

## تأثير الارشاد المعرفي في خفض الشعور باليأس لدى طلبة المرحلة المتوسطة

الكلمة المفتاحية : الارشاد المعرفي ، الشعور ،اليأس

م.م منتهى صبار عباس

جامعة ديالى/كلية التربية الاساسية

muntahasabar@yahoo.com

## الملخص

يهدف البحث الحالي التعرف على تأثير الارشاد المعرفي في خفض الشعور باليأس لدى طلبة المرحلة المتوسطة من خلال اختبار الفرضيات الآتية :-

١- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في خفض الشعور باليأس عند مستوى (٠,٠٥) للمجموعة الضابطة في الاختبار ( القبلي - البعدي )

٢ - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في خفض الشعور باليأس عند مستوى (٠,٠٥) للمجموعة التجريبية في الاختبار (القبلي - البعدي )

٣ - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في خفض الشعور باليأس عند مستوى (٠,٠٥) للمجموعتين ( الضابطة - التجريبية ) في الاختبار البعدي

وتكون مجتمع الدراسة من طلبة المرحلة المتوسطة / قضاء بعقوبة ، وتكونت عينة البحث من (٢٠) طالباً ، ولتحقيق أهداف البحث العلمي استخدم أداتين، هما:

(١) مقياس الشعور باليأس من إعداد الباحثة .

(٢) البرنامج الارشادي . حيث تحقق للمقياس نوعان من الصدق، هما:

(أ) الصدق الظاهري وذلك بعرضهما على الخبراء من ذوي الاختصاص.

(ب) صدق البناء في ضوء حساب القوة التمييزية.

و تم حساب الثبات ، حيث بلغ معامل الارتباط لمقياس الشعور باليأس (٠,٧٦) بطريقة اعادة الاختبار، وبلغ مجموع فقرات مقياس الشعور باليأس (٢٠) فقرة، وتم بناء برنامج إرشادي على وفق احتساب الوسط المرجح والنسبة المئوية ، وتم تحديد الحاجات والموضوعات والأنشطة والاستراتيجيات للبرنامج الإرشادي وتكون البرنامج من (٨) جلسات

إرشادية ، وتم عرض البرنامج على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس لاستخراج صدق البرنامج .

وتوصل البحث الى النتائج الآتية :-

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في خفض الشعور باليأس لدى طلبة المرحلة المتوسطة في الاختبار ( القبلي - البعدي ) بالنسبة للمجموعة الضابطة .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في خفض الشعور باليأس لدى طلبة المرحلة المتوسطة في الاختبار ( القبلي - البعدي ) بالنسبة للمجموعة التجريبية .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في خفض الشعور باليأس لدى طلبة المرحلة المتوسطة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

وضعت الباحثة بعضاً من التوصيات والمقترحات

## الفصل الاول

### مشكلة البحث

ي تعرض كل منا في حياتنا اليومية لعدد من حالات اليأس ويحدث هذا في اعمار مختلفة يحدث عند الراشدين والمراهقين والاطفال، والشعور باليأس واحداً من المشكلات النفسية الذي تنتوع أسبابه وأعراضه وتتداخل فيه مجموعة من العوامل الجسدية والنفسية والاجتماعية، والشعور باليأس شأنه شأن الكثير من المشكلات النفسية والوجدانية، يفصح عن نفسه في مجموعة من الأعراض بعضها مادي (عضوي) وبعضها معنوي (فكري أو مزاجي) وبعضها اجتماعي، تشتمل هذه الأعراض على جوانب من السلوك والأفكار والمشاعر التي تحدث مترابطة والتي تساعد في النهاية على وصف السلوك اليائس وتشخيصه. وتشير العديد من البحوث والدراسات إلى إن الشعور باليأس يمكن أن يصيب الإنسان في جميع المراحل العمرية وان واحداً من كل ثماني مراهقين (١٠-١٩ سنة) لديهم حالة من الشعور باليأس (Dixon et al,2009) (نستول، ٢٠١٤، ص٤٠٧)، وتعد الظروف التي مر بها المجتمع العراقي بعد حرب (٢٠٠٣م) ودخول قوات الاحتلال الغازية إلى بغداد التي خلفت وراءها

