

# اثر برنامج ارشادي في الصحة النفسية لطلبة كلية التربية الاساسية جامعة ديالى

رسالة مقدمة الى مجلس المعهد العربي العالي للدراسات  
التربوية والنفسية وهي جزء من متطلبات درجة  
ماجستير تربية/ طرائق تدريس علم نفس التوافق  
(صحة نفسية).

من قبل الطالب  
موفق ايوب محسن العبيدي

اشراف  
الاستاذ الدكتور  
وهيب مجيد الكبيسي

شباط ٢٠٠٥م

ذو الحجة ١٤٢٥هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَأَمَّنَّهُمْ مِنْ خَوْفٍ ﴿٤﴾

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
العظيم

(( قريش الآية ٤ ))

## إقرار المشرف

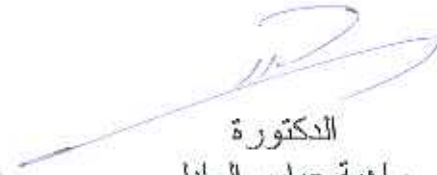
أشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة ( أثر برنامج إرشادي في الصحة النفسية لطلبة كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى ) ، والمقدمة من قبل الطالب موفق أيوب محسن العبيدي ، جرى تحت إشرافي ، وهي جزء من متطلبات درجة الماجستير في علم نفس التوافق / صحة نفسية .



المشرف  
الأستاذ الدكتور  
وهيب مجيد الكبسي

٢٠٠٥ / /

بناء على التوصيات المتوفرة ، أرشح هذه الرسالة للمناقشة



الدكتورة  
راهبة عباس العادلي  
رئيس القسم


٢٠٠٥

ج

١٠ التوقيع  
١١ التوقيع  
١٢ التوقيع  
١٣ التوقيع  
١٤ التوقيع  
١٥ التوقيع  
١٦ التوقيع

## إقرار المشرف اللغوي

اشهد إن الرسالة الموسومة ( أثر برنامج إرشادي في الصحة النفسية لطلبة كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى ) قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية تحت إشرافي بحيث إنها أصبحت مصاغة بأسلوب علمي سليم وخال من الأخطاء والتعابير اللغوية غير الصحيحة ولاجله وقعت .



الأستاذ

مندوب أيوب محسن العبيدي  
عضو اتحاد الأدباء والكتاب العراقيين

التاريخ

## قرار اللجنة

نشهد بأننا أعضاء لجنة المناقشة اطلعنا على الرسالة الموسومة  
(اثر برنامج إرشادي في الصحة النفسية لطلبة كلية التربية الأساسية -  
جامعة ديالى)، والمقدمة من قبل الطالب موفق أيوب محسن العبيدي،  
وقد ناقشنا الطالب في محتوياتها وفيما له علاقة بها، ونعقد أنها جديرة  
بالقبول لنيل درجة ماجستير تربوية / طرائق تدريس علم نفس التوافق  
(صحة نفسية) وبتقدير امتياز .

الأستاذ الدكتور

إبراهيم عبد الخالق  
عضوا

الأستاذ الدكتور

كامل علوان الزبيدي  
رئيس اللجنة

الأستاذ الدكتور

وهيب مجيد الكبيسي  
المشرف على الرسالة

الأستاذ الدكتور

سعيد رشيد الاعظمي  
عضوا

صدقت من قبل مجلس المعهد العربي العالي للدراسات التربوية والنفسية

الدكتور

احمد مخلف الدليمي  
العميد

## الإهداء

إلى

- \* الذين أقول فيهما ما دمت حيا (( ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا ))
- \* زوجتي العزيزة .. أم اشرف ، التي قاسمتني هموم هذه الرسالة التي أنجزت في ظروف قليل بحقها أن يقال إنها صعبة لأنها كانت الأصعب ، والله الحمد والمنة.
- \* إخواني مندوب ، منذر ، مبدر ، مزهر ، وأخواني ، هيفاء ، لمياء و كوثر الذين لم يدخروا جهدا لمساعدتي.
- \* أحبائي وأولادي سارة ، اشرف ، رسل ، شروق.
- \* الأعداء قيس ، عذراء ، ميساء ، سولاف.

الباحث

## شكر و امتنان

الحمد لله حق حمده والصلاة والسلام على من لا نبي بعده وعلى آله الطيبين الطاهرين وأصحابه الغر الميامين.

للمرة الثانية يكون أحد أعلام جامعة بغداد مشرفاً على رسالتي ، ففي الأولى كان إشرافه على بحث التخرج في كلية الآداب قسم علم النفس وفي الثانية إشرافه على رسالتي في المعهد العربي العالي للدراسات التربوية والنفسية ، فهو أستاذي الذي أشرف وعلم وتحدث وأفهم ، وأفاد وتكلم ، وأشار ونظم ، وتعب ولم يسأم ، و أرشدني إلى الطريق الأسلم ، الأستاذ الأخ ، والأستاذ الصديق ، الأستاذ الدكتور وهيب مجيد الكبيسي (نفعا الله بعلمه).

كما يسر الباحث بعد إنجاز بحثه أن يتقدم بواقر الشكر والعرفان إلى كل من قدم له مصدراً ، أو مشورة ، أو ملاحظة قيمة زينت سطور هذا البحث ، ولا يفوت الباحث أن يسجل أسماء الذوات الأفاضل الذين كانوا عوناً له :

- أساتذتي الأفاضل أعضاء لجنة السمنار في معهدنا.
- أساتذتي المحكمين الأفاضل في قسم علم النفس ، كلية الآداب ، جامعة بغداد ، وكلية التربية ابن رشد.
- الأساتذة الأفاضل في كلية التربية الأساسية ، جامعة ديالى وأخص بالذكر منهم الأستاذ الدكتور علي عبد الرحمن ، والأستاذ الدكتور هيثم الصافي ، والأستاذ الدكتور سامي مهدي والأستاذ الدكتور ليث السامرائي .
- الأستاذ الدكتور عدنان المهداوي بكلية التربية - جامعة ديالى .
- الأساتذة الأفاضل في قسم الإحصاء - كلية الإدارة والاقتصاد .
- الأستاذ المساعد الدكتور صالح مهدي صالح لما أبداه من مساعدة في حصولي على المصادر.
- السيد مراد عطا الكيلاني وعائلته الكريمة لموقفهم النبيل .
- الأخ جلال عبد اللطيف لجهوده في طبع الرسالة .
- موظفات مكتبة كلية التربية وقسم علم النفس في جامعة بغداد .
- الست زينب ناجي العبيدي لجهودها الكبيرة .
- الأخ غانم رشيد حميد العبيدي.

والله ولي التوفيق

الباحث  
موفق أيوب العبيدي

مكتبة كلية التربية  
جامعة بغداد

أثر برنامج إرشادي في الصحة النفسية  
لطلبة كلية التربية الأساسية  
جامعة ديالى

ملخص رسالة مقدمة الي

مجلس المعهد العربي العالي للدراسات  
التربوية والنفسية وهي جزء من متطلبات درجة  
ماجستير تربية / طرائق تدريس علم النفس التوافق  
( صحة نفسية )

من قبل الطالب  
موفق ايوب محسن العبيدي

اشراف  
الاستاذ الدكتور  
وهيب مجيد الكبيسي

شباط ٢٠٠٥ م

ذو الحجة ١٤٢٥ هـ



إن المهتمين بميدان علم النفس والصحة النفسية والأطباء النفسانيين قد أولوا الصحة النفسية اهتماما واسعا ، وهذا الاهتمام يأتي من باب إن المجتمع الذي لا يعير اهتماما للصحة النفسية فإنه سيدفع ثمن نفسي الأمراض النفسية والاجتماعية فيه غالبا من حيث الجهد والمال ومن حيث اتساع دائرة سوء التوافق النفسي الاجتماعي ، وإذا كان هذا المتغير قد أصبح علما نافعا قائما بذاته وموضوعا لدراسة علمية منظمة فذلك لأن الصحة النفسية تؤدي إلى الاستقرار وشعور الإنسان بالراحة والسعادة ، فضلا عن إن الاهتمام بها يؤدي بهم إلى تحقيق الإنتاج المطلوب منهم ويجعلهم قادرين على تحمل مسؤولياتهم على أفضل صورة ممكنة ، وهذا يتحقق من خلال تصميم برامج إرشادية للطلبة تهدي لهم جوا نفسيا مريحا وتعينهم على التوافق على أساس إن التدخل الإرشادي في إطار المجموعة الصغيرة أدى إلى حدوث تغير إيجابي واضح في سلوك واتجاهات الطلبة حيث اتضح إن الكثير من مشاكلهم السلوكية والشخصية قد تلاشت ، وهذا يجعل العملية الإرشادية ذات دور كبير وهام في بناء الشخصية المتوافقة.

إن الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي وإن كان لا يعني إنه وسيلة علاجية فقط ، فإنه وسيلة وقائية أيضا ، لأنه يعمل على استثمار نقاط القوة وتلافي نقاط الضعف ، وهذا يعني أن الإرشاد لم يعد مسألة ترفيحية تقدم للطلبة بل هو ضرورة ملحة تفرضها طبيعة التقدم العلمي والتكنولوجي ، بسبب تعقد الحياة وارتفاع مستوى المعيشة.

لقد هدف البحث الحالي إلى معرفة أثر برنامج إرشادي في الصحة النفسية ، ولتحقيق هذا الهدف تم اختبار الفرضيات الآتية:-

١- لا يؤثر التفاعل بين نوع البرنامج الإرشادي ونوع الجنس في الصحة النفسية.

٢- لا يؤثر نوع البرنامج الإرشادي في الصحة النفسية.

٣- لا يؤثر نوع الجنس في الصحة النفسية.

٤- ليس هناك فرق ذو دلالة إحصائية في الصحة النفسية بين الذكور والإناث في المجموعة التجريبية.

٥- ليس هناك فرق ذو دلالة إحصائية في الصحة النفسية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

وتحقيقاً لهدف هذا البحث فقد تم إجراء تجربة تكونت عينتها من (٦٠) طالباً وطالبة جامعيين موزعين إلى مجموعتين بواقع (٣٠) للمجموعة التجريبية و(٣٠) للمجموعة الضابطة ، كما تم الاعتماد في هذا البحث على تصميم المجموعة الضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي ، ويتبنى الباحث مقياساً في الصحة النفسية .

وبعد إجراء التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المتغيرات النفسية والديموغرافية ، تعرضت المجموعة التجريبية إلى برنامج إرشادي لمدة (٦) أسابيع بينما لم تتعرض المجموعة الضابطة لذلك البرنامج ، وبعد انتهاء التجربة قام الباحث بتطبيق مقياس الصحة النفسية على المجموعتين التجريبية والضابطة في الوقت نفسه ، واتضح بعد تحليل البيانات ومعالجتها إحصائياً باستخدام تحليل التباين الثنائي واختبار توكي توصل البحث إلى النتائج الآتية :-

١- أن هناك أثراً للتفاعل بين نوع البرنامج الإرشادي ونوع الجنس في الصحة النفسية.

٢- أن هناك أثراً لنوع البرنامج الإرشادي في الصحة النفسية .

٣- وجود أثر لنوع الجنس في الصحة النفسية .

٤- أن هناك فرقاً ذا دلالة إحصائية في الصحة النفسية بين الذكور والإناث ولصالح الإناث.

٥- أن هناك فرقاً ذا دلالة إحصائية في الصحة النفسية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

وفي ضوء نتائج البحث خرج الباحث بالعديد من التوصيات منها :-

١- قيام المسؤولين في كليات التربية بتفعيل دور البرامج الإرشادية في الجامعات لما لها من أثر في الصحة النفسية لدى الشباب الجامعي بعدهم أمل المستقبل الذي ينشده المجتمع .

٢- زيادة كفاءة التدريسيين من المتخصصين في الإرشاد والصحة النفسية وذلك من خلال إقامة دورات تدريبية لهم لكي يتمكنوا من تشخيص ومعالجة مشكلات الطلبة ، وبالتالي نماء صحتهم النفسية .

واستكمالاً للجوانب المستقلة لهذا البحث خرج الباحث بعدد من المقترحات

منها :-

١- إجراء دراسات علمية لمعرفة أثر برنامج إرشادي في الصحة النفسية لمرحل أخرى مثل مرحلة المتوسطة ، الإعدادية والمعاهد .

٢- معرفة علاقة الصحة النفسية بمتغيرات أخرى لم يتناولها هذا البحث مثل الذكاء وسمات الشخصية .

## تثبت المحتويات

صفحة من - إلى	الموضوع
هـ	الإهداء
و	شكر وامتنان
ح - ي	ملخص الرسالة
ك - م	تثبت المحتويات
ن	تثبت الجداول
س	تثبت الأشكال
س	تثبت الملاحق
٢٣-١	الفصل الأول : مشكلة البحث وأهميته
٥-٢	مشكلة البحث
١٧-٦	أهمية البحث والحاجة إليه
١٨	أهداف البحث
١٨	حدود البحث
٢٣-١٨	تحديد المصطلحات
٦٧-٢٤	الفصل الثاني : الإطار النظري
٣١-٢٥	القسم الأول : الإرشاد النفسي
٢٥	تمهيد
٢٧-٢٦	تعريفه
٢٩-٢٧	أنواعه
٣٠-٢٩	وسائله
٣١-٣٠	أساليبه
٤٥-٣١	القسم الثاني : البرامج الإرشادية

صفحة	الموضوع
٣١	خطواته
٣٢-٣١	أسسه
٣٢	تخطيطه
٣٣-٣٢	خدماته
٣٣	تنفيذه
٣٤	فلسفته
٣٥	وظائفه
٣٦-٣٥	فرضياته
٣٨-٣٧	تقويمه
٤٥-٣٨	النظريات التي عدلت كإطار مرجعي في بناء البرامج الإرشادية
٤٠-٣٨	نظرية كارل روجرز
٤٢-٤٠	نظرية وليم سون
٤٥-٤٢	نظرية إيسيس
٦٥-٤٥	القسم الثالث : الصحة النفسية
٤٧-٤٥	تمهيد
٤٩-٤٧	مناهج الصحة النفسية
٥٠-٤٩	معاييرها
٦٥-٥٠	النظريات التي تناولت الصحة النفسية
٥١-٥٠	نظرية فرويد
٥٢-٥١	نظرية Adler
٥٢-٥٢	نظرية هورني
٥٣	نظرية بافلوف
٥٥-٥٤	نظرية روجرز
٥٦-٥٥	نظرية مازلو

صفحة	الموضوع
٥٦-٥٧	نظرية زن
٥٧-٥٨	نظرية سالتز
٥٨-٥٩	نظرية هلجارد
٥٩-٦٥	نظرية كيلي
٦٦-٨٧	الفصل الثالث : دراسات سابقة
٦٧-٧٥	دراسات تناولت الصحة النفسية
٧٥-٧٩	دراسات تناولت البرامج الإرشادية
٧٩-٨٣	دراسات تناولت أثر البرامج الإرشادية في الصحة النفسية
٨٤-٨٧	مناقشة الدراسات السابقة
٨٨-١٠٧	الفصل الرابع : منهجية البحث وإجراءاته
٨٩-٩٠	التصميم التجريبي
٩٠	مجتمع البحث
٩٠-٩١	عينة البحث التطبيقي
٩٨-١٠٧	أداتا البحث
١٠٧	الوسائل الإحصائية
١٠٨-١١٥	الفصل الخامس : عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها
١٠٩-١١١	عرض النتائج
١١٢-١١٣	مناقشة النتائج وتفسيرها
١١٤	التوصيات
١١٥	المقترحات
١١٦-١٣٢	المصادر
١٣٣-١٦٥	الملاحق
	ملخص الرسالة باللغة الإنكليزية

## ثبت الجدول

رقم الجدول	عنوانه	صفحة
١	إعداد مجتمع طلابية جامعة ديالى موزعين على وفق متغيري الجنس والتخصص.	٩٠
٢	عينة البحث التطبيقية موزعين بالتساوي على مجموعتين تجريبية وضابطة وحسب متغير الجنس.	٩١
٣	التكافؤ في متغير الصحة النفسية في الاختبار القبلي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.	٩٢
٤	التكافؤ في متغير العمر بين والمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.	٩٢
٥	التكافؤ في متغير المحافظة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.	٩٣
٦	التكافؤ في متغير عائلية السكن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.	٩٣
٧	التكافؤ في متغير مهنة الأب بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.	٩٤
٨	التكافؤ في متغير مهنة الام بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.	٩٤
٩	التكافؤ في متغير عدد أفراد الأسرة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.	٩٤
١٠	التكافؤ في متغير تسلسل الشخص بين اخوته في أسرته بين المجموعة الضابطة	٩٥
١١	التكافؤ في متغير عدد الغرف في المنزل بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.	٩٥
١٢	التكافؤ في متغير الدخل الشهري بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.	٩٦
١٣	التكافؤ في متغير تحصيل الأب بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.	٩٦
١٤	التكافؤ في متغير تحصيل الام بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.	٩٧
١٥	التكافؤ في متغير مساحة المنزل بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.	٩٧
١٦	نسبة آراء السادة المحكمين في صلاحية الجلسات الإرشادية.	١٠٥
١٧	معامل ثبات البرنامج بطريقة إعادة الاختبار.	١٠٥
١٨	عدد الجلسات الإرشادية وتاريخ انعقادها والمواضيع التي أقيمت على المجموعة التجريبية.	١٠٦
١٩	نتائج تحليل التباين الثنائي لتباين اثر نوع البرنامج الإرشادي والجنس وتفاعلها معا في الصحة النفسية.	١٠٩
٢٠	نتائج اختبار توكي بين مجموعة الذكور ومجموعة الإناث في المجموعة التجريبية.	١١١
٢١	نتائج اختبار توكي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.	١١١

## تثبيت الأشكال

صفحة	الموضوع	تسلسل الشكل
٨٩	التصميم التجريبي ذو الاختبار القبلي والبعدي ( المعتمد في البحث الحالي )	١

## تثبيت الملاحق

صفحة من - إلى	الموضوع	تسلسل الملحق
١٢٠ - ١٢١	مقياس الصحة النفسية.	١
١٣٠ - ١٥٠	استبيان السادة المحكمين بشأن صلاحية البرنامج الإرشادي.	٢
١٥٠ - ١٦٠	البرنامج الإرشادي بصورته النهائية.	٣



## الفصل الأول

مشكلة البحث  
أهمية البحث  
أهداف البحث  
حدود البحث  
تحديد المصطلحات

إن ميدان علم النفس وإن كان يهتم بالدراسة العلمية للسلوك ، وما يتصل بها من عمليات توافق للإنسان من أجل سعادته وطمأنينته ، فهو في الوقت نفسه يهتم بمشكلات الفرد واضطراباته النفسية من أجل تحقيق الصحة النفسية المنشودة له (الهاشمي ، ١٩٨٧ ، ص ٣٧).

وهكذا نجد إن التخطيط للصحة النفسية وإن كان يتطلب أن يتم على وفق مستويات ثلاثة هي : المستوى العلاجي والمستوى الوقائي والمستوى الإنشائي ، فإن المستوى الوقائي ينبغي أن يبال الحظ الأوفر في الدول النامية ، وذلك لان الاهتمام بأمر القلة المريضة وإن كان يعد أمراً نبيلاً وإنسانياً فلا ينبغي له أن يشغل المختصين عن الاهتمام بالكثرة الغالبة التي يمكن أن تقع فريسة للمرض أو الانحراف ، ولهذا يجب أن تعني خطة الصحة النفسية للمجتمع بثتى الوسائل التي تستهدف تجنب أفراد المجتمع أسباب الانحراف أو المرض النفسي والعقلي ، كما تستهدف أيضاً تعزيز وتدعيم الظروف والفرص المهيأة للنمو السوي ( مغاريوس ، ١٩٧٤ ، ص ٢٧ ) ، فضلاً عن إن فرنك ( Frank ) قد أوضح بأن العصر الحالي يعد عصراً مملوءاً بالضغوط والأزمات النفسية بحيث اسماء (عصر أمراض الحضارة)، وكما أشارا بول و إنريث ( Powell & Enrtight ) في كتابهما الذي اسمياه بعصر القلق وإدارة الضغط ، إلى أن الإحصاءات الحديثة بينت إن (٨٠%) من أمراض العصر مثل النوبات القلبية وقرحة المعدة وضغط الدم و غيرها ، كانت بدايتها ضغوط نفسية ، وذلك لأن الفرد عندما يتعرض لموقف ضاغط فإن استجابته لذلك الموقف تكون داخلية ونفسية ( الراشدان ، ١٩٩٥ ، ص ٢ ) ، كما أشارت بعض الدراسات العلمية التي تناولت الصحة النفسية واضطراباتها في المجتمعات المتقدمة عامة وفي الوطن العربي خاصة على الرغم من قلتها إلى وجود اضطرابات نفسية لدى الشباب وإن تلك الاضطرابات تسير في اتجاه الزيادة ( الجليبي ، ١٩٨٩ ، ص ٣٩ ) ، فتمرد الشباب يجعله يتمزق نفسياً ويشعر بالشقاء والاختراب عن أنفسهم وعن الآخرين ( عبود ، ١٩٧١ ، ص ٨٩ ) .

إن الشباب الجامعي وإن كانوا يقسمون بأدوار متعددة ، فإن ذلك يفرض عليهم تعدد أنماط سلوكية تمثل عبئا نفسيا على كاهلهم لكي يرضوا الأطراف الذين يتعاملون معهم جميعا ( الهابط ، ١٩٨٥ ، ص ١٧ ) ، فضلا عن إن الطالب الجامعي يكون حاملا في تكوينه تأثيرات وعوامل بيئية واجتماعية واقتصادية ، فإن هذه المرحلة تجعل من الشباب في هذا العمر لأن يكون عرضة لنوازع عديدة تتراوح ما بين الطموح والإقدام والتردد والإحجام والتطلع إلى تجربة حياتية مجدية يحققها له الوسط الجامعي ، وغالبا ما تكتسب عليه صورة المستقبل في الوقت ذاته فتتولاه مشاعر الخشية والريبة ( الجنابي ، ١٩٩١ ، ص ١٥ ) ، وهذا ما أكدته دراسة ( أبو عطية ، ١٩٨٨ ) ، عندما أوضحت بان الشباب الجامعي يجد نفسه على مفترق الطرق حيث تشكل هذه المرحلة الحد الفاصل بين المراهقة والرشد فهم يقفون وقفة حائرة مهزوزة لأنهم لا يعرفون موقفهم من عالم الكبار ، ففي الوقت الذي يعملون فيه جاهدين للانسلاخ عن جماعة المراهقين ، فإنهم يحاولون الانتماء إلى جماعة الراشدين الكبار ، هذا الموقف اللاإتتمائي بسبب مشاكل نفسية واجتماعية تؤثر على تكيفهم وتفاعلهم داخل الحرم الجامعي ( أبو عطية ، ١٩٨٨ ، ص ٤٠٥ ) ، مما يؤدي إلى انخفاض معنوياتهم خلال الأشهر الثلاثة الأولى من بدء السنة الدراسية ( الدفاعي ، ١٩٨٨ ، ص ٦٢ ) ، وأشارت دراسة ( العلي ، ١٩٩٨ ) ، إلى خطورة المرحلة الجامعية عندما أوضحت إن هناك اضطرابات نفسية كالأحباط الذي يؤدي بدوره إلى سلوك غير عقلاني إذ لا يستطيع الفرد التفكير بصورة منطقية أو فعالة ( العلي ، ١٩٩٨ ، ص ٧ ) ، وبالتالي فإن أعداد كبيرة منهم تجعلهم يعزفون عن مراجعة العيادات النفسية الخاصة والرسمية لتشخيص حالاتهم بسبب النظرة التقليدية في المجتمع لمن يعاني من مشكلة نفسية ، وكذلك قلة البيانات المتوفرة عن أنواع المشكلات ، والأزمات النفسية التي يعاني منها طلبة الجامعة ، علما إن الذين عرضوا حالاتهم وشكواهم للمختصين النفسيين في ازدياد مضطرد ( الجنابي ، ١٩٩١ ، ص ١١-١٢ ) .

وهكذا نجد إن الحاجة خلال العقود السابقة قد تزايدت بضرورة اعتماد نظم وبرامج فاعلة للإرشاد على جميع مستويات الأنظمة التربوية في غالبية دول العالم

( بوبطانة ، ١٩٨٦ ، ص ٢٩ ) ، لتكن عوناً للطالب لمواجهة أوضاعه الاقتصادية والاجتماعية المتذبذبة والتي لها تأثير في فكره وسلوكه ، لأن عدم مجابهة تلك الأوضاع تسبب اضطراباً نفسياً (فيلبس ، ١٩٧٠ ، ص ٥٤) .

وإذا كانت الدول المتقدمة تعلق آمالاً كبيرة على البرامج الإرشادية في خططها الإنمائية لتنمية سلوك أبنائها ومسؤولياتهم الاجتماعية فإن الحاجة لتلك البرامج قد تزداد بشكل أكثر في الدول النامية لتعويض ما فات أفرادها من فرص التقدم والنماء لكي يلحقوا بركب العالم المتقدم ( حيدر ، ١٩٩٨ ، ص ١ ) ، على اعتبار أن إعاقة التقدم هو نتيجة لأسباب منها : وجود مشاكل اجتماعية ذات أبعاد متعددة وتأثيرات سلبية متنوعة فضلاً عن وجود مشاكل نفسية واقتصادية لم تعالج ببرامج إرشادية لتعديل السلوك ( العامري ، ١٩٩٩ ، ص ١ ) ، فقد أشارت دراسة ( بيرداي ، ١٩٥٩ ) Berdie إن غياب هذه البرامج تجعل مسألة سوء التوافق مع البيئة وعدم تنمية الميول قائمة ومستمرة مع تنامي مشكلات الإنسان إذا لم تعالج وفق أساليب علمية وتقنية ( Berdie , 1959 , p175 ) ، وهذا يعني إن البرامج الإرشادية لها علاقة في تخفيف القلق ، فضلاً عن إنها تساعد الطالبة على تبني أنماط جديدة في السلوك المتوافق والعادات الحسنة (جعفر، ١٩٨٩، ص ١٠٢-١٠٥) .

إن الإرشاد وبرامجه وإن بدأ بالتطبيق في ميادين متعددة ويعالج أنواعاً من المشكلات والانحرافات السلوكية لدى الأفراد لتنمية شخصياتهم وتحقيق أهداف تربوية واجتماعية أخرى عبر تلك البرامج ( عثمان ، ١٩٧٣ ، ص ٩١ ) ، فإن خدمات الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي وبرامجه تكاد تكون ضعيفة أو معدومة في المرحلة الجامعية في الدول النامية عامة والعراق خاصة (الجنابي، ١٩٩٢، ص ٧) ، فقلة البرامج الإرشادية المعتمدة في معالجة المشكلات الملحة ومنها اضطرابات الصحة النفسية قد تجعل هذه المشكلة قائمة باستمرار وتدعو المؤسسات التربوية خاصة بإيجاد الحلول المناسبة لها (جعفر، ١٩٨٩، ص ١٠٢-١٠٥) .

وانطلاقاً مما تقدم يأتي البحث الحالي ( أثر برنامج إرشادي في الصحة النفسية لطلبة كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى ) محاولة علمية للكشف عن اثر إحدى المتغيرين في المتغير الآخر للاستفادة من ذلك في المجالات النفسية والتربوية من اجل وضع الخطط والبرامج التعليمية والإرشادية والتوجيهية ، فضلاً عن ان هذا البحث على حد علم الباحث لم يعطرق من قبل على صعيد الوطن العربي عامة وفي القطر العراقي خاصة .

## أهمية البحث والحاجة إليه :-

إن أية أمة إذا أرادت مستقبلاً مشرقاً لأجيالها وتكوين مجتمع منشود على وفق طموحها ، فعليها أن تعتمد على شبابها لأنهم معقد آمالها ومصدر أساس لتحقيق نهضتها في المجالات كافة ( الشيباني ، ١٩٧٣ ، ص ٧ ) ، فضلاً عن أنهم الثروة البشرية التي لا تقل أهمية عن الثروة المادية للشعوب وضمنان مستقبلها ولهم دور أساس في بنائها (الكناني، ١٩٩٨، ص ٣٧٣ ) ، فالشباب هم الشريحة الأكثر استعداداً لاستقبال الأفكار الجديدة والسير وراء المستحدثات والاتصال بالجديد والتزود بالمعرفة والبحث عن الخبرة بمختلف الوسائل والاستجابة لها بأقصى طاقة ممكنة ( عبد الدايم ، ١٩٧٤ ، ص ٥٠ ) ، مما يؤهلهم لأن يكونوا لبنات في البناء الحضاري للأمة ( العظموي ، ١٩٨٨ ، ص ٣٥٣ ) ، وكذلك هم أداة لإصلاح الشعوب ، وفي هذا الصدد أشار روسو ( Rosso ) إلى أنه يمكن إصلاح الشعوب في عصر الشباب ولكنهم يصبحون غير قابلين للإصلاح في كبرهم ( معوض ، ١٩٧١ ، ص ٢١ ) ، لذا فإن الاهتمام بالشباب أخذ يتسع ويتزايد حجمه من قبل مختلف الدول ( الجنابي ، ١٩٩٩ ، ص ١١ ) ، لأن موضوع الشباب بمفهومه الواسع يعد موضوعاً استثمارياً في المقام الأول وعائده أكثر من مجزي على المدى القريب والمتوسط للأمة كلها ( اللامي ، ١٩٩٥ ، ص ٨ ) ، وهذا يعني إن الاهتمام بقضايا الشباب بشكل عام والشباب الجامعي بشكل خاص يسهم إسهاماً كبيراً في زيادة سرعة عجلة التطور لأجل اللحاق بالمجتمعات المتقدمة ( العلي ، ١٩٩٨ ، ص ٦ ) .

وإذا كانت الجامعات تعد من المؤسسات التربوية المؤثرة في إعداد الشباب وفي رقي المجتمعات لأنها تساعد على تشكيل سلوكهم وتوجيههم التوجيه السليم الذي يحقق لهم التفاعل الإيجابي والتوافق الناجح مع الجماعة التي يعيشون معها ( عبد التواب ، ١٩٩٣ ، ص ١٢٥ ) ، فإن الشباب الجامعي يمثل طليعة واعية من بين الشباب لأنها نجحت في اجتياز عقبات كثيرة في مواصلة الدراسة وأُنِيحت لها فرص الحصول على معارف وخبرات في مختلف العلوم والفنون لم تنتج لغيرهم من الشباب الآخرين ( عبد الدايم ، ١٩٧٤ ، ص ١٣٨ ) ، وهكذا نجد أن على

الجامعة تقع مسؤولية خطيرة وكبيرة تجاه طليعتها فهي المسؤولة عن وضعهم في طريق المعرفة ، والبحث ، والتخصص في أحد فروعها ، فالجامعة مسؤولة عن تقديم فرص الثقافة المتنوعة لهم ، والتي تساعدهم في فهم الحياة ومواجهتها تطوراتها وتحدياتها ، وما يفرضه العصر الحديث من تغيرات علمية وتقنية متسارعة وما يفرضه من أفكار وقيم جديدة فضلاً عن مسؤولياتها في تشذيب شخصياتهم من الأفكار القديمة والقيم البالية والاتجاهات السلبية التي تكونت ونمت في سنوات حياتهم السابقة وتمتين ما يحملون من قيم واتجاهات إيجابية ( الكبيسي ، وآخرون ، ١٩٨٣ ، ص ٤٦-٤٧ ) ، فضلاً عن تلبية حاجاتهم ومطالب نموهم النفسي والاجتماعي والأكاديمي للوصول بهم إلى أعلى مراتب التوافق والانسجام مع البيئة بإشباع حاجاتهم المتجددة بتجديد الطرائق لينعكس ذلك بالنالي على وجود مجتمع صالح ومتوافق ، وفي هذا الصدد فقد أوضح مايكل ( Mikel ) إن التعليم بشكل عام الذي يهدف إلى خدمة المجتمع ويجب أن يهتم بنمو الفرد وحاجاته ، أما التعليم الجامعي فيهدف إلى تنمية المواطنة الصالحة ( التل ، ١٩٨٦ ، ص ٨٦ ) .

وهكذا نجد أن حياة الإنسان وإن كانت سلسلة متصلة الحلقات تؤثر في كل مرحلة من المراحل اللاحقة وتتأثر بالمراحل السابقة ، فإن مرحلة الشباب في الجامعة ، ما هي إلا امتداداً طبيعياً لمرحلة المراهقة ، وفي نفس الوقت فإن مرحلة الرجولة تعد امتداداً لها ، لذا فهي تتطلب منهم التوافق مع أنفسهم ومع مجتمعهم وتمسكهم بالتقاليد والموروث الحضاري والقيمي على امتداد تاريخهم الثر ، وعطاء وإسهامات أمتهم عبر مسيرتهم الحضارية ، ( عيسى ، ١٩٨٥ ، ص ٣٥ )

إن التربية في الوقت الحاضر ( وإن ازداد تعقيدها كلما صعدنا في السلم التعليمي ) عملية تؤثر فيها الكثير من المتغيرات ، لذلك فإنه من المتوقع أن تعترض سبيل طلبة الجامعة مشكلات وتحديات عليهم مواجهتها ومحاولة حلها ومساعدتهم في إيجاد حلول نافعة لهذه المشكلات ( الجنابي ، ١٩٩٢ ، ص ١٠ ) ، لأنهم عندما ينتقلون إلى المرحلة الجامعية يجابهون بنمط بيئي جديد فبعضهم لا

بقوى على التوافق والاسيما أولئك الذين لا يزالون يظهرون سمات المراهقة المتأخرة كالتنمر وضعف الثقة بالنفس مما يدفعهم إلى سلوك لا يتلائم مع طبيعة الجو الجامعي (علي ، ١٩٩٢ ، ص٣ ) ، فقد كشفت دراسة ( السواد ، ١٩٨١ ) أن الطلبة الجدد يعانون من صعوبة الامتحانات ويواجهون صعوبة في استعمال الأجهزة في المختبرات ويحتاجون إلى أن يتعلموا كيف يدرسون بطريقة مفيدة ومشكلات أخرى نفسية واجتماعية واقتصادية في بداية حياتهم الجامعية ( السواد ، ١٩٨١ ، ص١١٩ ) ، وهذا مما يؤدي إلى ضعف التحصيل الدراسي لديهم ويجعلهم بحاجة إلى مساعدة لمواجهة هذه المشكلات وتجاوزها ( معالي ، ١٩٨٧ ، ص١٢ ) ، بيد أن حدة هذه المشكلات تتباين من طالب لآخر ، إذ أن قسماً منهم يتأثر بدرجة كبيرة بنوع المشكلة سواء كانت دراسية أو نفسية أو اجتماعية أو اقتصادية فتؤدي إلى نتائج سلبية في الانجاز الدراسي فضلا عن سوء التوافق الاجتماعي والنفسي ( الجبالي ، ١٩٩٢ ، ص١٠ ) .

وإذا كانت العملية التربوية أو التعليمية في الجامعة أصبحت صورتها لا تكتمل إلا بوجود الإرشاد الجامعي الذي يسعى إلى تقديم الخدمات الإرشادية الملائمة لكل ما يستجد من مشكلات في واقع الطلبة التي تفرضها ظروف التغيير في هذا الواقع ( زهران ، ١٩٧٧ ، ص٢٩ ) ، فإن دور الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي يأتي هنا لمساعدة هؤلاء الطلبة على فهم أنفسهم وحل مشكلاتهم وتحقيق تكيفهم مع المحيط الجامعي ، وإشباع حاجاتهم النفسية والاجتماعية والاقتصادية لكي يتحسن انجازهم الدراسي ( معالي ، ١٩٨٧ ، ص١٠ ) ، وذلك لان الإرشاد فلسفة تقوم على الإيمان بالفروق الفردية وهذا يعني إن يفهم الفرد نفسه وقدراته وإمكاناته وحدود هذه القدرات والإمكانات ، وبما أنه يكشف عن ذكاء الفرد وحاجته وقدراته وإمكاناته بوصفها وسيلة لوضع الفرد في المكان الصحيح ، فإنه يساعد على تحقيق الخبرات التعليمية الصحيحة لفتح الذهن ونمو القدرات ، وكذلك يكشف عن حاجة الفرد ودوافعه ومدى أثرها في قدراته العقلية ( التميمي ، ١٩٩٧ ، ص٥ ) .



إن الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي وإن كان لا يعني أنه وسيلة علاجية فقط ، فإنه وسيلة وفائية أيضاً ، لأنه يعمل على استثمار نقاط القوة وتلافي نقاط الضعف ( وزارة التربية ، ١٩٨٨ ، ص ٦٠٥ ) ، وهذا يعني إن الإرشاد لم يعد مسألة ترفيحية تقدم للطلبة بل هو ضرورة ملحة تفرضها طبيعة التقدم العلمي والتكنولوجي ، بسبب تعقد الحياة وارتفاع مستوى المعيشة (الجنابي، ١٩٩٢، ص ٨) ، وهذا يجعل العملية الإرشادية ذات دور كبير وهام في بناء الشخصية المتوافقة ، وفي هذا الصدد فقد أكدت دراسة كوب وريتشارد ( Cobb , Richard 1983 ) على إن التدخل الإرشادي في إطار المجموعة الصغيرة أدى إلى حدوث تغير ايجابي واضح في سلوك واتجاهات الطلبة حيث اتضح أن الكثير من مشاكلهم السلوكية والشخصية قد تلاشت ( العامري ، ١٩٩٩ ، ص ٩ ) ، كما أشارت دراسة ( جمال ، ١٩٩٧ ) إلى أهمية الإرشاد ودوره في خفض القلق الاجتماعي لدى الطلبة الجدد في المرحلة الجامعية ( جمال ، ١٩٩٧ ، ص ٩٢ ) ، وبينت دراسة ( الحياتي ، ١٩٩٨ ) ، الدور الايجابي للإرشاد الوقائي لبعض أنماط السلوك المنحرف للطلبة ( الحياتي ، ١٩٩٨ ، ص ٩٠ ) ، وبين رين ( Wren ) بأن الإرشاد إجراء يهدف إلى مساعدة الأشخاص في حل مشكلاتهم من خلال الفهم الصحيح لطبيعة هذه المشكلات ومعرفة أسبابها ( المعروف ، ١٩٨٠ ، ص ٨٦ ) ، وأوضح ( داود ، ١٩٩٠ ) أن خدمات الإرشاد تنسحب لتشمل اغلب الطلبة إن لم نقل جميعهم فكل الأشخاص يحتاجون للمساعدة بين فترة وأخرى والفرق في كمية المساعدة لا في نوعها ( داود ، ١٩٩٠ ، ص ١٠ ) ، وهكذا يتضح بأن الإرشاد يأتي استجابة للتطور السريع في بنية المجتمع ومفاهيمه وقيمه إذ يشمل جميع مجالات الحياة الاجتماعية والاقتصادية وغيرها ( الداهري وآخرون ، ١٩٩٠ ، ص ٢٩٧ ) ، فلقد ابرز ( الكبيسي ، ٢٠٠٢ ) أهمية الإرشاد النفسي وبرامجه على الصعيد الجامعي من خلال الصلة الوثيقة والمتداخلة بين العملية التدريسية والعملية الإرشادية ، فالتدريس يتضمن عناصر كثيرة من الإرشاد ، والإرشاد يتضمن التعليم والتعلم على أنهما عنصر وخطوة مهمة في تغير السلوك ( الكبيسي وآخرون ، ٢٠٠٢ ، ص ٤٣ ) .

وإذا كان التأكيد على ضرورة وضع البرامج على وفق خطط منهجية محددة في التوجيه والإرشاد في الجامعة ضرورة لفهم الجوانب النفسية والاجتماعية والعلمية للطلبة ولضمان استمرارية تفاعلهم الايجابي وتقديمهم الدراسي (عباس ، ١٩٨٦ ، ص٦ ) ، فإن وضع البرامج الإرشادية تزداد أهميتها كلما تقدم الطلبة في دراستهم ( Rice , 1982 , p.15 ) ، لكي تجعل مسألة حل مشكلاتهم وزيادة كفاءة قدراتهم وعملياتهم العقلية (المعموري ، ١٩٩٤ ، ص١١٦) ، فضلاً عن أن الرقي والتقدم والنهوض في الأمة يعتمد بالدرجة الأولى على ما تقدمه من أهداف وسياسات وخطط وبرامج تربوية وعلمية وبخاصة برامج الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي الذي يعد من الأركان المهمة في التربية في الوقت الحاضر ( وزارة التربية ، ١٩٨٨ ، ص١ ) ، حيث أن التركيز على الإنسان من جهة استعداداته وقدراته العقلية ، يعد عملية غاية في الأهمية من اجل خلق مواطن منتج يتمكن من التأثير في المجتمع وتطويره نحو الأفضل ( التميمي ، ١٩٩٧ ، ص٣ ) .

إن للكثير من الدول المتقدمة التي بلغت مراحل عليا من الازدهار الاقتصادي والتطور الصناعي والتكنولوجي وإن كانت قد اعتمدت في خطواتها الأولى في البداية على تغيير أنظمتها التربوية وطرائقها التعليمية لصالح استثمار وتنمية طاقات أبنائها بشكل سليم ينطوي على مردودات ايجابية ، فإنها وضعت تنمية الثروة العقلية واستثمارها محل الصدارة ومركز الاهتمام ، وانصببت جهودها على العنصر البشري بوصفه جزء لا يتجزأ من الثروة القومية للأمة ( وزارة التربية ، ١٩٨٣ ، ص٩٩ ) ، وخير شاهد على هذا التوجه في مسيرة الأمم والشعوب وتجاربها هو ما جرى في الولايات المتحدة الأمريكية في أعقاب ظفر العلماء السوفيت بارتباد الفضاء الخارجي أول مرة في تاريخ البشرية ، بعد إطلاقهم القمر الصناعي الأول عام ١٩٥٧ ، إذ أعيد النظر في البرامج التعليمية ، وتم تبني الإرشاد النفسي في مدارسهم ، وقد تم بعد تنفيذ هذه الإجراءات ما أرادوا حتى استطاعوا خلال مدة يسيرة أن يلحقوا بالروس وإن يضعوا قبلهم أقدامهم فوق سطح القمر ( الفقي ، ١٩٨٣ ، ص١٠ ) ، وقد حصل هذا بفضل اهتمام الدول

الغنية بثرواتها البشرية والإفادة من قدرات أبنائها لغرض إنجاز خططها التنموية ( وزارة التربية ، ١٩٨٣ ، ص٩٩ ) ، وفي هذا الصدد فقد أكدت الأدبيات والدراسات العلمية على أهمية البرامج والخدمات الإرشادية في مساعدة الطلبة على استثمار قدراتهم العقلية وتنمية تفكيرهم عن طريق إتاحة الفرص الكافية لتفتح هذه القدرات ونموها ووضعها على الطريق الصحيح الذي ينبغي أن توجه له ( التميمي ، ١٩٩٧ ، ص٢ ) ، كما إنها الوسيلة الوحيدة القادرة على أداء هذه المهمة ( اللامي ، ١٩٩٥ ، ص٦ ) ، فضلاً عن إنها تساعد الأفراد لفهم أنفسهم وتنمية التعبير عن ذاتهم وتوجههم نحو السلوك الأفضل والمرغوب اجتماعياً ( مؤيد ، ١٩٩١ ، ص٢٠-٢١ ) ، بحيث تجعل الفرد قادراً على تقويم ذاته ونقدها وتطويرها ( الألويسي وآخرون ، ١٩٨٨ ، ص١٨-٢٠ ) ، فالبرامج الإرشادية في المرحلة الجامعية وسائل فاعلة في مساعدة الطلبة على التوافق السليم وفي معالجة الكثير من مشكلاتهم ( اللامي ، ١٩٩٥ ، ص٩ ) ، كذلك فقد أوضح ميشيل ( Michelle ) إن البرامج الإرشادية يجب أن تعطى للمرحلة الجامعية وباهتمام عال أكثر مما يعطى للمراحل التي قبلها على اعتبار إن المراحل السابقة لا تعطى ثمارها إلا بعد أن يدخل الطلبة المرحلة الجامعية ( Michelle , 1970 , p.395 ) ، وذلك لأن هذه المرحلة هي التي يضع فيها الإنسان قنمه على مرحلة الإنتاج الفكري والاجتماعي والمادي الحقيقي ( Albers , 1965 , p.811 ) .

