

اثر برنامج ارشادي بأسلوب القصد المعاكس في تخفيض النزعة الى الملل لدى طلبة المرحلة الاعدادية

الكلمات المفتاحية: القصد ، تخفيض ، طلبة المرحلة الاعدادية

مصطفى جابر غركان

أ.م.د. جبار ثاير جبار

جامعة ديالى – كلية التربية الاساسية

Jaber5123@gmail.com

mostaf6654@gmail.com

تاريخ قبول نشر البحث ٢٠٢٢/٦/١٣

تاريخ استلام البحث ٢٠٢٢/٥/١٥

الملخص

تعد النزعة الى الملل من المشكلات النفسية التي يمر بها الافراد نتيجة للروتين اليومي و عدد المشكلات التي يمر بها ، وان شعور الفرد بالنزعة الى الملل يسبب له الفراغ و السأم من الاشياء من حوله و الاعراض عنها وهو من المشكلات النفسية و الاجتماعية، وقد هدف البحث الى التعرف على مستوى النزعة الى الملل لدى طلبة المرحلة الاعدادية ، ومستوى النزعة الى الملل على وفق متغير الجنس (ذكور – اناث)، قام الباحث ببناء مقياس النزعة الى الملل لغرض جمع البيانات ، والذي اعده وفق نظرية (اوهانلون ، ١٩٨٠) والذي تكون من (٣٦) فقرة بصيغته النهائية ، وبأربع مجالات ، واربعة بدائل ، وتم استخراج الخصائص الاحصائية للمقياس وتبين أنّ جميع الفقرات ذات تمييز وارتباط دال إحصائياً ، فضلاً عن ذلك تم استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس كالصدق الظاهري و صدق البناء ، وصمّم الباحث لأغراض الدراسة برنامجاً ارشادياً يستند الى الاسلوب الارشادي (القصد المعاكس) لفرانكل ، وطبق على المجموعة التجريبية، في جلسات بلغ عددها (١٢) جلسة ، وبواقع جلستين اسبوعياً مدة الجلسة (٤٥) دقيقة ، وتمت معالجة البيانات باستعمال برنامج (spss) وعددٍ من الوسائل الإحصائية.

وأظهرت النتائج أن للبرنامج الإرشادي أثر البرنامج الارشادي في خفض النزعة الى الملل لدى أفراد المجموعة التجريبية. وبناءً على النتائج خرجت الدراسة بعدد من التوصيات والمقترحات .

الفصل الأول التعريف بالبحث

*مشكلة البحث

تعد النزعة الى الملل من المشكلات النفسية التي يمر بها الافراد نتيجة للروتين اليومي و عدد المشكلات التي يمر بها ، وان شعور الفرد بالنزعة الى الملل يسبب له الفراغ و السأم من الاشياء من حوله و الاعراض عنها وهو من المشكلات النفسية و الاجتماعية ، إذ تكمن خطورته عندما يستمر الشعور لفترة طويلة ، وغالبا ما ينجم عن عدم وضوح الاهداف أو عندما تكون النشاطات من حول الفرد غير مهمة أو غير مكثرت بها فربما اتى الملل لعدم وجود جديد يقوم به او يكون الملل نتيجة لعمل روتيني يومي المعهود فهو حالة نفسية يشعر بها الانسان بعدم الاستقرار الداخلي ، وتعب عن وضع نفسي قلق مما يسبب الضيق و النظرة التشاؤمية للحياة ، ويعد الملل احد العوامل الرئيسة التي تؤثر على مناطق مختلفة من حياة الفرد كأن يكون شكل من اشكال العجز المكتسب له ارتباطاً وثيقاً بالاكتئاب (سكر وباسين، ٢٠١٥، ٢). وتعتبر النزعة الى الملل مؤشراً خطيراً يساعد على ظهور بعض السلوكيات مثل العدوان و الغضب و التهور واليأس و اضعاف قدرة الفرد على التكيف مع المحيط، وايضا يضعف قدرة الفرد على التحفيز الخارجي ونقص في قدرة الفرد المعرفية على خلق الاهتمام بما حوله (عبد الكريم ، ٢٠١٧، ٣١٧) ولضرورة التعامل مع النزعة الى الملل كونه يؤثر سلبيا على اداء الادوار المهمة التي يؤديها الفرد في حياته اليومية ، ومن خلال المؤشرات التي بينها الباحث ولغرض التأكد من وجود المشكلة قام الباحث بدراسة استطلاعية على عينة مكونة من (٦٠) طالب كما في ملحق رقم (٣) وتبين أن (٥١) طالبا منهم أجابوا بكلمة نعم اي بنسبة النسبة (٨٥ %) مما أكد على وجود مشكلة النزعة الى الملل لدى طلاب المرحلة الإعدادية ، ومن هنا كانت نقطة انطلاق الباحث للقيام بهذا الدراسة، وفي ضوء ما سبق يحاول الباحث في دراسته الحالية الاجابة عن السؤال الاتي : (هل للبرنامج الإرشادي بأسلوب القصد المعاكس أثر في خفض النزعة الى الملل لدى طلبة المرحلة الاعدادية)؟

*اهمية البحث

ان ألنزعه الى الملل لها دور من يتعلق بالإدراك الذاتي عند الأفراد إي مقدار ما ينتبه هؤلاء الأفراد لأدراك هم الذات يكون هذا الإدراك مهم في تحديد مستوى النزعة الى الملل لديهم سواء انت بمقدار عالي ام منخفض لذلك عندما يضعون في موقف تجربته مثل وضعهم

في أماكن فيها ضجيج عال فان من لديه نزعة من الملل يشعر بالملل و ينزعج من المكان فيتركه (damard & laird ,1989:315) ، كذلك تكمن خطورة النزعة الى الملل صعوبة وضوح الهدف في الحياة ، فلأنسان اذا انتهى من الاهداف القريبة كالدراسة او التخرج يشعر بالملل و الفراغ ، واذ لم يفكر في ما بعد تحقيق الاهداف التي يعيش من اجلها فيكون وضعه النفسي قلق مما يسبب للفرد الضيق وتتأثر مناطق عدة من حياته (سكر، وياسين، ٢٠١٥، ٤) وتعد التربية حاجة ملحة تؤدي الى وظائف كثيرة لخدمة الفرد و المجتمع و تعتبر التربية كوسيلة استثمار لتحقيق اهداف المجتمع اكثر من السابق ، ومن اهم اهدافها هو تغيير سلوك الفرد (الحمداني ، ٢٠١٠، ٢٩)، ولذلك اصبح ينظر الى التربية على انها تعمل على اعداد الفرد للحياة و البعض الاخرى ينظر اليها على انها هي الحياة (عيطة ، ٢٠١٦ ، ٢٢). لقد حظيت عمليات إصلاح التربية والتعليم باهتمام كبير في معظم دول العالم، وذلك للضرورة التي فرضتها أهمية التوجه نحو الجودة الشاملة والتقدم التقني والعلمي في شتى ميادين الحياة، مما جعل الإرشاد والتوجيه التربوي يندرج ضمن عمليات الإصلاح نظرا للدور الكبير الذي يلعبه المرشد التربوي في المدارس في توجيه الطلبة وإرشادهم والمساهمة في تطوير العملية التربوية، لاسيما وأن الإرشاد التربوي يعد من التخصصات المهمة في عصرنا الحالي، وذلك بسبب حاجة الطلبة الدائمة للعون (الحريري و الامامي ، ٢٠١١، ١١) ، ومما سبق يمكن ان نلخص اهمية البحث كالاتي :

-الأهمية النظرية

- ١- أضافه نتائج جديد الى التراكم المعرفي حول النزعة إلى الملل لدى الطلبة في ذي قار .
- ٢- رغبة تقديم بعض المقترحات والتوصيات من خلال النتائج التي سوف نتوصل إليها الباحث .
- ٣- تسلط الدراسات الضوء على شريحة مهمة في الحياة إلا وهي شريحة الطلبة .

-الأهمية التطبيقية

١. يمكن للدراسة ان تقدم المقترحات اللازمة لأعداد البرامج الخاصة لمعالجة مشاكل الطلبة وتحسينهم من النزعة الى الملل.
٢. سوف يقدم الباحث مقياس النزعة الى الملل يستطيع المرشدون التربويين استعماله في المدارس ، اذ يجد الباحث ان هناك حاجة لمثل هذا المقياس.

٣ . يمكن لبحث إن يقدم المقترحات اللازمة لإعداد البرامج التطويرية لدى الطلبة ومواجهة ضغوط الدراسة .

*اهداف البحث : هدف البحث :

يهدف البحث الحالي الى التعرف على أثر البرنامج الارشادي بأسلوب القصد المعاكس في خفض النزعة الى الملل لدى طلاب المرحلة الاعدادية من خلال اختبار الفرضيات الآتية:

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي و البعدي على مقياس النزعة الى الملل لدى طلاب المرحلة الاعدادية.

٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي و البعدي على مقياس النزعة الى الملل لدى طلاب المرحلة الاعدادية.

٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات الطلاب في المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس النزعة الى الملل.

* حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي :

بطلاب المرحلة الاعدادية في المدارس الحكومية الصباحية / في مركز قضاء الرفاعي و التابعة للمديرية العامة لتربية ذي قار للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢).

*تحديد المصطلحات:

١-البرنامج الارشادي عرفه كل من :

بوردرز (BORDERS & DRYRA,1992):

مجموعة من الانشطة يقوم بها المرشد مع المسترشد في جو يسوده تفاعل و تعاون لتوظيف طاقاتهم وامكاناتهم بما يتفق مع حاجاتهم و استعداداتهم (BORDER&DRYRA,1992, 461).

٢-القصد المعاكس عرفه كل من :

-عرفه فرانكل ١٩٨٢:

هو تعريف المسترشد الى ان يفعل او يرغب في حدوث ما يخاف منه لانتزاع القلق المتوقع الذي يفسر ميكانيزمات التغذية الراجعة والتي من خلاله يجعل الفرد في حالة استمرار (عبدالله، ٢٠١٢، ٢١٧).

تبنى الباحث تعريف فرانكل (١٩٨٢) لأنه تعريف النظري المتبناة ، و كذلك لأنه ينسجم مع اهداف البحث الحالي .

التعريف الاجرائي : هو مجموعة من الانشطة و الفنيات التي يستخدمها الباحث في البرنامج الارشادي (تقديم الموضوع - المناقشة - الوعي بالمسؤولية - الفهم - اكتساب الثقة - ازالة المخاوف - تأكيد الذات - تحديد الهدف - تقديم التعليمات) لخفض النزعة الى الملل .

٣-النزعة الى الملل عرفها كل من:

-اوهانلون ، ١٩٨٠: هو حالة نفسية تعتمد على اربعة مفاهيم هي ضعف الاستثارة والتعود والجهد والضغط النفسي التي تؤدي الى ضعف التحفيز الخارجي للفرد مما يخلق ضعف الاهتمام بما حوله (اوهانلون ، 1980).

التعريف الاجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها طلبة الاعدادية عند اجابتهم على مقياس النزعة الى الملل المعد من قبل

الفصل الثاني :الإطار النظري

***مفهوم الملل:**

أنَّ وصف الملل بأنه الشعور ببطء مرور الوقت والخمول وغياب معنى الحياة والشعور بالفراغ والضجر وفقدان الاهتمام بمتابعة الأحداث الجارية . (Taylor ; et . al , 2010 , 17) ، ويرى خوري ان الملل هو انفعال الذات بفراغ تعيشة . ولا تطبيق المكوث فيه وهو انفعال يعد من أفعال الوعي يتسم بالقصدية والفائيه . ومن هنا في الملل يأتي نتيجته لتعذر هذا الوعي لبلوغ موضوعه الانفعالي أو استحالة الحصول عليه (خوري، ١٩٨١، ١٤٨)، وقد أصبح أكثر انتشاراً من أي وقت مضى والدليل الذي يؤيد ذلك هو انتشار العديد من الأوهام الاجتماعية والتي لم تكن موجودة من قبل والتي تمثل محاولة لتعويض الشعور بالملل الناتج عن غياب معنى الحياة ولكن يبقى الملل وغياب المعنى سبباً أساسياً للعديد من صور الانحرافات (Svendensen , Lars ، 1999 , 26) . أن الأشخاص مرتفعي الشعور بالملل يتميزوا بالاندفاعية ونقص المثابرة وانخفاض سمة الاجتماعية ونقص التوكيدية والشعور

بالاغتراب والقلق المرتفع وزيادة الغضب والعدوانية وزيادة الانطواء وزيادة التمرکز حول الذات والوجدان السالب والشعور بالوحدة النفسية ، في حين وجد أن الأشخاص منخفضي الشعور بالملل يرتفع لديهم الشعور بتحقيق الذات والشعور بمعنى الحياة والتوكيدية والوجدان الموجب (Watt , Jhon ; Hargis , Machael 2010 , 164,).

* أبعاد النزعة الى الملل:

وضح (kass, vodnovich ,1990,116-117) ان هناك ابعاد متعدد لنزعة الملل

وهي :

١. ضعف الاستشارة الخارجية غالبا ما يصاحب الملل نقص في الاستشارة الخارجية

نتيجة لافتقار مكان العمل الى التنوع والاختلاف

٢. إدراك الوقت : ويرتبط إدراك الوقت بتجربة الملل فمن يشعر بالملل يدرك الوقت على

انه يمر ببطء ويرى ان فترة العمل طويلة

٣. الاضطراب : فالمواقف التي تفرض قيودا أو اضطرارا على سلوك الفرد تؤدي إلى

الملل عندما يضطر إلى عدم فعل ما نريده او نضطر إلى فعل ما لا نريده .

٤. الوجدان : ويعد هذا البعد بعدا رئيسيا للملل فا الملل حاله وجدانيه ترتبط بمكونات

انفعاليه كالاكتئاب والاغتراب واليأس .