الكثير من التغييرات الفجائية والسريعة في جميع نواحي الحياة، مما أدى إلى تعرض الفرد العراقي لأنماط سلوكية ومواقف حياتية جديدة على مجتمعه بكافة أطيافه والتي أثرت بشكل واضح في الأسرة العراقية بشكل عام والمراهقين والاطفال بشكل خاص \_ إذ يرى بعض علماء النفس ان أعراض الاضطرابات النفسية التي تتفجر في مرحلة المراهقة تكون بذورها كامنة في مرحلة الطفولة (الخطيب ، ٢٠٠٣ ، ص٢٩٩)، ومن خلال ملاحظة الباحثة الميدانية تبين ارتفاع معدلات الشعور باليأس الناتجة من ارتفاع مؤشرات القلق والتوتر وانخفاض الثقة بالنفس وصعوبة اتخاذ القرار لدى المراهقين في المرحلة المتوسطة مما جعلتهم عرضة للاضطرابات النفسية والاجتماعية، وهذا بدوره يؤثر في تشكيل سلوك الفرد وعلاقاته الاجتماعية، ومما تقدم تكمن مشكلة البحث بالإجابة عن السؤال التالي :هل بإمكان الارشاد المعرفي في خفض الشعور باليأس لدى طلبة المرحلة المتوسطة الذي اعدته الباحثة لهذا الغرض ؟.

### اهمية البحث

أن المجتمع المضطرب الذي يعوزه الاستقرار السياسي والاقتصادي قد يدفع بأبنائه إلى السلوكيات السلبية والمشكلات النفسية مثل أعمال العنف والجنوح والشعور باليأس ، ويقول دوركهم (Durkheim) أن مشاكل الانسانية التي سببها الشعور باليأس ليس ظاهرة منعزلة عن المجتمع بل هو في صميمه، ويعتقد كابلان وسادوك (Kaplan & Sadock) أن عصرنا هو عصر الضغوط والمشكلات النفسية المختلفة التي تصيب الأفراد من مختلف الطبقات الاجتماعية ، أكانوا طلاباً أم مواطنين يعملون في مجالات الحياة المتعددة.(معريس، ٢٠١٠، ص١٦)، وتعد المراهقة مرحلة انتقال خطيرة في عمر الإنسان فالمرهق ليس طفلاً وليس رجلاً، وهذه المدة من العمر تسمى ايضاً بمرحلة الشباب كما سماها ارنولد جيزيل (Arnold Gesell) او مرحلة الفتوة كما يسميها بعض العلماء، وهي مرحلة تتسم بالثورة والقلق والصراع، ففي هذه المرحلة تتجه ميول المراهق إلى اتجاهات مختلفة متضاربة لأنه ينتقل من مرحلة فيها أشياء ملموسة إلى أشياء معنوية وفكرية، وبلوغه تستيقظ الدوافع الجنسية وتتسع علاقاته الاجتماعية (معوض، ٢٠٠٤ ، ص٢٠)، وتعد البرامج الإرشادية مهمة لكونها تسهم في مساعدة الطلبة على فهم ذواتهم وحل مشكلاتهم الأكاديمية والاجتماعية والنفسية وتقوية اندماجهم وتكيفهم من خلال تبصيرهم

