

أثر برنامج إرشادي في خفض الشعور باليأس لدى طلاب المرحلة الإعدادية

الكلمة المفتاح (الشعور باليأس)

The Effect of impact of a counseling program to reduce the
Feeling of Hopelessness of students at the preparatory stage

Key word (Feeling of Hopelessness)

Asset Prof.

الأستاذ المساعد الدكتورة

Latifa Majed Mahmood

لطيفة ماجد محمود

College of Education for Human Sciences كلية التربية للعلوم الإنسانية

Mail: Dr Latifa Majed @ yahoo. com

Master Student

طالب الماجستير

Yasir Hamati jasim Al Tamimi

ياسر هيمتي جاسم التميمي

College of Education for Human Sciences كلية التربية للعلوم الإنسانية

University of Diyala

جامعة ديالى

Mail: Yasir .Al Tamimi @Yahoo.Com

الملخص

يعد الشعور باليأس أحد المشكلات النفسية الشائعة، والتي كثيراً ما لا يلتفت إليها الناس ولا المسؤولون عن تقديم الرعاية الصحية، رغم إنها تلحق الضرر بمئات الملايين من الناس، ويرتبط الشعور باليأس بالقلق والاكتئاب والعجز عن التوافق وما ينتج عنه من مشاعر العجز عن التحكم في البيئة وانخفاض درجة تحمل الضغوط، ولا يأتي الشعور باليأس على حين غرة، وإنما يأتي عن طريق عملية التراكم، وكلما زادت وتنوعت تلك التراكمات أصبح الإنسان يئن تحتها ولا يستطيع تحملها، والنتيجة يكون الانفجار السلوكي السلبي بكل أنواعه، والشعور باليأس شأنه شأن الكثير من الاضطرابات النفسية الذي يفصح عن نفسه بعدد من الأعراض والأسباب لاسيما حين يحدث في مرحلة الطفولة، فقد أشار علماء النفس أن المعاملة السيئة تشعر المراهقين بفقدان الأمن والتناقض الوجداني وتنمي فيهم مشاعر العجز عن مواجهة مصاعب الحياة وتعودهم كبت انفعالاتهم وتوجيه اللوم إلى أنفسهم، وعندما يكبرون توظف صراعات الحياة الجديدة الصراعات القديمة لديهم فتظهر العصابية واليأس.

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

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي على مقياس الشعور باليأس.

٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده.

٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي.

يتحدد البحث الحالي بطلاب المرحلة الإعدادية في المدارس الإعدادية والثانوية التابعة للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى / قضاء بلدروز / الدراسة الصباحية للعام الدراسي (٢٠١٣-٢٠١٤).

ولتحقيق هدف البحث واختبار فرضياته استخدم المنهج التجريبي ذا التصميم (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة مع اختبار قبلي . بعدي) تكونت عينة البحث من (٢٠) طالباً من طلاب المرحلة الإعدادية موزعين بطريقة عشوائية على مجموعتين، (مجموعة تجريبية) و(مجموعة ضابطة) ، وبواقع (١٠) طلاب في كل مجموعة ، وقد تم إجراء التكافؤ للمجموعتين في بعض المتغيرات وهي (درجات الطلاب على مقياس الشعور باليأس، والتحصيل الدراسي للأب، والتحصيل الدراسي للام، والذكاء، والعمر الزمني محسوباً بالأشهر ، والمستوى الاقتصادي).

وقام الباحثان بتبني مقياس الشعور باليأس الذي أعدته (Beck & Steer, 1974) للمرحلة الإعدادية وتم عرضه على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس الذين أكدوا بنسبة (١٠٠%) صلاحية المقياس للتطبيق وبذلك تحقق الصدق الظاهري، أما الثبات فتم إيجاده بطريقتين هي التجزئة النصفية إذ بلغ (٠،٨٤) ، والفاكرونباخ وقد بلغ (٠،٩٠).

وكذلك قام الباحثان بتطبيق برنامج إرشادي أعد لغرض خفض الشعور باليأس، وتم التحقق من صدق البرنامج عن طريق الصدق الظاهري، من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء في الإرشاد والتوجيه، وقد تكوّن البرنامج الإرشادي من (١٤) جلسة إرشادية وبواقع (جلستين) في الأسبوع زمن الجلسة الواحدة (٤٥) دقيقة.

وتطلب البحث استخدام الوسائل الإحصائية الآتية: (معامل ارتباط بيرسون ، ومعادلة سبيرمان براون ، القوة التمييزية للفقرات ، اختبار مان وتني ، اختبار ولكوكسن ، الوسط المرجح والوزن المئوي ، T.test) .

أظهرت نتائج البحث ما يأتي :

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) في المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي .

٢. وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) في المجموعة التجريبية قبل البرنامج وبعده .

٣. وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

أولاً: مشكلة البحث:-

يعد الشعور باليأس واحداً من المشكلات النفسية الذي تتنوع أسبابه وأعراضه وتتداخل فيه مجموعة من العوامل الجسدية والنفسية والاجتماعية. والشعور باليأس شأنه شأن الكثير من المشكلات النفسية والوجدانية، يفصح عن نفسه في مجموعة من الأعراض بعضها مادي (عضوي) وبعضها معنوي (فكري أو مزاجي) وبعضها اجتماعي، تشتمل هذه الأعراض على جوانب من السلوك والأفكار والمشاعر التي تحدث مترابطة والتي تساعد في النهاية على وصف السلوك اليأس وتشخيصه. وتشير البحوث والدراسات إلى أنَّ الشعور باليأس يمكن أن يصيب الإنسان في جميع المراحل العمرية (Diydon&Gotib,1985) وان واحداً من كل ثماني مرافقين (19- 10سنة) لديهم حالة من اليأس (Dixon et al,2009) (نستول ٢٠١٥، ص٤٠٧). وتشير تقارير وإحصائيات منظمة الصحة العالمية في العراق أن نسبة ١٠ %

من الأشخاص الذين عاشوا صراعات مسلحة يعانون من مشاكل نفسية ، وأن من أكثر الحالات شيوعاً هي الشعور باليأس (منظمة الصحة العالمية ، مكتب بغداد، ٢٠٠٧).

