من الأشخاص لا أستطيع الكلام وابقى مشدوداً"

✚ المرشد " عندما تكون مع مجموعة أشخاص فانك تشعر بانك لا تميل كثيراً لاحاديثهم".

- يسعى المرشد إلى تعزيز ذلك الجسر بين وجهتي النظر إلى أن يتم تطوير الإدراك البديل لدى المسترشد من خلال توضيح أهمية أن يكون الفرد منفتح على الخبرات الجديدة وعن تأثير ذلك في عملية تكوين الشخصية قائلاً " ان ضعف الانفتاح في اكتساب الخبرات يؤدي إلى ضعف الجانب المعرفي للفرد ولاشك ان الأفراد يتميزون على أساس التفوق العلمي والمعرفي ، وتعتبر سمة الانفتاح على الخبرة من المكونات الأساسية للشخصية السوية كما أنها تظل ثابتة خلال حياة الراشدين ولذلك فمن الممكن ان تؤثر على الأحداث والمشكلات التي يمر بها الفرد وتظهر سمة الانفتاح على الخبرة في سعة افق التفكير ،وعمق الشعور والحاجة إلى اتساع الخبرة و حب الاستطلاع المعرفي وذلك يعني مساعدة الفرد لاكتشاف قدراته

وإمكاناته الدراسية، والتغلب على الصعوبات التي تعترض مساره الدراسي والتكيف مع بيئته الدراسية والاجتماعية عن طريق إمداده بالمعلومات الكافية والمناسبة عن المواقف والمشكلات التي تعترضه، ومساعدته على تحليلها بهدف الوصول إلى السلوك الأمثل الذي يمكنه من النجاح وتحقيق أهداف الحياة داخل المدرسة وخارجها.

- يقدم المرشد التعزيز المعنوي و اللفظي المتواصل للمتعة والاستمرارية في المشاركة.
- يقدم المرشد بعض الأسئلة: _
 1. ماذا نعني بالانفتاح على الخبرة؟
 2. ما اهم مظاهرها؟
- يطلب المرشد ذكر بعض وسائل الانفتاح على الخبرة لم يتم ذكرها في الجلسة الإرشادية ليتم ذكرها في الجلسة القادمة يوم الاثنين 12/22 إن شاء الله.

الجلسة الرابعة عشر / إنهاء البرنامج (الختامية) الاثنين تاريخها: 2014/12/22 مدة الجلسة (45) دقيقة	
الحاجات المرتبطة بالموضوع	<ol style="list-style-type: none"> 1. تذكير أفراد المجموعة الإرشادية بما دار في الجلسات الإرشادية. 2. إعلام أفراد المجموعة الإرشادية بانتهاء جلسات البرنامج الإرشادي. 3. معرفة مدى تحقيق البرنامج الإرشادي لأهدافه المطلوبة.
هدف الجلسة	<ul style="list-style-type: none"> • تحقيق الترابط والتكامل بين جلسات الأسلوب الإرشادي وتقديم الشكر والامتنان للطلاب المشاركين والمتعاونين في إنجاح البرنامج.
الأهداف السلوكية	<ul style="list-style-type: none"> • جعل المسترشد قادراً على أن: <ol style="list-style-type: none"> 1. يستعرض المسترشد ما دار في الجلسات السابقة. 2. يتكلم المسترشد عن شعوره بعد انتهاء جلسات البرنامج الإرشادي بصراحة. 3. يبين مدى استفادته من جلسات البرنامج الإرشادي بصراحة أمام الجميع.
الأنشطة والفنيات	<ul style="list-style-type: none"> • يستقبل المرشد المسترشدين ببشاشة الوجه وإظهار الود والتقبل، والسؤال عن أحوالهم الدراسية والصحية، وتقديم الشكر على الالتزام بالحضور. • يقوم المرشد بالاستفسار عن التدريب البيئي ويقدم الشكر والثناء للذين أنجزوه. • يستعرض المرشد ما تم تعلمه من جلسات البرنامج الإرشادي. • يوضح المرشد كفية الاستفادة من جلسات البرنامج في الحياة اليومية. • يستمع المرشد إلى ما يطرحه أفراد المجموعة الإرشادية ويجيب عن أسئلتهم وتساؤلاتهم. • تقديم الشكر للمسترشدين المواظبين على حضور الجلسات الإرشادية وعلى تعاونهم مع المرشد • يحدد المرشد موعداً لطلاب المجموعات (الضابطة والتجريبية) معاً وبنفس الظروف لتطبيق مقياس أحلام اليقظة. • إقامة احتفالية بسيطة بمناسبة نهاية الجلسات الإرشادية. • تقديم هداية رمزية بسيطة لأفراد المجموعة الإرشادية.
التقويم البنائي	<ul style="list-style-type: none"> • تحديد موعد الاختبار البعدي للمجموعات التجريبية والضابطة معاً لتطبيق مقياس أحلام اليقظة. • يسئل المرشد المسترشدين عن رأيهم بالبرنامج الإرشادي.

إدارة الجلسة الرابعة عشرة/ إنهاء
البرنامج

موضوع الجلسة (الختامية)

- يستقبل المرشد المسترشدين ببشاشة الوجه وإظهار الود والتقبل، والسؤال عن أحوالهم الدراسية والصحية، وتقديم الشكر على الالتزام بالحضور.
- يقوم المرشد بالاستفسار عن التدريب البيئي ويقدم الشكر والثناء للذين أنجزوه.
- يستعرض المرشد ما تم تعلمه من جلسات البرنامج الإرشادي.
- يوضح المرشد كفية الاستفادة من جلسات البرنامج في الحياة اليومية.
- يستمع المرشد إلى ما يطرحه أفراد المجموعة الإرشادية ويجب عن أسئلتهم وتساؤلاتهم.
- تقديم الشكر للطلاب المواظبين على حضور الجلسات الإرشادية وعلى تعاونهم مع المرشد
- يحدد المرشد موعداً لطلاب المجموعات (الضابطة والتجريبية) معاً وبنفس الظروف لتطبيق مقياس أحلام اليقظة.
- إقامة احتفالية بسيطة بمناسبة نهاية الجلسات الإرشادية.
- تقديم هداية رمزية بسيطة لطلاب المجموعة الإرشادية.
- يقوم الباحث بتحديد يوم الأربعاء الموافق 2014/12/24 موعداً لإجراء الاختبار البعدي.

عرض النتائج وتفسيرها

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل إليها البحث الحالي، على وفق الهدف وفرضيته، وتفسير النتائج والاستنتاجات والتوصيات والمقترحات وعلى النحو التالي :

هدف البحث و فرضيته

يستهدف البحث الحالي التعرف إلى تأثير أسلوب (التصور المرئي الموجه) و (إعادة الصياغة) الإرشادين في خفض أحلام اليقظة لدى طلاب المرحلة المتوسطة من خلال التحقق من الفرضية الآتية:ـ

- ❖ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (5.05) بين متوسطات درجات طلاب المجموعات الثلاثة التجريبية الأولى، التجريبية الثانية والضابطة للتطبيق البعدي لأداة قياس أحلام اليقظة، وفيما يلي توضيح مفصل حول ذلك:ـ
- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسط درجات مجموعات البحث الثلاثة المجموعة التجريبية الأولى التي طبق عليها أسلوب (التصور المرئي الموجه)، والمجموعة التجريبية الثانية التي طبق عليها أسلوب (إعادة الصياغة)، والمجموعة الضابطة التي لم تتعرض لأي أسلوب إرشادي في قياس أحلام اليقظة في الاختبار البعدي .

بعد أن صحح الباحث إجابات طلاب مجموعات البحث الثلاث عن فقرات الاختبار البعدي، أظهرت النتائج أن متوسطات درجات البحث للمجموعة التجريبية الأولى (46,80) وبانحراف معياري مقداره (5,02) والمجموعة التجريبية الثانية (49,40) وبانحراف معياري مقداره (8,24) والمجموعة الضابطة (68,70) وبانحراف معياري مقداره (5,12) درجة ولمعرفة دلالة الفروق الإحصائية بين هذه المتوسطات استعمل الباحث تحليل التباين الأحادي الذي أظهرت نتائجه بحسب ما هي موضحة في جدول (17) وجدول (18) ما يأتي :

جدول (17)

الدرجات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعات

البحث الثلاث للتطبيق البعدي لمقياس أحلام اليقظة

ت	المجموعة التجريبية الأولى	المجموعة التجريبية الثانية	المجموعة الضابطة
1	41	60	76
2	49	47	76
3	52	49	64
4	49	61	69
5	53	55	72
6	47	44	71
7	47	55	63
8	48	37	62
9	46	39	65
10	36	47	69
الوسط	46,80	49,40	68,70
الانحراف	5,02	8,24	5,12

جدول (18)

نتائج تحليل التباين الأحادي لمجموعات البحث الثلاث

في الاختبار البعدي لمقياس أحلام اليقظة

مستوى الدلالة عند (0.05)	القيمة الفائية (F)		متوسط مجموعات المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
دالة	3,32	35,916	1431,433	2	2862,867	بين المجموعات
			39,856	27	1076,100	داخل المجموعات
			—	29	3938,967	التباين الكلي

يتضح من النتائج المعروضة في جدول (18) أن القيمة الفائية المحسوبة بلغت (35,916) وهي أكبر من القيمة الفائية الجدولية التي تساوي (3,32) عند مستوى

دلالة (0.05) وبدرجتي حرية (2) و(27) ، وهذا يعني أن هناك فرقاً ذا دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعات البحث الثلاث في الاختبار البعدي في أحلام اليقظة، ويستنتج الباحث أن هناك اختلاف في مستوى أحلام اليقظة بين مجموعات البحث الثلاث (التجريبية الأولى والتجريبية الثانية والمجموعة الضابطة)، ولما كان تحليل التباين الأحادي يكشف لنا عما إذا كانت الفروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعات البحث الثلاث أو لا ، ولكنه لا يحدد اتجاه الفروق بين المجموعات ، ولا المجموعة التي تكون الفروق لمصلحتها (عدس، 1972 ص173)، لذا استعمل الباحث اختبار مان وتني (MANN-WHITNEY U TEST) لمعرفة اتجاه الفروق بين المتوسطات وتحديد هذه الفروق ، وبيان الفروق ذات الدلالة من بين المتوسطات الثلاثة، ويعرض الباحث النتائج المتعلقة بمقياس أحلام اليقظة لمجموعات البحث الثلاث ، بحسب فرضية البحث على النحو الآتي:ـ

1. المقارنة بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة الضابطة:

يبين جدول (19) والذي يظهر درجات ورتب المجموعة التجريبية الأولى والتي تدرت على أسلوب (التصور المرئي الموجه) في خفض أحلام اليقظة أن القيمة (U) المحسوبة والتي تساوي (صفر) هي دالة إحصائية عند مقارنتها بالقيمة الجدولية والتي تساوي (23) عند مستوى دلالة (0.05)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي والجدول (19).