وعلى أية حال فإن ضرورة بناء برامج إرشادية للطلبة يأتي من حيث جعلهم أكثر قدرة على استيعاب المنجزات العلمية المتراكمة وملاحقتها باستمرار مما يتطلب تغيير الأساليب التعليمية التقليدية التي تركز على التلقين وبأساليب تربوية متطورة تساير العصر وتعلم الطلبة كيف يعلموا أنفسهم ويطوروا معارفهم حين يتبعوا منهج البحث العلمي والتفكير المبدع لكثير من تعلمه الحقائق والمعلومات ( Pamela , 1992 , p.8 ) ، ولأن ذلك يساعد الطلبة بالاختيار السليم للتخصص الدراسي ، وتحقيق النجاح فيما بعد ( الراوي ، ١٩٩٦ ، ص٣ ) ، فالبرامج الإرشادية وإن كانت تستخدم بأسلوبين ( الفردي والجماعي ) ، فقد أشارت دراسة

( المعموري ، ١٩٩٤ ) إلى أهمية الأسلوب الجماعي في البرنامج لأن ذلك يشعر المسترشد بالأمان من خلال مناقشة ما ينتمي ميولهم ويخفف قلقهم وبالتالي يساعدهم في تحديد أنماط جديدة من السلوك والقيم والتوافق والعادات الجيدة سواء كانت العملية الإرشادية وقائية أم علاجية أو نمائية ، لأنها تسعى إلى معالجة مشكلات الإنسان وفق الأساليب العلمية ( المعموري ، ١٩٩٤ ، ص ١١٦ ) ، وأوضحت دراسة ( العامري ، ١٩٩٩ ) إلى أن ما يزيد من أهمية البرامج الإرشادية هو استخدامها لأسلوب الإرشاد الجماعي الذي له أثر في تعديل أو تغيير السلوك وتطوير العلاقات الشخصية والقيم والاتجاهات واتخاذ القرارات فضلاً عن اقتصاده في النفقات وكونه انسب الطرق الإرشادية لزيادة كفاية القدرات والعمليات الذهنية ( العامري ، ١٩٩٩ ، ص ٩ ) ، وقد أوضحت دراسة ( السواد ، ١٩٨١ ) أن الطلبة الجدد يعانون من مشكلات نفسية واجتماعية واقتصادية في بداية حياتهم الجامعية ( السواد ، ١٩٨١ ، ص ١١٩ ) ، ولهذا فإن أهمية البرامج الإرشادية وخصوصاً الوقائية تصبح ذات أهمية كبيرة في دعم المسيرة التربوية والتعليمية لمساعدة الطلبة لتجاوز هذه الصعوبات التي قد توقعهم في مشكلات تؤدي إلى اضطرابات نفسية واجتماعية خطيرة ( الحياتي ، ١٩٩٨ ، ص ٤ ) .

كذلك فقد أوضحت منظمة الصحة العالمية أن ٥٠% من المشكلات العقلية والعصبية والنفسية يمكن إيقافها ، وإن هناك رابطة قوية بين الصحة الجسمية والصحة النفسية وبين التدخلات الوقائية التي تؤثر بشكل كبير في الحياة كلها للفرد ( Myers , 1992 , p.136 ) ، وهذا يعني أنه أصبح من الواجب تصميم برامج إرشادية للطلبة تهيئ لهم جواً نفسياً مريحاً للدراسة وتعينهم على التوافق والصحة النفسية ( وزارة التعليم العالي ، ١٩٩٣ ، ص ١٧ ) ، فضلاً عن إنها تعمل على وقاية وتحصين الطلبة من السلوك غير السوي ( الحياتي ، ١٩٩٨ ، ص ٧ ) ، بيد إن مايرز ( Myers ) قد أشار إلى أن ما يصرف على العلاج المباشر من الأمراض بصورة عامة يبلغ أكثر من ٩٩% من المبالغ المخصصة للرعاية ولا يصرف إلا أقل من ١% على الوقاية من تلك الأمراض ، فالطب يتجه حالياً باتجاه وقائي وكذلك الحال بالنسبة للإرشاد والعلاج النفسي ولذلك نجد أن هناك اهتماماً

متزايدا بهذا الاتجاه ( Myers, 1992, p.140 ) ، لان الصحة النفسية هدف كبير يسعى الأفراد جميعهم إلى الحفاظ عليه بسبب تعقد الحياة الحديثة وتعدد مجالات الضغط ومصادرها ( الزبيدي ، ٢٠١٠ ، ص ٣٥ ) ، كما إن ارتفاع مستوى النمو الفكري والحضاري جعل الأفراد يدركون بان المتعة في الحياة لا تتوقف على صحتهم الجسمية فحسب بل تتعداها إلى صحتهم النفسية ( عبد الغفار ، ١٩٧٦ ، ص ٥ ) ، لأنها حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة العقل والجسم ( زهران ، ١٩٧٧ ، ص ٦ ) .

إن العناية بالصحة النفسية في المجتمعات العربية عامة والمجتمع العراقي خاصة وإن كانت تنطوي على عمليتين متداخلتين كانت الأولى عملية تحطيم أو هدم للعوامل والاتجاهات والأفكار والقيم الهابطة ( القديمة ) التي عطلت إمكانيات النمو والتحرر النفسي وتقدمه ، أما العملية الثانية فهي إحلال القيم والعادات الجديدة كالتعاون والتضحية وإيثار الذات والمرونة وغيرها ، وبعبارة أخرى فإن هذا يعني إنها عملية إطفاء وتحطيم للاتجاهات السلبية وإحلال الاتجاهات الايجابية مكانها ( فهمي ، ١٩٨٧ ، ص ٢٧٩ ) ، وهكذا فإن الاهتمام بالصحة النفسية سيكون في مجالات متنوعة ، كما في المجال التربوي أو المدرسي في رعاية الأطفال والتعرف على قدراتهم العقلية ومتطلبات نموهم ، وفي مجال القوات المسلحة في رعاية المقاتلين ورفع الروح المعنوية لهم ، ودراسة الحالات المرضية في أثناء المواقف التدريبية أو المعارك ، وفي مجال الصناعة والعمل التجاري والزراعي والاقتصادي بما يساهم في رفع الكفاية الإنتاجية والتوجيه السديد للفرد والجماعة ( زهران ، ١٩٧٧ ، ص ٢٥ ) .

وإذا كان المهتمون بميدان علم النفس والصحة النفسية والأطباء النفسيون قد أولوا الصحة النفسية اهتماما واسعا ( عبد الغفار ، ١٩٧٦ ، ص ٢٤ ) ، فإن هذا يأتي من باب إن المجتمع الذي لا يعير أهمية للصحة النفسية سيدفع ثمن نفسي الأمراض النفسية والاجتماعية فيه غالبا من حيث الجهد والمال ومن حيث اتساع دائرة سوء التوافق النفسي والاجتماعي ( زهران ، ١٩٧٧ ، ص ٢٤ ) ، فالدرجة العالية من الصحة النفسية ترفع من حالة التوافق مع الذات والآخرين ، كما إن

زيادة التوافق أو زيادة درجته مع الآخرين تزيد رصيد الفرد من الصحة النفسية ( داود ، ١٩٨٨ ، ص ٥ ) ، فضلاً عن إن هذا التغيير قد شغل حيزاً كبيراً في الأدبيات النفسية مما جعل الخطى تتسارع للاهتمام به وبتطبيقاته في بعض الدول النامية على اعتبار إنه أمر واجب تدعو إليه ضرورة ملحة تفرضها طبيعة الحياة الاجتماعية وطبيعة التقدم الذي نشأ عن التصنيع والتطور في المجتمع الجديد ، فالفرد المستقر نفسياً يقبل على تحمل مسؤولياته الاجتماعية والمهنية ( فهمي ، ١٩٨٧ ، ص ٢٧٧ ) ، وبما إن قدرة الشخص على تحمل مسؤولية أفعاله وما يتخذه من قرارات هو إحدى علامات التكامل الخلفي والصحة النفسية في وقت واحد ، فإن الهروب من المسؤولية هو دلالة واضحة وأكيدة على نقص النضج الانفعالي ( مغاريوس ، ١٩٧٤ ، ص ٧٩ ) ، ومن أجل ذلك ينبغي إن نضع في الحسبان أهمية الصحة النفسية في المجتمع بمؤسساته المختلفة الطبية والاجتماعية والاقتصادية والدينية وغيرها ، وإن نعمل على تحقيق التناغم بين هذه المؤسسات وبصفة خاصة بينها وبين الأسرة والبيئة التعليمية وهذا يحتم تطبيق اتجاهات للصحة النفسية في المجتمع ، لتجنب أفراد وجماعته كل ما يؤدي إلى الاضطرابات النفسية حتى يتحقق الإنتاج والتقدم والتطور والسعادة ( زهران ، ١٩٨٧ ، ص ٢٢ ) .

ومما لا شك فيه إن تقدم الأمة وعظمتها ، يعتمد بالدرجة الأولى على قواها البشرية ، من حيث سلامتهم الجسمية والعقلية والخلقية ومن حيث قدرتهم على التكيف ومسايرتهم للأحداث واستيعابها ، ومن ثم التصدي لها بما يناسبها ( الألويسي ، ١٩٨٤ ، ص ٣٠٣ ) ، فالصحة النفسية أصبحت علماً قائماً بذاته وموضوعاً لدراسة علمية منظمة منذ أكثر من نصف قرن (المصري ، ١٩٩٦ ، ص ١) ، لتخفيف معاناة الإنسان في العصر الحديث الذي يتسم بالقلق والتوتر والاضطرابات النفسية ( العناني ، ١٩٩٧ ، ص ١١ ) ، فالعالم المعاصر قد شهد اتساعاً في حركة رعاية الصحة النفسية وقيام العديد من الجمعيات التي تعنى بها ( علي ، ٢٠٠١ ، ص ٥ ) ، فضلاً عن إقامة مؤتمرات دولية لهذا الشأن مثل المؤتمر الذي أقيم في واشنطن عام ( ١٩٢١ ) ثم في باريس سنة ( ١٩٣٧ )

( الرفاعي ، ١٩٨١ ، ص ٢ ) وفي سنة ( ١٩٤٨ ) فقد تأسست منظمة الصحة العالمية والتي يرمز لها اختصاراً ( WHO ) ومركزها لندن الذي أكد على التعاون العالمي في المجال الصحي وتقديم المعونة والدعم والخبرات وتبادلها ، والى نشر الوعي الصحي ( الدوري ، ٢٠٠٢ ، ص ٢٣ ) ، وفي الوطن العربي بدأت المؤسسات العلمية والمجتمعية تولي اهتماما ملحوظا بهذا الجانب في حياة الأفراد ، ففي مصر سنة ( ١٩٥٦ ) صدر قانون ممارسة العلاج والإرشاد النفسي للمهن غير الطبية ، وفي سوريا تأسست جمعية للعلوم النفسية تسعى إلى تقديم الخدمات النفسية ( رضوان ، ٢٠٠٢ ، ص ١٨-٢٠ ) ، من خلال تأسيس الجمعيات والمستشفيات والعيادات النفسية .

ولما كانت الصحة النفسية لها تأثير كبير على حياة الأفراد وتؤدي إلى الاستقرار والشعور بالسعادة والراحة النفسية ( فايد ، ١٩٩٧ ، ص ١٤٣ ) ، فقد ذهب المنظرون بتفسيرها مذاهب شتى من حيث التعريف والمفهوم والمنطلقات النظرية لهذا المتغير ، فقد أكد العالم الجليل ابن قيم الجوزية ( ٦٩١ - ٧٥١ هـ ) على إن الإيمان والتوبة ومحاسبة النفس واللجوء إلى الحمية النفسية عن كل المواطن التي تؤدي إلى الاضطرابات والقلق هي مفاهيم نفسية مهمة في العلاج النفسي المؤدي إلى الصحة النفسية ( فهمي ، ١٩٨٧ ، ص ٤٠٩ ) ، كما إن هذه المفاهيم نابعة من إن الدين الإسلامي حدد مظاهر الصحة النفسية في أفكار وأوامر وتوجيهات لعل من أهمها الإيمان بالله ووحدانيته ، وباليوم الآخر وبالموت والغيب وطاعة الله ورسوله والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر ، والصدق والأمانة ، والرحمة ، والوفاء بالعهد ، والتعاون على الخير ، وكظم الغيظ والعفو أو الصفح ، والتواضع والمبادرة في فعل الخير وغيرها ( الشرفاوي ، ١٩٨٣ ، ص ١٣٠ ) ، وأشار سالتر ( Salter ) إلى إن الصحة النفسية الجيدة تتصف بالتلقائية والانطلاق والتعبير الصريح عن الآراء والمعتقدات والمشاعر ، والشخصية المثيرة المنطلقة تكون تلقائية هادئة في حماس ، قادرة على امتصاص الصدمات ، وفضفاضة تتحكم بالبيئة ، وإن سلوكها طبيعي وأمين وصادق مع النفس ، تحب الناس ولا تهتم بما يظنون ( باترسون ، ١٩٨١ ، ص ٢٣ ) ، وبين يونك ( Jung )

إن أغلب الاضطرابات النفسية تعود إلى عدم وجود الوازع الديني والنظرة الدينية للحياة ( Jung , 1938 , p.234 ) ، وأوضح فرويد ( Fried ) إن الصحة النفسية تتألف من القدرة على الحب وعلى القيام بالعمل المثمر وإنها حصيلة الانسجام بين الهو والانا والانا العليا ( جورارد ، ١٩٨٨ ، ص٤٦ ) ، فضلاً عن إن العصاب لا ينشأ عن سبب معين واحد بل بضعة عوامل جنسية أولاً وتربوية ثانياً ( الدباغ ، ١٩٧٤ ، ص٢٨ ) ، وبين ادلر ( Adler ) إن النقص والإهمال والتدليل يؤدي إلى الاضطراب النفسي ( صالح ، ٢٠٠٢ ، ص٢٦ ) ، كذلك فقد أشارت الدراسات العلمية التي تناولت هذا المتغير تأثيرات متعددة حيث توصلت دراسة ( الجنابي ، ١٩٩١ ) بأن نسبة المعاناة والشكاوي النفسية لدى طلبة الجامعة قد بلغت ( ٩,٨% ) ، ( الجنابي ، ١٩٩١ ، ص٣ ) ، وأشارت دراسة ( الجبلي ، ١٩٨٩ ) التي أجريت في مصر إن حجم اضطرابات الشخصية بين طلاب كلية الطب يفوق حجم الاضطرابات في الكليات الأخرى ( الجبلي ، ١٩٨٩ ، ص١٢٧ ) ، وأظهرت دراسة ( الناشيء ، ١٩٩٩ ) إن هناك علاقة إيجابية بين القيم الدينية وبين الصحة النفسية (الناشيء، ١٩٩٩، ص١).

ومن خلال ما تقدم يمكن القول في ضوء الأدبيات والدراسات العلمية إن موضوع أثر البرنامج الإرشادي في الصحة النفسية قد نال اهتمام العديد من العلماء والمتخصصين في المجالات النفسية والطبية والاجتماعية والتربوية ، وقد أصبح من الأمور المهمة التي ينبغي إن يوجه إليه الفرد والمجتمع للرعاية اللائقة به ، لأن عدم الاهتمام بذلك من قبل أفراد المجتمع يترتب عليه قلة الإنتاج واضطراب العمل وضعف الإقبال على الحياة وعدم التحمس لها وتلك بلا شك عوامل هدم في كيان أي مجتمع ( سمين ، ١٩٩٧ ، ص٦ ) فاسترداد العافية المتمثلة بالصحة النفسية مسألة شاقة ومكلفة وتتطلب وقتاً طويلاً ، مما يدعو الباحثين إلى الكشف عن اعتلالها كلما كثرت فرص واحتمالات المعالجة ويجب إن يكون منع اضطرابها هدفاً لتنمية الصحة النفسية السليمة ( H.M.S.O.,1963,p.133 ) وهذا مما حرص عليه هذا البحث .



ومهما يكن من أمر يمكن إيجاز أهمية هذا البحث بما يأتي :-

١- إن البرامج الإرشادية تعد من الأركان المهمة في التربية في الوقت الحاضر من جهة وإنها قد أصبحت ضرورة لفهم الجوانب النفسية والاجتماعية للطلبة من جهة أخرى .

٢- إن البرامج الإرشادية قد ازدادت أهميتها في المرحلة الجامعية لأنها المرحلة التي يضع فيها الطالب قدمه على مرحلة الإنتاج الفكري والاجتماعي والسمادي الحقيقي .

٣- إن البرامج الإرشادية تعمل على وقاية وتحصين الطلبة من السلوك غير السوي .

٤- إن الصحة النفسية هدف كبير يسعى الأفراد جميعهم للحفاظ عليه بسبب تعقد الحياة الحديثة .

٥- إن الصحة النفسية تؤدي إلى الاستقرار وشعور الإنسان بالراحة والسعادة .

٦- إن ميدان الصحة النفسية قد أصبح علما قائما بذاته وموضوعا لدراسة علمية منظمة .

٧- إن الاهتمام بالصحة النفسية للأفراد يؤدي بهم إلى تحقيق الإنتاج المطلوب منهم ويجعلهم قادرين على تحمل مسؤولياتهم على أفضل صورة ممكنة .

٨- إن البرامج الإرشادية تؤثر في رفع مستوى الصحة النفسية للإنسان .

### أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى معرفة أثر برنامج إرشادي في الصحة النفسية ، وقد تحقق هذا الهدف من خلال اختبار الفرضيات الآتية:

- ١- لا يؤثر التفاعل بين نوع البرنامج الإرشادي ونوع الجنس في الصحة النفسية.
- ٢- لا يؤثر نوع البرنامج الإرشادي في الصحة النفسية.
- ٣- لا يؤثر نوع الجنس في الصحة النفسية.
- ٤- ليس هناك فرق ذو دلالة إحصائية في الصحة النفسية بين الذكور والإناث في المجموعة التجريبية.
- ٥- ليس هناك فرق ذو دلالة إحصائية في الصحة النفسية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

### حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بـ :

١- طلبة المرحلة الأولى من الدراسة الصباحية بكلية التربية الأساسية / جامعة ديالى .

٢- العام الدراسي ٢٠٠٣ - ٢٠٠٤

٣- متغيرا البرنامج الإرشادي والصحة النفسية.

### تحديد المصطلحات:

قام الباحث بتحديد المصطلحات الأساسية الواردة في هذا البحث وهي :

أولا : البرنامج " program "

عرف البرنامج بعدة تعريفات منها تعريف :

١- كوك و كيرني ( Cook and Kearney ) ، ١٩٦٠ ،

موجز الإجراءات والمقررات التعليمية التي تقدمها المدرسة خلال مدة محددة

من الزمن ( Cook and Kearney , 1960 , p.358 ) .

٢- لاينش ( Lynch ) ، ١٩٧٦ ،

جميع الخبرات التي تقدم إلى المتعلم تحت إشراف المؤسسة التعليمية.

( Lynch , 1976 , p.131 )

٣- صبر ، ١٩٨٢

وسيلة وليس غاية على أساس أنه مزيج متداخل من مجالات النشاط والعلاقات والتفاعلات والتجارب والخبرات التي يمر بها أعضاء المجموعة بصفتهم أشخاصاً وأعضاءً في جماعة بهدف مساعدتهم وتطويرهم بندياً وعقلياً واجتماعياً ونفسياً.

( التميمي ، ١٩٩٧ ، ص ٧ )

٤- ريبار ( Rebar ) ، ١٩٩٠

خطة مصممة لبحث أي موضوع يختص بالشخص أو المجتمع شريطة إن تكون تلك الخطة هادفة لأداء بعض العمليات المحددة بدقة.

( الحسن ، ١٩٩٠ ، ص ٢٢ )

٥- السامرائي ، ١٩٩٨

منظومة متكاملة من المعارف والمهارات الفكرية والعمليات والخبرات المرجحة والوسائل الملائمة لتحقيق أهداف العملية التربوية.

( السامرائي ، ١٩٩٨ ، ص ١٣ )

٦- الدوري ، ٢٠٠٣

نشاط يتضمن مجموع الخبرات والإجراءات المقدمة والقائمة على أسس علمية في ضوء خطة علمية مدروسة تهدف إلى إضافة معارف ومهارات للأشخاص لكي يكونوا قادرين على أدائها من أجل مساعدتهم على النمو والاستبصار.

( الدوري ، ٢٠٠٣ ، ص ١٥ )

## ثانيا : البرنامج الإرشادي Counseling program

عرف البرنامج الإرشادي بعدة تعريفات منها تعريف :

١- إلس Ellis ، 1981

سلسلة من الخدمات النفسية التي يقدمها المرشد عن طريق التعلم المباشر لإعادة تربية المسترشد وكشف الأساس غير المنطقي لتفكيره بهدف تحقيق التوافق النفسي له.

(باترسون ، 1981 ، ص ١٩ )

٢- الدوسري ، ١٩٨٥

خدمات إرشادية وضعت بشكل منظم لتحقيق النمو السوي للأشخاص وتعديل سلوكهم الاجتماعي والمهني.

( الدوسري ، ١٩٨٥ ، ص ٢٣٨ )

٣- الجنابي ، ١٩٩٢

تصميم مخطط ومنظم على أسس علمية بحيث يحتوي على مجموعة من الخدمات لحل مشكلات الأشخاص.

( الجنابي ، ١٩٩٢ ، ص ١٥ )

٤- غوشارد ( Goshard ) ، ١٩٩٥

سلسلة من العمليات والإجراءات المنظمة تنفذ لغرض تحقيق أهداف تربوية وشخصية معينة.

( غوشارد ، ١٩٩٥ ، ص ١٦ )

٥- جمال ، ١٩٩٧

مجموعة إجراءات تقوم على أسس علمية بغية تقديم خدمات إرشادية للأشخاص بهدف مساعدتهم على التوافق النفسي والاجتماعي.

( جمال ، ١٩٩٧ ، ص ١٠ )

٦- عبد الرحمن ، ١٩٩٨

مجموعة من الخطوات المحددة الهادفة إلى مساعدة المسترشد على التخلص من بعض الاضطرابات المعرفية والسلوكية .

( عبد الرحمن ، ١٩٩٨ ، ص ٢٢٢ )

٧- حيدر ، ١٩٩٨

مجموعة نشاطات مخططة ومنظمة على أسس علمية تقدم للأشخاص  
الأسوياء عبر وسائل وطرائق مختلفة بهدف تنمية قدراتهم على اتخاذ القرارات  
الملائمة وتحمل مسؤولياتهم الاجتماعية وتسهيل توافيقهم الشخصي  
والاجتماعي.

( حيدر ، ١٩٩٨ ، ص ١١ )

٨- الحياتي ، ١٩٩٨

مجموعة من الإجراءات والأنشطة الإرشادية تتمثل مجموعة من المحاضرات  
والمناقشات يقوم بها الباحث لمعالجة بعض الأنماط السلوكية المنحرفة.  
( الحياتي ، ١٩٩٨ ، ص ١٠ )

٩- العامري ، ١٩٩٩

مجموعة من النشاطات المعرفية التي تتضمن محاورات ومناقشات جماعية  
أعدت للأشخاص بهدف تغير اتجاهاتهم.

( العامري ، ١٩٩٩ ، ص ١٢ )

١٠- عطية و جمعة ، ٢٠٠١

كل شيء تقوم به الجماعة لتحقيق حاجاتها ورغباتها ، وإشباع ميول أعضائها  
بهدف تحقيق منفعة الشخص والجماعة.

( عطية و جمعة ، ٢٠٠١ ، ص ١٦٨ )

١١- صوالحة ، ٢٠٠٢

مجموعة إجراءات وأنشطة تقدم لمجموعة معينة من الأشخاص بهدف معالجة  
مشكلات سلوكية يعانون منها.

( صوالحة ، ٢٠٠٢ ، ص ٨ )

وعند مناقشة هذه التعاريف وفي ضوء الإطار النظري الذي التزم به الباحث لـ  
( إلس ) نجد ما يأتي:

١- إن البرنامج الإرشادي ما هو إلا سلسلة من الخدمات النفسية والتربوية.

٦- جايد ، ١٩٩٨

حالة من التوافق السليم بين الشخص وبيئته بما يضمن تحقيق أهدافه وإشباع حاجاته ومواجهة مشكلاته باستمرار دونما تعارض أو اضطراب في العلاقة مع الآخرين.

( جايد ، ١٩٩٨ ، ص ١٠ )

٧- الزوبعي ، ١٩٩٩

تقبل الفرد لذاته وقدرته على مواجهة الأزمات وعدم شعوره بالاضطرابات النفسية والأمراض النفسجسمية والنمو من أجل التوافق.

( الزوبعي ، ١٩٩٩ ، ص ١٠ )

٨- الزبيدي ، ٢٠٠٠

سعى الشخص المتواصل لحالة الوثام والانسجام والاتزان النفسي بينه وبين مجتمعه وبيئته في أبعاد شخصيته جميعها ومتطلباتها التي تشعره بالرضا والسعادة.

( الزبيدي ، ٢٠٠٠ ، ص ٢١ )

٩- الدوري ، ٢٠٠٣

درجة عالية من توافق الشخص مع نفسه ومع بيئته ومع الآخرين.

( الدوري ، ٢٠٠٣ ، ص )

وبما أن الباحث قد استخدم المقياس الذي أعده الزوبعي في قياس متغير الصحة النفسية فقد اعتمد على التعريف النظري للزوبعي حيث يتماشى مع الإطار النظري لكلي Kelly والمعتمد في هذا البحث.

أما التعريف الإجرائي في الصحة النفسية فيتمثل في الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس الصحة النفسية المستخدم في هذا البحث.

## الفصل الثاني

### الإطار النظري

القسم الأول:- الإرشاد النفسي

القسم الثاني:- البرامج الإرشادية

القسم الثالث:- الصحة النفسية

## القسم الأول :

الارشاد النفسي : تمهيد ، تعريفه ، أنواعه وأساليبه

### تمهيد

ان الارشاد النفسي وان كان خدمة اكلينيكية فنية تركز اساسا على خبرة المرشد وتدريبه ، فإنه بطبيعته لا يخرج عن كونه مساعدة كل فرد يسعى الى الحصول على مساعدة لحل مشكلاته ( جابر والشيخ، ١٩٦٨، ص ٣٦٠ ) ، فضلا عن انه في الاساس يهدف الى معرفة مصادر الاحباط التي يعاني منها الشخص والنسي تؤثر بشكل حاسم في سلوكه الظاهر والمضمرة ، كما تؤثر في شخصيته تأثيراً سلبياً فيصعب عليه التوافق النفسي والاجتماعي ويؤدي به كل ذلك الى المزيد من الصراعات والاختلالات والتعاسة (الكبيسي وأخران ، ٢٠٠٢ ، ص ٤٣ ) .  
وإذا كانت طبيعة الارشاد النفسي تتمثل بالمساعدة والتعرف على مصادر المشكلات ، قد جعلته ذا أهمية في مجال التعليم النظامي عامة ، كالمدارس والمعاهد والكتليات ، فإن خدماته لا تقتصر على المتلقين للتعليم ممن يعانون مشكلات سوء توافق بارزة حسب ، بل تتسحب خدماته لتمثل اغلب الطلبة ان لم نقل جميعهم ، فكل الأشخاص يحتاجون للمساعدة بين فترة وأخرى والفرق هو في كمية المساعدة لا في نوعها ( داود والعبيدي ، ١٩٩٠ ، ص ١٠ ) .

وعلى الرغم من ان طبيعة الارشاد هي مواجهة بين مسترشد ومتخصص في علم النفس الارشادي (Counselor) الذي يبادر بتكوين علاقة طيبة مع المسترشد وتنتصف بالمهنية (العامري ، ١٩٩٩ ، ص ١٧ ) ، إلا انها في حقيقتها تعد انسانية لكونها خالية من التسلط او الاجبار أو التاديب أو التعصب ، فضلاً عن ان الارشاد بمفهومه ينمي قدرات الفرد لكي يستفيد منها بأقصى قدر ممكن في ضوء فرص الحياة المتاحة له بالتركيز على ما فيه من صفات حسنة (Gusted, 1953, p.11).



## تعريفه :

ان محاولة تحديد تعريف للإرشاد سيجعل الباحث يقف على تعريفات كثيرة حاولت ان تحدد معاملة وتضبط حدوده ، فاذا كان الإرشاد كما رأى روجرز ( Rogers ) ، بأنه عملية تغير تستهدف ازالة العوائق الانفعالية للفرد مما يسمح له بالنضج والنمو واطلاق طاقاته وصولاً الى تحقيق الصحة النفسية لذلك الفرد (داود والعبيدي ، ١٩٩٠ ، ص٢٢٩) ، فأن الجمعية الامريكية عرفته بأنه خدمات يقدمها اختصاصيون في علم النفس الإرشادي وهي مبنية على مبادئ واساليب دراسة السلوك الانساني خلال مراحل نموه المختلفة " وبالتالي فانهم يقدمون خدماتهم لتأكيد انجانب الايجابي لشخصية المسترشد واستغلاله في تحقيق التوافق لديه ، وجعله اكثر قدرة على اتخاذ القرار ( ابو عطية، ١٩٨٨ ، ص١٢ ) .

واذا كان وليم سن (william son) قد تناول كل ما يتطلبه مفهوم الإرشاد ، عندما يبين ان هذا المفهوم يجب ان يشمل الاشارة الى طبيعة المشكلات والاساليب المستخدمة والاعراض او الاهداف ، فأن هذا المفهوم يجب ان يوفق بين وجهات النظر المتعارضة ويظهر الافتراضات المتضمنة ، ويبين النواحي المشتركة ويسعى الى تنسيق بين مختلف الآراء (جابر والشيخ ، ١٩٦٨ ، ص٣٥٩) ، فضلاً عن ان خلفية الإرشاد النفسي ينبغي ان تتضمن علاقة انسانية سليمة بين المرشد والطالب هدفها مساعدته على فهم نفسه وحل مشكلاته (الجنابي ، ١٩٩٢ ، ص١٤) ، فالإرشاد النفسي هو تفاعل وتواصل انساني بين المرشد والمسترشد هدفه جعل المسترشد اكثر استقلالية في اتخاذ القرارات ، واقدر على تحمل مسؤولياته .

وعلى اية حال فهما اختلفت التعريفات في جزئياتها فانها تتفق على ان

الإرشاد يتصف بالخصائص الآتية بانها :

- ١- عملية بنّاءة .
- ٢- تستهدف ازالة العوائق .
- ٣- تحقق الصحة النفسية والتوافق .
- ٤- محاولة لمجابهة الحياة المتغيرة .
- ٥- علاقة انسانية بين المرشد والمسترشد .

- ٦- خدمة لمساعدة الأسوياء في اتخاذ القرارات .  
 ٧- محاولة لمساعدة شخص للوصول الي أقصى امكانية .  
 ( الكبيسي وآخران ، ٢٠٠٢ ، ص ٤١ )

### أولاً : أنواع الإرشاد

يصنف الإرشاد الي نوعين رئيسين هما :-

#### **١- الإرشاد الفردي : Individual Counseling**

ويتمثل هذا النوع في العلاقة التي تتم وجها لوجه بين شخصين الاول هو المرشد السدي لديه المثورة والخبرة والمساعدة ، والثاني هو العميل الذي لديه الرغبة بمساعدة المرشد له (حيدر ، ١٩٩٨ ، ص ٣٩ ) ، لاسيما عندما تكون المشكلة لدى العميل خاصة جدا " لا يمكن طرحها عن طريق الارشاد الجماعي " ، ( زهران ، ١٩٨٢ ، ص ٧٥ ) ، كما ان هذا النوع في الارشاد يتطلب ان تكون العلاقة بينهما علاقة قوية وذات فاعلية فسي العملية الارشادية (الكبيسي وآخران ، ٢٠٠٢ ، ص ٦٠ ) ، لكي تكون خبرة وكفاية المرشد قادرة على مساعدة العميل للدرجة التي يفهم من خلالها نفسه وحاضره ومستقبله ، وبالتالي يكون العميل قادرا على استغلال امكاناته وقدراته بطريقة مرضية لنفسه ومفيدة لمجتمعه ( الدوسري ، ١٩٨٥ ، ص ٢٦٤ ) ، وكذلك فان الزمن الذي تستغرقه العملية الارشادية وفق هذا النوع يختلف باختلاف الباحثين حيث بينت دراسة ماكوان ( Macwan ) ، ان هذه الفترة قد استغرقت طوال السنة الدراسية وبمعدل عشر دقائق لمقابلة المسترشد ولمرتتين في الاسبوع .  
 ( Hosford and Briskin , 1969 , p , 192 )

#### **٢- الإرشاد الجماعي : Group counseling**

عرف هانسن ( Hansen ) عام ١٩٨٠ الارشاد الجماعي بأنه علاقة فنية شخصية متداخلة بين المرشد ومجموعة من الافراد الذين تجمعهم مشكلات واهداف مشتركة من ناحية ، وان يستطيع هؤلاء الافراد ان يكشفوا عن انفسهم بصراحة امام المرشد وامام جماعتهم لايامهم بقدره المرشد على تغيير سلوكهم وتخفيف معاناتهم من ناحية اخرى ( السالم ، ١٩٨٦ ، ص ٢ ) ، وهذا النوع يتميز

بتشابه مشكلات الطلبة ، وذلك لأنه يقوم على اسس نفسية واجتماعية على اعتبار ان الانسان كائن اجتماعي لديه حاجات نفسية واجتماعية مثل الحاجة الى الامن والسناجح والاعتراف والتقدير والمكانة والشعور بالانتماء والاحساس بالمسؤولية والهدب والممسايرة وانسفاعل الاجتماعي وتحقيق التوافق الاجتماعي ( زهران ، ١٩٧٧ ، ص ٣٥٣ ) ، فضلاً عن ان مثل هذه الامور لا يستطيع الفرد تحقيقها اذا كانت لديه مشكلات اجتماعية او مدرسية او في حالات التمركز حول الذات والانطواء والخجل (المعروف ، ١٩٨٦ ، ص ٩) .

ان الارشاد الجماعي وان كان عملية دينامية تتم فيما بين الاشخاص وتركز على الشعور الواعي ، فأن العلاقة بين المرشد واطعاء الجماعة ينبغي ان تتضمن عرض ومناقشة موضوعات يكون لدى المرشد فهم خاص بها ، كما انها ذات اهمية خاصة للجماعة وتسدور حولها انفعالات ومناقشات وتعمل على تنمية الاتجاهات (القاضي ، ١٩٨١ ، ص ١٣٢) ، علما ان اعضاء الجماعة الارشادية هم طلبة افراد عاديين لديهم مشكلات خاصة تضعف توافقهم ، الا انهم لم يصلوا الى مرحلة المرض او الاضطراب الكلي لشخصيتهم (الجنابي ، ١٩٩٢ ، ص ٩٢) .  
ولكي يتحقق الهدف من الارشاد الجماعي لابد من ان يتوفو فيه الاتي :

- ١- مساهمة جميع الاعضاء بعملية المشاركة والتطبيع الاجتماعي .
- ٢- تعاون جميع الاعضاء على تحقيق الهدف .
- ٣- ان يكون المرشد موجه تعليمي وتحكيمي .
- ٤- ان يتم التركيز على تغيير الاتجاهات .

( الإمام ، ١٩٩٢ ، ص ٢٠ )

كذلك فقد اشارت بعض الدراسات العلمية الى ان للارشاد الجماعي منهجين

هما :

الاول : ارشاد وقائي يساعد الطلبة في التغلب على الصعوبات قبل ان تصبح مشكلة حقيقية .

والثاني : ارشاد علاجي يساعد الذين يعانون من مشكلات حقيقية وخطرة تتطلب تغيير السلوك والتوافق مع الجماعة ( ابو عطية ، ١٨٨٠ ، ص ١٩٢ ) ،

وحتى يتحقق للإرشاد الجماعي أهدافه فقد أشارت الدراسات العلمية التي  
ان هناك عدداً من الوسائل التي يعتمد عليها وهي :-

#### ١- الوسيلة الأولى : المحاضرة والمناقشة الجماعية

وهي من أهم وسائل الإرشاد الجماعي إذ يغلب فيها الجو شبه التعليمي  
ويكون للتعليم وإعادة التعليم دور أساس لأنها تعتمد علىلقاء المحاضرات يتخللها  
مناقشات ، بهدف تغيير الاتجاهات لدى المسترشدين ( زهران ، ١٩٨٨ ، ص ٣٠٦ )  
، وفي هذا الصدد فقد توصلت دراسة العبيدي ( ١٩٩١ ) ، التي فاعلية هذه الوسيلة  
وتحقيقها لنسائج ايجابية في اتجاهات طالبة المرحلة المتوسطة .  
( العامري ، ١٩٩٩ ، ص ٥٠ )

#### ٢- الوسيلة الثانية :- الإعلام

ان التعرض لوسائل الاعلام ( كالمذيع ، والتلفاز ، والسينما ، والصحف )  
وان كان يؤدي الى تصحيح بعض المفاهيم من خلال ما تقدمه من أفكار وحقائق  
ومعلومات (حسين ، ١٩٨٧ ، ص ٣٠ )، الا ان تاثير الفرد بالمعلومات يتوقف على  
طريقة تقديمها من قبل المرشد وعلى شخصية المتلقي ، وقد وجد ان الترغيب  
وعند الالتجاء الى التخويف في اعلام الفرد يزيد فرصة الإقناع والتاثير .  
( الإمام ، ١٩٩٢ ، ص ١٤٨ )

#### ٣- الوسيلة الثالثة :- النادي الإرشادي

تستخدم هذه الوسيلة (وتكون ناجحة ) مع الجماعات التي تحتاج الى تكوين  
علاقات شخصية بناءة مع اقرانهم والى خبرات جماعية مع الذين يعانون الرفض  
والحرمان والاحباط في الأسرة والمدرسة (حيدر ، ١٩٩٨ ، ص ٤٠ ) ، ثم تتم  
الجلسات الارشادية في جو اجتماعي ونفسي مثل استخدام النشاطات المختلفة  
للمعمل على تحسين توافق الطلبة الاجتماعي وزيادة ثقتهم بأنفسهم وبالمجتمع .  
( زهران ، ١٩٧٧ ، ص ٣٥٣ )

#### ٤- الوسيلة الرابعة : التمثيل الاجتماعي المسرحي ( الحوار النفسي )

وتتمثل بقيام المرشد والمسترشد بتمثيل شخصية معينة وبعد الانتهاء من  
عملية التمثيل للموقف تتم المناقشة بين المرشد والطلبة او بين الطلبة انفسهم

باشرف المرشد (العائلي ، ١٩٩٣ ، ص ٤٨ ) ، وقد اثنار ( زهران ، ١٩٨٢ ) ، ان السيسودراما والتسي هي التمثيل المسرحي ثمتاز بصفة مهمة وهي حرية السلوك لدى المسترشدين وتلقائيتهم مما يتيح التداعي الحر (Free Association) ، والتفيس الانفعالي ( Emotional Catharsis ) حتى يعثرون بحرية تامة في موقف تمثلي فعلي عن صراعاتهم واحباطاتهم وبالتالي يؤدي في النهاية الى تحقيق التوافق والتفاعل الاجتماعي السليم وتعلم الخبرة الاجتماعية .  
( العامري ، ١٩٩٩ ، ص ٥١ )

#### ٥- الوسيلة الخامسة : الاستماع الي القصص

وتستعمل هذه الوسيلة في تعديل وتنمية الاتجاهات الاجتماعية والأخلاقية من خلال تقسيم بعض القصص والحكايات الملانسة لاعمار المسترشدين .  
( زهران ، ١٩٧٧ ، ص ٣٥٣ )

#### ثانيا : اساليب الارشاد

هناك اسلوبان في الارشاد هما :-

#### ١- اسلوب الارشاد المباشر : ( Directive Counseling )

يقوم المرشد بهذا الاسلوب بالدور الفاعل من خلال تشخيص المشكلة التي يعاني منها المسترشد ، بمعنى ان المرشد في هذا الاسلوب له دور كبير في اعطاء النصائح للمسترشد بعد استشارة حاجته ، ويقدم له النصيحة بشكل مباشر ، ويناقش معه القرارات ، ويخطط له في ضوء برنامج ارشادي توجيهي ، لكون المسترشد عاجزاً عن حل مشكلته ، وهو بحاجة الى خبرة المرشد ومعلوماته ليستفيد منها في عملية التوافق ( العامري ، ١٩٩٩ ، ص ٣٠-٣١ ) .

#### ٢- اسلوب الارشاد غير المباشر : ( Non - directive Counseling )

يعد كارل روجرز ( Rogers ) صاحب هذا الاسلوب الذي يعرف الان باسلوب الارشاد المتمركز حول العميل Client - Centered Counseling ، الذي يوجه اهتمامه نحو العميل ويضع عليه المسؤولية الاولى معتمدا بشدة على

دافعه نحو النمو والصحة والتوافق " وهذا الدافع سبقت اهاتفه تحت تأثير الحقبات والصراعات المختلفة " ، ( جابر والشيخ ، ١٩٦٨ ، ص ٣٦٢ ) ، وهذا يعني ان المسترشد الذي يتركز حوله الارشاد يقوم بدور فاعل في العملية الارشادية ، اما دور المرشد فهو مشاركة المسترشد بالمشاعر والاحاسيس لتحريره من المخاوف والضغط الاجتماعي التي تحد من قدرته على الاستجابة التلقائية مع الوسط الاجتماعي ، واختزال امسور مهمة في النقاش ، وهذا يتطلب احترام شخصية المسترشد ، والاعتراف باستقلاله ومساعدته على امتلاك القدرة على التكيف وحل مشكلاته بنفسه ( اوزبيا ، ١٩٧٦ ، ص ١٠ ) .

### القسم الثاني : البرامج الارشادية

#### ١ - خطوات اعداد البرنامج الارشادي الناجح :

لقد اتفق معظم الباحثين في مجال الارشاد والتوجيه حول اعداد البرامج الارشادية بان يتم ذلك بعد المناقشة وتبادل الرأي بين المتخصصين ، ولكي يكون البرنامج الارشادي ناجحا فان اتباع الخطوات الاتية هي التي تجعله برنامجا ناجحا :

- أ - وضع خطة تفصيلية للبرنامج الارشادي بحيث تلائم المجتمع وتتفق مع الواقع .
  - ب - تحليل المجتمع ونظام الحياة فيه وتفهم العلاقات ومدى ترابطها مع برنامج الارشاد .
  - ج - تحديد الاهداف التي يمكن تحقيقها الى واقع ، والمحاولة على تنفيذها عن طريق توفير كافة الامكانيات اللازمة .
  - د - تنفيذ الخطة وتخطيط السياسة المشبعة في تحقيق الاهداف .
  - هـ - جمع المعلومات عن طريق توفير المعلومات عن الطالب وعن القيم الخلقية والحضارية والاجتماعية والثقافية في ذلك المجتمع .
  - و - تقويم الخطة تقويما مستمرا ، لمعرفة النواحي الايجابية والابتعاد عن النواحي السلبية فيها لغرض الابتعاد عن الخطط اللاحقة .
- ( المعروف ، ١٩٨٨ ، ص ٩-١٠ )

#### ٢ - الاسس التي يقوم عليها البرنامج الارشادي

وتشمل :

- ١ - الاسس العامة : وتتعلق بالسلوك الفردي والسلوك الجماعي للانسان والتنبؤ به وحقوق الفرد في الارشاد والتوجيه وحقه في تقرير المصير واستعداد الفرد لتقبل الارشاد .

ب - الأسس الفلسفية : وتتضمن اخلاقيات الارشاد النفسي ومراعاة طبيعة البشر  
واسس فلسفية اخرى كالجماليات والمنطق .

