

فاعلية برنامج إرشادي بأسلوب التنظيم الذاتي في خفض الأسى النفسي لدى طلاب (فاقدي الأب) لطلاب
المرحلة المتوسطة

the effectiveness of A Counseling Program in the Method of Self-regulation in
reducing the Psychological Distress of students (fatherless) for Intermediate school
students

م. فيصل جمعة نجم الدليمي

Author Information

Asst. Faisal Juma'a Najim

Ministry of Education / General
Directorate of Education in Diyala

Author info

faisalalduilaimi67@gmail.com

Article History

Received
Jan 4, 2023

Accepted:
Jan 29, 2023

Keyword: / self-regulation, psychological
distress -

هذه مقالة وصول مفتوح بموجب ترخيص

CC BY 4.0

(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Abstract

The current research aims to identify (the effectiveness of a counseling program in the method of self-regulation in reducing psychological distress among (fatherless) for intermediate school students), and to achieve the goal of the research and choose its hypothesis, the experimental approach with a two-group design {experimental group and control group with a test (pre-test – post-test)} is used and the research sample included (20) intermediate school students selected intentionally who obtained the highest scores on the psychological distress scale The research sample was divided into two control and experimental groups in a random manner by (10) students for each group, and the researcher adopted a scale of (Al Jabouri, 2015) for psychological distress, and the researcher built the indicative method according to the method of self-organization according to the theory of social learning (observational learning), by (Albert Pandora a) According to the following techniques (presentation of behavior, discussion, self-observation of behavior, role playing, modeling, the individual's judgment on his behavior, social reinforcement , feedback). It consists of (10)counseling sessions and two sessions per week, which aims to reduce the psychological distress among intermediate school students, and the proposed method was applied to the experimental group while the control group was not subjected to any method, and the results of the research proved that the method of self-regulation has a clear impact on reducing the psychological distress Among intermediate school students, and in light of the results, the study led to some recommendations and suggestions.

الفصل الأول

التعريف بالبحث:

أولاً:- مشكلة البحث (Problem of the Research):

تعد مشكلة الأسي النفسي من المشكلات المهمة وخصوصاً بعد ما مر به بلدنا من ظروف حرجة وصعبة, وقد عانى من فقدان كل عزيز علينا وخاصة أباء هؤلاء الأبناء ومن شاهد الحادث أمام عينيه مباشرة, مما أدى إلى الأسي النفسي والحزن الشديد, وهذا ما أثر على حالته النفسية وعدم الاستقرار في حياته اليومية.

والأسي يبدأ من لحظة أدراك الفرد بأن الشخص الذي يحبه قد مات وهي عملية تحدث لكل شخص جرب حالة موت أحد الأحبة خصوصاً الموت المفاجئ والغير متوقع (Liebman, 3: 2001). فالأسي يشير إلى المكون النفسي للفقدان (Madison, 1995: 2). وللقدان التأثير السلبي على حياة الفرد العادية ومنها ثقته بنفسه, وبالعالم المحيط به, وعلى إحساسه, وتطور شخصيته, وتتميز تلك التأثيرات بأنها عميقة ومنتشرة على أكثر من صعيد في حياة الفرد (Tamar, 70: 2005).

إن فقدان الأب يعد من أهم الموضوعات التي أخذت حيزاً واسعاً من اهتمام الباحثين في مجال التربية وعلم النفس لأهمية الأب في بناء شخصية الابن, وإكسابه القدرة على التعرف على معارفه واتجاهاته وقيمه من جهة, وإن ازدياد عدد العوائل التي تعيش بدون أب من جهة أخرى, فضلاً عن الحاجة إلى الدراسات التي تبحث في مشكلة فقدان الأب, والتي تعد من أبرز المشكلات الاجتماعية التي تواجه بلدنا في الوقت الحاضر (رمضان, 1998: 15). ونتيجة فقدان الأب هذا يؤدي إلى اليتيم وهو من العوامل الخطيرة وخاصة في مرحلة المتوسطة وهي فترة المراهقة للطلاب وعدم الاستقرار, واليتيم بعد فقدان والده يشعر بالحرمان المطلق وهذا يأتي من عدم إشباع حاجاته العاطفية والروحية, وإذا لم يتعهد بتربيته تربية سليمة فإنه سينتقم من واقعه ومجتمعه بصور شتى منها عدم الاستقرار النفسي والعزلة الاجتماعية وأعمالها الجريمة بأنماطها المختلفة معرباً بذلك عن شعوره نحو نفسه وبيئته (الفقهي, 2006: 4).

حيث أشارت (إنا فرويد) إن الأفراد يصلون إلى أقصى اضطراب انفعالي و يكونون في حالة من اليأس و الاكتئاب و تصبح نظرتهم إلى ذاتهم و الآخرين سلبية بسبب الحرمان المبكر للأب (رشيد, 2004: 182). وقد أكدت دراسة (الجبوري) على وضع برامج تربوية وإرشادية تساعدهم على التعامل مع الخسارة وحالات الفقدان التي يمرون بها (الجبوري, 2015: 154).

ومن هنا تأتي مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤل الآتي :

هل للبرنامج الإرشادي بأسلوب التنظيم الذاتي فاعلية في خفض الأسي النفسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة ؟

ثانياً:- أهمية البحث (The Importance of Research):

إن القدرة على الأسي والحداد هي واحدة من المكتسبات النفسية للإنسان وهي التي تساعد الفرد على التكيف وهي ضرورية لتخفيف تأثير الأسي وهي جزء من عملية الشفاء (إبراهيم، 2011: 23). والأسي هو رد فعل طبيعي نتيجة للفقد، وتأتي أهميته بأنه عملية شفاء تساعدنا على التكيف مع الخسارة وإيجاد طريق للاستمرار في الحياة بدون الشخص المتوفى (الجبوري، 2015: 7).

وتعد المدرسة من أهم المؤسسة التربوية والاجتماعية التي تعنى ببناء وتطوير شخصيات المراهقين من جميع الجوانب بما تجعلهم قادرين على التوافق الاجتماعي والانفعالي (هرمز، وإبراهيم، 1988: 770). فدور المدرسة هو مكمل لدور الأسرة في بناء شخصية الطالب من خلال البرامج المدرسية والمقررات التثقيفية والعلاقات مع المدرسين، والمناخ المدرسي السائد، وإن تطوير شخصية الطالب وتعديل من اتجاهاته وغرس فيه نسقاً من القيم وتدفعه نحو السواء، وقد يحدث العكس فتؤثر المدرسة على شخصية الطالب بنحو سلبي، وتؤدي إلى افتقاره إلى الرؤية التربوية السليمة (داود، والعبدي، 1990: 295). وأن أهم ما يدفع الفرد ويحفزه هي العلاقات الاجتماعية لأن معظم ما يُشبع ويرضي حاجاته ناتج من علاقاته بالآخرين، والذي يزيد شعوره بالأمن والثقة بالذات ويخفف من حدة توتره ويساعده على التكيف (النوري، 1990: 233).

فالأساليب الإرشادية عنصر مهم وجوهري في العملية التربوية، ومن الوسائل الضرورية في تكوين جماعة تسودها الألفة والمحبة والاحترام، فضلاً عن قدرتها على مساعدة الجماعة الإرشادية على التخلص مما يواجهها من أزمات ومشكلات في الجوانب التي أعدت لها تلك الأساليب الإرشادي، ولذلك كان الهدف الرئيسي للأسلوب الإرشادي هو الوصول بالفرد إلى التوافق النفسي والاجتماعي، وتوفير الجو الملائم في المدرسة والمجتمع (الحياني، 1989: 208). ويعد أسلوب التنظيم الذاتي من الأساليب المهمة والذي يتبع الفنيات التي تتصف بالمرونة والسهولة عند تنفيذها في مواقف ومواضع مختلفة، إذ يكون لها أثر مهم في اكتساب المهارات اللغوية والاجتماعية والشخصية والمهنية ويستعمل أسلوب التنظيم الذاتي في البرامج الاجتماعية والتربوية وتحتاج إلى إعداد وتخطيط مسبق خصوصاً في المواقف التعليمية (سهيل، 2007: 55). وعليه تم بناء الأسلوب الإرشادي وفق أسلوب التنظيم الذاتي، وفق النظرية المعرفية الاجتماعية في خفض الأسي النفسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة والذي تضمنت مجموعة من الأنشطة والفعاليات لخفض الأسي النفسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة وتتجلى أهمية البحث الحالي بما يأتي:-

تعد هذه الدراسة من الدراسات التجريبية والتي تهدف إلى خفض الأسي النفسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

تزويد المرشدين التربويين بأسلوب إرشادي (أسلوب التنظيم الذاتي) يساعد على خفض الأسي النفسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

إبراز دور وأهمية المدارس لاسيما المدارس المتوسطة في تحقيق النمو السوي للطلاب.

إبراز دور وأهمية مرحلة المراهقة ودورها في بناء شخصية الطالب.

ثالثاً:- هدف البحث (The Objective of Research):

يهدف البحث الحالي إلى ما يأتي:

التعرف على الأسي النفسي لدى طلاب المرحلة المتوسط.

التعرف على فاعلية أسلوب التنظيم الذاتي في خفض الأسي النفسي لدى طلاب المرحلة المتوسط.

ومن خلال اختبار الفرضيتين الآتيتين:-

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس الأسي النفسي في الاختبار البعدي.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي والاختبار المرجئ.