وتم تحديد الشعور باليأس باعتباره واحداً من أهم العوامل المؤثرة على الحالة النفسية ، وأنه وجهة نظر سلبية نحو المستقبل، ووفقاً لنظرية (بيك) المعرفية في اليأس فإنّ هذا المنظور السلبي للمستقبل هو جزء من الثالوث المعرفي السلبي، وسمة مميزة لنمط التفكير الاكتئابي. (Beck, et al, 1976 , p:43) . وتكمن خطورة الشعور باليأس في أنه أحد الأسباب الرئيسة المؤثرة على الإنسان، إذ تشير البحوث إلى ارتباطه بالانتحار، وأن ٥٠% الى ٧٠% من حالات الانتحار سببها الشعور باليأس (حقي، ١٩٩٥، ص٣٦٩).

ولأهمية وحساسية المرحلة الإعدادية لكونها مرحلة مراهقة ؛ إذ تحدث فيها معظم التغيرات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية مما دعا بعض العلماء إلى القول إنها ميلاد نفسي جديد (عبد الرحيم، ١٩٨٦، ص٢٧٧) .

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

ثانياً: أهمية البحث:-

يعد الشعور باليأس أحد المشكلات النفسية التي عرفها الإنسان قديماً، فقد وصفها أرسطو ٣٧٠ ق.م بالماليخوليا وهي سوء الطبع الأسود الذي يتحرك نحو المخ فيسبب المرض، وأشار إلى أن الذين يعانون من السوداوية يشكون من آلاف التفاهات. ويعد اليوم الشعور باليأس أحد أكثر المشكلات النفسية انتشاراً في العالم (Carson & Adams, 1981; 34) فهناك مشكلات نفسية لوحظت زيادة انتشارها في العصر الحالي وأصبحت ضمن قائمة طويلة يطلق عليها أمراض العصر، تتسبب في وفاة أعداد كبيرة من البشر ومن هذه الأمراض القلق والشعور باليأس والكآبة. (الشربيني، ١٩٩١، ص ٩٨) فقد شهدت الفترة الأخيرة من النصف الثاني من القرن العشرين زيادة هائلة في انتشار هذه المشكلات في كل أنحاء العالم ، وتقول آخر الإحصائيات التي صدرت عن منظمة الصحة العالمية أن ما يقرب من ٧% - ١٠% من سكان العالم يعانون من اليأس والاكتئاب، وهذا يعني وجود مئات الملايين من البشر في معاناة نتيجة للإصابة بهذه الأمراض. (الشربيني، ٢٠١٠، ص ٢٧)

أن المجتمع المضطرب الذي يعوزه الاستقرار السياسي والاقتصادي قد يدفع بأبنائه إلى السلوكيات السلبية والاضطرابات النفسية ، مثل: أعمال العنف والجنوح والقلق والاكتئاب واليأس والرسوب الدراسي. فقد سجلت أكبر نسبة انتحار في الولايات المتحدة الأمريكية إثر الأزمة الاقتصادية الكبرى التي تعرضت لها عام ١٩٢٩م ، ويقول دوركهيم (Durkheim) إنَّ الانتحار الذي يكون بسبب الاكتئاب أو اليأس ليس ظاهرة منعزلة عن المجتمع بل هو في صميمه، ويعتقد كابلان وسادوك (Kaplan & Sadock) أن عصرنا هو عصر الضغوط والمشكلات النفسية المختلفة التي تصيب الأفراد من مختلف الطبقات الاجتماعية ، سواء أكانوا طلاباً أم مواطنين يعملون

في مجالات الحياة المتعددة. (معريس، ٢٠١٠، ص١٦). ويؤكد آرون بيك (Beck) أن المشكلات النفسية يمكن أن تحل عن طريق الفهم وتصحيح المفاهيم المخطوءة وتعلم اتجاهات أكثر تكيفاً لأنها في الأصل حصلت عن طريق معلومات غير كافية والتي في الغالب تكون مخطوءة ، وأن المشكلات النفسية لا تكون ناتجة أساسا عن اضطراب في تفكير الفرد ، فطريقة تفكير الفرد وما يعتقدوه وكيف يفسر الأحداث من حوله كلها عوامل مهمة في نشوء المشكلات النفسية (Beck, 1976, p, 318). وقد أشارت أبحاث برونهافر وآخرين (Bornhofer, et al , 2005) أن اليأس هو أحد عوامل الخطر القابلة للتعديل والتي يمكن أن تتضاءل بسبب تدخلات العلاج النفسي السليم. (Bronhofer, et , 2005, :23).

قد يتعرض الإنسان خلال حياته إلى الكثير من الضغوط والأزمات النفسية خاصة ما يتعرض له في مرحلة المراهقة باعتبارها فترة حرجية، وهي أدق وأصعب مرحلة يمر بها الإنسان نظرا الى ما تتصف به من تغيرات جذرية تنعكس آثارها على مظاهر النمو الجسمية والعقلية والاجتماعية (أشول، ١٩٨٤، ص٣١٨).