باجاتهم النفسية، وانطلاقاً من كون وظيفة الإرشاد في المؤسسة التربوية وظيفة وقائية علاجية انمائية تعمل على تقوية ثقة الطالب بنفسه وفهم ذاته، والتكيف مع بيئة المدرسة، وان نجاح البرنامج الإرشادي يتطلب تعاون المدرسة والهيئة التدريسية ( Dallas, 1995, p.701)، و تشير عملية الإرشاد إلى العلاقة المهنية التي يتحمل فيها المرشد مسؤولية المساعدة الايجابية للمسترشد (الفرد) من خلال تغيير أنماطه السلوكية السلبية بأنماط سلوكية جديدة أكثر ايجابية، ومن خلال فهم وتحليل استعداداته وقدراته وامكانياته وميوله والفرص المتاحة أمامه وتقوية قدرته على الاختيار واتخاذ القرار وإعداده لمستقبله بهدف وضعه بالمكان المناسب له لتحقيق أهداف سليمة وحياة ناجحة (احمد، ٢٠٠٠، ص ٧). وتكمن أهمية دراسة الشعور باليأس لعلاقته بمختلف جوانب شخصية الإنسان السوية واللاسوية، فقد أكدت نظرية سيلجمان في العزو Seligman Theory in Attribution أن الطريقة التي نفسر بواسطتها الأشياء أو الأحداث هي الأكثر تأثيراً في سلوكنا الحالي والمستقبلي أكثر من حال وقوعها، وقد يكون لها مضامين سيئة أو جيدة على صحتنا النفسية والجسدية (الحجار، ١٩٨٩، ص ٩٥)، وتشير منظمة الصحة النفسية في تقريرها سنة (٢٠٠٤م) الى ان التفاؤل هو عملية نفسية إرادية تولد أفكاراً ومشاعر في الرضا عن النفس، فالمتفائل يفسر مشاكله وأزماته تفسيراً يسيراً يبعث في النفس نوع من الطمأنينة وهذا بدوره ينشط عند الفرد أجهزة المناعة النفسية والجسمية وبذلك يعد التفاؤل الطريق الأمثل للسعادة والصحة (بالبيد، ٢٠٠٩، ص ١٣)، وان تدريب الطلبة على الصفات المرتبطة بالتفاؤل تحررهم من البقاء عالقين في الفشل الذي قد يتعرضون له وتمكنهم من ان يصبحوا مليئين بالطاقة والحماس (Snyder, 1994, p.54).

**اهداف البحث :** يستهدف البحث الحالي تحقيق ما يأتي :

١. بناء مقياس الشعور باليأس لطلبة المرحلة المتوسطة .
  ٢. التعرف على تأثير الارشاد المعرفي في خفض الشعور باليأس لدى طلبة المرحلة المتوسطة من خلال اختبار الفرضيات الاتية :-
- ١- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في خفض الشعور باليأس عند مستوى (٠,٠٥)
  - للمجموعة الضابطة في الاختبار ( القبلي - البعدي )

٢ - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في خفض الشعور باليأس عند مستوى (٠,٠٥) للمجموعة التجريبية في الاختبار (القبلي - البعدي )

٣ - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في خفض الشعور باليأس عند مستوى (٠,٠٥) للمجموعتين ( الضابطة - التجريبية ) في الاختبار البعدي

### حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بالتعرف على تأثير الارشاد المعرفي في خفض الشعور باليأس لدى طلبة المرحلة المتوسطة مديرية تربية ديالى / قضاء بعقوبة للعام الدراسي ( ٢٠١٨ - ٢٠١٩ ) .

### تحديد المصطلحات

#### اولاً :- التأثير The Effect :-

عرفه الحنفي (١٩٩١) : هو مقدار التغير الذي يطرأ على المتغير التابع بعد تعرضه لتأثير المتغير المستقل.

#### ثانياً : الارشاد المعرفي Counseling Cognitive

##### ١- عرفه ليون فستنجر ( Leon festinger , 1962 )

هو عدد من الطرائق التي تدفع الفرد لخفض التناشز الادراكي المتولد اجتماعياً وجعل المدركات العقلية والنفسية في حالة متوازنة ومريحة ( ١٨٧ - p. , 1962 , Festinger , 183)

##### ٢- عرفه باترسون ( Patterson , 1999 )

إن الإرشاد المعرفي في صورته الواسعة يشمل كل الطرائق التي تزيل الألم النفسي عن طريق تصحيح المفاهيم والإرشادات الذاتية الخاطئة والإرشاد المعرفي هو تطبيق الطرائق الشائعة في التفكير والتي طورت في الحياة الاعتيادية (باترسون ، ١٩٩٩ ، ص٧٠) .