رابعاً:- حدود البحث (The Limits of Research):

يتحدد البحث الحالي (بفاقد الأبي) لطلاب المرحلة المتوسط في مدارس مدينة بعقوبة المركز للعام الدراسي (2022 – 2023) الدراسة النهارية.

خامساً:- تحديد المصطلحات (Definition of term):

قام الباحث بتحديد مصطلحات البحث وكالاتي:

أولاً: الفاعلية:

الفتلاوي (2003): هي العمل بأقصى الجهود من أجل تحقيق الهدف عن طريق بلوغ نتائج المرجوة وتقويمها بمعايير وأسس البلوغ (الفتلاوي, 2003: 19).

أخوارشيدة: وهي عملية مستمرة ومتفاعلة, تهدف إلى توجيه الجهود الفردية والجماعية, باستعمال الموارد المتاحة نحو تحقيق الأهداف المشتركة وبأعلى درجة من الفاعلية (أخوارشيدة, 2006: 79).

عطية (2008): هي القدرة على إحداث الأثر, وفاعلية الشيء تقاس بما يحدثه من أثر في شيء آخر (عطية, 2008: 61).

ثانياً: البرنامج الإرشادي:

عرفه (زهران, 1980): " هو عملية إرشاد الفرد على الطرق المختلفة التي يستطيع عن طريقها اكتشاف واستخدام إمكانياته وقدراته, وتعليمه ما يمكنه من أن يعيش في أسعد حال ممكن بالنسبة لنفسه وللمجتمع الذي يعيش فيه" (زهران, 1980: 9).

بوردرز ودراري (Border & Dryra, 1992): هو مجموعة من الأنشطة يقوم بها المرشدون في التفاعل والتعاون بما يعمل على توظيف طاقاتهم وإمكانياتهم فيما يتفق مع ميولهم وحاجاتهم واستعداداتهم في جو يسوده الأمن والطمأنينة فيما بينهم وبين المرشد (Border & Dryra, 1992: 461).

ثالثاً: التنظيم الذاتي: عرفها كل من:

(باندورا, 1969): تعلم الاستجابات والأنماط السلوكية الجديدة عن طريق ملاحظة سلوك الآخرين أو من خلال ملاحظة النماذج ويسمى في هذه الحالة التعلم القائم على الاقتداء بالنموذج (Bandore, 1969: P. 65).

(الفسفوس, 2006): هو عملية مواجهة تهدف إلى تعليم الفرد كيف يسلك وذلك من خلال الإيضاح, أو هو التغيير الذي يحدث في سلوك الفرد نتيجة لملاحظته لسلوك الآخرين (الفسفوس, 2006: 77).

رابعاً: الأسى النفسي: عرفه كل من:

(وردن, 1987): هو استجابة طبيعية تضم مجموعة من السلوكيات والمشاعر كردة فعل طبيعية لفقد شخص عزيز (Worden, 1987: 18).

(ماركس, 2004): هو شعور عميق أو شديد بالحنن, وهو شعور واسع واستجابة عاطفية نتيجة الفقدان (Markes, 2004: 10).

(فيرمان, 2008): هو عملية تلقائية صحية طبيعية تحدث للإنسان بعد خسارة كبيرة وتدفعه للعودة إلى الحياة الطبيعية (Fireman, 2008: 1).

(ابن قويدر, 2014): هو "الميل إلى الخبرة السلبية التي يشعر خلالها الأفراد بعدم الرضا عن أنفسهم وعن الحياة بشكل عام" (ابن قويدر, 2014: 56).

خامساً: فاقد الأب:

اليتيم لغويًا: هو الانفراد ممن فقد أباه من الناس فهو يتيم ولا يقال لمن فقد أمه يتيم بل منقطع (الصاحب, 1979: 478-479).

عرفه عبد العزيز (1984): هو من مات أبوه من الناس دون سن الحلم (عبد العزيز, 1984: 141).

سادساً: المرحلة المتوسطة (Primary stage) :

(وزارة التربية, 2011): وهي المرحلة التي تتوسط مرحلتَي التعليم الابتدائي والتعليم الإعدادي مدة الدراسة فيها ثلاث سنوات وتضم الطلبة الذين تتراوح أعمارهم ما بين (12-15) سنة (وزارة التربية, 2011: 9).

الفصل الثاني

مفهوم الأسى النفسي :

التعريف اللغوي: الأسى: الحزن (أسى) على مصيبة من باب صدى أي حزن, وقد أسى له: أي حزن له (الرازي, 1967: 17).

التعريف الاصطلاحي:

الأسى والحزن الذي يعقب عملية الفقد والخسارة وما ينتج عنه من مشاعر الأسف والحزن نتيجة هذا الفقد وهو شعور سوي يمكن التخلص منه تدريجياً في زمن محدد للأشخاص الأسوياء (نيازي, 2001: 2).

الأسى أو الفقد هو من أكثر التجارب تأثيراً في حياة الأفراد فهو تجربة صعبة يمر بها الجميع, والفقد من سنن الحياة الطبيعية (إبراهيم, 2011: 4).

والأسى هو استجابة طبيعية تضم مجموعة من السلوكيات والمشاعر كردة فعل طبيعية لفقد شخص عزيز (الجوري, 2015: 18).

النظريات التي فسرت الأسي النفسي :

نظرية فرويد (Freud,):

تؤكد نظرية فرويد (Freud) إن الأسي أو الحزن الشخصي للمفقد, ويؤكد بأن حزن الأفراد ما هو إلا تعبير عن البحث عن الحب الذي ضاع, ويعرف فرويد الحداد بأنه حالة من السوداوية وعرض تقديمي عريض للاكتئاب, وهو عبارة عن خسارة كاملة للمتعة في كل شيء (بهلول, 2016: 35).

نظرية ابراهام (Abraham, 1924):

قام ابراهام (Abraham) في دراسة (تطور الطاقة الجنسية) بعض أفكار فرويد لكنه ذهب أبعد من ذلك حيث أوضح إن هدف الأسي هو نقل عناصر الحياة إلى الشخص المتوفى في اللاوعي بالنسبة للشخص الباقي على قيد الحياة (Gines, 1997: 567).

نظرية كلاين (Klein, 1940):

درست كلاين (Klein) في دراستها الحداد وعلاقته بالهوس الاكتئابي أن الحداد البالغ قد يفشل بسبب الصعوبات التي تظهر خلال فترة الطفولة خاصة في فترة الفطام حيث يعاني الطفل من فقدان (Klein, 1986: 150).

نظرية وردن (Worden, 1987):

يرى وردن (Worden) أن الأسي عملية طويلة المدى وتكتمل عندما يستطيع الفرد التفكير بالمتوفى بدون ألم أو الشعور بردود الفعل الجسدية, وعندما يستطيع الفرد استثمار مشاعر التواصل لديه مع أناس أحياء (Worden, 1987: 11).

أعراض الأسي النفسي:

الأعراض الجسدية: تتمثل في تقلص العضلات, والبكاء, والندب, والتهدد, وضعف التنفس.

الأعراض السلوكية: تتمثل في اضطراب النوم, فقد القدرة على التركيز, والسلوك العدواني تجاه النفس والآخرين.

الأعراض النفسية: تتمثل في الحزن, والشعور بالذنب والغضب.

الأعراض الاجتماعية: تتمثل في فقد الاهتمام بممارسة الأنشطة اليومية, وتغير العلاقة مع المحيط (عبدالسلام, 2018: 32).

دراسات سابقة :

دراسة الجبوري (2015):

استهدف البحث إلى العلاقة بين الأسى النفسي والعزلة الاجتماعية لدى الطلبة الأيتام في المرحلة المتوسطة وتكونت عينة البحث من (400) طالباً وطالبة من الطلبة الأيتام في المرحلة المتوسطة وبواقع (200) طالب و(200) طالبة تم اختيارهم بالطريقة القصدية. ولتحقيق أهداف البحث تم بناء أداة لقياس الأسى النفسي وتكون المقياس من (24) فقرة وتم التحقق من صدق الأداة من خلال صدق الظاهري والصدق البناء. وثبات المقياس. وتوصل البحث إلى إن الطلبة الأيتام في المرحلة المتوسطة لديهم مستوى عالي من الأسى النفسي وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأسى النفسي ولصالح الذكور, إن الطلبة الأيتام في المرحلة المتوسطة لديهم مستوى من العزلة الاجتماعية, وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في العزلة الاجتماعية ولصالح الذكور, وهناك علاقة ارتباطية بين الأسى النفسي والعزلة الاجتماعية (الجبوري, 2015: ح- ط).

دراسة عبد السلام (2018):-

استهدفت الدراسة إلى التعرف على الأسى النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط للموظفين المقطوعة رواتبهم, في قطاع غزة للعام 2018, وبلغ عددهم 159 موظفاً, وقد استخدمت الباحثة ثلاث مقاييس من إعدادها, وقد توصلت الدراسة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للأسى النفسي تعزى للمتغيرات الديمغرافية (النوع, العمر, لمؤهل العلمي, عدد الأبناء, الحالة الاجتماعية, الراتب الشهري, طبيعة السكن) (عبدالسلام, 2018: ت).

الفصل الثالث

إجراءات البحث

أولاً: منهج البحث (Approach of Research):

أعتمد البحث منهج البحث التجريبي, إذ تشير كلمة تجريبي إلى المعرفة التي تم الحصول عليها بواسطة الملاحظة, والطريقة التجريبية هي طريقة تستخدم في البحث لإثبات فروض معينة يفترضها الباحث ويحاول البرهنة عليها عن طريق التجربة (قطامي, وبرهوم, 2007: 57).