وتكمن أهمية المرحلة الإعدادية لكونها تمثل شريحة مهمة في المجتمع وتشهد تغييرات نفسية وفسولوجية موازنةً بالمراحل العمرية الأخرى وفي الوقت نفسه مرحلة إعداد للجامعة (الآلوسي، ١٩٨٤، ص٣). وتتميز هذه المرحلة بسرعة الغضب دفاعا عن الكرامة ، وحب المراهق للاهتمام به من الآخرين ، وشيوع حالات اليأس بينهم التي قد تدفع بعضهم إلى الانتحار (أسعد، ١٩٧٧، ص٩٢). وتعد هذه المرحلة، مرحلة البناء النفسي والمعرفي للطلبة فقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن الشعور باليأس له علاقة بالمشكلات اليومية للطلبة وسوء التصرف في المدرسة ، ومنها دراسة كاشاني (KashaniK, 1989) فقد أكدت هذه الدراسة أهمية

البحث في إيجاد حلول لمشكلات الطلاب المدرسية واليأس المتولد منها
(Kashani,1989,p,496).

تتضمن عملية الإرشاد النفسي في المرحلة الإعدادية برامج إرشادية مختلفة ومتنوعة تهدف إلى مساعدتهم على التكيف والتوافق المدرسي، من أجل رفع كفاءتهم التعليمية بالتغلب والقضاء على ظاهرة تأخرهم الدراسي والعمل على حل مشكلاته الشخصية والاجتماعية والتربوية والمهنية. (المصري، ٢٠١٠، ص ٣٣) .

ثالثاً: هدف البحث وفرضياته:

يهدف البحث الحالي إلى معرفة أثر برنامج إرشادي في خفض الشعور باليأس لدى طلاب المرحلة الإعدادية من خلال التحقق من صحة الفرضيات الصفرية الآتية :-

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده.

٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي على مقياس الشعور باليأس.

٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي.

رابعاً: حدود البحث:-

يتحدد البحث الحالي بطلاب المرحلة الإعدادية/ الدارسة الصباحية للمدارس في قضاء بلدروز، والتابعة للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى ، للعام الدراسي (٢٠١٣ - ٢٠١٤).

خامساً: تحديد المصطلحات:-

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

(الأثر بالتحريك : ما بقي من رسم الشيء ، والتأثير : إبقاء الأثر في الشيء ، وأثر في الشيء ، ترك فيه أثراً). (ابن منظور ، ١٩٨٣ : ١٩).

٢- الأثر اصطلاحاً : وهو نتيجة الشيء وله معان عدة :أ- يعني النتيجة وهو الحاصل من شيء .ب- يعني العلامة وهو السمة الدالة على الشيء .ج- يعني الشيء المتحقق بالفعل ، لأنه حادث عن غيره وهو بمعنى ما مرادف المعلول ، أو السبب عن شيء .

وعرفه (الحفني ١٩٩١) : بأنه مقدار التغير الذي يطرأ على المتغير التابع بعد تعرضه لتأثير المتغير المستقل (الحفني، ٢٥٣:١٩٩١) .

- البرنامج الإرشادي: عرفه كل من:-

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

- بوردر (Border&Dryra,1992) : برنامج تم التخطيط له على أسس علمية سليمة ، ويتكون من مجموعة خدمات إرشادية مباشرة وغير مباشرة تم تقديمها لجميع أفراد المدرسة (Border & Dryra , 1992 , p, 462).

- التعريف النظري للباحثين: يتفق الباحثان مع ما ذهب إليه بوردر (Border & Dryra , 1992) في تحديده لمصطلح البرنامج الإرشادي.

- الشعور باليأس: عرفه كل من:-

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

-عرفه بيك (Beck 1987) : هو حالة وجدانية تبعث على الكآبة وتتسم بتوقعات الفرد السلبية نحو الحياة والمستقبل وخيبة الأمل أو التعاسة ، وتعميم ذلك الفشل في كل محاولة ، وقد أطلق (Beck) على ذلك الثالوث المعرفي للاكتئاب واليأس وتعني النظرة السلبية للذات والعالم والمستقبل. (أبو اسعد ٢٠٠٩: ٢٠٧).

-التعريف النظري:-

اعتمد الباحثان تعريف بيك (Beck) للشعور باليأس في هذا البحث وهو أقرب التعاريف التي تتطابق مع البحث الحالي.

-التعريف الإجرائي :

هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب من خلال إجابته على مقياس الشعور باليأس الذي اعتمده الباحث في البحث الحالي .

- النظرية التي فسرت الشعور باليأس:-

آرون بيك Aron.T.Beck (١٩٢١) تشير نظرية (Beck) إلى أن الناس هم نتاج التفاعل بين العوامل الفطرية والبيولوجية والنمائية والبيئية (Beck& Weishaar,2008) وتؤكد دور العمليات المعرفية في نمو الاضطرابات مثل اليأس. (نستول ، ٢٠١٥ ، ص٣٠٩).

ويشير آرون بيك الى أن الأشخاص الذين يشعرون باليأس يمتلكون مخططات معرفية سلبية وتوقعات سلبية نحو الذات والعالم والمستقبل، وقد أطلق بيك على ذلك الثالوث المعرفي للاكتئاب واليأس وهي:

- ١- النظرة السلبية للذات، فالشكل الأول يتكون من اعتقاد الشخص اليأس بأنه تافه وغير كفوء وأن أي سوء حظ يحصل له يفسر على أنه عيب ، أو عدم كفاءة.
- ٢- النظرة السلبية للعالم، أما الشكل الآخر والمتعلق بالتجارب الشخصية للفرد، فإن التعديلات المقبولة التي يلجأ إليها الفرد بخصوص الأخطاء التي يقع فيها لا تلقى إلا اللوم والتأنيب على أنه نوع من عدم الرضا عن اختياراته وحلوله.
- ٣- النظرة السلبية للمستقبل، الصورة الأخيرة من الأفكار السلبية حول رأي الفرد السلبي في المستقبل وهو حالة انعكاسية لحالة العجز وعدم قدرة الفرد على تحسين وضعه، هذه الاعتقادات التي تشكل صورة الفرد عن نفسه وعن عالمه من حوله يراها بيك (Beck) أنها عوامل قوية قد تؤدي إلى تفاقم واستمرار حالة اليأس لديه (Atkiuson & Richard, 1996,p:529).