جدول (19)

درجات المجموعتين التجريبية الأولى و الضابطة في الاختبار البعدي وقيمة (U)
المحسوبة والجدولية

ت	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة الضابطة		قيمة U		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	الدرجة	الرتبة (1ر)	الدرجة	الرتبة (2ر)	المحسوبة	الجدولية		
1	41	2	76	19,5	صفر	23	0.05	دالة إحصائيا
2	49	7,5	76	19,5				
3	52	9	64	13				
4	49	7,5	69	15,5				
5	53	10	72	18				
6	47	4,5	71	17				
7	47	4,5	63	12				
8	48	6	62	11				
9	46	3	65	14				
10	36	1	69	15,5				

$$155 = 2 \quad 55 = 1 \quad r$$

2. المقارنة بين المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة

يبين جدول (20) والذي يظهر درجات ورتب المجموعة التجريبية الثانية والتي تدرت على أسلوب (إعادة الصياغة) في خفض أحلام اليقظة إن القيمة (U) المحسوبة والتي تساوي (صفر) هي دالة إحصائيا عند مقارنتها بالقيمة الجدولية والتي تساوي (23) عند مستوى دلالة (0.05)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي والجدول (20) يوضح ذلك.

جدول (20)

درجات المجموعتين التجريبيتين الثانية و الضابطة في الاختبار البعدي وقيمة (U)
المحسوبة والجدولية

ت	المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة الضابطة		قيمة U		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	الدرجة	الرتبة (1)	الدرجة	الرتبة (2)	المحسوبة	الجدولية		
1	60	9	76	19,5	صفر	23	0.05	دالة إحصائية
2	47	4,5	76	19,5				
3	49	6	64	13				
4	61	10	69	15,5				
5	55	7,5	72	18				
6	44	3	71	17				
7	55	7,5	63	12				
8	37	1	62	11				
9	39	2	65	14				
10	47	4,5	69	15,5				

$$r_2 = 155 \quad r_1 = 55$$

3. المقارنة بين المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في الاختبار البعدي:

يبين جدول (21) والذي يظهر درجات ورتب المجموعتين التجريبية الأولى والتجريبية الثانية إن القيمة (U) المحسوبة والتي تساوي (41) هي غير دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية والتي تساوي (23) عند مستوى دلالة (0.05)، وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين المجموعتين التجريبتين الأولى و الثانية في الاختبار البعدي والجدول (21) يوضح ذلك.

جدول (21)

درجات المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في الاختبار البعدي وقيمة (U)
المحسوبة والجدولية

ت	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة U		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	الدرجة	الرتبة (1)	الدرجة	الرتبة (2)	المحسوبة	الجدولية		
1	41	4	60	19	41	23	0.05	غير دالة إحصائياً
2	49	13	47	8,5				
3	52	15	49	13				
4	49	13	61	20				
5	53	16	55	17,5				
6	47	8,5	44	5				
7	47	8,5	55	17,5				
8	48	11	37	2				
9	46	6	39	3				
10	36	1	47	8,5				

$$114 = 2 \quad 96 = 1 \quad R$$

ويعزو الباحث السبب في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأسلوبين المعرفيين إلى أنهما ينتميان إلى المدرسة نفسها وان هذه النظرية تقوم على فكرة واحدة وهي أن المسترشدين قادرين على أحداث تقدم في الإرشاد عن طريق التفكير والإدراك للمشاكل والحلول خلال مختلف السياقات أو التصورات. (ارفورد واخرون، 2012، ص 251). و بعبارة أخرى ترى هذه المدرسة أن السلوكيات غير السوية والمشاعر المحزنة بأنها تبدأ مع بدء مشكلة التفكير (أي محتوى التفكير) وكيفية التفكير (سياق التفكير) وذلك بشكل منطلق لإعادة البناء المعرفي لدى المسترشد. (نصار، 2009، ص 87).

4. المقارنة بين المجموعة التجريبية الأولى في الاختبارين القبلي والبعدي:

لإجراء المقارنة بين درجات المجموعة التجريبية الأولى في الاختبارين القبلي والبعدي والتي طبق عليها أسلوب (التصور المرئي الموجه) في خفض أحلام اليقظة لدى الطلاب، استعمل الباحث اختبار (ويلوكوكسون WILCOXON TEST) لعينتين مترابطتين لمعرفة هل هناك انخفاض في أحلام اليقظة لدى طلاب المجموعة التجريبية الأولى وتوضح نتائج الاختبار أن هناك فرقا ذا دلالة إحصائية بين الاختبارين (القبلي والبعدي) ولمصلحة التطبيق البعدي، حيث إن القيمة المحسوبة والتي تساوي (صفر) هي دالة إحصائية عند مقارنتها بالقيمة الجدولية والتي تساوي (5) عند مستوى دلالة (0.05)، و الجدول (22) يوضح ذلك.

جدول (22)

درجات المجموعة التجريبية الأولى والفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لمقياس أحلام اليقظة وقيمة (W) المحسوبة والجدولية

ت	المجموعة التجريبية الأولى		ف قبلي - بعدي	رتبة الفروق	الرتب الموجبة	الرتب السالبة	قيمة W		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	درجة الاختبار القبلي	درجات الاختبار البعدي					الجدولية	المحسوبة		
1	79	41	38	10	10				0.05	دالة إحصائية
2	65	49	16	2,5	2,5			8		
3	67	52	15	1	1					
4	65	49	16	2,5	2,5					
5	73	53	20	6	6					
6	66	47	19	4	4					
7	67	47	20	6	6					
8	69	48	21	8	8					
9	66	46	20	6	6					
10	65	36	29	9	9					

$$+ = 55, - = \text{صفر}$$

5. المقارنة بين المجموعة التجريبية الثانية في الاختبارين القبلي والبعدي:

لإجراء المقارنة بين درجات المجموعة التجريبية الثانية في الاختبارين القبلي والبعدي والتي طبق عليها أسلوب (إعادة الصياغة) في خفض أحلام اليقظة لدى الطلاب، استعمل الباحث اختبار (ويلوكوكسون WILCOXON TEST) لعينتين مترابطتين لمعرفة هل هناك انخفاض في أحلام اليقظة لدى طلاب المجموعة التجريبية الثانية وتوضح نتائج الاختبار أن هناك فرقا ذا دلالة إحصائية بين الاختبارين (القبلي والبعدي) ولمصلحة التطبيق البعدي، حيث إن القيمة المحسوبة والتي تساوي (صفر) هي دالة إحصائية عند مقارنتها بالقيمة الجدولية والتي تساوي (5) عند مستوى دلالة (0.05)، و الجدول (23) يوضح ذلك.

جدول (23)

درجات المجموعة التجريبية الثانية والفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لمقياس أحلام اليقظة وقيمة (W) المحسوبة والجدولية

ت	المجموعة التجريبية الثانية		ف قبلي - بعدي	رتبة الفروق	الرتب الموجبة	الرتب السالبة	قيمة W		مستوى الدلالة	دلالة الفروق	
	درجة الاختبار القبلي	درجات الاختبار البعدي					الجدولية	المحسوبة			
1	76	60	16	3					0.05	دالة إحصائية	
2	69	47	22	7				8			صفر
3	69	49	20	4,5							
4	74	61	13	2							
5	65	55	10	1							
6	65	44	21	6							
7	79	55	24	8							
8	65	37	28	10							
9	66	39	27	9							
10	67	47	20	4,5							

ر = +، 55 = -، صفر =

6. المقارنة بين المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي:

لإجراء المقارنة بين درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي والتي لم يطبق عليها أية أسلوب إرشادي استعمل الباحث اختبار (ويلوكوكسون WILCOXON TEST) لعينتين مترابطتين لمعرفة الفروق في أحلام اليقظة لدى طلاب المجموعة الضابطة وتوضح نتائج الاختبار أن قيمة (W) المحسوبة (17,5) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (5) وبمستوى دلالة (0,05) مما يؤكد ذلك عدم حدوث أي خفض لأحلام اليقظة في المجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي و(الجدول /24) يوضح ذلك .

جدول (24)

درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي لمقياس أحلام اليقظة وقيمة (W) المحسوبة والجدولية

ت	المجموعة الضابطة		ف قبلي - بعدي	رتبة الفروق	الرتب الموجبة	الرتب السالبة	قيمة W		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	درجة الاختبار القبلي	درجات الاختبار البعدي					الجدولية	المحسوبة		
1	75	76	1-	2,5		2,5-	8	17,5	0.05	غير دالة إحصائياً
2	78	76	2	5,5						
3	66	64	2	5,5						
4	68	69	1-	2,5		2,5-				
5	77	72	5	9						
6	65	71	6-	10		10-				
7	66	63	3	7,5						
8	65	62	3	7,5						
9	66	65	1	2,5						
10	68	69	1-	2,5		2,5-				

$$r = -17,5, r = +37,5$$

ثانياً: تفسير النتائج ومناقشتها :-

أسفرت النتائج الخاصة بأهداف البحث الحالي عن فاعلية الأسلوبين الإرشاديين (التصور المرئي الموجه، إعادة الصياغة) في خفض أحلام اليقظة لدى طلاب المرحلة المتوسطة فقد تمكن الأسلوبان الإرشاديان من خفض أحلام اليقظة لدى الطلاب، إذ انخفضت درجات المجموعتين التجريبيتين (الأولى والثانية)، في حين لم يحدث تغيير ذو دلالة إحصائية على درجات المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لأي أسلوب إرشادي وكذلك تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أسلوب (التصور المرئي الموجه) وأسلوب (إعادة الصياغة) كونهما نموذجيين لنظرية واحدة هي النظرية المعرفية السلوكية وهذا ما أكدته نظرية (Raimy) المتبناة للأسلوب الأول (التصور المرئي الموجه) والتي ترى بأن المفاهيم الخاطئة لدى معظم الأشخاص الأسوياء (العاديين) والتي تسبب سوء التوافق أو السلوك السلبي ومنها الاستغراق في أحلام اليقظة بشكل أكثر من الطبيعي وفي أوقات غير مناسبة وخاصة أثناء وقت الحصة الدراسية والتي يمكن أن تصحح عن طريق الخبرة وأن الهدف من الإرشاد هو تغيير التصورات الخاطئة لدى المسترشد أو تصحيحها، وهذا يتفق أيضاً مع ما جاءت به دراسة (ارفورد وزملائه، 2012) في أن أسلوب (التصور المرئي الموجه) يمكن أن يقلل القلق ويسهل الاسترخاء ويعزز الإحساس بالسيطرة ويطور القدرة على حل المشكلات واتخاذ القرار ويخفف الآلام ويساعد الأفراد على تطوير إدراكات جديدة نحو حياتهم كما يمكن للتصور أن ينتج سلوكيات لتغير وتعزيز مفهوم الفرد عن ذاته. (ارفورد، وآخرون، 2012، ص 283). وأيضاً أشارت دراسة (ارفورد وزملائه، 2012) إلى أنه يمكن لأسلوب التصور المرئي الموجه مساعدة المسترشدين من تجميد التصورات المتطفلة (ومنها أحلام اليقظة) عن طريق استبدالها بتصورات مساعدة بالإضافة إلى أن التصورات الموجهة تسمح للمرشد وعلى نحو خفي (من خلال استخدام التصور المرئي) أن يسهل وصول المسترشدين إلى تصورات ممكنة أو مريحة (ارفورد وآخرون، 2012، ص 252)،

كما أثبتت نتائج البحث الحالي تأثير الأسلوب الإرشادي المعرفي (إعادة الصياغة) في خفض أحلام اليقظة وهذه النتيجة تتفق مع النظرية المتبناة (نظرية ميتشنيوم) من حيث فاعلية الأسلوب في تحديد ما لدى المسترشد من احاديث سلبية أو تخيلات غير مناسبة أو أفكارا أو مشاعر وردود فعل فسيولوجية وهذا يؤدي بطبيعة الحال إلى إعادة تصور للمشكلة وإعادة تعريفها وصياغتها بشكل يساعد على الفهم الدقيق لتلك المشكلة. (محمد، 2000، ص76).