**التعريف النظري :-** قامت الباحثة باعتماد التعريف الاتي وفقاً لنظرية العلاج المعرفي المتبناة في هذا البحث للعالم ( Beck ) هو العملية التي تزيل الالم النفسي و تساعد

المسترشد على تصحيح مفاهيمه الخاطئة والتعامل بواقعية مع خبراته وتغيير انماط تفكيره وطبيعة ادراكه للأمور . ( Beck , 1991 , p. 370 )

التعريف الاجرائي :- هو مجموعة من الإجراءات الإرشادية المترابطة ، والمنظمة ، والتي تتمثل في الفنيات الإرشادية التي اتخذتها الباحثة في برنامج الارشاد المعرفي بهدف رفع كفاءة الطلبة من خلال خفض الشعور باليأس.

ثالثاً :- الشعور باليأس :- **the feeling of Despair**

١- فريمان (Ferrman, 1994) :

هو الشعور بالعجز عن مواجهة المشكلات بجرأة واتخاذ موقف اتجاهها ، لأنه استخدم كل طاقاته لحل تلك المشكلات ولكنه لم ينجح . (Ferrman , 1994, p, 195).

٢- سيلغمان (Seligman 1975).

هو حالة من عدم الرغبة في التفوق وإتمام المهام الصعبة وعدم الرغبة في بلوغ معايير التفوق على الآخرين وانعدام روح المنافسة ويرتبط الشعور باليأس بالقلق والاكتئاب والعجز عن التوافق وما ينتج عنه من مشاعر العجز عن التحكم في تحمل البيئة وانخفاض درجة الضغوط (Seligman, 1975, p : 14).

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

**التعريف الاجرائي :-** هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب من خلال إجابته عن مقياس الشعور باليأس والذي اعتمده الباحثة في البحث الحالي .

**رابعاً: المرحلة المتوسطة : Intermediate Stage**

هي المرحلة الثانية في سلم النظام التعليمي في العراق بعد المرحلة الابتدائية ومدتها ثلاث سنوات وتتكون من الصف الأول المتوسط والثاني متوسط والثالث المتوسط .

(الحراني، ٢٠٠٥، ص ٦٧ )

## الفصل الثاني

### أولاً : الشعور باليأس

الشعور باليأس قيد ثقيل يمنع صاحبه من حرية الحركة، فيقع في مكانه غير قادر على العمل والاجتهاد لتغيير واقعه ، بسبب سيطرة اليأس على نفسه ، وتشاؤمه من كل ما هو قادم ، قد ساء ظنه بربه وضعف توكله عليه، وانقطع رجاؤه عن تحقيق مراده ، انه عنصر نفسي سيء ، لأنه يقعد بالهمم عن العمل ، ويشتت القلب بالقلق والألم ، ويقتل فيه روح الأمل . (العيضدان ٢٠١١، ص١٠) ، ويؤدي الفشل المستمر في التعامل مع البيئة الاجتماعية الى شعور دائم باليأس وما يصاحبه من اختفاء التوقعات الايجابية والآمال في التعبير، وادراك الإنسان نتاج سلبي للبيئة او الموقف الضاغط (الانصاري، ٢٠٠٢، ص ٢٨)، فالإيأس يحتوي على حالة من فقدان الكمي الانفعالي للرغبة وهذا يتأتى من خلال اعتقاد الشخص بأن سبب مشاعره الحزينة والمتشائمة ترجع الى ذاته، كما يعتقد بأنه ليس بإمكان أي شخص أن يساعده في ذلك (رضوان، ٢٠٠٠، ص٨٨).