ويرى Beck أن الأشخاص اليائسين يعتقدون أن لا شيء يمكن أن يتحول ليكون في صالحهم ، وعجزهم عن النجاح في أي عمل يقومون به ، وعجزهم عن تحقيق أهدافهم .(أبو أسعد ٢٠٠٩، ص٢٠٧) . ووفقا لنموذج Beck فان اليأس ما هو إلا مجموعة من الأعراض والمظاهر الانفعالية والمعرفية والدافعية والجسمية السلبية، لكن الأعراض المعرفية لليأس هي التي تؤدي الدور الأساسي في استمرار معاناة الشخص من هذه الأعراض ، ويتم النظر إلى تفكير الفرد على أنه أسلوب خاطئ يسود فيه ثلاث معرفي Cognitive triad يمثل أنماط التفكير السلبية حول الذات Self والعالم World والمستقبل Future . انه يمر بسلسلة من الأفكار السلبية الآلية Negative automatic thoughts تلك المجموعة من الأفكار التي تحدث من دون أسباب معقولة، لكنها مقبولة جداً من وجهة نظر الفرد. ويرى Beck 1970 أكثر مما سبق أن أنماط التفكير السلبي في اليأس تنجم عن نشاط أو تنشيط Activation المخططات المعرفية البهلاء واستثارة المخططات المعرفية ذات الخلفية المزاجية المضطربة Idiosyncratic Schemas التي كانت كامنة والتي حددها بأنها أبنية معرفية هدفها الفرز

والتصنيف، والترميز، وتقييم المنبهات التي تصطمم بالإنسان وتستنثيره (للهي، ٢٠٠٦، ص١٢٨).

منهج البحث وإجراءاته:

أولاً: منهج البحث: - تعد البحوث التجريبية من أكثر البحوث العلمية دقة إذ يمكن أن تستخدم لاختبار الفرضيات الخاصة بالسبب والنتيجة ويكون هذا النوع من أكثر البحوث صدقاً في حل المشكلات التربوية والنفسية. (عدس، ١٩٩٨، ص١٨٤).

ثانياً: التصميم التجريبي:

يقصد به وضع الهيكل الأساسي لتجربة ما، ويتضمن وصفا للجماعة التي يتكون منها أفراد التجربة؛ إذ يتم فيها تحديد الطرائق لاختيار عينتها (العيسوي، ٢٠٠٠، ص٨٠). تم استعمال تصميم المجموعة العشوائية بمجموعتين (تجريبية وضابطة) وباختبار قبلي وبعدي، وكما موضح في الشكل (١).

الاختبار أبعدي	برنامج إرشادي	اختبار قبلي	المجموعة التجريبية
	بدون برنامج		المجموعة الضابطة

الشكل (١) التصميم التجريبي المستخدم في البحث الحالي

ثالثاً: مجتمع البحث: - يتكون مجتمع البحث من :

أ- مجتمع المدارس: بلغ مجموع المدارس الحكومية الإعدادية والثانوية للبنين للدراسة النهارية في قضاء بلدروز التابعة لمديرية تربية ديالى (١١) مدرسة للعام الدراسي (٢٠١٣-٢٠١٤).

ب- مجتمع الطلاب: يشمل مجتمع البحث طلاب المرحلة الإعدادية في قضاء بلدروز والبالغ عددهم (١٥٠٢) طالب موزعين على (١١) مدرسة إعدادية وثانوية.

رابعاً: عينة البحث: - تتكون عينة البحث مما يأتي :-

١. عينة المدارس: اختار الباحثان (إعدادية الإمام الزهري) في مركز قضاء بلدروز التابعة لمديرية تربية ديالى بصورة عشوائية عينة للبحث.

٢. عينة الطلاب: بلغ عدد طلاب إعدادية الإمام الزهري (١٣٦) طالباً موزعين على الصفوف الدراسية وكما في الجدول (١).

الجدول (١) توزيع الطلاب في إعدادية الإمام الزهري موزعين حسب الصفوف

ت	الصف	العدد
١	الرابع الأدبي	١٩
٢	الرابع العلمي	٤٠
٣	الخامس الأدبي	٣٧
٤	الخامس العلمي	٤٠
	المجموع	١٣٦

٣. عينة تطبيق البرنامج الإرشادي: قام الباحثان بالخطوات الآتية لاختيار عينة التطبيق وكما

يأتي:

١. تطبيق مقياس الشعور باليأس على طلاب المرحلة الإعدادية .

٢. تم اختيار (٢٠) طالباً بالطريقة العشوائية من الذين حصلوا على درجات أعلى من الوسط الفرضي البالغ (١٠) على مقياس الشعور باليأس وقد تراوحت درجاتهم ما بين (١١-١٨) درجة.

٣. تم توزيع الطلاب بشكل عشوائي على مجموعتين: أحدهما ضابطة، والأخرى تجريبية بواقع (١٠) طلاب في كل مجموعة.

خامساً : التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية:- لقد أجرى الباحثان التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في عدد من المتغيرات ومنها :-١. درجات الطلاب على مقياس الشعور باليأس قبل بدء التجربة.٢. العمر.٣. الذكاء.٤. التحصيل الدراسي للأب والأم.٥. المستوى الاقتصادي. وقد أثبتت النتائج الإحصائية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين.