كذلك جاءت نتيجة هذا البحث متوافقة مع ما جاءت به دراسة (ارفورد و زملائه، 2012) التي أكدت على أن الأسلوب الإرشادي (إعادة الصياغة) أسلوبا فعالاً ذو قيمة وخاصة عند إعادة تعريف أو تحديد الموقف (المشكل) عندما يغير وجهة النظر نحو المشكلة بحيث تصبح أكثر فهماً وقبولاً وقابلية للحل، وكذلك تتوافق نتيجة البحث الحالي (بما يخص الأسلوب الإرشادي (إعادة الصياغة)) مع دراسة (روبنز و زملائه Robbins et al) في أن أسلوب إعادة الصياغة يعتبر أسلوباً فاعلاً في تغيير اتجاهات المسترشدين نحو الإرشاد. (ارفورد وآخرون، 2012، ص300).

وبناءً على ما تقدم يمكن عزو هذه النتيجة للأسباب الآتية:-

1. إتباع الباحث أسلوبين إرشاديين ينتميان إلى نظرية الإرشاد المعرفي السلوكي وهذه النظرية وأساليبها أثبتت فاعليتها في العديد من الدراسات.
2. فاعلية الإرشاد الجماعي في تطبيق الأسلوبين الإرشاديين و أثره الإيجابي في المساهمة في خفض أحلام اليقظة من خلال الأنشطة والفنيات المستخدمة.
3. استخدام الباحث (المرشد) التعزيز الاجتماعي والأنشطة الأخرى التي لها أهمية في الإرشاد الجماعي.
4. استجابة المسترشدين لبرنامج الإرشاد النفسي والجلسات الإرشادية المعدة من قبل الباحث هو بمثابة الدليل القاطع إلى حاجة المسترشدين الماسة لتلك البرامج والتي تنقل المسترشد (الطالب) من الروتين اليومي المعتاد المتسم بالجدية والسلطوية العالية إلى جو يتسم بالمرح والاسترخاء والقدرة على التعبير والمشاركة لاسيما أن فنيات الأسلوبين الإرشاديين المستخدمة في البحث ضمت

في جزئياتها فنيات وتقنيات لم يعدها الطالب في جو الدراسة الاعتيادي من حيث عرض مقاطع فيديو أو سماع الحكايات المعبرة إضافة إلى الاستماع والإنصات لما يقول المسترشد بتمعن وتركيز من قبل المرشد وبدون مقاطعة مما أدى ذلك إلى التفاعل الكبير والمشاركة الواسعة من قبل أفراد المجموعة الإرشادية في جلسات البرنامج الإرشادي.

5. إن للعلاقة الإرشادية الإيجابية بين المرشد و أفراد المجموعة الإرشادية المبنية على التقبل والاحترام المتبادل، وإعطاء الفرصة لهم في التعبير عن أفكارهم وآرائهم بكل صراحة وأمان، وإشاعة روح المرح والثقة المتبادلة وسرية المعلومات والالتزام بمواعيد الجلسات أثراً إيجابياً على العملية الإرشادية من حيث انه ساعد على تنمية سلوكيات مرغوبة لدى المسترشدين(الطلاب).

6. ان عناوين الجلسات الإرشادية المختارة والمعدة من قبل الباحث في ضوء النظرية المتبناة(نظرية كلنجر 2000) كانت تحاكي وتتسجم مع اهتمامات وميول وتطلعات الطلاب(المسترشدين)في هذه المرحلة(المرحلة المتوسطة)التي تقع ضمن مرحلة المراهقة وهذا ما التمسه الباحث من خلال جلسات البرنامج.

ثالثاً: الاستنتاجات : Conclusion

في ضوء ما توصل إليه البحث الحالي من نتائج يمكن استنتاج ما يأتي:

1. تتباين العوامل المؤثرة على عينة البحث والمؤدية للاستغراق في أحلام اليقظة فمنها عوامل داخلية تتعلق بالفرد نفسه(إمكانياته وقدراته وسماته الشخصية) ومنها عوامل خارجية متمثلة بالبيئة التي يعيش فيها الفرد والتي تتسم بالحرمان و المتاعب والضغوط النفسية، وأحلام اليقظة هي الخيار الوحيد والملاذ الأمان له، وتنشأ هنا كظاهرة نفسية لخلق التوازن النفسي عند الفرد وكوسيلة و الية من أليات الدفاع النفسي ولهروب الفرد من واقعه الذي يتسم بالقلق والخوف ومشاعر الحرمان والأمنيات التي يعجز عن تحقيقها وهذا ما وجده الباحث من خلال جلسات أسلوب البرنامج وهذا الاستنتاج يتفق ما ما جاءت به نظرية(كلنجر، 2000) المتبناة والتي تعزو أسباب

حدوث ظاهرة أحلام اليقظة إلى أن أحلام اليقظة تحدث انعكاساً للهموم والأمر الجارية للأفراد أي أن أحلام اليقظة تعكس الأنشطة والمصالح التي تعترى مجرى حياة الفرد. (البحيري، 1987، ص78).

2. إن أسلوب (التصور المرئي الموجه) الذي بني على وفق النظرية المعرفية ونظرية التصورات الخاطئة وفرض المفهوم الخاطئ ل(رايمي) أثبت تأثيره في خفض أحلام اليقظة وقد أثار متعة الطلاب (المسترشدون) وإعجابهم والرغبة في استخدامه وتطبيقه في حياتهم الشخصية لم تضمنه من فنيات وتقنيات ممتعة.

3. إن أسلوب (إعادة الصياغة) الذي بني على وفق النظرية المعرفية ونظرية التعديل المعرفي للسلوك ل(ميتشنيوم) قد أثبت تأثيره في خفض أحلام اليقظة كما أنه أثار متعة الطلاب وإعجابهم لما أتاح للمسترشدين الفرصة في اكتشاف ذواتهم وفي تعديل سلوكياتهم.

رابعاً: التوصيات: Recommendation

من خلال ما توصلت إليه نتائج البحث الحالي يمكن أن يوصي الباحث بما يأتي:-

1. جعل البرنامج الإرشادي الحالي بأسلوبيه (التصور المرئي الموجه) و(إعادة الصياغة) ضمن منهاج أعداد وتدريب المرشدين التربويين لما له من أهمية في التعرف على المفاهيم والتصورات والأفكار الخاطئة والعمل على تغييرها.
2. الإفادة من مقياس أحلام اليقظة الذي أعده الباحث للكشف عن أحلام اليقظة المرتفعة لدى طلاب المرحلة المتوسطة.
3. قيام المرشدين التربويين في المدارس بعقد جلسات مستمرة للإرشاد الجماعي بشكل أوسع لما له من أهمية كبيرة لاسيما في الوقت الحالي الذي يتسم بعدد كبير من المشكلات النفسية والتربوية.

4. قيام وزارة التربية - مديرية التعليم العام / قسم الإرشاد النفسي والتربوي بالإفادة من البرامج الإرشادية عموماً والبرنامج الحالي بشكل خاص لتعميمه على المدارس الثانوية والمعاهد كافة للإفادة منه لتحديد أحلام اليقظة وكيفية تخفيفها.

خامساً: المقترحات. Suggestions:

في ضوء نتائج البحث الحالي يقترح الباحث ما يأتي:-

1. دراسة أثر أساليب إرشادية أخرى في خفض أحلام اليقظة من قبيل: (السايكودراما- حل المشكلات - البرمجة اللغوية العصبية، وقف الأفكار، التحصين التدريجي ضد الضغوط، الهندسة النفسية).
2. دراسة تأثير (أسلوبي التصور المرئي الموجه) و(إعادة الصياغة) الإرشاديين في المدارس الإعدادية والمتوسطة (الصباحية والمسائية) دراسة مقارنة.
3. تطبيق البرنامج الإرشادي بأسلوبه على الإناث في المدارس الثانوية ومعاهد إعداد المعلمات ومعاهد أعداد المعلمين في جميع محافظات العراق.

المصادر العربية

• القرآن الكريم

1. إبراهيم، عبد الستار، (1998)، الاكتئاب اضطراب العصر فهمه و أساليب علاجه، عالم المعرفة. المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ، الكويت.
2. أبو اسعد، احمد عبد الطيف والغريز، احمد نايل (2009)، التشخيص والتقييم في الإرشاد، دار المسيرة للنشر ، عمان ، الأردن .
3. أبو اسعد، احمد وعربيات، احمد(2009)، نظريات الإرشاد النفسي والتربوي، دار المسيرة للنشر ، عمان، الأردن.
4. أبو جادو ، صالح محمد علي(2003)، علم النفس التربوي ، دار المسيرة للنشر ، عمان، الأردن.
5. أبو زعيزع، عبدالله يوسف،(2013)، الاتجاهات النظرية في الإرشاد والعلاج النفسي(مدخل سلوكي معرفي ظاهراتي)، الطبعة الأولى، زمزم ناشرون وموزعون، عمان، الأردن.
6. أبو زيد ، خضر مخيمر ،(2002)، الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي التعليم الثانوي وعلاقته ببعض المتغيرات ، مجلة كلية التربية ، جامعة دمشق ،المجلد (12)، العدد(2).
7. أبو ريذة ، محمد عبد الهادي،(1950)، رسائل الكندي الفلسفية، ط1، دار الفكر العربي، ج1، القاهرة.
8. الأحرش ، يوسف وآخرون (2002)، المدخل إلى التوجيه والإرشاد النفسي ، دار الكتب الوطنية ، بنغازي ، ليبيا .
9. احمد، عبد الحميد،(1976)، الملاكمة، ط2، دار النشر للجماعات المصرية، القاهرة.
10. احمد ،سهير كامل (2000)، التوجيه والإرشاد النفسي ، مركز الإسكندرية للكتاب. 46 ش/الدكتور مصطفى مشرفة - الازرباطية، مصر.