٥. ضعف الاستشارة الداخلية : الافتقار إلى الدافعية الذاتية والرغبة الخالصة للمشاركة

نشاط او سلوك معين وقد يرتبط بذلك بانخفاض الانشطة (kass, vodnovich ,1990,116-117,

(kass, vodnovich

* النظرية التي فسرت مفهوم النزعة الى الملل :

نظرية أوهانلون: يرى اوهانلون (o Hanlon،1980) أن الملل هو حالة

(نفسية - فسيولوجية) تعتمد على أربعة مفاهيم هي (الاستثارة / arousal) و

(التعود / habituation ،) و(الجهد / effort ،) و(الضغط / stress .) فالعوامل المادية أو

الطبيعية المؤدية الى نشأة الملل تكون ذات طبيعة معقدة ولكنها تتضمن تعرض الفرد

لتحفيز حسي ثابت ومتكرر. فالعملية التي تبدأ من خلل التحفيز المتسم بالرتابة تتضمن

منعاً للاستثارة المرتبطة بمناطق القشرة الدماغية، وتخلق حالة التعود . ثم تظهر عملية

تعويضية تمثل جهدا من أجل الحفاظ على الاستثارة عند المستوى الأفضل لأداء عمل ما .

(OHanlon, 1981) لاحظ اختلافا واسعا في درجات الملل التي عبر عنها أفراد مختلفين يعملون في نفس البيئة . فبعض العمال يؤدون الأعمال الرتيبة دون أن يعانون مطلقا من الملل ، في حين يعبر آخرون عن قيامهم ببذل جهود كبيرة من أجل المحافظة على انتباههم في أثناء أدائهم لأعمالهم . لذا يعد عدم وجود خبرة الملل القائم على أساس تحديده من قبل مثير معين مؤشرا لفكرة تقود إلى أن بعض الأشخاص يمرون بخبرة الملل بشكل مستمر (Bargdiil , 2000) . ويشير زيوكرمان (١٩٧١) إلى أن الاستعداد للتأثير بالملل هو أحد عناصر البحث عن الإحساسات . وأن ذوي المستوى العالي من الحاجة للمستوى الأمثل للاستثارة أكثر نزعة الملل (Leong & Schneller , 1993 , 133) .

وقد تبني الباحث نظرية اوهانلون (o Hanlon،1980) للمبررات الآتية:

- ١- إنها أنموذج معرفي اجتماعي غني بالمعارف والمعلومات وقدم رؤية النزعة الى الملل.
- ٢- بين اوهانلون (o Hanlon،1980) أن الملل هو حالة (نفسية - فسيولوجية) تعتمد على أربعة مفاهيم هي (الاستثارة / arousal) و (التعود / habituation ،) و(الجهد / effort ،) و(الضغط / stress .)
- ٢- إن النظرية عالمية والتي فسرت مفهوم النزعة الى الملل.

الفصل الثالث :منهجية البحث و اجراءاته

*منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي ، بوصفه انسب المناهج لدراسة العلاقات الارتباطية بين المتغيرات من اجل وصف وتحليل الظاهرة (ملحم ،٢٠٠٠، ٣٢) وكما يأتي

*مجتمع البحث

يعد تحديد مجتمع البحث خطوة رئيسة يجب القيام بها قبل تحديد نوع العينة اذ يجب على الباحث تعريف وتحديد المجتمع الذي ستؤخذ العينة منه تعريفا دقيقا ومعرفة المفردات المكونة له سواء كان المجتمع كبيرا او صغيرا حسب نوع الدراسة التي يسعى اليها الباحث ، ويقصد بالمجتمع كل العناصر المراد دراستها والتي يمكن ان تعمم عليه نتائج البحث (العساف، ١٩٨٦ ، ٩١) ، وقد تشمل مجتمع البحث بطلبة المرحلة الاعدادية لقضاء الرفاعي في محافظة ذي قار للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢).

* عينة البحث

تعد عينة البحث من الخطوات المهمة في آليه اي دراسة سواء كانت سلوكية ام في مجال العلوم البحتة، فهي جزء من المجتمع تتوفر فيه نفس خصائص و مواصفات ذلك المجتمع، وان اختيار العينة الممثلة تمثيلاً حقيقياً لجميع متغيرات المجتمع توفر للباحث الوقت والجهد والدقة في النتائج والتكاليف المادية، وبالإمكان الاستعاضة عن المجتمع والوصول الى اهداف البحث باختيار العينة مما يمكن الباحث تعميم نتائج تلك العينة على المجتمع بأكمله (الجابري، ٢٠١١، ٢٤٥).

قد قام الباحث اختيار عينة البحث الحالي وفق الخطوات الاتية :
عينة الطلبة /قام الباحث عينة من طلبة المرحلة الاعدادية التي تقع ضمن مجتمع مدارس الاعدادية لقضاء الرفاعي وبالطريقة العشوائية كما مبينة في الجدول ادناه .

جدول (١)

العينات المستخدمة في البحث الحالي

ت	مجموعة	عدد الطلبة
١	التجريبية (العلامة الاميني)	10
٢	الضابطة (الشباب)	10
	المجموع	20

* اداة البحث :

لغرض التحقق من الاهداف البحث وفرضياته قام الباحث ببناء اداتان هما (مقياس النزعة الى الملل طلبة المرحلة الاعدادية ، وبرنامج ارشادي لتخفيض النزعة الى الملل وذلك من خلال جلسات ارشادية وسيتم عرضها مفصلا في الفصل الرابع).

لذا قام الباحث ، ببناء مقياس لقياس النزعة الى الملل على وفق ضوابط و خطوات حددها (Allen & YEN , 119, 1979) في بناء الاختبارات والمقاييس النفسية وهي كالاتي :

تحديد مفهوم النزعة الى الملل :

تبنى الباحث تعريف (اوهانلون ، ١٩٨٠) إذ عرف النزعة بالملل بأنه : (هو حالة نفسية تعتمد على اربعة مجالات هي ضعف الاستثارة والتعود والجهد والضغط النفسي التي تؤدي الى ضعف التحفيز الخارجي للفرد مما يخلق ضعف الاهتمام بما حوله).

تحديد مجالات المقياس الملل :

حددت مجالات مقياس الملل في ضوء ما استمد الباحث من نظرية اوهانلون ١٩٨٠ ضمن الاطار النظري ،لذلك فقد حددت النظرية اربعة مجالات رئيسية في تفسيرها للملل بحسب ما اشارة لها النظرية وهي كما يلي:-

١- ضعف الاستثارة : هو قلة رغبة الفرد للقيام بسلوك معين لتعرضه لتحفيز حسي ثابت متكرر.

٢- التعود : هو انخفاض في الاستجابة لمثير بعد تكرار العروض ومع مرور الوقت تتحول الاستجابة الى تعود محدود وبسيط.

٣- الجهد : هو الطاقة القليلة التي يبذلها الفرد والمرتبطة بالأنشطة اليومية من اجل المحافظة على انتباههم في اثناء اداء اعمالهم .

٤-الضغط النفسي : ذلك التفاعل القائم بين الفرد ومحيطه والذي يتم من خلاله تقييم الوضعية على أنها تفوق طاقته وإمكانياته وتهدد راحته. (اوهانلون ، ١٩٨٠)

■ كتابة الفقرات و صياغتها ، و توزيعها على مجالات المقياس :

بغية إعداد فقرات اداة قياس النزعة الى الملل ، اطلع الباحث على النظريات والدراسات التي تناولت موضوع النزعة الى الملل ، واعتمد الباحث في صياغة الفقرات على بعض القواعد

الأساسية كما حددها قسم من التربويين ومنها :-

- إن يكون محتوى الفقرة واضحا وريحا ومباشراً .

- الابتعاد عن التعابير اللغوية الصعبة والمعقدة .

- عدم استخدام الفقرات الطويلة .

- احتواء الفقرات على فكرة واحدة.

- إن تكون بدائل الإجابة قصيرة قدر الإمكان، (الزويبي ، ١٩٨٨ ، ٦٩) ولقد اطلع الباحث

على جميع مواقف المقياس و صياغتها في كل مجال من مجالات المقياس ،و ذلك من خلال

الاطلاع على المقاييس السابقة التي اعدت لقياس الملل لغرض قياس مستوى النزعة الى الملل

، وقد وجد مقياس واحد فقط وهو:-

❖ مقياس (الجاف، ٢٠١٢) و يتكون من ٢٦ فقرة . (العاني، ٢٠١٨، ١٣٥)

ان الباحث لم يتبنى (مقياس الجاف، ٢٠١٢) في تطبيق اجراءات البحث و ارتأى ببناء مقياس

(اداة) تتلاءم مع اهداف البحث و عينته و ذلك للأسباب الاتية :-

١- ان العينة التي طبق عليها (مقياس الجاف، ٢٠١٢) تختلف عن عينة البحث الحالي فهو طبق على ذكور واناث.

٢- ان هذه العينة كما في دراسة (الجاف، ٢٠١٢) طبقت على عينة من تدريسي الجامعة و لكلا الجنسين (ذكور و الاناث) و هذا يختلف مع عينة البحث الحالي التي اقترت على الطلاب الذكور فقط في المرحلة الاعدادية .

٣- عينة البحث الحالي تختلف بيئته الحالية و الخاصة عن البيئة السابقة من حيث الظروف الاجتماعية و الاقتصادية .

لذا قام الباحث صياغة (٤٠) فقرة لمقياس النزعة الى الملل ، محاولة تجنب اختلاف الطلاب في تفسيرها و وضوحها و لغتها بما يتلاءم مع فئتهم العمرية وقد وضع اربع بدائل لكل مجال ، وحيث اصبح (١٠) ضعف الاستثارة و (١٠) التعود و (١٠) الجهد و (١٠) الضغط النفسي ، وتم عرضها على مجموعة من المحكمين في التربية و علم النفس و القياس و التقويم.

■ تعليمات المقياس أعد الباحث تعليمات المقياس وتضمن مثال يوضح كيفية الإجابة عن فقراته وحث المجيب على الدقة والسرعة في الإجابة على الرغم من أن زمن الإجابة غير محدد ، فضلا عن أن التعليمات تضمنت هدف المقياس بصورة ضمنية ، لأن المقاييس النفسية عادة إذا كان هدفها واضحا للمجيب قد يؤدي إلى تزيف الإجابة (فائق وعبد القادر ، ١٩٧٣ ، ٥١٨) الباحث على مراعات الاتي

١- ان تكون تعليمات الاجابة واضحة وبسيطة
٢- يذكر كيفية اجراء الاجابة على المقياس من خلال وضع مثلا توضيحيا حتى تسهل للمفحوص التأكد من الاجابة

٣- عدم ذكر هدف البحث ولكن يجب ان يذكر بأن المقياس معد لأغراض البحث العلمي فقط

٤- حثهم على الاجابة بصدق وموضوعية مع عدم ترك أي فقرة بلا اجابة

٥- طمأنينة المفحوص بأن الاجابة ستحظى بسرية تامة ولا يطلع عليها باستثناء الباحث فقط
فلا داعي بذكر الاسم رجاء (النعيمي ، ٢٠١٤ ، ٢٧٦ - ٢٧٧).

■ عرض المقياس على مجموعة من المحكمين:

يجب الاهتمام بعميلة عرض المقياس للمحكمين للتأكد من فقرات المقياس و كذلك لضمان دقته ، لذا يجب عرضها على مجموعة من المحكمين في مجال الدراسة ، كما يجب تزويدهم

بالمعلومات الكافية لأداء العمل بالشكل المطلوب منهم ، و يجب الاخذ برايبهم و تعديل الفقرات حسب ملاحظاتهم ، و بعد ان تمت صياغة فقرات المقياس قام الباحث بعرض الاداة بصورتها الاولية على مجموعة من المحكمين في مجال العلوم النفسية و التربوية و القياس و التقويم من اجل تقويم المقياس و الحكم على فاعليته بمراعات المقترحات الاتية:-

١- معرفة مدى صلاحية كل فقرة من فقرات و مدى ملاءمة توزيع كل الفقرات على كل مجال من مجالات المقياس .

٢- اجراء ما يروونه مناسباً من حذف و تعديل و دمج الفقرات و اضافة على الفقرات للمجال الذي ينتمي اليه ،

لذا اقترح اغلب المحكمين على تعديل و استبعاد بعض الفقرات و ذلك لكونها غير واضحة بالنسبة للمفحوصين ؛ إذ بعد التعديل و الاستبعاد لفقرات المقياس بنسبة اتفاق (٨٠%) و التي قام بها الباحث على ضوء اراء المحكمين على فقرات مقياس النزعة الى الملل ، اصبح المقياس يتكون من (٣٦) فقرات موزعاً على اربعة مجالات بواقع (٩) ضعف الاستثارة ، (٩) التعود ، (٩) الجهد ، (٩) الضغط النفسي ، اصبح المقياس بصيغة النهائية يتكون من (٣٦) فقرة.

▪ أسلوب تصحيح المقياس وحساب الدرجات :اعتمد الباحث على المدرج الرباعي للتقدير ازاء كل فقرة، لذلك اعطيت لكل بديل درجة تتراوح من (٤-١)، و بالدرجات (اربعة درجات للبديل الاول، ثلاث درجات للبديل الثاني ، درجتان للبديل الثالث ، درجة واحدة للبديل الرابع) على التوالي.

▪ تطبيق الفقرات على عينة البحث: تمكن الباحث التحقق من وضوح فقرات وتعليمات مقياس النزعة الى الملل ، وذلك بقيامه بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٣٠) طالبا في اعدادية (المؤته)، للتأكد من وضوح تعليمات المقياس وكذلك وضوح فقرات المقياس من حيث الصياغة و المعنى ، وبحساب الوقت المستغرق في الاجابة على المقياس وقد بلغ (١٠,٣) دقيقة.