### أسباب الشعور باليأس :

هناك أسباب عديدة للشعور باليأس تؤثر بشكل أو بآخر في شخصية الفرد، وهذا يتوقف على شخصيته ومدى قدرته على التعامل مع ضغوطات الحياة والأزمات المادية والفشل الدراسي أو المشاكل في العلاقات الاجتماعية أو حالة وفاة شخص عزيز أو التعرض لصدمات عاطفية ومن هذه الأسباب التي تؤدي إلى حالة الشعور باليأس هي:

#### ١ - البيئة الأسرية والاجتماعية :

دللت الدراسات المختلفة على أهمية السنوات الأولى من عمر الطفل في بنائه النفسي، وتأثير هذا البناء في إمكانية حدوث اليأس في المستقبل، و أن العلاقات مع الوالدين لها دور سواء كانت هذه العلاقة تتمثل في الإهمال، أو في زيادة الحماية أو في وجود الصراعات بأشكالها المختلفة، بالإضافة إلى الضغوط النفسية والاقتصادية التي يعيشها الأطفال والمراهقون في أسرهم، ناهيك عن نقص العلاقات الاجتماعية وما يؤديه من صراع داخلي للفرد وبالتالي إلى حالة الشعور باليأس . ( العبيدي، ٢٠٠٩، ص٣١٧).

## ٢ - الأسباب النفسية :

هناك العديد من الأبحاث التي حاولت تفسير الاضطراب الانفعالي والمشاكل النفسية من منظور التحليل النفسي مثل العالم النفسي فرويد (Freud) الذي ذكر أن المشاكل النفسية تتكون عندما لا يحدث توازن بين ألهو (Id) والأنا (Ego) والأنا الأعلى ( Super Ego) ويضطرب عندما لا تتمكن الأنا من الموازنة بين ألهو الغريزية والأنا العليا المثالية.(الزبيدي،٢٠٠٧،ص١٣) وأشار Freud إلى أن الشعور باليأس ناجم عن افتقار الفرد إلى الحب والحماية وشعوره بالخسارة ، غير أن بيك (Beck) جاء بتفسير جديد يختلف عن سببه وهو التفسير المعرفي القائم على سيطرة التفكير السلبي على الشخص اليأس (معرس،٢٠١٠،ص٤٤) ، وأطلق عليه بيك (Beck) الثالوث المعرفي للاكتئاب واليأس وتعني النظرة السلبية للذات والعالم والمستقبل (أبو أسعد ،٢٠١٠،ص٢١٣).

ثانياً : النظريات التي فسرت الشعور باليأس

## ١ - نظرية التحليل النفسي

يرى فرويد Freud ان الشعور باليأس لا يقع في حياة الانسان الا اذا تكونت لديه عقدة نفسية، والعقدة النفسية ارتباط وجداني سلبي، شديد التعقد والتماسك اتجاه موضوع ما من الموضوعات الخارجية او الداخلية، فيعد الفرد متقائلا اذا لم يقع في حياته حادث يجعل نشوء العقدة النفسية لديه امرا ممكنا، ولو حدث العكس لتحول لشخصية متشائمة، ومعنى ذلك ان الفرد قد يكون متقائلا جدا ازاء احد الموضوعات او المواقف، فتقع حادثة مفاجئة له فتجعله متشائما جدا من هذا الموضوع ذاته. (Kline & Storey, 1978, p.89)، واطلق فرويد التشاؤم الفمي، يشير الى نمط متشائم مكتئب، يعتقد انه يرجع اصلا الى الاحباط والحرمان الذي خبره الطفل خلال المرحلة الفمية من مراحل التحليل النفسي الجنسي، على يد ام باردة غير مهتمة (عاقل، ١٩٨٥، ص٢٥٢)، ويفسر فرويد السلوك وفقا للصراع الحادث بين أنظمة الشخصية الثلاثة ألهو ID، والانا Ego، والانا الأعلى Super-Ego فإذا غلب أحدهما على الآخر فان الفرد سيعاني من الكثير من المشاكل النفسية . يعتقد فرويد أن