11. أرفورد، ت. برادلي و، سوزان هـ. وايفز، املي م. و ، برنت، كاترين
ا. ينج،(2012)، 35 أسلوباً على كل مرشد معرفتها، ترجمة هالة فاروق
المسعود، الطبعة الأولى، دار الياية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
12. اسعد، يوسف ميخائيل، 1983، سايكولوجية الشك، مكتبة غريب، شارع
الفضالة، القاهرة.
13. _____، (2000)، أحلام اليقظة ما لها وما عليها ، دار غريب
للطباعة والنشر، القاهرة.
14. باترسون، س. هـ، (1981)، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، القسم
الأول، ترجمة حامد عبد العزيز الفقي، الطبعة الأولى ، دار القلم، جامعة
الكويت ، الكويت.
15. _____، (1990)، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، القسم
الثاني، ترجمة حامد عبد العزيز الفقي، الطبعة الرابعة ، دار القلم، جامعة
الكويت ، الكويت.
16. البحيري، عبد الرقيب احمد، (1987). الشخصية النرجسية(دراسة في
ضوء التحليل النفسي)، دار المعارف، الطبعة الأولى، القاهرة.
17. البديري، سميرة (2005)، مصطلحات تربوية ونفسية ، دار الثقافة
للنشر والتوزيع، الإصدار الأول، عمان الأردن .
18. بديوي، عبد الرحمن، (1954)، أرسطو في النفس، ترجمة اسحق بن
حنين، ط1، دار النهضة، القاهرة.
19. بريئة، ر. ل، (1979)، موسوعة المصطلح النقد_ التصور والخيال،
ترجمة ، عبد الواحد لؤلؤة، دار الرشيد للطباعة والنشر، بغداد.
20. بطرس، بطرس حافظ (2008) :المشكلات النفسية وعلاجها، دار
المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن .
21. بيك، أرون ت.، (1997)، الماضي والمستقبل من العلاج المعرفي.
مجلة العلاج النفسي الممارسة والبحث، القاهرة.

22. التميمي، محمود كاظم، (2014)، علم النفس المعرفي، الطبعة الأولى، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
23. جابر ، جابر عبد الحميد وكاظم ، احمد خيربي (1973): مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، دار النهضة العربية بغداد ، العراق .
24. جعفر، عبد الرزاق، (2000): النوم والأحلام (أحلام الطفل)، الطبعة الأولى، الأهالي للطباعة والنشر والتوزيع، دمشق، سوريا.
25. الجنابي ، يحيى داود ، (1989) : اثر الإرشاد المباشر في التحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الأولى في قسم العلوم التربوية والنفسية بكلية التربية ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، العدد الرابع عشر ، السنة الخامسة عشر ، بغداد .
26. حسن، عدنان محمد (1986) ، الإرشاد التربوي ، الطبعة الأولى وزارة التربية العراقية، بغداد.
27. حسين ، ثريا علي، (1999)، أثر بعض المتغيرات في التخيل، بغداد ، جامعة بغداد ، كلية الآداب ، رسالة ماجستير غير منشورة.
28. حسين ، خير احمد (2004)، مدى فاعلية الإرشاد الأسري (السلوك المعرفي) في خفض مدة القلق الاجتماعي لدى الأطفال بالمرحلة الابتدائية، مجلة التربية بأسوان ، مصر ، العدد 18 .
29. الحفني، عبد المنعم، (1988)، التحليل النفسي للأحلام، الطبعة الأولى، الدار الفنية للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر العربية.
30. دافيدوف ، لندال، (1983)، مدخل علم النفس، ترجمة سيد الطواب وآخرون ، الرياض ، دار ماكجرو هيل للنشر.
31. دبور، عبد الطيف و الصافي، عبدالحكيم(2007) ، الإرشاد المدرسي بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر، الطبعة الأولى ، عمان ، الأردن .
32. الدوسري ، صالح جاسم ، (1985) ، الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والإرشاد ، مجلة رسالة الخليج العربي ، عدد 15 ، مكتبة عبد العزيز الحربية ، الرياض .

33. ربيع، محمد شحاته،(2009)، قياس الشخصية، الطبعة الثانية، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان، الأردن.
34. الريحاني ، سليمان طعمة و الزريقات ،إبراهيم عبدالله و طنوس ، عادل جورج (2010) ، إرشاد ذوي الحاجات الخاصة وأسرهـم ، دار الفكر، الطبعة الأولى ، عمان ، الأردن .
35. زغبوش، بن عيسى وعلوي، إسماعيل،(2011)،الإرشاد النفسي المعرفي والوساطة التربوية(تقنيات المقابلة والإنصات وتدبير الحوار)، الطبعة الأولى، عالم الكتب الحديث، للنشر والتوزيع، اربد، الأردن.
36. الزغبى، احمد محمد،(2003)، التوجيه والإرشاد النفسي ، ط1، المطبعة العالمية، دمشق ، سوريا.
37. الزغلول، رافع النصير والزلول ، عماد عبد الرحيم،(2013): علم النفس المعرفي: علم النفس المعرفي، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن.
38. زهران (2005)،التوجيه والإرشاد النفسي ، عالم الكتب ، الطبعة الرابعة ، القاهرة ، مصر.
39. _____،(2005)الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب ، الطبعة الرابعة، القاهرة.
40. الزوبعي ، عبد الجليل(1988): الاختبارات والمقاييس النفسية ، مطبعة جامعة الموصل ، الموصل ، العراق .
41. سفيان ، نبيل (2002) ، المختصر في الشخصية والإرشاد النفسي ، كلية التربية تعز ، اليمن .
42. سلامة ، عبد الرحمن محمد،(1995): فاعلية برنامج إرشادي في تخفيف مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية فرع بنيا / جامعة الزقازيق .
43. السماك، محمد أزهر،(1986).أصول البحث العلمي، ط2، مطبعة جامعة صلاح الدين، أربيل، العراق.

44. شعبان ، كاملة الفرخ ، وتيم ، عبد الجابر (1999)، مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي ، الطبعة الأولى ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
45. شلتز ، دوان (1983)، نظريات الشخصية ، ترجمة حمد دلي الكربولي وعبد الرحمن القيسي ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد.
46. الشماع ، صالح،(1950)،المدخل إلى علم النفس، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد.
47. الشمري، جاسم الفياض،(2002)،علم النفس التجريبي، مطبعة جامعة بغداد، بغداد، العراق.
48. الشمري، سلمان جودة مناع و التميمي، محمود كاظم محمود،(2012)، الأساليب والبرامج الإرشادية ، مؤسسة مصر مرتضى للكتاب العراقي، مطبعة نائر جعفر العصامي، بغداد، العراق.
49. شمعون، محمد العربي ،(1996)، التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر العربية.
50. الشخلي ، هالة إبراهيم (2001)، بناء اختبار التفكير المتشعب عند تلاميذ الصفوف (الرابعة والخامسة والسادسة) الابتدائية رسالة ماجستير غير منشورة (كلية التربية ابن رشد / جامعة بغداد.
51. صالح، عبد الرحمن إسماعيل،(2013)،فنيات وأساليب العملية الإرشادية، الطبعة الأولى، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
52. صالح، قاسم حسين،(2005)،علم النفس الشواذ والاضطرابات العقلية والنفسية، الطبعة الأولى ،مطبعة جامعة صلاح الدين، أربيل، العراق.
53. الصفار ، رفاه محمد علي احمد (2008)،التفكير الحاذق وعلاقته في التفضيل المعرفي والقدرة على حل المشكلات لدى طلبة الجامعة، (أطروحة دكتوراه غير منشورة) كلية التربية / ابن الهيثم / جامعة بغداد.
54. صليبيا، جميل،(1971)، المعجم الفلسفي، دار الكتاب اللبناني، بيروت. لبنان.

55. طاهر، حسين محمد علي و ألجودي، محيي الدين يوسف (1986)،
الإرشاد النفسي والتربوي بين الأصالة والتجديد. ط1 جامعة الكويت ، كلية
التربية ، الكويت .
56. عاقل ، فاخر (1988): معجم العلوم التربوية والنفسية ، دار الرائد
العربي ، بيروت ، لبنان .
57. العاكوب، عيسى علي(1997)،التفكير النقدي عند العرب، ط1، دار
الفكر المعاصر، بيروت و دار الفكر ،دمشق ، سوريا.
58. عامود ، بدر الدين،(2001)، علم النفس في القرن العشرين ، الجزء
الأول، منشورات اتحاد الكتاب العرب ، دمشق، سوريا.
59. عبد الحفيظ، إخلاص محمد و باهي ، مصطفى حسن(2000).
طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية
والرياضية، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
60. عبد الحميد، شاكرا(2009)،الخيال من الكهف إلى الواقع الافتراضي،
عالم المعرفة، منتدى سور الازيكية ،القاهرة.
61. عبد الغفار، عبد السلام و فراج، عثمان لبيب، (1966)، الشخصية
والصحة النفسية ، مكتبة العرفان، بيروت، لبنان.
62. عبد اللطيف وادي ديوان (1996).علاقة أساليب التنشئة الأسرية
والتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة الإعدادية، أطروحة دكتوراه (غير
منشورة) كلية التربية الجامعة المستنصرية.
63. عبد المحسن، يسرى،(1990)،المراهقات والطب النفسي، دار الحرية
للطباعة والنشر، القاهرة.
64. عبد الهادي، جودت عزت، والعزة، سعيد حسني،(2005)، تعديل
السلوك الإنساني(دليل الاباء والمرشدين التربويين في القضايا التعليمية
والنفسية والاجتماعية، الطبعة الأولى/ الإصدار الثاني، دار الثقافة للنشر
والتوزيع، عمان، الأردن.

65. عبدالله، محمد قاسم،(2012)،نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، الطبعة الأولى، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن.
66. عبدالله، محمد قاسم،(2013)،العملية الإرشادية الأسس النظرية_البرامج_التطبيقات ، الطبعة الأولى ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن.
67. عثمان، فاروق السيد،(2001)،القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة الأولى ،دار الفكر العربي للطباعة والنشر ،القاهرة.
68. عدس ، عبد الرحمن(1972)، مبادئ الإحصاء في التربية وعلم النفس ، ج2 ، مكتبة الأقصى ، عمان ، الأردن.
69. العزة ، سعيد حسني وعبد الهادي جودت عزت(1999)،نظريات الإرشاد والعلاج النفسي،ط1، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان ، الأردن.
70. _____،(2001)،تعديل السلوك الإنساني ، الطبعة الأولى ، الدار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان.
71. علام ، ماجدة كمال ،(1977)، البرنامج كأداة لتعديل سلوك الأحداث المنحرفين بالمؤسسات الايوائية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان ، كلية الخدمة الاجتماعية ، مصر.
72. عمر، محمود أحمد وفخرو، حصه عبد الرحمن و السبيعي، تركي و تركي، امنة عبدالله،(2010)،القياس النفسي والتربوي، الطبعة الأولى، دار المسيرة، عمان، الأردن .
73. عودة ، احمد سليمان وملكاوي ، فتحي حسين(1992)، أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية ، اريد ، جامعة اليرموك ، كلية التربية ، مطبعة جامعة اليرموك.
74. عودة، احمد سليمان،(1985)،القياس والتقويم في العملية التدريسية ، جامعة اليرموك ، الأردن