▪ التحليل الاحصائي لفقرات المقياس لانتقاء افضلها. تعد عملية التحليل الإحصائي للفقرات خطوة اساسية في بناء إي مقياس وذلك؛ للكشف عن الخصائص السايكومترية لفقراته التي تساعد الباحث في اختيار الفقرات ذات الخصائص الجيدة، وهذا بدوره يؤدي إلى زيادة صدق المقياس وثباته (Anastasi&Urbina,1997,19) والهدف من هذه الإجراءات هو الإبقاء على

الفقرات المميزة وحذف الفقرات غير المميزة ، فالمقياس الجيد يجب أن يتمتع بقدرته على التمييز بين الاستجابات الجيدة والضعيفة. إذ تم التحقق من المقياس بمؤشر صدق البناء من خلال ايجاد (القوة التمييزية) التي تشمل ، اسلوب المجموعتين المتطرفتين ، و هذه الاساليب تعتبر مؤشراً لصدق بناء المقياس).

١. أيجاد القوة التمييزية للفقرات:

ان الغرض المرجو من ايجاد القوة التمييزية لفقرات المقياس هو استبعاد الفقرات التي لا تميز بين الأفراد والإبقاء على الفقرات التي تميز بينهم (Geisell,el.al,1981,434). يقصد بالقوة التمييزية للفقرات مدى قدرة الفقرة على التمييز بين ذوي المستويات العليا و الدنيا من الأفراد فيما يخص السمة التي تقيسها الفقرة (Shaw, 1967: 450). كما و يعد تمييز الفقرات من المتطلبات الأساسية في بناء المقياس بهدف الإبقاء على الفقرات المميزة وحذف الفقرات غير المميزة (Oppenheim, 1973, 134). إذ قام الباحث بالتحقيق من بعض المؤشرات من خلال استخراج القوة التمييزية لمواقف المقياس من خلال الاتي :-

❖ اسلوب المجموعتين المتطرفتين : ولإجراء ذلك اتبع الباحث ما يأتي:

- تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة.
- ترتيب الاستثمارات من أعلى درجة إلى أوطأ درجة.
- تعيين (٢٧%) من الاستثمارات الحاصلة على الدرجات العليا على المقياس، و(٢٧%) من الاستثمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا إذ إن هذه النسبة تعطي أكبر حجم وأقصى تمايز ممكن (Kelly,1955, 468-471). إذ قام الباحث بتطبيق مقياس النزعة الى الملل و ذلك من اجل تحليل فقراته ،على عينة البحث البالغة عددها (٤٠٠) من طلبة لمدارس الاعدادية ، و بعد ذلك تم تصحيح الاستثمارات على وفق الاوزان المعطاة من (٤-١)، على وفق ذلك تم تحديد الدرجة التي يمكن ان يحصل عليها المسترشد من خلال استجابته على المقياس تتراوح ما بين (٣٦-١٤٤)، ثم بعد ذلك ترتب درجاتهم تنازلياً من اعلى درجة الى ادنى درجة ، و اختار الباحث نسبة (٢٧%) من المجموعة العليا (Upper Group) ، و نسبة (٢٧%) من المجموعة الدنيا (Group Lower))، وعلى ضوء ذلك بلغ عدد الاستثمارات لكل مجموعة (١٠٨) استمارة ، و مجموعها في المجموعة (العليا - الدنيا) بلغت (٢١٦) استمارة ، و على اساس ذلك قام الباحث باستعمال اختبار التائي لعينتين مستقلتين لحساب الفرق بين

المجموعتين في درجات كل فقرة ، على ان القيمة التائيه تمثل القوة التمييزية عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (١,٩٦)، ودرجة الحرية (٢١٤)، عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، جدول (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢)

القيم التائية للاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمقياس النزعة الى الملل بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	2,83	1.27	2.28	1.33	3.07	دالة
2	3.17	1.16	2.06	1.66	7.06	دالة
3	3.17	1.17	2.16	1.27	6.05	دالة
4	3.30	1.06	2.26	1.32	6.35	دالة
5	3.46	1.00	2.60	1.38	5.21	دالة
6	3.11	1.07	2.27	1.23	5.27	دالة
7	2.91	1.12	2.23	1.26	4.21	دالة
8	3.36	0.94	2.03	1.20	8.98	دالة
9	3.01	1.31	2.19	1.34	4.56	دالة
10	3.19	1.13	2.26	1.33	5.47	دالة
11	2.85	1.37	1.99	1.35	4.63	دالة
12	2.71	1.29	2.07	1.22	3.72	دالة
13	3.00	1.26	2.25	1.20	4.46	دالة
14	2.97	1.18	2.12	1.23	5.16	دالة
15	2.75	1.26	2.23	1.22	3.05	دالة
16	2.65	1.23	2.25	1.27	2.38	دالة
17	3.48	0.91	2.37	1.25	7.36	دالة
18	3.11	1.02	2.37	1.14	4.93	دالة
19	3.00	1.05	2.58	1.15	2.83	دالة
20	3.40	0.92	2.51	1.05	6.57	دالة
21	3.21	1.11	1.63	1.04	10.68	دالة
22	3.51	0.99	2.53	1.41	5.90	دالة
23	3.28	1.13	2.43	1.28	5.16	دالة
24	3.48	0.96	2.86	1.24	4.09	دالة
25	3.50	0.96	3.12	1.25	2.55	دالة
26	3.50	0.74	1.94	1.19	11.53	دالة
27	3.05	1.05	2.36	1.24	4.41	دالة
28	3.46	0.86	2.47	1.36	6.36	دالة

دالة	2.76	1.39	2.66	1.31	3.17	29
دالة	6.00	1.30	2.38	1.06	1.36	30
دالة	12.54	0.98	1.76	0.90	3.37	31
دالة	15.68	0.80	1.59	0.84	3.36	32
دالة	14.39	0.67	1.21	1.10	3.00	33
دالة	18.87	0.78	1.61	0.59	3.39	34
دالة	4.52	1.23	2.49	1.04	3.19	35
دالة	10.10	0.59	1.64	1.09	3.05	36

ويتضح من خلال جدول (٢) ان القيمة التائية المحسوبة للفقرات اكبر من القيمة التائية الجدولية و البالغة (١,٩٦)، اي بمعنى ان جميع مواقف المقياس تتمتع بقوة تمييز جيدة.

٢. طريقة الاتساق الداخلي:

تهتم هذه الطريقة بمعرفة ما إذا كانت فقرات الاختبار أو المقياس تسير في المسار نفسه الذي تسير فيه فقرات الاختبار كلها ، ومعرفة ما إذا كانت الفقرة جزءاً حقيقياً من الاختبار أم إنها لا ترتبط به، يشير ألن (Allen) إلى أنه كلما زاد معامل ارتباط الفقرة بالمجموع الكلي كان تضمينه في الاختبار يزيد من الحول على اختبار أكثر تجانساً، (النعمي ، ٢٠١٤ ، ٢٨٥)، فيوجد هناك عدة اختلافات في تفسير معامل الارتباط مما يؤدي إلى تفسير النتائج بصورة غير دقيقة، فلا توجد هناك نقطة محددة تفصل بين القيم المرتفعة عن القيم المنخفضة لمعامل الارتباط، وإنما يعتمد على حجم العينة وطبيعة السمة المراد دراستها والعوامل المؤثرة فيها، (علام ، ٢٠٠٠ ، ١٢١ - ١٢٣) ، ولتفسير معامل الارتباط بطريقة أكثر دقة وأمان فيستعمل معادلة معامل ارتباط بيرسون المحسوبة ومقارنتها بالقيمة الجدولية، (الخفاجي والعنابي ، ٢٠١٥ ، ١٢٣ - ١٢٥) ، وقام الباحث بالاتي:

■ علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس: تم حساب درجة كل فقرة و معرفة مدى ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس ، اذ استخدم الباحث (معامل ارتباط بيرسون باستعمال عينة التحليل الاحصائي للمواقف، و التي تكونت من (٤٠٠) ، اذ اظهرت النتائج ان الفقرات جميعها ذات دلالة احصائية لأنها اكبر من القيمة الجدولية (٠,٠٩٨)، عند مستوى (٠,٠٥)، و درجة الحرية (٣٩٨)، جدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣)

القيم الاحصائية لمعامل ارتباط بيرسون لعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس النزعة الى الملل .

معامل ارتباط	تسلسل الفقرة	معامل ارتباط	تسلسل الفقرة
0.222**	19	0.235**	1
0.361**	20	0.367**	2
0.452**	21	0.320**	3
0.306**	22	0.328**	4
0.256**	23	0.301**	5
0.221**	24	0.277**	6
0.191**	25	0.262**	7
0.483**	26	0.383**	8
0.248**	27	0.299**	9
0.294**	28	0.284**	10
0.234**	29	0.311**	11
0.293**	30	0.211**	12
0.556**	31	0.252**	13
0.575**	32	0.293**	14
0.558**	33	0.197**	15
0.585**	34	0.196**	16
0.254**	35	0.416**	17
0.500**	36	0.286**	18

■ علاقة درجة الفقرة بالمجال الذي تنتمي اليه : اذ قام الباحث بحساب معامل ارتباط درجة كل فقرة و بين المجموع الكلي للمجال الذي ينتمي اليه الفقرة باستعمال (معامل الارتباط بيرسون)، و مقارنتها بالقيمة الجدولية ، اذ كانت معاملات الارتباط جميعها دالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥)، و درجة الحرية (٣٩٨)، القيمة الجدولية (٠,٠٩٨)، جدول (٤) يوضح ذلك :

جدول (٤)

القيم الاحصائية للمعامل ارتباط بيرسون لعلاقة درجة الفقرة بالمجال الذي تنتمي اليه.

المجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط	المجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط
ضعف الاستثارة	10	0.329**	التعود	1	0.322**
	11	0.453**		2	0.446**
	12	0.416**		3	0.403**
	13	0.390**		4	0.412**
	14	0.461**		5	0.426**
	15	0.382**		6	0.331**
	16	0.350**		7	0.314**
	17	0.433**		8	0.393**
	18	0.320**		9	0.435**
الجهد	28	0.379**	الضغط النفسي	19	0.330**
	29	0.359**		20	0.437**
	30	0.446**		21	0.490**
	31	0.558**		22	0.422**
	32	0.558**		23	0.352**
	33	0.567**		24	0.359**
	34	0.612**		25	0.328**
	35	0.338**		26	0.483**
	36	0.514**		29	0.335**

■ علاقة درجة الكلية للمجال بالدرجة الكلية للمقياس : يتم استخراج العلاقة بين اي مجال، بالمجالات الاخرى ، استخدم الباحث (معامل ارتباط بيرسون)، لدرجة .كل مجال ، ثم عمل مصفوفة لعلاقة درجة كل مجال بالمجالات الاخرى ، جدول (٥) يوضح ذلك :

جدول (٥)

القيم الاحصائية لمعامل ارتباط بيرسون لعلاقة الدرجة الكلية للمجال بالدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	المجالات
0.795**	ضعف الاستثارة
0.684**	التعود
0.777**	الجهد
0.859**	الضغط النفسي

■ مصفوفة ارتباط أربع مجالات مقياس الملل : اذ قام الباحث باستخراج (معامل ارتباط بيرسون)، لدرجة كل مجال ، ثم عمل مصفوفة لعلاقة درجة كل مجال بالدرجة الكلية للمقياس ، جدول (٦) يوضح ذلك .

جدول (٦)

مصفوفة ارتباط مجالات مقياس النزعة الى الملل

المجال	ضعف الاستثارة	التعود	الجهد	الضغط النفسي
ضعف الاستثارة	1	0.30**	0.58**	0.59**
التعود	0.30**	1	0.35**	0.48**
الجهد	0.58**	0.35**	1	0.53**
الضغط النفسي	0.59**	0.48**	0.53**	1

■ الخصائص السيكومترية (مؤشرات صدق المقياس و ثباته):

❖ مؤشرات الصدق: يعد صدق المقياس من الخصائص السيكومترية الأكثر أهمية مقارنة مع الخصائص الأخرى كالثبات (النبهان، ٢٠٠٤ ، ، ٢٧٢) ، فيعد الصدق أن المقياس يقيس السمة التي وضع من أجلها بمعنى أن الاختبار الصادق اختبار يقيس الوظيفة التي يزعم أنه يقيسها ولا يقيس شيئاً آخر بدلاً منها أو بالإضافة إليها، (ملحم ، ٢٠١١ ، ، ٢٧٠)، وبذلك فإنه من الخصائص السايكومترية الأكثر أهمية مقارنة مع الخصائص الأخرى كالثبات لأنه يرتبط بالهدف أو الأهداف المتوقع من أداة القياس تحقيقها، (الاسدي وفارس ، ٢٠١٥ ، ، ١٨٣) ، ومن اجل ايجاد صدق المقياس النزعة الى الملل قام الباحث باستخراج الصدق الظاهري و صدق البناء للمقياس.

١- الصدق الظاهري: يُعد الصدق من الخصائص المهمة التي يجب العناية بها، إذ أن الاختبار الصادق هو ذلك الاختبار القادر على قياس السمة أو الظاهرة التي وضع من أجلها (الزوبعي واخرون ، ١٩٨١ ، ، ١٣٩) .

وقد تحقق الباحث من الصدق الظاهري للمقياس النزعة الى الملل ،و ذلك من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين في القياس و التقويم والعلوم التربوية و النفسية على ان ينظروا فيما يأتي :-

أ- الحكم على مدى صلاحية الفقرات لقياس المتغير (النزعة الى الملل) الذي وضعت لأجله .
ب- مدى ملائمة كل فقرة للمجال الذي ينتمي اليه .

ت- إجراء ما ترونه مناسباً على فقرات المقياس من تعديل و استبعاد و دمج و اضافة بحسب المجال الذي ينتمي اليه الموقف .