ج - الاسس النفسية والتربوية : وتشمل الفروق الفردية ومراحل النمو ومطالب تلك  
المراحل والفروق بين الجنسين .

د - الاسس الاجتماعية : وتتضمن الاستفادة القصوى من مصادر المجتمع .

هـ - الاسس العصبية والسيولوجية : وهي الجهاز العصبي والنفسي والناحية  
الجسمية .

( زهران ، ١٩٨٤ ، ص ٥١٥-٥١٦ )

### ٣ - تخطيط البرنامج

إذا كان تخطيط البرنامج عملية تغير اجتماعي وتربوي مقصودة ووسيلة فاعلة  
في نقل المجتمع من صورة الى اخرى عن طريق الوصول الى مجموعة من  
القرارات المتناسقة والمتكاملة بحيث لو نفذت أدت الى تحقيق الاهداف كاملة وفي  
المواعيد المطلوبة وبأقل التكاليف (صفاء الدين، ١٩٩١، ص ١٠) ، فإن هناك اربعة  
امور مهمة تسبق التخطيط منها أن تتولى التخطيط لجنة الارشاد ، فضلا عن استئذنه  
على اسس نفسية وتربوية وادارية ، كما انه ينمو ويتطور وفقا لحاجات الافراد الذين  
يتم التخطيط من اجلهم ، مضافا الى ذلك ان يكون واقعيًا .

اما اهم خطوات تخطيط البرنامج فهي :

أ - تحديد الاهداف للبرنامج الارشادي .

ب - تحديد الوسائل والطرق لتحقيق الاهداف .

ج - تحديد الامكانيات .

د - تحديد الخطوط العريضة لتنفيذ البرنامج .

هـ - تحديد الخدمات .

و - تحديد ميزانية البرنامج ، وتحديد مصادر التمويل لغرض نجاح البرنامج وتكون  
احيانا ضمن ميزانية المؤسسة التعليمية ، ولكن من الافضل ان تكون الميزانية  
مستقلة للارشاد والتوجيه .

ز - تحديد الهيكل الاداري .

ح - اتخاذ الاجراءات والاحتياطات والتدابير اللازمة لمقابلة المشكلات التي قد تطرأ  
او تظهر فجأة .  
( زهران ، ١٩٨٨ ، ص ١٠-١١ )

### ٤ - خدمات البرنامج الارشادي

يقوم البرنامج الارشادي والتوجيه بتوفير خدمات متنوعة وكثيرة داخل المؤسسة  
التعليمية وخارجها ، ولا تقتصر تلك الخدمات في التصدي لحل المشكلات بل تتعدى  
ذلك الى تنوير الطلاب للابتعاد عن الوقوع في المشكلات وتفاديها .

ان الخدمات التي يقدمها البرنامج الإرشادي لا يمكن ان يقوم بها شخص منفرد بل هي نتيجة لتعاون عدد كبير من المسؤولين في المدارس والجامعات مع المرشد التربوي ، ومن المعلوم ان العمل كفريق ارشادي يساعد على تحقيق اهداف برنامج الارشاد والتوجيه ، كما ان نجاح تلك الخدمات التي يقدمها البرنامج ، ومن اهم خدمات البرنامج الإرشادي ما يأتي :-

- أ - خدمات الإرشاد .
- ب- الخدمات النفسية .
- ج- الخدمات التربوية .
- د - الخدمات الاجتماعية .
- هـ - خدمات البحث العلمي .
- و - خدمات الإحالة .
- ز - خدمات المتابعة .
- ح - خدمات التدريب اثناء الخدمة .
- ط - خدمات البيئة الخارجية .

( المعروف ، ١٩٨٨ ، ص ١٢ )

#### ٥ - تنفيذ البرنامج الإرشادي

يصبح البرنامج الإرشادي بحاجة الى التنفيذ من خلال الاهتمام ببعض الامور التي تكفل له النجاح والدقة في التطبيق والاهداف وتكامل نتائجه في المستقبل ، ومن هذه التدابير هي :-

- أ - الخطة الزمنية : تحدد خطة زمنية للتنفيذ وتقديم خدمات الإرشاد .
- ب - تعاون الفريق الإرشادي على نجاح وتحقيق الاهداف المطلوبة .
- ج - العمل على تحديد الاختصاصات بين العاملين في مجال الإرشاد التربوي والنفسي .
- د - تحديد زمن بدء العمل ، والذي يعد من النقاط الرئيسية في تنفيذ البرنامج الإرشادي لأن نجاح الخطوات الاولى اساس لنجاح تنفيذ البرنامج .
- هـ - اتباع الطرق والوسائل الحديثة والمتطورة في تنفيذ البرنامج .
- و - تحديد اجتماعات دورية لمجلس او لجنة التوجيه والارشاد في المؤسسة التعليمية لدراسة نتائج مراحل وخطوات التنفيذ وتحديد المشكلات للتغلب عليها ، وعلى اية حال فان عملية تنفيذ البرنامج ناتق بعد ان يتم التخطيط له وتحديد ميزانيته ومصادر تمويله .

( المعروف ، ١٩٨٨ ، ص ١١٣ )



ان فلسفة تنمية البرامج الإرشادية ( program development ) في العمل الإرشادي تعود جذورها الى مجموعة المتغيرات والقيم التي ارسيت قواعد برامج التعليم الإرشادي ، كما هو معروف فان اغراض خدمات التعليم الإرشادي وان كانت هي لتوفير فرص التعليم المستمر الى المسترشدين ، فان التعليم الإرشادي هو عبارة عن نظام تعليمي ديناميكي Dynamic Educational System موجه ومصمم designed لمقابلة الحاجات المتغيرة لجمهور المسترشدين من الخدمات التعليمية الإرشادية ( صفاء الدين ، ١٩٩١ ، ص ٢٠ ) ، على اساس انه علم يقوم على اساس نفسية تتصل بتكوين النفس الانسانية في دوافعها ومجالات فروعها الفردية في الجسم والذهن والانفعال (الهاشمي ، ١٩٨٦ ، ص ١٥٩) .

ان خدمات التعليم الإرشادي وان كانت تقاد من خلال مبدأ مساعدة الناس لمساعدة انفسهم ومبنية على المبدأ التعليمي ( العمل مع الناس وليس العمل للناس ) ، فان هذا يتطلب التعرف على مشكلات الافراد وتحديد الحاجات وتوفير الفرص التعليمية من خلال دراسة المصادر المتاحة للمجتمعات المحلية لغرض الوصول الى افضل خطة عمل وفقا لرغبات جمهور المسترشدين ومصادرهم المتاحة وامكانياتهم ، علما ان المستوى التعليمي وحاجات جمهور المسترشدين متغيرة بتغير الزمن ولهذا فان مواكبة هذه التغيرات يجب ان تكون الخدمات التعليمية الإرشادية متغيرة وفقا للتغيرات التي تطرا على جمهور المسترشدين (صفاء الدين ، ١٩٩١ ، ص ٢٠-٢١) ، لأن التغير حقيقة تعيشه كل المجتمعات وحين يكون التغير بسرعة وعلى عجل فهناك مشكلات ستظهر في حياة افراد ذلك المجتمع.

وهكذا نجد ان فلسفة تنمية البرامج التعليمية الإرشادية تركز بصورة خاصة على تنمية التعبير الذاتي ، والتوجيه الذاتي ، والتطوير الذاتي لجمهور المسترشدين ، ووفقا لذلك فان هذا الاطار الديمقراطي في تطوير البرامج التعليمية الإرشادية سوف يخلق فرصا كثيرة ومتعددة الاتجاهات لتطوير السمات والخصائص القيادية وتنمية المعرفة الاساسية لجمهور المسترشدين بان يكونوا افرادا منتجين لتحقيق التقدم المنشود . (صفاء الدين ، ١٩٩١ ، ص ٢٠-٢١)

#### ٧- وظائف البرامج الإرشادية

تعد البرامج الإرشادية ذات فاعلية في إحداث التغييرات الجوهرية في سلوك المسترشدين إذا كانت الجهود والأنشطة التعليمية مبرمجة ضمن خطة زمنية معينة وبخلاف ذلك فإن تلك الجهود والأنشطة ستكون عاجزة عن تحقيق التغييرات المطلوب إحداثها (العادلي، ١٩٧٣، ص ٥) ، وفي هذا الصدد فقد لخص (Zachary) بعض وظائف البرامج الإرشادية بأنها :-

- أ- تقوم بتطوير القيادات المحلية .
  - ب- تساعد في الوصول إلى أهداف تعليمية يمكن قياس إنجازاتها وتقييمها .
  - ج- تساعد على تنسيق جهود العاملين الرسميين وغير الرسميين .
  - د- تحظى صفة الدوام والاستمرارية ، وخاصة خلال عملية التغيير على مستوى الأفراد .
  - هـ- تضمن وجود مبررات ماثم لإنجازه والاسباب الموجبة بهذا الإنجاز .
- (صفاء الدين ، ١٩٩١ ، ص ٢٣)

#### ٨ - فرضيات البرامج الإرشادية

يعد الإرشاد النفسي وبرامجه من الميادين التطبيقية لعلم النفس من خلال معرفة المبادئ والمسلمات الأولية والفرضيات التي تقوم عليها عملية الإرشاد في تعاملها مع الإنسان (الهائمي ١٩٨٦ ، ص ٤١) ، فهناك عدد من الفرضيات الأساسية التي لها علاقة عضوية في موضوع برمجة التعليم الإرشادي باعتباره جزء من برامج تعليم الكبار والتي تبدأ من التخطيط لتشمل وتمتد إلى تقييم مخرجات البرنامج التعليمي الإرشادي ومن هذه الفرضيات :-

##### أ - الفرضية الأولى ، أحداث تغيير

وتعني ان عملية البرمجة programming هي التوجيه نحو أحداث تغييرات سلوكية في سلوك الأفراد المتعلمين والى نظام اجتماعي ككل ، لذلك فإن جهود العاملين والمسؤولين عن البرامج التعليمية الإرشادية هي تلك الجهود التي توجه نحو أحداث التغييرات السلوكية والتي تأخذ صوراً متعددة منها تغييرات في المهارات Skills والمعلومات Knowledge ، والاتجاهات Attitude .

##### ب - الفرضية الثانية : اتخاذ قرار Decision - making process

وتعني ان البرمجة ما هي الا عملية اتخاذ قرار بحيث تشمل تحديد الأفراد او جمهور المسترشدين المتعلمين والقيادات المحلية للعمل سوياً معهم وبصورة متعاونة ومتفاعلة لتحديد وتحليل الحاجات الفعلية والعمل على تحويل هذه الحاجات إلى أهداف يتضمنها البرنامج.

### ج - الفرضية الثالثة : النظام System

والمقصود بها ان عملية البرمجة في برامج التعليم للكبار و التعليم الإرشادي ما هو الا جزء من هذا النشاط والذي يعني نظاما System بحيث يشمل كافة الافكار والظرائق المتعلقة بكلمة نظام من حيث ترابطها وعلاقتها .

### د - الفرضية الرابعة : الاستجابة المنظمة Orderly Response

وتعني هذه الفرضية ان عملية البرمجة هي حصول المنظمة الارشادية على الاستجابة المنظمة من خلال تعرضها للتنبهات ، وهذا يعد امراً ضرورياً من حيث معرفة التغيرات الحاصلة في ظروف وشكل المنظمة .

### هـ - الفرضية الخامسة : برامج تعاونية Collaborative Program

وهذا يعني انها تشمل التعاون التام والفاعل بين كل من المنظمة الإرشادية المسؤولة عن تعليم جمهور المسترشدين وقياداتهم في تحديد الاحتياجات التعليمية لهؤلاء المتعلمين .

### و - الفرضية السادسة : العناصر The Elements

ويقصد بها ان عملية البرمجة وما فيها من تخطيط لبرامج التعليم الإرشادي بانها تتكون من عدد من العناصر التي تكون موجودة ومعمول بها على مختلف المستويات .

وهذه المكونات هي : -

(١) - وصف حاجات المتعلمين .

(٢) - تحديد اهداف البرنامج .

(٣) - تحديد استراتيجية التعليم لتحقيق الاهداف .

### ز - الفرضية السابعة : الحضور

ان عملية البرمجة لتخطيط البرنامج التعليمي يجب ان تكون موجودة وحاضرة فعليا على مستويين مختلفين بالنسبة لعنصر الزمن ، الاول هو تخطيط برامج طويلة الأمد والتي تتكون من خطتين أو أكثر ، والثاني خطط قصيرة الأمد بحيث يغطي المستويان احتياجات المتعلمين كافة .

### ح - الفرضية الثامنة : التسلسل

ان عملية تخطيط البرامج تكون موجودة ضمن تسلسل وظيفي متدرج ، وبصورة عامة فإن عملية تخطيط البرامج تتضمن خطة طويلة الأمد وذات اساس هام لوصف الحاجات التعليمية لجمهور المسترشدين .

( صفاء الدين ، ١٩٩٦ ، ص ٢٤-٢٦ )

أ- تحديد مصطلح التقويم ونواحيه

يعرف التقويم Evaluation بأنه تحديد قيمة أو صلاحية الشيء (صفاء الدين ، ١٩٩١ ، ص ٦٩) ، وبالتالي فإن التقويم يعد عملية جماعية يشارك فيها المسؤولون عن البرنامج الإرشادي من حيث التخطيط وبالتالي من حيث التنفيذ وحتى الذي يخدمهم البرنامج (المعروف ، ١٩٨٨ ، ص ١٤) ، وقد أشار تايلور Tylor إلى تاحيين أساسيين في عملية التقويم في المجال التعليمي هما :

(١)- ان عملية التقويم في المجال التعليمي هي عبارة عن عملية تحديد التغييرات السلوكية التي حدثت في المتعلمين نتيجة اشتراكهم في الأنشطة التعليمية .

(٢)- ان عملية التقويم في المجال التعليمي هي أيضا عملية تحديد وقياس درجة انجاز واتمام حدوث التغييرات السلوكية التي حدثت في سلوك المتعلمين نتيجة اشتراكهم في الأنشطة التعليمية ( Tylor , 1974 , p.5 ) ، فإن التقويم مستمر وذلك لان هذه الاستمرارية تربط عملية الإرشاد والتوجيه في مجالته وأنواعه كافة سواء كان ذلك إرشادا توهيبيا تربويا أو مهنيا أو زواجيا أو إرشاد وتوجيه الأطفال أو الكبار أو المراهقين أو في القوات المسلحة أو في المصانع ، كذلك نجد السبب في استمرار التقويم في المجالات كافة لأن عملية الإرشاد ليست مجرد نظريات وطرق ووسائل بل تحتاج إلى تطوير مستمر في الوسائل والطرق والإجراءات.

ب- أغراض التقويم

أشارت الأدبيات العلمية إلى ان للتقويم أغراضا في المجال التعليمي الإرشادي وهي أنه يساعد على :

- (١)- وضع نظام الأولويات للبرامج التعليمية الإرشادية المختلفة .
  - (٢)- اتخاذ القرارات التي تتعلق بالاعتمادات المالية اللازمة لتمويل البرامج الإرشادية.
  - (٣)- ان يكون مؤشرا وموجها إلى الأفكار والمجالات البحثية اللازمة في مجال التعليم الإرشادي.
  - (٤)- وضع مستويات قياسية أو معايير للحكم على كفاءة الأداء مع اتباع أساليب فاعلة للحكم على خط سير البرنامج الإرشادي.
- (حسن وعبد العظيم ، ١٩٨٧ ، ص ١٣)

- أوضحت الأدبيات العلمية أن للتقييم طرائق وهي :-
- (١)- الدراسات والبحوث وبخاصة تلك الدراسات والبحوث المسحية لتقييم الخدمات والميزانية وأسلوب التنفيذ والمشكلات .
  - (٢)- دراسة التغيرات السلوكية : وذلك باستخدام الاختبارات والمقاييس .
  - (٣)- رأي العاملين : ويقصد بذلك المرشدين وزملاءهم في فريق الإرشاد الذين لديهم الاستعداد على النقد الذاتي البناء .
  - (٤)- رأي العملاء : ويؤخذ رأيهم باعتبارهم أصحاب المصاحبة الحقيقية والذين تعد البرنامج من أجلهم ، فهم الذين يقررون مدى استفادتهم من خدمات البرنامج ويأمسون علمياً محاسبين البرنامج ومساؤه ويستطيعون ان يقدروا مدى استفادتهم إنمانياً ووقانياً وعلاجياً . ( المعرف ، ١٩٨٨ ، ص ١٥-١٦ )
- أما أنواع التقييم كما أشارت الأدبيات العلمية فتتمثل في ثلاثة أنواع:
- أ- التقييم التمهيدي.
  - ب- التقييم البنائي.
  - ج- التقييم النهائي

#### ١٠- النظريات التي هدتها كإطار مرجعي في بناء البرامج الإرشادية

##### نظرية الذات لكارل روجرز Self theory :

تعد نظرية الذات لكارل روجرز ( K.Rogers ) ، من أحدث وأشمل نظريات الذات وذلك لارتباطها بأشهر طرق الإرشاد والعلاج النفسي وهي طريقة الإرشاد المتمركز حول المسترشد ( زهران ، ١٩٨٠ ، ص ٨١ ) ، فضلاً عن ان هذه النظرية تعتمد على الجوانب الظواهرية بحيث تنطلق من الاتجاه الانساني السذي يركز على انسانية الانسان وقدرته في التحكم بمصيره ، وان سلوك الفرد ينبع من تجاربه متأثراً بالثقافة التي ينتمي اليها ، وان سبب عدم التوافق هو اضطراب العلاقة بين مفهوم الذات وتجاربه مما يجعل الفرد غير قادر على تفسير ذلك الاضطراب ( الحوشان ، ١٩٩٥ ، ص ٢١ ) ، وهذا يعني ان روجرز قد رأى ان الذات هي جوهر الشخصية ، وان فكرة الفرد عن ذاته لها دور رئيسي في تحديد شخصيته وفي انماط سلوكه ( سماره ونمر ، ١٩٩٢ ، ص ٤٩ ) .

ان الذات وان كانت تتشأ من تفاعل الكائن العضوي مع البيئة ، فانها ومن خلال نموها تميل السى التكامل او الانتماء الي بعض القيم دون قيم اخرى

( الفاضلي ، ١٩٨١ ، ص ٢٣٢ ) ، وبياناتي فإن وجهة نظر الفرد نحو ذاته هي  
احسن طريقة لفهم سلوكه وتغيير السلوك غير المرغوب فيه عن طريق فهم الذات  
، والمرشد الفاعل هو الذي يكون قادرا على مساعدة المسترشد على تغيير أو  
تعديل مفهومه لذاته ليكون أكثر نضجا ، وان يكون قادرا على إعادة نشاطه في  
تحقيق ذاته بعد إزالة العقبات التي تقف في طريقه (صوالحة ، ٢٠٠٢ ، ص ٤٧)  
، حتى يحصل التطابق بين الذات والخبرة من خلال تطابق مفهوم الذات الواقعية  
والذات المثالية ( الشماخ ، ١٩٨١ ، ص ٢٢٠ ) ، وذلك لان عدم حصول هذا  
التطابق يؤدي إلى انخفاض في مستوى الصحة النفسية.  
(دافيدوف، ١٩٨٣، ص ٥٩٨)

ولقد وضعت نظرية روجرز شروطا ارشادية تساهم في تسهيل نمو

الشخصية المتوافقة وهي :-

- ١- إتاحة الفرصة للمسترشد للتعبير عن مشكلته بحرية لفهم اتجاهاته وميوله .
- ٢- محاولة المرشد بناء علاقة فنية بينه وبين المسترشد بحيث يشعر المسترشد  
بالتقدير والاحترام بغض النظر عن نوعية خبراته وميوله المعيبة .
- ٣- مساعدة المسترشد على ان يعي خبراته الصراعية التي تتعارض مع ذاته ،  
بالفهم والتعاطف والتمركز حول ذات المسترشد والتسامح الشديد فلا تفسير  
ولا توجيه ولا سيطرة انما مساعدته من خلال استبصاره بنفسه لخبراته  
وفهمه لذاته. ( الكبيسي ، ١٩٩٣ ، ص ٢٢٩ )

وإذا كانت هذه الشروط الارشادية تمثل الارشاد غير المباشر ، فإن ذلك خير  
دليل على تطبيق نظرية الذات في الميدان الارشادي ، حيث نجد ان دور المرشد  
في الجانب التطبيقي لهذه النظرية يتجلى في خلق الظروف الملائمة لجعل الجلسة  
الارشادية أكثر فاعلية في تفسير سلوك المسترشد.

( الجذابي ، ١٩٩٢ ، ص ٢٣ )

وهكذا نجد ان هذه النظرية توضح اسباب سوء توافق الفرد المتمثلة في  
اضطراب الصحة النفسية أو في اضطراب العلاقة بين مفهوم الذات وتجارب  
الانسان ، وباستخدام الارشاد غير المباشر يستطيع المرشد مساعدة المسترشد على

ان يعي خبراته التي تتعارض مع ذاته ، وقد أشار روجرز بأنه اذا سمح الافراد ان ينمو نموا طبيعيا فانهم يصيرون كائنات فاعلة وإيجابية وعقلانية ليتوافقوا مع انفسهم ومع الاخرين ، اما الذين يقترفون اعمال تتسم بالتخريب والقسوة واللاعقلانية فـانهم دفاعيون منغلقون على انفسهم .  
( دافيدوف ، ١٩٨٣ ، ص ٥٩٨ )

### نظرية وليم سون عام ١٩٦٥ William Son

أشار وليم سون ( William Son ) الى ان ارتباط الارشاد بالتعليم يكون في برنامج موحد مرتبط بهدف استراتيجي هو مساعدة كل فرد ليختار ويتقدم نحو اهدافه الشخصية ، مستندا على وجهة نظره القائلة « ليس الهدف الاساسي للتربية هو تدريب العقل فحسب وإنما مساعدة الطلبة على اكتساب المستويات الاجتماعية والمدنية والنضج الانفعالي الذي يتفق مع امكاناتهم » ( باترسون ، ١٩٨١ ، ص ٣٢ ) ، وهذه العملية لا تؤتي ثمارها ما لم تتوافر ظروف معينة ، أو شروط معينة ، ولعل من اهم هذه الشروط ان يكون للعميل رغبة قوية في التخلص من مشكلاته ، وان تكون لديه رغبة قوية اوضا في معرفة امكاناته وتقبل ما يحددها من حدود ، فضلا عن ان رغبة المرشد النفسي تعد ايضا شرطا اساسيا في نجاح عملية الارشاد النفسي ، وبعبارة اخرى ينبغي ان تكون هناك رغبة قوية ومتبادلة بين العميل والمرشد النفسي لانجاح هذه العملية .

( عبد الغفار ، ١٩٧٦ ، ص ٢٩٨ )

وعلى اية حال فان هذه النظرية قد اعتمدت على المبادئ الآتية :-

- ١- انها تعد طريقة مباشرة تعليمية Didactic .
- ٢- ان لدى هذه النظرية ثقة محدودة في قدرة العميل على حل مشكلته من غير توجيه او تعليم مباشر من المرشد ، وهذا يتفق مع ما يراه وليم سون من ان الفرد لا يمكن الوثوق به في عملية تحقيق الذات إذ انه ربما يحقق ذاتا انانية او غير اجتماعية بدلا من تحقيق افضل ذات ممكنة .

( باترسون ، ١٩٨١ ، ص ٨٥ )

٣- انهما اعتمدت على أسلوب الارشاد المباشر " Directive Counseling" الموجه نحو المسترشد والذي يقوم فيه المرشد بدور ايجابي في كشف الصراعات وتفسير المعلومات وتوجيه المسترشد نحو السلوك الموجب المخطط مما يؤدي الي التأثير المباشر في تغيير السلوك وكذلك تغيير الشخصية .

٤- ان عملية الارشاد والتوجيه ، عملية عقلية معرفية ، فالارشاد المباشر يفترض ان هناك نقصاً في المعلومات لدى المسترشد كما ان لديه صعوبة في حل مشكلاته بنفسه ، ووفرة المعلومات لدى المرشد والخبرة التي يتجلى بها في حل مشكلاته ، لان هدف الارشاد المباشر هو حل مشكلات المسترشد لمساعدته تدريجياً على اكتساب القدرة على التوافق .

( العامري ، ١٩٩٩ ، ص٣٥ )

ان حل المشكلات كما اشار وليم سن يعتمد على خطوات المرشد وهي :-

١- تحليل المعلومات Analysis بعد جمعها واجراء الاختبارات .

٢- التنبؤ Prognosis ويتمثل في تحديد المشكلة بالنسبة الي مدى حدتها أو سهولة او صعوبة حلها .  
( زهران ، ١٩٨٠ ، ص١٠٩ )

كذلك فقد طرح وليم سن ثلاث طرق يمكن ان يستعملها المرشد في مساعدة

المسترشد وهي :-

١- طريقة النصيح المباشر : التي يمكن استعمالها مع المسترشد الذين

يتصفون بصلاية العقل ، ويطلبون الرأي الصريح ، ومع الذين يصرون

على اختيار معين ، ويرى المرشد انه سوف يؤدي الي عواقب خطيرة ،

وهنا يشرح المرشد بوضوح وجهة نظره .

( الدفاعي ، ٢٠٠٢ ، ص٥٢ )

٢- طريقة الإقناع : وفي هذه الطريقة يقوم المرشد بتسيق الدليل بطريقة

مقبولة ، لسوجه المسترشد بضرورة الاخذ باختيار معين ، وتمكينه من

رؤية نتائج الاختيارات المختلفة ، وهي مفيدة حينما تؤكد المعلومات .

( باترسون ، ١٩٨١ ، ص٥٧ )



٣- الطريقة التوضيحية : وفيها يقوم المرشد بتوضيح المادة التشخيصية بدقة ، مبيّناً المواقف التي يمكن ان تستفيد من امكانية المرشد ، فهي نوع من التأمل المتأنّي الدقيق ، لمضمون المعلومات او المادة المتجمعة .

( باترسون ، ١٩٨١ ، ص ٦١ )

وإذا كانت نظرية وليم سبن تسمى بنظرته العوامل التي ترجع في اصولها الى عالم النفس الفارقي الذي يركز وقيس الفروق الفردية بين المرشدين ، وانها تركز على العوامل المحددة التي تفسر السلوك البشري والتي تمكن من تحديد سمات الشخصية ( الدفاعي ، ٢٠١٢ ، ص ٤٦ ) ، فان من تطبيقات هذه النظرية في الارشاد النفسي هي أن :-

- ١- عملية الارشاد النفسي اسما عملية عقلية معرفية .
- ٢- سوء التوافق لدى الاشخاص العاديين يتترك جزءا كبيرا من قدرات عقولهم واستخدام التعلم واعداد التعلم .
- ٣- المرشد مسؤول عن تحديد المعلومات وعن جمعها وتقديمها الى الطالب .
- ٤- المرشد لديه معلومات وخبرة اكثر وقدرة على تقديم النصح وحل المشكلات بطريقة الارشاد المباشر ( زهران ، ١٩٨٤ ، ص ١٠٩ ) .
- ٥- الاهتمام بالتشخيص النفسي واستخدام طرق الارشاد التي تناسب اختلاف الشخصية من فرد لآخر ، وذلك من خلال الاهتمام بتحليل شخصية الطالب وتطبيق الاختبارات والمقاييس النفسية التي تعطي تقديرات كمية لسماته تفيد عمليا في اختياره التربوي والمهني ( الجنابي ، ١٩٩٢ ، ص ٣١ ) ، اما مما يؤخذ على هذه النظرية ان طريقة حل المشكلات اعلاه وكشف الصراعات والذي يتطلب ارشادا فرديا وتداعيا حرا للأفكار ، كله يستغرق وقتا طويلا وجهدا ولكن في نفس الوقت فان من محاسنها ان تعطي تنبؤا واضحا للسلوك المستقبلي . ( العامري ، ١٩٩٩ ، ص ٣٥ )

اختار الباحث نظرية إيليس (Ellis) كأطار مرجعي في بناء برنامجه الإرشادي وذلك لأن هذه النظرية تعد أكبر محاولة لاندخال العقل والمنطق العقلي في عملية الإرشاد ، فضلا عن ان هذه النظرية تعد واحدة من الطرائق التي تتفرع من علم النفس المعرفي ( Cognitive Psychology ) ، الذي يهتم بالعمليات المعرفية مثل " الاحساس ، الإدراك ، الذاكرة ، اللغة ، والتفكير " .  
( الشناوي ، ١٩٩٦ ، ص ٤١١ )

وإذا كان إيليس قد تحول الى هذه الطريقة بعد خبرات وتجارب علمية وعملية ، حيث اشتمل بالتحليل النفسي التقليدي فترة ، ولكنه لم يقتنع بالتحليل لاسباب عملية واقتصادية وشخصية ، ثم تحول الى الفرويدية الجديدة ثم تركها واتجه الى التعلم والى طريقة الاشراف ، فقد بدأ إيليس أسلوبه العقلي في التطور عندما اقتنع بان الخبرات المبكرة الخاطئة او العصابية او غير المنطقية تستمر ولا تنطفئ بالرغم من عدم تعزيزها من الخارج لان الافراد يعززون هذه الخبرات المتعلمة بتكرار تلقينها داخليا لانفسهم بانفسهم حتى تصبح فلسفة لهم ونظرة خاصة بهم تؤدي الى رفضهم للعلاج وما يؤدي اليه من استبصار بغيرها.  
( باتر سون ، ١٩٨١ ، ص ١٧-١٨ )

وهكذا نجد ان اهداف الارشاد في النظرية المعرفية هو التعامل مع التفكير غير المنطقي بحيث يتم توضيح الافتراضات الخاطئة التي ينتج عنها استنتاجات خاطئة تؤدي بدورها الى ظهور مشاعر سلبية وسلوك غير مناسب وتدريب المسترشدين على قراءة الواقع بطريقة صحيحة من دون مبالغة او تشويه.  
( حمدي ، ١٩٩٨ ، ص ٧٣٢ )

وإذا كانت هناك فرضيتان مهمتان في هذه النظرية الاولى تتمثل بان الانسان كائن عقلاسي وغير عقلاسي ، وان التفكير يخلق الانفعال فالانسان عندما يفكر بعقلانية فانه يكون سعيدا في حياته والعكس صحيح(العامري ، ١٩٩٩ ، ص ٣٦) ، والثانية تتمثل في ان التفكير غير العقلاني يرجع في شأنه الى التعلم المبكر غير المنطقي من الوالدين ( الريحاني ، ١٩٨٧ ، ص ١٧٧ ) ، وهذا يعني ان الارشاد المعرفي يهتم بالشخصية على اساس انها تتكون من مخططات ( Schemas ) أي

من تركيبات ( بنيات ) معرفية تتكون من المعتقدات والافتراضات الأساسية للفرد  
التي تنمو في مرحلة مبكرة من حياته ومن الخبرات الشخصية ومن تطابقها مع  
خبرات الآخرين ذوي الأهمية ( الشناوي ، ١٩٩٦ ، ص ٤١٣ ) ، حيث أوضح  
باترسون أن أهداف الإرشاد العقلي الإنفعالي تتمثل في:

١- تحديد الأحاديث الذاتية عند المسترشد وتعريفه بأنها للمنطقية ولاعقلانية ،  
وانها مصدر انزعاجاته الانفعالية .

٢- إزالة القلق والحزن والاكتئاب والمخاوف والشعور بالنقص والتعاسة وغير  
ذلك من الأعراض . ( باترسون ، ١٩٨١ ، ص ٢١٢ )

وعلى أية حال فإن عملية الإرشاد على وفق نظرية ( إلس ) وتصوراتها  
المتعلقة بطبيعة الاضطراب هي علاج غير المعقول بالمعقول ، إذ أنها تركز على  
التفكير الممزق وغير المترابط والمشوش عند المسترشد لتعلمه كيف يفكر تفكيراً  
سليماً ( أوزيسيا ، ١٩٧٦ ، ص ١٨٠ ) ، فالإنسان كائن عاقل قادر على تجنب  
الاضطراب الانفعالي والتخلص منه ومن الشعور بالتعاسة ومن خلال ما يحدث  
أثناء عملية الإرشاد يتعلم المسترشد التفكير العقلي المنطقي ، ففي البرنامج  
الإرشادي يتم إنكار ومناقضة الاعتقادات الخاطئة والخرافات المتأصلة في نفس  
المسترشد من قبل المرشد الذي عليه ان يقوم بدور المشجع المقنع الذي يصر على  
ان يقوم المسترشد ببعض الأنشطة ويمارس بعض الأعمال التي يخاف من حمايتها  
بسبب الخوف المبني على الاعتقادات والأفكار الخرافية كهجوم مضاد على تلك  
الافكار ( العامري ، ١٩٩٩ ، ص ٣٧ ) ، فعلى المرشد عندما يستخدم برنامج  
الإرشاد العقلي الإنفعالي ان يستعمل العقل والمنطق والتعليم والإيحاء ، والإقناع  
وتلقي المبادئ وإبطال بعض الأفكار ووصف السلوك ليبيّن للمسترشد كيف ان  
فلسفته غير منطقية ، وقد يقدم المرشد ببعض المعلومات تتضمن الأفكار غير  
المنطقية كاسلوب وقائي يساعد على تكوين أفكار صحيحة.

( باترسون ، ١٩٨١ ، ص ١٨٩ )

وإذا كان إلس مؤمناً بوجهة النظر الفلسفية القائلة بان الإنسان حر ، وينبغي  
عليه التزود بالمعرفة لكي تكون لديه القدرة على تنمية فرديته للعيش في سلام مع

الآخرين ، ويخبر الأشياء بنفسه ، ويظهر في الوقت المناسب ، ويسمو بنفسه في  
سرعة وتدفق ويعيش إمكاناته بصورة مبتكرة ، وفي اختياره للأشياء فإنه يختار  
الإنسان دائما ويعلم أنه لا بد أن يتقبل بعض القيود في الحياة (هياجنة، ١٩٩٧، ص  
٢٨) ، فإن الاضطرابات النفسية تولدها أفكار الفرد نفسه ولا تنشأ من الخبرات  
والحوادث التي يمر بها الناس ، وإنما سببها الاعتقادات التي يحملها هؤلاء الناس  
عن هذه الحوادث ، فالصحة النفسية تكمن في الابتعاد عن الأفكار اللامنطقية  
اللاعقلانية وإن هذا الابتعاد يزيد في قدرة الفرد على الضبط الذاتي (سفسافة،  
١٩٩٩، ص ٢٨) ، بحيث إن الإرشاد الجمعي يشجعه على تكوين علاقات مع  
الآخرين ويجعله أكثر تقبلا للعملية الإرشادية.

( باترسون ، ١٩٨١ ، ص ١٩٠ )

### القسم الثالث: الصحة النفسية

#### تمهيد

تطورت النظرة إلى المرض النفسي أو العقلي عبر العصور ، فكان ينظر إلى  
المريض على إن به مسأ من شيطان أو روحاً شريرة وكان العلاج يتم عن طريق  
فتح ثقب في جمجمة المريض ليسمح للشيطان بالهروب ، أو يقيد المريض  
بالسلاسل ويضرب ويمنع عنه الطعام ( الكبيسي وآخرون ، ٢٠٠٢ ، ص ٢٠٧ )  
، مما يعني أن المجتمعات عبر تلك العصور قد اهتمت بالصحة النفسية قبل ظهور  
علم النفس الحديث بفروعه المتعددة ، بيد أن الاهتمام بها أخذ صوراً متعددة تمثلت  
ببعض العادات القديمة ، كاستخدام التمانم والتعاويذ ، واللجوء إلى من يدعون  
السحر ، وكتابة الأحجية كل هذه كانت محاولات لمن اشتكى مرضاً ولم تكن  
شكواه عضوية ( عبد الغفار ، ١٩٧٦ ، ص ٤ ) ، وعلى هذا الأساس نبذ  
هيبوقراط Ipcrat ( ٤٦٠ - ٣٧٠ ق.م ) الخرافات القديمة والسحر واقترح  
عدداً من صنوف العلاج للمرض العقلي ومنها الموسيقى ولكن أفكاره لم تستمر  
حيث عاد السحر وعادت الخرافات إلى الانتشار مرة أخرى في القرون الوسطى .  
( مليكة ، ١٩٧٧ ، ص ٣٤ )

أما المجتمع العربي بعد الإسلام فقد قاموا في رعايتهم للمرضى العقليين بإنشاء دور للمرضى ( المستشفيات ) حيث تمثل ناحيتين : الناحية العلاجية والناحية التعليمية ، وهي تقابل اصطلاح اليوم ( كلية الطب ) ومستشفاها ، فقد شيّد الامويون اول دار للمرضى في عهدهم ، بيد ان تلك الدور قد تطورت وازدادت في العصر العباسي زيادة كبيرة منها في بغداد والقاهرة وغيرها من العواصم الاسلامية .

وفي اواخر القرن الثامن عشر كان من بين قادة الاتجاه الحديث في العلاج النفسي روش ( Rush ) الذي اهتم بالدراسة العلمية لعلاج المرضى العقلي وادخل طريقة العلاج الاشرطي في علاج الكحوليين واوصى بالعلاج الساني والرياضي ( الكيبسي ، ٢٠٠٢ ، ص ٢٠٧ ) ، ثم تشعبت الاتجاهات والآراء والمدارس في اواخر القرن التاسع عشر حيث قام كراپلين Kraepelin ( ١٨٢٥ - ١٩٢٦ ) بتصنيف ووصف للمرض العقلي معتقدا ان الامراض العقلية هي علامة الأمراض الدماغية ( الدباغ ، ١٩٧٤ ، ص ٢٢ ) .

وفي نهاية القرن التاسع عشر والرابع الاول من القرن العشرين ظهرت مدرسة التحليل النفسي على يد فرويد Freud ( ١٨٥٦ - ١٩٣٩ ) الذي اعتقد بان العصاب نتيجة للصراع بين الهو والأنا الأعلى ( علي ، ٢٠٠١ ، ص ٢٩ ) ، كما ركز أدلر ( Adler ) على الصدمات النفسية والمؤثرات الثقافية والاجتماعية ، واهتم يونك ( Jung ) بالمسائل النفسية واستخدام طريقة السداعي الحر وادخل مفهوم اللاشعور الجمعي ، كما اهتمت هورني ( Horney ) بالاتجاهات العصابية واهمية تكوين علاقات اجتماعية ايجابية في العلاج واعتباره اعادة تربية وتعليم ( الكيبسي ، ٢٠٠٢ ، ص ٢٠٨ ) ، وفي منتصف القرن العشرين برزت الاتجاهات السلوكية من ضمن الاتجاهات المتعددة في علم النفس والتي اكدت على دور عمليات التعلم في نشوء وتطور الامراض والاضطرابات النفسية والاتجاهات الدنيامية والانسانية والمعرفية وتنوعت المبادئ العلاجية .

( رضوان ، ٢٠٠٢ ، ص ١٧ )

وهكذا بدأت العديد من الدراسات العلمية تبحث في مجال الصحة النفسية والطب النفسي للأفراد ثم دراسة الصحة النفسية العامة للمجتمع.

( الهيتي وحسين ، ١٩٨٩ ، ص ١٤١ )

وقد خطت الاقطار العربية خطوات متشابهة تتمثل في زيادة الاهتمام بقضايا الصحة النفسية والوقاية واعادة التأهيل ، كما زادت في تلك الاقطار عدد البحوث والدراسات العلمية والرسائل الجامعية واثامة عدد من المؤسسات المتخصصة وانشاء عدد من الجمعيات والمؤتمرات ذات العلاقة كان اولهما مؤتمر الاهتمام بالصحة النفسية الذي عقد في القاهرة سنة ١٩٧٠ .

( الرفاعي ، ١٩٨١ ، ص ٢ )

ومهما يكن من أمر فان الباحث سيتناول في هذا القسم بعد تلك اللوحة التاريخية ما يأتي :-

أولاً : مناهج الصحة النفسية .

ثانياً : معايير الصحة النفسية .

ثالثاً : النظريات التي تناولت الصحة النفسية .

### أولاً : مناهج الصحة النفسية .

يصنف منهاج الصحة النفسية الى :-

#### ١- المنهج التنمائي ( Development ) :

ويتمثل في زيادة سعادة وكفاية الافراد الاموياء وتوافقهم خلال مرحلة نموهم للوصول الى اعلى مستوى ممكن من الصحة النفسية(زهران ، ١٩٧٧ ، ص ١٢) ، وهذا يعني توظيف منهج المعرفة النفسية في تحسين ظروف الحياة اليومية في البيت والمدرسة والعمل والمجتمع ( الكبيسي ، ٢٠٠٢ ، ص ٢١١ ) ، حيث يتحقق ذلك من خلال دراسة إمكانات الافراد وقدراتهم وتوجيهها توجيهها سليماً ، من النواحي النفسية والاجتماعية والتربوية ( حاج أمين ، ١٩٩٦ ، ص ٥٦ ) ، وذلك للاستفادة منها في العمل والإبداع بما يعود عليهم وعلى مجتمعهم بالخير والسعادة.

( زهران ، ١٩٧٧ ، ص ٢٠ )

وإذا كان العمل على تجنب الاقتران اسباب الأمراض والانحراف والاضطرابات السلوكية من أجل الوصول بصحتهم النفسية الى اقصى حدودها ، فإن تحقيق ذلك عن طريق هذا المنهج يتم عن طريق إطلاق الطاقات الخلاقة لهم كأفراد وللمجتمع ككل ، وإتاحة الفرصة كاملة لكل فرد حتى يحقق ذاته ويمارس حياة اجتماعية منتجة تتسم بالشبع النفسي ، والثقة والإنجاز والمشاركة الإيجابية في المجتمع. ( مغاريوس ، ١٩٧٤ ، ص٨٢ )

### ٢- المنهج الوقائي ( Preventive ) :

يهتم هذا المنهج بالأسوياء ليقبهم من مسببات الاضطراب ( زهران ، ١٩٧٨ ، ص١٢ ) ، قبل اهتمامه بالمرضى ، عن طريق تعريفهم بالمشكلات والاضطرابات وبأسبابها والعمل على إزالتها ، وذلك بتهيئة الظروف المناسبة لتحقيق الصحة النفسية لهم ( حاج أمين ، ١٩٩٦ ، ص٥٦ ) ، وهذا يعني توظيف المعرفة النفسية في اكتشاف الأشخاص الذين يعيشون في ضغوط وأزمات وإحباطات وصراعات ولم ينحرفوا ، وتقديم المساعدة لهم وإرشادهم ومتابعتهم حتى تنتهي هذه الظروف وتزول عنهم مخاطر الانحرافات.

( الكيسي ، ٢٠٠٢ ، ص٢١١ )

وإذا كان الجهد في هذا المنهج يقع على عاتق الأسرة والاساليب الصحيحة لتنشئة الأبناء ، فإن من الضروري ان يوجه أيضا الى المدرسة والمؤسسات الاجتماعية مثل ( وسائل الاعلام ، وسائل ثقافة الطفل ، مؤسسات رعاية الطفولة والأحداث ، النوادي ، النقابات العالمية ، المنشآت الصناعية ، والمدن الجامعية ..... الخ ) ، التي تؤثر على حياة الافراد في المجتمع ، ذلك بهدف دعم هذه الأجهزة بحيث تصبح أجهزة ذات قدرة أفضل على نشر الصحة النفسية وإرساء قواعدها. ( مغاريوس ، ١٩٧٤ ، ص٨١ )

### ٣- المنهج العلاجي ( Remedial ) :

يهتم هذا المنهج بعلاج المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية ( السدوري ، ٢٠٠٢ ، ص٢٣ ) ، حتى يتمكنوا من استعادة ثوابتهم وصحتهم النفسية ( حاج أمين ، ١٩٩٦ ، ص٥٦ ) ، وذلك لأن هذا من جوانب الاهتمام

بالصحة النفسية حيث يقتضي توفير الرعاية والخدمات المناسبة للمرضى والمعوقين والجانحين ، بما في ذلك توفير المستشفيات والمؤسسات العلاجية والتأهيلية المستكملة للمعدات ، ومراكز الخدمة والعيادات الخارجية مع توفير المستويات الثلاثة للخدمة العلاجية والإرشادية والتأهيلية ، وذلك باستخدام أفضل الوسائل واحتمؤها في العلاج والتأهيل والإرشاد النفسي.