سادساً : أدوات البحث:-

تعرف أداة البحث بأنها مجموعة من البنود أو الأسئلة تمثل القدرة أو الخاصية المراد قياسها (عبد الرحمن، ١٩٨٣ : ١٩٥)، أمّا انستازي (Anastasi,1976) فتعرف أداة القياس بأنها: أداة موضوعية مقننة لتحديد عينة من السلوك (أبو جادو، ٢٠٠٣ : ٣٩٨)، ولتحقيق أهداف البحث تطلب توافر أداتين وعلى النحو الآتي:

١- مقياس الشعور باليأس: - بعد اطلاع الباحثين على الأدبيات ذات العلاقة بموضوع البحث الحالي أستقر الرأي على تبني مقياس الشعور باليأس الذي أعده بيك وستير ١٩٧٤ (Beck & Steer, 1974) لقياس الشعور باليأس بسبب:

أ- انه مقياس عالمي. ب- تطابق المقياس للمرحلة الدراسية التي قام الباحثان بإجراء بحثهما عليها. ج- استخدم سابقا في البيئة العراقية والعربية. د- موافقة الخبراء على صلاحيته. وهذه المسوغات المذكورة آنفاً هي التي دفعت الباحثين إلى استخدام هذا المقياس لقياس الشعور باليأس لدى طلاب المرحلة الإعدادية وفيما يلي وصف للمقياس:

وصف المقياس:-

يتكون المقياس من (٢٠) بنداً يجاب عنها باختيار إجابة واحدة من إجابتين (نعم-لا) على كل بند علماً بأن (٩) بنود (١،٣،٥،٦،٨،١٠،١٣،١٥،١٩) تصحح سلبيًا في ضوء النفي وتحصل الإجابة (لا) على درجة واحدة و الإجابة (نعم) على الدرجة (صفر) في حين أن هناك (١١) بنداً (٢،٤،٧،٩،١١،١٢،١٤،١٦،١٧،١٨،٢٠) يصحح ايجابياً حيث تحصل الإجابة (نعم) على الدرجة (١) والإجابة (لا) على الدرجة (صفر) ثم تجمع الإجابات جميعها لاستخراج الدرجة الكلية، وتتراوح درجات المقياس بين (صفر - ٢٠) درجة، وقد أطلق عليه (بيك) الثالوث المعرفي لليأس وتعني النظرة السلبية للذات والعالم والمستقبل علماً أن تسعة بنود من المقياس تدور حول اتجاه الفرد نحو المستقبل، أمّا بقية البنود وعددها (١١) بنداً فتدور عباراته حول التشاؤم (أبو اسعد، ٢٠٠٩، ص ٢٠٨).

التحليل الإحصائي :- إجراءات تحليل الفقرات:

١- الصدق:- وللتحقق من صدق مقياس الشعور باليأس. قام الباحثان باستخراج نوعين من الصدق وهما كما يأتي:

أ- الصدق الظاهري:- وللتحقق من الصدق الظاهري للمقياس يتم عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس والإرشاد النفسي والبالغ عددهم (١٦) خبير للحكم على صلاحية فقراته لقياس الشعور باليأس ؛ إذ حصل على نسبة اتفاق (١٠٠%) على استخدامه.

ب- صدق البناء : يعد الصدق البنائي أكثر أنواع الصدق قبولاً ، وقد أوضح عدد كبير من المختصين أنه يتناسب مع جوهر مفهوم أيبيل (Ebel) للصدق في تشبع المقياس بالمعنى (فرج ، ١٩٨٠، ص ٣١٣) ، وفي هذا النوع من الصدق يحاول الباحث التعرف على طبيعة الظاهرة السلوكية التي يسعى المقياس إلى قياسها (الزوبعي، ١٩٨١ص:٤٢).

تم التحقق من هذا الصدق عن طريق المجموعتين المتطرفتين وعن طريق علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس. وقد أظهرت النتائج أن جميع فقرات المقياس مميزة.

٢- الثبات:- قام الباحثان باستخراج ثبات المقياس بالطرائق الآتية :

أ- التجزئة النصفية: قسمت فقرات المقياس إلى مجموعتين أو نصفين باعتماد نظام الحقيقية الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) ، وبعد أن تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين نصفي المقياس تبين انه (٠,٧١) ولما كان معامل الثبات المستخرج هو لنصف المقياس لذلك تم تعديله باستعمال معادلة سييرمان. براون وأصبح بعد التعديل (٠,٨٤).

ب- طريقة ألفا كرونباخ: يسمى معامل الثبات المحسوب بهذه الطريقة بمعامل الاتساق الداخلي للمقياس وهو الثبات الذي يبين قوة الارتباط بين فقرات المقياس ، وينطبق معادلة ألفا كرونباخ

على البيانات المستعملة في الثبات بطريقة التجزئة النصفية تم استخراج معامل ثبات المقياس والبالغ (٠،٩٠) وهو معامل ثبات مرتفع.

٢- البرنامج الإرشادي:-

ولتحقيق هدف البحث المتمثل، بالتعرف على(اثر برنامج إرشادي في خفض الشعور باليأس لدى طلاب المرحلة الإعدادية)، لا بدّ من بناء برنامج إرشادي قائم على أسلوب العلاج المعرفي، يتلاءم مع طبيعة البحث وأغراضه في الإرشاد. طبق الباحثان البرنامج الإرشادي بالاستناد على أسلوب العلاج المعرفي لآرون بيك واعتمد الإرشاد الجمعي، واستطاع الباحث من تحقيق (١٤) جلسة إرشاد جمعي استغرقت كل منها (٤٥) دقيقة. والتي تضمنت جميع الفنيات التابعة لنظرية بيك وهي:

١. الإبعاد والتركيز. ٢. ملء الفراغ. ٣. رصد عملية التفكير غير السويّة. ٤. توثيق الاستنتاجات.
٥. تغيير القواعد.

الصدق الظاهري للبرنامج الإرشادي : Face Vaidity of the Programmed

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

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

أنموذج إدارة الجلسة (الرابعة) من البرنامج الإرشادي الذي تم تطبيقه على أفراد المجموعة
التجريبية :

إدارة الجلسة : الرابعة

مدة الجلسة ٤٥ : دقيقة

موضوع الجلسة: (تقدير الذات)

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

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

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

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

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

- يقوم المرشد بتحديد الأفكار المحققة للذات ومساعدة الطلاب على طرد هذه الأفكار وأن لا يثق بها .