75. عويضة ،كامل محمد محمد،(1996)،رحلة في علم النفس، الطبعة الأولى، دار الكتب العلمية، بيروت ،لبنان.
76. غاوين، شاكتي،(2010)،التصور الإبداعي _ استخدم طاقة خيالك للأبداع ما تريده في حياتك، ترجمة أسامة بديع جناد، دار الفكر المعاصر، منتدى مكتبة الإسكندرية، دمشق، سوريا.
77. الفرماوي ، حمدي علي،(2009)،الأساليب المعرفية بين النظرية و التطبيق، الطبعة الأولى ، دار صفاء للنشر والتوزيع ،عمان ، الأردن.
78. فروم ، أريك (1989)، الإنسان بين الجوهر والمظهر، ترجمة سعد زهران ، الكويت ، سلسلة عالم المعرفة ، عدد (140)
79. فرويد ، سيجموند،(1962)،تفسير الأحلام، تبسيط وتلخيص نظمي لوقى، دار الهلال للنشر والتوزيع ، القاهرة.
80. فهمي ، مصطفى (1987)، دراسات في سيكولوجية التكيف ، ط2، مكتبة الخانجي ،القاهرة، مصر العربية.
81. القذافي، رمضان محمد (1992)،التوجيه والإرشاد النفسي، المكتب الجامعي الحديث ط1 الإسكندرية ، مصر.
82. قرطيب، مرعي،(١٩٩٤) النسيان وثغرات الذاكرة، مجلة الثقافة النفسية، العدد/ ٢٠ ، مجلد/ ٥، دار. النهضة العربية، بيروت.
83. القرشي ، علي تركي نافل،(2002)، أحلام اليقظة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، جامعة بغداد، كلية الآداب، رسالة ماجستير غير منشورة.
84. قطامي، يوسف، والفرا، رلى،(2009)، التفكير الإبداعي القصصي للأطفال ويليامز(برنامج تدريبي تطبيقي)، الطبعة الأولى، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.
85. القوسي ، عبد العزيز،(1952) ،أسس الصحة النفسية، الطبعة الأولى، مكتبة النهضة المصرية ،القاهرة .

86. _____، (1956)، أسس الصحة النفسية، الطبعة الثانية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة .
87. كاشدان ، شلدون، (1984)، علم نفس الشواذ، ترجمة احمد عبد العزيز سلامة و محمود عثمان نجاتي ، الطبعة الثانية ، دار الشروق ، مكتبة أصول علم النفس الحديث ، القاهرة.
88. الكفافي ،علاء الدين(1999)، الإرشاد والعلاج النفسي الأسري المنظور النسقي الاتصالي ، الطبعة الأولى ، الإسكندرية ، دار الفكر العربي ، مصر
89. كمال ،علي (1988)، النفس انفعالاتها وأمراضها وعلاجها ، الطبعة الرابعة دار واسط للطباعة والنشر بغداد.
90. _____، (1990)، أبواب العقل المؤصدة، باب النوم باب الأحلام، دار واسط للطباعة والنشر، بغداد.
91. الكناني، ماجد نافع، وديوان، نضال ناصر، (2012)، وظيفة التربية الفنية في تنمية التخيل وبناء الصور الذهنية لدى المتعلم واسهامها في تمثيل التفكير البصري(تطبيقات عملية في عناصر وأسس العمل الفني)، مجلة الأستاذ، العدد(201)، جامعة بغداد.
92. كوري،جيرالد،2011،النظرية والتطبيق في الإرشاد والعلاج النفسي، ترجمة سامح وديع الخفش. الطبعة الأولى، دار الفكر، الأردن.
93. مايرز ، ان (1990) : علم النفس التجريبي ، ترجمة خليل إبراهيم ألبياتي ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد.
94. الكيكي، محسن محمود احمد (1991). أساليب الأباء والأمهات في التنشئة كما يدركها الأبناء المتفوقون والمتأخرون دراسياً، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة بغداد.
95. محجوب، وجيه،(2002)، نظريات التعلم والتصور الحركي، دار وائل للطباعة والنشر، عمان، الأردن.

96. محمد، عادل عبدالله،(2000)،العلاج المعرفي السلوكي أسس وتطبيقات، دار الرشاد للنشر القاهرة، مصر العربية.
97. _____،(2000)،الاضطرابات السلوكية للأطفال والمراهقين، الطبعة الأولى. دار الرشاد للنشر، القاهرة، مصر العربية.
98. محمود، محمد عبد الحميد الشيخ (1994) الإرشاد المدرسي، بلاط، منشورات جامعة دمشق، مطبعة الاتحاد، سوريا.
99. مطاوع، إبراهيم عصمت،(1981)،علم النفس وأهميته في حياتنا، دار المعارف للطباعة والنشر، القاهرة.
100. مقداد، محمد والمطوع، محمد حسن (2004):الإجهاد النفسي واستراتيجيات المواجهة والصحة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة البحرين، مجلة العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة البحرين.
101. ملحم، سامي محمد (2000):القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، دار المسيرة، عمان، الأردن.
102. النبهان، موسى،(2004)،أساسيات القياس في العلوم السلوكية، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
103. نجاتي، محمد عثمان،(1988)،علم النفس في حياتنا اليومية، دار العلم للطباعة والنشر، الكويت.
104. النجار، رمزي،(1987)،أحلامك تحت مجهر علم النفس (معجم موسوعي-سيكولوجي)، دار المعارف للطباعة والنشر، الطبعة الثانية، الإسكندرية، مصر العربية.
105. نصار، كريستين،(2009)،اتجاهات معاصرة في العلاج النفسي، شركة المطبوعات للتوزيع والنشر، بيروت، لبنان.
106. نصر، عاطف جودة،(1984)،الخيال مفهوماته و وظائفه، الهيئة المصرية للكتاب، القاهرة.

107. نمر، سهام كاظم،(2011)، أحلام اليقظة وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية، مجلة العلوم النفسية، العدد19، جامعة بغداد، كلية التربية بنات.
108. نيل ، جون م و روبرت ليبرت ، (1982):التجريب في العلوم السلوكية مقدمة في البحث العلمي ، ترجمة موفق الحمداني وعبد العزيز الشيخ، مطبعة جامعة بغداد .
109. نيوسنل، ميشليس،(2015)،المدخل إلى الإرشاد النفسي من منظور فني وعملي، ترجمة مراد علي سعد و احمد عبدالله الشريفين، الطبعة الأولى، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان، الأردن.
110. وزارة التربية (1980). نظام المدارس الثانوية، رقم 2 لسنة (1977).

المصادر الأجنبية

- Allen. M. J. & Yen, W. (1979): Introduction to Measurement Theory. Brook Cole, California. .111
- Anastasi, A.(1988).Psychology Testing, New York .112
,Macmillan Publishing Company.
- Anastasia , A., A . & Urbana , S . (1997) : .113
Psychological Testing , (7th ed) Prentice Hall New York
- Anderson, J. R.(1995),Learning and memory ;An integrated approach. John Wiley & Sons, Inc.
- Best. T.W. (1981): Research in Education , (4th .114
Ed), U.S.A., New Jersey Prentice Hall Inc

- Berdie, R, (1959), counseling principles and presumptions, journal of counseling psychology, (3) PP. 175-182. .115
- Black, S. (1983): Short-term Counseling Humanistic Approach For the helping Professions , Califomina Addison-Wesly Publishing company; medical, Nursing .division .116
- Borders , I.D. & ,Sandra M.D(1992):Comprehensive School Counseling Prograns ,Is view for pdiey maker and practitioners, Journal of counseling and development vol . 70 , No.4. .117
- Bornstein & J. Masling (eds)(1998).Empirical perspectives on the Psychoanalytic unconscious , Washington ,Dc: APA Books ,PP,141-186. .118
- Bower ,G.H.(1970).Analysis of a mnemonic device. American Scientist,58. .119
- Costa, P.T.Jr.& Widiger , T.A.(1994), Introduction personality Disorders and the five factor model of personality, In p.T. Costa,Jr. Washington, D.C .American. .120
- Dallas, Public, Schools (1995), networks for student success, At. Risk Dropout prevention, Resource Manual. American school counselors Association. .121
- Don, Dinkmeyer, and Edson, cold well, (1970): Development al counseling and Guidance: .122

- Acompreliensive school Approach, New york, Megrim Hill
.book company
- Ebel & friable , David . a. (2009): **Essentials of** _ .123
educational measure meant 5 th , ed , phi learning
private limited , new Delhi.
- Ellis, A, (1971). Growth through reason : verbatim .124
cases of Rational Emotion Therapy , Palo Alto :
Science and Behavior book .
- Eysenck M . W . (2000) : **psychology and** _ .125
students – Hand book psychology , New York , press
Ltd . Publishers .
- Freud, S. (1964); The complete introductory .126
lectures on psychoanalysis. Alden & Mow bray Ltd at the
Alden Press, Oxford.
- Galber, Daniel. I.(1999). Bulimic Symptomatology in .127
college women: To what Degree Are hypnoypnotizability,
Dissociation , and Absorption Relevance. Dissertation
Virginia polytechnic Institute state University.
- Gold ,S.R.& et.al.(1986): Daydreaming ,Self– .128
Concept and academic Performance. J. Imagination,
Cognition and Personality , Vol.5(3).PP.239–247.
- Kelly, K. I. (1973) : **The Selection of Upper and** .129
Lower Group for the Validation of Test Item. Journal
of Educational Psychology, No. 21, P. 172.
- Klinger ,E.(1971):Structure and Functions of .130
fantasy. New York, Wiley– Inter Science.

- _____.(1990). Daydreaming. Los Angeles. .131
Jeremy P, Torcher, Inc.
- .132
- _____(2000), Daydreams , Encyclopedia of .133
psychology American Psychological Association.
- Livnch ,H,& Wright t,P.E.(1999).Rational–emotive .134
theory. In D.Capuzzi & D.R.GRESS(Eds),Counseling
and psychotherapy.
- Many & Housley g. (1996),The development of .135
modes of Moral thinking and choice in the years (10–16),
University of Chicage unPublished dectaral .
- McKellar , P,(1967),Imagination and thinking , .136
London ,Cohen West.
- Meichenbaum, D.,&Cameron, R.(1983). Stress .137
inoculation training :Toward a general paradigm for
.training coping
- Nanaly , g.c.(1978): Psychometric Theory . new .138
. York : MCG vaw hill
- Nanaly , g.c.(1978): **Psychometric Theory** . new .139
York : MCG vaw hill .
- Nelson R. L. (1996), Relation of moral Judy ment .140
Development to formal Eduction Development Theories
and interventions; (2end,ed)(pp.325). Columbus ,OH
;Merrill.
- Paivio,A.(1971).Imagery and verbal processes. Holt .141
Rinehart, Inc .N.Y.