(مغاريس ، ١٩٧٤ ، ص ٨٠)

ان هذا المنهج وان كان يقصد به توظيف المعرفة النفسية في تشخيص وعلاج ورعاية المضطربين نفسياً وعقلياً (الكبيسي ، ٢٠٠٢ ، ص ٢١١) ، فان المجتمعات في الوقت الحاضر قد بدأت تسعى الى تقديم الانشطة والاجراءات الخاصة التعزيزية للصحة النفسية (أي رفع القيمة الممنوحة للحياة النفسية والصحة النفسية لدى الافراد والمجتمعات المحلية والعامّة. (الدوري ، ٢٠٠٢ ، ص ٢٣) ثانياً: معايير الصحة النفسية.

إن اختلاف النظريات في تفسير الصحة النفسية قد أدى إلى اختلاف واضح في وضع معايير لتحديد السواء Normality و اللاسواء Abnormality في شخصية الفرد ، ومن بين هذه المعايير:

- ١- المعيار الذاتي: ويتمثل اعتماد هذا المعيار في تحديد الفرد السوي واللاسوي على الفرد نفسه حين يتخذ من ذاته إطاراً مرجعياً في الحكم على سلوك الآخرين بالسواء واللاسواء. (واي ، ١٩٩٩ ، ص ٢٨)
- ٢- المعيار الإحصائي: ويقصد به تحديد السوي واللاسوي من خلال الانحراف عن المتوسط ، فالفرد السوي يقع في وسط منحنى التوزيع الاعتدالي ، في حين يبتعد عن اللاسوي عن الوسط وتزداد حالة اللاسوية كلما كان الانحراف كبيراً عن المتوسط. (الزبيدي ، ٢٠٠٠ ، ص ٣٧)
- ٣- المعيار الاجتماعي: ويشير هذا المعيار إلى تحديد الشخصية السوية واللاسوية على أساس الالتزام بمعايير المجتمع وأعرافه ، إذ يتخذ من مسابرة المعايير الاجتماعية أساساً للحكم على السلوك ، فالشخص



المضطرب هو غير المتوائق اجتماعياً والعكس نظير.

(المشرق قاري، ١٩٨٣، ص ٣٤)

٤- المعيار الطبسي النفسي: يعتمد هذا المعيار في إيجاد الفرق بين السواء واللاسواء من باب أن السلوك السوي يعني أن الفرد خالي من الاضطرابات والأعراض المرضية ، أما السلوك اللاسوي فتعود مرجعيته إلى صراعات نفسية لا شعورية أو تلف بالجهاز العصبي ، وبالتالي فهي حالة مرضية فيها خطر على الفرد نفسه وعلى المجتمع.

(سوين ، ١٩٨٨ ، ص ٧٥)

٥- المعيار المثالي: يعتبر هذا المعيار أن السواء يعني الاقتراب من القيم والمثل العليا والعمل بموجبها وأن الابتعاد عنها هو اللاسواء في الشخصية.

(الزبيدي ، ٢٠٠٠ ، ص ٣٧)

### ثالثاً : النظريات التي تناولت الصحة النفسية

تناولت الصحة النفسية العديد من النظريات منها :-

#### ١- نظرية فرويد ( Freud ) :

ان فرويد ( Freud ) وان كان من اكثر علماء النفس الذين اهتموا بتفسير الصحة النفسية وحالات واسباب اضطرابها ( وادي ، ١٩٩٩ ، ص ٣٢ ) ، فان نظريته تعد من النظريات التي تستند الى الحتمية الكونية أو البيولوجية ( الدوري ، ٢٠٠٣ ، ص ٢٤ ) ، التي لا تهتم بالبعد الاجتماعي والثقافي واثره في تكوين شخصية متكاملة تتصف بالصحة النفسية.

( داود والعبيدي ، ١٩٩٠ ، ص ٩ )

واذا كان فرويد يرى ان الصحة النفسية هي حصيلة الانسجام بين جوانب الشخصية الثلاثة ( الهو والأنا والأنا العليا ) ، فان الشخصية في توافقها ما هي إلا محصلة نهائية لإمكانية تحقيق التوازن وتجنب الألم ( الزبيدي والهزاع ، ١٩٩٧ ، ص ١٧٨ ) ، وبعبارة اخرى فان هذه النظرية التي يسميها البعض بالنظرية السايكوديناميكية ( Intra Psycho theory ) ، ( أي ما يحمل داخل النفس ) ، التي اكدت على ان التوازن والاستقرار النفسي يتحققان للفرد عندما

تكون الأنا قوية ، وقد نمت نموا سليما حتى تستطيع التوفيق بين الأجهزة النفسية الثلاث ، غير انه عندما تكون الأنا ضعيفة وتخضع لسيطرة الهو ، فإن مبدأ اللذة هو الذي يسود ويهمل مبدأ الواقع ، فعند ذلك يلجأ الفرد الى تحطيم العوائق ويصبح السلوك منحرفا وقد يأخذ أشكالاً عدوانية ( الكيبسي ، ٢٠٠٣ ، ص ٢١٣ ) ، فالعصائب يحدث بسبب الحرمان والتقييد والصراع الناتج عن الأنا في مراحل النمو النفسي ( فهمي ، ١٩٨٧ ، ص ٢٩٤ ) ، وهو نتيجة شدة نفسية جنسية في اثناء مراحل عمر الانسان ( الدباغ ، ١٩٧٤ ، ص ١٠٠ ) ، وهذا يرجع كما يرى فرويد التي لولسيات العصائب والتي العوامل الحيوية ، وليس له علاقة بالعوامل الثقافية والاجتماعية ( زهران ، ١٩٧٨ ، ص ٢٣١ ) ، فضلا عن ان عدم حصول الافراد على الحب الكافي يؤدي الى فقدان التجاوب المناسب لتفاعل الأنا مع الأنا الاعلى ويفقدون وخز الضمير إزاء عنوانهم على الآخرين ، كما وان تردي الصحة النفسية قد يحدث بسبب اساليب تربية والدية غير متسقة تقوم على التذبذب او تردد بين اللين والقسوة .

وهكذا فقد اعتقد فرويد ان الهو والأنا تدلان على وظائف السيطرة والادراك والتعلم ، اما الأنا العليا فتدل على المثل الخلقية والمحرمان التي يكتسبها الانسان اثناء نموه ( داود والعبيني ، ١٩٩٠ ، ص ١٠٣ ) ، وعلى هذا الاساس فان العصائب ينشأ من استجابة القلق النفسي الناتج من كبت الدوافع الغريزية باستعمال حيل الدفاع النفسي ( النائي ، ١٩٩٩ ، ص ١٩ ) ، التي تستعين بها الأنا الدفاعية لتخفي رغبات حقيقية غير مقبولة ومثارة من الهو ( Deary , 1998 , p.566 ) ، والتي تؤثر بدورها على الصحة النفسية للإنسان .

## ٢- نظرية ادلر ( Adler ) :

خالف ادلر ( Adler ) فرويد في الدور الهام الذي تقوم به الغريزة الجنسية في اضطرابات الصحة النفسية ( وادي ، ١٩٩٩ ، ص ٣٣ ) ، عندما اشار الى ان النقص العضوي والاهمال والتدليل يؤدي الى الاضطراب النفسي ، فالفرد اذا وضعت له اهداف غير واقعية لظهور تفوقه الشخصي فان ذلك يسبب له التوتر ، كما ان الخوف هو السبب الرئيسي لنمو الشعور بالنقص (صالح ، ٢٠٠٠ ، ص ٢٦)

، لذلك فإن كل فرد يشعر بالخوف خلال تجربة قاسية ومؤلّمة سيكون شاذاً ويشتم بالسلبية لكون حياته تتشكل ضمن المعايير الاجتماعية والاخلاقية ( الجنابي ، ١٩٩١ ، ص ١٩ ) ، وبعبارة أخرى فإن العصاب كما يراه انار والذي يؤثر في الصحة النفسية ينشأ حينما يصعب على الانسان ان يتخذ اسلوباً في الحياة يستطيع فيه ان يعوض ما يشعر به من نقص فيمتلكه الخوف من الفشل في الحياة ولذلك يحاول ان يتقي هذا الفشل ببعض الحيل الدفاعية التي تكون الأمراض العصابية. ( فرويد ، ١٩٨٢ ، ص ٣٥ )

### ٣- نظرية هورني (Horney) :

أوضحت هورني ( Hoënay ) ان القلق الاساس ناجم عن شعور الفرد بالعجز تجاه دنيا مشحونة بالعداء والشعور بفقدان الضمان ، مما يتولد لديه حاجات عصابية فيلجأ الفرد الى التوافق العصابي بأحد الأساليب الثلاثة ( الخضوع ، العدوان ، الابتعاد ) ، وتلقي اللوم على المحيط والثقافة التي تحدد السلوك البشري ، وقد أشارت هورني في هذا الصدد الى ان الاضطراب النفسي هو مفهوم ثقافي ، أي ان كل بيئة تفسر الشذوذ أو الانحراف حسب معتقداتها ( الدباغ ، ١٩٧٤ ، ص ٣٠ ) ، وان السلوك نوعان يتمثل النوع الأول : السلوك السوي وتعني به استطاعة الفرد ان يقتنع بإشباع أي حاجة من حاجاته ، أما النوع الثاني : فهو السلوك غير السوي وهو عدم استطاعة الفرد إشباع أي حاجة من حاجاته فهو دائم النهم ، فكلما زاد ما ناله زادت رغبته.

( صالح ، ٢٠٠٢ ، ص ٢٧ )

ولقد بينت هورني أيضاً ان الصراع عند الشخص السوي يتعلق بالاختيار الواقعي لواحد من احتمالين يجد الشخص ان كلا منهما مرغوب فيه لذلك فان باستطاعته ان يصل الى قرار عملي حتماً ، وان كان عسيراً ويتطلب أفكاراً من نوع ما ، أما الشخص المضطرب المنهمك فهو ليس حراً في الاختيار ، فهو مرفوع من قوى قاهرة نحو اتجاهات متضاربة لا يرغب ان يتبع أيّاً منهما ( هورني ، ١٩٨٨ ، ص ٢٥ ) ، فإذا كانت العوامل الداخلية تقوم بخلق الخطر أو

بتعظيمه ، فإن شعور الفرد بالافتسار يكون متوقفا على اتجاه الفرد لنفسه.  
( Hornay , 1937 , p.44 )

وهكذا نجد ان التوافق الذي يمثل الهدف الاساس للصحة النفسية يقود الى السواء ، والاتوافق الذي يقود الى العصاب إنما يرجعان الى عملية التنشئة الاجتماعية والثقافية ( حنا والعبيدي ، ١٩٩٠ ، ص١٢١ ) ، فضلا عن ان علاقة الشخص بذاته الحقيقية تعد أساسا للصحة النفسية ، فالشخص الذي يعرف ذاته ويحس بمشاعره ورائته ويقر بمسؤوليته تجاه تصرفاته يعبر عن شخصية سوية ، بينما الشخص المنفصل عن ذاته لا يتصف بشخصية سوية ولا يشعر بالتوافق أو الصحة النفسية السليمة.  
( حاج أمين ، ١٩٩٦ ، ص٥٤ )

#### ٤- نظرية بافلوف Pavlov :

يعد بافلوف ( Pavlov ) واحداً من العلماء السلوكيين الذين أكدوا على ان السلوك متعلم من البيئة وان عملية التعلم تحدث نتيجة لوجود الدافع والمثير والاستجابة ، بمعنى إذا وجد الدافع والمثير حدثت الاستجابة ولكي يقوى الربط بين المثير والاستجابة لابد من تعزيز المثير ( صالح ، ٢٠٠٢ ، ص٢٧ ) ، فالأمراض العصبية والذهانية كما أشار بافلوف ما هي إلا عادات خاطئة تكونت تدريجيا من سلاسل معينة من الأفعال المنعكسة الشرطية ، وان معالجة هذه العادات لا يتم إلا بإطفاء هذه الأفعال الشرطية المرضية وتكوين أفعال شرطية تحل محل العادات الخاطئة ( الدوري ، ٢٠٠٣ ، ص٢٨ ) ، بمعنى ان السلوك المضطرب تعبير عن خطأ مزمن في عمليات التدريب مما يعطي للدفاع حالة مزمنة من الاضطراب الوظيفي بالعمل.

ولما كان سوء التوافق مسألة متعلمة او مكتسبة من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد فان السلوك التوافقي يشتمل على خبرات تشير الى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة التي سوف تعزز أو تدعم النمط المتعلم لاحقا حيث ان مظاهر الصحة النفسية للفرد تعني قدرته على اكتساب عادات تتناسب مع البيئة التي يعيش فيها وتساعد على التوافق معها.

( وادي ، ١٩٩٩ ، ص٣٤ )



## ٥- نظرية روجرز ( Rogers , 1902 ) :

يعد روجرز ( Rogers ) من المشاهير الذين برزوا في المنظور الإنساني حيث أكد على إن الخبرة الحاضرة للفرد هي كما يدركها لو يمر بها الفرد نفسه وليس كما يدركها الآخرون ( الزبيدي ، ١٩٩٧ ، ص ١٨١ ) ، فضلا عن أن الصحة النفسية تتحقق متى ما حقق الإنسان ذاته ، وأن الجهاد في سبيل الذات هو الدافع الإنساني الرئيس الذي يدفعه لتحقيق الذات ، فالأفراد يختلفون في مستويات صحتهم النفسية تبعاً لاختلاف ما يصلون إليه من مستويات في تحقيق إنسانيتهم ، كما أنهم يختلفون أيضاً في مستوى تحقيق ذواتهم.

( الجنابي ، ١٩٩١ ، ص ٢٢ )

وإذا كانت الصحة النفسية على وفق منظور روجرز ترتبط ارتباطاً جوهرياً بمفهوم الذات ، فإن السلوك غير السوي أيضاً يرتبط بذلك المفهوم ، وذلك لأن أي خلل في الذات يمكن أن يؤخذ على أنه من علامات سوء الصحة النفسية ( زهران ، ١٩٧٧ ، ص ٣٩ ) ، فسوء الصحة النفسية ينشأ حينما يمنع الكائن الحي من تمثيل خبراته الحسية ، ومن بلوغها إلى مرتبة الوعي والحيلولة دون تحول المثيرات إلى صور رمزية ، وإلى عدم انتظامها في بناء الذات ، الأمر الذي يؤدي إلى توتر نفسي ، أما إذا أصبح مفهوم الذات في وضع يسمح لكل الخبرات الحسية للكائن الحي أن تصبح ممثلة في مستوى رمزي ، وفي علاقة ثابتة ومتسقة معها ، فإن ذلك يمثل حقيقة الصحة النفسية للفرد.

( غنيم ، ١٩٧٣ ، ص ٧٦٥-٧٦٦ )

إن الإنسان وإن كانت لديه القدرة على قيادة نفسه والتحكم فيها ، فإن روجرز قد عزى أنواع السلوك الإنساني إلى دافع واحد وهو تحقيق الذات ، وإن الشخصية ماهي إلا نتاج للتفاعل المستمر بين الذات والبيئة المادية والاجتماعية فهي ليست ساكنة ، بل هي دائمة الحركة والتغير . فضلا عن أن السلوك الإنساني يعمل بشكل كلي موحد إيجابي نحو تحقيق ذلك الدافع (القاضي ، ١٩٨١ ، ص ٢٣) ، وهكذا نجد أن روجرز قد أكد على أن هناك اتصالاً وثيقاً بين مفهوم تقبل الذات

وتحقيقها وبين الصحة النفسية، (الزبيدي، ٢٠٠٠، ص ٣٩) ، كما حدد سمات الشخصية التي تنصف بانخفاض في مستوى الصحة النفسية أيضا بالآتي :

- ١- الغزبية .
- ٢- عدم اتساق السلوك .
- ٣- القلق .
- ٤- ميكانزمات الدفاع .
- ٥- التصلب والجمود .
- ٦- إدراكه للخبرات بشكل جيد .

( الكبيسي ، ٢٠٠٢ ، ص ٢١٦ )

وعلى أية حال فقد ذهب روجرز الى ان الذات تبحث دائما عن اتساق لها ، حيث يتصرف الشخص بطريقة متسقة مع مفهوم ذاته ، الا اذا تمثل خبرات غير متسقة معها فحينئذ تشكل تهديدا له وقد تؤدي به الى الاضطراب الانفعالي والصراعات وانخفاض مستوى الصحة النفسية. ( عباس ، ١٩٨٢ ، ص ٢٤ )

#### ٦- نظرية مازلو Maslow :

لم يقتصر مازلو ( Maslow ) على ان الصحة النفسية تتحقق من خلال اشباع الحاجات البيولوجية فحسب ، وانما جعلها في اشباع الحاجات النفسية وعلى راسها الحاجة التي تحقيق الذات بوصفها اسمى هذه الحاجات (مرسي، ١٩٩٨، ص ١٠٠) ، فضلا عن انه جعلها دافعا للانسان لان يكون في مستوى فهمه لنفسه من خلال ادراكه لمعاملة الراشدين المهمين في حياته ومن الاحكام التي يصدرونها عليه ، وعلى سلوكياته في مرحلة الطفولة.

( الجنابي ، ١٩٩١ ، ص ٢٢ )

واذا كان مازلو يرى ان الصحة النفسية لدى الفرد تتمثل في حريته في القدرة على استبصار حل لمشكلاته ، فان اختياره للقيم هي التي تحدد اطاره في الحياة بحيث تعطي معنى لحياته ، وبالتالي فان هذه النظرية قد ركزت على تصنيف الذات الى صنفين، الذات الايجابية : وهي المتوافقة مع العالم الخارجي ، اما الذات السلبية : فهي المتمركزة حول نفسها ( صالح ، ٢٠٠٢ ، ص ٢٩ ) ،

بمعنى ان الصحة النفسية يمكن ان تُحدد بحسب مؤشرات متعددة من اهمها ادراك الفرد لخصريته وهساوده وتمكنه من الوصول الى معنى لحياته من خلال هدف يختاره بارادته ويسعى الى تحقيقه ، وقدرته على التعاطف مع الاخرين والتزامه بقليم عاسيا كاخير والحق والجمال (عبد الغفار ، ١٩٧٦ ، ص٢٨ ) ، كما ان الاخفاق فسي اشباع حاجة الحب هو احد الاسباب الرئيسية لسوء توافق الشخص ( الكبيسي ، ٢٠٠٢ ، ص٢١٦ ) ، وهكذا نجد ان مازلو عدّ واحد من قادة الاتجاه الانساني الذي آمن بالمعلمات الآتية :

١- ان الانسان خير بطبيعته .

٢- ان الانسان حر ولكن في حدود معينة .

٣- ان الصحة النفسية تتمثل بتحقيق الفرد لانسانيته تحقيقا كاملا .

( علي ، ٢٠٠١ ، ص٢٣ )

وفسي ضوء ما تقدم نجد ان هذا الاتجاه الذي يمثله مازلو وزملاؤه يتمثل بالنظرة الى الانسان كلاً متكاملًا ، واذا لم تكن الطبيعة البشرية خيرة بالطبع فهي في الاقل محايدة ، وان الظاهرة السلوكية السببية بمثابة اعراض مرضية ، ويؤكدون الصحة النفسية ، وان الدراسات النفسية يجب ان تتوجه الى الكائن الانساني السليم وليس الافراد العصائبيين ( shaffer , 1972 , p.33 ) ، وبالتالي فان من شأن تلك المؤشرات ان تخلق الاحساس بالطمأنينة عند الفرد ، والانتفاء ، وتقبل الذات ، وتحقيق الامكانيات وبخاصة فيما يسعى اليه من اهداف ومن ثم تحقيق الصحة النفسية له .

( مرسي ، ١٩٨٨ ، ص١٥٥ )

#### ٧- نظرية زن ( zin ) البوذية :

تعد هذه النظرية واحدة من النظريات التي فسرت اضطراب الصحة النفسية تبعاً لمفاهيم بوذية ، وفي هذا الصدد فقد اشار واتسن ( watson ) الذي كرس عدة سنوات من حياته لدراسة الفاسفات والاديان الشرقية ، الى أن نظرية زن ( zin ) تؤكد على ان العصاب يأتي نتيجة حتمية لانعزال ذات الفرد عن الطبيعة وعن الاخرين ، فضلا عن الكيان العضوي للمرء نفسه . ( الزوبعي ، ١٩٩٩ ، ص٢٦ )

ان الشخصية السوية من وجهة نظر ( زن ) البوذية وان كانت تعني يتحرر الفرد من القيود المفروضة التي تسيطر على الفكر والاحساس والتصرف ، فانها تتطلب اتخاذ موقف من الحياة يتلخص بـ ( دع نفسك تكون ) و ( دع الاخرين والطبيعة ان يكونوا ) ( جورارد ، ١٩٨٨ ص ٤١ ) ، وهكذا نجد ان التحرر يحدث عندما يستطيع الفرد تبني موقف بترك الزمام بحيث يدعها ( تكون ) او يدعها ( تجري ) ، أي ان يتخلى عن زمام الذات المسيطرة الواعية ويحسن بالحياة. ( الزوبعي ، ١٩٩٩ ص ٢٦ )

#### ٨- نظرية سالتر ( Salter ) :

تؤكد هذه النظرية على ان السواء لدى الفرد لا يتم بين ليلة وضحاها ، ولكنه عملية طويلة معقدة تبدأ من المهد وتتراكم فيها خبرات الشخص ما بين اشباعات واحباطات مستمرة ومثلاًحقة ، وفي ضوء شبكة من العلاقات الطولية والمستعرضة ( الكيبسي وأخسران ، ٢٠٠٢ ، ص ٢١١ ) ، وهذا يعني ان الاضطرابات النفسية تحتاج الى تفسير يدخل ضمن اطار معرفة العوامل النفسية ، كالصراعات و القلق ، والكبت التي تتوسط بين تلك الانحرافات وبين الظروف الاجتماعية.

وإذا كانت للصحة النفسية والعقلية الجيدة كما اوضح سالتر تتصف بالتلقائية والانطلاق والتعبير الصريح عن الآراء والمعتقدات والمشاعر ، فإن الشخصية المثيرة المنطلقة تتصف بالتلقائية الهادئة في حماس ، وكذلك تكون التلقائية قادرة على امتصاص الصدمات ، ففضاضة تتحكم في البيئة ، سلوكها طبيعي وأمين وصادق مع النفس ، تحب الناس ولا تهتم بما يظنون.

( باترسون ، ١٩٨١ ، ص ٢٣ )

وإذا كان سالتر سلوكي النظرة لمتغير الصحة النفسية وان شخصية الفرد هي نتاج للتفاعل الاجتماعي مع البيئة حيث يستجيب للمثيرات التي تقدمها له وفي أثناء هذه العملية تتكون انماط السلوك وان الشخصية السليمة هي تلك التي تتصف بالكفاية والسيطرة على الذات ، ( القاضي ، ١٩٨١ ، ص ٢١٠ ) ، فانه أكد على تغيير الشخصية التي تعاني من الكف باعتباره محور الاضطراب وردها الى



شخصية مثيرة منطلقة ذات كفاية ليس عن طريق اكتساب ضبط انفعالي جديد عن طريق العقل ولكن بتحريرها من الكف بحيث ان تحقق لونا من الضبط المنهزر الصحي القوي الايجابي المشبع .

وهكذا نجد ان معالجة المشكلات تتم عن طريق معالجة الكف سواء كانت اعراض تلك المشكلات خوفا او ارقا او شعورا بالنقص او اعاقا للابتكار او كانت اعاقا لغوية او ادمانا او قلقا او شذوذا ، او امراضا هستيرية او امراضا شخصية . ( باترسون ، ١٩٨١ ، ص ٢٣ )

#### ٩- نظرية هيلجارد Hilgard الوجودية :

اعتقد الفلاسفة الوجوديون امثال كيرك هيلجارد ( Hilgard ) ان البشر وحدهم القادرون على اختيار سلوكهم في أي وقت ( علي ، ٢٠٠١ ، ص ٣٤ ) ، وذلك لان الوجودية بمعناها الحقيقي تعني ان يحس الفرد بوجوده من خلال ايجاد معنى لهذا الوجود ثم يتولى مسؤولية اعماله الخاصة ( Hagana , 1971 , p152 ) ، وعلى هذا الاساس فان هذه النظرية تفسر الصحة النفسية والعلاج النفسي بناءا على معطيات الحرية في الظرف الانساني ، لان الراشد عندهم ذو الشخصية السليمة يستحمل مسؤولية افعاله والقرارات التي يتخذها ، وانه يحاول تخطي العقبات والمعوقات والضغط الاجتماعي ويصبح واعيا لضغوط القوى الخارجية المعروضة على افعاله ، ولكنه مع ذلك فانه يختار بين ان يستسلم لها او يعارض لها ، وبالتالي فان الراشد يستطيع الاختيار وبالنتيجة هو الذي يصنع نفسه بنفسه . ( الزوبعي ، ١٩٩٩ ، ص ٢٥ )

واذا كان العلاج النفسي على وفق هذه النظرية لا يرتبط بقوانين واسس معينة لمرونته وتطوره ، وانه يتلخص في السير مع المريض الى نقطة يدرك فيها معنى وجوده كحقيقة ( الدباغ ، ١٩٧٤ ، ص ٣٥ ) ، فان الحياة ( فانية ) وان الشخصية السوية تعسي ذلك ( علي ، ٢٠٠١ ، ص ٣٤ ) ، وهكذا نجد ان هذا المنظور قد اهتم بدراسة جوهر الفرد ، وركز بشكل مباشر على الخبرات الشخصية ، وطرح نمطا أساسيا للأشخاص هو نمط الشخص الأصيل ( Authentic ) الذي يدرك في سلوكه تماما تلك الافتراضات الوجودية المتعلقة

بطبيعة الانسان ، وهذا الشخص قادر على تغيير العلاقات السببية ونتائجها عن طريق حرية الارادة واختيار المعنى والهدف ( Cartwright , 1974 , p.58 ) ، وذلك لان حياة الفرد وما يصنعه فيها يعد جزءاً من مسؤوليته وليست مسؤولية الآخرين ، لكي يصبح المرء اكثر وعياً بقصر الحياة عندما يواجه مباشرة مسألة الموت حيث يعاني كل الاسوياء والمرضى عقلياً شيئاً مخيفاً للغاية ، مما يسلم نزواته لقيادة حياته ، أو بتركها لتعصف به الضغوط الاجتماعية تدفعه حينئذ نشاء ، ويفقد ذاته في هذه العملية ( جوردان ، ١٩٨٨ ، ص ٣٧ ) ، فالفرد الذي يتصف بالصحة النفسية كما ترى هذه النظرية ، هو القادر على خلق حالة من الاتزان بين الاشكال الثلاثة للوجود وهي : الوجود المحيط بالفرد ، والوجود الخاص بالفرد ، والوجود المشترك بالعالم . ( الخولي ، ١٩٧٦ ، ص ١٨٤ )

#### ١٠- نظرية كيلي ( Kelly ) :

تقوم نظرية جورج الكسندر كيلي (G.A.Kelly) ذات المنهج المسمى بنظرية البناء الشخصي ( personal construction ) ، على الطريقة التي يدرك ويفسر بها الأفراد الأشياء والناس (علي ، ٢٠٠١ ، ص ٣٢) ، وفي هذا الصدد فقد أشار علماء النفس المعرفيون بشكل عام ، وعلماء نفس الشخصية بشكل خاص على أن هذه النظرية بتناولها في مفهوم البناء هي ليست من أكثر النظريات تفرداً بل أنها كذلك من أكثرها اصالةً لتمييزها بالآتي :

١- إن نظرية كيلي ليست نظرية في التحليل النفسي (Psychoanalytic Theory) لأنها لا تشدد على الأدبيات اللاشعورية أو الخبرات المبكرة في تحديد شخصية الفرد ، كما أنها ليست سلوكية ( Behaviour Theory ) لأنها لا تفسر السلوك في ضوء علاقته السببية بالبيئة ، فضلاً عن أنها ليست نظرية في السمات ( Traits Theory ) لأنها لا تحاول أن تصف الناس من حيث سماتهم النفسية بل إنها نظرية معرفية ( Cognitive Theory ) تشدد على الكيفية التي يفكر بها الأفراد بواقعهم وتؤكد على الأحداث العقلية ( Mental Event ) في تحليلها لسلوكهم ومفهومها المركزي في ذلك هو مفهوم البنى ( Consructs ) والذي يعني

به: التفسير الذي يضعه الفرد على العالم المحيط به ، وهي أيضاً تلك الأنماط الشفافة التي يحاول بها الفرد التوافق مع الوقائع التي يواجهها في العالم الذي يعيش فيه ، وهي التي تتيح له إمكانية التوقع أو التنبؤ بحدوث الأشياء وتسمح له بالموازنة بينها وتعطيه الأساس لتصنيف التشابهات أو الاختلافات بين سلوكيات الأشخاص وبين الأحداث التي تواجههم.

٢- إن الشخصية كما تفسر هذه النظرية ما هي في النهاية إلا نظام بنائي ( Constructive system ) للفرد حيث تتألف من العديد من البنى التي يستعملها في فهم سلوك الآخرين وفي التنبؤ به ووضع احتمالاته عنه (الكميمي، ٢٠٠٤، ص ٣١) ، وبالتالي فإن هذه النظرية تعد تبعا لبعض الاعتبارات معرفية أو عقلية في طبيعتها. (باترسون، ١٩٨١، ص ١٥) وإذا كانت

هذه النظرية قد ركزت على العمليات التي تمكن الشخص من فهم وتنظيم الأحداث التي تقع حوله ، عندما افترضت نموذجا للشخصية يسمى بالرجل العالم ( Man the Scientist ) حيث قصد به ، إن كل فرد منا يشبه العالم ويحاول أن يتوقع ويضبط الأحداث والفرد في عملية تقييم خبراته بصورة مستمرة فضلا عن استخدامه لتفسيراته في فهم وضبط أحداث العالم من حوله ( Kelly, 1955:5 ) ، فإن كيلي قد ناقش مفهوم البنى في ضوء افتراضه إن الإنسان ينظر إلى عالمه من خلال أنماط شفافة يتكررها ومن ثم يحاول ملائمتها بالواقع الذي يتكون منه العالم ، ويتضح من ذلك أن هذا الافتراض يقوم على الفكرتين المركزيتين الآتيتين:

- ١- إن الشخص ينظر إلى عالمه وينظمه بنفس الأسلوب الذي يقوم به العالم وإن استعمله للبناء إنما يتمثل مع استعمال العالم للفرضيات فكلاهما يسعى إلى التنبؤ ( predict ) والسيطرة ( Control ) في التعامل مع أحداث عالمه.
  - ٢- إن الأشخاص كائنات متميزة من نوعها في استعمالها لبنى معينة ، وإن الفروق بين الأشخاص في البنى التي يستعملونها أنها تتناظر مع الفروق بين العلماء في وجهات نظرهم النظرية أو التطبيقية بخصوص موضوع ما.
- ( الكميمي ، ٢٠٠٤ ، ص ٣٣ )

إن اضطراب الشخصية الانفسية كما أشار كيلي وإن كان يحدث عندما لا يمتلك الشخص بنى تحكيمية (super dinate constructs) ، لتكظيم مجاله الإدراكي (علي ، ٢٠٠١ ، ص ٣٢) ، فإن مفهوم البنى الشخصية تعد حجر الزاوية (Stone of corner) في نظريته ، وقد استند على مسلمة رئيسة تنص على أن العمليات النفسية التي يقوم بها الشخص تمر أو توجه بالطرائق والسبل التي يتوقع فيها الشخص حدوث الأحداث.

( الكبيسي وآخران ، ٢٠٠٢ ، ص ١٦٥ )

وعلى أية حال فقد تضمنت هذه المسلمة الكبرى ثلاث مفاهيم فسرنا (كيلي) على النحو الآتي:

١- العمليات ( Processes ) حيث تعني أن الشخص في الأساس كائن عضوي متغير وليس مادة خاملة تدفعها أو تجرها قوى داخلية أو خارجية ، وإن هذه العمليات تتضمن التعريفات لذوات الناس وعلاقتهم بالآخرين ، وكذلك المفاهيم التي نتعامل بها معهم.

٢- الطرائق ( The Ways ) حيث تعني البنى التي يستعملها الفرد أو يوظفها في توجيه عملياته النفسية المتنوعة ، والتي تكون مختلفة باختلاف أو تنوع تلك العمليات فهي تمكن الشخص من أن يعيد بناء أو تفسير الأحداث المحيطة به ، أو تحليلها فالإنسان ليس سجين بيئته وكذلك هو ليس ضحية موضوع واحد في حياته.

٣- توقع الأحداث ( Events of Expectation ) حيث يشير إلى الخصائص التنبؤية للبنى ، فالشخص بإمكانه أن يضع احتمالاته المختلفة عن سلوكيات الآخرين من خلال الطبيعة التنبؤية لنظام بنائه المعرفي ، وهذا يعني أن الإنسان موجه أساساً نحو المستقبل وإن التوقع لا يتم القيام به من أجل ذاته بل يستم القيام به من أجل التمثيل الأفضل للواقع المستقبلي ، فما يثير الإنسان هو المستقبل وليس الماضي ؛ فهو يصل دائماً إلى المستقبل من خلال نافذة الوقت الحاضر ، وبالتالي فإن سلوك الفرد كله عبارة عن توقعات.

( Kenny , 1984 , P9-10 )

أما النتائج التي اشتقها كيلي من هذه المسلمة أيضاً فقد كانت:



## ١- البناء The Construction

وتعني هذه النتيجة أن الشخص يستوقع الأحداث من خلال إعادتها أو تفسير تكرارها ، ولو أنه ما من حدث يتكرر بنفس الأسلوب في المرة الثانية كما حدث في المرة الأولى مما يعني إضافات جديدة على توقع الأحداث.

## ٢- الفرد The Individuality

ويعني أن الأشخاص يتباينون في تفسيرهم للأحداث لأنهم يمتلكون خبرات ووسائل مختلفة في توقع تلك الأحداث .

## ٣- التنظيم The Organization

ويعني أن كل فرد يطور نظامه البنائي بما يناسب رغباته في توقع الأحداث.

## ٤- التضاد The Dichotomy

ويعني أن نظام بني الشخصية متضادة فكل بنية لها بعد آخر على النقيض منها ، فالمتضاد تقابله المرونة وهو ضروري في توقع الأحداث.

## ٥- الاختيار The Choice

ويتمثل في أن البنية الثنائية القطب تعطي حرية في اختيار البديل الذي يتيح للفرد إمكانية أكبر في توسيع أو تحديد نظامه البنائي.

## ٦- المدى The Range

ويعني أن البني الشخصية مناسبة لتوقع عدد قليل من الأحداث.

## ٧- الخبرة The Experience

ويعني أن الإنسان طالما يتعرض لخبرات جديدة فإن طبيعة البني لديه لا تبقى ثابتة.

## ٨- التعديل The Modulation

ويعني أن التغيرات في نظام بنية الشخص إنما يتحدد بنفاذية البني.

## ٩- التجزؤ The Fragmentation

وتتمثل في أن الفرد قد يستعمل بالتواتر عدداً من البني المختلفة التي تتعارض بعضها مع البعض الآخر.

## ١٠- العمومية The Commonality

وتتمثل فسي أن العمليات النفسية تتشابه بين الأفراد في الوقت الذي يحمل بعضهم بنى للخبرة تتشابه مع بنى للخبرة التي يحملها الآخرون.

#### ١١- الاجتماعية The Sociality

ويتمثل فسي أن المدى الذي يفسر فيه شخص ما العمليات النفسية لشخص آخر فإن هذا الشخص قد يؤدي دوراً في العمليات الاجتماعية التي تشمل العمليات النفسية.

(الكيسي وآخران، ٢٠٠٢، ص١٦٧)

وهكذا نجد إن الشخص المضطرب كما يرى كيلي هو شخص لا يملك بنى شخصية تحكمية لتنظيم مجاله الإدراكي ، وبالتالي فهو يحاول توسيع أو تضخيم ( Dilate ) بنائه الإدراكي لاعادة تنظيم تلك البنى بمستوى واسع من المعقولة الظاهرية ، بيد أنها قد تبدو أكثر شذوذاً وغرابة مما يترتب على ذلك ظهور الاضطرابات النفسية.

( Hjelle & Fziegler,1976:243)

لقد اعتمد الباحث على نظرية كيلي في قياس الصحة النفسية لأن المقياس

المستخدم في هذا البحث قد بني وفق هذا المنظور أولاً ولأن هذه النظرية تقع ضمن المدرسة المعرفية ثانياً.

ومن خلال ما تقدم من عرض للاطار النظري بكل تفضيلاته يمكن ايجازه

بالاتي :-

١- ان الارشاد النفسي بطبيعته يعني المساعدة والتعرف على مصادر المشكلات وهذا مما جعله ذا اهمية في مجال التعليم النظامي عامة كالمدارس والمعاهد والكليات .

٢- ان تعاريف الارشاد مهما اختلفت في جزئياتها فانها لا تخرج عن كونها عملية بناء تستهدف ازالة العوائق التي تحول دون وصول الفرد الى اتخاذ القرار ومساعدته في مجابهة الحياة المتغيرة .

٣- ان الارشاد النفسي يصنف الى نوعين رئيسيين هما الارشاد الفردي والارشاد الجماعي ، وذلك حسب خصوصية المشكلة المطلوب دراستها .

٤- ان الارشاد الجماعي يعتمد على وسائل عدة مثل المشاهدة ، والمناقشة الجماعية ، والاعلام ، والنادي الارشادي ، والتشكيل الاجتماعي المسرحي ، ووسيلة الاستماع الي القصص .

٥- هناك اسلوبان للارشاد النفسي وهما الاسلوب المباشر والاسلوب غير المباشر فالاسلوب المباشر هو الذي يعتمد على المرشد في عملية الاقناع والتصيح والارشاد ، امسا الاسلوب غير المباشر فهو الذي يعتمد على التركيز حول المسترشد .

٦- ان اعداد البرامج الارشادية يعتمد على خطوات مثل ملائمة البرنامج الارشادي لواقع المجتمع ، وتحديد اهداف يمكن تحقيقها في واقع ، فضلا عن اعتماده اسما عامة ، واسما فلسفية ، وتربوية ، واجتماعية .

٧- ان البرامج الارشادية لا تقدم خدمات ارشادية وحسب ، وانما تقدم ايضا خدمات نفسية وتربوية ، واجتماعية ، وخدمات البحث العلمي ، والاحالة والمتابعة ، وخدمات التدريب ، والبيئة الخارجية .

٨- ان للبرامج الارشادية فلسفة ووظائف تكون على قدر كبير من الاهمية في تطوير وتنمية المسترشدين والقيادات المحلية ، فضلا عن ان لها فرضيات تجعل المنظمة الارشادية فاعلة كما اوضح ايس في هذا الصدد .

٩- ان اضطراب الصحة النفسية ، ياتي من اضطراب العلاقة بين مفهوم الذات وتجارب الفرد مما يجعله غير قادر على تفسير ذلك الاضطراب .

١٠- ان ايس افترض فرضيتين مهمتين الاولى ان الانسان كائن عقلائي وغير عقلائي ، وان التفكير يخلق الانفعال ، وانه عندما يفكر بعقلانية فانه يكون سعيدا في حياته والعكس صحيح اما الفرضية فتتمثل في الثانية ان التفكير غير العقلائي يرجع في شانه الى التعلم المبكر غير المنطقي .

١١- ان مناهج الصحة النفسية تصنف الي ثلاثة تصنيفات وهي ، المنهج النمائي ، والمنهج الوقائي ، والمنهج العلاجي ، وهذه المناهج الثلاثة المختلفة لها هدف واحد هو تحقيق الصحة النفسية للفرد .

- ١٢- ان اختلاف معايير الصحة النفسية جاء من اختلاف النظريات التي تناولت هذا المتغير ، فكان على اثر ذلك ان هناك معياراً ذاتياً واحصائياً واجتماعياً وطبياً نفسياً ومثالياً .
- ١٣- ان هناك مسألة مهمة جدا في الصحة النفسية وهي ان النقص العضوي والاهمال والتدليل يؤديان الى الاضطراب النفسي .
- ١٤- ان السواء واللاسواء اللذين يقودان الى العصاب انما يرجعان الى عامل مهم هو عملية التنشئة الاجتماعية والثقافية .
- ١٥- ان الصحة النفسية تعني القدرة على اكتساب عادات تتناسب مع البيئة التي يعيش فيها الفرد ، وتساعد على التوافق معها .
- ١٦- ان الفرد اذا حقق انسانيته تحقيقا كاملا ، فان ذلك يؤدي به الى تحقيق الصحة النفسية .
- ١٧- ان كياشي قد اوضح ان الصحة النفسية تضرب عندما لا يمتلك الفرد بنى شخصية تحكمية لتنظيم مجاله الادراكي .
- ١٨- وانطلاقا مما تقدم فان الباحث قد اعتمد في بناء برنامجه الارشادي على نظرية إلس على أساس أن هذه النظرية تعتمد في منطلقاتها النظرية على المدرسة المعرفية التي تعد من أحدث المدارس النفسية في الوقت الحاضر .



## الفصل الثالث دراسات سابقة

المحور الأول : دراسات تناولت الصحة النفسية  
أ- دراسات عربية      ب- دراسات أجنبية

المحور الثاني : دراسات تناولت البرامج الإرشادية  
أ- دراسات عربية      ب- دراسات أجنبية

المحور الثالث : دراسات تناولت أثر البرامج الإرشادية  
في الصحة النفسية  
أ- دراسات عربية      ب- دراسات أجنبية

طريقه العلم والسياسة  
العلم والسياسة  
العلم والسياسة

أطلع الباحث على ( ٦٠ ) دراسة عربية وأجنبية تناولت منها ( ٣٠ ) دراسة موضوع الصحة النفسية ، بينما تناولت ( ١٥ ) دراسة منها البرامج الإرشادية ، في حين تناولت (١٥) دراسة منها أثر البرامج الإرشادية في الصحة النفسية ، وسيحاول الباحث استعراض هذه الدراسات على وفق المحاور الثلاثة ؛ وعلى وفق تصنيفها الى دراسات عربية ودراسات أجنبية وكما يأتي :-  
المحور الأول : دراسات تناولت الصحة النفسية .

#### أ- دراسات عربية :

##### ١- دراسة حسن عام ( ١٩٦٧ )

كان من بين أهداف هذه الدراسة اجراء مقارنة في الصحة النفسية بين الطلبة الاسوياء و بين الطلبة الجانحين ، وبعد تطبيق أربع ادوات علمية على عينة بلغت (١٠٠) طالب سوي وحدث جانح في مصر ، توصلت الدراسة الى ان الطلاب الجانحين كانوا اضعف من الاسوياء في صحتهم النفسية المتمثلة بالشعور بالنقص والاستغراق في أحلام اليقظة .

( حسن ، ١٩٦٧ ، ص ١١ )

##### ٢- دراسة الزيد ومرسي عام ( ١٩٦٩ )

استهدفت هذه الدراسة معرفة العلاقة بين نجاح المدرس في مهنته وصحته النفسية ، ولتحقيق هدف الدراسة تم تطبيق عدد من الأدوات النفسية على عينة بلغت (١٢٨) مدرسا ، وقد توصلت الدراسة الى ان هناك علاقة موجبة بين نجاح المدرس في مهنته وصحته النفسية.

( فهمي ، ١٩٧١ ، ص ٤٢٠-٤٣٢ )

##### ٣- دراسة فهمي عام ( ١٩٧١ )

استهدفت هذه الدراسة معرفة العلاقة بين نجاح الشباب في حل مشكلاتهم وبين صحتهم النفسية في مصر ، ولتحقيق هذا الهدف تم تطبيق قائمة موني ( mony ) على عينة بلغت (٥٦٠) طالبا جامعا وبعد المعالجة الإحصائية توصلت الدراسة الى ان هناك علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائية بين المتغيرين .