٢- صدق البناء:يشير صدق البناء إلى الدرجة التي يمكن فيها للأداء على المقياس أن يدلّ على صحة الافتراضات أو الاستنتاجات المتضمنة في المفهوم النظري الذي يعرف السمة التي صمم المقياس لقياسها (الكيلاني والشربيني، ٢٠٠٧، ٩١-٩٢). إذ يُعدّ المقياس صادقاً بنائياً عندما تكون فقراته مميزة من خلال التحليل الإحصائي للفقرات في المجموعتين المتطرفتين وأسلوب ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (Anastasi, 1988, 154) . استخراج دلالة صدق البناء للأداة بحساب معامل ارتباط بيرسون على فقرات المقياس، وأن تجانس الفقرات في قياس ما أعدت لقياسه من خلال ارتباطها بالدرجة الكلية يعد مؤشراً على صدق البناء(فرج، ١٩٨٠، ٣١٣) و هذا يعني ان صدق البناء يجب ان يقيس الافراد الذين يمتلكون السمة و الذي لا يمتلكونها لأنه يعد مؤشراً لصدق بناء المقياس. وقد تم تحقق الباحث من صدق بناء المقياس، و ذلك بحساب القوة التمييزية للفقرات بأسلوب المجموعتين المتطرفتين ، و حساب اسلوب الاتساق الداخلي اذ ان هذا الاسلوب يعد مؤشراً لصدق بناء المقياس كما في الجداول (٢)(٣)(٤)(٥)(٦).

❖ مؤشرات الثبات:

يقصد بالثبات الدقة في أداء الافراد وان تكون النتائج مستقرة عبر الزمن (Baron and keley , 1981 , 68)، أو يقصد به عدم تأثر نتائج الاختبار بصورة جوهرية بذاتية الفاحص ، أو أنّ الاختبار فيما لو كرر على نفس المجموعة بعد فترة من الزمن حصل على النتائج نفسها او مقارنة (ابو مغلي، سلامة، ٢٠١٠، ٤٣) و قد تم استخراج ثبات المقياس بطريقتين .

أ- **طريقة الاختبار وإعادة الاختبار:** لتقدير الثبات بهذه الطريقة، طبق الباحث المقياس على عينة قوامها (١٠٠) من طلاب المرحلة الإعدادية والتي اختيرت بطريقة عشوائية. وقد وضع الباحث علامات خاصة على كل استمارة لمعرفة المستجيبين وبعد مرور (١٤) يوماً وهي مدة مقبولة لإعادة التطبيق، إذ أكد (آدمز) على أن أفضل مدة لإعادة الاختبار تتراوح بين أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع (Adams, 1966, p.58). يعد ثبات المقياس أو استقراره على مرور الزمن من الخصائص المهمة في المقاييس النفسية عند إيجاد الثبات بطريقة إعادة، إذ تشير نظرية القياس النفسي بأنه عند تساوي الظروف الأخرى يزداد ثبات المقياس بازدياد حجم عينة السلوك الخاضع للقياس (عودة ، ٢٠٠٢ ، ١٤٣) إذ استخرج الباحث (معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار)، من خلال تطبيق مقياس على افراد العينة مؤلفه من (٣٠) طالبا ، و بعد مرور فترة زمنية بحدود اسبوعين اذ تم تطبيق المقياس على افراد العينة نفسها مرة اخرى ، ثم يتم حساب (معامل ارتباط بيرسون) ،بين درجات الطلاب في الاختبار الاول و الثاني ، وبلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٨٥) ، و هو يدل على ان معامل ثبات المقياس يتمتع بثبات جيد .

ب- طريقة معادلة ألفا كرونباخ :

إن حساب الثبات بهذه الطريقة يتم بحساب الارتباطات بين درجات جميع فقرات المقياس على اعتبار أن الفقرة عبارة عن مقياس قائم بحد ذاته، وذلك يُعدُّ مؤشراً على اتساق استجابات الفرد والتجانس بين فقرات المقياس (عودة والخليلي، ٢٠٠٠، ٢٥٤)، ويستعمل هذا المعامل عندما تكون بدائل الإجابة على فقرات المقياس أكثر من بديلين (عبدالرحمن، ١٩٨٣، ١٢٠). إذ قام الباحث باستخراج قيمة (معامل ألفا كرونباخ) من خلال عينة التحليل الاحصائي نفسها ، و عددها (٤٠٠) ، وبلغت قيمتها (٠,٨٣) وهو معامل اتساق جيد .

وبالتالي يمكن القول بأن البحث الحالي توصل الى بناء اداة لقياس النزعة الى الملل ، يتمتع بمؤشرات الصدق و الثبات ، وكذلك مؤشراً على تحليل الفقرات و كفاءتها، للتمييز بين المستجيبين .

■ وصف المقياس بصيغته النهائية :اصبح مقياس النزعة الى الملل يتكون من (٣٦) فقرة موزعاً على (٩) فقرات للمجال الاول، و (٩) فقرات للمجال الثاني، و (٩) فقرات للمجال الثالث، و (٩) فقرات للمجال الرابع، و درجة المستجيبين الآتي يمكن ان يحصل عليها تتراوح ما بين (٣٦-١٤٤) درجة ، و بمتوسط فرضي (٩٠) درجة إذ أن الوسط الفرضي هي درجة الحكم

على عينة البحث اذا كان لديه نزعة الى الملل ام لا ، اذ تم الاعتماد على المدرج الرباعي للتقدير ازاء كل فقرة ، و قد اعطيت كل فقرة درجة تتراوح ما بين (٤-١)، اذ تعطي درجة (٤) للبديل الاول، و درجة (٣) للبديل الثاني، و درجة (٢) للبديل الثالث، ودرجة (١) للبديل الرابع

▪ المؤشرات الاحصائية لمقياس النزعة الى الملل : أشارت أدبيات القياس النفسي والتربوي إلى أن الظواهر النفسية جميعها تتوزع توزيعاً اعتدالياً بين أفراد المجتمع المدروس فأن استخراج مؤشرات إحصائية للمقياس توضح مدى قرب توزيع أفراد العينة من التوزيع الطبيعي والذي يعد معياراً في الحكم على تمثيل العينة للمجتمع الأصلي والدقة في تعميم النتائج ، (علوان ، ٢٠١٥ ، ١٠٨-١٠٩) ، اذ قام الباحث بالحصول على المؤشرات الاحصائية لمقياس النزعة الى الملل من خلال تطبيق برنامج (SPSS الإحصائي)، لأفراد العينة جميعها و البالغ عددها (٤٠٠) طالب ، جدول (٧) يوضح ذلك .

جدول (٧)

المؤشرات الاحصائية لمقياس النزعة الى الملل

درجات العينة	المؤشرات الإحصائية
400	العدد
97.0425	الوسط الحسابي Mean
0.72716	الخطأ المعياري Std. Error of Mean
97.0000	الوسيط Median
97.00	الموالم Mod
14.54319	الانحراف المعياري Std. Deviation
211.504	التباين Variance
0.211	الالتواء Skewness
0.122	الخطأ المعياري للالتواء Std. Error Of Skewness
0.806	التفلطح Kurtosis
0.243	الخطأ المعياري للتفلطح Std. Error Of Kurtosis
87.00	المدى Range
52.00	اقل درجة Minimum
139.00	اعلى درجة Maximum

* الوسائل الإحصائية: إستعملَ الباحث الوسائل الإحصائية الآتية في معالجة البيانات، وبالاستعانة بالبرنامج الإحصائي (SPSS)، وهي:

١. معامل ارتباط بيرسون :
٢. الاختبار التائي لعينة واحدة :
٣. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين :
٤. معادلة (ألفا كرونباخ):

الفصل الرابع :البرنامج الارشادي

مفهوم البرنامج الارشادي:

يقصد بالبرنامج الإرشادي مجموعة خطوات منظمة منسقة وفق تسلسل زمني يتيح للمسترشد إشباع حاجاته المختلفة واكتساب خبرات ومعارف ومهارات جديدة تؤدي الى توافقه النفسي والتغلب على مشكلاته ونمو شخصيته بما يناسب مرحلته العمرية (حمد، ٢٠١٣، ١٦٠) ، وكذلك هو عبارة عن مجموعة من المثيرات التي تتضمنها المواقف والإجراءات والأنشطة والخبرات التي توصف بأنها مخططة و متنوعة منظمة ومتكاملة، ويستخدم فيها الأدوات والأساليب في التنفيذ التي تهدف إلى إجراء تغيير مقصود في سلوك المشاركين بعد انتهاء البرنامج (الدريني، وآخرون، ٢٠٠٦، ٨-٩) وفي ضوء ما سبق يمكننا تعريف البرنامج الإرشادي بأنه تصميم منظم ومخطط له على أساس علمي ويضم مجموعة من الخدمات تساعد الفرد على حل مشكلاته في مجالات التوافق أو التغلب على الاضطرابات النفسية والاجتماعية وفق أهداف الإرشاد والتوجيه، لذلك يعتمد البرنامج بالدرجة الأولى على الجانب الوقائي أي يعمل على وقاية الأفراد من الوقوع في المشكلات ويعمل على تخفيف نسبة تأثيرها ، فالبرنامج عبارة عن علاقة أو عملية تساعد الأفراد في عملية الاختيار والوصول إلى أفضل الخيارات المناسبة فهو عملية تعلم ونمو، (الداهري ، ٢٠٠٠ ، ٤٦٨). ويعد البرنامج الإرشادي عنصر مهم وجوهري في العملية التربوية ومن الوسائل الضرورية في خلق جماعة يسودها جو من الألفة والمحبة والاحترام فضلاً عن قدرتها على مساعدة الجماعة الإرشادية في التخلص مما يواجهها من أزمات ومشاكل في جوانب الحياة التي أعدت لها تلك البرامج الإرشادية (الاميري، ٢٠٠٢، ٣٠).

*تخطيط البرنامج الإرشادي: يُعدُّ التخطيط للبرامج الإرشادية صفة أساسية من صفات البرامج الإرشادية المنظمة، إذ يقوم التخطيط على عدة خطوات أساسية، توفر كل خطوة من تلك الخطوات المطلوبة في تخطيط قاعدة صلبة للخطوة الأخرى التي تليها

(الدليمي، ٢٠١٤، ١٠٠). ان خطة عمل البرنامج هي غالبا ما تكون عبارة عن جدول يمثل عرض عام لأوجه النشاط التي يتضمنها البرنامج الارشادي بحيث مرتبة في صورة تسهل عملية التنفيذ وتزيد من فعاليته ، وهي تنظيم دقيق ومحدد للعمل الارشادي ويحدد فيها المرشدين والمدربين ، فضلا عن دور كل مسترشد يشارك في البرنامج الارشادي وتتضمن خطة العمل الإجابة على تساؤلات عديدة منها :

- من الذي سينفذ؟، وماذا سينفذ؟، ولمن سينفذ؟ ولماذا ينفذ؟ . كيف ينفذ؟ ومتى سيتم التنفيذ ، وأين سيتم التنفيذ ؟ .

بعد اطلاع الباحث على العديد من نماذج تخطيط الجلسات فقد اعتمد الباحث في تصميم البرنامج على أنموذج بوردرز وداري (Borders,Druer) للمبررات الآتية :

أ- اعتمد الباحث على جميع فقرات المقياس ، لكونها تغطي الحالة المراد دراستها ، وذلك لأن هذا الأنموذج شامل لجميع الفقرات ومجالات ا

ب- يعتمد التسلسل المنطقي في بناء البرنامج .

ت- اقتصاد في الوقت والجهد .

ث- يتبع الأسلوب العلمي ذات الضبط المحكم في المتغيرات.

ج- يسهم هذا الأنموذج في مساعدة المسترشدين الذين يواجهون مشكلات نفسية واجتماعية

على التوافق النفسي والاجتماعي (Borders , Druer ,1992, 48) .

وتكون الخطوات المتبعة في البرنامج الإرشادي على النحو الآتي :

١. تحديد و تقدير احتياجات المسترشدين .
 ٢. صياغة اهداف البرنامج الارشادي على ضوء احتياجات المسترشدين .
 ٣. اختيار الاولويات .
 ٤. تحديد العناصر التي يقوم عليها البرنامج الارشادي .
 ٥. تحديد الانشطة التي يقوم عليها البرنامج الارشادي .
 ٦. الاشخاص المستفيدون من البرنامج الارشادي .
 ٧. تقويم وتقدير مدى كفاءة البرنامج (Borders & Sandra, 1992: 487-495).
- وبوضح الباحث خطوات البرنامج وفق النموذج المتبع بالتفصيل هي كالآتي:

١. تحديد و تقدير احتياجات المسترشدين:

أن تحديد وتقدير حاجات المسترشدين يتطلب العودة إلى الإطار والنظري المتبناة في البحث الحالي وكذلك تحليل فقرات المقياس وذلك لتحديد ما يقابل من الحاجات المسترشدين تساعد المرشد على توظيفها في تصميم البرنامج الإرشادي (الشمري والتميمي، ٢٠١٢، ٥٠) فضلا عن آراء الخبراء لتكوين برنامج إرشاديا فعالا وفقا للإطار النظري العوامل التي تؤثر في النزعة الى الملل .

لذا قام الباحث بتحديد احتياجات طلاب المرحلة الاعدادية بما يتعلق بحالة النزعة الى الملل لديهم ، و ذلك من خلال تطبيق المقياس على عينة البرنامج مكونه من (١٠٠ طالب) من مدرستي (العلامة الاميني للبنين و الشباب للبنين)، و قد تم حساب الوسط المرجح و الوزن المئوي لترتيب الحاجات ترتيباً تنازلياً ، جدول (٨) يوضح ذلك .