- يقوم المرشد بتلخيص ما دار في الجلسة الإرشادية وتحديد الايجابيات والسلبيات
- يطلب المرشد من كل طالب كتابة موقفين ايجابيين في تقدير الذات.
- يودّع المرشد الطلاب ويذكّرهم بموعد الجلسة القادمة.

سابعاً : الوسائل الإحصائية:- استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية :-

١. معامل ارتباط بيرسون.٢. معادلة (ألفا - كرونباخ).٣. معادلة سبيرمان التصحيحية.٤. مربع كاي .٥. اختبار ولكوكسن لعينتين مترابطتين.٦. اختبار مان وتني.٧. الوسط المرجح والوزن المئوي.

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها :

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

١- الفرضية الأولى : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي.

ولاختبار صحة هذه الفرضية استخدم اختبار (ولكوكسن لعينتين مترابطتين) لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ؛ إذ تبين أن القيمة المحسوبة (١٨,٥) غير دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية (٨) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية ، أي : لا توجد فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

٢- الفرضية الثانية : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده.

ولاختبار صحة هذه الفرضية استخدم اختبار (ولكوكسن لعينتين مترابطتين) لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي، إذ تبين أن القيمة المحسوبة (صفر)، وهي دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية (٨) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة ، أي توجد فروق بين المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده.

٣- الفرضية الثالثة : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين درجات المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار أبعدي.

ولاختبار صحة هذه الفرضية استخدم اختبار (مان وتتي لعينات متوسطة الحجم) لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، إذ تبين أن القيمة المحسوبة (صفر)، وهي دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية (٢٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية ، وقبول الفرضية البديلة ، أي: توجد فروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج ولصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً: مناقشة النتائج وتفسيرها:

من خلال استعراض النتائج التي توصل إليها البحث الحالي أظهرت نتائج التحليل الإحصائي بأن عينة البحث تتصف باليأس وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (غني، ٢٠١٠) وكما يرى (A.Beck) أن الأشخاص الذين يشعرون باليأس يمتلكون مخططات معرفية سلبية وتوقعات سلبية نحو الذات والعالم والمستقبل، وقد أطلق بيك على ذلك الثالوث المعرفي لليأس. ويؤكد المعرفيون أن الأفراد الذين يميلون إلى تكوين استنتاجات سلبية واجترارت انفعالية مسبقة حول المواقف التي تواجههم قد يكونون أكثر عرضة للإصابة باليأس.

تعد الأساليب المعرفية من الأساليب الجيدة ؛ إذ تستعمل فيها فنيات سهلة الأجراء كالقدرة على الإقناع بما يناسب العقل والمنطق ويقول بيك (Beck) " ما علينا في العلاج المعرفي إلا أن ندرّب الأسوياء المضطربين على أن يلتفتوا إلى ما يدور بداخلهم من مواقف مختلفة" (بيك، ٢٠٠٠، ص ٤).

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

أن هذه النتيجة تعود إلى أن المجموعة التجريبية خضعت للبرنامج الإرشادي ، في حين لم تخضع المجموعة الضابطة له ، لذا ظهرت الفروق لدى المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة ، وهذا يعد مؤشراً على نجاح البرنامج الإرشادي الحالي المطبق من قبل الباحثين ، ودليل على أثر أسلوب بيك في العلاج المعرفي وله فاعلية في خفض الشعور باليأس لدى طلاب المرحلة الإعدادية . كما انه علاج مباشر تستخدم فيه فنيات معرفية لمساعدة المسترشد في تصحيح أفكاره السلبية ومعتقداته اللاعقلانية ، ومن خلال هذا العلاج المعرفي يتم التركيز على دور نظام المعتقدات في التأثير على السلوك . ويرمي العلاج المعرفي إلى تعليم الفرد كيف يصبح واعياً بأفكاره والتعامل مع التفكير غير المنطقي وكيفية حل المشكلات وذلك بإشراك المسترشد في حل المشكلة . فالعمليات المعرفية التي يمارسها الفرد مثل الإدراك والتفكير والتخيل تؤثر بشكل مباشر على الفرد ؛ إذ تساعد الأساليب المعرفية المسترشد على تعلم مهارات جديدة وبنى معرفية جديدة، وأن دور المرشد ومهمته هو تشخيص العمليات المعرفية المشوهة وتنظيم

خبرات التعلم التي سوف تغير المعتقدات وأنماط السلوك غير المرغوب (Brammer, 1989, p:70).

وكذلك يعزو الباحثان النتائج الايجابية التي توصلوا إليها للأسباب الآتية:

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

٢- إنَّ الفنيات الإرشادية المستخدمة في البرنامج الإرشادي لها أثرها في خفض الشعور باليأس لدي الطلاب من خلال مساعدتهم على تغيير طريقة إدراكهم للأمور بشكل سلبي، وهذا يتفق مع نظرية بيك المعرفية على أن التفكير يمكن أن يكون غير واقعي بسبب أنه مشتق من مقدمات خاطئة، كما يمكن أن يكون السلوك قاصراً ومؤدياً للفشل بسبب أنه مبني على اتجاهات غير معقولة (باترسون، ١٩٩٠، ص ٢٩) .

- إنَّ وضع الخطة الإرشادية من قبل الباحث وبما يتناسب مع الحاجات الإرشادية للمسترشدين؛ إذ اعتمد الباحثان في بناء برنامجهما على أسس علمية تتضمن مناقشة وحول وتدريب بيئي والنقد الموضوعي مما أدى إلى استيعاب الطلاب لمفردات الجلسات الإرشادية ، الأمر الذي ساعد في حل المشكلات والاضطرابات النفسية والذي جاء مماثلاً للمواقف الحياتية التي يعيشها الطلاب .