ثانياً: التصميم التجريبي (Experiment Design):

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

هذا البحث فقد تطلب الأمر استخدام التصميم التجريبي (القبلي- أبعدي) ذي المجموعتين التجريبية والضابطة (Mouly,1970: p.335). إذ يرى (واينر) إن هذا التصميم يمنح الباحث قدراً مقبولاً من الثقة (نيل، 1982: 75).

استخدم الباحث في موضوع بحثه وفق الخطوات الآتية:

تطبيق مقياس الأسى النفسي على عينة البحث المكونة من (8) مدارس ولكل مدرسة (20) طالباً من طلاب فاقدى الأب أي (160) طالباً.

توزيع أفراد البحث عشوائياً على مجموعتين تجريبية وضابطة ولكل مجموعة (10) طلاب من طلاب متوسطة برير للبنين.

تطبيق أسلوب التنظيم الذاتي على المجموعة التجريبية.

إجراء الاختبار البعدي على المجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياس الأسى النفسي لغرض استخراج النتائج.

ثالثاً: مجتمع البحث (Population of the Research):

يتكون مجتمع البحث الحالي من:

مجتمع المدارس:

يتوزع أفراد مجتمع البحث الحالي على (27) مدرسة موزعين على المدارس المتوسطة والثانوية, في مدينة بعقوبة ضمن المديرية العامة لتربية ديالى للعام الدراسي (2022-2023) والجدول (1) يوضح ذلك.

مجتمع الطلاب:

يشتمل مجتمع البحث على طلاب (فاقدى الأب) للمرحلة المتوسطة للدراسة النهارية في مركز مدينة بعقوبة وللعام الدراسي (2022 - 2023) والبالغ عددهم (792) طالباً موزعين الصفوف المذكورة بحسب الجدول (1).

جدول (1)

مجتمع البحث موزع عدد المدارس وعدد طلاب فاقد الأب والصف والمجموع

المجموع	عدد الطلاب فاقد الأب			عدد المدارس
	صف الثالث	صف الثاني	صف الأول	
792	272	259	261	27

رابعاً: عينة البحث (Sample of Research):

قام الباحث بالخطوات الآتية لاختيار عينة الجلسات الإرشادية:-

تطبيق مقياس الأسى النفسي على (160) طالباً من طلاب (فاقد الأب), لثمان مدارس من المدارس المشمولة بالبحث والجدول (2) يوضح ذلك.:

جدول (2)

عينة البحث التي تم تطبيق مقياس الأسى النفسي في المدارس والصف والمجموع

ت	اسم المدرسة	الصف الأول	الصف الثاني	المجموع
1	متوسطة برير للبنين	10	10	20
2	متوسطة الترمذي للبنين	10	10	20
3	متوسطة البحر الهادي للبنين	10	10	20
4	متوسطة الشام للبنين	10	10	20
5	متوسطة الأصدقاء للبنين	10	10	20
6	متوسطة الانتصار للبنين	10	10	20
7	متوسطة قريش للبنين	10	10	20
8	متوسطة الحسن بن علي للبنين	10	10	20
	المجموع	80	80	160

اختار (20) طالباً من طلاب متوسطة برير للبنين ولكل مجموعة (10) طلاب.

تم توزيع الطلاب بشكل عشوائي على مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية بواقع (10) طلاب في كل مجموعة, كما موضح في الجدول (3).

جدول (3)

عينة الطلاب موزعة على مجموعتين التجريبية والضابطة

عدد الطلاب	المجاميع
10	المجموعة التجريبية
10	المجموعة الضابطة
20	المجموع

خامساً:- تكافؤ المجموعتين (The Effecincy of Couple groups) :

العوامل التي أجرى الباحث التكافؤ عليها بين المجموعتين هي (تكافؤ المجموعتين في درجات الاختبار القبلي على مقياس الأسي النفسي، التحصيل الدراسي للأم، ترتيب الطالب، عمر الطالب). واتضح أن جميعها غير دال إحصائياً.

سادساً: أدوات البحث (Research of Tools):

لتحقيق أهداف البحث الحالي لابد أن تتوفر لدى الباحث أداتان الأولى مقياس الأسي النفسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة، والثانية بناء أسلوب إرشادي بـ (أسلوب التنظيم الذاتي) لخفض الأسي النفسي.

مقياس الأسي النفسي:

تم تبني مقياس الأسي النفسي (الجبوري، 2015)، ملحق (1) والذي يتألف من (24) فقرة على شكل عبارات ولكل فقرة (3) بدائل للإجابة هي (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي أحياناً، لا تنطبق علي أبداً) تعطى عند التصحيح الدرجات (3، 2، 1) على التوالي علماً إن فقرات المقياس موجبة ويتسم هذا المقياس بصدق وثبات جيدين وبذلك فإن أعلى درجة ممكنة للمجيب (72) درجة وأقل درجة ممكنة (24) درجة وبمتوسط نظري مقداره (48) درجة، وقامت الباحثة باستخراج الخصائص السايكومترية للمقياس من التميز (حيث كانت الفقرات جميعها مميزة والصدق الظاهري والصدق البناء ومؤشرات الثبات بطريقة إعادة الاختبار وكان معامل الارتباط (0,82)، وطريقة ألفا كرونباخ بلغ (0,84) وقامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء لمعرفة مدى ملائمة المقياس لقياس الأسي النفسي ويعد هذا بمثابة الصدق الظاهري للمقياس.

مؤشرات صدق المقياس وثباته:

الصدق الظاهري:-

يعد الصدق الظاهري من مؤشرات صدق المقياس إذ يؤشر إن المقياس يمثل المحتوى المراد قياس ظاهريا (ربيع، 1994: 962). فقد تم عرضه على مجموعة من المختصين في العلوم التربوية والنفسية (ملحق (2)) للحكم على صدق فقرات مقياس الأسى النفسي وكانت نسبة الاتفاق (100٪) للخبراء.

الثبات:-

حساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار:

تم تطبيق المقياس (ملحق (3) على عينة (30) طالباً تم اختيارهم بصورة عشوائية، ثم قام الباحث بإعادة تطبيق المقياس على المجموعة نفسها بعد مرور (14) يوماً من التطبيق الأول، وباستخدام (معامل ارتباط بيرسون) لدرجات التطبيقين (درجات التطبيق الأول -درجات التطبيق الثاني) وبلغ معامل الثبات (0,82) وهو مؤشر ارتباط جيد للثبات.

إجراءات بناء الأسلوب الإرشادي:-

يقصد بالأسلوب الإرشادي هي الأنشطة والممارسات والسلوكيات التي يؤديها المرشد في إطار نظرية إرشادية أو أكثر تتناسب مع الفرد أو الجماعة موضوع الإرشاد وتحقق أهداف محددة لصالح المسترشد (حمد، 2013: 8).

تخطيط الأسلوب الإرشادي (Counseling Style) :

يعتمد الأسلوب الإرشادي على أسلوب التنظيم الذاتي لخفض الأسى النفسي، وقد قام الباحث ببناء الأسلوب وفق خطوات أساسية في بناء الأسلوب الإرشادي:-

تطبيق مقياس الأسى النفسي على (160) طالباً من طلاب (فاقدي الأب) للمرحلة المتوسطة لأجل إعداد الأسلوب الإرشادي.

أعتمد الباحث على نموذج بوردرز و دروري (Borders & Drury: 1992)، في بناء الأسلوب الإرشادي والذي يستند على:-

تقدير وتحديد حاجات المسترشدين.

صياغة أهداف البرنامج وغاياته.

تحديد الأولويات.

تحديد وتنفيذ نشاطات البرنامج.

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

تقدير وتحديد حاجات المسترشدين:

كانت الخطوة الأولى التي قام بها الباحث هي الوقوف عند حاجات المسترشدين في المرحلة المتوسطة في ما يتعلق بالأسى النفسي وقد تحقق ذلك من خلال تطبيق مقياس الأسى النفسي (ملحق (3)) على عينة مكونة من (160) طالباً من طلاب المرحلة المتوسطة.

صياغة أهداف البرنامج وغاياته:

تم صياغة الهدف العام للأسلوب الإرشادي وهو خفض الأسى النفسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة، وقد حددت الأهداف للجلسات الإرشادية والتي جرى تحديدها في الأسلوب على وفق حاجات الطلاب وبحسب أولوياتها وأهميتها.

تحديد الأولويات:

تم أخذ جميع فقرات المقياس وبذلك تم تحديد عناوين الجلسات الإرشادية ومن ثم تم عرضها على الخبراء وقد أخذ الباحث بأرائهم وأجرى التعديلات اللازمة وتوصل إلى الصيغة النهائية.

تحديد وتنفيذ نشاطات البرنامج:

اعتمد الباحث فنيات متعددة في تنفيذ الأسلوب الإرشادي حسب مواضيع وحاجة كل جلسة إرشادية من جلسات الأسلوب الإرشادي، حيث استطاع الباحث أن يحقق (10) جلسات إرشادية استغرقت كل جلسة (40) دقيقة، وهذا ما يتلاءم مع أعمار طلاب المرحلة المتوسطة، وقام الباحث بتطبيق أسلوب التنظيم الذاتي معتمداً على نظرية التعلم الاجتماعي لباندورا، في تطبيق الأسلوب الإرشادي، واستخدم عدداً من النشاطات منها (تقديم الموضوع، الملاحظة الذاتية للسلوك، المناقشة الجماعية، النمذجة، ولعب الدور، إطلاق الفرد الحكم على سلوكه، التعزيز الاجتماعي، والتغذية الراجعة، والتقويم البنائي، والتدريب البيئي).