جدول رقم (٨)

فقرات مقياس النزعة الى الملل التي حولت الى عناوين الجلسات الارشادية لتقدير حاجات المسترشدين ضمن البرنامج الارشادي

موضوع الجلسة	الفقرات	ت الفقرات في المقياس	ت الجلسات
	الافتتاحية		١
التفاؤل	ارى نفسي انجز اعمال لامعنى لها	١	٢
	أصبحت الاشياء من حولي أكثر روتينية	٦	
	اذهب الى مدرستي وليس لديه فكرة جديدة لأحققها كل يوم	١٤	
	اشعر باليأس أثناء أداء عملي	٢٦	
الهدف في الحياة	ابذل جهد يومي لكن حياتي دون معنى	٢٠	٣
	اشعر ان حياتي بلا اهداف حقيقيه	٢	
	حياتي ناتجة عن روتين يومي دون تجدد	٣٣	
ادارة الوقت	اشعر بالعجز في تحقيق واجباتي الدراسية	٣	٤
	اشعر بالملل من الدروس التي فيها واجبات يومية	١٢	
	من السهل علي تأجيل واجباتي	١٩	
	ارى انني معظم الوقت اعمل ضمن مستوى اقل من القدرات التي امتلكها	٢١	
	اتجنب تنظيم الوقت لإنجاز واجباتي لشعوري بالكلل	٢٤	

	لدى فائض من الوقت ولا استطيع ان اعمل شيء	٢٩	
التفكير الايجابي	من الصعب اقوم بعمل يغير حياتي بما فيه الكفاية	٤	٥
	اشعر بالإحباط عندما يصادفني موقف مررت به سابقا	١٠	
	افقد الاستمتاع بممارسة أي نشاط يومي جديد	١٣	
	افكر بالمواقف السلبية لفترة طويلة	١٧	
	تراودني افكار وتخيلات غير منطقية	٣٤	
	افكر بالاستمرار بالدراسة لمدة طويلة اذا تطلب الامر	٣٧	
التواصل	تشعرني طرائق تدريس الاساتذة بأن الوقت يمر ببطء	٥	٦
	أشعر بالملل لمجرد مناقشة متطلبات الدراسية	١٥	
ضبط الانفعال	ان مشاهدة البرامج في التلفاز تثير اشمئزازي	٧	٧
	عندما أشعر بالغضب من شخص ما لا استطيع التوقف عن التفكير كيف ارد عليه	١٨	
	اشعر بضغظ نفسي للجلوس معظم الوقت دون عمل	٣٠	
	اعاني من قلق متواصل من الامتحانات	٣٢	
	افكر بالتمرد على الانظمة والقوانين في داخل المدرسة نتيجة لما اعانيه من ظلم	٣٥	
الاندماج الاجتماعي	أمل بسرعة عندما يتطلب لي اداء مهمة ما	٨	٨
	أشعر بالامتعاض في المواقف التي تتطلب الانتظار في الطابور	٩	
	اتصرف وفق ما يحبه الاخرين رغما عني	٣٨	
التخطيط للمستقبل	اقوم بمهام يومية متكررة	١١	٩
	أشعر بالملل عندما أفكر بمستقبلي	١٦	
	عندما اضع الخطط انا غير متأكد من انها تنجح	٢٨	
الاستقرار الداخلي	امتعض من بذل جهد في حياتي ولا احقق طموحاتي	٢٢	١٠
	اتعرض في حياتي لكثير من الابعاء والمحن	٢٣	
	افترض ان كل الامور ليست على ما يرام	٣٦	
اثارة الدافعية	أشعر بالعجز والكسل في حياتي	٢٥	١١
	اشارك في كل الاعمال حتى اذا لم احصل على مكافئة	٢٧	
الخاتمة			١٢

٢. صياغة اهداف البرنامج الارشادي بناءً على حاجات المسترشدين

وقد تم تحديد اهداف البرنامج الارشادي في البحث الحالي بما يأتي

• الهدف العام :

يعرف الهدف العام بأنه صياغة لغوية على درجة عالية من العمومية والشمولية والتجريد، وتشير الى تغيرات مهمة في سلوك الافراد وافكارهم وتركز على وصف المتلقي اكثر من وصف ما يتلقى في اثناء الجلسات او البرنامج والحاجة اليها بحسب طبيعة البرنامج ومتغيراته ويكون هدف عام واحد للبرنامج وليس للجلسات (حمد، ٢٠١٣، ١٦٦) .

وقد تحدد الهدف العام للبرنامج الارشادي الحالي في معرفة اثر اسلوب (القصد المعاكس) في خفض النزعة الى الملل لدى طلاب المرحلة الاعدادية .

• الهدف الخاص :

وهو الهدف الذي يكون اقل شمولية من الهدف العام ، والذي يصف هذا الهدف أنماط السلوك المتوقع تعلمه من قبل المسترشد بعد انتهاء موضوع الجلسة، (أبو جادو، ٢٠١١، ٢٥٢)،
أمّا الأهداف الخاصة فتتمثل في:

١. تنمية مفهوم الذات لدى المسترشد.
٢. تنمية مفهوم التوجيه الذاتي لدى المسترشدين.
٣. تحقيق الأهداف التربوية والتعليمية والمهنية لدى المسترشدين.
٤. تنمية العلاقات الإنسانية والاجتماعية للمسترشدين مع أفراد المجتمع كافة.
٥. تنمية القيم التي تتناسب مع أهداف المجتمع.
٦. تنمية الالتزام والشعور بالمسؤولية والمواظبة على الدوام. (Higgings,1983, 71).

• الاهداف السلوكية :

تتضمن هذه الاهداف وصفاً للسلوك الذي يجب أن يؤديه المسترشد بعد الانتهاء من كل جلسة إرشادية ، وذلك عن طريق التحديد الدقيق لهذا السلوك كي يستطيع المرشد معرفة مدى تحقيقه (نشواني ، ١٩٩٧ ، ٥٦) ، وتعد هذه الأهداف أهدافاً إجرائية قابلة للقياس والملاحظة بشكل مباشر ، والهدف منها هو مساعدة المسترشد على الانتقال تدريجياً من مستوى الأداء الحالي إلى تحقيق الاهداف العامة (الخطيب ، ١٩٩٥ ، ٨٣) ، وهي أهداف تقيس مدى التغيير في سلوك المسترشد بعد الانتهاء من الجلسة الإرشادية ، ويمكن ملاحظة

ذلك عندما يستطيع المسترشد أداء السلوك الذي يجب أن يؤديه أو الذي يسبق للمرشد تحديده ؛ لغرض تحديد هدف أكبر منه أو قد تتضمن مجموعة الأهداف السلوكية في نهاية البرنامج الارشادي لتحقيق الهدف العام.

٢. اختيار الاولويات :قام الباحث بتحديد الاولويات لترتيب الجلسات على وفق الاهمية وكذلك على وفق حاجة المجموعة الارشادية ، و بما انه قام الباحث بتحديد جميع فقرات المقياس ، اذ الفقرات التي تجاوزت درجة القطع و البالغة (٣) ، والفقرات التي لم تتجاوز هذه الدرجة ، و بالتالي تم تحديد عناوين الجلسات الارشادية بالاعتماد على جميع فقرات المقياس لأنها تغطي السمة المراد قياسها ، و قد تم تحديدها من خلال الانموذج المتبنى و الاطار النظري و الادبيات الخاصة بالنزعة الى الملل ، و قد تم عرض الفقرات المقياس و الحاجات التي تم تحديدها على المحكمين لمعرفة آرائهم بتسلسلها من خلال ارفاقها مع جلسات البرنامج الارشادي ، جدول (٩) يوضح ذلك

جدول (٩)

الوسط المرجح و الوزن المئوي لتحديد اولويات لجلسات البرنامج الارشادي

ت	الفقرات	الوسط المرجح	الوزن المئوي
١	اقوم بمهام يومية متكررة.	2.85	71%
٢	اعاني من قلق متواصل من الامتحانات	2.81	70%
٣	أصبحت الاشياء من حولي روتينية	2.76	69%
٤	افكر بالاستمرار بالدراسة لمدة طويلة اذا تطلب الامر	2.75	68%
٥	حياتي ناتجة عن روتين يومي دون تجدد	2.7	67%
٦	اشعر بضغط نفسي للجلوس معظم الوقت دون عمل	2.66	66.5%
٧	افكر بالمواقف السلبية لفترة طويلة	2.64	66%
	اشارك في كل الاعمال حتى اذا لم احصل على مكافئة		
٨	اشعر بالإحباط عندما يصادفني موقف مررت به سابقا	2.60	65%
٩	تشعرنى طرائق تدريس الاساتذة بأن الوقت يمر ببطء	2.52	63%
١٠	أمل بسرعة عندما يتطلب لي اداء مهمة ما	2.51	62.75%
١١	تراودني افكار وتخيلات غير منطقية	2.49	62.25%
١٢	عندما أشعر بالغضب من شخص ما لا استطيع التوقف عن التفكير كيف ارد عليه	2.46	61.5%
١٣	اتعرض في حياتي لكثير من الاعباء والمحن	2.42	60.5%
١٤	ارى انني معظم الوقت اعلم ضمن مستوى اقل من القدرات التي	2.39	59.75%

امتلكها			
١٥	اتجنب تنظيم الوقت لإنجاز واجباتي لشعوري بالكلل	2.31	57.75%
١٦	اشعر بالملل من الدروس التي فيها واجبات يومية.	2.3	57.5%
١٧	اشعر بالعجز في تحقيق واجباتي الدراسية	2.27	56.75%
	عندما اضع الخطط انا غير متأكد من انها تنجح		
	افترض ان كل الامور ليست على ما يرام		
١٨	من السهل علي تأجيل واجباتي	2.23	55%
١٩	من الصعب اقوم بعمل يغير حياتي بما فيه الكفاية		
٢٠	اتصرف وفق ما يحبه الاخرين رغما عني	2.19	54.75%
	افقد الاستمتاع بممارسة أي نشاط يومي جديد		
٢١	لدي فائض من الوقت ولا استطيع ان اعمل شيء	2.17	54.25%
	ان مشاهدة البرامج في التلفاز تثير اشمزازي.		
٢٢	أشعر بالملل لمجرد مناقشة متطلبات الدراسية.	2	50%
٢٣	امتعض من بذل جهد في حياتي ولا احقق طموحاتي		
٢٤	ارى نفسي انجز اعمال لامعنى لها	1.99	49.75%
	اشعر ان حياتي بلا اهداف حقيقيه		
	افكر بالتمرد على الانظمة والقوانين في داخل المدرسة نتيجة لما اعانيه من ظلم		
	ابذل جهد يومي لكن حياتي دون معنى		
	اشعر باليأس أثناء أداء عملي		
٢٥	اذهب الى مدرستي وليس لديه فكرة جديدة لأحققها كل يوم	1.93	48%
	أشعر بالملل عندما أفكر بمستقبل تخصصي		
٢٦	اشعر بعدم الفائدة من الدراسة	1.84	46%

٤.العناصر التي يقوم عليها البرنامج الارشادي :

يعتمد البرنامج الارشادي على عدة عناصر والتي تعد من المحاور الاساسية لتنفيذ البرنامج الارشادي من اجل الوصول الى الاهداف التي قام الباحث بأعدادها وتشمل هذه العناصر الجانب النظري للبرنامج الارشادي والذي وضح في الاطار النظري المعتمد من قبل الباحث في تصميم البرنامج والذي تم اشتقاق الحاجات والاهداف الخاصة بالبرنامج ، ويعد الفريق الارشادي وكذلك ادارة المدرسة والمستفيدون وهم طلاب المرحلة الاعدادية من العناصر المهمة في تصميم وتنفيذ البرنامج الارشادي .

٥. تحديد النشاطات التي يقوم عليها البرنامج الارشادي :

ان النشاطات والفعاليات المساعدة تعد خطط عمل وتصميم لتحقيق اهداف لكل مسترشد او مساعدته على انتقال نحو الاحسن اذ ليس هنالك فنية ارشادية او نشاط كامل لفهم مشكلة ما ومن ثم لا توجد فنية ارشادية واحدة كاملة تناسب الفقرات جميعها ، لذا فان استعمال التقنيات المختلفة تساعد الافراد على دراسة مشاكلهم المختلفة (العزة ، ٢٠٠١ ، ٩) .

لذا قام الباحث بتطبيق اسلوب ارشادي من الاساليب الارشادية وهو اسلوب (القصد المعاكس) المعتمد على نظرية (Frankl) ، و فنياته واستراتيجياته المتمثلة في (تقديم الموضوع ، المناقشة ، الوعي بالمسؤولية ، الفهم ، اكساب الثقة ، ازالة المخاوف ، تأكيد الذات ، تحديد الهدف) ، تألف البرنامج الارشادي من (١٢) جلسة و استغرقت كل جلسة (٤٥) دقيقة ، فيما يلي توضيح الفنيات التي استخدمها الباحث :

أ- تقديم الموضوع :يعني تقديم الموضوع لأفراد المجموعة الارشادية وبيان المعلومات المتعلقة به و اظهار السلبيات والايجابيات

ب- المناقشة :تتجلى أهمية المناقشة في دعم النمو النفسي والتخفيف من مشاعر الكبت وتحرير النفس من الصراعات والمشاعر العدائية، ويعد الحوار من الوسائل الموصلة إلى الإقناع وتغيير الاتجاه الذي قد يدفع إلى تعديل السلوك إلى الأفضل، (السليمانى، ٢٠٠٥ ، ٧) .