( فهمي ، ١٩٧١ ، ص ٤٤٢-٤٤٥ )

٤- دراسة أبو حويج عام ( ١٩٨٢ )

استهدفت هذه الدراسة الى المقارنة في ابعاد التوافق باعتماده هدف الصحة النفسية بين طلبة الجامعة الأمريكية في بيروت وبين طلبة الجامعة في جامعة بيروت العربية . ولتحقيق هدف الدراسة طبق مقياس بل ( Bell ) للتوافق على عينة بلغت (٢٣٩) طالباً وطالبة جامعيين ، وقد توصلت هذه الدراسة الى عدم وجود فروق فسي التوافق بين طلبة الجامعتين في التوافق النفسي .  
( أبو حويج ، ١٩٨٢ ، ص٦٧-١٠٣ )

٥- دراسة الحياني عام ( ١٩٨٨ )

كان من بين اهداف هذه الدراسة المقارنة في التوافق النفسي باعتماده احد متغيرات الصحة النفسية ، بين الطلبة ذوي التحصيل العالي وافرانهم ذوي التحصيل المنخفض ، ولتحقيق هذا الهدف طبق مقياس (Bell) للتوافق على عينة بلغت (٣٧٠) طالباً وطالبة تم اختيارهم من طلبة الصف الخامس الاعدادي بفرعية العلمي والادبي من مدينة بغداد ، وقد توصلت هذه الدراسة الى عدم وجود فروق دالة فسي التوافق بين الطلبة من ذوي التحصيل العالي وبين الطلبة من ذوي التحصيل المنخفض .

( الحياني ، ١٩٨٨ ، ص١٨-٧٦ )

٦- دراسة عطية وآخرون ( ١٩٨٨ )

استهدفت هذه الدراسة الى معرفة الفروق بين متعاطي القات وغير المتعاطين له في الاكتئاب باعتبارها احد اهداف الصحة النفسية في محافظة جيزان بالمملكة العربية السعودية ، وبعد تطبيق مقياس بيك ( Bek ) على عينة بلغت (٦٠) فرداً من المتعاطين ، و(٣٠) من غير المتعاطين واستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين توصلت هذه الدراسة الى ان الفرق لم يكن ذا دلالة احصائية في الاكتئاب بين المتعاطين وغير المتعاطين للقات.

( عطية وآخرون عام ١٩٨٨ ، ص١-٦٠ )

٧- دراسة السوداني عام ( ١٩٩٠ )

كان من بين اهداف هذه الدراسة معرفة الفرق في التوافق النفسي بين الذكور والاناث من طلبة المرحلة المتوسطة ، ولتحقيق هذا الهدف تم تطبيق

مقياس التوافق النفسي على عينة بلغت (٥٠٠) طالب وطالبة تم اختيارهم من المدارس المتوسطة بمدينة بغداد ، وبعد معالجة البيانات إحصائياً باستخدام تحليل التباين الثنائي توصلت الدراسة الى تفوق الذكور على الاناث في التوافق النفسي .  
( السوداني ، ١٩٩٠ ، ص٣٤-٧٢ )

#### ٨- دراسة الكبيسي عام ( ١٩٩١ )

استهدفت هذه الدراسة الى قياس التوافق النفسي لدى طلبة جامعة بغداد ، وقد تم تطبيق مقياس التوافق النفسي على عينة بلغت (٢٤٠) طالباً وطالبة جامعيين ، ثم اختياريهم من (٦) كليات في الجامعة وبعد استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة والاختبار التائي لعينتين مستقلتين توصلت الدراسة الى ان طلبة جامعة بغداد يتصفون بتوافق نفسي عالٍ كما ان الذكور يتفوقون على الاناث في التوافق النفسي .

( الكبيسي ، ١٩٩١ ، ص١-٢٠ )

#### ٩- دراسة الجنابي عام ( ١٩٩١ )

استهدفت هذه الدراسة الى قياس الصحة النفسية لطلبة الجامعة ولتحقيق هدف الدراسة ، تم تطبيق مقياس الصحة النفسية الذي اعده الباحث على عينة بلغت (٤٦٠) طالباً وطالبة جامعيين وبعد معالجة البيانات احصائياً باستخدام تحليل التباين الثلاثي ، توصلت الدراسة الى نسبة المعاناة والشكاوى النفسية كانت منخفضة لدى طلبة الجامعة مما يدل على ان هؤلاء الطلبة يتصفون بالصحة النفسية .

( الجنابي ، ١٩٩١ ، ص٢ )

#### ١٠- دراسة الدليمي وحمادي عام ( ١٩٩٣ )

كان من بين اهداف هذه الدراسة التعرف على الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية للبنات، ولتحقيق هدف الدراسة تم تطبيق استبيان كولنبرغ (G. H. Q) على عينة بلغت (٢٠٠) طالباً و طالبة جامعيين ، وبعد استخدام تحليل التباين من الدرجة الثالثة ، توصلت الدراسة الى عدم وجود فروق في الصحة النفسية تبعا لمتغير التخصص ومتغير المرحلة الدراسية ومتغير السكن .

( الدليمي وحمادي ، ١٩٩٣ ، ص١-٢ )

١١- دراسة أبو بكر عام ( ١٩٩٣ )

استهدفت هذه الدراسة الى معرفة العلاقة بين القيم الدينية والامن النفسي بعدة احد متغيرات الصحة النفسية ، ومن اجل تحقيق هذا الهدف تم تطبيق مقياس مازلسو للشعور بالامن المعن على البيئة الاردنية على عينة بلغت (٦٥٠) طالباً وطالبة جامعيين ، وبعد معالجة البيانات احصائياً باستخدام تحليل التباين الاحادي توصلت الدراسة الى وجود علاقة قوية وموجبة بين المتغيرين .

( أبو بكر ، ١٩٩٣ ، ص٣٢ )

١٢- دراسة خضير والقيسي ( ١٩٩٤ )

استهدفت هذه الدراسة التعرف على الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة الجامعيون بسبب الحصار الذي كان مفروضاً على العراق ، وقد تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية على عينة بلغت (٥٢٤) طالباً وطالبة ، وقد توصلت الدراسة بعد استخدام الوسائل الاحصائية الى ان هناك (٢٧) ضغطاً نفسياً يتعرض له طلبة الجامعة كما اظهرت النتائج ان الاناث اكثر تعرضاً للضغوط النفسية من الذكور .

( خضير والقيسي ، ١٩٩٤ ، ص١٧ )

١٣- دراسة حاج امين ( ١٩٩٦ )

كان من بين اهداف هذه الدراسة معرفة العلاقة بين الالتزام الديني والتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة ، ولتحقيق هذا الهدف تم تطبيق مقياس التوافق النفسي والالتزام الديني على عينة بلغت (٣٦٠) طالباً وطالبة ، وبعد معالجة البيانات احصائياً باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ولعينتين مستقلتين توصلت الدراسة الى وجود علاقة دالة وموجبة بين التوافق النفسي والالتزام الديني .

( حاج أمين ، ١٩٩٦ ، ص١ )

١٤- دراسة سمين عام ( ١٩٩٧ )

استهدفت هذه الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الصحة النفسية والامن والتحمل ، وبعد تطبيق ثلاثة مقاييس على عينة بلغت (٥٣٠) طالباً وطالبة جامعيين ، وبعد معالجة البيانات احصائياً باستخدام معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي وتحليل التباين الانحدار المتعدد ، توصلت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية بين الصحة النفسية ومتغيرات البحث. ( سمين ، ١٩٩٧ ، ص١ )

١٥- دراسة الاسدي عام ( ١٩٩٨ )

كان من بين اهداف هذه الدراسة معرفة العلاقة بين الصحة النفسية والابداع لدى الفنان العراقي ، وبعد تطبيق مقياس الصحة النفسية على عينة بلغت (٨٨) تدريسيا فنانا توصلت الدراسة بعد استخدام معامل ارتباط بيرسون الى عدم وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين الصحة النفسية والقدرة على التفكير الابداعي .  
( الاسدي ، ١٩٩٨ ، ص١-١٢٢ )

١٦- دراسة الزوبعي عام ( ١٩٩٩ )

استهدفت هذه الدراسة الى معرفة العلاقة بين الصحة النفسية والتفاعل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة ، ولتحقيق هذا الهدف تم تطبيق مقياسي الصحة النفسية والتفاعل الاجتماعي على عينة بلغت (٢٢٠) طالباً وطالبة جامعيين ، وبعد معالجة البيانات احصائياً باستخدام معامل ارتباط بيرسون ، والاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، والاختبار التائي لعينة واحدة ، توصلت الدراسة الى ان العلاقة بينهما كانت علاقة قوية وموجبة .

( الزوبعي ، ١٩٩٩ ، ص١ )

١٧- دراسة علي عام ( ٢٠٠١ )

كان من بين اهداف هذه الدراسة معرفة العلاقة بين الصحة النفسية وموقع الضبط والجنس والعمر اطلية المرحلة الثانوية ، ولتحقيق هدف الدراسة تم تطبيق مقياس روتر لموقع الضبط ، وكولنبرغ ( G . H . Q ) المقنن على عينة (٨٠٠) طالب وطالبة تم اختيارهم من مرحلة الثانوية ، وبعد المعالجة الاحصائية باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ولعينة واحدة ومعامل ارتباط بيرسون وتحليل التباين الأحادي توصلت الدراسة الى انه لا أثر لموقع الضبط والعمر والمرحلة في الصحة النفسية بينما هناك تأثير لعامل الجنس في الصحة النفسية .  
( علي ، ٢٠٠١ ، ص١-١٦٠ )



## ب- الدراسات الأجنبية :

١٨- دراسة نيل ( Neel ) عام ( ١٩٥٥ )

استهدفت هذه الدراسة التعرف على مشكلات الصحة النفسية للعاملين في مجال الانتاج والتي كان من ضمنها مشكلات التوافق ، وبعد تطبيق اداة المقابلة ومقاييس الشخصية ، توصلت الدراسة الى ان انخفاض مستوى الصحة النفسية كان سببه الفاق الذي يدفعهم الى التغيب عن العمل فضلا عن ان ٢٥% منهم كانوا يشعرون بالنقص في قدراتهم المطلوبة لاداء العمل .

( الرفاعي ، ١٩٨٧ ، ص٥٠٩ )

١٩- دراسة جليمر ( Glimer ) عام ( ١٩٦١ )

استهدفت هذه الدراسة المقارنة في الصحة النفسية بين العاملات من ذوات الغياب المرتفع والعاملات من ذوات الغياب المنخفض ، ولتحقيق هذا الهدف تم تطبيق عدد من المقاييس على عينة بلغت ( ٤٠ ) عاملة ، وقد توصلت الدراسة الى ان الصحة النفسية كانت منخفضة لدى العاملات من ذوات الغياب المرتفع .

( الرفاعي ، ١٩٨٧ ، ص٥٠٤ )

٢٠- دراسة بول ( Powell ) عام ( ١٩٧٣ )

كان من بين أهداف هذه الدراسة والتي أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية معرفة أثر أفلام الصحة النفسية في التوافق ، وبعد تطبيق قائمة كالفورنيا الشخصية وقائمة جيرتس والمقياس السيمانتي وبعض أفلام الصحة النفسية، على عينة بلغت (٤٢) فتاة جانحة، ممن تتراوح أعمارهن ما بين (١٥-٢٠) سنة توصلت الدراسة الى ان هناك تأثيرا لافلام الصحة النفسية على التوافق الشخصي والاجتماعي للفتيات الجانحات .

( Powell , 1973 , p.201 )

٢١- دراسة ألن ( Allen ) عام ( ١٩٧٧ )

استهدفت هذه الدراسة معرفة العلاقة بين التوافق النفسي والتحصيل الدراسي لطلبة الجامعة ، وبعد تطبيق قائمة كالفورنيا النفسية على عينة بلغت (١٣٥) طابعا وطالبة جامعيين ، توصلت الدراسة الى ان العلاقة كانت ضعيفة بين التوافق النفسي والتحصيل الدراسي لطلبة الجامعة .

( Allen , 1977 , p.30 )

٢٢- دراسة بالسويك ومكريدس ( Balswik & Macrides ) عام ( ١٩٧٧ )  
استهدفت هذه الدراسة ايجاد العلاقة بين الصحة النفسية والمعاملة الوالدية ،  
وبعد تطبيق مقياسين على عينة من طلبة الجامعة ، توصلت الدراسة الى ان هناك  
علاقة دالة بين المعاملة الوالدية الصارمة وبين ضعف الصحة النفسية .

( Balswik & Macrides , 1977 , p.402-412 )

٢٣- دراسة فيرما وسنها ( Verma & Sinha ) عام ( ١٩٨١ )  
استهدفت هذه الدراسة الى المقارنة في الصحة النفسية بين ذوي الابداع  
المرتفع والمنخفض ، وبعد تطبيق اختبار والتثن - كوكان (Walleh - Kogan)  
للابداع على عينة بلغت ( ٢٠٠ ) طالب وطالبة جامعيين ، توصلت الدراسة  
باستخدام معامل ارتباط بيرسون الى ذوي الابداع العالي اكثر أمنا وصحة نفسية  
من ذوي المستوى المنخفض .

( Verma & Sinha , 1981 , p.221 )

٢٤- دراسة روبنسون وجونسون ( Robinson & Jonsen ) عام ( ١٩٨٦ )  
استهدفت هذه الدراسة الى معرفة الفروق في التوافق النفسي باعتباره هدفا  
للصحة النفسية بين الطلبة المسرعين في دراستهم وقرانهم الاعتياديين من طلبة  
الجامعة ، وقد بلغت عينة الدراسة ( ٢٤ ) طالبا من الذين تم تسريعهم لامتيازهم في  
جامعة واشنطن، و ( ٢٤ ) من الطلبة الاعتياديين، وقد توصلت الدراسة الى ان الطلبة  
المسرعين في دراستهم لا يختلفون عن الطلبة الاعتياديين في التوافق النفسي .

( Robinson & Jonsen , 1986 , p.51-60 )

٢٥- دراسة كيرنس ( Cairns ) عام ( ١٩٨٨ )  
كان من بين اهداف هذه الدراسة معرفة العلاقة بين الصحة النفسية والانتماء  
الى طبقة اجتماعية معينة ، وبعد تطبيق مقياس الصحة النفسية والتقرير الذاتي  
على عينة بلغت ( ٥٨١ ) فردا من البروتستانت والكاثوليك توصلت الدراسة الى ان  
الصحة النفسية تترفع بانخفاض الطبقة الاجتماعية عند البروتستانت ، بينما  
تنخفض عند الكاثوليك بارتفاع الطبقة الاجتماعية .

( Cairns , 1988 , p.231-736 )



٢٦- دراسة هوتمان ( Houtman ) عام ( ١٩٩٠ )

استهدفت هذه الدراسة معرفة العلاقة بين العصابية والقلق والانطواء والإعاقة البدنية ويسين إستراتيجيات التكيف للأزمات ، وبعد تطبيق عدد من الأدوات النفسية على عينة بلغت (٦٨) فردا من كلا الجنسين ممن كانت أعمارهم بين (٢٣-٣٢) سنة ، توصلت الدراسة الى ان هناك فروقا في استخدام استراتيجيات التكيف للأزمات تبعا لمتغير الجنس الا ان ارتباط هذه الاستراتيجيات بالإعاقة البدنية والعصابية والقلق ، والانطواء كان ضعيفا .

( Houtman , 1990 , p.53-65 )

٢٧- دراسة ريتشاردز ( Richards ) عام ( ١٩٩١ )

استهدفت هذه الدراسة معرفة اثر الالتزام الديني في الصحة النفسية لطلبة الجامعة ، وبعد تطبيق عدة من الأدوات على عينة بلغت (٢٦٨) طابعا جامعا ، توصلت الدراسة الى ان درجات الملتزمين دينيا كانت اعلى بالصحة النفسية من درجات غير الملتزمين دينيا .

( Richards , 1991, p.189-190 )

٢٨- دراسة دورتي ونيدل ( Doherty and Needle ) عام ( ١٩٩١ )

استهدفت هذه الدراسة معرفة اثر الطلاق في الصحة النفسية لدى المراهقين ، وبعد تطبيق مقياس الصحة النفسية على عينة من المراهقين والمراهقات من انفصل عنهم أبائهم بالطلاق، توصلت الدراسة الى ان الفتيات تسوء صحتهن النفسية قبل الطلاق اما الذكور فان صحتهن النفسية تسوء بعد الطلاق .

( Doherty & Needle , 1991 , p.328-337 )

٢٩- دراسة تايلور وآخرون ( Tylor & others ) عام ( ١٩٩٣ )

كان من بين اهداف هذه الدراسة معرفة العلاقة بين دعم الاقارب للمراهقين وتوافقهم النفسي والاجتماعي وممارسات والديهم ، ولتحقيق هذا الهدف طبق استبيان للدعم والتوافق وممارسات الوالدين على عينة بلغت (١٢٥) مراهقا ، وبعد استخدام الوسائل الإحصائية توصلت الدراسة الى ان دعم الاقارب للمراهقين قد ارتبط ايجابيا مع توافقهم وان ممارسة الوالدين قد توسطت في تأثير دعم الاقارب.

( Tylor & others , 1993 , p.382 )

٣٠- دراسة موراييس عام ( ١٩٨٣ )

استهدفت هذه الدراسة معرفة العلاقة بين الخجل والقلق الاجتماعي ،  
ولغرض تحقيق هدف الدراسة تم تطبيق مقياس القلق الاجتماعي والخجل على  
عينة بلغت ( ٣٠٢ ) طالباً وطالبة جامعيين وبعد استخدام المعالجة الاحصائية  
باستخدام التحليل العاملي توصلت الدراسة الى ان هناك علاقة ايجابية بين الخجل  
والقلق الاجتماعي ولم تظهر فروق ذات دلالة لمتغير الجنس .

( موراييس ، ٩٨٣ ، ص ٥٥ )

المحور الثاني : دراسات تناولت البرامج الإرشادية

#### أ- دراسات عربية :

٣١- دراسة الجنابي عام ( ١٩٨٩ )

استهدفت هذه الدراسة معرفة اثر البرنامج الارشادي في التحصيل الدراسي  
لدى طلبة المرحلة الاولى (الجدد) في كلية التربية جامعة الموصل ، وبعد تطبيق  
البرنامج الارشادي على عينة بلغت ( ١٠ ) طلاب وطالبات جامعيين ، توصلت  
الدراسة الى ان هناك اثراً للبرنامج الارشادي في زيادة تحصيل الطلبة .

( الجنابي ، ١٩٨٩ ، ص ٨٢-١٠١ )

٣٢- دراسة عقيل عام ( ١٩٩٢ )

استهدفت هذه الدراسة الى بناء برنامج ارشادي للمدارس الثانوية في اليمن ،  
ولتحقيق هذا الهدف تم تطبيق برنامج ارشادي واستبيان على عينة بلغت ( ٨٠٠ )  
طالب وطالبة ثانوية ، وبعد تحليل البيانات ومعالجتها احصائياً باستخدام معامل  
ارتباط بيرسون والوسط المرجح توصلت الدراسة الى ان اهم الحاجات  
والمشكلات تمثلت بالحاجات الدراسية والاجتماعية والمهنة الصحية .

( عقيل ، ١٩٩٢ ، ص ٤٥-٥٠ )

٣٣- دراسة الكبيسي عام ( ١٩٩٥ )

استهدفت هذه الدراسة معرفة اثر برنامج جماعي في تنمية الميول المهنية لدى طلبة المرحلة المتوسطة ، وبعد تطبيق البرنامج الارشادي ومقياس الميول المهنية على عينة بلغت (٦٠) طالباً وطالبة ، توصلت الدراسة باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين الى تفوق المجموعة التجريبية التي تعرضت للبرنامج على الضابطة في الميول المهنية بشكل عام .

( الكبيسي ، ١٩٩٥ ، ص٨ )

٣٤- دراسة السقاف عام ( ١٩٩٨ )

استهدفت هذه الدراسة معرفة مدى فاعلية برنامج مقترح للتربية البيئية في تنمية الاخلاق البيئية عند طلبة كلية التربية في جامعة عدن وبعد تطبيق البرنامج الارشادي ومقياس الاخلاق البيئية على عينة بلغت (٣٢) طالباً وطالبة جامعيين ، توصلت الدراسة بعد استخدام معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي ومربع كاي الى ان للبرنامج اثراً في تنمية الاخلاق البيئية .

( السقاف ، ١٩٩٨ ، ص٢٦ )

٣٥- دراسة حداد ودحادحة عام ( ١٩٩٨ )

استهدفت هذه الدراسة معرفة اثر برنامج ارشادي جمعي في حل المشكلات وبعد تطبيق البرنامج الارشادي والتدريب على حل المشكلات على عينة بلغت (١٠) طلاب وطالبات من الثانوية، توصلت الدراسة الى ان هناك اثر للبرنامج الارشادي في حل المشكلات لدى طلبة المرحلة الثانوية .

( حداد ودحادحة ، ١٩٩٨ ، ص٢٥ )

٣٦- دراسة حيدر عام ( ١٩٩٨ )

كان من بين اهداف هذه الدراسة معرفة اثر برنامج ارشادي جمعي لتنمية المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب جامعة صنعاء ، وبعد تطبيق البرنامج الارشادي الجمعي على عينة بلغت (٦٠) طالباً جامعياً ، توصلت الدراسة باستخدام معامل ارتباط بيرسون الى وجود علاقة بين البرنامج الارشادي وتنمية المسؤولية الاجتماعية .

( حيدر ، ١٩٩٨ ، ص٨ )

٣٧- دراسة الدراجي عام ( ٢٠٠٢ )

استهدفت هذه الدراسة معرفة اثر برنامج ارشادي في تنمية السلوك الاجتماعي للصف الثاني في المرحلة المتوسطة ، وبعد تطبيق البرنامج الارشادي ومقياس السلوك الاجتماعي على عينة بلغت (٨٠) طالب وطالبة ، توصلت الدراسة باستخدام معامل ارتباط بيرسون الى وجود اثر للبرنامج في تنمية السلوك الاجتماعي لطلبة الصف الثاني في المرحلة المتوسطة .

( الدراجي ، ٢٠٠٢ ، ص١٠ )

٣٨- دراسة البيهقوبي عام ( ٢٠٠٢ )

كان من بين اهداف هذه الدراسة معرفة اثر برنامج ارشادي في تنمية الحكم الاخلاقي لدى طلبة المرحلة الاعدادية ، وقد تم تطبيق البرنامج على عينة بلغت (٩٦) طالباً وطالبة ، وقد توصلت الدراسة بعد استخدام اختبار مربع كاي ، ومعامل ارتباط بيرسون ، الى ان هناك اثراً للبرنامج الارشادي في المجموعة التجريبية .

( البيهقوبي ، ٢٠٠٢ ، ص٧ )

٣٩- دراسة الدفاعي عام ( ٢٠٠٢ )

استهدفت هذه الدراسة التعرف على اثر برنامج ارشادي نفسي لتنمية مفهوم الذات الاكاديمي المهني لدى طلاب كلية التمريض ، وبعد تطبيق البرنامج الارشادي ومقياس مفهوم الذات الاكاديمي المهني على عينة بلغت (١٣٦) طالباً ، توصلت الدراسة باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين الى ان البرنامج الارشادي يسهم في تنمية مفهوم الذات .

( الدفاعي ، ٢٠٠٢ ، ص٩ )

٤٠- دراسة صوالحة عام ( ٢٠٠٢ )

كان من بين اهداف هذه الدراسة معرفة اثر برنامج ارشادي في تنمية الحكم الاخلاقي لدى الجانبين في الأردن ، وبعد تطبيق البرنامج على عينة بلغت (١٠) جانبين، توصلت الدراسة بعد استخدام اختبار مان ويني ومعامل ارتباط بيرسون ،

ولكوكسن، انسى ان للبرنامج الارشادي اثراً في تنمية الحكم الاخلاقي لدى  
الجانحين. (صوالحة ، ٢٠٠٢ ، ص٣ )

#### ب- دراسات مهنية :

٤١- دراسة سراسن ( Sarason ) عام ( ١٩٦٩ )

استهدفت هذه الدراسة معرفة اثر برنامج ارشادي جمعي في تعديل سلوك  
واتجاهات الاهدائيين الجانحين ، ولتحقيق هذا الهدف تم تطبيق البرنامج ومقياس  
السلوك والاتجاهات على عينة بلغت (٥) أشخاص ، وقد توصلت الدراسة الى  
وجود اثر للبرنامج الارشادي في تغيير سلوك واتجاهات الأشخاص الجانحين .  
( العائلي ، ١٩٩٣ ، ص٦٢ )

٤٢- دراسة كندف ( Gundif ) عام ( ١٩٧٦ )

كان من بين اهداف هذه الدراسة معرفة اثر الارشاد الجمعي في اختبارات  
الطلبة المهنية، ولتحقيق هذا الهدف تم تطبيق البرنامج الارشادي الجمعي ومقياس  
الاختبارات المهنية على عينة بلغت (٦٠) طالباً ، توصلت الدراسة الى تفوق  
المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات المهنية للطلبة .  
( الكبيسي ، ١٩٩٥ ، ص٤٥ )

٤٣- دراسة لورنس ( Lowerence ) عام ( ١٩٨٢ )

كان من بين اهداف هذه الدراسة معرفة اثر برنامج ارشادي جمعي في  
اتجاهات الطلبة وتوافقهم ، وبعد تطبيق البرنامج الارشادي تم تطبيق مقياس  
الاتجاهات والتوافق على عينة بلغت (٧) طلاب ، توصلت الدراسة بعد المعالجة  
الاحصائية الى ان للبرنامج الارشادي اثراً واضحاً في تعديل اتجاهات الطلبة وفي  
توافقهم .

( Lowerence , 1982 , p.5 )

٤٤- دراسة مافيك ومايا ( Mavig & Maya ) عام ( ١٩٨٧ )

استهدفت هذه الدراسة معرفة اثر برنامج ارشادي للتدريب على مهارات  
السلوك الاجتماعي لتنمية التوافق الاجتماعي لدى عينة من الاطفال المنعزلين  
اجتماعياً ، وقد تم تطبيق البرنامج الارشادي على عينة بلغت (٣٨) طفلاً ،

وتوصلت الدراسة الى أن هناك تحسنا في السلوك التكيفي والتوافق الاجتماعي والتفاعل مع الآخرين لدى هؤلاء الاطفال . ( السفاينة ، ١٩٩٩ ، ص٥٣ )  
٤٥- دراسة كابل ( Cail ) عام ( ١٩٨٧ )

استهدفت هذه الدراسة معرفة اثر برنامج الارشاد الجمعي في رفع المستوى الاخلاقي لطلاب المدارس الثانوية لطبئى التعلم ، ولتحقيق هدف الدراسة تم تطبيق البرنامج الارشادي على عينة بلغت (١٤) طالبا من طبئى التعلم في الثانوية ، وقد توصلت الدراسة الى ان البرنامج الارشادي يعد وسيلة ممكنة لرفع مستوى الحكم الأخلاقي للطلاب بطئى التعلم .  
( اليعقوبي ، ٢٠٠٢ ، ص١٠٧ )

المحور الثالث : دراسات تناولت أثر البرنامج الإرشادية في الصحة النفسية

#### أ- دراسات عربية :

٤٦- دراسة جبر عام ( ١٩٧٨ )

كان من بين اهداف هذه الدراسة معرفة اثر برنامج ارشادي في تخفيف القلق لدى المراهقين ، ولتحقيق هذا الهدف تم تطبيق برنامج ارشادي جماعي على عينة بلغت (٢٤) طالب (مراهقا) في المرحلة المتوسطة وبعد معالجة البيانات احصائيا باستخدام الاختبار التائي ومعامل ارتباط بيرسون ، توصلت الدراسة الى وجود أثر للبرنامج الارشادي في تخفيف القلق لدى المراهقين .  
( جبر ، ١٩٧٨ ، ص٧ )

٤٧- دراسة جاسم عام ( ١٩٧٨ )

استهدفت هذه الدراسة معرفة أثر برنامج ارشادي نفسي جماعي وفردى في التوافق الشخصي والاجتماعي ، وبعد تطبيق البرنامج الارشادي على عينة بلغت (٧٥) فردا ، توصلت الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في مجال التوافق الاجتماعي المدرسي ولصالح المجموعة التي تعرضت لذلك البرنامج .

( جاسم ، ١٩٧٨ ، ص١٨٢-١٩١ )



٤٨- دراسة زكي عام ( ١٩٨٩ )

استهدفت هذه الدراسة معرفة اثر برنامج نفسي جماعي لمواجهة مشكلة العدوان لدى المراهقين الجانحين في مصر ، وقد تم تطبيق اختبار تفهم الموضوع (T.A.T) ، ومقياس السلوك العدواني للمراهقين وبعد تطبيق البرنامج الارشادي على عينة بلغت (١٢) مراهقا ومراهقة ، توصلت الدراسة باستخدام معامل ارتباط بيرسون الى وجود علاقة للبرنامج الارشادي في تعديل السلوك العدواني لدى المراهقين .  
( زكي ، ١٩٨٩ ، ص٢٠٥ )

٤٩- دراسة الأخضر عام ( ١٩٩٠ )

كان من بين اهداف هذه الدراسة معرفة اثر برنامج ارشادي جماعي في تحسين مفهوم الذات ، وبعد تطبيق البرنامج الارشادي تم قياس مفهوم الذات على عينة بلغت (٣٠) طالبة ابتدائية في الصفوف المنتهية ، فقد توصلت الدراسة الى ان للبرنامج الارشادي تأثيراً في تحسين مفهوم الذات .  
( الأخضر ، ١٩٩٠ ، ص٣٠٩ )

٥٠- دراسة النعاني عام ( ١٩٩٤ )

استهدفت هذه الدراسة التعرف على اثر برنامج ارشادي لتعديل الافكار اللاعقلانية في القلق المدرسي ، وبعد تطبيق البرنامج على عينة بلغت (١٠٠) طالب من الصف الثالث المتوسط ، توصلت الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الافكار اللاعقلانية ولصالح المجموعة التجريبية .

( النعاني ، ١٩٩٤ ، ص٤-٩٩ )

٥١- دراسة التكريتي عام ( ١٩٩٥ )

استهدفت هذه الدراسة معرفة اثر برنامج ارشادي في الاسترخاء لخفض التوتر المصاحب للقلق العصابي لطالبة مؤسسات التعليم العالي ، وبعد تطبيق البرنامج الارشادي ، تم تطبيق مقياس التوتر على عينة بلغت (١٨) فردا ، وقد توصلت الدراسة الى وجود فرق دال احصائيا ولصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة .  
( التكريتي ، ١٩٩٥ ، ص٣ )

٥٢- دراسة الداود عام ( ١٩٩٧ )

كان من بين اهداف هذه الدراسة معرفة اثر برنامج ارشادي في تخفيف الانطوائية لدى طلاب المرحلة الثانوية في الاردن ، وقد تم تطبيق البرنامج الارشادي ومن ثم تطبيق مقياس الانطوائية على عينة بلغت (٢٤) طالبا ، وبعد معالجة البيانات احصائيا باستخدام معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي لعينتين مستقلتين توصلت الدراسة الى وجود اثر للبرنامج الارشادي في تخفيف الانطوائية ( الداود ، ١٩٩٧ ، ص١٠ )

٥٣- دراسة هياجنة عام ( ١٩٩٧ )

استهدفت هذه الدراسة معرفة اثر برنامج ارشادي جمعي في خفض الاكتئاب لدى الاحداث الجانحين في الاردن ، وقد تم تطبيق البرنامج الارشادي على عينة بلغت (٣٦) حدثا جانحا ، وقد توصلت الدراسة الى ان البرنامج كان فاعلا في تنمية خفض الاكتئاب لعينة البحث .

( هياجنة ، ١٩٩٧ ، ص٤٥ )

٥٤- دراسة الجبوري عام ( ١٩٩٩ )

استهدفت هذه الدراسة معرفة اثر برنامج علاج سلوكي في معالجة بعض الاضطرابات النفسجسمية ، وقد تم تطبيق البرنامج على عينة بلغت (٩٧) مريضا ، وقد توصلت الدراسة بعد المعالجة الاحصائية الى ان للبرنامج الارشادي تاثير على المجموعة التي خضعت للبرنامج .

( الجبوري ، ١٩٩٩ ، ص١ )

٥٥- دراسة المدرس عام ( ٢٠٠٠ )

كان من بين اهداف هذه الدراسة معرفة اثر برنامج ارشادي لمعالجة الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة الجامعة ، وبعد تطبيق البرنامج الارشادي ومقياس الضغوط النفسية على عينة بلغت (١٠) طلاب وطالبات جامعيين ، توصلت الدراسة بعد استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ان هناك اثراً للبرنامج الارشادي في معالجة الضغوط النفسية . ( المدرس ، ٢٠٠٠ ، ص٥ )



٥٦- دراسة ناوس ( Kneuss ) عام ( ١٩٧٧ )

استهدفت هذه الدراسة معرفة اثر برنامج تدريبي جماعي في تحسين مفهوم الذات وتوكيدها ، وقد تم تطبيق البرنامج واختبار توكيد الذات على عينة بلغت ( ١٢ ) طفلاً ، فقد توصلت الدراسة الى ان افراد العينة اظهروا انخفاضاً في السلوك العدواني وان التدريب الجماعي لتوكيد الذات قد اثبت فاعليته في تغيير السلوك العدواني عند الأطفال . ( الدفاعي ، ٢٠٠٢ ، ص٦٦-٦٧ )

٥٧- دراسة براتشر ( Braatcher ) عام ( ١٩٧٧ )

استهدفت هذه الدراسة بناء برنامج ارشادي مقترح لتنمية التوافق الشخصي والاجتماعي لطلبة كلية الآداب جامعة انكولن بالولايات المتحدة الأمريكية ، وبعد تطبيق البرنامج الارشادي ومقياس الرضا عن الكلية والادارة والطلاب ، توصلت الدراسة باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين الى وجود حاجة الى الارشاد النفسي لتنمية التوافق الشخصي والاجتماعي لطلبة هذه الكلية .

( Braatcher , 1977 , p.48 )

٥٨- دراسة وايلدر ( Wilder ) عام ( ١٩٧٧ )

استهدفت هذه الدراسة معرفة تاثير الارشاد في التوافق لدى الاحداث الجانحين ، وبعد تطبيق البرنامج الارشادي ومقياس التوافق على عينة بلغت ( ١٢٠ ) حدثاً جانحاً ، توصلت الدراسة الى ان اسلوب لعب الدور واعادة التعلم لم يؤدي الى تحسين التوافق لدى الاحداث الجانحين من المجموعة التجريبية .

( Wilder , 1977 , p.717 )

٥٩- دراسة هول ( Hull ) عام ( ١٩٧٨ )

كان من بين اهداف هذه الدراسة معرفة اثر البرنامج الارشادي الجماعي في اشباع الحاجات النفسية كتطوير مفهوم الذات ، وتم تطبيق البرنامج الارشادي واختبار مفهوم الذات على عينة بلغت ( ٤٠ ) طالباً وطالبة ، وقد توصلت الدراسة بعد استخدام الاختبار التائي للمقارنة بين المجموعتين ومعامل ارتباط بيرسون الى انه لا توجد فروق دالة بين المجموعة التجريبية والضابطة .

( الدفاعي ، ٢٠٠٢ ، ص٦٧ )

٦- دراسة سيبيل ( Sibile ) عام ( ١٩٨٧ )

استهدفت هذه الدراسة معرفة اثر الارشاد الجماعي على مفهوم الذات للطلبة السود في جامعة تكساس بالولايات المتحدة الأمريكية ولتحقيق هذا الهدف تم تطبيق البرنامج الارشادي ومن ثم مقياس مفهوم الذات على عينة بلغت (١٧٦) طالبا جامعيًا ، وقد توصلت الدراسة بعد تحليل البيانات باستخدام التباين الى ان للبرنامج الارشادي تأثيراً في تغيير مفهوم الذات للطلبة الجامعيين .

( Sibile , 1987 , p 32 )

## مناقشة عامة للدراسات السابقة

في ضوء ما تقدم من استعراض وتحليل للدراسات السابقة يمكن الخروج بما يأتي :-

أولاً : الأهداف :

تعددت وتتنوعت أهداف الدراسات السابقة ، ويمكن حصر هذا التنوع والتعدد في واحد أو أكثر من الأهداف الآتية :-

١- علاقة الصحة النفسية بـ :

— الجنوح

— نجاح المدرس في مهنته

— حل المشكلات

— الخجل

— تعاطي القات

— الجنس

— القيم الدينية والالتزام الديني

— الضغوط النفسية

— التحمل

— الإبداع

— التفاعل الاجتماعي

— الضبط

— الغياب المرتفع والمنخفض عن العمل

— التحصيل الدراسي

— المعاملة الوالدية

— التسريع بالدراسة

— الطبقة الاجتماعية

— العصابية والقلق والانطواء والإعاقة البدنية

- التحصيل الدراسي
- الميول المهنية
- تنمية الاخلاق البيئية
- حل المشكلات
- المسؤولية الاجتماعية
- تنمية السلوك الاجتماعي
- مفهوم الذات
- الحكم والمستوى الأخلاقي
- تعديل السلوك واتجاهات الاحداث الجانبين
- التوافق النفسي
- مهارات السلوك الاجتماعي

### ٣- اثر البرامج الارشادية في الصحة النفسية .

اما البحث الحالي فقد تحددت اهدافه في ضوء الاطار المعتمد في البحث والدراسات السابقة في التعرف على اثر البرنامج الارشادي في الصحة النفسية .

#### ثانيا : الأداة :

استخدمت بعض الدراسات الاستبيانات كأداة لجمع المعلومات مثل دراسة (Nell, 1955) ، بينما استخدمت بعض الدراسات قائمة موني مثل دراسة (فهمي ، ١٩٧١) ، بينما استخدمت معظم الدراسات المقاييس النفسية كدراسة (أبو حويج ، ١٩٨٢) ، ودراسة (موريس Morais ، ١٩٨٣) ودراسة (الحياني ، ١٩٨٨) ، ودراسة (السوداني ، ١٩٩٠) ، ودراسة (الكبيسي ، ١٩٩١) ، ودراسة (أبو بكر ، ١٩٩٣) ، ودراسة (حاج أمين ، ١٩٩٦) ، ودراسة (Glimer, 1961) ، ودراسة (Cairns , 1988) .

هذا على مستوى متغير الصحة النفسية اما على مستوى البرامج الارشادية، فقد اعتمدت معظم الدراسات على بناء برامج ارشادية مثل دراسة (الجنابي، ١٩٨٨) ودراسة (عقيل ، ١٩٩٢) ، ودراسة (الكبيسي ، ١٩٩٥) ، ودراسة (السقاف ،

ودراسة (عقيل ، ١٩٩٢) ، ودراسة (الكبيسي ، ١٩٩٥) ، ودراسة (المقناف ، ١٩٩٨) ، ودراسة (Sarason , 1969) ، ودراسة (Gundif , 1976) ، ودراسة (Lowerence , 1982) .

أما البحث الحالي فقد تحددت أدواته ببناء برنامج إرشادي ، والاعتماد على مقياس عزائي لقياس هذا المتغير .

#### ثالثاً : العينة :

اعتمدت بعض الدراسات على عينات من الجانحين كدراسة (حسن ، ١٩٦٧) ، ودراسة (Powell , 1973) ، ودراسة (Verma & Sinha , 1981) بينما اعتمد بعض الدارسين على العمال كدراسة (Glimer , 1961) ، ودراسة (أبو حويج ، ١٩٨٢) ، و(الحياني ، ١٩٨٨) و (السوداني ، ١٩٩٠) و (الكبيسي ، ١٩٩١) ، و (الجنابي ، ١٩٨٨) ، و (الدليمي ، ١٩٩٣) و (الزويبي ، ١٩٩٩) ، كما اختلف عدد أفراد عينات الدراسات السابقة اختلافاً واضحاً ، فقد كان عدد أفراد العينة في دراسة لورانس ، Lowerence (٧) أفراد بينما كان عدد أفراد العينة في دراسة علي (٨٠٠) .

أما البحث الحالي فقد اعتمد على عينة من طلبة الجامعة بلغت (٦٠) طالب وطالبة جامعية موزعين بالتساوي على مجموعتين إحداهما تجريبية وأخرى ضابطة .

#### رابعاً : الوسائل الإحصائية :

لم تشر بعض الدراسات السابقة إلى الوسائل الإحصائية المستخدمة لمعالجة بياناتها كدراسة (الحياني ، ١٩٨٨) ، ودراسة (Nell , 1955) ، ودراسة (Glimer , 1961) ، ودراسة (Robison & Gonsen , 1986) بينما أشارت معظم هذه الدراسات إلى الوسائل الإحصائية المستخدمة فيها ، كدراسة (Allen , 1977) ، ودراسة (عطية وآخرون ، ١٩٨٨) ودراسة (السوداني ، ١٩٩٠) ، ودراسة (الكبيسي ، ١٩٩١) ، ودراسة (سمين ، ١٩٩٧) ، ودراسة (الاسدي ، ١٩٩٨) ، ودراسة (عقيل ، ١٩٩٢) .

ولعل من أبرز الوسائل الإحصائية المستخدمة في تلك الدراسات هي :

التحليل العاملي .

— الاختبار التائي لعينتين مستقلتين.

— تحليل التباين.

— الاختبار التائي لعينة واحدة.

— انحدار متعدد.

— معامل ارتباط بيرسون.

— الوسط المرجح.

أما البحث الحالي فقد اعتمد في معالجة بياناته على الوسائل الاحصائية

الاتية :

— مربع كاي لعينتين مستقلتين.

— تحليل التباين.

— اختبار توكي.

— الاختبار التائي لعينتين مستقلتين.

— معامل ارتباط بيرسون.

خامسا : النتائج :

اختلفت نتائج الدراسات السابقة باختلاف اهداف واسلوب بحثها وحجم

عيناتها والفئات العمرية والشرائح الاجتماعية التي تناولتها ، وسيتم تناول العديد

من هذه النتائج عند مناقشة نتائج البحث الحالي بأذن الله .

## الفصل الرابع

منهجية البحث وإجراءاته

أولاً : التصميم التجريبي

بعد اختيار التصميم التجريبي من المستلزمات التي ينبغي على الباحث أن يعتمد عليها عند القيام بسبب بحث تجريبي ، وذلك لأن سلامة التصميم وصحته هي الضمان الأساس للوصول إلى نتائج موثوق بها ، وعلى هذا الأساس فقد اعتمد الباحث تصميمًا محكمًا يتمثل بتصميم المجموعة الضابطة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي والذي يعد من التصميمات الاحادية المحكمة ، والشكل الآتي يوضح ذلك :

اختبار قبلي	برنامج إرشادي	اختبار بعدي
لخلا المجموعتين	---	لخلا المجموعتين

شكل (1) يوضح التصميم التجريبي المعتمد في البحث الحالي .

لقد اعتمد الباحث على هذا التصميم للأسباب الآتية :-

- 1- إن هذا التصميم يعد من التصميمات التجريبية المهمة ذات الضبط المحكم ، والتي تستخدم في البحوث العلمية على نطاق واسع .
- 2- انه يتطلب توزيعًا عشوائيًا من جهة وإجراء التكافؤ في عدد من المتغيرات الدخيلة لزيادة دقة هذا التصميم في توزيع المجموعتين التجريبية والضابطة من جهة أخرى .
- 3- انه يوفر الكثير من الوقت والجهد والمال مقارنة بتصميمات تجريبية أخرى .