- Pervin(Ed),Handbook of Personality(1996):Theory and Research . New York: Guilford Press. .142
- Pope ,K. S. & Singer ,J. L.(1978):The stream of consciousness, New York, John Wiley & sons. .143
- Segal , B. & et. Al .(1980);Drugs, Daydreaming, and personality, New Jersey. Lawrence Erlbaum Associates, Publishers, Hillsdale. .144
- Singer,(1961), .J. L ,Imagination and wilting ability in young children. p ers. .145
- _____,(1963), J.L,& , Anatropous . A. factor . Analytic Study of days. Reaming and cognitive and personality variables perch tall and motors skilies. .146
- _____;(1966) ,Daydreaming .New york :Radnor House,. .147
- _____, (1967) , J.L.IM ,Aglinating and waiting ability in young children , J.pers. .148
- _____,(1975): Navigating the stream of consciousness. Research in Daydreaming and related inner experience, American psychologist, July 1975,pp.727-738. .149
- _____,(1998), Daydreams, the stream of consciousness, and self – representations . In: R. Singer, J.L.& Bonanno , G.A.(1990).Personality and private experience :Individual variations in consciousness and in attention to subjective phenomena . In L. .151

- Stanley, C.J.& Hopkins,k.D.(1979) : Educational .152
and psychological Measurement and Evaluation.
Hall,New York.
- Starker , S. & singer, J.L. (1975): Daydreaming and .153
symptom patterns of psychiatric patients a factor –
analytic study. Journal of Abnormal psychology , Vol. 74,
No.5.
- Sutton,J.& Stewart,W.(2002),Learning to .154
counsel.(2nd ed) Howtobooks, United Kingdom.
- Tellegen, A& Atkinson , G,(1974) ; openness to .155
Absorbing and self- altering experiences (absorption),a
teait related to hypotic susceptibility. Journal of Abnormal
Psychology.,83:PP.268–277.
- Wagman , M.(1976):Sex differences in types of .156
daydreams Journal of Personality and social psychology ,
Vol.7, No.3,pp.329–332.
- <http://www.alwatanvoice.com/aN.Yrabic/news/2010>. .157

ملحق (1)

تسهيل مهمة

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

بسم الله الرحمن الرحيم
جمهورية العراق



وزارة التربية
المديرية العامة لتربية ديالى
شعبة البحوث والدراسات

Number \\
A.D Data \\
A.H Data \\
٧/أ

العدد // أ/٧
التاريخ الميلادي / ٢٠١٤ م
التاريخ الهجري / ١٤٣٥ هـ

الى ادارات المدارس المتوسطة والثانوية في قضاء بعقوبة المركز

م/ تسهيل مهمة

يرجى تسهيل مهمة طالب الدكتوراه (ضياء فيصل حرجان) في جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية/ تخصص الارشاد النفسي والتوجيه التربوي لغرض اجراء البحث الموسوم (تأثير اسلوبي (التصور المرئي الموجه) و (اعادة الصياغة) الارشاديين في خفض احلام اليقظة)

مع التقدير

سعيد كريم الزبيدي
معاون المدير العام
٢٠١٤ / ٨ / ٢٨ م

نسخة منه الى/

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

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

سميرة / ٢٨ / ١٠

ملحق (2)

استبانة استطلاعية لمعرفة آراء المرشدين التربويين حول وجود أحلام اليقظة لدى
طلاب المرحلة المتوسطة

جامعة ديالى

كلية التربية الأساسية

الدراسات العليا/ الدكتوراه

الاختصاص / الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

م/ استبانة استطلاعية

أخي المرشد التربوي

السلام عليكم...

يروم الباحث القيام بدراسة تستهدف التعرف إلى مدى وجود (أحلام اليقظة) وإشكالها في البيئة المدرسة والتي يستغرق فيها الطلاب في المرحلة المتوسطة وخاصة وقت الحصة التعليمية ، ويقصد بأحلام اليقظة (جزء من تدفق الأفكار والصور التي تشغل معظم ساعات يقظة الفرد وأفكار تلقائية غير موجهة أو غير مستجيبة تمر بالوعي وتكون غير ملزمة بغرض واضح كما أنها تمثل قصصا استطراديه ذهنية خيالية تدور بشأن الإنجازات الخاصة وإعمال الإنقاذ البطولية والهروب المدهشة والإعمال الرياضية غير الواقعية أو فوق الطبيعية والهروب الرومانسي أو الجنسي والأفعال العدوانية غير المحتملة)، لذا يرجوا الباحث تعاونك في تعبئة المعلومات الواردة في هذه الاستبانة من خلال الإجابة على الأسئلة الواردة في الاستبانة، علما بان جميع المعلومات التي ستدلي بها لن تستخدم إلا للأغراض البحث العلمي ،

لذا يرجى من حضراتكم ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال ولما لآرائكم السديدة أثرا فعال في إنضاج البحث يرجى مراعاة ما يأتي:-

1. مراقبة الصف والبيئة المدرسية مراقبة دقيقة لرصد أحلام اليقظة التي يظهرها

الطلاب لمدة أسبوع خلال سير الحصص داخل الصف وإثناء الفرص في

ساحة المدرسة، الإجابة عن السؤالين الآتيين:-

س1/ هل يوجد عدد من الطلاب يستغرقون في أحلام اليقظة وبشكل مستمر في البيئة المدرسية؟

س2/ هل هناك شكوى من المدرسين أو أولياء الأمور حول وجود عدد من الطلاب يستغرقون في أحلام اليقظة وبشكل مستمر وغير طبيعي؟ مع فائق الشكر و التقدير.

ج1. نعم كلا

ج2. نعم كلا

الباحث

ضياء فيصل حرجان

ملحق (3)

استبانة استطلاعية لمعرفة آراء المرشدين التربويين حول وجود أحلام اليقظة لدى
طلاب المرحلة المتوسطة

جامعة ديالى

كلية التربية الأساسية

الدراسات العليا/ الدكتوراه

الاختصاص / الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

م/ استبانة استطلاعية

أخي المدرس مرشد الصف

السلام عليكم...

يروم الباحث القيام بدراسة تستهدف التعرف إلى مدى وجود (أحلام اليقظة) وإشكالها في البيئة المدرسة والتي يستغرق فيها الطلاب في المرحلة المتوسطة وخاصة وقت الحصة التعليمية ، ويقصد بأحلام اليقظة (جزء من تدفق الأفكار والصور التي تشغل معظم ساعات يقظة الفرد وأفكار تلقائية غير موجهة أو غير مستجيبة تمر بالوعي وتكون غير ملزمة بغرض واضح كما أنها تمثل قصصا استطراديه ذهنية خيالية تدور بشأن الإنجازات الخاصة وإعمال الإنقاذ البطولية والهروب المدهشة والإعمال الرياضية غير الواقعية أو فوق الطبيعية والهروب الرومانسي أو الجنسي والأفعال العدوانية غير المحتملة)، لذا يرجوا الباحث تعاونك في تعبئة المعلومات الواردة في هذه الاستبانة من خلال الإجابة على الأسئلة الواردة في الاستبانة، علما بان جميع المعلومات التي ستدلي بها لن تستخدم إلا للأغراض البحث العلمي ،لذا يرجى من حضرتك ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال ولما لآرائكم السديدة أثرا فعال في إنضاج البحث يرجى مراعاة ما يأتي:-

1. مراقبة الصف والبيئة المدرسية مراقبة دقيقة لرصد أحلام اليقظة التي يظهرها الطلاب لمدة أسبوع خلال سير الحصص داخل الصف وإثناء الفرص في ساحة المدرسة، الإجابة عن السؤالين الآتيين:-

س1/ هل يوجد عدد من الطلاب يستغرقون في أحلام اليقظة وبشكل مستمر في البيئة المدرسية؟

س2/ هل هناك شكوى من المدرسين أو أولياء الأمور حول وجود عدد من الطلاب يستغرقون في أحلام اليقظة وبشكل مستمر وغير طبيعي؟ مع فائق الشكر و التقدير.

ج1. نعم كلا

ج2. نعم كلا

الباحث

ضياء فيصل حرجان

ملحق (4)

استبانة استطلاعية لمعرفة آراء طلاب المرحلة المتوسطة حول وجود أحلام اليقظة

جامعة ديالى

كلية التربية الأساسية

الدراسات العليا/ الدكتوراه

الاختصاص / الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

م/ استبانة استطلاعية

عزيزي الطالب

السلام عليكم...

يروم الباحث القيام بدراسة تستهدف التعرف إلى مدى وجود (أحلام اليقظة) وإشكالها في البيئة المدرسة والتي يستغرق فيها الطالب ويقضي الكثير من الوقت وخاصة أثناء الحصة التعليمية في المرحلة المتوسطة علما إن أحلام اليقظة تعرف بأنها (جزء من تدفق الأفكار والصور التي تشغل معظم ساعات يقظة الفرد وأفكار تلقائية غير موجهة أو غير مستجيبة تمر بالوعي وتكون غير ملزمة بغرض واضح كما أنها تمثل قصصا استطراديه ذهنية خيالية تدور بشأن الإنجازات الخاصة وإعمال الإنقاذ البطولية والهروب المدهشة والإعمال الرياضية غير الواقعية أو فوق الطبيعية والهروب الرومانسي أو الجنسي والأفعال العدوانية غير المحتملة) لذا يرجو الباحث تعاونك من خلال الإجابة على السؤال الوارد في الاستبانة، علما بان جميع المعلومات التي ستدلي بها لن تستخدم إلا للأغراض البحث العلمي لذا لا داعي لذكر الاسم.

س1/ هل توجد أحلام اليقظة لدى الطلاب في البيئة المدرسية ؟

كلا

نعم

مع خالص الشكر و التقدير

الباحث

ضياء فيصل حرجان

ملحق (5)

استمارة معلومات أولية لإجراء التكافؤ بين المجموعات الثلاث

عزيزي الطالب ...

يرجو الباحث تعاونك في الإجابة عن هذه الاستمارة وستكون المعلومات محددة ولأغراض البحث العلمي فقط .

1. الترتيب الولادي:

الأول : الثاني: فما فوق:

2. التأخر الدراسي:

سنة واحدة: سنتان: عدم الرسوب:

3. عمل الطالب:

يعمل: لا يعمل:

4. فاقد أحد الوالدين أو كلاهما:

وفاة طبيعية: قتل: تفجير: مفقود:

اعتقال: طلاق:

5. عائديه السكن:

ملك: أجار:

ملحق (6)

أراء الخبراء والمحكمين حول مقياس أحلام اليقظة بالصورة الأولية

جامعة ديالى/ كلية التربية الأساسية

قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

الدراسات العليا / الدكتوراه

م/ استبانة أراء الخبراء والمحكمين في مقياس (أحلام اليقظة)

الأستاذ الفاضل الدكتور

المحترم تحية طيبة وبعد..

يروم الباحث القيام بدراسة تستهدف التعرف إلى ((تأثير أسلوب (التصور المرئي الموجه) و(إعادة الصياغة) الإرشاديين في خفض أحلام اليقظة). ولتحقيق ذلك تقتضى متطلبات البحث الحالي إعداد أداة لقياس أحلام اليقظة تتصف بالصدق والثبات والموضوعية وقد تبنى الباحث نموذج كلنجر (Klinger2000) في إعداد أداة البحث حيث عرف (كلنجر2000) أحلام اليقظة بأنها(جزء من تدفق الأفكار والصور التي تشغل معظم ساعات يقظة الفرد وأفكار تلقائية غير موجهة أو غير مستجيبة تمر بالوعي وتكون غير ملزمة بغرض واضح كما أنها تمثل قصصا استطراديه ذهنية خيالية تدور بشأن الإنجازات الخاصة وإعمال الإنقاذ البطولية والهروب المدهشة والإعمال الرياضية غير الواقعية أو فوق الطبيعية والهروب الرومانسي أو الجنسي والأفعال العدوانية غير المحتملة). ومن خلال التحليل الدقيق من قبل الباحث إلى حيثيات النظرية توصل إلى إن هناك بعدين لأحلام اليقظة يمثلان مجالان ظهورها وهما: _

1. أحلام اليقظة البناءة الإيجابية.