٤- إن اعتماد الباحثين على عدة أساليب إرشادية تنتمي إلى العلاج المعرفي للعالم آرون بيك (Beck) في هذه الاتجاه والتي أثبتت فاعليتها في دراسات كثيرة ،كان لها الأثر البالغ في نجاح جلسات البرنامج الإرشادي، وإن إتباع الباحثين في هذا العلاج على خطوات ناجحة باستبدال الأفكار والاعتقادات غير المنطقية والمشوهة بأخرى منطقية وغير مشوهة والعمل على إعادة

البناء المعرفي (Cognitive restructuring) أثر واضح في تغيير أفكار المسترشدين واعتقاداتهم وطريقة إدراكهم للأمور (الريماوي، ٢٠٠٦، ص ٦٣١). كما أنّ اعتماد الباحث على جميع الأساليب المعرفية في نظرية بيك كان له الأثر الواضح في نجاح البرنامج وتوفير بدائل متعددة من الأساليب والفنيات مكن الباحث من اختيار الفنيات المناسبة لكل جلسة بما يتناسب معها وكونها فنيات علاجية مكملة لبعضها أصبح لها الدور الفاعل في إنجاح الجلسات الإرشادية، فالتعرف على الأفكار المرتبطة بسوء التكيف وزيادة وعي المسترشدين بها وتعليم المسترشدين التركيز على التصورات التي تحدث أثناء مروره بخبرة المثير والاستجابة من خلال عملية ملء الفراغ والإبعاد والتركيز في التفكير غير التوافقي للفرد وتدقيق الاستنتاجات للأفراد في التمييز بين العمليات العقلية الداخلية المثيرات الخارجية وتغيير القواعد بأخرى أكثر واقعية، كان لها الأثر بأن تكون الجلسات مترابطة ومؤثرة في نجاح البرنامج الإرشادي.

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

٦- إنّ استخدام أسلوب الإرشاد الجماعي كان له أثره الفعال في خفض الشعور باليأس لدى طلاب المرحلة الإعدادية، وان الإرشاد الجماعي ناجح وفعال مع المراهقين (Halling, 1996 :46) وذلك من خلال إرشاد الطلاب الذين تتشابه مشكلاتهم واضطراباتهم وهذا يؤدي إلى التفاعل والتعاطف بين طلاب المجموعة الإرشادية (الفضل ، ٢٠٠٩، ص ٥٩-٦٣).

ثالثاً: التوصيات : في ضوء نتائج البحث يوصي الباحثان ما يأتي :

١- إمكانية الإفادة من البرنامج الحالي المعد في هذه الدراسة في المدارس المتوسطة والإعدادية لخفض الشعور باليأس لدى الطلبة من قبل المرشدين التربويين.

٣- الاستفادة من الإرشاد المعرفي في المدارس الإعدادية وتدريب القائمين على الإرشاد على استخدام هذا الأسلوب لكونه أسلوباً حديثاً وفعالاً.

٣- قيام المرشدين التربويين بالتعاون مع إدارة المدارس الإعدادية بعقد ندوات لتعريف الطلبة بالمشكلات النفسية التي تعترضهم، وأن يكونوا على دراية بالتعامل مع هذه الأمور.

٤- إشراك إدارات المدارس الإعدادية (المديرين ، والمدرسين، والمرشدين) بالعمل على خلق الأجواء التي تساعد في تهيئة البيئة المدرسية الملائمة التي تخفف من مشاعر اليأس لدى الطلبة.

رابعاً: المقترحات : استكمالاً للبحث الحالي وتطويراً له يقترح الباحثان إجراء ما يأتي :

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

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

٣- إجراء دراسة تستهدف أثر برنامج إرشادي لخفض الشعور باليأس للطلبات في المرحلة الإعدادية.

Abstract

The sense of despair a common mental disorders , which are often not heeded by the people, nor responsible for the delivery of health care , even though it is detrimental to the hundreds of millions of people , and is linked to the feeling of hopelessness anxiety, depression and inability to compatibility and the resulting feelings of helplessness about controlling the environment and low the degree of stress , and does not come despair by surprise , but it comes through a process of accumulation, and the more varied these accumulations whenever become human Yan underneath and can not afford , and the result is the explosion of behavioral downside of all kinds , and a sense of hopelessness , like a lot of mental disorders , which disclose the same number of symptoms and causes , particularly what happens in childhood has pointed psychologists that ill feeling adolescent insecurity and ambivalence and develop those feelings of helplessness in the face of the difficulties of life and familiarity to suppress their emotions and to blame themselves , and when they grow up Toukd life struggles new old conflicts they appear neuroticism and despair.

Current research aims to identify the impact of a pilot program to reduce the feeling of hopelessness among junior high school students through the test the following hypotheses:

1- No statistically significant differences at the level (0,05) with the control group in the pretest and posttest to gauge the feeling of hopelessness.

2- There are no statistically significant differences at the level (0,05) with the experimental group in the pretest and posttest

3- There are no statistically significant differences at the level (0,05) with the control group and the experimental group in the post test.

Current search is determined by students in the preparatory stage preparatory and secondary schools under the Directorate General of Educational Diyala province / Baladruz / morning study for the academic year (2013-2014).

To achieve the goal of research and testing hypotheses used experimental method The design (experimental group and a control group with pretest after me) sample consisted of 20 students from the preparatory stage Distributors randomly divided into two groups (experimental group) and (control group) , and by (10) students in each group , were conducted parity of the two groups in some of

the variables , namely, (students' grades on a scale sense of despair , and academic achievement for the father , and the educational attainment of the mother , and intelligence, and chronological age measured in months , and the economic level).