تقديم الموضوع: أن أسلوب المحاضرات والمناقشات الجماعية يؤدي إلى نتائج هامة في تعديل اتجاهات المسترشدين نحو أنفسهم والآخرين ومشكلاتهم (زهران، 1980: 309).

المناقشة الجماعية:- وهي قيام الباحث بتوضيح موضوع الجلسة الإرشادية وذلك بتوجيه أسئلة تثير اهتمامهم الطلاب والإصغاء الجيد لأحاديثهم وتوضيح كل ما يدور في الجلسة الإرشادية.

الملاحظة الذاتية للسلوك، المناقشة الجماعية: وهي ملاحظة الفرد إلى سلوكه ومتابعته فيكون واعياً لحقيقة ما يفعله (Moore, 1997: p.2). وقد تحقق من خلال التدريب ألبيتي بتكليفهم بواجبات لتطبيق المهارات والأفكار بصورة صحيحة.

النمذجة Modeling: وهي العملية التي تتم من خلال تعلم سلوك من خلال ملاحظة فرد لسلوك أشخاص آخرين (الخطيب, 1995: 170). وقد قام الباحث بعرض عدة أفلام، وعرض عبارات توضيحية، والاقتداء بالنموذج (احد الزملاء، والتقليد).

لعِب الدور: وهو تقديم مشهد لغرض إتقان المهارة بصورة جيدة، أو التعرف على السلوك الذي يقوم به الطالب لو أنه تعرض لهذا الموقف، ويقوم بتقليد هذا السلوك.

إطلاق الفرد الحكم على سلوكه: وهي الملاحظة الذاتية للسلوك مع مقارنتها بالمعايير الاجتماعية، وتكون هذه المعايير موضوعة من الفرد نفسه أو المجتمع (Moore, 1997: p.2). حيث يطلب الباحث بتقدير سلوك المسترشد بنفسه ووضع درجة لهذا السلوك مقارنتها بسلوك الصحيح، وقد يكون هذا التقدير علامة أو يكون درجة محددة.

التعزيز الاجتماعي: يتضمن التعزيز الاجتماعي الثناء على الفرد في المجموعة من قبل المرشد عند إتقان الاستجابة المرغوب فيها وهو على نوعين لفظي وغير لفظي وفيه يتم تعزيز سلوك أفراد المجموعة الإرشادية.

التغذية الراجعة (Feed Back): هي تعبير لفظي مباشر تمنح لفرد او لمجموعة بعد إتمام عمل معين تكون على نوعين هما (الايجابية والتصحيحية) فالتغذية الراجعة الايجابية تهدف إلى تعزيز الاستجابة الصحيحة فضلاً عن تقديم التشجيع الأفراد حتى يستمروا عليها (Kelly,1982: P141). إما التغذية الراجعة التصحيحية فتهدف إلى تعديل الاستجابة الخاطئة مع إضافة مقترحات لأجل الحصول على الاستجابة الصحيحة والاستمرار عليها.

التقويم (Evaluation): يقوم الباحث بتقويم الجلسة الإرشادية بعد انتهائها، وقد استخدم الباحث جميع أنواع التقويم في البرنامج الإرشادي.

التدريب ألبيتي (Home training): قام الباحث بتكليف أفراد المجموعة التجريبية بواجبات ينجزونها خارج الجلسة، ويقدم الباحث الشكر والثناء لإفراد المجموعة التجريبية الذين أنجزوا الواجب في الجلسة السابقة.

تقويم وتقدير مدى كفاءة البرنامج:

إن الهدف من التقويم هو التصحيح والتعديل وتلافي أوجه الضعف والنقص في الأنشطة والفعاليات التي يتم تنفيذها، فهو يستخدم لمعرفة ما إذا تحققت التغييرات المرغوبة التي تطرأ على السلوك المسترشد (الشمري والتميمي, 2012: 51).

تم تقويم الأسلوب الإرشادي من خلال الإجراءات الآتية:

التقويم التمهيدي (Introductive): الذي تمثل بالاختبار القبلي الذي اعتمده الباحث (0)

التقويم البنائي (Constructional Evaluation): ويتمثل بإجراء عملية التقويم في نهاية كل جلسة إرشادية من خلال توجيه الأسئلة للمجموعة التجريبية ومتابعة التدريبات في بداية كل جلسة إرشادية.

التقويم النهائي (Final Eradiation): ويتمثل بالاختبار البعدي لمقياس الأسى النفسي لأفراد المجموعة التجريبية لتحديد مستوى التغير الحاصل في الأسى النفسي.

الصدق الظاهري الأسلوب (Face Validity of the Style):

تم عرض الأسلوب على مجموعة من الخبراء والمحكمين والمتخصصين في الإرشاد التربوي (ملحق (2)) لمعرفة مدى مناسبة الأنشطة والفعاليات المستخدمة لتحقيق الأهداف وقد حصل الأسلوب على نسبة عالية من الاتفاق بلغت (100%) وأخذ الباحث بالتوجيهات والملاحظات والتعديلات التي قدمها الخبراء من أجل الوصول إلى المستوى المطلوب للأسلوب.

خطوات تنفيذ الأسلوب الإرشادي:

اعتمد الباحث ترتيب خطوات الأسلوب الإرشادي حسب أهميتها وأولويتها من خلال آراء الخبراء المختصين بالإرشاد النفسي والتوجيه التربوي والأخذ بنظر الاعتبار ترتيب الجلسات الإرشادية حسب حاجة الطلاب وتسلسلها المنطقي.

تم اختيار عينة البحث من متوسطة برير للبنين، وتم اختيار (20) طالباً، وتم توزيعهم بصورة عشوائية إلى مجموعتين (تجريبية، وضابطة) وبواقع (10) طالب لكل مجموعة.

تم تنفيذ الأسلوب الإرشادي على (المجموعة التجريبية) ولم تخضع (المجموعة الضابطة) لأي أسلوب.

حددت عدد الجلسات بـ (10) جلسات إرشادية بواقع جلستين أسبوعياً ليومي الأحد والثلاثاء من كل أسبوع.

عُدت الدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الأسى النفسي قبل بدء تطبيق البرنامج بمثابة نتائج الاختبار القبلي.

تم تحديد يوم الثلاثاء الموافق 2022/10/5 موعداً للجلسة الأولى للمجموعة التجريبية.

حدد مكان عقد الجلسات والوقت ليومي الأحد (10,15) صباحاً، والأربعاء (2,00) ظهراً من كل أسبوع.

تم تطبيق الاختبار البعدي لمقياس (الأسى النفسي) يوم الأحد المصادف 2022/12/4.

تم تطبيق الاختبار المرجئ يوم الثلاثاء المصادف 2023 / 1 / 3.

وقد اعتمد الباحث على الإرشاد الجمعي في تحقيق الجلسات الإرشادية وتآلف الأسلوب الإرشادي من (10) جلسة إرشادية جماعية استغرقت كل منها (40) دقيقة، وتم وضع التسلسل ويوم وتاريخ انعقاد الجلسات الإرشادية وموضوعاتها ومدة الجلسة بعد عرضها على المتخصصين في قسم الإرشاد النفسي والتوجه التربوي، كما موضح في جدول (4) يوضح ذلك.

الجدول (4)

الجلسات الإرشادية موزعة حسب التسلسل واليوم والتاريخ وعنوانها ومدتها

تسلسل الجلسة	اليوم	التاريخ	عنوان الجلسة	مدة الجلسة
الأولى	الأحد	10/30	الجلسة الافتتاحية	40 دقيقة
الثانية	الثلاثاء	11 / 1	الشعور بالسعادة	40 دقيقة
الثالثة	الأحد	11/6	القدرة على التركيز	40 دقيقة
الرابعة	الثلاثاء	11/8	الشروذ الذهني	40 دقيقة
الخامسة	الأحد	11/13	تقبل الواقع	40 دقيقة
السادسة	الثلاثاء	11/15	الراحة النفسية	40 دقيقة
السابعة	الأحد	11/20	التفاعل الاجتماعي	40 دقيقة
الثامنة	الثلاثاء	11/22	الاستقرار النفسي	40 دقيقة
التاسعة	الأحد	11/27	بر الوالدين	40 دقيقة
العاشرة	الثلاثاء	11/29	الجلسة الختامية	40 دقيقة
الاختبار البعدي		الأحد	2022/ 12 / 4	
الاختبار المرجئ		الاثنين	2023 / 1 / 2	

سابعاً: الوسائل الإحصائية:

أستخدم الباحث عدداً من الوسائل الإحصائية في البحث الحالي وهي:

معامل ارتباط بيرسون (لمعرفة معامل الثبات).

اختبار كمولوجروف – سمير نوف (لمعرفة تكافؤ المجموعتين).

اختبار (مان – وتني) لمعرفة صحة فرضية البحث.