2. أحلام اليقظة السلبية.

فضلا عن إن الباحث حدد بدائل الإجابة وهي(تنطبق عليّ دائما، تنطبق عليّ أحيانا، لا تنطبق عليّ) وأن عينة البحث تشمل طلاب المرحلة المتوسطة ونظراً لما هو معروف عنكم من خبره ودراية في مجال البحث والقياس النفسي فأن الباحث يتوجه إليكم راجيا إبداء أراءكم ومقترحاتكم في صدق وصلاحيه كل فقرة من الفقرات المقترحة لقياس (أحلام اليقظة) وعلى وفق مجالها وذلك بوضع إشارة (✓)إمام الفقرة الصالحة والإشارة نفسها إمام الفقرة الغير صالحة وتعديل ما تحتاج تعديل ، و إضافة ما ترونه مناسباً شاكرين تعاونكم معنا

الباحث

المشرف:

ضياء فيصل حرجان

الأستاذ الدكتور: صالح مهدي صالح

1. أحلام اليقظة البناءة الإيجابية: يقصد بها ميل الفرد إلى الاستغراق بعمق في خيالات إيجابية تتصف بالمتعة والمرح والسرور وتكون على شكل صور أو أصوات ذهنية حيوية يجد فيها الفرد حلا لمشكلاته.

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	أتصور إنني وهبت قوى جسمية غير عادية تجعلني أتفوق على أقراني أو زملائي			
2	يخيل لي إنني قابلت احد نجوم الفن المشهورين وقد التقطنا صور تذكارية معا			
3	تراودني خيالات إنني جالسا في احد المطاعم الفاخرة			
4	يتبادر في ذهني أنني امتلك منزلا جميلا			
5	أتخيل إنني أصبحت مسئولا هاما في الدولة			
6	أرى في يقظتي أنني أصبحت قادرا على الطيران			
7	أتخيل إنني كسبت إحدى المسابقات وأصبحت نجما لامعا			
8	أرى في يقظتي بأني أتعانق مع شخص محبوب لي يشعرني بالدفء والحنان			
9	أتصور إن لدي عددا من الخدم يخدموني وينفذون كل أوامري			
10	أتخيل نفسي اقضي عطلتي السنوية في مكان سياحي رائع			
11	تنتابني تخيلات بأنني قد وصلت إلى مركز مرموق يلبي احتياجاتي			
12	أتخيل انه طلب من الاشتراك في عمل سينمائي مشهور			
13	أرى وأنا يقظ أنني رزقت بأول طفل أشعرني بالسعادة			
14	تنتابني تخيلات إنني قد حققت الفوز في بطولة ما وحصلت على ميدالية شرف			
15	أتصور نفسي متزوج من شخص جميل يحبني وأحبه			
16	احلم وأنا يقظ إنني حصلت على شهادة عليا			
17	أتخيل أنني أصبحت مليونيرا امتلك الكثير من المال			
18	أتصور إنني أشبه في شكلي نجم مشهورا			

2. أحلام اليقظة السلبية: ويقصد بها ميل الفرد إلى الاستغراق بعمق في خيالات سلبية مثيرة للضيق تتصف بالاكنتئاب المصحوب بالقلق ومشاعر الذنب أو اليأس أو الخوف من الفشل أو العدوانية أو الاتهام المضاد أو نكران الذات.

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	أحلم وأنا يقظ إن والداي غير راضين عني			
2	يخيل لي إنني أصبحت عنيفا			
3	أتصور إنني وجدت طريقة للإيذاء الآخرين			
4	يتبادر في ذهني إنني فاقدًا عقلي ومودع في مستشفى الأمراض العقلية			
5	أتخيل نفسي واحد أصدقائي في حطام سيارة اثر حادث سير مروع			
6	احلم وأنا يقظ إنني ارتكبت جريمة وهربت دون عقاب			
7	أتصور نشوب حرب عنيفة و انفجارات هائلة			
8	أتخيل نفسي وأنا في جهنم احترق بنيرانها			
9	أرى في يقظتي إنني انتقمتم من شخص اكرهه			
10	أتخيل إنني قد مت			
11	أتصور إن شكلي مشوها و قبيح المظهر			
12	احلم وأنا يقظ إن قيام الساعة قد حدث وبدأت نهاية العالم			
13	تراودني خيالات إنني اسقط من مكان مرتفع			
14	أتصور إنني مرفوض من قبل الآخرين			
15	أتخيل إنني اسمع أصوات ترهبني وتخيفني			
16	احلم وأنا يقظ إنني إنسان فاشل			
17	تراودني خيالات أنني افقد علاقتي مع أصدقائي			
18	أتصور نفسي في مكان مليء بالجان والعاريت			

ملحق (7)

مقياس أحلام اليقظة بالصورة النهائية

عزيري الطالب

تحية طيبة.....

بين يديك مجموعة من الفقرات تمثل بعض التصورات أو التخيلات التي تصادفك في حياتك اليومية والاجتماعية ، وإنها ليست امتحانا لمستوى تحصيلك الدراسي يرجى قرأتها والإجابة عنها بما ينطبق عن خيالك أو تصورك الحقيقي علما انه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، بل إن جميع إجاباتكم تحضي باحترام الباحث وتقديره وسوف لن يطلع عليها أحد ولا تستعمل إلا لأغراض البحث العلمي ، لذا لا حاجة لذكر الاسم وكل ما يطلب منك الإجابة بصدق عن تلك الفقرات وبما يعبر عن انطباعك الشخصي كما يرجو الباحث عدم ترك أية فقرة من دون إجابة وذلك بوضع علامة (✓) تحت البديل الذي تراه ينطبق عليك تماما كما موضح في المثال الاتي، هذا و لك منا كل الاحترام والتقدير .

مثال حول الإجابة

ت	الفقرات	تتطبق علي دائما	تتطبق علي أحيانا	لا تنطبق علي
1	أتصور إن لي والدان غير والداي الحقيقيان		✓	

الباحث

ضياء فيصل حرجان

ت	الفقرات	تنطبق عليّ دائماً	تنطبق عليّ أحياناً	لا تنطبق عليّ
1	أتصور إنني وهبت قوى جسمية غير عادية تجعلني أتفوق على أقرائي أو زملائي			
2	أحلم وأنا يقظ إن والداي غير راضين عني			
3	يخيل لي إنني قابلت احد نجوم الفن المشهورين وقد التقطنا صور تذكارية معا			
4	تراودني خيالات إنني جالسا في احد المطاعم الفاخرة			
5	يخيل لي إنني أصبحت عنيفا			
6	يتبادر في ذهني أنني امتلك منزلا جميلا			
7	أتصور إنني وجدت طريقة لإيذاء الآخرين			
8	يتبادر في ذهني إنني فاقد عقلي ومودع في مستشفى الأمراض العقلية			
9	أتخيل إنني أصبحت مسئولا هاما في الدولة			
10	أتخيل نفسي واحد أصدقائي في حطام سيارة اثر حادث سير مروع			
11	أرى في يقظتي أنني أصبحت قادرا على الطيران			
12	أتخيل إنني كسبت إحدى المسابقات وأصبحت نجما لامعا			
13	أحلم و أنا يقظ إنني ارتكبت جريمة وهربت دون عقاب			
14	أرى في يقظتي أنني أتعانق مع شخص محبوب لي			
15	أتصور نشوب حرب عنيفة و انفجارات هائلة			
16	أتخيل نفسي و أنا في جهنم احترق بنيرانها			
17	أتصور إن لدي عددا من الخدم يخدموني وينفذون كل أوامري			
18	أرى في يقظتي أنني انتقم من شخص اكرهه			
19	أتخيل نفسي اقضي عطلة السنوية في مكان سياحي رائع			
20	تنتابني تخيلات أنني قد وصلت إلى مركزا مرموقا يلبي احتياجاتي			

			أتحيل إنني قد مت	21
			أتحيل انه طلب من الاشتراك في عمل سينمائي مشهور	22
			احلم وانا يقظ إن قيام الساعة قد حدث وبدأت نهاية العالم	23
			أتحيل أني رزقت رزقا كثيرا	24
			تنتابني تخيلات إنني قد حققت الفوز في بطولة ما وحصلت على ميدالية شرف	25
			أتصور نفسي متزوج من شخص جميل يحبني وأحبه	26
			أتحيل نفسي وأنا ضحية مرض معد	27
			أتصور إنني مرفوض من قبل الآخرين	28
			تراودني خيالات أني افقد علاقتي مع أصدقائي	29
			أتحيل أني أصبحت مليونيرا امتلك الكثير من المال	30
			أتصور إنني أشبه في شكلي نجم مشهورا	31
			أتصور نفسي في مكان مليء بالجان والعمفاريت	32

ملحق (8)

أسماء السادة الخبراء والمحكمين على مقياس أحلام اليقظة مرتبة حسب الحروف الهجائية ودرجاتهم العلمية
ومكان عملهم

ت	اسم الخبير واللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	أ. د. بشرى عناد مبارك	علم النفس	جامعة ديالى/ كلية التربية الأساسية/ قسم الإرشاد النفسي
2	أ.د. خليل إبراهيم رسول	علم نفس الشخصية	جامعة بغداد/ كلية الآداب/ قسم علم النفس
3	أ.د. عبدالله احمد العبيدي	القياس والتقويم	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الأساسية/ قسم الإرشاد التربوي
4	أ.د. مهند محمد عبد الستار	علم النفس	جامعة ديالى/ كلية التربية الأساسية/ قسم الإرشاد النفسي
5	أ. د. هناء رجب	القياس والتقويم	لجامعة المستنصرية/ كلية التربية الأساسية/ قسم الإرشاد التربوي
6	أ.م.د. إسماعيل إبراهيم علي	القياس والتقويم	جامعة بغداد / كلية التربية/ ابن الهيثم/ قسم التربية وعلم النفس
7	أ.م. د. فاضل جبار عودة	علم النفس التربوي	جامعة بغداد / كلية التربية/ ابن الهيثم/ قسم التربية وعلم النفس
8	أ.م. د. لطيفة ماجد محمود	علم النفس	جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الإنسانية/ قسم العلوم التربوية والنفسية
9	أ.م. د محمد خليل	القياس والتقويم	جامعة بغداد / كلية التربية/ ابن الهيثم/ قسم التربية وعلم النفس
10	أ.م. د مظهر عبد الكريم	علم النفس التربوي	جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الإنسانية/ قسم العلوم التربوية والنفسية
11	أ.م. د ناجي محمود النواب	علم نفس الشخصية	جامعة بغداد / كلية التربية/ ابن الهيثم/ قسم التربية وعلم النفس
12	أ.م. د. هيثم احمد علي	علم النفس	جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الإنسانية/ قسم العلوم التربوية والنفسية