الفرد الذي يشعر باليأس هو الفرد الذي يكون لديه " الأنا الأعلى " بدرجة شديدة وقاسية وغير متسامحة وهذه الصفات مستمدة من الأب والفرد يستوعبها في صغره ويتمثلها في طفولته تدريجيا وتصبح له كالضمير . وبذلك يصبح هذا الشعور ألما نفسيا نتيجة لتعذيب الضمير . فيصبح الفرد غير قادر على الحب ولكن بدون كراهية أو العكس وقد يقوم بكبت الكراهية في اللا شعور، أو قلب الكراهية لنفسه بدل الغير لأنه يشعر باللذة عند إيلام النفس أو تعريضها للألم (Kaplan,1996,p:103)، أي أن الشعور باليأس ما هو إلا خنق، وغضب بسبب الإحباط، وخيبة الأمل في إشباع الحاجة للحب وتلبية الرغبات المبكرة ، ولكنه غضب يتحول بسبب آليات الدفاع اللاشعورية التي يقوم بها الفرد للدفاع عن الذات عند وجود أي تهديد لها (السيد، ٢٠٠٦، ص١٧٦).

٢ - فروم (1900- 1980) :- لقد ركز Fromm على الجانب الاجتماعي والإنساني ، وبشكل عام فقد أكد على أن الإنسان اجتماعي بطبعه وأن مشاكله في أغلبها ناتجة عن انفصاله عن مجتمعه ، لأن الإنسان بحاجة إلى الانتماء لأخيه الإنسان ، وبحاجة إلى القدرة على الإبداع والابتكار ، وبحاجة إلى السيطرة على الطبيعة وليس ضحية مستسلمة أو مسيطر عليها من قبلها وبحاجة إلى الشعور باستقلال الذات وبحاجة إلى فلسفة وعقيدة عن الحياة ، وان سوء التكيف والاضطراب الانفعالي يأتيان من عدم الإشباع لهذه الحاجات أو حتى إشباع نوعي لها بغض النظر عن المجتمع الذي ينتمي له (أبو أسعد ٢٠١٠، ص١٠٠)، لاحظ Fromm أن المجتمع لا يقدم الوسائل الكافية لتحقيق هذه الحاجات ، بل أن المؤسسات السياسية والاجتماعية تثير العديد من الصراعات ، ذلك أنها ترضي بعض الحاجات على حساب الحاجات الأخرى (ربيع ٢٠١٣، ص٢١٨) .

٣ - آرون بيك (1921) :- تشير نظرية (Beck) إلى أن الناس هم نتاج التفاعل بين العوامل الفطرية والبيولوجية والنمائية والبيئية ويؤكد على دور العمليات المعرفية في نمو المشكلات النفسية مثل ، الشعور باليأس (نستول ، ٢٠١٤، ص٣٠٩)، حيث يفترض

(Beck, 1967) أن الأفراد ذوي الاستعداد المعرفي للإصابة باليأس يمتلكون مخططاً يحتوي على مواقف مضطربة Dysfunctional Attitudes تكون غير ملائمة وصلبة ومفرطة، ويصف المواقف المضطربة بأنها غالباً ما تعتمد على عبارات مثل (يتوجب ، ويلزم ، واشترطات من نوع إذا— إذا ) هذه التعابير الثابتة وغير المرنة والمتطرفة تتطوي على مجموعة متنوعة من المواضيع ، في أغلب الأحيان تتعلق هذه المواضيع بالأداء Performance ، والسعي إلى الكمال Perfectionistic ، والجدارة الذاتية Self Worth ، أي أن سعادة المرء ونفعه يعتمدان على كونه كامل المواصفات أو على موافقة الآخرين واستحسانهم ، وعندما تنشأ أحداث الحياة السلبية تقوم في توليد أفكار سلبية محددة (أفكار آلية Automatic Thoughts) تأخذ شكل صورة مفردة التشاؤم لذات الفرد، وعالمه، ومستقبله والذي أطلق عليه Beck الثلاثي المعرفي السلبي وهذا بدوره يؤدي إلى الشعور باليأس (Abramson et al, 2002, p.269-270). وقد تبنت الباحثة هذه النظرية في بناء مقياس الشعور باليأس والبرنامج الإرشادي .