وهكذا فقد تطلب البحث الحالي اتباع الخطوات الآتية :-

- 1- اختيار مجموعة بشكل عشوائي وتقسيمها إلى مجموعتين بشكل عشوائي أيضا احدها تجريبية والأخرى ضابطة .
- 2- تبني مقياس الصحة النفسية الذي اعده الزوبعي عام ١٩٩٩ لإجراء الاختبار القبلي في ذلك المتغير ومعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين قبل إجراء التجربة فضلا عن إن متغير الصحة النفسية يعد المتغير التابع في هذا البحث .
- 3- إجراء التكافؤ في بعض المتغيرات الديموغرافية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لأن العديد من الدراسات العلمية قد أوضحت علاقتها وتأثيرها في الصحة النفسية .



- ٤- تطبيق برنامج إرشادي على المجموعة التجريبية فقط .  
٥- تطبيق مقياس الصحة النفسية على المجموعتين التجريبية والضابطة بعد انتهاء مدة تطبيق البرنامج الإرشادي للبالغة ( ٧ ) أسابيع .

#### ثانيا : مجتمع البحث

تحديد مجتمع البحث الحالي بطلبة جامعة ديالى وقد بلغ عدد طلبتها ( ٧٤٦٧ ) طالب وطالبة جامعيين موزعين بواقع أربع كليات علمية بلغ عدد طلبتها ( ١٥٤٩ ) طالب وطالبة ، وأربع كليات اخرى انسانية بلغ عدد طلبتها ( ٥٩١٨ ) طالب وطالبة ، وموزعين ايضا بواقع ( ٣٧٤١ ) من الذكور و ( ٣٢٢٦ ) من الاناث والجدول (١) يوضح ذلك .

#### جدول (١)

اعداد مجتمع طلبة جامعة ديالى موزعين حسب الجنس والتخصص

ت	الكلية	التخصص	ذكر	انثى	المجموع
١	طب	علمي	٨	٢١	٢٩
٢	طب بيطري	علمي	١٤	١٢	٢٦
٣	علوم	علمي	٢٧١	٤٩٢	٧٦٣
٤	هندسة	علمي	٤٦٢	٢٦٩	٧٣١
٥	تربية	إنساني	١٣٧٤	١٧٦١	٣١٣٥
٦	معلمين	إنساني	٨١٩	٨٧٨	١٦٩٧
٧	رياضية	إنساني	٤٧٠	٨٨	٥٥٨
٨	قانون	إنساني	٣٢٣	٢٠٥	٥٢٨
		المجموع الكلي	٣٧٤١	٣٧٢٦	٧٤٦٧

#### ثالثاً: عينة البحث التطبيقية .

بعد أن تم تحديد مجتمع البحث الحالي بكليات جامعة ديالى قام الباحث باختيار كلية التربية الأساسية من تلك الجامعة بطريقة عشوائية وبما أن هذه الكلية مكونة من عشرة أقسام فقد اختار الباحث بطريقة عشوائية أيضا المرحلة الأولى من قسم الاجتماعيات حيث بلغ عدد الطلبة في تلك المرحلة بواقع (١٢٨) طالب

وطالبة جامعيين ، وقد اختار منهم عشوائياً (٦٠) طالب وطالبة جامعيين موزعين بالتساوي وفق متغير الجنس وموزعين بواقع (٣٠) للمجموعة التجريبية و (٣٠) للمجموعة الضابطة ، وجدول (٢) يوضح ذلك .

#### جدول (٢)

عينة البحث التطبيقية موزعين بالتساوي الى مجموعتين تجريبية واخرى ضابطة وحسب متغير الجنس

المجموعة	ذكر	انثى	مجموع
ضابطة	١٥	١٥	٣٠
تجريبية	١٥	١٥	٣٠
مجموع	٣٠	٣٠	٦٠

#### رابعاً : التكافؤ بين المجموعة التجريبية والضابطة

لا بد من الإشارة إلى أن (Saundres & yeany) عام ١٩٨١ قد أوضح ضرورة إجراء التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات الديموغرافية عامة والمتغيرات الاقتصادية والاجتماعية خاصة ، وذلك لتأثيرها في المتغيرات النفسية (Saundres & yeany , 1981 , p220) ، وعلى هذا الأساس فقد تم التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الصحة النفسية قبل إجراء التجربة وفي العمر ، والمحافظة ، وعائدية السكن ، ومهنة الأب ، ومهنة الأم ، وعدد أفراد الأسرة ، وتسلسل الشخص بين اخوته في أسرته وعدد الغرف في المنزل ، والدخل الشهري ، وتحصيل الأب ، وتحصيل الأم ، ومتغير مساحة المنزل ، وفيما يأتي العمليات الخاصة بالتكافؤ :

#### ١- متغير الصحة النفسية .

كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي (١٥٤,٧) وبتحرف (٤,٠٢) بينما كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٥٢,٦) وبتحرف معياري (٣,٦) وبعد استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين كانت القيمة المحسوبة (٠,٠٣) وهي غير ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) مما

يشير الى ان المجموعتين متكافئتان في متغير الصحة النفسية في الاختبار القبلي و جدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

التكافؤ في متغير الصحة النفسية في الاختبار القبلي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

ت	المجموعة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	الجدولية	مستوى الدلالة
١	ضابطة	٣٠	١٥٤,٧	٤,٠٢	٠,٠٣	٢	غير ذات دلالة عند مستوى ٠,٠٥
٢	تجريبية	٣٠	١٥٢,٦	٣,٦			

٢- المتغير ات الديموغرافية.

أ- متغير العمر

بعد أن قام الباحث باستخدام اختبار مربع كاي لعينتين مستقلتين ظهر بأن القيمة المحسوبة (٠,٣٨) وهي غير ذات دالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يشير الى تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير العمر و جدول (٤) يوضح ذلك .

جدول (٤)

التكافؤ في متغير العمر بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

ت	المجموعة	التكرارات			القيمة كاي المحسوبة	الجدولية	مستوى الدلالة
		٢٦-٢٤	٢١	١٨			
١	ضابطة	٥	٢٣	١٥	٠,٣٨	٥,٩٩	غير ذات دلالة عند مستوى ٠,٠٥
٢	تجريبية	٦	٦	١٨			

ب- متغير المحافظة

ظهر للباحث بعد استخدام مربع كاي لعينتين مستقلتين أن القيمة المحسوبة (٠,٠٨) وهي غير ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يشير الى تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير المحافظة و جدول (٥) يوضح ذلك .

التكافؤ في متغير المحافظة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

ت	المجموعة	التكرارات		المجموع	قيمة كاي المحسوبة	الجدولية	مستوى الدلالة
		ديالى	بغداد				
١	ضابطة	٢١	٩	٣٠	٠,٨	٣,٨٤	غير ذات دلالة عند مستوى ٠,٠٥
٢	تجريبية	٢٤	٦	٣٠			

ج- متغير عائلية السكن

بعد استخدام مربع كاي لعينتين مستقلتين لمتغير عائلية السكن ظهر أن القيمة المحسوبة (٠,٥٦) وهي غير ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير عائلية السكن وجدول (٦) يوضح ذلك .

جدول (٦)

التكافؤ في متغير عائلية السكن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

ت	المجموعة	التكرارات		المجموع	قيمة كاي المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
		ملك	إيجار				
١	ضابطة	٢٥	٥	٣٠	٠,٥٦	٣,٨٤	غير ذات دلالة عند مستوى ٠,٠٥
٢	تجريبية	٢٣	٧	٣٠			

د- متغير مهنة الأب

قام الباحث باستخدام مربع كاي لعينتين مستقلتين لمتغير مهنة الأب وظهر أن القيمة المحسوبة (٠,٣٦) وهي غير ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير مهنة الأب وجدول (٧) يوضح ذلك .

جدول (٧)

التكافؤ في متغير مهنة الأب بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

ت	المجموعة	التكرارات			المجموع	قيمة كاي المحسوبة	الجدولية	مستوى الدلالة
		موظف	حره	متقاعد				
١	ضابطة	٨	١٦	٦	٣٠	٠,٣٦	٥,٩٩	غير ذات دلالة عند مستوى ٠,٠٥
٢	تجريبية	١٠	٩	١١	٣٠			

هـ- متغير مهنة الأم

بعد استخدام مربع كاي لعينتين مستقلتين ظهر بأن القيمة المحسوبة (٠,٤٢) وهي غير ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يشير الى تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير مهنة الأم وجدول (٨) يوضح ذلك .

جدول (٨)

التكافؤ في متغير مهنة الأم بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

ت	المجموعة	التكرارات		المجموع	قيمة كاي المحسوبة	الجدولية	مستوى الدلالة
		تعمل	لا تعمل				
١	ضابطة	٥	٢٥	٣٠	٠,٤٢	٣,٨٤	غير ذات دلالة عند مستوى ٠,٠٥
٢	تجريبية	٧	٢٣	٣٠			

و- متغير عدد أفراد الأسرة

بعد قيام الباحث باستخدام مربع كاي لعينتين مستقلتين في متغير عدد أفراد الأسرة ظهرت القيمة المحسوبة (٠,١١) وهي غير ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يشير الى تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير عدد أفراد الأسرة وجدول (٩) يوضح ذلك .

جدول (٩)

التكافؤ في متغير عدد أفراد الأسرة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

ت	المجموعة	التكرارات			المجموع	قيمة كاي المحسوبة	الجدولية	مستوى الدلالة
		١-٤	٥-٨	٩-١٢				
١	ضابطة	٥	٦	١٩	٣٠	٠,١١	٥,٩٩	غير ذات دلالة عند مستوى ٠,٠٥
٢	تجريبية	٦	١٦	١٨	٣٠			

ز- متغير تسلسل الشخص بين إخوته في أسرته.

بعد استخدام الباحث مربع كاي لعينتين مستقلتين لمتغير تسلسل الشخص بين إخوته في أسرته ظهرت القيمة المحسوبة (٠,٦٨) وهي غير دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يشير الى تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير ترتيب الشخص بين إخوته في أسرته وجدول (١٠) يوضح ذلك .

جدول (١٠)

التكافؤ في متغير تسلسل الشخص بين إخوته في أسرته بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

مستوى الدلالة	الجدولية	قيمة كاي المحسوبة	المجموع	التكرارات			المجموعة	ت
				٩-٧	٦-٤	٣-١		
غير ذات دلالة عند مستوى ٠,٠٥	١١,٥٦	٠,٦٨	٣٠	٧	١٥	٨	ضابطة	١
			٣٠	٥	١٨	٧	تجريبية	٢

ح- متغير عدد الغرف في المنزل.

بعد أن استخدم الباحث مربع كاي لعينتين مستقلتين في متغير عدد الغرف في المنزل ظهرت قيمته المحسوبة (٠,٢٦) وهي غير ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يشير الى تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير عدد الغرف في المنزل وجدول (١١) يوضح ذلك .

جدول (١١)

التكافؤ في متغير عدد الغرف في المنزل بين المجموع التجريبية والمجموعة الضابطة.

مستوى الدلالة	الجدولية	قيمة كاي المحسوبة	المجموع	التكرارات			المجموعة	ت
				أكثر من ٥	٥-٤	٣ فأقل		
غير ذات دلالة عند مستوى ٠,٠٥	٥,٩٩	٠,٢٦	٣٠	٨	١٦	٦	ضابطة	١
			٣٠	٧	١٢	١١	تجريبية	٢

ط- متغير الدخل الشهري\*.

ظهرت للباحث بعد استخدام مربع كاي لعينتين مستقلتين في متغير الدخل الشهري ، أن القيمة المحسوبة (٢,٩) وهي غير ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يشير الى تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير الدخل الشهري وجدول (١٢) يوضح ذلك .

جدول (١٢)

التكافؤ في متغير الدخل الشهري بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

ت	المجموعة	التكرارات		المجموع	قيمة كاي المحسوبة	الجدولية	مستوى الدلالة
		تحت الوسط	فوق الوسط				
١	ضابطة	٢٠	١٠	٣٠	٢,٩	٧,٨١	غير ذات دلالة عند مستوى ٠,٠٥
٢	تجريبية	٢٦	٤	٣٠			

ي- متغير تحصيل الأب.

بعد استخدام مربع كاي لعينتين مستقلتين في متغير تحصيل الأب ظهرت القيمة المحسوبة (٠,٣٠) وهي غير ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يشير الى تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير تحصيل الاب وجدول (١٣) يوضح ذلك .

جدول (١٣)

التكافؤ في متغير تحصيل الأب بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

ت	المجموع	التكرارات			المجموع	قيمة كاي المحسوبة	الجدولية	مستوى الدلالة
		ابتدائية فأقل	متوسطة-إعدادية	معهد فاعلى				
١	ضابط	١١	١٣	٦	٠,٣٠	٥,٩٩	غير ذات دلالة عند مستوى ٠,٠٥	
٢	تجريبية	٩	١٣	٨				

\* لا بد من الإشارة إلى أن الباحث قد قام باستخراج الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ، وقد تبين أنه يساوي (٢٤٠٠٠) مائتان وأربعون ألف دينار عراقي تقريبا.



ك- متغير تحصيل الأم.

بعد أن قام الباحث باستخدام مربع كاي لعينتين مستقلتين في متغير تحصيل الأم ظهرت بأن القيمة المحسوبة (٠,٣٦) وهي غير ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يشير الى تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير تحصيل الام وجدول (١٤) يوضح ذلك .

جدول (١٤)

التكافؤ في متغير تحصيل الأم بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

مستوى الدلالة	الجدولية	قيمة كاي المحسوبة	المجموع ع	التكرارات			ت المجموعة
				معهد فاعلي	متوسطة ابتدائية	ابتدائية ذاقل	
غير ذات دلالة عند مستوى ٠,٠٥	٥,٩٩	٠,٣٦	٣٠	٢	٦	٢٢	١ ضابطة
			٣٠	٢	٨	٢٠	٢ تجريبية

ل- متغير مساحة المنزل.

بعد استخدام مربع كاي لعينتين مستقلتين في متغير مساحة المنزل ظهرت القيمة المحسوبة (٠,٤٢) وهي غير ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يشير الى تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير مساحة المنزل وجدول (١٥) يوضح ذلك .

جدول (١٥)

التكافؤ في متغير مساحة المنزل بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

مستوى الدلالة	الجدولية	قيمة كاي المحسوبة	المجموع ع	التكرارات			ت المجموعة
				-٤٠١	-٣٠١	-١٠٠	
غير ذات دلالة عند مستوى ٠,٠٥	٥,٩٩	٠,٤٢	٣٠	٦٠٠	٤٠٠	٣٠٠	١ ضابطة
			٣٠	٦	٥	١٩	٢ تجريبية



## رابعاً : أدوات البحث

من أجل قياس متغيري هذا البحث قام الباحث باستخدام الأداتين الآتيتين :-

### ١- الأداة الأولى : مقياس الصحة النفسية

لقد اطّاع الباحث على عدد من المقاييس الأجنبية والعربية التي تناولت الصحة النفسية وهي :-

١- مقياس منيسوتا متعدد الأوجه (MMPI) ويتألف هذا المقياس من مجالات عدة ، أحداها مجال الصحة النفسية ويتكون من (٥٥٠) فقرة وكان امام كل فقرة ثلاث بدائل ( نعم ، لا ، لا أدري ).

( مليكه ، ١٩٥٩ ، ص ١٣٦ )

٢- مقياس الكبيسي ، وقد تكون هذا المقياس من (٣٠ فقرة) ، وأمام كل فقرة خمسة بدائل وهي موافق جداً ، موافق ، محايد ، معارض ، معارض جداً .

( الكبيسي ، ١٩٩٢ ، ص ١٠ )

٣- مقياس الجنابي للصحة النفسية ، ويتكون هذا المقياس من (٥٦) فقرة وامام كل فقرة (٥) بدائل هي ( يحدث دائماً ، يحدث كثيراً ، يحدث احياناً ، يحدث قليلاً ، لا يحدث أبداً ).

( الجنابي ، ١٩٩١ ، ص ٩٠-٩١ )

٤- مقياس الطارق للصحة النفسية ، ويتكون هذا المقياس من (٧٨) فقرة وامام كل فقرة ثلاثة بدائل وهي (تنطبق علي ، تنطبق علي إلى حد ما ، لا تنطبق علي).

( الطارق ، ١٩٩٦ ، ص ٦٥-٦٧ )

٥- مقياس الزوبعي للصحة النفسية ، ويتكون من (٤٠) فقرة موزعة على خمسة مجالات في الصحة النفسية وامام كل فقرة خمسة بدائل هي ( دائماً ، غالباً ، أحياناً ، نادراً ، أبداً ).

( الزوبعي ، ١٩٩٩ ، ص ١٠٩-١١٠ )

## ٦- مقياس الحالات النفسية DES .

يتكون هذا المقياس من (٣٠) فقرة وكان امام كل فقرة (٥) بدائل هي ( أبدا ، قليلا ، متوسط ، كثيرا ، كثيرا جدا ) .

( الأنصاري ، ٢٠٠٢ ، ص٤٧٤ )

واقصد اعتمد الباحث في قياس الصحة النفسية على مقياس الزوبيعي للأسباب الآتية :-

١- ان هذا المقياس يعد من المقاييس الحديثة في البيئة العراقية حيث تم اعداده عام ١٩٩٩ فضلا عن استخدام الباحث الخطوات العلمية في بنائه حيث تم استخراج الصدق الظاهري لهذا المقياس ، والقوة التمييزية لفقراته بأسلوب العينتين المنطرفتين والثبات بطريقة إعادة الاختبار

٢- ان هذا المقياس قد غطى كل مجالات الصحة النفسية ومكوناتها تقريبا .

٣- ان هذا المقياس قد اعد لتطبيق على طلبة الجامعة وهي الشريحة التي اختار منها الباحث عينة هذا البحث .

لقد تكون مقياس الصحة النفسية للزوبيعي من (٤٠فقرة) تم الحصول عليها من خلال الادبيات السابقة ملحق (١) وكانت تلك الفقرات موزعة على خمسة مجالات وهي :-

مجال تقبل الذات حيث شمل الفقرات ذات الارقام (١٣،١١،٩،٧،٥،٣،٢،١،  
( بينما شمل مجال القدرة على مواجهة الازمات ذات الارقام ( ٦،٢٥،٢٣،٢١،١٧،١٥،١٤،١٩ ) في حين شمل مجال عدم الشعور بالاضطرابات النفسية ذات الارقام ( ٣٠،٣٧،٣٦،٣٥،٣٤،٣٢،٢٨،٢٦ ) بينما شمل مجال عدم الشعور بالاضطرابات النفسجسمية ذات الارقام ( ٢٤،٢٢،٢٠،١٨،١٦،١٤،١٢،١١،٨ ) اما مجال النمو من اجل التوافق فقد شمل الارقام ( ٣٨،٢٧،٣٣،٣١،٤٠،٢٩،٣٩ ) .

ولقد وضع الباحث خمسة بدائل امام كل فقرة وهي ( دائما ، غالبا ، احيانا ، نادرا ، أبدا ) كما وضع الباحث اوزانا لبدايل هذا المقياس ففي حالة كون الفقرة ايجابية يعطى (٥) درجات للتبديل دائما ، و(٤) درجة للتبديل غالبا ، و(٣) درجات

للبيديل احيانا ، و(٢) درجة للبيديل نادرا ، ودرجة واحدة للبيديل (ابدا) اما اذا كانت الفقرة سلبية فهي على العكس من ذلك.

كذلك فقد اعتمد الباحث على الصدق الظاهري في قياس صدق المقياس من خلال عرض فقراته وتعليماته وبدائله على مجموعة من المحكمين الذين ابدوا موافقتهم عليه ، كما اعتمد الباحث ايضا على صدق المحتوي حيث مثلت فقرات المقياس متغير الصحة النفسية ومجالاته لمضمون الظاهرة المدروسة ، واعتمد الباحث في استخراج وضوح فقرات المقياس وتعليماته وحساب وقته من خلال تطبيقه على عينة من طلبة الجامعة بلغت (٣٢) طالب وطالبة جامعية ، وقد ظهر من خلال التطبيق ان فقرات المقياس وتعليماته كانت واضحة للطلبة ، حيث لم يستفسر عنها احد ، وكان معدل الوقت المستغرق للاجابة على هذا المقياس قد بلغ بحدود (٢٠) دقيقة ، اما استخراج القوة التمييزية لهذا المقياس فقد تم الاعتماد على اسلوب العينتين المنطرفتين وقد تراوحت القيم التائية المستخرجة ما بين (١,٩٧) و(٨,٢٠) ، كما تم استخراج معامل الثبات المقياس بطريقة اعادة الاختبار حيث بلغ (٠,٨١) . (الزوبعي ، ١٩٩٩ ، ص٦٤-٧٦)

ومن الجدير بالذكر أن الباحث قد تم في هذا البحث باستخراج الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين\*الذين ابدوا موافقتهم على فقراته وتعليماته وبدائله، كما تم استخراج الثبات لهذا المقياس بطريقة اعادة الاختبار وبفاصل زمني بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني لفترة اسبوعين ، وقد بلغ معامل الثبات باستخدام هذه الطريقة (٠,٧٨) .

#### \* شادة المحكمون

١- أ.د. خليل إبراهيم رسول	كلية الآداب / جامعة بغداد	٢- أ.د. احمد عبد المنيف وحين	كلية الآداب/جامعة بغداد
٣- أ.د. كامل طوان شريدي	كلية الآداب / جامعة بغداد	٤- أ.د. سعاد بحروف شوري	كلية الآداب/جامعة بغداد
٥- أ.د. سعيد رشيد الأعنسي	كلية التربية / جامعة بغداد	٦- أ.م.د. مهدي النعيمي	كلية الآداب/جامعة بغداد
٧- أ.م.د. صالح مهدي صالح	كلية التربية / الجامعة المستنصرية	٥- أ.م.د. عدنان المهدي	كلية التربية/جامعة ديالى
٩- أ.م.د. ليت شامرائي	كلية التربية الأساسية/جامعة ديالى		

ب - الأداة الثانية : البرنامج الإرشادي

إن الإرشاد وإن كان يهدف إلى مساعدة الطلبة لحل مشكلاتهم النفسية ومساعدتهم لتغيير وتعديل سلوكهم بواسطة إثراء أفكارهم وإدراكاتهم واتجاهاتهم واهدافهم ( Jones , 1963 , p.195 ) ، فإن بناء برنامج إرشادي ومعرفة تأثيره في متغير الصحة النفسية الذي يتطلبه هذا البحث يستلزم الخطوات الآتية :-

١- تحديد متغير البرنامج الإرشادي نظرياً وإجرائياً والإطار النظري المعتمد في هذا البحث.

٢- الإطلاع على عدد من الدراسات العربية والأجنبية ذات العلاقة بهذا المتغير حيث تصنف إلى:

أ- دراسات تناولت ضرورة بناء برامج إرشادية للطلبة في المراحل كافة كدراسة

(حيدر ، ١٩٩٨) ودراسة (العامري ، ١٩٩٩) ، ودراسة (جمال ، ١٩٩٧)

ودراسة (الجنابي ، ١٩٩٢) ودراسة (السقاف ، ٢٠٠٢) ودراسة (

Augenstein , 1986) ودراسة (momoh , 1975) .

ب- دراسات أكدت على الاهتمام بطلبة المرحلة الأولى كدراسة

(Lazarus, 1976) ودراسة (عزب ، ١٩٧٨) ودراسة (علي ، ١٩٩٢)

، ودراسة (داود ، ١٩٩٤).

ج- دراسات أكدت على ضرورة وضع برامج إرشادية لتخفيف الأزمات

النفسية ومعالجة طلبة المرحلة الأولى في الجامعة كدراسة (محمد ، ١٩٩٤).

إن التخطيط للبرنامج الإرشادي يتطلب إجراء الخطوات الآتية:-

(١) تحديد فلسفة البرنامج :-

لقد اعتمد الباحث في فلسفة هذا البرنامج على أسلوب الإرشاد المباشر كالفلسفة له حيث يعتمد على تقويم التوجيهات الإرشادية وفق افتراضات إيس ( Ellis ) التي أكدت على أن الإرشاد عملية معرفية عقلية ( باترسون ، ١٩٨١ ، ص ٢٦ ) ، وذلك لأن فلسفة بناء البرامج الإرشادية تقوم على أساس مبدأ مساعدة الأفراد من قبل المرشد من أجل تمييزهم من خلال التعبير عن ذاتهم وتوجيههم نحو السلوك الأفضل والمرغوب اجتماعياً.

( مؤيد ، ١٩٩١ ، ص ٢٠-٢١ )

(٢) تحديد الأهداف :-

لقد اعتمد الباحث في تحديد أهداف البرنامج الإرشادي على أهداف تعد خطوة مهمة تمكنه القدرة على صياغتها بناءً على حاجات الأفراد ( الحوشان ، ١٩٩٥ ، ص ٧٨ ) وأهداف هذا البرنامج تصنف إلى صنفين هما:-

(أ) أهداف عامة :-

وقد قام الباحث بوضع هدف عام لكل جلسة إرشادية له علاقة مباشرة بالصحة النفسية وقد بلغت تلك الأهداف العامة (١٤) هدفاً عاماً.

(ب) أهداف خاصة :-

وقد حددت أيضاً في هذا البحث أهدافاً خاصة لكل جلسة إرشادية على شكل أهداف إجرائية وسلوكية حيث بلغت (٤٧) هدفاً خاصاً .

(ج) تحديد الأسلوب الإرشادي

اعتمد الباحث على أسلوب الإرشاد الجماعي (Group counseling) على أساس أن هذا الأسلوب يعتمد مجموعة من الخدمات والإجراءات التي تنمي الصحة النفسية ( الجنابي ، ١٩٩٢ ، ص ١٥ ) ، كما استخدم أسلوب المحاضرة والمناقشة الجماعية لتحقيق هذا الهدف لأنهما من أساليب الإرشاد الجماعي ويحقق فوائد منها أنه:-

(١) أكثر اقتصاداً في النفقات ويوفر الوقت والجهد .

(٢) يخفف من حدة تمركز المسترشد حول ذاته واطمئنانه على انه ليس الشخص الوحيد الذي يعاني من مشكلات.

( زهران ، ١٩٨٢ ، ص ٢٩٧ )

(٣) يساعد الافراد على تحقيق توافقتهم وتنمية ميولهم واتجاهاتهم وفهمهم لذواتهم وتقدير الاخرين لهم من اجل ان يشعروهم بالامان من خلال مناقشة اسباب معاناتهم لمساعدتهم على التوافق النفسي والاجتماعي.

( صوالحة ، ٢٠٠٢ ، ص ١٥ )

(٤) يتسوح الفرص الحقيقية لممارسة المهارات الاجتماعية وتحسينها باستخدام التغذية الراجعة (Feed back) لأفراد المسترشدن أنفسهم.

( العامري ، ١٩٩٢ ، ص ٩٣ )

(٥) يعد من انسب الوسائل التي نتناول بالدراسة ، علاج المشكلات التي تتعلق بسوء التوافق الاجتماعي.

( حيدر ، ١٩٩٨ ، ص ٣٩ )

كما يتميز أسلوبا المحاضرة والمناقشة الجماعية بـ :-

(١) شيوع الجو العلمي فيهما.

( زهران ، ١٩٨٢ ، ص ٤٤٩ )

(٢) ان المناقشة الجماعية تؤدي إلى التفاعل حيث تثير المحاورة والتي تعد ذا أثر في تغير اتجاهات الجماعة الارشادية.

( عبد العزيز ،

١٩٧٤ ، ص ٨٦ )

(٣) ان اعتماد عمليتي التعليم و التعلم بشكل اساسي في العملية التربوية على القاء المحاضرات للطلبة شريطة ان يتخللها ويلبها مناقشات جماعية هادفة.

( زهران ، ١٩٨٢ ، ص ٣٠٥ )

لقد اطلع الباحث على عدد من النماذج النظرية التي اعتمدت أو تأثرت بنظرية إيليس (Ellis) حيث أكدت جميعها على أن الأساليب الفاعلة في بناء البرامج الإرشادية يتطلب استخدام خطوات مهمة ( زهران، ١٩٨٢، ص ٣٠٥ ) ، ( السقا، ٢٠٠٢، ص ٧١ ) ، ( الدوسري ، ١٩٨٥ ، ص ٢٤ ) ، وهذه الخطوات هي:-

(١) التخطيط : ويشمل الخطوات الآتية :-

- أ - تحديد فلسفة البرنامج واهدافه .
- ب- تحديد الوسائل المختلفة لتحقيق الاهداف .
- ج- تحديد الامكانيات المتوفرة في البيئة التعليمية .
- د- تحديد الخدمات التي يهدف البرنامج الي تنفيذها .
- هـ- تحديد العناصر البشرية المشاركة في تنفيذ البرنامج .

(٢) التنفيذ : ويقصد به تحديد الخدمات التي تؤدي الي تحقيق اهداف البرنامج .

(٣) التقييم : ويهدف الي التعرف على مدى فاعلية البرنامج الإرشادي في تحقيق أهدافه وغاياته وقد يشترك في التقييم أناس آخرون غير المرشد أو المرشد لوحده .

(٤) المتابعة : وتهدف لمعرفة جوانب الخلل والضعف في البرنامج الإرشادي . ( ابو غزالة ، ١٩٨٥ ، ص ١٣٢ )

وهكذا فقد كانت الخطوة الاولى التي سعى اليها الباحث بهذا الخصوص انه قام بتحديد عناوين الجلسات الارشادية التي بلغت (١٤) جلسة كانت ذات علاقة بالمتغير التابع لبحته وذلك من خلال الاعتماد على الاطار النظري في هذا البحث ، وكذلك الدراسات السابقة ذات العلاقة بمتغيراته ، ومن اجل التأكد من ان عناوين هذه الجلسات لها علاقة مباشرة وتأثير في الصحة النفسية ، وان بناء هذا البرنامج الإرشادي في جوانبه الاخرى ذو علاقة بالمتغير التابع ، فقد قام الباحث بعرضها على مجموعة من المحكمين (ملحق ٢) ، لتقرير صلاحيتها ، وقد ابدى السادة المحكمون موافقتهم جميعا على ما ورد في البرنامج ونسبة ٨٦% فأعطى مع



اجراء بعض التعديلات كوضع كلمة مكان أخرى أو تقديم محاضرة مكان محاضرة ، والجدول (١٦) يوضح ذلك .

### جدول (١٦)

نسبة آراء السادة المحكمين في صلاحية الجلسات الإرشادية

ت	الجلسات الإرشادية		الموافقون		غير الموافقون	
	الترتيب	النسبة	الترتيب	النسبة	الترتيب	النسبة
١	١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨	١٠٠%	٧	١٠٠%	١	٠%
٢	٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣	٨٦%	٦	٨٦%	١	١٤%

### (٥) استخراج ثبات البرنامج:

لقد تم استخراج معامل الثبات لهذا البرنامج الإرشادي من خلال إعادة هذا البرنامج على المحكمين مرة أخرى وبفاصل زمني قدره (١٤) يوماً وقد بلغ معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار (٠,٨٨) ، وجدول (١٧) يوضح ذلك.

### جدول (١٧)

جدول معامل ثبات البرنامج بطريقة إعادة الاختبار

ت	التطبيق	معامل الثبات
١	الأول	٠,٨٨
٢	الثاني	

### (٦) تطبيق البرنامج الإرشادي:

وبعد أن تم خطوات إعداد البرنامج الإرشادي واستخراج صدقه وثباته (ملحق ٣) ، تم البدء بتطبيقه اعتباراً من ٢٠٠٤/٢/١٧ ولغاية ٢٠٠٤/٤/٣ بواقع جاستين في الأسبوع وبالتحديد في يومي السبت والثلاثاء ، وقد حددت عدد جلسات البرنامج الإرشادي بـ (١٤) جلسة كما اشرنا الى ذلك آنفاً ، وكذلك فقد حدد زمن كل جلسة بـ (٤٥) دقيقة ، وقد حرص الباحث على ان يكون موعد الجلسة الساعة التاسعة من اليومين المذكورين سعياً منه في اغتنام نشاط الطلبة في هذا



السوق ، وفيما يأتي توضيح عدد الجلسات الإرشادية وتواريخ انعقادها وموضوعات هذه الجلسات والتي ألقاها الباحث على المجموعة التجريبية كما هو موضح في جدول (١٨) .

### جدول (١٨)

عدد الجلسات الإرشادية وتاريخ انعقادها والمواضيع التي أقيمت على المجموعة التجريبية

الموضوع	اليوم	الجلسة الإرشادية
افتتاحية وتعارف	٢٠٠٤/٢/١٧	الأولى
التنشئة الاجتماعية	٢٠٠٤/٢/٢١	الثانية
التوافق الأسري	٢٠٠٤/٢/٢٤	الثالثة
الالتزام الديني	٢٠٠٤/٢/٢٨	الرابعة
الحاجات النفسية	٢٠٠٤/٣/٢	الخامسة
التفاعل الاجتماعي	٢٠٠٤/٣/٦	السادسة
اكتساب المهارات الاجتماعية	٢٠٠٤/٣/٩	السابعة
الضغط النفسية	٢٠٠٤/٣/١٣	الثامنة
اضطرابات الشخصية	٢٠٠٤/٣/١٦	التاسعة
القلق	٢٠٠٤/٣/٢١	العاشرة
الاتزان الانفعالي	٢٠٠٤/٣/٢٣	الحادية عشر
الاستقرار النفسي	٢٠٠٤/٣/٢٧	الثانية عشر
التوافق	٢٠٠٤/٣/٣٠	الثالثة عشر
اتخاذ القرار	٢٠٠٤/٤/٣	الرابعة عشر

### (٧) تقويم البرنامج:

أما تقويم نتائج جلسات البرنامج الإرشادية ومعرفة مدى كفايتها ، قام الباحث قبل المباشرة بتنفيذ البرنامج والمتمثلة في صدق البرنامج وتكافؤ العينة واختيار عناوين الجلسات ، وبذلك فقد تحقق للباحث التقويم التمهيدي ، كما قام الباحث بإجراء عملية التقويم عند نهاية كل جلسة من خلال توجيه الأسئلة لأفراد المجموعة التجريبية واستخدام التغذية الراجعة للوصول إلى الهدف المطلوب ،

وبذلك فقد تحقق الباحث التقويم البنائي ، كما تم تطبيق مقياس الصحة النفسية بعد الانتهاء من جلسات البرنامج الإرشادي على المجموعتين التجريبية والضابطة لمعرفة تأثيره في الصحة النفسية لدى طلبة المرحلة الأولى وبذلك تحقق التقويم النهائي.

#### خامساً: الوسائل الإحصائية:

لمعالجة بيانات هذا البحث تم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية:

- ١- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (البياي، وأثناسيوس، ١٩٧٧، ص ٢٦٠) ، وقد استخدم في استخراج التكافؤ في الصحة النفسية (متغير تابع) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.
- ٢- مربع كاي لعينتين مستقلتين ( Glass , 1970 , p.109 ) ، وقد استخدم لإجراء التكافؤ بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في متغيرات العمر والمحافظة وعائدية السكن ومهنة الأب ومهنة الأم وعدد أفراد الأسرة وتسلسل الشخص بين إخوته في أسرته وعدد الغرف في المنزل والدخل الشهري وتحصيل الأب وتحصيل الأم ومساحة المنزل.
- ٣- معامل ارتباط بيرسون ( Nunnally , J.C , 1978 , p.280 ) ، وقد استخدم في استخراج ثبات مقياس الصحة النفسية والبرنامج الإرشادي.
- ٤- تحليل التباين التائي ( Goodwin , 1995 , p.418 ) ، وقد استخدم لإيجاد أثر البرنامج وأثر الجنس وكليهما مع الصحة النفسية.
- ٥- اختبار توكي ( Tukey ) ، ( عودة ، والخليل ، ٢٠٠٠ ، ص ٣٦٩ ) ، وقد استخدم للمقارنة في الصحة النفسية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ، وكذلك بين الذكور والإناث في المجموعة التجريبية.

## الفصل الخامس

### عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

- عرض النتائج
- مناقشة النتائج وتفسيرها
- التوصيات
- المقترحات

سيتم في هذا الفصل عرض النتائج التي توصل إليها هذا البحث على وفق أهدافه وفرضياته ، ومناقشة تلك النتائج في ضوء الإطار النظري المعتمد والدراسات السابقة التي تم عرضها في الفصل الثالث ، وسيتم عرض التوصيات والمقترحات وكما يأتي :

بالنسبة لاختبار الفرضية الأولى التي تشير الى انه لا يؤثر التفاعل بين نوع البرنامج الإرشادي ونوع الجنس في الصحة النفسية ، والفرضية الثانية التي تشير الى انه لا يؤثر نوع البرنامج الإرشادي في الصحة النفسية ، والفرضية الثالثة التي تشير الى انه لا يؤثر نوع الجنس في الصحة النفسية ، فقد قام الباحث باستخدام تحليل التباين الثنائي ، وكانت النتائج كما موضح في جدول ( ١٩ ) .

#### جدول ( ١٩ )

نتائج تحليل التباين الثنائي لتباين أثر نوع البرنامج الإرشادي ونوع الجنس وتفاعلهما معاً في الصحة النفسية

مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	القيمة الفئائية	متوسط الترييبعات SM	مجموع الترييبعات SS	درجة الحرية dF	مصدر التباين Source
٠,٠١	٤,١٧٠	٥١,٣٠٦	٢٨٧٤,٨٦٦٣	٢٨٧٤,٨٦٦٣	١	برنامج - بدون برنامج
٠,٠١	٤,١٧٠	٥٤,٦٤٣	٣٠٦١,٨٦٦٣	٣٠٦١,٨٦٦٣	١	الجنس
٠,٠١	٣,٣١٥	٧٦,٢١٨	٤٢٧٠,٧٢٣	٤٢٧٠,٧٢٣	١	برنامج - بدون برنامج والجنس
٠,٠١			٥٦,٠٣٣	٣١٣٧,٨٦٧	٥٦	الخطأ w
٠,٠١			١٠٢٦٣,٤٩٨٦	١٣٣٤٥,٣٣٢٦	٥٩	المجموع z

ويلاحظ من الجدول ( ١٩ ) ان نتائج تحليل التباين للفرضيات الأولى والثانية والثالثة كانت كما يأتي :

١- الفرضية الأولى : لا يؤثر التفاعل بين نوع الجنس ونوع البرنامج في الصحة النفسية .

لقد تم رفض الفرضية الصفرية حيث أتضح إن هناك أثراً للتفاعل بين نوع البرنامج ونوع الجنس في الصحة النفسية فقد بلغت القيمة الفائية المحسوبة ( ٧٦,٢١٨ ) وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( ٠,٠١ ) .

٢- الفرضية الثانية : لا يؤثر نوع البرنامج الإرشادي في الصحة النفسية .  
لقد تم رفض الفرضية الصفرية حيث أتضح إن هناك أثراً لنوع البرنامج الإرشادي في الصحة النفسية ، فقد بلغت القيمة الفائية المحسوبة ( ٥١,٣٠٦ ) وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( ٠,٠١ ) .

٣- الفرضية الثالثة : لا يؤثر نوع الجنس في الصحة النفسية .  
لقد تم رفض الفرضية الصفرية حيث أتضح إن هناك أثراً لنوع الجنس في الصحة النفسية ، فقد بلغت القيمة الفائية المحسوبة ( ٥٤,٦٤٣ ) وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( ٠,٠١ ) .

٤- الفرضية الرابعة : التي تشير إلى انه ليس هناك فرق ذو دلالة إحصائية في الصحة النفسية بين الذكور والإناث في المجموعة التجريبية ، فلقد كان الوسط الحسابي للذكور في المجموعة التجريبية ( ١٥٤,٠٤ ) ، بينما كان الوسط الحسابي للإناث في المجموعة التجريبية ( ١٧١,٩٨ ) ، وبعد استخدام اختبار توكي ( Tukey ) ظهر بأن القيمة المحسوبة ( ٩,١٣ ) وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( ٠,٠١ ) ولصالح الإناث مما يشير رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة وجدول ( ٢٠ ) يوضح ذلك .

جدول ( ٢٠ )

نتائج اختبار توكي بين مجموعة الذكور ومجموعة الإناث في المجموعة التجريبية

ت	نوع المتغير	العدد	الوسط الحسابي	القيمة المحسوبة	القيمة الحرجة HSD
١	إناث	١٥	١٧١,٩٨	٩,١٣	٢,٤٤
٢	ذكور	١٥	١٥٤,٠٤		

٥- الفرضية الخامسة : التي تشير إلى انه ليس هناك فرق ذو دلالة إحصائية في الصحة النفسية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ، فلقد كان الوسط الحسابي للمجموعة التي تعرضت للبرنامج الإرشادي (١٦٣,٠١) بينما كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة التي لم تتعرض لذلك البرنامج (١٥٢,٨٦) وبعد استخدام اختبار توكي (Tukey) ظهر بان القيمة المحسوبة (٧,٤٥) ، وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) ، مما يشير إلى رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة التي توضح إن هناك فرقاً في الصحة النفسية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ، وجدول ( ٢١ ) يوضح ذلك .

جدول ( ٢١ )

نتائج اختبار توكي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

ت	نوع المجموعة	العدد	الوسط الحسابي	القيمة المحسوبة	الدرجة HSD
١	تجريبية	٣٠	١٦٣,٠١	٧,٤٥	٦,٧٣
٢	ضابطة	٣٠	١٥٢,٨٦		

بالنسبة لنتيجة الفرضية الأولى التي تشير الى ان هناك أثراً للتفاعل بين نوع الجنس ونوع البرنامج في الصحة النفسية ودلالته لصالح الإناث فيمكن تفسيرها على أساس ان الإناث يتفوقن على الذكور في المحصول اللغوي (كونكسر، وآخران ، ١٩٧٠ ، ص٢٤٧) ، لذا نجد من الطبيعي ان يكون تفاعل الجنس مع البرنامج قد أدى الى ظهور بنى معرفية لدى الإناث .

وبالنسبة لنتيجة الفرضية الثانية التي تشير الى ان نوع البرنامج الارشادي يؤثر في الصحة النفسية ، ونتيجة الفرضية الخامسة التي تشير الى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة بالصحة النفسية ، فقد اتفقت هاتان النتيجةتان مع نتائج بعض الدراسات العربية كدراسة (جبر ، ١٩٧٨) ، ودراسة (جاسم ، ١٩٨٠) ، ودراسة (زكي ، ١٩٨٩) ، ودراسة (الأخضر ، ١٩٩٠) ، ودراسة (التكريتي ، ١٩٩٥) ، ودراسة (الداود ، ١٩٩٧) ، ودراسة (المدرس ، ٢٠٠٠) ، وكذلك اتفقت هاتان النتيجةتان مع نتائج بعض الدراسات الاجنبية كدراسة (Kneus,1977) ، ودراسة (Breacher,1977) ، ودراسة (Hull,1978) ، ودراسة (Sibile,1987) ، والتي توصلت جميعا الى ان للبرنامج الارشادي أثراً في الصحة النفسية ويمكن تفسير هذه النتيجة كما أشار الس (Ellis) الى ان الانسان كائن عاقل قادر على تجنب الاضطراب الانفعالي والتخلص منه وكذلك من الشعور بالتعاسة من خلال عملية الارشاد ، اذ انه يتعلم بواسطة تفكيراً عقلياً منطقياً وبخاصة عندما يستخدم المرشد ، العقل والمنطق والاقناع والمتمثل بالمبادئ وابطال بعض الافكار ، ووصف السلوك ليبين للمسترشد كيف ان فلسفته غير منطقية على اساس ان الانسان كما يعتقد (الس) انه حر وينبغي عليه التزود بالمعرفة لكي تكون لديه القدرة على تنمية فديته للعيش في سلام مع الآخرين ، وبالتالي زيادة وتنمية البنى المعرفية التي تؤدي الى تنمية الصحة النفسية لدى الأشخاص (باترسون ، ١٩٨١ ، ص٣٠) .