ملحق (9)

أراء الخبراء حول صلاحية الأسلوبين الإرشادين

جامعة ديالى/كلية التربية الأساسية

قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

الدراسات العليا / الدكتوراه

م/استبانة آراء الخبراء حول صلاحية الأسلوبين الإرشادين

الأستاذ الفاضل الدكتور.....المحترم

يقوم الباحث بأجراء دراسة حول (تأثير أسلوب (التصور المرئي الموجه) و(إعادة الصياغة) الإرشاديين في خفض أحلام اليقظة). وقد عرف (كلنجر 2000) أحلام اليقظة بأنها (جزء من تدفق الأفكار والصور التي تشغل معظم ساعات يقظة الفرد وأفكار تلقائية غير موجهة أو غير مستجيبة تمر بالوعي وتكون غير ملزمة بغرض واضح كما أنها تمثل قصصا استطراديه ذهنية خيالية تدور بشأن الإنجازات الخاصة وإعمال الإنقاذ البطولية والهروب المدهشة والإعمال الرياضية غير الواقعية أو فوق الطبيعية والهروب الرومانسي أو الجنسي والأفعال العدوانية غير المحتملة). ولتحقيق أهداف البحث تم إعداد برنامج يعتمد على أسلوبين إرشاديين معرفيين هما (التصور المرئي الموجه و إعادة الصياغة) لطلاب المرحلة المتوسطة بعد ان حددت مشكلات الطلاب من خلال وصف النظرية لظاهرة أحلام اليقظة وما تناوله (كلنجر 2000) في تفسيره لمضامين وأسباب حدوث أحلام اليقظة ثم أعدت مجموعة من الجلسات التي تتضمن أنشطة يقوم بها الباحث مع الطلاب (المسترشدين) بعد تحديد حاجاتهم والأهداف السلوكية. ولأنكم الأكثر خبرة واطلاع ودراية بالمجال نرجو منكم إبداء آرائكم حول صلاحية الجلسات من حيث الموضوع والأنشطة والأهداف والتنفيذ وكل ما يتعلق بها أو عدم صلاحيتها وإبداء التعديل المناسب مع التقدير .

علماً بان الباحث اعتمد تعريف (Raimy، 1983) للتصور المرئي الموجه والذي عرفه بأنه: أسلوب يتضمن تقديم نموذج يراه المسترشدون وهو يؤدي نشاطا معيناً ، ويتخيلون أو يتصورون أنفسهم يؤديون النشاط نفسه وخلال أداء النموذج يصححون مفاهيمهم الخاطئة عن طريق ادراك أنها خطيرة أو غير سارة . وقد استخدم الباحث الاستراتيجيات التالية في أسلوب التصور المرئي الموجه وهي: (افحص الذات، التفسير والتوضيح كإنعكاس المشاعر، الإيحاء،

النصح)، عرض الذات، الاقتداء بالنموذج كـ(الصور التلقائية ، الصور المدارة من قبل المرشد، الصور الموجهة)، تقويم الجلسة، التدريب ألبيتي).

كما أن الباحث اعتمد تعريف ميتشنيوم (1973, Meichenbaums) لأسلوب إعادة الصياغة الذي عرفه بأنه: عملية نقل أو ترجمة للعبارات والتصورات الذاتية للمسترشد إلى ابنيه معرفية جديدة تسمح من خلالها للمسترشد بأن ينظر إلى الأعراض أو المشكلات بصورة مختلفة تبرز أفكاراً وألواناً من السلوك لا تتسجم مع حالة عدم التوافق. (باترسون، 1990، ص123).

وقد استخدم الباحث الاستراتيجيات التالية في أسلوب إعادة الصياغة وهي: (الاستماع والإنصات، إعادة التسمية، استبدال التسمية، المفهوم الإيجابي، إعادة صياغة عبارات المسترشد بدون تغير، إعادة صياغة عبارات المسترشد بتغير ضمير المتكلم، إعادة الأجزاء الهامة من عبارات المسترشد، تقويم الجلسة، التدريب ألبيتي).

علماء أن عناوين الجلسات هي (1. الاسترخاء 2. تنظيم الأفكار، 3. قدرة الذات على المواجهة، 4. التوازن النفسي، 5. تقبل الذات، 6. الأمن النفسي، 7. الاستقلالية، 8. تنظيم الوقت، 9. التفاوض، 10. التخلي عن الأمان السلبية، 11. الانفتاح على الخبرة). وأن عدد الجلسات (14) جلسة وان زمن الجلسة (45 دقيقة) بما فيها الافتتاحية والختامية وواقع (2) جلسة في الأسبوع. وحيث أن الرجوع إلى آرائكم السديدة لتقييم البرنامج من ضروريات إجراء البحث العلمي لذا نرجو تكرمكم لإبداء آرائكم وتوجيهاتكم ومقترحاتكم في الأمور التالية:-

1. مدى مناسبة الحاجات وتسلسلها .
2. مدى ملائمة البرنامج للهدف الرئيسي للبحث .
3. مدى مناسبة الاستراتيجيات والفنيات الإرشادية المستخدمة للأسلوبين.
4. تفضلكم بما ترونه مهماً للإضافة.

ولكم فائق الشكر والامتنان

الباحث

ضياء فيصل حرجان

المشرف

الأستاذ الدكتور: صالح مهدي صالح

ملحق (10)

أسماء السادة الخبراء حول صلاحية الأسلوبين الإرشادين (التصور المرئي الموجه) و(إعادة الصياغة) مرتبة حسب الحروف الهجائية ودرجاتهم العلمية واختصاصاتهم ومكان عملهم

ت	اسم الخبير واللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	أ. د. سالم نوري صادق	الإرشاد النفسي	جامعة ديالى/كلية التربية للعلوم الإنسانية/ قسم العلوم التربوية والنفسية
2	أ. د. سامي مهدي صالح	الإرشاد النفسي	جامعة ديالى/كلية التربية للعلوم الإنسانية/ قسم العلوم التربوية والنفسية
3	أ. د. عدنان محمود عباس	الإرشاد النفسي	جامعة ديالى/كلية التربية للعلوم الإنسانية/ قسم العلوم التربوية والنفسية
4	أ. د. ليث كريم حمد	الإرشاد النفسي	جامعة ديالى/كلية التربية الأساسية/ قسم الإرشاد النفسي
5	أ.م. د. إكرام دحام زغير	الإرشاد النفسي	الجامعة المستنصرية/كلية التربية الأساسية/ قسم الإرشاد التربوي
6	أ.م. د. أمل إبراهيم حسون الخالدي	الإرشاد النفسي	الجامعة المستنصرية/كلية التربية/ قسم الإرشاد النفسي
7	أ.م. د. رحيم هملي معارج	الإرشاد النفسي	جامعة بغداد / كلية التربية/ ابن رشد/ قسم العلوم التربوية والنفسية
8	أ.م. د. عبد الكريم محمود صالح	الإرشاد النفسي	المديرية العامة للتربية/ ديالى/ معهد أعداد المعلمين
9	أ.م. د. كاظم علي هادي	الإرشاد النفسي	الجامعة المستنصرية/كلية التربية/ قسم الإرشاد النفسي
10	أ.م. د. علاهن محمد علي	الإرشاد النفسي	الجامعة المستنصرية/كلية التربية/ قسم الإرشاد النفسي



Ministry of Higher Education and
Scientific Research
University of Diyala
College of Basic Education
Department of Psychological Guidance
and Educational Orientation



The Effect of the Two Counseling Style "Visual Guided Imagery" and "Reframing" in Reducing Daydreaming

A Dissertation submitted to the council of College of Basic Education,
University of Diyala in partial fulfillment of the requirements of the
degree of Doctorate of Philosophy in Education, Psychological counseling
and Educational Guidance

By

DHEA'A FAISAL HARJAN

Supervised by

Prof. Salih Mahdi Salih (Ph.D.)

1436 A. H.

2015 A.D.

Abstract

This study investigates The Effect of the Two Guidance Approaches "Guided Visualization" and "Re-imagination" in Reducing Daydreaming in the students of intermediate stage. It can be achieved through investigating the following hypotheses:

- ❖ There is no statistically significant difference on the level 5.05 between the averages of the scores of the students of the three groups: the first experimental group, the second experimental group, and the control group after the application of assessment instrument as in the following
- There is no statistically significant difference between the averages of the scores of the students of the three groups: the first experimental group on which the guided visualization approach is applied; the second experimental group on which re-imagination approach was applied; and the control group which has never been exposed to guidance approach to assess daydreaming during the posttest.
- There is no statistically significant difference between the averages of the scores of the pretest and posttest in the first experimental group on which guided visualization approach is applied in assessing daydreaming.
- There is no statistically significant difference between the averages of the scores of the pretest and posttest in the second experimental group on which re-imagination approach is applied in assessing daydreaming.

- There is no statistically significant difference between the averages of the scores of the pretest and posttest in the control group which has never been exposed to guidance approach to assess daydreaming.

For the sake of ensuring the validity of the study hypotheses, the researcher implemented the model of two experimental groups and a control group with pretest and posttest. The study community included the students of 24 intermediate and secondary schools distributed on the Directory of Education in Diyala, Baquba Center. The number of students reached 7114. The sample of the study were the students of the second intermediate class. After that, 30 students of those who obtained high scores in above the virtual average on the scale of daydreams were chosen. Then, they were randomly distributed on the three groups. Each group had ten students. The three groups were equalized in some variables like the score in daydreams pretest, birth order, underachievement, student's job, losing parent(s), residence ownership.

The first experimental group received a guidance program according to guided visualization approach according to Raimy's Theory of misconceptions. The second group received a guidance program according to re-imagination approach which is based on Meichenbaum's theory of cognitive behavior modification. The control group did not receive any guidance program.

The researcher has built two scales use in the study:

1. Daydream scale which was made of 32 items distributed on the two sides of daydreams (positive and negative). The validity (face validity and construct validity) was ensured. The reliability of the scale was calculated by retesting and Cunchach formula alpha. The results were 0.87 and 0.82 respectively.

2. Two guidance programs based on guided visualization and re-imagination approaches. They were conducted in 14 sessions, twice a week, for each program.

For processing the data, the researcher used the following statistical aids (T-test for independent and related samples, Cunniff formula alpha, Person correlation coefficient, Chi square test, one –way analysis of variation, Mann-Whitney- U Test, and Wilcoxon test.

The results of the study showed the affectivity of the two approaches in reducing daydreaming. In the light of the results of the study, the researcher recommended the following:

1. Enlisting the program of the study in the curriculum of training and preparing educational guides due to its affectivity in detecting and correcting wrong conceptions, conventions, and thoughts.
2. Utilizing the daydream scale prepared in the study.

The researcher also proposed certain suggestions for further study:

1. Studying the effect of other guidance approaches in reducing daydreaming like Psychodrama, problem-solving, Neuro-linguistic programming, thought stop, desensitization, and psychological engineering.
2. Studying the two guidance approaches, revisualization and re-imagination, in preparatory schools and comparing morning and evening classes of intermediate schools.