ت- الوعي بالمسؤولية :في العلاج الوجودي يضع المرشد مظاهر الحياة أمام المريض للوصول به إلى الوعي بالمسؤولية ويتم ذلك من خلال تشجيع المسترشد على تخيل أنه يسترجع سيرته الذاتية في البقية الباقية من حياته... وعلى تخيل أنه بمعجزة ما لديه القوة والقدرة على أن يقرر محتوى الفصل التالي من هذه الحياة، (باترسون، ١٩٩٠ ، ٤٧٣)، والعلاج الوجودي يهتم بجعل الناس واعين بمسؤولياتهم، لأن كون الإنسان مسؤول يعتبر أساساً ضرورياً للوجود الإنساني (باترسون، ١٩٩٠ ، ٤٧١)

ث- الفهم:يفترض المرشدون بشكل عام أن عالم البيئة المحيطة وعالم العلاقات مع الآخرين يمكن أن يفهمها ببساطة بواسطة الدراسة المباشرة، أن البيئة المحيطة في الإرشاد الوجودي هي واحدة من الطرق التي يمكن رؤية المسترشد من خلالها كشخص

يختار، يحوّل ويوجّه نفسه تجاه شيء ينبثق ويظهر في الظروف الحاضرة، (الزيود، ١٩٩٨، ٢٨٦).

ج- اكساب الثقة: هو شعور المسترشد بالثقة في فاعلية الخدمة الإرشادية ويفهم ما يحاول المرشد أن يفعله، (باترسون، ١٩٩٠، ٤٨٤).

ح- ازالة المخاوف: وهي احد الفنيات المستعملة في أسلوب القصد المعاكس والتي يتم من خلالها تشجيع المريض على أن يعرض نفسه للمواقف المخوفة، ولكن من غير حدوث نتائج المشوقة وبذلك يؤدي إلى انطفاء الخوف والقلق المتوقع (باترسون، ١٩٩٠، ٤٨٧).

خ- تأكيد الذات: لخص علم النفس الصفات المميزة للإفراد الذين استطاعوا تحقيق ذاتهم كالآتي:

- أنهم يدركون الحقيقة والكفاية، ويستطيعون تحمل التأرجح بين الشك واليقين (لديهم قدر كبير من المرونة).

- يتقبلون ذاتهم كما هي والآخرين كما هم (هم عمليون وواقعيون).

-أنهم يركزون اهتمامهم في حل مشاكل الآخرين أكثر من تركيزهم على ذاتهم (يهتمون بالآخرين بعد اهتمامهم بأنفسهم والقريبين منهم).

- يتحلون بروح الفكاهة (وهي من الحيل الدفاعية والناضجة).

- يهتمون بسعادة الإنسان والبشرية (غير منغلقين على ذواتهم).

- أنهم قادرون على التقدير العميق للتجارب الأساسية في الحياة.

- ينظرون للحياة نظرة موضوعية (السعدني، ٢٠٠٩).

أ- تحديد الهدف: يتطلب الإرشاد الوجودي هدفاً متقدراً وبهذا يجد المرشد الوجودي نفسه ملتزماً بمساعدة العميل ليكيف نفسه ويضبطها فهو يساعد المسترشد ليختبر وجوده، وهذا آخر شيء يتوقعه المسترشد من المرشد، فهو في أغلب الأحيان (المسترشد) محاولاً بطريقة ما حماية نفسه من رؤية وجوده كما عليه حقيقة (الزيود، ١٩٩٨، ٢٨٦).

ب- تقديم التعليمات: يقدم المرشد تعليمات للمسترشد أن يحاول جاهداً وعن قصد أن يصبح في حالة سيئة، والعلاج الوجودي يطلب من المسترشد بأن يتمنى حدوث الشيء الذي يخافه (باترسون، ١٩٩٠، ٤٨٥، ٤٨٤).

٦. المستفيدون من البرنامج الارشادي :فالمستفيدون من البرنامج الحالي :-
- قدم البرنامج الارشادي الى مجموعة من طلاب المرحلة الاعدادية و التي تعرف بمرحلة المراهقة و ممن ظهر لديه مستوى مرتفع في النزعة الى الملل.
 - اشتمل عدد الطلاب الذين خضعوا للبرنامج عشرة طلاب فقط ، وذلك لأنه اختيار نموذجي و كذلك لأن مشكلاتهم متشابهة (ابو زعيزع، ، ٢٠٠٨ ، ٣٢٨).
 - المدرسة التي طبق فيها البرنامج الارشادي في اعدادية (العلامة الاميني للبنين) بمنطقة حي العمال ٢ / قضاء الرفاعي في محافظة ذي قار.

* الخطوات التي يقوم عليها البرنامج :

١. اختيار التصميم التجريبي المناسب ، عن طريق الاطلاع على العديد من التصاميم التجريبية ، إذ تم اختيار التصميم التجريبي للمجموعتين (التجريبية و الضابطة) ذو الاختبار القبلي و البعدي ، و ذلك لكونه يعدّ من التصاميم الاكثر ملاءمة لفرضيات البحث الحالي و كذلك امكانية تعميم النتائج التي سيتم التوصل اليها.
٢. تحديد الاسلوب المناسب مع فنياته التي تتفق مع البحث الحالي ، وقد تم اختيار اسلوب (القصد المعاكس) للمجموعة التجريبية.
٣. الاعتماد على أنموذج بوردرز ودراري لإعداد البرنامج الارشادي وتصميمه
٤. تحديد جلسات البرنامج الارشادي .
٥. تحديد عدد جلسات البرنامج الارشادي ، وقد حددت بـ (١٢) جلسة وبواقع جلستين في الاسبوع ، ووقت الجلسة هو (٥٠) دقيقة
٦. توزيع البرنامج الارشادي على مجموعة من الخبراء و المحكمين في تخصص الارشاد النفسي و التوجيه التربوي .
٧. اختار الباحث اعداديتي (العلامة الاميني للبنين و الشباب للبنين) ، لتحديد المجموعتين التجريبية والضابطة لتطبيق البرنامج الارشادي من الذين حصلوا على اعلى الدرجات من المتوسط الفرضي و البالغ (٩٠) بعد تطبيق مقياس النزعة الى الملل بصيغته النهائية على (١٠٠) طالباً .

٨. بدء تطبيق البرنامج وذلك يوم (الاحد) الموافق (٢٧/٢/٢٠٢٢) وتم الاتفاق على وقت إجراء الجلسات الإرشادية ومكانها .
٩. إجراء اختبار بعدي للمجموعة التجريبية بعد انتهاء البرنامج من أجل التعرف على تأثير الاسلوب الارشادي ، ومدى تحقق اهداف البرنامج الارشادي .
٧. **تقويم كفاية البرنامج :**

وتعد هذه الخطوة من أهم الخطوات في بناء البرنامج الإرشادي وينبغي أن يكون مستمرا في كل مراحل البرنامج حتى يمكن إدراك نواحي القصور وتعزيز النواحي الإيجابية ، ويمكن أن يكون التقييم اثناء توزيع استمارة التقييم تظهر من خلالها وجهات نظر المشاركين في البرنامج ومدى انطباعهم عنه وذلك لمعرفة مدى فاعلية البرنامج في تحقيق الأهداف وتحديدها ويعتمد التقييم على التقارير المقدمة من الوالدين حول ملاحظاتهم على سلوكيات ابنائهم ، (حسين ، ٢٠١٢، ٢٨٨-٢٨٩) ، ويكشف التقويم عن مدى نجاح البرنامج الإرشادي في تحقيق الأهداف المراد تحقيقها ، ويتضمن التقويم ثلاثة أنواع هي :

- **التقويم التمهيدي :** ويقصد به عملية التقويم التي تتم قبل تجريب البرنامج للحصول على معلومات أساسية حول عناصره المختلفة فيتم التعرف على كل الظروف الداخلة في البرنامج ؛ للحكم على مدى مناسبة الأساليب المتبعة في تقويم واقع البرنامج المراد تقويمه ، ويتمثل بالاختبار القبلي الذي اعتمده الباحث التقويم التمهيدي للبرنامج الارشادي.
- **التقويم البنائي :** هو عملية اصدار حكم في نهاية كل جلسة ارشادية و ذلك من اجل معرفة مدى استيعاب افراد المجموعة الارشادية كل ما يدار خلال الجلسة الارشادية للقيام بتحديد ايجابيات و سلبيات الجلسة الإرشادية فضلاً عن الاسئلة التي تطرح لمعرفة مدى تحقيق اهداف الجلسة الارشادية (الامام، ١٩٩٠، ١٦). ويتمثل هذا التقويم في إجراء عملية تقويم في نهاية كل جلسة عن طريق توجيه الأسئلة للمجموعة التجريبية ، ومتابعة التدريب البيئي في بداية كل جلسة .
- **التقويم النهائي :** يتم التقويم النهائي بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج الارشادي ، وهذا النوع من التقويم يكشف مدى تحقيق اهداف البرنامج ، ولذلك يسعى المرشد في التقويم النهائي للإجابة عن الاسئلة الآتية :

- ما الذي تم تحقيقه ؟ - ما الذي تبقى ولم يتحقق ؟ - ما اسباب عدم تحقيقه ؟
يتمثل بالاختبار البعدي لمقياس النزعة الى الملل بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي بأسلوب (القصد المعاكس) على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة أيضا ، لمعرفة التغيرات التي طرأت على المجموعات ، ومعرفة مدى فعالية الأساليب الإرشادية .

* صدق البرنامج الارشادي :

١. الصدق الظاهري للبرنامج:

قام الباحث بعرض البرنامج الارشادي بأسلوبه على مجموعة من الخبراء المحكمين في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي ، لأبداء آرائهم حول صلاحية البرنامج الارشادي حول:

أ . مدى مناسبة العنوانات لفقرات الجلسة .

ب . مدى مناسبة الحاجات وتسلسلها .

ت . مدى ملاءمة البرنامج الارشادي للهدف العام للبحث .

ث . مدى ملاءمة الاستراتيجيات و الفنيات الارشادية في تطبيق الاسلوب الارشادي .

ج . مناسبة الزمن المحدد للجلسة .

ح . تفضلكم بما ترونه مناسباً من ملاحظات لإضافتها إكمالاً لبناء البرنامج الارشادي بأفضل شكل .

خ . وقد اجريت بعض التعديلات اليسيرة اللازمة على وفق آراء الخبراء ، وقد اصبح البرنامج جاهزاً للتطبيق بشكل نهائي .

٢. الصدق التجريبي للبرنامج الارشادي : قام الباحث بتطبيق احدى جلسات البرنامج الارشادي

بطريقة عشوائية على مجموعة من الطلاب شملت (١٠) طلاب بهدف التعرف على :

أ . مدى ملاءمة البرنامج الارشادي للعينه وتحديد الايجابيات والسلبيات .

ب . مدى ملاءمة الوقت المخصص للجلسة الارشادية .

ت . مدى فاعلية الاستراتيجيات والانشطة لتحقيق هدف الجلسة الارشادية .

وقد اخذ الباحث برأي المسترشدين في تحديد ايجابيات وسلبيات الجلسة الارشادية ، أظهرت نتائج التجربة بأن جلسات البرنامج الارشادي مناسبة من حيث الوقت المخصص والاستراتيجيات والانشطة والاسلوب الذي يتبعه الباحث مع المسترشدين.

***تنفيذ البرنامج الارشادي :**

بعد الانتهاء من وضع خطة البرنامج والتصور العام حوله وتدبير الوسائل والاساليب وتوفير الاعتمادات المالية اللازمة ، تتم عملية تحديد الخطوات العريضة في تنفيذ البرنامج ، وهنا لا بد من اتخاذ اجراءات متعددة أهمها :

١. ضمان تعاون كافة اعضاء الفريق المسؤولين عن التنفيذ البرنامج الارشادي.
٢. التأكد من مدى صلاحية ومناسبة الاساليب والطرائق المقترحة للتنفيذ وتجريبها عملياً .
٣. تقديم التغذية الراجعة عن سير العمل وتصحيح سير الاجراءات او تقديم التعزيز للقائمين ، اذا كان سير الاجراءات سليماً وفي اتجاه تحقيق الاهداف (السفاسفة ، ٢٠١٠ ، ٢٤٦) . لذا فإن تنفيذ البرنامج الارشادي تم على النحو الآتي :

- أ- اختيار (٢٠) طالبا من افراد عينة البحث بصورة عشوائية ممن حصلوا على اعلى درجات من الوسط الفرضي في مقياس النزعة الى الملل ، وتم توزيعهم عشوائيا على مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة بواقع (١٠) طلاب في كل مجموعة .
- ب- حدد الباحث عدد الجلسات الارشادية للمجموعة التجريبية ب(١٢) جلسة ارشادية .
- ت- حدد مكان الجلسات الارشادية وهي غرفة المرشد التربوي في مدرسة العلامة الاميني للبنين. تحديد موعد لتطبيق الاختبار البعدي لمقياس النزعة

الفصل الخامس**عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها**

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي توصل إليها البحث الحالي على وفق فرضياته، وتفسيرها، ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة على النحو الآتي:

أولاً: عرض النتائج: تحقيقاً لهدف البحث الحالي المتمثل بتعرّف تأثير الأسلوب الإرشادي (القصد المعاكس) في خفض النزعة الى الملل، من خلال اختبار الفرضيات الآتية:

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (القصد المعاكس) في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس النزعة الى الملل عند مستوى (٠,٠٥):
- لاختبار صحة هذه الفرضية استعمل اختبار (ولكوكسن لعينتين مترابطتين)؛ لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ؛ إذ تبين أنّ القيمة المحسوبة (٠) دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية (٣) عند درجة حرية (٨) ومستوى (٠,٠٥)، وهذا يعني رفض

الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة ؛ أي توجد فروق في المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده ، والجدول (١٠) يبين ذلك.

الجدول (١٠)

درجات المجموعة التجريبية الاولى على مقياس النزعة الى الملل في الاختبارين القبلي والبعدي ورتبهما وقيمة (W) المحسوبة والجدولية.