وبالنسبة لتنسيجة الفرضية الثالثة التي تشير الى ان نوع الجنس يؤثر في  
الصحة النفسية ، والفرضية الرابعة التي تشير الى تفوق الاناث على الذكور في  
الصحة النفسية ، فقد اختلفت هاتان النتيجتان مع نتائج دراسة (أبو حويج ، ١٩٨٢ ،  
( ، ودراسة (Moris , 1983) ، ودراسة (الكبيسي ، ١٩٩١) .  
ويمكن تفسير هاتين النتيجتين على وفق منظور كيلي (Kelly) ، بان البنى  
المعرفية للاناث ما هي إلا بنى نفيذة تسمح بنفاذ العناصر المعرفية الجديدة  
(باترسون ، ١٩٨٠) ، والتي تتأثر بالمحصول اللغوي للأفراد حيث تتفوق الاناث  
على الذكور (كونكر، وآخران ، ١٩٧٠ ، ص٢٤٧) .  
وبما ان نشاطات البرنامج الارشادي تتمثل بخبرات جديدة موجهة ، وان  
البنى النفيذة كما اشار كيلي ايضاً هي بنى مرنة ومنفتحة لكل التجارب والخبرات  
أو الاحداث الجديدة ، بحيث تؤدي الى احداث تغيير لنظام البنى المعرفي لدى  
الاناث وتقدمهم وتطورهم على الذكور في مجال الصحة النفسية من جهة أخرى .



- في ضوء نتائج البحث الحالي يوصي الباحث بالآتي:-
١. قيام المسؤولين فسي كليات التربية بتفعيل دور البرامج الإرشادية في الجامعات لما لها من أثر في الصحة النفسية لدى الشباب الجامعي بعدهم أمل المستقبل الذي ينشده المجتمع.
  ٢. العمل على استحداث مادة الصحة النفسية في برامج الكليات الإنسانية والعلمية بحيث تكون مادة دراسية مستقلة ينبغي تدريسها على المستوى الأكاديمي ، لأن ذلك سيزيد من نشاطهم وابداعاتهم في المجالات العلمية كافة.
  ٣. زيادة كفاءة التدريسيين من المتخصصين في الإرشاد والصحة النفسية وذلك من خلال إقامة دورات تدريبية لهم لكي يتمكنوا من تشخيص ومعالجة مشكلات الطلبة ، وبالتالي نماء صحتهم النفسية.
  ٤. إجراء لقاءات إرشادية فردية وجماعية وبصورة دورية بين المرشدين والطلبة بهدف معرفة مشكلات الطلبة والضغط التي يعانون منها.
  ٥. الاستفادة من البرنامج الإرشادي الجماعي الذي تم إعداده في هذه الدراسة في مراحل أخرى في الكليات الإنسانية والعلمية.
  ٦. العمل على تدريب المرشدين على أساليب وفنيات الإرشاد والعلاج العقلاني الإنفعالي.

## المقترحات:

واستكمالاً لمتطلبات هذا البحث نقترح إجراء دراسات علمية أخرى وكما

يأتي:-

١. أثر برنامج إرشادي في الصحة النفسية لمراحل غير التي تناولها البحث الحالي مثل المعاهد ، الإعدادية ، والمتوسطة.
٢. أثر برنامج إرشادي في متغيرات أخرى كمتغير الضغوط النفسية ، ومتغير القدرات العقلية وغيرها.
٣. أثر برنامج إرشادي فردي في الصحة النفسية.
٤. علاقة الصحة النفسية بمتغيرات أخرى لم يتناولها البحث مثل الذكاء ، والسمات الشخصية.

# المصادر

## المصادر العربية

### القرآن الكريم

- ١- ابو بكر : عصام سليمان { ١٩٩٢ } : العلاقة بين القيم الدينية و الامن النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك ، اربد ، جامعة اليرموك رسالة ماجستير غير منشورة .
- ٢- ابو حويج ، مروان ، وياسين ، عطوف محمود ( ١٩٨٢ ) : دراسات سايكولوجية ميدانية في البيئة العربية ، الدار الجامعية ، بيروت .
- ٣- ابو غزالة ، هيفاء لـ ( ١٩٨٧ ) : المرشد التربوي ، إعدادة وكفائاته والصعوبات التي تواجهه ، جامعة اليرموك ، اربد ، الاردن نشرة ١٣٣ .
- ٤- الاخضسر ، فاطمة محمد ( ١٩٩٠ ) : اثر المشاركة في برنامج الارشاد الجمعي في برنامج النشاط المدرسي على تحسين مفهوم الذات ، ملحقات قسم العلوم الانسانية والتربوية ، الجامعة الاردنية ، الاردن .
- ٥- ابو عطية : سهام درويش ( ١٩٨٨ ) : مبادئ الارشاد النفسي ، دار العلم للنشر والتوزيع ، الكويت .
- ٦- الالوسي ، واخرون ( ١٩٨٨ ) : دليل المرشد التربوي ، مديرية التقديم والتوجيه التربوي ، وزارة التربية ، المديرية العامة للتقديم والامتحانات ، بغداد .
- ٧- الالوسي ، جمال حسين ( ١٩٧٨ ) : التغير في مشكلات المراهقين في العراق خلال السنوات العشرة الاخيرة ، دراسته مقارنة لمشاكلات الطلبة الدراسات المتوسطة بين عام ( ١٩٦٧ - ١٩٧٧ ) ، مركز البحوث التربوية والنفسية ، جامعة بغداد .
- ٨- الامام ، مصطفى محمود ، واخرون ( ١٩٩٢ ) : الارشاد النفسي والتوجيه التربوي مطبعة دار الحكمة ، البصرة .
- ٩- الانصاري ، بدر محمود ، ( ٢٠٠٠ ) قياس الشخصية ، دار الكتب الحديثة الكويت .
- ١٠- أوزبغا ، صامونيل ولشن (١٩٧٦): استراتيجيات الإرشاد النفسي لتعديل السلوك الإنساني ، ترجمة عباس محمود وآخرون ، دار المطبوعات الحديثة.
- ١١- ايوب ، عز الدين خلف ( ١٩٩٣ ) : الرضا عن العمل وعلاقته بالضغوط النفسية في قالحياة العسكرية والتعامل معها لدى امري الفصائل في الجيش العراقي ، كلية الاداب ، جامعة بغداد ، الاطروحة الدكتوراه غير منشورة .
- ١٢- باترسون ، بن ، هـ ، ( ١٩٨١ ) : نظريات الارشاد والعلاج النفسي ترجمته د . حامد ، دار القلم ، الكويت .
- ١٣- بو طانة ، عبد الله ( ١٩٨٦ ) : التوجيه والارشاد التربوي والمهني ، خارج من التجارب الدولية والعربية ، المجلة التربوية الجديدة ، العدد / ٣٧ / بيروت .

- ١٤- الديبشي ، عبد الجبار توفيق ، والثاسيوس ، زكريا محمد ( ١٩٧٧ ) : الاحصاء الوصفي والاستدلالي في التربية وعلم النفس ، مؤسسة الثقافة العالمية ، بغداد .
- ١٥- النكريشي ، ثناء عبد الله خضير ( ١٩٩٥ ) : بناء برنامج ارشادي لخفض التوتر المصاحب للفلسق العصبي لطلبة مؤسسات التعليم العلي كلية التربية - ابن رشد - جامعة بغداد ، اطروحة دكتوراه غير منشورة .
- ١٦- النذل ، سعيد ( ١٩٨٩ ) : دراسات في التعليم الجامعي ، دار اللواء للصحافة والنشر والتوزيع ، عمان .
- ١٧- التميمي ، بشري عناد ( ٢٠٠٤ ) : البنى المعرفية والصورة النمطية وعلاقتهاما بمتوقعات الدور الجنسي ، كلية الآداب ، جامعة بغداد ، اطروحة د . دكتوراه غير منشورة .
- ١٨- التميمي ، عدنان حسين ( ١٩٩٧ ) : بناء برنامج في الارشاد والجمعي لتنمية التفكير الاستدلالي لدى طلبة المرحلة الاعدادية ، كلية التربية الجامعة المستنصرية ، اطروحة دكتوراه غير منشورة .
- ١٩- جابر ، جابر عبد الحميد ، والشيخ ، يوسف محمود ( ١٩٦٨ ) : علم النفس الصناعي مطبقة دار النهضة العربية ، القاهرة .
- ٢٠- جايد ، زيد عبد الكريم ( ١٩٩٨ ) : الصحة النفسية والرضا المهني وعلاقتها باداء العاملين في المؤسسات الانتاجية ، كلية الآداب ، جامعة المستنصرية اطروحة دكتوراه غير منشورة .
- ٢١- جاسم ، شاكر مسبر ( ١٩٧٨ ) : دراسة تجريبية في تأثير الارشاد على بعض المظاهر السلوكية غير المقبولة اجتماعياً لدى طلاب الصف الثالث المتوسط ، كلية التربية ، جامعة بغداد ، رسالة ماجستير غير منشورة .
- ٢٢- جبر احمد رفعت ( ١٩٧٨ ) : دراسة تجريبية مقارنة بين اثر ارشاد الابناء وارشاد الاباء على تخفيض القلق لدى المراهقين ، رسالة دكتوراه غير منشورة .
- ٢٣- الجبوري ، علي كاظم ( ١٩٩٩ ) : بناء برنامج لعلاج بعض اضطرابات النفس الجسمية ، كلية الآداب جامعة بغداد ، اطروحة دكتوراه غير منشورة .
- ٢٤- جعفر ، نادية صادق ( ١٩٨٩ ) : تحليل عمل المرشد التربوي في المدارس المتوسطة كلية التربية ، جامعة بغداد ، رسالة ماجستير غير منشورة .
- ٢٥- الجادي ، علي عبد الرزاق ( ١٩٨٩ ) : الطب النفسي والاجتماعي ، بين النظرية والتطبيق ، دار المعرفة ، القاهرة ، مصر .

- ٢٦- جمال ، سلوى محمود ( ١٩٩٧ ) : اثر برنامج ارشادي في خفض القلق الاجتماعى للطلبة الجدد في المعاهد الفنية ، جامعة بغداد ، كلية التربية ارشاد اطروحة دكتوراه غير منشورة .
- ٢٧- الجنابي ، شروق كاظم ( ١٩٩١ ) : مقياس الصحة النفسية لدى طلبة كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، رسالة ماجستير غير منشورة .
- ٢٨- الجنابي ، يحيى داود ( ١٩٨٩ ) : دراسته اثر الارشاد والمباشر في التحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الاولى كلية التربية ابن رشد ، مجلة العلوم التربوية النفسية العدد ( ٤ ) .
- ٢٩- الجنابي ، يحيى داود ( ١٩٩٢ ) : بناء برنامج في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي لطلبة الجامعات العراقية ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية ، اطروحة دكتوراه منشورة .
- ٣٠- جورارد ، تيد ، ولندزي ، سني ( ١٩٨٨ ) : الشخصية السامية ، ترجمة حمد دلي ، موفق الحمداني ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد .
- ٣١- حاج امين ، عبد الحميد حسن ( ١٩٩٦ ) : الالتزام الديني وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة بغداد ، كلية الآداب ، جامعة بغداد ، رسالة ماجستير غير منشورة .
- ٣٢- حداد ، عفاف شكري ، ودحادحة جاسم ( ١٩٩٨ ) : فاعلية برنامج ارشادي جمعي في التدريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلي في ضبط التوتر النفسي مجلة مركز البحوث التربوية ، جامعة قطر العدد ١٣ .
- ٣٣- حسن ، عبد العظيم سعيد ( ١٩٨٧ ) : مبادئ الارشاد الزراعي ، مطبعة وزارة التعليم العالي جامعة الموصل - العراق .
- ٣٤- حسن ، محمد علي ( ١٩٦٧ ) : علاقة الوالدين بالطفل وارثهما في الاحداث ، القاهرة ، مصر .
- ٣٥- الحسن ، احسان محمد ، وشهاب ، بهيجة احمد ( ١٩٩٠ ) : خدمة الجماعة مطابع التعليم العالي . ط . بغداد .
- ٣٦- حسين ، مزاحم ( ١٩٧٨ ) : اتجاهات طلبة الجامعات العراقية نحو العمل في الريف جامعة عين شمس ، رسالة ماجستير غير منشورة . مصر .
- ٣٧- حمدي ، نزيه ( ١٩٩٨ ) : الارشاد والتوجيه عبر مراحل العمر ، منشورات جامعة القدس المفتوحة ، عمان ، الأردن .

- ٣٨- الهوشان ، بشري كاظم إسماعيل (١٩٩٥) : بناء برنامج ارشادي لمعالجة بعض الظواهر السلوكية غير المقبولة اجتماعيا لدى طلبة الجامعة المستنصرية - كلية التربية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة .
- ٣٩- الحياني ، عاصم محمود (١٩٩٨) : بناء برنامج ارشادي وقاتي لبعض أنماط السلوك المنحرف لطلبة المرحلة المتوسطة . الجامعة المستنصرية - كلية التربية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة .
- ٤٠- الحياني ، صبري بدران علي (١٩٨٨) : مستوى التحصيل الدراسي وعلاقته بالتوافق لدى طلبة الصف الخامس الاعدادي ، كلية التربية - جامعة بغداد ، رسالة ماجستير غير منشورة .
- ٤١- حيدر ، احمد سيف (١٩٩٨) : أثر برنامج جمعي لتنمية المسؤولية الاجتماعية ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ( أطروحة دكتوراه غير منشورة ) .
- ٤٢- الخطيب ، صفية (١٩٨٨) : الطب عند العرب ، الاهلية للنشر والتوزيع - بيروت .
- ٤٣- الأخضر ، فاطمة محمد (١٩٩٠) : أثر المشاركة في برنامج الارشاد الجمعي في برنامج النشاط المدرسي على تحسين مفهوم الذات ، ملحقات قسم العلوم الانسانية والتربوية ، الجامعة الاردنية .
- ٤٤- الخزرجي ، كاظم غيدان ، والدوري ، وصال محمد (٢٠٠٢) : مشروع رعاية الموهوبين ، التجربة العراقية ، وزارة التربية ، بغداد .
- ٤٥- الخولي ، ولیم (١٩٧٦) : الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي ، دار المعارف / مصر .
- ٤٦- دافيدوف ، ليندال (١٩٨٣) : مدخل علم النفس ، ترجمة سيد ومحمود عمر ، دار مكدوجل للنشر ، مصر .
- ٤٧- داود ، عزيز حنا ، والعبدي ، ناظم هاشم (١٩٩٠) : علم نفس الشخصية ، مطابع التعليم العالي ، جامعة الموصل .
- ٤٨- داود ، عزيز حنا ، (١٩٨٨) : الصحة النفسية ، منشورات المديرية العامة للاعداد والتدريب ، وزارة التربية ، بغداد .
- ٤٩- الداود ، علاء عادل ناجي (١٩٩٧) : أثر برنامج ارشادي في تخفيض الانطوائية عند طلاب المرحلة الثانوية في الاردن ، جامعة بغداد . كلية التربية ، رسالة ماجستير غير منشورة .



- ٥٠- داود ، نسيمه (١٩٩٤) : اثر الصعوبات التي يواجهها الطلبة الجدد في الجامعة الاردنية واثرها على رضا الطلاب عن حياتهم الجامعية ، مجلة دراسات ، مجلد ٢-٢٠ العدد ٥/ عمان .
- ٥١- الداهري ، صالح حسن ، وآخرون (١٩٩٠) : الارشاد النفسي والتوجيه التربوي جامعة بغداد ، كلية التربية ، ابن رشد ، مطبعة دار الحكمة ، البصرة .
- ٥٢- الدباغ ، فخري (١٩٧٤) : اصول الطب النفساني ، دار الطليعة للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- ٥٣- الدفاعي ، ماجد حمزة وآخرون (١٩٨٨) : الصعوبات التي واجهت الطلبة المقبولين في كلية التربية ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، العدد ٩/ بغداد .
- ٥٤- الدفاعي ، كاظم علي هادي (٢٠٠٢) : بناء برنامج ارشادي نفسي لتنمية مفهوم الذات الاكاديمي المهني لدى طلاب كلية التمريض . جامعة بغداد ، كلية التربية ، ابن رشد ، رسالة ماجستير غير منشورة .
- ٥٥- الدليمي ، احسان عليوي ، وحمادي ، حسن ربيع (١٩٩٣) : قياس الصحة النفسية لدى طالبات كلية القائد ، تربية بنات ، مجلة ديالى العدد ٩/ .
- ٥٦- الدوري ، صالح جاسم (١٩٨٥) : الاتجاهات العلمية في تخطيط برنامج التوجيه والارشاد ، رسالة الخليج العربي ، العدد ١٥/ الرياض .
- ٥٧- النوري ، وصال محمد جابر (٢٠٠٣) : فاعلية برنامج علاجي سلوكي معرفي في الصحة النفسية للطلاب الموهوبين ، كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد ، أطروحة دكتوراه غير منشورة .
- ٥٨- الدوسري ، صالح جاسم (١٩٨٥) : الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والارشاد ، مجلة رسالة الخليج العربي عدد ٥/ السنة (٢٥) المملكة العربية السعودية الرياض .
- ٥٩- الارشدان ، مالك احمد علي (١٩٩٥) : تطور المهنة التعليمية والاعداد المهني لمعلمي الصغار واساتذة الكبار ، عند المسلمين واثره في التعليم المعاصر .
- ٦٠- الراوي ، اكرم دحام (١٩٩٦) : اثر برنامج التوجيه والارشاد التربوي في اختيار الكليات والمعاهد العلمية لطلبة المرحلة الاعدادية - الفرع العلمي ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة .
- ٦١- رضوان ، سامر جميل (٢٠٠٢) : الصحة النفسية ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان .



- ٧٥- السقاف ، محمد لطف (١٩٩٥) : أثر برنامج ارشادي في تعديل الاتجاهات نحو السلوك الاجرامي لدى الاحداث الجانحين ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة .
- ٧٦- سمارة ، عزيز ، ونمر ، عصام (١٩٩٢) : محاضرات في التوجيه والإرشاد ، ط٢ دار الفكر ، عمان .
- ٧٧- سمين ، زيد بهلول (١٩٩٧) : الأمن والتحمل النفسيان وعلاقتها بالصحة النفسية كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة .
- ٧٨- السواد ، عبد الخضر ناصر (١٩٨١) : مشكلات التكيف لدى الطلبة الجدد في كلية التربية ، مجلة التربية والتعليم ، العددين ٣-٤ بغداد .
- ٧٩- السوداني ، يحيى محمد سلطان (١٩٩٠) : قياس التوافق الاجتماعي والنفسي لأبناء الشهداء في المرحلة المتوسطة ، كلية التربية ، جامعة بغداد ، أطروحة دكتوراه غير منشورة .
- ٨٠- سوين ، ريتشارد (١٩٨٨) : علم الامراض النفسية ، ترجمة احمد عبد العزيز سلامة .
- ٨١- الشرقاوي ، خليل (١٩٨٣) : علم الصحة النفسية ، مطبعة دار النهضة ، بيروت .
- ٨٢- الشماخ ، نعيمة (١٩٨١) : الشخصية النظرية والتقييم ومناهج البحث ، مطبعة جامعة بغداد ، بغداد .
- ٨٣- الشناوي ، محمد محروس (١٩٩٦) : نظريات الارشاد والعلاج النفسي ، دار غريب للطباعة والنشر ، القاهرة .
- ٨٤- الشيباني ، عمر محمد (١٩٧٣) : الاسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب دار الثقافة بيروت .
- ٨٥- صالح ، ساهرة عبد الوود (٢٠٠٢) : استراتيجيات التكيف لاحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لطلبة الجامعة .
- ٨٦- صفاء الدين ، مؤيد (١٩٩١) : تخطيط البرامج الارشادية ، مطبعة دار الحكمة للطباعة والنشر ، الموصل ، العراق .
- ٨٧- صوالحة ، عبد المهدي محمد (٢٠٠٢) : أثر برنامج ارشادي في تنمية الحكم الاخلاقي لدى الاحداث الجانحين في الاردن ، كلية التربية ، جامعة المستنصرية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة .

- ٨٨- الطارقي ، علي سعيد احمد (١٩٩٦) : اساليب السلوك القيادي لدى كبار موظفي الدولة في اليمن وعلاقتها في الصحة النفسية لمروؤيهم ، كلية الآداب ، جامعة بغداد ، أطروحة دكتوراه غير منشورة .
- ٨٩- العادلي ، احمد السيد (١٩٧٣) : اساسيات في علم الارشاد الزراعي ، دار المطبوعات الجديدة ، الاسكندرية ، مصر .
- ٩٠- العادلي ، راهبة عباس (١٩٩٣) : فاعلية الارشاد الجمعي في مفهوم الذات وتحمل المسؤولية الاجتماعية لدى الاحداث الجانحين ، جامعة بغداد ، كلية التربية ، ابن رشد ، أطروحة دكتوراه غير منشورة .
- ٩١- العامري ، نوال قاسم (١٩٩٩) : بناء برنامج ارشادي لتعديل اتجاهات طلبة الجامعة السلبية نحو الزواج ، كلية التربية ، ابن رشد ، جامعة بغداد ، أطروحة دكتوراه غير منشورة .
- ٩٢- عباس ، فاضل (١٩٨٢) : الشخصية في ضوء التحليل النفسي ، دار المسيرة ، بيروت .
- ٩٣- عباس ، عننان محمد (١٩٨٦) : التوجيه التربوي والارشاد ، الاساس والوسائل ، ندوة الارشاد النفسي والتوجيه التربوي في التعليم الجامعي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، الجامعة التكنولوجية ، بغداد .
- ٩٤- عبد التواب ، عبد الإله (١٩٩٣) : دور كليات التربية في تأصيل الولاء الوطني ، مجلة دراسات تربوية ، المجد الثامن ، الجزء /٥٦ ، عالم الكتب ، القاهرة .
- ٩٥- عبد الدايم ، عبد الله (١٩٧٤) : الثورة التكنولوجية في التربية العربية ، دار العلم للملايين / بيروت .
- ٩٦- عبد الرحمن ، محمد السيد (١٩٩٨) : دراسات في الصحة النفسية ، دار قباء للطباعة والنشر / القاهرة .
- ٩٧- عبد الرحمن ، محمد السيد (١٩٩٨) : نظريات الشخصية ، دار قباء للطباعة والنشر القاهرة .
- ٩٨- عبد العزيز ، احمد عواد عبد السلام (١٩٧٤) : علم النفس الاجتماعي ، القاهرة مطبعة النهضة العربية .
- ٩٩- عبد الغفار ، عبد السلام (١٩٧٦) : مقدمة في الصحة النفسية ، دار النهضة العربية ، القاهرة - مصر .
- ١٠٠- عبود ، مهدي (١٩٧١) : دور الشباب القيادي واهميته ، دار الهلال ، القاهرة ، مصر .

- ١٠١- عشان ، سيد احمد (١٩٧٣) : مقياس المسؤولية الاجتماعية واستعمالاته ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
- ١٠٢- عزب ، حسام الدين محمد (١٩٧٨) : العلاج السلوكي الحديث ، عرض وتقد ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، أطروحة دكتوراه غير منشورة .
- ١٠٣- عطية ، السيد عبد الحميد ، وجمعة ، سلمى محمود (٢٠٠١) : العمل مع الجماعات ، الدراسة والعمليات ، المكتب الجامعي الحديث ، الاسكندرية ، مصر .
- ١٠٤- عطية ، عز الدين ، وآخرون (١٩٨٨) : علاقة تناول القات بالاكتئاب في منطقة جيزان ، جامعة الملك سعود ، فرع ابها ، المملكة العربية السعودية .
- ١٠٥- العظماوي ، ابراهيم كاظم (١٩٨٨) : عالم سايكولوجية الطفولة والفتوة والشباب ، دار الشؤون الثقافية ، بغداد .
- ١٠٦- عقيل ، سعود مبارك (١٩٩٢) : بناء برنامج ارشادي في اطار النظام التربوي ، كلية التربية ، رسالة ماجستير غير منشورة .
- ١٠٧- علي ، الهام فاضل (٢٠٠١) : الصحة النفسية وعلاقتها بموقع الضبط والجنس والعمر لطلبة المرحلة الثانوية ، كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد ، رسالة ماجستير غير منشورة .
- ١٠٨- العلي ، ماجدة هليل (١٩٩٨) : بناء برنامج ارشادي اكايمي لطلبة الصفوف الاولى في كلية العلوم ، جامعة البصرة ، رسالة ماجستير غير منشورة .
- ١٠٩- علي ، محمد جابر (١٩٩٢) : خدمات الارشاد النفسي التربوي في العاهد والمؤسسات التعليمية المنظورة ، تقرير مختصر ، مركز التطوير وقسم الدورات التعليمية ، هيئة المعاهد الفنية بغداد .
- ١١٠- العفاني ، حنان عبد الحميد (١٩٩٧) : الصحة النفسية للطفل ، دار الفكر للطباعة والنشر / عمان .
- ١١١- عودة ، احمد سلمان ، والخليفي ، خليل يوسف (٢٠٠٠) : الاحصاء للباحث في التربية والعلوم الانسانية ، دار الامل ، اربد ، الاردن .
- ١١٢- عيسى ، مصطفى محمود ، وآخرون (١٩٨٥) : مقياس الالتزام الديني لدى اعضاء الهيئة التعليمية والتدريسية ، كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد .
- ١١٣- عنيم ، سيد محمد (١٩٧٣) : سيكولوجية الشخصية الناجحة ، القاهرة .
- ١١٤- غوشنرد ، بيل (١٩٩٥) : توفر خدمات الارشاد والتوجيه المهني ، ترجمة فائزة مهدي ، مركز البحوث والدراسات التربوية ، وزارة التربية ، بغداد .

- ١١٥- فايد ، حسين علي محمد (١٩٩٧) : وجهة الضبط وعلاقتها بتقدير وقوة الانا لدى متعاطي المواد : مجلة علم النفس العدد ٤٢/ ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، القاهرة ، مصر .
- ١١٦- فرويد ، سيجموند (١٩٨٢) : الانا والهو ، ترجمة محمد عثمان نجاتي ، دار الشروق بيروت .
- ١١٧- الفقي ، حامد (١٩٨٣) : الموهبة العقلية بين النظرية والتطبيق ، مجلة العلوم الاجتماعية العدد ١٣/ السنة (١١) جامعة الكويت .
- ١١٨- فهمي ، مصطفى (١٩٨٧) : دراسات في سايكولوجيا التكيف ، ط٢ ، مكتبة الخانجي القاهرة ، مصر .
- ١١٩- القاضي ، يوسف وآخرون (١٩٨١) : الارشاد النفسي والتوجيه التربوي ، الرياض دار المريخ للنشر .
- ١٢٠- الكبيسي ، وهيب مجيد (١٩٨٣) : مسببات الظواهر السلوكية غير المرغوبة في الوسط الجامعي ، المؤتمر العلمي الثاني ، كلية المعلمين الأهلية ، بغداد .
- ١٢١- الكبيسي ، كامل ثامر ، والعمر ، علاء كامل (١٩٩٣) : النهوض بالتعليم في العراق في ظروف الحصار وتوقعاته المستقبلية ، المؤتمر الفكري الخامس لاتحاد التربويين العرب ، بغداد .
- ١٢٢- الكبيسي ، وهيب مجيد ، وأخران (٢٠٠٢) : التوجيه التربوي والارشاد النفسي بين النظرية والتطبيق ، منشورات F.I.G.A ، مالطة .
- ١٢٣- الكبيسي ، وهيب مجيد (١٩٩١) : التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات ، الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية ، بغداد .
- ١٢٤- الكبيسي ، راضي محمود (١٩٩٥) : بناء برنامج في الارشاد الجمعي لتنمية السيول المهنية لدى طلبة المرحلة المتوسطة ، جامعة بغداد ، كلية التربية ابن رشد ، أطروحة دكتوراه غير منشورة .
- ١٢٥- الكفائي ، علاء الدين (١٩٩٥) : الصحة النفسية ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
- ١٢٦- كمال ، علي (١٩٨٣) : النفس ، انفعالاتها وامراضها وعلاجها ، دار واسط للدراسات والنشر والتوزيع ، بغداد .
- ١٢٧- الكنانسي ، ابراهيم ، ونعوم ، سهام (١٩٨٧) : تقنين مقياس التفضيل الشخصي على طلبة المرحلة الجامعية ، مجلة آداب المستنصرية ، العدد ١٥/ بغداد .

- ١٢٨- كوندرا ، جوفس ، وآخرون (١٩٧٠) : سيكولوجية الطفولة والشخصية ، ترجمة احمد عبد العزيز سلامة ، وجابر عبد الحميد جابر ، القاهرة ، دار النهضة العربية ن مصر .
- ١٢٩- اللامي ، تشعة كريم (١٩٩٥) : بناء برنامج ارشادي لمشكلات التوافق الدراسي للطلبة الجدد في الجامعة المستنصرية للعام الدراسي ١٩٩٤-١٩٩٥ ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، رسالة ماجستير غير منشورة .
- ١٣٠- المدرسي ، رنا موفق محمود (٢٠١٠) : بناء برنامج ارشادي لمعالجة الضغط النفسي الذي يتعرض لها طلبة الجامعة ، كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد ، رسالة ماجستير غير منشورة .
- ١٣١- محمد ، سلومي عباس (١٩٩٤) : الجوانب الانفعالية لدى طلبة المعهد الطبي الفني المنصور وعلاقتها ببعض المتغيرات ، مجلة التقني ، البحوث النفسية ، ع٣ ، بغداد مطبعة هيئة المعاهد الفنية .
- ١٣٢- مرسي ، كمال ابراهيم (١٩٨٨) : المدخل الى علم الصحة النفسية ، دار العلم للنشر والتوزيع ، الكويت .
- ١٣٣- المصري ، سلمى (١٩٩٦) : الصحة النفسية للطفل ، بحث مقدم للموسم الثقافي مركز الدراسات النفسية الذي اقيم في الجامعة اللبنانية ، كلية الآداب ، بحث منشور .
- ١٣٤- المعروف ، صبحي عبد اللطيف (١٩٨٨) : البرامج والخدمات الارشادية في التعليم الثانوي في الوطن العربي ، مطبعة الجاحظ ، بغداد .
- ١٣٥- المعروف ، صبحي عبد اللطيف (١٩٨٦) : نظريات الارشاد النفسي والتوجيه التربوي ، مطبعة دار القادسية ، بغداد .
- ١٣٦- المعروف ، صبحي عبد اللطيف (١٩٨٠) : التوجيه التربوي والارشاد النفسي في الاقطار العربية ، مطبعة الآداب ، بغداد .
- ١٣٧- معالي ، ابراهيم باحس (١٩٨٧) : ملخص تصميم برنامج ارشادي جماعي للتدريب على المهارات الدراسية واستقصاء فعاليته في تحسين التكيف الاكاديمي لطلبة الجامعة الاردنية من ذوي التكيف الاكاديمي المنخفض ، مجلة دراسات العدد ٥/ الأردن .
- ١٣٨- معوض ، خليل ميخائيل (١٩٧١) : دراسة مقارنة في مشكلات المراهقين في المدن والريف ، مطبعة المعارف ، القاهرة ، مصر .
- ١٣٩- المعموري ، احمد علي حسين (١٩٩٤) : أثر الارشاد في التوافق الشخصي والاجتماعي للاحداث في جمهورية اليمن ، كلية التربية ، ابن رشد ، جامعة بغداد ، رسالة ماجستير غير منشورة .

- ١٤٠- مغربيوس ، صمونيل (١٩٧٤) : الصحة النفسية والعمل المدرسي ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، مصر .
- ١٤١- المغربي ، سعد (١٩٩٢) : حول مفهوم الصحة النفسية أو التوافق ، مجلة علم النفس العدد ٣/ ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، القاهرة .
- ١٤٢- مليكة ، لويس كامل (١٩٧٧) : علم النفس الاكلينيكي ، التشخيص والتنبؤ ، الهيئة المصرية العامة للكتاب - ج١- القاهرة .
- ١٤٣- مليكة ، لويس كامل (١٩٥٩) : الشخصية وقياسها ، مكتبة النهضة العربية ، القاهرة ، مصر .
- ١٤٤- مؤيد ، صفاء الدين (١٩٩١) : تخطيط البرامج الارشادية ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة الموصل .
- ١٤٥- مياسا ، محمد (١٩٩٧) : الصحة النفسية والامراض النفسية والعقلية ، وقاية وعلاج ، دار الجبل ، بيروت .
- ١٤٦- الناشئ ، وجدان عبد الامير (١٩٩٩) : القيم الدينية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة بغداد ، كلية التربية ، ابن رشد ، رسالة ماجستير غير منشورة .
- ١٤٧- النعاني ، نداء ابراهيم خليل (١٩٩٤) : أثر برنامج ارشادي لتعديل الافكار اللاعقلانية في القلق المدرسي لدى طلبة الصف الثالث المتوسط في محافظة نينوى ، كلية التربية جامعة بغداد ، أطروحة دكتوراه غير منشورة .
- ١٤٨- الهابط ، محمد السيد (١٩٨٥) : التكيف والصحة النفسية ، المكتب الجامعي الحديث الاسكندرية ، مصر .
- ١٤٩- الهاشمي ، عبد الحميد (١٩٨٧) : اصول علم النفس العام ، دار الشروق ، بغداد .
- ١٥٠- الهاشمي ، عبد الحميد محمد (١٩٨٦) : التوجيه والارشاد النفسي ، دار الشروق ، جدة ، المملكة العربية السعودية .
- ١٥١- هورني ، كارين (١٩٨٨) : صراعاتنا الباطنية ، ترجمة عبد الودود محمود العلي ، بغداد .
- ١٥٢- الهيتي ، خلف نصار ، وحسين ، عامر عباس (١٩٨٩) : الصحة النفسية لعينة من طلبة الجامعات العراقية وفقا لمقياس كولنبرغ ، مجلة العلوم الاجتماعية ، الكويت .
- ١٥٣- هياجنة ، امجد محمد سليمان (١٩٩٧) : أثر برنامج ارشاد جمعي في خفض الاكتئاب وتنمية الضبط الذاتي وسلوك المساعدة لدى الاحداث الجانحين في الاردن ، كلية التربية ، ابن رشد ، جامعة بغداد .

- ١٥٤- وادي ، علي احمد (١٩٩٩) : أثر الافراط في تناول القات في الصحة النفسية لطلبة الجامعة في الجمهورية اليمنية ، كلية التربية ، ابن رشد ، جامعة بغداد ، رسالة ماجستير غير منشورة .
- ١٥٥- وزارة التربية (١٩٨٨) : الارشاد التربوي والتوجيه المهني ، ورقة مقدمة الى المؤتمر التربوي الرابع عشر الوثيقة (٤) .
- ١٥٦- وزارة التربية (١٩٨٣) : الوقائع الكاملة لندوة رعاية الموهوبين ن بغداد .
- ١٥٧- وزارة التعليم العالي والبحث العلمي (١٩٩٣) : الملف الخاص بالبرنامج التربوي ، منشورات دائرة المستشار التربوي ، بغداد .
- ١٥٨- اليعقوبي ، حيدر حسن عبد علي (٢٠٠٢) : أثر برنامج ارشادي في تنمية الحكم الاخلاقي لدى طلبة المرحلة الاعدادية ، كلية التربية ، ابن رشد ، رسالة ماجستير غير منشورة .
- المصادر الأجنبية

- 159- Allen , M.M. (1977) " The Prediction of Academic Performance of selected Black students ". Psychological inventory Dissitation Abstract international vol.39 No (7) California .
- 160- Alben's , Herry , H (1965) " Principles of organization and management Newyourk ". John willy & Sons .
- 161- Balswicks ,C.and Macrides ,C. (1977) " Parental stimulus for adolescent Reading in child Development and Relation ship (2<sup>nd</sup>) ". Macmillan Publishing Company No. (4) .
- 162- Berdie , R. (1959) " Counselling principles and Presumptions". Journal of Counselling Dsychology . (63) PP. 175 - 182 .
- 163- Billing , A. and Moos , R. (1983) " Social environmental factor in uniplar depression comparison of deprpatiend and nondepressed controls ". Journal of Abnormal Psychology vol. 92 .
- 164- Cairns , E. (1988) " Social class Psychological " Well. Bening and minority statas in north Ireland . The international, Journal of Social Psychiatry vol. 36 .



- 165- Cartwright , Desmond , S. (1974) " Introduction to personality , Collage publishing company Chicago .
- 166- Cook-w & kearney , N (1960) " Curriculum Enegclopedia and Educational research " newyourk , Mc Millan Co .
- 167- Glass .G.v. Julian (1970) : satisfical methods in education and psychology , Newyourk .
- 168- Goodwin C.J . (1995) : method and desing , Newyourk , John wiley .
- 169- Gusted ,D.E (1953) : Transition from vocational guidance to counseling psychology .
- 170- Hagana , R (1967) : personality theory the persalogical tradition Perntic - Hal newyourk
- 171- Hijell , L.A & Ziegler , O.J. (1970) " Personality theories . Basic assamption , research , and application , Mc Graw - Hill Book . Com .
- 172- Horney , K. The neurotic personality of our time Newyuork . Norton , 1937 .
- 173- Houtman , I. (1990) " personal coping resources , and sex differences personality and Individial differernces .
- 174- Hosford , R.F. and Brikin , A,S (1969) " Changes throw counselling " R, of Educational research N .
- 175- H.M.S.O. (1963) " Ahand Book of heath education Department of education " and Science Harrison & Sonslid , Crown printed in England .
- 176- Jung , CC. (1938) : Psychology and religion New Haven . yale university press .
- 177- Jones , Arthers , (1963) : Guidance Cunseling and student personality in Education principle of Guidance at Graw-Hill company Inc.non divetive .
- 178- Kelly , G.A. (1955) " The Psychology of personal construct vol. (I and II ) Norton and om , Inc .
- 179- Kenny , V. (1984) An Introduction to the personal construct psychology of George A.Kelly , The Irish . Journal of Psychotherapy vol. (3) , N. (I) .



- 180-- Kleman , L. Evan & Zer , (1986) " Predicting outcome of Group Counselling with severely Disabled Persons . Psychological Abstract vol. 13 . N. 9-10 .
- 181-- Lazarus , R.S (1976) : " patterns of adjustments " Newyourk Mc Graw -Hill , book company .
- 182-- Lowrence .M. (1982) " Group Counseling Its Effect on the Perception at self and other from India" Dissertation Abstracts international vol. (42) .
- 183-- Lynch . Hervin , D (1976) : Elements of satisfical for education and Psychology . Allyan .Bacon Inc , Boston.
- 184-- Mitchell , T.S (1970) " High School Relevont" School Counslor vol. 17cp .340-349 .
- 185-- Morris , charles , G (1983) " Shyness and Social Anxiety August" .
- 186-- momoh .R. (1975) : Amodel for Guidance and conseling in Benin university nigeria . unpublished loctoral Dissertation university of waless Gardiff .
- 187-- Myers, Jan, E (1992) " wellness prevention , Development the cornerstion of professin" In Jounal of Counselling and Development . November , December .
- 188-- Nunnally, J.C (1978) " Psychometric Theory" newyourk , Mc.Graw Hill
- 189-- Omer , M.M. (1983) : The Guidance need of the secondary students in the state kuwait , the university of michigan press . A .international vol. 1,41 .
- 190-- Pamela .J. Wilson, (1992) " Superviour Counselling and Guidance School Counselling Program" Arc source and planning Guides wiscon sin u.U.S.A .
- 191-- Pervin Laurance .A. (1970) : Personality Theory Asscsment and Research Second edition , Johnwiley Sons Com .
- 192-- Phelps . HR .and Herrocks . J. (1970) " formal groups of edolescen in warmen R.B Reading" in the psychology of human growth of development newyourk , Hot Rinebert and Winston .
- 193-- Ralph taylor (1974) : Basic principle of Curriculum and Instruction , uni of chicago press .

- 194- Rice , (1982) " The Adolescent Development Relationship and Culture" , (4thed) Boston Allyn and Bacon .
- 195- Richards.P.S (1991) " Religions deroutness in college staudents relation with motional adjusment and psychological separation from parents" . journal of counselling psychology .vol.(38) .
- 196- Robinson , M. & Jonson , pm (1986) psychological adjusment in a college level programe of marked academic acceleration journal of youth and adolescence .vol. (15) .
- 197- Sibles : " Effect of Group Counselling on self concep and academic achievement of black college" Freshment at Texas south university , vol (397) .
- 198- Shaffer , R.H (1972) : Job satisfaction as related to need satisfaction in work monograhs vol 62 .
- 199- Saunders , H& yeany , R (1981) " Diagnosis remediation and focus of control on immediated and retained achievment and attitude journal of experimental education No. (3-4) .
- 200- Tylor .R.D & others (1993) : influence of kind ship social support on the parting experiences and psychology adjustment of African . American Adolescents , Development , Psychology . vol. (29) .
- 201- Vermalokesh . K& Sina , Rita (1981) Journal .
- 202- Wilder , Belton , (1979) : The Effects of Group counselling on self concepts Adjustment of Black Juvenil Delinugents , Dissertation Alstroeat international vol (39) No. 12 .

# ملاحق البحث

ملحق ( ١ )

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزي الطالب ..... عزيزتي الطالبة

بين يديك مجموعة من العبارات تمثل مواقف حياتية نمر بها في حياتنا اليومية نرجو قراءة كل عبارة بدقة ووضع إشارة ( ) تحت البديل الذي ترى انه يعبر عن رأيك وعدم ترك أي عبارة دون أن تضع لها إشارة علما ان :-

١- إجابتك لن يطلع عليها أحد .

٢- لا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي .

٣- لا داعي لكتابة اسمك .

ونود الإشارة إلى انه ليس هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة لان الإجابة هي تعبير

عن رأيك وان إجابتك ستكون عوناً كبيراً للباحث في إنجاز متطلبات بحثه .

ملاحظة :- يرجى إملأ الفراغات أدناه قبل الإجابة مع الشكر والتقدير .

- ١- الجنس ←  ١٠- عدد أفراد الأسرة ←
- ٢- المحافظة (السكن الدائم) ←  ١١- ترتيب الشخص بين أسرته ←
- ٣- العمر ←  ١٢- عدد الغرف في المنزل ←
- ٤- عائلية السكن ←  ١٣- مساحة المنزل ←
- ٥- الدخل الشهري للأسرة ←
- ٦- تحصيل الأب ←
- ٧- مهنة الأب ←
- ٨- تحصيل الام ←
- ٩- مهنة الام ←

تقاً	فقرات المقياس	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبدأ
١	أشعر بالرضا عن نفسي .					

٢	أشعر ان لا جدوى من حياتي .
٣	أشعر بالرضا عن قدراتي .
٤	أفضل الهروب من المشكلة التي لا أجد لها حلاً .
٥	أشعر بمقدرتي على تحمل المسؤولية .
٦	أفعل من أتفه الأمور .
٧	يصفني الآخرون بأني مثابر .
٨	أشعر بصداغ مستمر .
٩	أقبل ذاتي كما هي .
١٠	أشعر بالأم في صدري .
١١	أشعر ان دوري مهم في الحياة الاجتماعية .
١٢	أشعر بزيادة ضربات القلب .
١٣	أشعر بالنجاح في معظم الأوقات .
١٤	أشعر بالعرشة في اليمين .
١٥	يستشيرني أصدقائي في حل مشاكلهم .
١٦	أشعر بالنحول والإعياء باستمرار .
١٧	لا أشعر بالقلق بسبب طبيعة المشكلات التي تواجهني .
١٨	أشعر بتصبب العرق من الوجه واليدين حتى في الجو البارد .
١٩	لدي القدرة على مواجهة المشكلات .
٢٠	أعاني من الإنهايات مستمرة في الجلد .
٢١	لدي القدرة على اتخاذ القرار الصائب .
٢٢	أعاني من الربو .
٢٣	يصفني الآخرون بأني صبور .
٢٤	أعاني من قرحة المعدة .
٢٥	أضع بدائل عديدة لحل مشاكلي .