وسيقوم الباحث بعرض جليستين من الجلسات الإرشادية وكالاتي:-

الجلسة الثالثة/ القدرة على التركيز مدتها: 40 دقيقة

الموضوع	القدرة على التركيز
الحاجة المرتبطة بالموضوع	القدرة على التركيز.
هدف الجلسة	تنمية القدرة على تركيز المسترشد.
الأهداف السلوكية	جعل المسترشد قادر على أن: يعرف مفهوم القدرة على التركيز. يعرف طرق زيادة القدرة على التركيز. يعرف كيفية زيادة القدرة على التركيز. يزيد من قدرته على التركيز بصورة سليمة.
الاستراتيجيات والفنيات	تقديم السلوك - المناقشة - الملاحظة الذاتية للسلوك - لعب الدور النمذجة - إطلاق المسترشد الحكم على سلوكه - التعزيز الاجتماعي

<p>يقوم المرشد بتقديم التحية لأفراد المجموعة والسؤال عن أحوالهم. متابعة التدريب أليتي و الثناء على الطلاب الذين أكملوا التدريب أليتي وتشجيع الذين لم يكتبوه.</p> <p>يقوم الباحث بالحديث عن مفهوم القدرة على التركيز (هي من أهم وسائل تحقيق النجاح في شتى مجالات الحياة, لذلك يحاول جميع الناس تحفيز تركيزهم وقدرتهم على الحفظ والفهم وخاصتاً في المدرسة والجامعة وفي الحياة اليومية), ويقوم بالمناقشة مع أفراد المجموعة, وهذا هو تقديم السلوك.</p> <p>يقوم المرشد بالسؤال عن طرق زيادة القدرة على التركيز؟ الحفاظ على الصحة الجسدية (لأنه العقل السليم في الجسم السليم). تناول الأطعمة المتوازنة والصحية والتي تحتوي على الفيتامينات والمعادن.</p> <p>النوم لساعات كافية (أي بمعدل ثمان ساعات يومياً). التقليل من تناول الأطعمة الدسمة.</p> <p>الابتعاد عن الإجهاد والإرهاق الجسدي.</p> <p>يقوم المرشد بالسؤال عن كيفية زيادة القدرة على التركيز؟ ممارسة النشاطات الذهنية.</p> <p>ممارسة التمارين الرياضية.</p> <p>الحصول على قسط كافٍ من النوم.</p> <p>تخصيص وقت لقضائه مع الأصدقاء.</p> <p>السيطرة على ضغوط الحياة.</p> <p>الضحك والتبسم.</p> <p>يقوم المرشد بالسؤال عن كيفية أزيد من قدرتي على التركيز بصورة سليمة؟</p> <p>وتتم الإجابة من قبل المسترشدين دون تردد أو خوف. ومن هنا تبدأ بإطلاق المسترشدين الحكم على سلوكهم والتعرف على الجوانب السلبية.</p> <p>مناقشة المسترشدين بشكل عفوي وطبيعي وتشجيعهم على المساهمة الفعالة بالجلسة الإرشادية.</p> <p>تقديم التعزيز الاجتماعي للمسترشدين المشاركين في الجلسة وتشجيع الآخرين على المشاركة.</p> <p>يقوم الباحث بنمذجة لسلوك أحد المسترشدين وكيفية زيادة قدرته على التركيز.</p> <p>يطلب الباحث من المسترشدين لعب الدور لموقف يتطلب فيه القدرة</p>	<p>الأنشطة المقدمة</p>
---	----------------------------

على التركيز.. يقوم كل مسترشد بإطلاق حكم على سلوكه بعد مقارنتها بالمعايير السلوك الصحيح. تقديم التغذية الراجعة لكل سلوك يقوم به المسترشد. تلخيص أهم محاور الجلسة وشكر أفراد المجموعة الذين ساهموا بالجلسة الإرشادية وتشجيع الآخرين للمشاركة.	
تشخيص ما دار في الجلسة وتشخيص الايجابيات والسلبيات للجلسة. يسأل المرشد ما هي طرق زيادة القدرة على التركيز	التقويم البنائي
ذكر موقف إيجابي وموقف سلبي في قدرته على زيادة أو خفض قدرته على التركيز في الحياة اليومية.	التدريب البيئي

مدتها: 40 دقيقة

تقبل الواقع

الجلسة الثامنة/

الموضوع	تقبل الواقع
الحاجة المرتبطة بالموضوع	تقبل الواقع.
هدف الجلسة	تنمية تقبل الواقع لدى لفرد.
الأهداف السلوكية	جعل المسترشد قادر على أن: يعرف معنى تقبل الواقع. يعرف كيفية مواجهة الواقع. يعرف طرق تقبل الواقع. يتقبل الواقع كما هو.
الاستراتيجيات والفنيات	تقديم السلوك - المناقشة - الملاحظة الذاتية للسلوك - لعب الدور النمذجة - إطلاق الفرد الحكم على سلوكه - التعزيز الاجتماعي - التغذية الراجعة

<p>يقوم المرشد بالترحيب وإلقاء التحية لأفراد المجموعة والسؤال عن أحوالهم. متابعة التدريب البيئي و الثناء على المسترشدين الذين أكملوا التدريب البيئي وتشجيع الذين لم يكتبوه.</p> <p>يقوم الباحث بتعريف تقبل الواقع (هو قبول الواقع كما هو وقبول شكل حياتك وتحقيق السلام، والتخلي عن الصراع وليس عن أحلامك) ويقوم بمناقشة التعريف مع أفراد المجموعة .</p> <p>يقوم المرشد بالسؤال عن لماذا يجب أن نتقبل الواقع؟</p> <p>رفض الواقع لن يغير من الأمر شيء.</p> <p>يتطلب تغيير الواقع قبوله أولاً.</p> <p>لا يمكن تجنب الألم.</p> <p>يؤدي الشعور بالألم إلى الشعور الدائم بالمعاناة.</p> <p>يؤدي الرفض إلى البقاء في تعاسة ومرارة وغضب وحزن.</p> <p>يقود التقبل إلى الشعور بالراحة والهدوء.</p> <p>يقوم المرشد بسؤال أفراد المجموعة عن كيفية مواجهة الواقع والتعامل معه؟</p> <p>أبحث عن سبب نظرتك المتشائمة للحياة....</p> <p>الحياة ليست حلم جميل....</p> <p>وازن بين عقلك ومشاعرك....</p> <p>لا تحمل على عاتقك مهمة تغيير المجتمع....</p> <p>انضم لأحد الجمعيات الخيرية....</p> <p>لا تربط سعادتك بأحد....</p> <p>يقوم المرشد بمناقشة أفراد المجموعة وتشجيعهم للمشاركة في الحديث ورفع الروح المعنوية وتزويده بالتغذية الراجعة المباشرة..</p> <p>تقديم التعزيز الاجتماعي للطلاب المشاركين في الجلسة وتشجيع الآخرين للمشاركة.</p> <p>يقوم الباحث بنمذجة لسلوك أحد المسترشدين وكيفية تقبل واقعه وعدم التأثر بالآخرين.</p> <p>يطلب الباحث من المسترشدين لعب الدور لموقف يتطلب تقبل الواقع.</p> <p>يقوم كل مسترشد بإطلاق حكم على سلوكه بعد مقارنتها بالمعايير السلوك الصحيح.</p> <p>تقديم التغذية الراجعة لكل سلوك يقوم به المسترشد.</p> <p>تلخيص أهم محاور الجلسة وشكر أفراد المجموعة الذين ساهموا بالجلسة الإرشادية وتشجيع الآخرين للمشاركة.</p>	<p>الأنشطة المقدمة</p>
--	----------------------------

التقويم البنائي	تشخيص ما دار في الجلسة وتشخيص الايجابيات والسلبيات للجلسة. إصدار حكم على مدى استفادتهم من الجلسة الإرشادية.
التدريب البيئي	ذكر موقف إيجابي وموقف سلبي تم فيه تقبل الواقع.

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي توصل اليها البحث على وفق هدف البحث وفرضياته, وتفسير النتائج, ومناقشتها, وكما يأتي:

التعرف على الأسى النفسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة:

للتحقق من هذا الهدف تم حساب المتوسط الحسابي لدرجات العينة البالغ عددها (160) طالباً, إذ بلغ (54,9375) درجة بانحراف معياري مقداره (4,92930), أما المتوسط الفرضي فقد بلغ (48) درجة, وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة, بلغت القيمة التائية المحسوبة (17,802) وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (159), مما يشير إلى أن عينة البحث لديهم أسى نفسي والجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لأفراد عينة البحث على مقياس الأسى النفسي

المتغير	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		الدرجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفرق
					الجدولية	المحسوبة			
الأسى النفسي	160	54,9375	4,29930	48	17,802	1,96	159	0,05	غير دال إحصائياً

يتضح من الجدول أن متوسط درجات الأسى النفسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة والمشمولين بالبحث هو أكبر من المتوسط الفرضي للمقياس وهذا يدل على إن عينة البحث تتمتع بالأسى النفسي.

التعرف على فاعلية أسلوب التنظيم الذاتي في خفض الأسى النفسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

ومن خلال اختبار الفرضيتين الآتيتين:-

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية ورتب درجات المجموعة الضابطة على مقياس الأسى النفسي في الاختبار البعدي.