ت	المجموعة التجريبية		الفرق بعدي قبلي	رتبة الفروق	الرتب الموجبة	الرتب السالبة	قيمة W		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	درجة الاختبار القبلي	درجات الاختبار البعدي					المحسوبة	الجدولية		
١	١٢٩	٧٠	٥٩	٨	٨				٠.٠٥	دال
٢	١١٧	٦٤	٥٣	٤.٥	٤.٥				٠.٠٥	دال
٣	١٣٢	٦٨	٦٤	١٠	١٠				٠.٠٥	دال
٤	١٠٨	٦٠	٤٨	١	١				٠.٠٥	دال
٥	١١٥	٦٦	٤٩	٢	٢				٠.٠٥	دال
٦	١٢٢	٦٢	٦٠	٩	٩				٠.٠٥	دال
٧	١٣٦	٧٩	٥٧	٧	٧				٠.٠٥	دال
٨	١٠٤	٥٤	٥٠	٣	٣				٠.٠٥	دال
٩	١٠٨	٥٥	٥٣	٤.٥	٤.٥				٠.٠٥	دال
١٠	١٣٠	٧٦	٥٤	٦	٦				٠.٠٥	دال
مجموع				٥٥	٥٥					

٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس النزعة الى الملل عند مستوى (٠,٠٥) اختبار صحة هذه الفرضية استعمل اختبار (ولكوكسن لعينتين مترابطتين)؛ لمعرفة دلالة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي ؛ إذ تبين أنّ القيمة المحسوبة (٢٤)، وهي غير دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية (٣) عند درجة حرية (٨) ومستوى (٠,٠٥)، وهذا يعني رفض الفرضية البديلة والقبول بالفرضية الصفرية ؛ أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج وبعده، والجدول (١١) يبين ذلك

الجدول (١١)

درجات المجموعة الضابطة على مقياس النزعة الى الملل في الاختبارين القبلي والبعدي ورتبهما وقيمة (W) المحسوبة والجدولية.

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة W		الرتب السالبة	الرتب الموجبة	رتبة الفروق	درجات الفرق	المجموعة الضابطة		ت
		المحسوبة	الجدولية					درجات الاختبار البعدي	درجات الاختبار القبلي	
غير دال	٠.٠٥	٨	٢٤		٧.٥	٧.٥	٨	١٣٠	١٣٨	١
				٣		٣	-٣	١٢٩	١٢٦	٢
				١٠		١٠	-١٢	١١٨	١٠٦	٣
				٥.٥		٥.٥	-٦	١٢٠	١١٤	٤
				١.٥		١.٥	-٢	١٣٦	١٣٤	٥
						٧.٥	٨	١١٢	١٢٠	٦
				٤		٤	-٤	١٣٦	١٣٢	٧
						٩	١١	١٠٠	١١١	٨
						٥.٥	٦	٩٦	١٠٢	٩
						١.٥	٢	١١٦	١١٨	١٠
						٢٤	٣١			

٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (القصد المعاكس) ورتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس النزعة الى الملل عند مستوى (٠,٠٥).

ولاختبار صحة هذه الفرضية استعمل اختبار (مان وتني) لعينات متوسطة الحجم؛ لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية (القصد المعاكس) والضابطة ؛ إذ تبين أنَّ القيمة المحسوبة (صفر) وهي دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية (٢٣) عند درجة حرية (٨) ومستوى (٠,٠٥) ، وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة ؛ أي توجد فروق بين المجموعتين التجريبية ، والضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ولصالح المجموعة التجريبية الاولى ، والجدول (١٢) يبين ذلك.

الجدول (١٢)

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

ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة U		دلالة الفروق
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	المحسوبة	الجدولية	
١	١٣٠	١٨	٧٠	٨	صفر	٢٣	٠.٠٥
٢	١٢٩	١٧	٦٤	٥			
٣	١١٨	١٥	٦٨	٧			
٤	١٢٠	١٦	٦٠	٣			
٥	١٣٦	١٩.٥	٦٦	٦			
٦	١١٢	١٣	٦٢	٤			
٧	١٣٦	١٩.٥	٧٩	١٠			
٨	١٠٠	١٢	٥٤	١			
٩	٩٦	١١	٥٥	٢			
١٠	١١٦	١٤	٧٦	٩			
مجموع		١٥٥		٥٥			

ثانياً:- تفسير النتائج و مناقشتها :-

أسفرت النتائج الخاصة بهدف البحث الحالي وفق المنهج التجريبي عن أثر البرنامج الإرشادي بأسلوب القصد المعاكس لتخفيض النزعة الى الملل لدى طلاب المرحلة الإعدادية ، أذ أظهرت النتائج التحليل الاحصائي انخفاض درجات المجموعة التجريبية في حين لم يحدث اي تغيير ذو دلالة احصائية على درجات المجموعة الضابطة لأنها لم تتعرض لأي برنامج ارشادي بأسلوب القصد المعاكس ، وهذه النتيجة تعود الى أنّ المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج الإرشادي بينما المجموعة الضابطة لم تتعرض لأي اسلوب ارشادي او برنامج ارشادي ، و يعد هذا مؤشراً على نجاح اسلوب القصد المعاكس المستخدم في تطبيق البرنامج الإرشادي .

١. وقد اتفقت نتيجة البحث الحالي مع ما توصلت اليها الدراسات السابقة كل من دراسة (الازيرجاوي ، ٢٠١٠) و دراسة (مغامس ، ٢٠١٥) ، و كذلك يعزو الباحث النتائج

الاجيابة التي توصل اليه البحث الحالي للأسباب الآتية :-

٢. إتباع الباحث النظريات الإرشادية وأساليبها الإرشادية بطريقة علمية مما كان له الاثر الواضح في نجاح العملية الإرشادية.

٣. ان اسلوب القصد المعاكس اسلوب ارشادي بني على وفق نظرية العلاج بالمعنى

لفرانكل اسلوب فعال في خفض النزعة الى الملل .

٤. ان النظرية التي استخدمها الباحث (اوهانلون، ١٩٨٠) منسجمة ومتناسقة مع هدف البرنامج الارشادي و كان لها اثرها الواضح في تخفيض النزعة الى الملل لدى طلاب المرحلة الإعدادية.
٥. إنّ الارشاد الجمعي و الاسلوب الارشادي كان لها تأثيرٌ في مساعدة المسترشدين في تغيير افكارهم و مشاعرهم و حثهم على تغيير
٦. ان نتائج البحث الحالي حول أثر اسلوب القصد المعاكس لتخفيض النزعة الى الملل يعود الى استعمال الباحث الفنيات و الانشطة بكل حرص و دقة و اختيار الاسلوب و فنياته المناسبة لعمر طلاب في مرحلة الإعدادية .
٧. الاسلوب الارشادي كان له اثراً واضحاً في مساعد طلاب على اجراء الحوار و التفاعل الايجابي بين الباحث و المسترشد دون خوف او تردد، ادى ذلك الى نجاح البرنامج الارشادي لتخفيض النزعة الى الملل .
٨. يسهم اسلوب القصد المعاكس في فهم طبيعة المشكلة بالنسبة للمسترشد فهو اسلوب واقعي بشكل نسبي يجعل المسترشد يتوصل الى دراية كاملة عن ما قد يمر به من مشكلات تؤثر على حياته .

*الاستنتاجات :

- في ضوء نتائج البحث الحالي يمكن استخلاص الاستنتاجات الآتية:
١. يعد البرنامج الإرشادي بأسلوب إرشادي (القصد المعاكس) الذين تم إعدادهم وفق نظرية (فرانكل) جيداً ؛ إذ أحدثت تغييراً ايجابياً في خفض النزعة الى الملل وبذلك يمكن الاعتماد عليه في الجلسات الإرشادية.
 ٢. يوصف النزعة الى الملل بأنها سلبية و غير مرغوبة ويمكن خفضها باستعمال البرنامج الارشادي.
 ٣. إنّ زيادة النزعة الى الملل تترك تأثير نفسي و عضوي على الافراد، ويميل الى تأنيب الذات وفي تقدير التأثير الانفعالي للأحداث السلبية.
 ٤. إنّ النشاطات والفنيات والاستراتيجيات التي تضمنها البرنامج الإرشادي لها تأثيراً واضحاً بفاعليه عالية في خفض النزعة الى الملل لدى طلاب المرحلة الاعدادية.

٥. إنَّ تفاعل اعضاء المجموعة الارشادية مع النشاطات المقدمة و بناء العلاقات الايجابية بين المرشد و المسترشد و بين المسترشدين نفسهم ساعد على خفض النزعة الى الملل لديهم.

٦. إنَّ عينة البحث من طلاب المرحلة الاعدادية الذين يعانون من النزعة الى الملل تصيبهم مشكلات نفسية مثل فقدان معنى الحياة ، فقدان الهدف في المستقبل ، التشاؤم ، الضياع الوجودي ، الافتقار للقدرة على ضبط وتنظيم الذات.

*التوصيات :

من خلال ما توصل اليه البحث الحالي من نتائج يقدم الباحث مجموعة من التوصيات منها:-
١. الافادة من مقياس النزعة الى الملل الذي اعده الباحث في وزارة التربية للكشف عن طلبة الذي لديهم تزايد في النزعة الى الملل ، لدى عينة البحث الحالي طلاب الاعدادية ؛ أو عينات اخرى.

٢-افادة المرشدين التربويين في وزارة التربية من البرنامج الارشادي (بأسلوب القصد المعاكس) الذي اعده الباحث لتخفيض النزعة الى الملل لدى طلاب المرحلة الإعدادية

المقترحات:

استكمالاً للبحث الحالي يقترح الباحث إجراء ما يأتي :
١. إجراء دراسة تجريبية مماثلة (أثر برنامج ارشادي بأسلوب لتخفيض النزعة الى الملل) على مراحل دراسية اخرى في التعليم العام ، كالمرحلة المتوسطة او المرحلة الجامعة.
٢. اجراء دراسة تتعمق في فهم علاقة النهوض الدراسي و بالنزعة الى الملل ونواتج التعلم لدى الطلاب.

The Impact of a Counseling Program of Opposite Intent in Reducing Tendency Towards Boredom among Preparatory School Students

Keywords: intention, reduction, middle school students

Mustafa Jaber Gharkan, Prof. Dr. Jabbar Thayer Jabbar

Diyala University - College of Basic Education

Tendency towards boredom is considered a psychological problem which individual go through as a result of daily routine and number of problems they go through. The feeling of the individual of tendency towards boredom and being bored of things around them are considered social and psychological problems. The current research aims to identify (the level of tendency towards among preparatory students), according to variable of gender (male – female). The researcher built a scale of tendency towards boredom for the purpose of data collection according to the Theory of (O’Hanlon, 1980) consisting of (36) items

with three fields and four alternatives. The statistical characteristics of the scale were extracted and it was found that all items are distinguished and statistically related. In addition, the psychometric aspects of the scale such as virtual validity and construction validity. The researcher for the purpose of study designed a counseling program based on (opposite intent) method for Frankel and was applied on the experimental group in (12 sessions) about two sessions a week for (45 minutes). The data were treated statically by using (SPSS) program and a number of statistical means. The results of the counseling program showed that the counseling program had an impact in reducing tendency towards boredom among individuals of experimental group, according to the results the study came up with conclusions, recommendations, and suggestions.

المصادر

- أبو جادو، صالح محمد (٢٠١١) : علم النفس التربوي ، ط ٨ ، دار المسيرة للنشر، عمان .
- ابو زعيزع ، عبدالله (٢٠٠٨): اساسيات الارشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق ، ط ١ ، دار يافا للنشر والتوزيع ، عمان - الاردن .
- ابو مغلي، سمير، سلامة ، عبد الحافظ (٢٠١٠) القياس والتشخيص في التربية الخاصة ، الطبعة الاولى ، اليازوري ، عمان ، الاردن.
- الاسدي ، جاسم و فارس ، سندس عزيز (٢٠١٥)الاساليب الاحصائية في البحوث للعلوم التربوية والنفسية والاجتماعية والادارية والعلمية ، ط ١ ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
- الامام ،مصطفى محمود، (١٩٩٠): التقويم و القياس،مطبعة جامعة بغداد ، بغداد - العراق.
- الاميري ، احمد علي بن محمد ناجي ،(٢٠٠١): فاعلية برنامج ارشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، عراق - بغداد
- الاميري ، احمد علي بن محمد ناجي ،(٢٠٠١): فاعلية برنامج ارشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، عراق - بغداد

- باترسون ،س.هـ (١٩٩٠): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، القسم ، ترجمة: حامد عبدالعزيز الفقي، الجزء الثاني، دار القلم، الكويت.
- الجابري ، كاظم كريم رضا (٢٠١١) مناهج البحث في التربية وعلم النفس الاسس ، الادوات ، الطبعة الاولى ، بغداد .
- الحريري ، رافد و الامامي ، سمير ،(٢٠١١): الارشاد التربوي و النفسي في المؤسسات التعليمية ، ط١، دار المسيرة للنشر و التوزيع ، عمان- الاردن .
- حسين ،طه عبدالعظيم (٢٠١٢): الارشاد النفسي النظرية والتطبيق والتكنولوجيا ط٢ دار الفكر للنشر ، عمان ،الاردن .
- حمد، ليث كريم (٢٠١٣): الإرشاد النفسي في التربية والتعليم أدبيات برامج دراسية ،المطبعة المركزية ،جامعة ديالى، العراق.
- الحمداني ، اقبال رشيد صالح ،(٢٠١٠): اتجاهات الطلاب نحو المدرسة ، ط١، دار صفاء للنشر و التوزيع ، عمان - الاردن .
- الخطيب،جمال الدين،(١٩٩٥):تعديل السلوك الانساني،ط٣،مكتبة الفلاح ،الكويت
- الخفاجي ، رائد ادريس والعتابي، عبدالله مجيد حميد (٢٠١٥) الوسائل الاحصائية في البحوث التربوية والنفسية ، مفهومها - اهميتها - تطبيقاتها باستخدام الحقيقة الاحصائية (spss) ط١ دار دجلة ، ناشرون وموزعون ، عمان ، الاردن .
- خوري ، انطوان (١٩٨١) الضجر وبنية الوعي "مقال " مجلة الفكر العربي المعاصر ، معهد الانتماء العربي بيروت .
- الداھري ، صالح حسن (٢٠٠٠) : مبادئ الإرشاد النفسي والتربوي ، ط١ ، دار الكندي ، مؤسسة حمادة ، أربد - الأردن .
- الدريني، حسين عبد العزيز وكمال، محمد علي (٢٠٠٦). معايير تقوية جودة تصميم برامج السيكولوجي، المجلة المصرية لدراسات النفسية، العدد٥٢، المجلد ١٦، القاهرة، مصر.
- الدليمي ، فيصل جمعه نجم عبدالله (٢٠١٤) : أثر برنامج إرشادي في تنمية مقاومة الاغراء لدى طلاب المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير ، جامعة ديالى- كلية التربية .
- الزوبعي ، عبدالجليل (١٩٨٨)الاختبارات والمقاييس النفسية ،جامعة الموصل العراق.