ت	فقرات المقاييس	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
٢٦	أشعر بالقلق على مستقبلي .					
٢٧	لدي القابلية على الانسجام مع الآخرين .					
٢٨	أعاني من الأحلام المزعجة .					
٢٩	أشعر بالارتياح عندما أقدم مساعدة للآخرين .					
٣٠	يصفني أصدقائي اني عصبي .					
٣١	أراعي أصدقائي .					
٣٢	أعاني من الأرق .					
٣٣	أتمنى لو أعيش وحيداً .					
٣٤	تتأبني مخاوف غير عادية لا أعرف سببها .					
٣٥	تراودني أفكار لا أستطيع التخلص منها .					
٣٦	أشعر ان الآخرين يراقبونني .					
٣٧	يصفني الآخرون بأنني كئيب .					
٣٨	أجد صعوبة في مسايرة العادات الاجتماعية .					
٣٩	أشعر ان قيم المجتمع تقيد حريتي .					
٤٠	لا أعبر إهتماماً للضوابط الاجتماعية .					

ملحق ( ٢ )

عرض البرنامج الإرشادي للمساعدة المحكمين

جمهورية العراق  
المعهد العربي العالي  
للدراستات التربوية والنفسية

الأستاذ الفاضل الدكتور ----- المحترم

يقوم الباحث بدراسة عملية تستهدف التعرف على أثر برنامج إرشادي في الصحة النفسية لطلبة كلية التربية الأساسية جامعة ديالى / المرحلة الأولى ولما كان من متطلبات البحث الحالي إعداد برنامج إرشادي لمعرفة أثره في الصحة النفسية ، فقد عرف البرنامج الإرشادي وفق منظور (إليس ، Ellis) بعدة إطارا نظريا معتمدا في هذا البحث حيث يشير إلى أنه (سلسلة من الخدمات النفسية التي يقدمها المرشد عن طريق التعليم المباشر لاعادة تربية المرشد ، وكشف الأساس غير المنطقي لتفكيره بهدف تحقيق التوافق النفسي له ) .  
يرجى ابداء الرأي في صلاحية هذا البرنامج من خلال وضع علامة (✓) امام الصالحة وعلامة (×) امام غير الصالحة اما اذا كان الرأي يحتاج الى تعديل فيرجى ذكره .

مع التقدير

طالب الماجستير  
موفق أيوب محسن العبيدي  
المعهد العربي العالي للدراستات التربوية والنفسية

## البرنامج الإرشادي

تحتاج إلى تعديل	غير صالحة	صالحة	جلسات البرنامج
			تمثيل الجلسة :- الأولى .
			الموضوع :- افتتاحية وتعارف .
			المشكلة :- عدم وجود علاقة اجتماعية أو أكاديمية بين الباحث والطلبة .
			الهدف :- (١) تعرف الطلبة الخاضعين للبرنامج ببطاقة الباحث ومعلومات عامة عنه . (٢) إتاحة الفرصة للطلبة أن يتعارفوا أكثر فيما بينهم لكونهم حديثي عهد بالكلية . (٣) كسر الحاجز النفسي بينهم وبين الباحث . (٤) تعريف الطلبة الخاضعين للبرنامج بكيفية النقاش وإبداء الرأي صراحة وبدون تردد . (٥) إيجاد الألفة وتوطيد أواصر الثقة بين الباحث والمفحوصين وتكوين جو من الارتياح النفسي . (٦) توضيح زمان ومكان الجلسات وهل انه يلائمهم أو لا .
			اسلوب التنفيذ :- حوار حر متبادل بين الباحث والمفحوصين يتخلله إظهار القدرات الأدبية والشعرية للمفحوصين ابتغاء تفريغ الكبت والانفعالات .
			زمن الجلسة :- ٤٥ دقيقة .
			محتوى الجلسة :- (١) توزيع الحلوى وإشاعة جو من الألفة والبهجة . (٢) يقوم الباحث بتعريف نفسه امام المفحوصين . (٣) يطلب من المفحوصين ان يقدم كل واحد منهم نفسه للآخرين . (٤) تشجيع المفحوصين على التحدث . (٥) محاولة استخراج مواهبهم لكي تزيد من ثقتهم وودهم للباحث .
			الستقويم :- أن يوجه سؤال من الباحث للطلبة هل إن الوقت المعين يلائمهم أم لا ؟



## البرنامج الإرشادي

نحتاج إلى تعديل	غير صالحة	صالحة	جلسات البرنامج
			تسلسل الجلسة :- الثانية .
			الموضوع :- الحاجات النفسية .
			المشكلة :- عدم معرفة الطلبة الحاجات النفسية وكيفية إشباعها .
			الهدف :- (١) أن يعرف الطلبة ما هي الحاجة . (٢) أن يعرفوا أنواع الحاجات . (٣) أن يعرف الطلبة الوسائل التي يستخدمونها لإشباع حاجاتهم .
			اسلوب التدريس :- المحاضرة والكتابة على السبورة .
			زمن الجلسة :- ٤٥ دقيقة .
			محتوى الجلسة :- (١) مراجعة الجلسة السابقة . (٢) يشرح الباحث في المحاضرة العناصر التالية . (٣) تعريف الحاجة وكتابتها على اللوحة . (٤) بيان أنواع الحاجات وأهميتها في الصحة النفسية . (٥) شرح نظرية مازلو في الحاجات . (٦) يطلب الباحث كتابة ما دون على السبورة في دفاترهم .
			التقويم :- (١) يقوم الباحث بتوجيه أسئلة للمفحوصين في نهاية المحاضرة تتضمن معنى الحاجة وإجراء مناقشة عامة مع المفحوصين . (٢) تكليف الطلبة بواجب بيتي تضمن كتابة بعض أنواع الحاجات التي يحتاجونها وتصنيفها وكيفية إشباعها .

## البرنامج الإرشادي

تحتاج إلى تعديل	غير صالحة	صالحة	جلسات البرنامج
			تسلسل الجلسة :- الثالثة .
			الموضوع :- التوافق . ADJUSTMENT
			المشكلة :- عدم معرفة المفوضين بمعنى التوافق وعلاقته بالصحة النفسية .
			الأهداف :- (١) ان يعرف المفوضون ماذا نعني بالتوافق . (٢) ان يشرح لهم الباحث أبعاد التوافق النفسي . (٣) ان يترفوا على خصائص الشخصية المتوافقة . (٤) ان يوضح الباحث أهمية التوافق في حياتنا اليومية الخاصة والحياة الإنسانية العامة . (٥) تعليمهم أساليب التوافق .
			اسلوب التدريس :- حوار ومناقشة .
			زمن الجلسة :- ٤٥ دقيقة .
			محتوى الجلسة :- (١) مراجعة الواجب البيتي في الجلسة السابقة . (٢) يقوم الباحث بشرح وتعريف أهمية التوافق في حياتنا ويعطي أمثلة يومية على أهميته . (٣) إيضاح ان للتوافق بأبعاده دوراً كبيراً في تقريب المسافات بين أفراد الأسرة والمجتمع . (٤) توضيح ان للتوافق أنواعاً يمكن تحديدها بالتوافق المهني والتوافق الزوجي والتوافق الأسري والاجتماعي والنفسي وشرحها بشكل مبسط .
			التقويم :- (١) يقوم الباحث بتوجيه سؤال عام هو : كيف نتعرف بالعلامات على صدقك انه متوافق أو غير متوافق ؟ (٢) يسأل الباحث سؤالاً مفاده هل التوافق مسألة تخص الآخرين أم تخصنا جميعاً ؟

## البرنامج الإرشادي

تحتاج إلى تعديل	غير صالحة	صالحة	جلسات البرنامج
			تسليم الجلسة :- الراية .
			الموضوع :- التنشئة الاجتماعية . SOCIALIZATION
			المشكلة :- غموض معنى وأهمية التنشئة الاجتماعية وما فيها من مخاطر إذ كانت تنشئة غير سوية .
			الأهداف :- (١) يشرح الباحث معنى و اثر التنشئة في حياة الفرد بشكل عام . (٢) يعطي أمثلة عن التنشئة في المجتمع العراقي وما أكسد عليه الدين الإسلامي في هذه المسألة لكون المجتمع العراقي مجتمع قيمي ولزيادة فهم المفحوصين بأهمية التنشئة . (٣) توضيح دور الأسرة في عمية التنشئة وإفراد جانب للأسرة المسلمة .
			اسلوب التنفيذ :- محاضرة .
			زمن الجلسة :- ٤٥ دقيقة .
			محتوى الجلسة :- (١) يشرح الباحث وجهة نظر علم النفس العمومية في التنشئة وتأثيرها على السلوك . (٢) افهام المفحوصين بخطورة سوء العلاقة بين الاب والام ودورها الخطير على التنشئة . (٣) اسلوب التنشئة الاجتماعية في المجتمع العراقي .
			التقويم :- (١) يوجه الباحث سؤالاً مفاده هل هناك شيء أهم من التنشئة الاجتماعية في تأصيل نظرة الفرد الى نفسه والى المجتمع ؟

## البرنامج الإرشادي

تحتاج إلى تعديل	غير صالحة	صالحة	جلسات البرنامج
			تتمثل الجلسة :- الخامسة .
			الموضوع :- الاتزان الاجتماعي .
			المشكلة :- تعلم كيف يستعيدون اتزانهم الانفعالي في حالة تعرضهم إلى موقف يخلل اتزانهم .
			الأهداف :- ان يتعلم المفحوصون ما يأتي :- (١) ما هو الانفعال . (٢) الفرق بين الانفعال في الحالة السوية وبين حالات أخرى لا علاقة لها بالسواء . (٣) كيف يتم خفض التوتر الناجم من الانفعال بطريقة ملائمة . (٤) كيف ينتقل الإنسان من حالة اتزان معينة إلى حالة اتزان أخرى .
			أسلوب التدريس :- (قرص ليزري) يشرح الباحث لما يعرض تلفازيا .
			زمن الجلسة :- ٤٥ دقيقة .
			محتوى الجلسة :- (١) مراجعة الواجب البيتي للجلسة السابقة . (٢) يشرح الباحث عبر الشاشة تعريف الانفعال . (٣) يعطي أمثلة عن الانفعال بالحالات السوية وكيف يتم خفضها . (٤) الاستشهاد ببعض ما جاء بأدبيات التاريخ العربي من قصص تمثل الاتزان الانفعالي . (٥) توضيح الوسائل السهلة والصعبة في إزالة التوتر أو خفضه . (٦) يشرح الباحث أهمية الاتزان وعلاقته بالصحة النفسية .
			التقويم :- (١) يكلف الباحث الطلبة بواجب بيتي مفاده ان كل طالب يأتي بمشهد حدث أو يحدث أمامه له علاقة بالاتزان الانفعالي .

## البرنامج الإرشادي

جلسات البرنامج	صالحة	غير صالحة	تحتاج إلى تعديل
تسلسل الجلسة :- السادسة .			
الموضوع :- القلق .			
المشكلة :- ان الطالبة لا يعرفون ان للقلق العادي والعصابي علامات .			
الاهداف :- ان يتعلم المفحوصون ما يأتي :- (١) ما هو القلق . (٢) الفرق بين القلق والخوف . (٣) مصادر القلق وأهميتها في الصحة النفسية .			
اسلوب التدريس :- اسلوب المحاضرة .			
زمن الجلسة :- ٤٥ دقيقة .			
محتوى الجلسة :- (١) مراجعة الواجب البيتي في الجلسة السابقة . (٢) يشرح الباحث معنى القلق واعطاء مقدمة حول الموضوع . (٣) يتحدث الباحث عن أنواع القلق . (٤) يؤكد الباحث على مصادر القلق .			
التقويم :- أعط وصفا لشخصية في بينك تتصف أو تتوفر فيها بعض علامات القلق ؟			

## البرنامج الإرشادي

تحتاج إلى تعديل	غير صالحة	صالحة	جلسات البرنامج
			تستعمل الجلسة :- السابقة .
			الموضوع :- التفاعل الاجتماعي .
			المشكلة :- عدم معرفة الطلبة العوامل التي تؤثر ويتأثر بها التفاعل الاجتماعي .
			الاهداف :- ان يتعلم المفحوصون ما يأتي :- (١) ما هو التفاعل الاجتماعي . (٢) العوامل التي يؤثر ويتأثر بها التفاعل الاجتماعي . (٣) اثر الثواب والعقاب في عملية التفاعل الاجتماعي . (٤) أسس التفاعل الاجتماعي .
			اسلوب التنفيذ :- الطريقة المسرحية في شرح الموضوع .
			زمن الجلسة :- ٤٥ دقيقة .
			محتوى الجلسة :- (١) مراجعة الواجب البيتي في الجلسة السابقة . (٢) يشرح الباحث تعريف التفاعل الاجتماعي . (٣) تكوين مشاهد مسرحية عن أسس التفاعل الأربعة ؛ الاتصال ، التوقع ، الأدوار الاجتماعية ، الإدراك الاجتماعي . (٤) ليوضح ان التفاعل الاجتماعي من علامات الصحة النفسية . (٥) التركيز على ان الادراك الاجتماعي وراء كل تفاعل ناجح أو فاشل .
			التقويم :- (١) يطرح الباحث سؤالاً هل ان التفاعل الاجتماعي برأيكم مهم في الصحة النفسية ؟ (٢) واجدب بيتي يكلف به الطلبة يبينون فيه أي اساس من الاسس يستخدمها اكثر في حياته اليومية . (٣) اذكر لي ثلاثة مواقف يتم فيها التفاعل الاجتماعي .

## البرنامج الإرشادي

تحتاج إلى تعديل	غير صالحة	صالحة	جلسات البرنامج
			<u>تسلسل الجلسة</u> :- الثامنة .
			<u>الموضوع</u> :- اضطرابات الشخصية .
			<u>المشكلة</u> :- ان المعرفة باضطرابات الشخصية غير كافية لدى الطلبة وهي تقف على حد أما سلبي أو إيجابي .
			<u>الاهداف</u> :- ان يتعلم المفحوصون ما يأتي :- (١) معنى الشخصية . (٢) مكونات الشخصية صفات ، عادات ، اتجاهات ، أفكار . (٣) تصنيف الشخصيات الشاذة . (٤) ما هي الاضطرابات النفسية .
			<u>اسلوب التنفيذ</u> :- محاضرة .
			<u>زمن الجلسة</u> :- ٤٥ دقيقة .
			<u>محتوى الجلسة</u> :- (١) مراجعة الواجب البيتي في الجلسة السابقة . (٢) يشرح الباحث معنى الشخصية . (٣) اعطاء معلومات كافية عن مكونات الشخصية . (٤) افهام الطلبة ان الشخصيات الشاذة ليست هي الاضطرابات النفسية سواء بسواء .
			<u>التقويم</u> :- سؤال يوجهه الباحث الى الطلبة : (١) ماذا تعلمت من هذه الجلسة ؟ (٢) يكلف المفحوصون بواجب بيتي يبينون فيه فكرتهم عن اضطرابات الشخصية .

## البرنامج الإرشادي

تحتاج إلى تعديل	غير صالحة	صالحة	جلسات البرنامج
			تتضمن الجلسة :- التسمية .
			الموضوع :- الضغوط النفسية . Psychological stress
			المشكلة :- عدم معرفة الطلبة بتصنيف انواع الضغوط النفسية وخطورتها على الصحة النفسية .
			الاهداف :- (١) ان يعرف الطلبة المفهوم الواسع للضغوط النفسية . (٢) ان يعرف الطلبة مديات الضغوط النفسية .
			اسلوب التنفيذ :- المحاضرة .
			زمن الجلسة :- ٤٥ دقيقة .
			محتوى الجلسة :- (١) مراجعة الجلسة السابقة والواجب البيئي . (٢) يشرح الباحث الجوانب المتعددة للضغوط . (٣) ايضاح أنواع الضغوط النفسية . (٤) بيان مديات الضغوط . (٥) علامات الضغوط النفسية من الناحية الانفعالية والسلوكية .
			التقويم :- (١) يوجه الباحث أسئلة للمفحوصين مفادها هل تعرفت على الضغوط النفسية التي تواجهك . (٢) واجب بيئي يكلف به المفحوص هل هو فيزيائي اجتماعي أو نفسي .



## البرنامج الإرشادي

تحتاج إلى تعديل	غير صالحة	صالحة	جلسات البرنامج
			تسليم الجلسة :- المشاهدة .
			الموضوع :- اكتساب المهارات الاجتماعية .
			المشكلة :- عدم معرفة الطلبة ان مسألة اكتساب المهارات بطريقة ايجابية تمكنهم من التعامل بفعالية مع متطلبات وتحديات الحياة اليومية .
			الهدف :- (١) ان يتعلم المفوضون معنى المهارات الاجتماعية . (٢) توضيح كيف يكتسب الانسان المهارة الاجتماعية . (٣) بيان الامور التي تعيق عملية تعلم المهارة .
			اسلوب التدريس :- حوار ومناقشة .
			زمن الجلسة :- ٤٥ دقيقة .
			محتوى الجلسة :- (١) مراجعة الواجب البيتي في الجلسة السابقة . (٢) يشرح الباحث معنى المهارات الاجتماعية . (٣) يشرح الباحث كيف يكتسب الانسان المهارة الاجتماعية . (٤) يوضح الباحث الامور التي تعيق عملية تعلم المهارة .
			التقييم :- يوجه الباحث سؤالاً مفاده هل باستطاعتكم ان تأثروا بأمثلة اضافية عن اكتساب المهارة الاجتماعية ؟

## البرنامج الإرشادي

تحتاج إلى تعديل	غير صالحة	صالحة	جلسات البرنامج
			<u>تسلسل الجلسة</u> :- الحادية عشرة .
			<u>الموضوع</u> :- الالتزام الديني .
			<u>المشكلة</u> :- ان الطلبة لا يعلمون ان عدم الالتزام الديني يقود إلى التمزق النفسي ويشعرون بالشقاء والاعتراب عن أنفسهم وعن الآخرين ويخرجون من فراغ ويدخلون في فراغ .
			<u>الهدف</u> :- (١) ان يتعلم الطلبة ما معنى الالتزام الديني . (٢) ان يعرفوا ان عدم الالتزام الديني يقودهم إلى التمزق النفسي . (٣) ان يتعلم الطلبة كيفية الالتزام الديني .
			<u>اسلوب التنفيذ</u> :- (استضافة خطيب مسجد) حاصل على شهادة في العلوم الإسلامية .
			<u>زمن الجلسة</u> :- ٤٥ دقيقة .
			<u>محتوى الجلسة</u> :- (١) مراجعة الجلسة السابقة . (٢) يشرح المحاضر معنى الالتزام الديني واختلافه عن بقية الالتزامات . (٣) يوضح اهميته في استقرار الحياة النفسية للفرد والمجتمع . (٤) خطورة عدم اتصال الانسان بربه عن طريق الطقوس والعبادات . (٥) يشكر الباحث المحاضر الديني ويدخل للموضوع عن طريق علم النفس . (٦) يؤكد الباحث على اراء علماء النفس في مسألة الالتزام الديني مؤكدا على رأي وليم جيمس ومازلو ، يونك ، فلوجي .
			<u>التقويم</u> :- يكاف الباحث الطلبة بواجب بيتي يعطون فيه شواهد من ضمن بينتهم الاجتماعية على الالتزام الديني .

## البرنامج الإرشادي

تحتاج إلى تعديل	غير صالحة	صالحة	جلسات البرنامج
			تستعمل الجلسة :- الثانية عشرة .
			الموضوع :- الاستقرار النفسي .
			المشكلة :- ان الاستقرار النفسي عامل مهم في الصحة النفسية ويتطلب من الطلبة معرفة ذلك .
			الهدف :- ان يتعلم الطلبة اهمية الاستقرار النفسي في مواصلة حياتهم الدراسية والعملية وجعلهم قادرين على ضبط انفعالاتهم .
			اسلوب التدريس :- المحاضرة .
			زمن الجلسة :- ٤٥ دقيقة .
			محتوى الجلسة :- (١) مراجعة الجلسة السابقة . (٢) يشرح المحاضر كيف عرف المختصون الاستقرار النفسي . (٣) بيان المؤشرات الدالة على سلامة الحالة النفسية . (٤) توضيح النظرة النفسية للاستقرار النفسي . (٥) شرح احدى نظريات الاستقرار النفسي .
			الستقياس :- تكايف الطلبة بواجب بيئي يشرحون فيه فكرتهم عن الاستقرار النفسي .

## البرنامج الإرشادي

تحتاج إلى تعديل	غير صالحة	صالحة	جلسات البرنامج
			تسلسل الجلسة :- الثالثة عشرة .
			الموضوع :- التوافق الأسري .
			المشكلة :- ان عدم تحقق التوافق الاسري للطلاب يؤدي الى مشكلات نفسية تؤثر على مسيرته العلمية .
			الهدف :- ان يستلم الطلبة اهمية التوافق الاسري والسيطرة على المشكلات التي تنتج من عدم التوافق .
			اسلوب التنفيذ :- المحاضرة .
			زمن الجلسة :- ٤٥ دقيقة .
			محتوى الجلسة :- (١) مراجعة الجلسة السابقة . (٢) يقوم الباحث بتعريف التوافق الأسري كما جاء في الأدبيات . (٣) يشرح معنى التوافق الأسري حسب مصطلحاته . (٤) بيان ان التوافق صفة نسبية . (٥) توضيح أهميته على الحياة الدراسية . (٦) شرح أهميته على الصحة النفسية .
			التقويم :- سؤال يوجه على الطلبة ما هي النسبة التي تعتقد أنك بها متوافق أسريا (واجب بيتي) .

## البرنامج الإرشادي

جلسات البرنامج	صالحة	غير صالحة	تحتاج إلى تعديل
تسليم الجلسة :- الرابعة عشرة .			
الموضوع :- اتخاذ القرار .			
المشكلة :- عدم معرفة الطلبة ما هي عناصر اتخاذ القرار .			
الهدف :- (١) ان يتعلم الطلبة كيفية إتخاذ القرار . (٢) ان يتعلموا عناصر اتخاذ القرار .			
اسلوب التنفيذ :- حوار ومناقشة .			
زمن الجلسة :- ٤٥ دقيقة .			
محتوى الجلسة :- (١) مراجعة الجلسة السابقة . (٢) يشرح الباحث تعريف اتخاذ القرار . (٣) توضيح النقاط التي يتأثر بها اتخاذ القرار . (٤) بيان عناصر اتخاذ القرار . (٥) شرح أهمية الاتزان الانفعالي باتخاذ القرار .			
التقويم :- يكلف الطلبة بواجب بيتي وهو سؤال مفاده اذا تعرضت الى موقف يتطلب منك اتخاذ قرار ماذا ستفعل ؟			

### ملحق ( ٣ )

البرنامج الإرشادي بصورته النهائية

## البرنامج الإرشادي

جلسات البرنامج
<u>تسلسل الجلسة :- الأولى .</u>
<u>الموضوع :-</u> افتتاحية وتعارف .
<u>المشكلة :-</u> عدم وجود علاقة اجتماعية أو أكاديمية بين الباحث والطلبة .
<u>الهدف :-</u> (١) تعرف الطلبة الخاضعين للبرنامج ببطاقة الباحث ومعلومات عامة عنه . (٢) إتاحة الفرصة للطلبة أن يتعارفوا أكثر فيما بينهم لكونهم حديثوا عهد بالكلية . (٣) كسر الحاجز النفسي بينهم وبين الباحث . (٤) تعريف الطلبة الخاضعين للبرنامج بكيفية النقاش وإبداء الرأي صراحة وبدون تردد . (٥) إيجاد الألفة وتوطيد أواصر الثقة بين الباحث والمفحوصين وتكوين جو من الارتياح النفسي . (٦) توضيح زمان ومكان الجلسات وهل انه يلتزمهم أو لا .
<u>اسلوب التنفيذ :-</u> حوار حر متبادل بين الباحث والمفحوصين يتخلله إظهار القدرات الأدبية والشعرية للمفحوصين ابتغاء تغريغ الكبت والانفعالات .
<u>زمن الجلسة :-</u> ٤٥ دقيقة .
<u>محتوى الجلسة :-</u> (١) توزيع الحلوى وإشاعة جو من الألفة والبهجة . (٢) يقوم الباحث بتعريف نفسه أمام المفحوصين . (٣) يطلب من المفحوصين أن يقدم كل واحد منهم نفسه للآخرين . (٤) تشجيع المفحوصين على التحدث . (٥) محاولة استخراج مواهبهم لكي تزيد من ثقتهم وودهم للباحث .
<u>التقويم :-</u> أن يوجه سؤالاً من الباحث للطلبة هل إن الوقت المعين يلتزمهم أم لا ؟

## البرنامج الإرشادي

<b>جلسات البرنامج</b>
<b>تسلسل الجلسة :-</b> الثانية .
<b>الموضوع :-</b> الحاجات النفسية .
<b>المشكلة :-</b> عدم معرفة الطلبة الحاجات النفسية وكيفية إشباعها .
<b>الهدف :-</b> (١) أن يعرف الطلبة ما هي الحاجة . (٢) أن يعرفوا أنواع الحاجات . (٣) أن يعرف الطلبة الوسائل التي يستخدمونها لإشباع حاجاتهم .
<b>اسلوب التنفيذ :-</b> المحاضرة والكتابة على السبورة .
<b>زمن الجلسة :-</b> ٤٥ دقيقة .
<b>محتوى الجلسة :-</b> (١) مراجعة الجلسة السابقة . (٢) يشرح الباحث في المحاضرة العناصر التالية . (٣) تعريف الحاجة وكتابتها على اللوحة . (٤) بيان أنواع الحاجات وأهميتها في الصحة النفسية . (٥) شرح نظرية مازلو في الحاجات . (٦) يطلب الباحث كتابة ما دون على السبورة في دفاترهم .
<b>التقويم :-</b> (١) يقوم الباحث بتوجيه أسئلة للمفحوصين في نهاية المحاضرة تتضمن معنى الحاجة وإجراء مناقشة عامة مع المفحوصين . (٢) تكليف الطلبة بسوابج بيتي تضمن كتابة بعض أنواع الحاجات التي يحتاجونها وتصنيفها وكيفية إشباعها .

## البرنامج الإرشادي

جلسات البرنامج
تسليم الجلسة :- الثالثة .
الموضوع :- التوافق . ADJUSTMENT
المشكلة :- عدم معرفة المفحوصين بمعنى التوافق وعلاقته بالصحة النفسية .
الأهداف :- (١) ان يعرف المفحوصون ماذا نعني بالتوافق . (٢) ان يشرح لهم الباحث أبعاد التوافق النفسي . (٣) ان يتعرفوا على خصائص الشخصية المتوافقة . (٤) ان يوضح الباحث أهمية التوافق في حياتنا اليومية الخاصة والحياة الإنسانية العامة . (٥) تعليمهم أساليب التوافق .
المثوب التنفيذي :- حوار ومناقشة .
زمن الجلسة :- ٤٥ دقيقة .
محتوى الجلسة :- (١) مراجعة الواجب البيتي في الجلسة السابقة . (٢) يقوم الباحث بشرح وتعريف أهمية التوافق في حياتنا ويعطي أمثلة يومية على أهميته . (٣) إيضاح ان للتوافق بأبعاده دوراً كبيراً في تقريب المسافات بين أفراد الأسرة والمجتمع . (٤) توضيح ان للتوافق أنواعاً يمكن تحديدها بالتوافق المهني والتوافق الزوجي والتوافق الأسري والاجتماعي والنفسي وشرحها بشكل مبسط .
التقويم :- (١) يقوم الباحث بتوجيه سؤال عام هو : كيف تتعرف بالعلامات على صديقك انه متوافق أو غير متوافق ؟ (٢) يسأل الباحث سؤالا مفاده هل التوافق مسألة تخص الآخرين أم تخصنا جميعا ؟



# البرنامج الإرشادي

جلسات البرنامج
تمثيل الجلسة :- الرابعة .
SOCIALIZATION
الموضوع :- التنشئة الاجتماعية .
المشكلة :- غموض معنسى وأهمية التنشئة الاجتماعية وما فيها من مخاطر إذ كانت تنشئة غير سوية .
الإشادات :- (١) يشرح الباحث معنى واثر التنشئة في حياة الفرد بشكل عام . (٢) يعطي أمثلة عن التنشئة في المجتمع العراقي وما أكد عليه الدين الإسلامي في هذه المسألة لتكون المجتمع العراقي مجتمعاً قيمياً ولزيادة فهم المفحوصين بأهمية التنشئة . (٣) توضيح دور الأسرة في عملية التنشئة وإفراد جانب للأسرة المسلمة .
اسلوب التنقيذ :- محاضرة .
زمن الجلسة :- ٤٥ دقيقة .
محتوى الجلسة :- (١) يشرح الباحث وجهة نظر علم النفس العمومية في التنشئة وتأثيرها على السلوك . (٢) افهام المفحوصين بخطورة سوء العلاقة بين الاب والام ودورها الخطير على التنشئة . (٣) اسلوب التنشئة الاجتماعية في المجتمع العراقي .
التقويم :- (١) يوجه الباحث سؤالاً مفاده هل هناك شيء أهم من التنشئة الاجتماعية في تأصيل نظرة الفرد الى نفسه والى المجتمع ؟

## البرنامج الإرشادي

<p><b>جلسات البرنامج</b></p>
<p><b>تيسيل الجلسة :-</b> الخامسة .</p>
<p><b>الموضوع :-</b> الاتزان الاجتماعي .</p>
<p><b>المشكلة :-</b> تعليم كيف يستعيدون اتزانهم الانفعالي في حالة تعرضهم إلى موقف يخلخل اتزانهم .</p>
<p><b>الاهداف :-</b> ان يتعلم المفحوصون ما يأتي :-</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(١) ما هو الانفعال .</li> <li>(٢) الفرق بين الانفعال في الحالة السوية وبين حالات أخرى لا علاقة لها بالسواء .</li> <li>(٣) كيف يتم خفض التوتر الناتج من الانفعال بطريقة ملائمة .</li> <li>(٤) كيف ينتقل الإنسان من حالة اتزان معينة إلى حالة اتزان أخرى .</li> </ol>
<p><b>اسلوب التنفيذ :-</b> (قرص ليزري) يشرح الباحث لما يعرض تلفازيا .</p>
<p><b>زمن الجلسة :-</b> ٤٥ دقيقة .</p>
<p><b>محتوى الجلسة :-</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(١) مراجعة الواجب البيتي للجلسة السابقة .</li> <li>(٢) يشرح الباحث عبر الشاشة تعريف الانفعال .</li> <li>(٣) يعطي أمثلة عن الانفعال بالحالات السوية وكيف يتم خفضها .</li> <li>(٤) الاستشهاد ببعض ما جاء بأدبيات التاريخ العربي من قصص تمثل الاتزان الانفعالي .</li> <li>(٥) توضيح الوسائل السهلة والصعبة في إزالة التوتر أو خفضه .</li> <li>(٦) يشرح الباحث أهمية الاتزان وعلاقته بالصحة النفسية .</li> </ol>
<p><b>الستقويم :-</b> (١) يكلف الباحث الطلبة بواجب بيئي مفاده ان كل طالب يأتي بمشهد حدث أو يحدث أمامه له علاقة بالاتزان الانفعالي .</p>

## البرنامج الإرشادي

<u>جلسات البرنامج</u>
<u>تسلسل الجلسة</u> :- السادسة .
<u>الموضوع</u> :- القلق .
<u>المشكلة</u> :- ان الطلبة لا يعرفون ان للقلق العادي والعصابي علامات .
<u>الاهداف</u> :- ان يتعلم المفحوصون ما يأتي :- (١) ما هو القلق . (٢) الفرق بين القلق والخوف . (٣) مصادر القلق وأهميتها في الصحة النفسية .
<u>أسلوب التنفيذ</u> :- أسلوب المحاضرة .
<u>زمن الجلسة</u> :- ٤٥ دقيقة .
<u>محتوى الجلسة</u> :- (١) مراجعة الواجب البيتي في الجلسة السابقة . (٢) يشرح الباحث معنى القلق واعطاء مقدمة حول الموضوع . (٣) يتحدث الباحث عن أنواع القلق . (٤) يؤكد الباحث على مصادر القلق .
<u>التقويم</u> :- أعط وصفا لشخصية في بيتك تتصف أو تتوفر فيها بعض علامات القلق ؟

## البرنامج الإرشادي

<u>جلسات البرنامج</u>	
	<u>تسلسل الجلسة</u> :- التامة .
	<u>الموضوع</u> :- اضطرابات الشخصية .
	<u>المشكلة</u> :- ان المعرفة باضطرابات الشخصية غير كافية لدى الطلبة وهي تقف على حد أما سلبي أو إيجابي .
	<u>الأهداف</u> :- ان يتعلم المفحوصون ما يأتي :- (1) معنى الشخصية . (2) مكونات الشخصية صفات ، عادات ، اتجاهات ، أفكار . (3) تصنيف الشخصيات الشاذة . (4) ما هي الاضطرابات النفسية .
	<u>اسلوب التنفيذ</u> :- محاضرة .
	<u>زمن الجلسة</u> :- 45 دقيقة .
	<u>محتوى الجلسة</u> :- (1) مراجعة الواجب البيتي في الجلسة السابقة . (2) يشرح الباحث معنى الشخصية . (3) اعطاء معلومات كافية عن مكونات الشخصية . (4) افهام الطلبة ان الشخصيات الشاذة ليست هي الاضطرابات النفسية سواء بسواء .
	<u>التقويم</u> :- سؤال يوجهه الباحث الى الطلبة : (1) ماذا تعلمت من هذه الجلسة ؟ (2) يكلف المفحوصون بواجب بيئي يبينون فيه فكرتهم عن اضطرابات الشخصية .

## البرنامج الإرشادي

جلسات البرنامج
تتمثل الجلسة :- التاسعة .
الموضوع :- الضغوط النفسية . Psychological stress
المشكلة :- عدم معرفة الطلبة تصنيف أنواع الضغوط النفسية وخطورتها على الصحة النفسية .
الأهداف :- (١) ان يعرف الطلبة المفهوم الواسع للضغوط النفسية . (٢) ان يعرف الطلبة مديات الضغوط النفسية .
اسلوب التنفيذ :- المحاضرة .
زمن الجلسة :- ٤٥ دقيقة .
محتوى الجلسة :- (١) مراجعة الجلسة السابقة والواجب البيئي . (٢) يشرح الباحث الجوانب المتعددة للضغوط . (٣) يوضح أنواع الضغوط النفسية . (٤) بيان مديات الضغوط . (٥) علامات الضغوط النفسية من الناحية الانفعالية والسلوكية .
التقويم :- (١) يوجه السباح أسئلة للمفحوصين مفادها هل تعرفت على الضغوط النفسية التي تواجهك . (٢) واجب بيئي يكلف به المفحوص هل هو فيزيائي اجتماعي أو نفسي .

## البرنامج الإرشادي

جلسات البرنامج	
تسلسل الجلسة :-	العملية - مرة .
الموضوع :-	اكتساب المهارات الاجتماعية .
المشكلة :-	عدم معرفة الطلبة ان مسألة اكتساب المهارات بطريقة ايجابية تمكنهم من التعامل بفعالية مع متطلبات وتحديات الحياة اليومية .
الاهداف :-	(1) ان يتعلم المفحوصون معنى المهارات الاجتماعية . (2) توضيح كيف يكتسب الانسان المهارة الاجتماعية . (3) بيان الامور التي تعيق عملية تعلم المهارة .
اسلوب التنفيذ :-	حوار ومناقشة .
زمن الجلسة :-	٤٥ دقيقة .
محتوى الجلسة :-	(1) مراجعة الواجب البيتي في الجلسة السابقة . (2) يشرح الباحث معنى المهارات الاجتماعية . (3) يشرح الباحث كيف يكتسب الانسان المهارة الاجتماعية . (4) يوضح الباحث الامور التي تعيق عملية تعلم المهارة .
التقويم :-	يوجه الباحث سؤالاً مفاده هل باستطاعتكم ان تأتوا بأمثلة اضافية عن اكتساب المهارة الاجتماعية ؟

جلسات البرنامج

المكان: الجلسة: - - - - - الثانية عشرة .

الموضوع: - - - - - الالتزام الديني .

المشكلة: - - - - - ان الطلبة لا يعلمون ان عدم الالتزام الديني يقود إلى التمزق النفسي ويشعر بالشقاء والاضراب عن أنفسهم وعن الآخرين ويخرجون من فراغ وينخلون في فراغ .

الهدف: - - - - - (١) ان يتعلم الطلبة ما معنى الالتزام الديني .

(٢) ان يعرفوا ان عدم الالتزام الديني يقودهم الى التمزق النفسي .

(٣) ان يتعلم الطلبة كيفية الالتزام الديني .

المتحدث: - - - - - (استضافة خطيب مسجد) حاصل على شهادة في العلوم الإسلامية .

زمن الجلسة: - - - - - ٤٥ دقيقة .

محتوى الجلسة: - - - - - (١) مراجعة الجلسة السابقة .

(٢) شرح المحاضر معنى الالتزام الديني واختلافه عن بقية الالتزامات .

(٣) يوضح أهمية في استقرار الحياة النفسية للفرد والمجتمع .

(٤) خطورة عدم اتصال الإنسان بربه عن طريق الطوبى والعبادات .

(٥) يشكر الباحث المحاضر الديني ويشكل الموضوع عن طريق علم النفس .

(٦) يؤكد الباحث على آراء علماء النفس في مسألة الالتزام الديني مؤكدا على رأي وايم

جيسن ومازلز ، يونك ، فلوجي .

التقويم: - - - - - يكاف الباحث الطلبة بواجب بيتي يعطون فيه شواهد من ضمن بيتهم الاجتماعية على

الالتزام الديني .

<p>أثير ناهضات البرقاجون الإرتقاسي</p>
<p>أثير ناهضات البرقاجون الإرتقاسي . الثانية عشرة .</p>
<p>الموضوع :- الاستقرار النفسي .</p>
<p>المشكلة :- ان الاستقرار النفسي عامل مهم في الصحة النفسية ويتطلب من الطلبة معرفة ذلك .</p>
<p>الهدف :- ان يتعلم الطلبة اهمية الاستقرار النفسي في مواصلة حياتهم الدراسية والعملية وجعلهم قادرين على ضبط انفعالاتهم .</p>
<p>اسلوب التدريس :- المحاضرة .</p>
<p>زمن الجلسة :- ٤٥ دقيقة .</p>
<p>محتوى الجلسة :- (١) مراجعة الجلسة السابقة .                  (٢) يشرح المحاضر كيف عرف المختصون الاستقرار النفسي .                  (٣) بيان المؤشرات الدالة على سلامة الحالة النفسية .                  (٤) توضيح النظرة النفسية للاستقرار النفسي .                  (٥) شرح لحدى نظريات الاستقرار النفسي .</p>
<p>التقويم :- تكلف الطلبة بواجب يبيى يشرحون فيه فكرتهم عن الاستقرار النفسي .</p>



## البرنامج التدريبي : الإرشاد النفسي

### البرنامج التدريبي : الإرشاد النفسي

تسجيل الجلسة :- ذات عشرون .

الموضوع :- التوافق الأسري .

الهدف من الجلسة :- ان عدم تحقق التوافق الأسري للمصاب يؤدي الى مشكلات نفسية تؤثر على مسيرته العلمية .

المحتوى :- ان يتعلم الطالب أهمية التوافق الأسري والتسيطرة على المشكلات التي تنتج من عدم التوافق .

الاسلوب التدريسي :- المحاضرة .

زمن الجلسة :- ٤٥ دقيقة .

محتوى الجلسة :- (١) مراجعة الجلسة السابقة .

(٢) يقوم الباحث بتعريف التوافق الأسري كما جاء في الأدبيات .

(٣) يشرح معنى التوافق الأسري حسب مصطلحاته .

(٤) يبين ان التوافق صفة نسبية .

(٥) توضيح أهميته على الحياة الدراسية .

(٦) شرح أهميته على الصحة النفسية .

التقويم :- سؤال يوجه على الطلبة ما هي النسبة التي تعتقد انك بها متوافق أسريا (واجب بيئي) .

## البرنامج الإرشادي

### جلسات البرنامج

تسليم الجلسة :- الرابعة عشر .

الموضوع :- اتخاذ القرار .

المشكلة :- عدم معرفة الطلبة ما هي عناصر اتخاذ القرار .

الهدف :- (١) ان يتعلم الطلبة كيفية إتخاذ القرار .

(٢) ان يتعلموا عناصر اتخاذ القرار .

المواد المتفحص :- حوار ومناقشة .

زمن الجلسة :- ٤٥ دقيقة .

محتوى الجلسة :- (١) مراجعة الجلسة السابقة .

(٢) شرح الباحث تعريف اتخاذ القرار .

(٣) توضيح النقاط التي يتأثر بها اتخاذ القرار .

(٤) بيان عناصر اتخاذ القرار .

(٥) شرح أهمية الاتزان الانفعالي باتخاذ القرار .

السؤال :- يكلف الطلبة بواجب بيئي وهو سؤال مفاده اذا تعرضت الي موقف يتطلب منك اتخاذ

قرار ماذا ستفعل ؟

1. There is an influence to the interact between the kind of guidance program and the kind of sex in mental health.
2. There is an influence to the kind of guidance program in mental health.
3. There is an influence to the sex kind in mental health
4. There is a statically difference in mental health between male and female and to the female side.
5. There is a statically difference in mental health between the two groups and to the experimental group side.

The recommendations of the research are:

1. The responsible in collages of education must activate the role of guidance programs in universities because its influence in mental health to the youth of the universities.
2. Increases the efficiency of teachers from the specialized in guidance and mental health and this will happen by making training courses in order to diagnosis and treat the students problems which leads to the growth of their mental health.

The researcher suggests the following:

1. Making scientific studies to know the influence of guidance program in mental health to other stages as preparatory stage, intermediate and institutions.
2. Knowing the relationship of mental health to other variables which the researcher doesn't talk about as intelligence and personally features

The research wants to know the guidance program effectiveness in mental health and to achieve this goal we tests the following hypothesis:

1. The interact between the kind of guidance program and the gender of sex which will not affect the mental health.
2. The kind of guidance will not affect the mental health.
3. The kind of mental health will not affect mental health.
4. There is no statically difference in mental health between male and female in the experimental group.
5. There is no statically difference in mental health between the experimental group and the standard group.

In order to achieve this goal we make an experiment its sample contain (60) students from the university, distributed into two groups, the experiment one contain (30) student and (30) to the standard group. The research depend on design of the standard group to the before and after tests and the research adapt a scale in mental health.

After making the equivalence between the two groups in several mental and demographic changes. The experimental group exposed to guidance program to (6) weak while the standard group doesn't .

After finishing the experiment the researcher applied an scale to mental health on the two groups at the same time and after analysis the data and treat it statically by using Nowky test and analysis of the dual dissimilar . The researcher finds the following results:-

## Abstract

Those who are concerned with psychology and mental health with the psychiatric gave a great interest in mental health because of the society doesn't care about mental health and this will lead to increases the social and mental diseases. This will costs efforts and money as well as increases the badness of the social and mental harmonizes. This matter became a useful science stand by it self and a subject to a scientific study because the mental health leads to the stability and happiness of human being.

This subject has a great importance which leads to involve the desired products from the human being and make them capable of enduring their responsibilities in its best way , and this involved from making the guidance program to the student in order to prepare to them a comfortable environment and make them capable of the harmonize at the base of the guidance interference in a small group which leads to make a clear positive change in student behavior as their behavior and personal problems are fade a way and this will make the guidance process has a great and important role in building the harmonize personality .

The mental guidance and the educational instructive is a therapeutic and precautionary way because it is advancement the strength points and avoiding the weak one which means that the guidance is not a amusing matter to students but is a necessity of the technical and scientific nature because of the complexity of life and living standard .

Republic of Iraq  
The Arabic higher institution to educational and  
psychological studies  
Baghdad

The Influence of the Guidance program  
In mental health to the student of the college of education  
. Diala University .

A thesis produced by  
Muafq Jaoub Muhsein Al- Aubadyi

To the council of Arabic higher institution to educational and  
psychological studies as a partial requirement to get master degree in  
harmonize psychology, mental health

Supervised by  
Assit. Prof. Wheab Maged Al-Kubasiy

1405 B.C

2005 A.C.

Baghdad