للتحقق من صحة هذه الفرضية استخدم الباحث اختبار مان وتني لعينات متوسطة الحجم، لمعرفة دلالة الفرق بين رتب درجات المجموعة التجريبية ورتب درجات المجموعة الضابطة على مقياس الأسى النفسي في الاختبار البعدي، إذ بلغت القيمة المحسوبة (صفر) عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (23) عند مستوى دلالة (0,05) وهي دالة إحصائياً وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة، أي أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية ورتب درجات المجموعة الضابطة على مقياس الأسى النفسي في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية والجدول (6) يوضح ذلك:

الجدول (6)

نتائج اختبار (مان – ويتني) للمجموعتين التجريبية و الضابطة على مقياس الأسى النفسي في الاختبار البعدي

تسلسل الطالب	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة U المحسوبة	الجدولية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة				
1	64	1	75	11,5	صفر	23	0,05	الفرق إحصائياً
2	62	2,5	75	11,5				
3	60	2,5	76	13,5				
4	63	4	76	13,5				
5	63	5	79	15				
6	61	6	80	17				
7	64	8	80	17				
8	60	8	80	17				
9	61	8	83	19				
10	62	10	82	20				
المجموع	620	155=1ر	415	55=2ر				
المتوسط	62	15,5	41,5	5,5				

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي والمرجئ:

للتأكد من استمرار التغير والتعديل الذي أجراه الباحث لدى العينة التجريبية قام الباحث بإجراء اختبار تتبعي (مرجاً) لقياس مدى ثباته واستقرار التغيير بعد مرور فترة زمنية مقدارها شهراً، إذ اجري الباحث الاختبار المرجئ ، ولغرض التحقق من اختباره إحصائياً ، استخدم اختبار ولكوكسون (Wilcoxon) لاختبار صحة الفرضية وتبين أن القيمة المحسوبة قد بلغت (25,5) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية البالغة (8) ، عند مستوى دلالة (0,05) وجد أنها اكبر من القيمة الجدولية، مما يشير إلى انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين (البعدي) و(المرجئ) ولذلك تم قبول الفرضية الصفرية وهذا يؤكد على استقرار النتيجة التي توصل اليها الباحث والجدول (7) يوضح ذلك:

الجدول (7)

قيمة اختبار ولكوكسن (W) المحسوبة والجدولية لأفراد المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي والاختبار المرجئ لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس الأسى النفسي

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة W		الدرجات الموجبة	الدرجات السالبة	رتبة الفرق	درجات الفرق	المجموعة التجريبية		تسلسل الطالب
		المحسوبة	الجدولية					المرجئ	البعدي	
الفرق غير دل إحصائياً	0,05	25	23		3,5	3,5	2 -	62	64	1
					10	10	6	68	62	2
				6		6	3 +	57	60	3
				3,5		3,5	2 +	61	63	4
				8,5		8,5	4 +	59	63	5
				6		6	3 +	58	61	6
					6	6	3	67	64	7
					8,5	8,5	4 -	64	60	8
				1,5		1,5	1 +	60	61	9
					1,5	1,5	1 -	63	62	10
			W + 25,5	W - 29,5			619	620	المجموع	
					5,5		61,9	62	المتوسط الحسابي	

تفسير النتائج ومناقشتها (Raising & defining the results):

وقد توصل البحث الحالي على إن عينة البحث تتمتع بالأسى النفسي, وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (الجبوري, 2015).

وقد توصل البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق الأسلوب الإرشادي على المجموعة التجريبية لمقياس الأسى النفسي ولصالح المجموعة التجريبية.

وتوضح هذه النتيجة إن للأسلوب الإرشادي دور في خفض الأسى النفسي لدى طلاب المجموعة التجريبية وذلك بتقديم الجلسات الإرشادية وما تخللها من فعاليات وأنشطة ساعدت الطلاب على تخفيض الأسى النفسي وتنمية العلاقات الاجتماعية وتقبل الواقع والتفؤل وعدم اليأس والشعور بالسعادة وممارسة الحياة الطبيعية وتخفيض الشرود الذهني ولوم الذات والتأقلم مع الظروف كلها ساعدت على تخفيض الأسى النفسي لدى طلاب المجموعة التجريبية. وكذلك التزام الطلاب في الحضور للجلسات الإرشادية التي تم تنفيذها بالبرنامج الإرشادي كانت ذات فاعلية في خفض الأسى النفسي لدى الطلاب.

ويفسر الباحث نتيجة الفرضية الثانية من خلال فاعلية البرنامج الإرشادي الذي تم تطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية في خفض الأسى النفسي, في الاختبار البعدي والاختبار المرجئ, وأظهرت النتائج أنها غير دالة إحصائياً, وهذا يعني فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الأسى النفسي لدى طلاب فاقد الأب.

وتوضح هذه النتيجة إن للأسلوب الإرشادي فاعلية في خفض الأسى النفسي لدى طلاب المجموعة التجريبية, وتتفق نتائج البحث مع ما توصلت إليه دراسة (التميمي, 2019) والتي استخدمت أسلوب التنظيم الذاتي في تنمية تنظيم الخصوصية.

الاستنتاجات :

من خلال نتائج البحث يمكن للباحث أن يستنتج الآتي:

إن لأسلوب التنظيم الذاتي وما يضمنه من أنشطة وفعاليات له الدور الإيجابي على خفض الأسى النفسي لدى الطلاب.

إمكانية استخدام أساليب تربوية أخرى في خفض الأسى النفسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة مثل اللعب الترويحي ولعب الدور وأساليب النمذجة.

إن لأسلوب الإرشادي الجمعي وهو أسلوب فعال في تعديل السلوكيات لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

سهولة استخدام أسلوب التنظيم الذاتي من قبل أفراد المجموعة الإرشادية مما سهل خفض الأسي النفسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

التوصيات :

في ضوء نتائج البحث والاستنتاجات يوصي الباحث بالاتي :

الاستفادة من مقياس الأسي النفسي وتطبيقه على طلاب المرحلة المتوسطة.

الاستفادة من البرنامج الإرشادي وتطبيقه من قبل المرشدين التربويين على طلاب المرحلة المتوسطة لخفض الأسي النفسي.

إثارة اهتمام المدرسين والمرشدين التربويين بأهمية أسلوب التنظيم الذاتي وتطبيقه على طلاب المرحلة المتوسطة.

على مديريات التربية إن توفر أنشطة وفعاليات اجتماعية (السفرات الترفيهية أو العلمية) التي تحد من الأسي النفسي لدى الطلاب.

المقترحات :

يقترح الباحث استكمالاً للبحث الحالي إن تجري بعض البحوث منها:-

بناء برنامج إرشادي بأساليب أخرى لخفض الأسي النفسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

بناء برامج إرشادية على وفق نظريات أخرى لمعرفة أثره في خفض الأسي النفسي.

بناء برنامج إرشادي لخفض الأسي النفسي لدى المرحلة الابتدائية والمرحلة الإعدادية.

العلاقة بين الأسي النفسي ومتغيرات أخرى لدى الطلبة المتفوقين دراسياً، والطلبة المتأخرين دراسياً، والطلبة الموهوبين.

فاعلية برنامج إرشادي بأسلوب التنظيم الذاتي في خفض الأسى النفسي لدى طلاب

(فاقدي الأب) لطلاب المرحلة المتوسطة

الباحثين

المديرية العامة لتربية ديالى م. فيصل جمعة نجم الدليم

عناوين الاتصال

faisalalduilaimi67@gmail.com

الكلمات المفتاحية التنظيم الذاتي، الاسى النفسي

الملخص:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي بأسلوب التنظيم الذاتي في خفض الأسى النفسي لدى طلاب (فاقدي الأب) لطلاب المرحلة المتوسطة، ولتحقيق هدف البحث واختيار فرضيته استخدم المنهج التجريبي ذا التصميم ذو المجموعتين {مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة مع اختبار (قبلي-بعدي)}، وقد شملت عينة البحث (20) طالباً من طلاب المرحلة المتوسطة اختيروا بالطريقة القصدية ممن حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس الأسى النفسي، وقد قسمت عينة البحث إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبالطريقة العشوائية بواقع (10) طالب لكل مجموعة، وقد تبنى الباحث مقياس (الجبوري، 2015) للأسى النفسي، وقام الباحث ببناء الأسلوب الإرشادي وفق أسلوب التنظيم الذاتي وفق نظرية التعلم الاجتماعي (التعلم بالملاحظة)، لـ (ألبرت باندورا)، وعلى وفق الفنيات الآتية (تقديم السلوك، المناقشة، الملاحظة الذاتية للسلوك، لعب الدور، النمذجة، إطلاق الفرد الحكم على سلوكه، التعزيز الاجتماعي، التغذية الراجعة). ويتكون من (10) جلسات إرشادية وبواقع جلسنتين في الأسبوع والذي يهدف إلى خفض الأسى النفسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة، وقد طبق الأسلوب المقترح على المجموعة التجريبية فيما لم تخضع المجموعة الضابطة لأي أسلوب، وقد أثبتت نتائج البحث أن لأسلوب التنظيم الذاتي أثراً واضحاً في خفض الأسى النفسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة، وفي ضوء النتائج أفضت الدراسة إلى بعض التوصيات والمقترحات.