The researcher adopting a measure of despair prepared by (Beck & Steer, 1974) for the preparatory phase were presented to a group of experts in education and psychology who emphasized by(100%) on the validity of the scale of the application and thus achieves virtual honesty , and stability Vtm find it in two ways retailers are reaching the mid-term (0,84) , and has reached Alvakronbach (0,81).

As well as the researcher applying mentoring program prepared for the purpose of reducing the sense of despair , was checking the veracity of the program by honesty virtual , through the presentation to a group of experts in guidance and counseling , and may be indicative program (14) hearing guidance and by two in a week time per session (45) minutes.

Search and requests the use of statistical methods as follows: (Pearson correlation coefficient , and Spearman Brown equation , the discriminatory power of the vertebrae , Mann Whitney test , test and Caucasians , and the weighted average weight percentile, T. test).

Results showed the following :

1. No statistically significant differences at the level (0,05) in the control group in the pretest and posttest.
2. Presence of statistically significant differences at the level (0,05) in the experimental group before and after the program.
3. Presence of statistically significant differences at the level (0,05) between the experimental and control groups in the post-test and in favor of the experimental group.

*المصادر العربية :

- ابن منظور، جمال الدين محمد بن مكرم الأنصاري (١٩٨٣): لسان العرب، ج٣، المؤسسة المصرية للطباعة والنشر، القاهرة، مصر.
- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف (٢٠٠٩) دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية، ديونو للطباعة والنشر .
- أبو جادو، صالح محمد علي (٢٠٠٣): علم النفس التربوي، ط٣، دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان.
- أشول، عادل عز الدين،(١٩٨٤) علم نفس النمو، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة مصر .
- الآلوسي، جمال حسين وعلي خان ، اميمة علي(١٩٨٤)علم نفس الطفولة والمراهقة، مطبعة الجامعة، بغداد.
- باترسون ، س . ه . (١٩٩٠) : نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، ترجمة حامد عبد العزيز ألقى، القسم الأول، ط ٢ ، دار القلم، الكويت.
- بيك ، ارون (٢٠٠٠) ، العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية ، ترجمة : عادل مصطفى ، القاهرة ، دار الآفاق العربية.
- الحفني، عبد المنعم (1991) موسوعة التحليل النفسي ، المجلد الأول ،مكتبة مدبولي ، القاهرة.
- حقي، ألفت، ١٩٩٥، الاضطراب النفسي ، الإسكندرية، مركز الإسكندرية للتدريب.

- الريماوي، محمد عودة وآخرون (٢٠٠٦) علم النفس العام ، دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان الأردن.
- الزويبي، عبد الجليل والياس، محمد والكناني، إبراهيم (١٩٨١) : الاختبارات والمقاييس النفسية ، جامعة الموصل.
- الشربيني، لطفي (٢٠١٠) الدليل الى فهم وعلاج الاكتئاب، المركز العربي الإسكندرية
- عبد الرحمن، سعد (١٩٨٣) : القياس النفسي ، ط١، مكتبة الفلاح، الكويت.
- (١٩٩١)،الاكتئاب النفسي،مرض العصر،المركز العربي،الإسكندرية.
- عبد الرحيم ، طلعت حسن ، ١٩٨٦ الأسس النفسية للنمو الإنساني ، ط٣، دار القلم الكويت.
- العيسوي ، عبد الرحمن (٢٠٠٠) :مناهج البحث في علم النفس،ط١، دار الراتب الجامعية، الإسكندرية ، مصر.
- عدس ،عبد الرحمن (١٩٩٨) : أساسيات البحث التربوي ، ط٢ ، دار المعارف ، عمان ، الأردن.
- الفحل، نبيل محمد(٢٠٠٩) برامج الإرشاد النفسي ، النظرية والتطبيق، دار العلوم للنشر والتوزيع، القاهرة.
- فرج ، صفوت (١٩٨٠) : القياس النفسي، ط١، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- معريس، لبا سليم(٢٠١٠) الاكتئاب لدى الشباب، دار النهضة العربية بيروت لبنان.

- المصري، إبراهيم سليمان (٢٠١٠) الإرشاد النفسي أسسه وتطبيقاته، عالم الكتب الحديث، إربد الأردن.
- ليهي ، روبرت (٢٠٠٦) العلاج النفسي والمعرفي في الاضطرابات النفسية، ط ١ ترجمة د.جمعة سيد يوسف ومحمد الصبوة، ايتراك للنشر والتوزيع، القاهرة مصر.
- نستول م ، س (٢٠١٥): المدخل الى الإرشاد النفسي، ترجمة د،مراد علي سعد وآخرين، دار الفكر للتوزيع والنشر، الاردن.
- وزارة التربية العراقية (١٩٧٧) ، نظام المدارس الثانوية في العراق ، رقم (٣)، مديرية مطبعة وزارة التربية ، بغداد.

المصادر الأجنبية:

- Beck, A.T., (1976) : Cognitive therapy and the emotional disorders, International Universities Press, New York.
- Border & L. D. Sand, R, Mp (1992): Comprohen Sive School Counseling Programs, Aerieew For Policy Matkers–Journal Counseling And Development.
- Bronhofer & Dugan (2005): Psychology. New York, WW Norton
- Ebel, R.L. (1972): Essentials Of Educational Measurements, 2nd De le Wood Clidffs, N.J, prentice Hill.

-
- Fromm, E, (1968), The Revolution of hop, New York.
 - Halling, Catalano, Virginia (1996): Physical Abuse of Children By Parents (In) Busby, Den M. (ed), The Impact of Violence on The Family: Treatment Approaches for Therapists and Other Professional, Boston, Allyn and Bacon.
 - Kashani J.H.; Reid J.C. and Rosenberg T.K., (1989). Levels of hopelessness in children and adolescents: A development perspective. Journal of consulting and clinical psychology, 57(4): 496-499
 - Tyler , E (1969) : the work of the counslovoled New York . meredit coroproration , W . C