- الزوبعي ، عبدالجليل ابراهيم ، محمد الياس بكر ، ابراهيم عبد الحسن الكناني (١٩٨١) الاختبارات والمقاييس النفسية ، ط١ ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- الزيود، نادر فهمي، (١٩٩٨) نظريات الارشاد والعلاج النفسي، الطبعة الاولى، دارالفكر للطباعة ، عمان الاردن .
- السعدني، مصطفى، (٢٠٠٩): المتفوقون في الحياة. الانترنت
- السفاضة ، محمد ابراهيم (٢٠١٠): اساسيات في الارشاد والتوجيه النفسي والتربوي ، ط١ ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، الكويت .
- سكر ، حيدر كريم ، وياسين ، لمياء (٢٠١٥): النزعة الى الملل وعلاقتها بالرضا عن العمل لدى موظفي كلية التربية ، الجامعة المستنصرية - كلية التربية ، بغداد - العراق.
- السليماني، هاني، (٢٠٠٥): الحوار دليلك إلى تطوير شخصيتك، كيف تحاور الآخرين، ط١، دار الإسراء، عمان، الأردن.
- الشمري ، سلمان جودة مناع، والتيمي ، محمود كاظم (٢٠١٢) الأساليب والبرامج الإرشادية (انموذجات تطبيقية في البرامج الإرشاد النفسي) دار الكتب الوثائق العراقية بغداد.
- العاني ،صبا وسام (٢٠١٨) النزعة الملل وعلاقتها بإدارة الوقت لدى المرشدين التربويين ، رسالة ماجستير مقدمة الى كلية التربية الاساسية الجامعة المستنصرية .
- عبد الكريم ، نبيل عبد العزيز (٢٠١٧) : نزعة الملل و علاقته بعادات العقل لدى طلبة الجامعة ، مجلة آداب الفراهيدي ، كلية التربية - جامعة تكريت ، العراق.
- عبد الله ، محمد قاسم (٢٠١١) نظريات الارشاد و العلاج النفسي ، دار الفكر ناشرون و موزعون ، عمان - الاردن
- عبدالرحمن ، سعد (١٩٨٣) القياس النفسي بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- العزة ،سعد حسني (٢٠٠١):الارشاد النفسي اساليبه وفنياته ، ط٦ الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع عمان الاردن.

- العساف ، صالح بن حمد (١٩٨٦). المدخل الى البحث في العلوم السلوكية ،شركة العبيكان للطباعة والنشر ، الرياض .
- علام ، صلاح الدين محمود (٢٠٠٠) القياس والتقويم التربوي والنفسي ، اساسياته وتطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة ط١ دار الفكر العربي للطبع والنشر القاهرة ، مصر .
- علوان ، نصرت عبدالحسين (٢٠١٥) تأثير اسلوبين ارشاديين دحض الافكار واعادة الصياغة في خفض الثقة المفرطة بالنفس لدى الطالبات المتفوقات دراسيا ، اطروحة دكتوراه غير (منشوره) كلية التربية الاساسية ، جامعة ديالى ، العراق .
- عودة، أحمد سليمان والخليلي، خليل يوسف (٢٠٠٠): الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية، ط٢، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- عوده، احمد سليمان (٢٠٠٢)القياس والتقويم في العملية التدريسية ط ٣ ، مطبعة جامعة بغداد ، بغداد .
- عيطة ، محسن علي،(٢٠١٦): التعلم انماط و نماذج حديثة ، ط ١ ، دار الصفاء ، عمان - الاردن .
- فائق ، احمد ومحمود وعبدالقادر (١٩٧٣) مدخل الى علم النفس العام مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
- فرا نكل ،فيكتور (١٩٨٢): الإنسان يبحث عن المعنى ، ترجمة طلعت منصور ،دار القلم ، الكويت .
- فرج ، صفوت (١٩٨٠) القياس النفسي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- الكيلاني ،عبدالله زيد ، والشريبيني ، نضال كمال (٢٠٠٧) مدخل الى البحث في العلوم التربوية والاجتماعية (اساسياته - مناهجه - تصاميمه - اساليبه الاحصائية) ط ٢ دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
- ملحم ، سامي محمد (٢٠١١) القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط٥، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان.
- —، سامي محمد (٢٠٠٠) علم النفس التربوي ، مناهج بحث ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، الاردن .

- النبهان ، موسى (٢٠٠٤) اساسيات القياس في العلوم السلوكية دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان الاردن .
- نشواني،عبدالحميد (١٩٩٧):علم النفس التربوي ،ط١، مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر ،عمان،
- النعيمي ، مهند عبدالستار (٢٠١٤) القياس النفسي في التربية وعلم النفس ، المطبعة المركزية ، جامعة ديالى - العراق .
- وزارة التربية العراقية .(٢٠١١). قسم الاحصاء مديرية العامة للتخطيط التربوي .
- Adams , GS (1966): Measurement and Education psychology and guidance, Holtpine hart and Weston , New York.
- Higgings, R. E.(1983): Development and management of counseling programs and guidance, Services Macmillan Company
- Allen, M. &Yen ,w.m(1979):Introduction to measurement theory, brookcolen ,California
- Anastasi, A. (1988): Psychological testing (5th ed) Macmillan publishing, New York
- Anastasi,A &Urbina, S.(1997): Psychological Testing, (7th ed) , New Jersey : Prentice Hall.
- Borders. I.D & Sandra ,M ,D. (1992):Comprehensive School counseling programs . Areview for Policy Markers and Derlopment , vol (70) ,(4).
- Baron and keley(1981) : An Introduction to personality Prentice – Hall , New York .
- Geisell,E & el.al (1981) Measurement theory for Behavior ciences , san Francisco :W.H freeman and company .
- Kass, S. J., Vodanovich, S. J., Stanny, C. J.,& Taylor, T. M. (1990). Watching the clock: Boredom and vigilance performance. Perceptual 10.1177/003151250109203c01.
- Kelly , E,L (1955) : consistency of the Adult personality ,InAmericanpsychologyNo.10 .
- Leong , F . T . L ,& Schneller ,G .R .(1993). Boredom Proneness : Temperament and Conitive Components .Personality and ladividual . Different , 14 (1) , (233_239) .
- O'Hanlon JF . (1981) . Boredom Practical consequences and a theory Acta Psychologica , 1981
- Oppenheim, A. N.(1973): Questionnaire Design and Attitude Measurements. London : Heinman
- Shaw, M.E. Wright, J.M.(1967): Scales for the measurement of Altitudes, New York, Mc Graw

- Svendsen, Lars(1999).A philosophy of Boredom. Translated by john, Irons, London, Reakition
- Taylor W. Acee & others (2010) ; Academic boredom in under- and over-challenging situations, Contemporary Educational Psychology .35,
- Watt, John; Hargis, Michael (2010): Boredom Proneness: Its Relationship with Subjective Underemployment, Perceived Organizational Support, and Job Performance, Journal of Bus Psyc

الملاحق

ملحق (١)

جلسة ارشادية باسلوب القصد المعاكس

الوقت : ٤٥ دقيقة

الموضوع : هدف الحياة

الموضوع	هدف الحياة
الحاجة	• حاجة المسترشدين الى : هدف الحياة .
هدف الجلسة	• تنمية قدرة المسترشدين على تحديد اهداف حياتهم.
الأهداف السلوكية	• جعل المسترشد قادراً على أن: • يعرف معنى الهدف. • يفهم اهمية الهدف. • يوضح انواع الاهداف. • يكون محدد اهداف حياته.
الفنيات و الاستراتيجيات	• تقديم الموضوع - الحوار و المناقشة - اسلوب الفهم - تأكيد الذات
النشاطات	• يرحب الباحث بالمسترشدين ويشكرهم على الحضور ويُشجّعهم على الاستمرار في البرنامج الارشادي . • يستفسر الباحث عن التدريب البيتي و يقدم الشكر والثناء للذين اتموه على اكمل وجه. • يقوم الباحث بتقديم موضوع الجلسة وهو (هدف الحياة) ويعرفه يناقشه مع المسترشدين. • يمارس الباحث فنية اسلوب الفهم من خلال بيان اهمية الهدف و افهام المسترشد ان الهدف من الحياة يعطي النشاط والحيوية للسعي لتحقيقه. • يقدم الباحث فنية تأكيد الذات من خلال تبصير المسترشد بأنواع اهداف الحياة وانه قادر على تحقيقها تبعاً.

<p>يقوم الباحث بتوجيه الأسئلة الآتية:-</p> <ul style="list-style-type: none"> • ما معنى الهدف؟ • ما أنواع الاهداف ؟ • يقوم الباحث بتلخيص ما دار في الجلسة وتحديد الايجابيات و السلبيات. 	التقويم البنائي
<ul style="list-style-type: none"> • يطلب الباحث من المسترشدين ان يكتبو موقف يدل على التخطيط و السعي الى تحقيق الهدف ؟ 	التدريب البيئي

ادارة الجلسة الثالثة

العنوان : هدف الحياة

- يرحب الباحث بالمسترشدين ويشكرهم على التزامهم بالحضور ويشجعهم على الاستمرار بالبرنامج .

- يقوم الباحث بمتابعة التدريب البيئي ويشكر الذين انجزوا التدريب ويناقش الآراء التي ذكرها المسترشدين حول الواجب والثناء على المتميزين .

- يقوم الباحث بتقديم موضوع الجلسة وهو (هدف الحياة) . ويعرفه بأنه (معرفة الفرد لنظم اهدافه واتساقها في الحياة وفهمه لوجوده والسعي لبلوغ اهدافه والاحساس المصاحب لإنجازها .

أهداف الحياة او هدف الحياة هي تلك الأمور التي تسعى لتحقيقها لترضى عن مستقبلك وما تريد أن تصبح. من الممكن أن تكون هذه الأمور أي شيء: علاقات أفضل، بداية أعمال جديدة، السفر حول العالم وتعزيز الصحة وتحسين الحالة المادية. بعض الأهداف محددة والبعض الآخر أكثر غموضًا. ولكن بدون هدف واحد على الأقل في خاطرك لن تحرز أي تقدم في الاتجاه الصحيح.

- يقوم الباحث بتوضيح اهمية هدف الحياة ان الشخصية تمتلك مجموعة سمات تدل على الايجابية متمثلة في تحقيق هدف الحياة وان التفاؤل والسعادة والامل والرضا عن الذات والآخرين توفر للفرد فرصا للنمو والارتقاء ، اذ تشكل هذه المتغيرات محصلة جهد الفرد في سعيه للاستفادة من امكاناته وقدراته والعمل على تنميتها لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي خاصة في ظل ظروف الحياة المعاصرة التي توصف بأنها ظروف منتجة لكن اذا فهم الفرد الهدف الايجابي للحياة .

افهام المسترشدين على ان الهدف من الحياة يعطي النشاط والحيوية للسعي لتحقيقه ، والاهداف في الحياة هي الغايات التي يسعى الانسان لتحقيقها مما يعود على نفسه بالسعادة وينسجم بذلك مع النظرة الايجابية للحياة فالإنسان في الحياة له اهداف منها ما تتوقف عليها حياته ، وهذه تعد ضروريات الحياة ولا يمكن الاستغناء عنها في أي حال ، ومنها ما يندرج في مجال النظرة التحسينية المستمرة للحياة وتشمل كل الامور التي يرغب في تطوير ذاته بها كتعلم اللغات الاخرى وغيرها ، وهناك اهداف يسعى الانسان لتحقيقها ولو وصل الامر به الى التضحية بماله او بما يملك او بنفسه احيانا .

- يقوم الباحث بتوضيح أنواع رئيسية من الأهداف في الحياة :-

• أهداف قصيرة المدى: وهي الأهداف التي تحققها في المستقبل القريب. تساعدك هذه الأهداف على التفكير في ما يمكنك القيام به في العام المقبل لتحقيق أحلامك. يمكنك التفكير في الأهداف قصيرة المدى كوحدات أصغر ذات أهداف أكبر ،

• أهداف طويلة المدى: وهي الأهداف التي تريد تحقيقها في المستقبل البعيد ولكن عليك اتخاذ خطوات نحو تحقيقها الآن ، عادة ما تتطلب نطاقاً أوسع ووقتاً أطول لتحقيقها، ويمكن أن تتعلق الأهداف طويلة المدى بالأشياء التي تريد تحقيقها لنفسك، والأسرة، والوظيفة، والعمل، والصحة، وما إلى ذلك، فيما يلي أمثلة للأهداف طويلة المدى: الحصول على درجة الدكتوراه. تأسيس شركة. شراء منزل خاص. الهجرة إلى دولة أخرى. وما إلى ذلك.

- يقوم الباحث بتوجيه الاسئلة الاتية :-

- ما معنى الهدف ؟
- ما انواع الاهداف ؟
- يقوم الباحث بتلخيص ما دار في الجلسة وتحديد الايجابيات و السلبيات.
- يطلب الباحث من المسترشدين ان يكتبوا موقف يدل على التخطيط و السعي الى تحقيق الهدف