هذه مقالة وصول مفتوح بموجب ترخيص

CC BY 4.0

(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

- المصادر العربية:
- الرازي, محمد بن أبي بكر بن عبد القادر (1967): مختار الصحاح, ط1, دار الكتاب العربي, بيروت, لبنان.
 - ربيع, محمد شحاتة, (1994): قياس الشخصية, دار المعرفة الجامعية, الإسكندرية.
 - رشيد, حيدر عبد الأمير (2004): الخصائص الفنية لرسوم الأطفال المحرومين اسريا, رسالة ماجستير (غير منشورة), جامعة بابل.
 - رمضان, رشيدة عبدالرؤوف, (1998): الصحة النفسية للأبناء, ج1, القاهرة, دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع.
 - زهران, حامد عبد السلام (1980): التوجيه والإرشاد النفسي, الطبعة الثانية, عالم الكتب, القاهرة.
 - سهيل, حسن احمد (2007): اثر الفاعلية الذاتية في خفض مستوى السلوك الفوضوي لدى طلاب المرحلة المتوسطة, رسالة ماجستير (غير منشورة), كلية الآداب, الجامعة المستنصرية.
 - الشمري, سلمان جودة مناع, والتميمي محمود كاظم محمود (2012): الأساليب والبرامج الإرشادية, مؤسسة مصر مرتضى للكتاب العراقي, مطبعة نائر جعفر العصامي, بغداد, العراق.
 - الصاحب, إسماعيل بن عباد (1979): المحيط في اللغة, ج9, وزارة الثقافة والفنون, بغداد.
 - عبد الحفيظ, إخلاص محمد وباهي, مصطفى حسن (2000): طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية, مركز الكتاب للنشر, القاهرة.
 - عبدالسلام, أماني حسن حسين (2018): الأسى النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط للموظفين المقطوعة رواتبهم, (رسالة ماجستير), كلية التربية, الجامعة الإسلامية بغزة.
 - عبدالعزيز, أمير, (1984): الإنسان في الإسلام, دار الفرقان, بيروت.
 - إبراهيم, عبد الرحمن (2011): كيف نفهم الوفاء ومرارة فقد والأسى, إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية, عدد (19).
 - ابن قويدر, أمينة (2014): العلاقة بين القمع الانفعالي والأسى النفسي-دراسة ميدانية على طلبة جامعة البليدة, مجلة دراسات نفسية وتربوية العدد (13), 52-62.
 - اخوارشيد, عالية خلف (2006): المسألة والفاعلية في الإدارة التربوية, دار مكتبة الجامعة, الأردن.
 - بهلول, نجوى علي محمد (2016): معنى الحياة كمتغير وسيط بين الأسى النفسي والوحدة النفسية لدى الأرامل الفلسطينيين, رسالة ماجستير (غير منشورة), جامعة الأقصى, غزة, فلسطين.
 - التميمي, ضحى علي عبد عباس (2019): فاعلية برنامج إرشادي بأسلوب التنظيم الذاتي في تنمية تنظيم الخصوصية لدى طالبات المرحلة المتوسطة, رسالة ماجستير (غير منشورة), جامعة ديالى, كلية التربية للعلوم الإنسانية.
 - الجبوري, سري جاسم محمد (2015): الأسى النفسي وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى الطلبة الأيتام في المرحلة المتوسطة, رسالة ماجستير (غير منشورة), جامعة ديالى, كلية التربية للعلوم الإنسانية.
 - حمد, ليث كريم (2013): الإرشاد النفسي في التربية والتعليم أدبيات برامج دراسية, المطبعة المركزية, جامعة ديالى, العراق.
 - الحياني, عاصم محمود (1989): الإرشاد التربوي والنفسى, دار الكتب للطباعة والنشر, الموصل.
 - الخطيب, جمال (1995): تعديل سلوك الإنساني, ط3, مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع, الكويت.
 - داود, عزيز حنا والبيدي, ناظم هاشم (1990): علم نفس الشخصية, مطابع التعليم العالي في جامعة الموصل.



djhr.uodiyala.edu.iq

p ISSN: 2663-7405

e ISSN: 2789-6838

- Effectiveness in Educational Administration, University Library House, Jordan.
- Al-Fatlawi, Suhaila (2003): Teaching Competencies, 1st Edition, Al-Shorouk Publishing House, Jordan.
 - Al-Jubouri, Sari Jassim Muhammad (2015): Psychological distress and its relationship to social isolation among orphaned students in the intermediate stage, master's thesis (unpublished), Diyala University, College of Education for Human Sciences..
 - Al-Nouri, Qais (1990) Psychological Anthropology, Dar Al-Hikma Press for Printing and Publishing, Mosul.
 - Al-Razi, Muhammad bin Abi Bakr bin Abdul Qadir (1967): Mukhtar Al-Sahah, 1st edition, Dar Al-Kitab Al-Arabi, Beirut, Lebanon
 - - Al-Sahib, Ismail bin Abbad (1979): Al-Muheet fi Al-Lughah, Part 9, Ministry of Culture and Arts, Baghdad.
 - - Attia, Mohsen Ali (2008): Linguistic communication skills and teaching them, Dar Al-Manhaj for publication and distribution, 1st edition, Amman, Jordan.
 - - Bahloul, Najwa Ali Muhammad (2016): The meaning of life as a mediating variable between psychological distress and psychological loneliness among Palestinian widows, master's
 - عطية, محسن علي (2008): مهارات الاتصال اللغوي وتعليمها, دار المناهج للنشر والتوزيع, ط1, عمان, الأردن.
 - الفتلاوي, سهيلة (2003): كفايات التدريس, ط1, دار الشروق للنشر, الأردن.
 - الفسفوس, عدنان أحمد (2006): أساليب تعديل السلوك الإنساني, السلسلة الإرشادية رقم (2), المكتبة الالكترونية, أطفال الخليج www.gulfkids.com.
 - فقيهي, محمد (2006): المشكلات السلوكية لدى المراهقين المحرومين من الرعاية الأسرية في المملكة العربية السعودية, جامعة نايف للعلوم الأمنية, الرياض, السعودية.
 - قطامي, نايفة و برهوم, محمد (2007): طرق دراسة الطفل, دار الشروق للنشر والتوزيع, عمان, الأردن.
 - النوري, قيس (1990) الانثروبولوجيا النفسية, مطبعة دار الحكمة للطباعة والنشر, الموصل.
 - نيازي, عبدالمجيد طاش (2001): الشعور بالأسى, المنتدى الاجتماعي, www.social-team.com.
 - نيل, جوك م و لبيرت, روبرت م (1982): التجريب في العلوم السلوكية, ترجمة موفق الحمداني و عبدالعزيز الشيخ, مطبعة جامعة بغداد, بغداد.
 - هرمز, صباح حنا, وإبراهيم, يوسف حنا (1988): علم النفس التكويني "الطفولة والمراهقة", مكتبة دار الكتب, جامعة الموصل.
 - وزارة التربية (2011): نظام المدارس الثانوية, رقم (2) بغداد, العراق.
 - Abdel Hafeez, Ikhlas Mohamed and Bahi, Mostafa Hassan (2000): Scientific Research Methods and Statistical Analysis in the Educational, Psychological and Mathematical Fields, Al-Kitab Publishing Center, Cairo..
 - Akhwarshid Alia Khalaf (2006): The Comprehensiveness and



djhr.uodiyala.edu.iq

p ISSN: 2663-7405

e ISSN: 2789-6838

- families, master's thesis (unpublished), University of Babylon.
- - Suhail, Hassan Ahmed (2007): Publication of self-efficacy in reducing the level of chaotic behavior among students of the sedentary stage, master's thesis, Faculty of Arts, Egyptian University.
 - - Zahran, Hamid Abdel Salam (1980): Psychological guidance, second edition, World of Books, Cairo.
 - Abdel-Salam, Amani Hassan Hussein (2018): Psychological grief and its relationship to psychological effects, aspects and topics for the student (Master's thesis), Faculty of Education, Islamic University of Gaza
 - Abdulaziz Amir (1984): Humans in Islam, Dar Al-Furqan, Beirut
 - Al-Hayani, Asim Mahmoud (1989): Educational and Psychological Counseling, Dar Al-Kutub for Printing and Publishing, Mosul.
 - Al-Khatib, Jamal (1995): Modifying Human Behavior, 3rd Edition, Al-Falah Bookshop for Publishing and Distribution, Kuwait.
 - Al-Shammari, Salman Gouda Manna, and Al-Tamimi Mahmoud Kazem Mahmoud (2012): Correspondence and Counseling Programs, Misr Mortada Foundation for Iraqi Books, Thaer Jaafar Al-Assami Press, Baghdad, Iraq.
 - thesis (unpublished), Al-Aqsa University, Gaza, Palestine.
 - - Ibn Qweider, Amina (2014): The relationship between emotional repression and psychological distress - a field study on Blida University students, Journal of Psychological and Educational Studies, No. (13), 52-62.
 - - Ibrahim, Abd al-Rahman (2011): How do we understand fulfillment, heat, loss and grief, publications of the Arab Psychological Science Network, No. (19.)
 - - Ministry of Education (2011): Secondary School System, No. (2) Baghdad, Iraq.
 - - Neil, Jock M. and Liebert, Robert M. (1982): Experimentation in - Behavioral Behavior, translated by Mowaffaq Al-Hamdani and Abdulaziz Al-Sheikh, Baghdad University Press, Baghdad.
 - - Niazi, Abdelmajid Tash (2001): Feeling Sorrowful, The Social Forum, www.social-team.com.
 - - Phosphos, Adnan Ahmed (2006): Methods for modifying human behavior, Guidance Series No. (2), Electronic Library, Gulf Children WWW.gulfkids.com.
 - - Ramadan, Rashida Abdel Raouf, (1998) Children's Mental Health, Part 1, Cairo, Dar Al-Kutub Al-Alamiyyah for Publishing and Distribution.
 - - Rashid, Haider Abdel-Amir (2004): Pounds for fees for disadvantaged children in



djhr.uodiyala.edu.iq

p ISSN: 2663-7405

e ISSN: 2789-6838

- University Knowledge House,
Alexandria.
- المصادر الأجنبية:
 - Bandura, A. (1982): **Self-efficacy mechanism in human agency**, American Psychologist.
 - Beck, A.T., (1976): **Cognitive therapy and the emotional disorders**, International Universities Press, New York.
 - Borders, I. D. & Drury, (1992): **comprehensive school counseling Programs**. Is view for pdiey? maker and practitioners, journal of counseling and development vol. 70, No.4.
 - Fireman, D. (2008): **The Center's New Holistic Grief Scale**, Chicago, The Center for Grief Recovery.
 - Gaines, R. (1997): **Detachment and continuity: The two tasks of mourning**, Contemporary Psychoanalysis, Vol, 33(4): 549- 571.
 - Kelly, J.A (1982): Social skills Training A practical guide for Intervention ,Newyork .
 - Liebman, Joshualoth (2001): **A life care guide to, Grief and Bereavement, Life care**, Inc – is a word wide Leader in professional Work and Life Services.
 - Madison, Greg(1995): Bereavement & Loss Microsoft Bookshelf. British Reference Collection
 - Markes, Amnda (2004) understanding and working with complicated grief. the therapeutic relationship a literature review with clinical illustrations. Auckland university.
 - Moore, Amanda (1997): **Albert Bandura, Psychology History**, www.ship.edu http.
 - Al-Tamimi, Duha Ali Abd Abbas (2019): The effectiveness of a counseling program by the method of organization in developing industrial development among advanced stage female students, master's thesis (published), University of Diyala, College of Education and Human Sciences.
 - Daoud, Aziz Hanna and Al-Obeidi, Nazem Hashem (1990): Psychology of Personality, Higher Education Press at Mosul University.
 - Fakihi, Muhammad (2006): Behavioral Attitudes of Adolescents Deprived of Family Care in the Kingdom of Saudi Arabia, Naif University for Security Sciences, Riyadh, Saudi Arabia.
 - Hamad, Laith Karim (2013): Psychological Counseling in Education, Literature, Study Programs, Central Press, Diyala University, Iraq.
 - Hormuz, Sabah Hanna, and Ibrahim, Youssef Hanna (1988): Formative Psychology "Childhood and Adolescence", Dar Al-Kutub Library, University of Mosul.
 - Qatami, Nayfeh and Barhoum, Muhammad (2007): Child Study Methods, Dar Al-Shorouk for Publishing and Distribution, Amman, Jordan.
 - Rabih, Mohamed Shehata, (1994): Personality Measurement,



- Mouly (1970) : **The Seince of Education Research** Company.
- Klein,M.(1986):Mourning and its relation to manic-depressive start. In J Mitchell (Ed),The selected Melanie Klein (pp 147-174) London: The Hogarth press.
- Tamar. G. (2005): **Without you, Children and young people growing up with loss and it is effects.** London: Jessica Kingsley Publishers.
- Worden, W. (1987). **Grief counseling & Greif therapy; a and book for the mental health practitioner:** Springer Publishing Company; New York.



djhr.uodiyala.edu.iq

p ISSN: 2663-7405
e ISSN: 2789-6838IRAQI
Academic Scientific Journals

ملحق (1)

وزارة التربية

المديرية العامة لتربية ديالى

قسم الإعداد والتدريب

شعبة البحوث والدراسات

م/ استبانة آراء المحكمين

الأستاذ الفاضل الدكتور المحترم.

تحية طيبة

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم: (فاعلية برنامج إرشادي بأسلوب التنظيم الذاتي في خفض الأسى النفسي لدى طلاب (فاقدى الأب) لطلاب المرحلة المتوسطة). وقد تبنى الباحث مقياس (الأسى النفسي) والذي أعدته (الجبوري, 2015) وقد عرفت الأسى النفسي (هو استجابة عفوية طبيعية صحية تهدف إلى عودة الفرد إلى حالته الطبيعية بعد تعرضه لحالة الفقد سواء كان هذا الفقد (فقد شخص عزيز, فقد وظيفة, فقد أحد أعضاء الجسم)) وفي هذه الدراسة تناول الأسى الناتج عن فقدان الأب والذي يعرفه وردن (Worden, 1987) (بأنه استجابة طبيعية تضم مجموعة من المشاعر والسلوكيات تتضمن أربعة مجالات أو أبعاد (البعد العاطفي, البعد المعرفي, البعد الجسدي, البعد العاطفي)). علماً إن المقياس يتكون من مجالين (الإقصاء الاجتماعي (العزل), وتقدير الذات) ومن البدائل أدناه لكل فقرة:

أبداً	أحياناً	دائماً
-------	---------	--------

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ومكانة علمية، يود الباحث الاستفادة من آرائكم من خلال تأشير ما

يأتي:

- 1- مدى صلاحية الفقرات.
- 2- مدى انتماء الفقرات للمجال.
- 3- إضافة أي فقرة ضرورية لم يرد ذكرها.
- 4- مدى ملائمة البدائل

شاكراً لكم حسن تعاونكم

مع فائق الاحترام والتقدير

الباحث

م . فيصل جمعه نجم الدليمي



ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تحتاج إلى تعديل
1	أشعر بالحزن.			
2	أعاني من ضعف القدرة على التركيز.			
3	أشعر بالإجهاد والتعب.			
4	ليست لدي الرغبة في مخالطة الآخرين.			
5	لدي قلق من المستقبل.			
6	أجد صعوبة في حفظ الأرقام.			
7	أشعر بالخمول.			
8	ليست لدي الرغبة في الاشتراك في الأنشطة والرحلات.			
9	يصيبني الندم لوفاء والدي.			
10	يشرد ذهني عند الاستماع للدرس.			
11	أعاني من فقدان الشهية للطعام.			
12	أحمل أشياء تعود لوالدي.			
13	مازلت أشعر بالصدمة.			
14	أعاني من كثرة النسيان.			
15	فقدت الاهتمام بالعالم الخارجي { مشاهدة التلفاز- الانترنت- الألعاب الالكترونية}.			
16	أجد صعوبة في إنجاز واجباتي اليومية.			
17	أعتقد أنني سبب في وفاة والدي.			
18	أتخيل وجود والدي.			
19	أشعر بالمرض.			
20	أتجنب مجاملة الآخرين والاهتمام بهم.			
21	تتناوبني نوبات من الغضب.			
22	أجد صعوبة في تنظيم أفكاري.			
23	تضايقتني الأصوات الشبه عالية.			
24	أتعامل بطريقة غير لائقة مع الآخرين.			



djhr.uodiyala.edu.iq

p ISSN: 2663-7405
e ISSN: 2789-6838IRAQI
Academic Scientific Journals

ملحق (2)

أسماء السادة الخبراء

مرتبة حسب الحروف الهجائية ودرجاتهم العلمية ومكان عمله للمقياس والأسلوب الإرشادي

البرنا مج الإر شادي	المقياس	مكان العمل	اسم الخبير واللقب العلمي
*	*	جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الإنسانية	أ. د. عدنان عباس محمود المهداوي
*	*	مديرية تربية ديالى/ معهد الفنون الجميلة	أ. د. خنساء عبد الرزاق العبيدي
*	*	جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الإنسانية	أ. د. سميرة علي حسن
*	*	مديرية تربية ديالى/ الإرشاد التربوي	أ. م. د. حسين زيدان
	*	جامعة ديالى/ كلية التربية الأساسية	أ. م. د. موفق أيوب العبيدي
*	*	مديرية تربية ديالى/ الإشراف التربوي	أ. م. د. هيام قاسم محمد



ملحق (3)

الاستبانة النهائية

وزارة التربية

المديرية العامة لتربية ديالى

قسم الإعداد والتدريب

شعبة البحوث والدراسات

م/ الاستبانة المقدمة للطلاب

عزيزي الطالب....

تحية طيبة

بين يديك مجموعة من الفقرات التي يهدف الباحث من خلال أجابتك عنها تعرّف موافقتك الحقيقية الهادفة إزائها, ونظرا لما تعهده فيك من دقة وموضوعية وصراحة في التعبير عن آرائك وأفكارك, يأمل الباحث منكم الإجابة عن هذه الفقرات, وذلك من خلال وضع علامة (√) أمام واحدة من البدائل الثلاثة, علما انه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة ولا حاجة إلى ذكر الاسم.

مثال يوضح كيفية الإجابة

أبدأ	أحيانا	دائماً	الفقرات
		√	أشعر بالحزن.

شاكراً لكم حسن تعاونكم

مع فائق الاحترام والتقدير

الباحث

م. فيصل جمعه نجم عبدالله الدليمي



djhr.uodiyala.edu.iq

p ISSN: 2663-7405
e ISSN: 2789-6838IRAQI
Academic Scientific Journals

أبداً	أحياناً	دائماً	الفقرات	ت
			أشعر بالحزن.	1
			أعاني من ضعف القدرة على التركيز.	2
			أشعر بالإجهاد والتعب.	3
			ليست لدي الرغبة في مخالطة الآخرين.	4
			لدي قلق من المستقبل.	5
			أجد صعوبة في حفظ الأرقام.	6
			أشعر بالخمول.	7
			ليست لدي الرغبة في الاشتراك في الأنشطة والرحلات.	8
			يصيبني الندم لوفاء والدي.	9
			يشرد ذهني عند الاستماع للدرس.	10
			أعاني من فقدان الشهية للطعام.	11
			أحمل أشياء تعود لوالدي.	12
			مازلت أشعر بالصدمة.	13
			أعاني من كثرة النسيان.	14
			فقدت الاهتمام بالعالم الخارجي { مشاهدة التلفاز- الانترنت- الألعاب الالكترونية}.	15
			أجد صعوبة في إنجاز واجباتي اليومية.	16
			أعتقد أنني سبب في وفاة والدي.	17
			أتخيل وجود والدي.	18
			أشعر بالمرض.	19
			أتجنب مجاملة الآخرين والاهتمام بهم.	20
			تنتابني نوبات من الغضب.	21
			أجد صعوبة في تنظيم أفكاري.	22
			تضايقتني الأصوات الشبه عالية.	23
			أتعامل بطريقة غير لائقة مع الآخرين.	24