**ثالثاً:- الإرشاد المعرفي:-** يُعدّ من الاتجاهات الحديثة نسبياً في مجال الإرشاد النفسي ، حيث بدأ الاهتمام بالاتجاه المعرفي مع بداية النصف الأخير من القرن العشرين، ولم يكن ذلك الاهتمام وليد المصادفة ولكنه كان بمثابة تصديق لفكرة أن الناس لا يضطربون بسبب الأحداث، ولكن بسبب ما يرتبط بهذه الأحداث من أفكار (الشناوي وعبد الرحمن، ١٩٩٨، ص ٢١١) ، ومن هذا المنطلق يُعدّ الاضطراب النفسي بالنسبة للمرشد المعرفي في الأساس اضطراباً في التفكير حيث يقوم المسترشد بتحريف الواقع بطريقة مفردة الحساسية، وتؤثر عمليات التفكير في نظرة المسترشد نحو العالم، وينتج عنها مشكلات سلوكية كبيرة، ومن ثم يحاول المرشد أن يقوم بتعديل سلوك المسترشد من خلال التأثير في عمليات التفكير لديه، وذلك بمساعدته على تحديد مفاهيمه الخاطئة، وتوقعاته غير الواقعية، إلى جانب اختبار مدى صدقها ومعقوليتها. (محمد، ٢٠٠٠، ص ٢٢) ، ويرى بعض العلماء أن الإرشاد المعرفي ارتبط باسم (بيك Beck)، وعلى الرغم من أن (Beck) وضع البنية الأولى لهذا

الأسلوب الإرشادي، إلا إن أفكار (كيلي Kelly) حول التصورات الشخصية كانت مصدراً مهماً في الإرشاد المعرفي، وكان لدوره أثر كبير على حركة الإرشاد المعرفي لأنه ركز على أهمية الطرق الذاتية التي ينظر ويفسر من خلالها الفرد ما يدور حوله من تغيير في السلوك ، أما عالم النفس (أليس Ellis) فقد درس عدداً كبيراً من الأساليب الإرشادية ثم توصل إلى ما أسماه بالإرشاد العقلاني، ولكنه غير اسمه إلى الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي، وقد اعتمد (Ellis) في نظريته على دمج جوانب من الإرشادات الإنسانية والسلوكية، و قد اقترح (Ellis) في بداية صياغته لنظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي عدداً من الأفكار التي يعتقد أنها المسؤولة عن الاضطرابات السلوكية (المحارب، ٢٠٠٠، ٦-١٠)، وقد ظهر الإرشاد المعرفي رد فعل على أفكار النظرية السلوكية وخاصة المتعلقة في النظر إلى الإنسان بوصفه مستجيباً سلبياً لظروف البيئة، ورأى العديد من المنظرين بأن هناك صعوبة في تجاهل العمليات المعرفية أو المتغيرات الوسيطة، فالسلوك غير التكيفي على وفق هذا الانموذج يعامل بوصفه نتاج التفكير غير المنطقي وبناءً على ذلك فإن عملية تعلم داخلية تشتمل على إعادة تنظيم المجال الإدراكي وإعادة تنظيم الأفكار المرتبطة بالعلاقات بين الأحداث والمؤثرات البيئية المختلفة. (أبو اسعد، ٢٠١١، ص ٢٩٩).

#### رابعاً :- الدراسات السابقة / دراسات تناولت الشعور باليأس

١ - دراسة العزاوي (٢٠٠٦): اجريت الدراسة في العراق على طلاب جامعة الموصل ،هدفت الدراسة ( قياس الشعور باليأس لدى طلبة الجامعة)، وتحقيقاً لهدف البحث قام الباحث بتحديد مفهوم سمة الشعور باليأس ومكوناته السلوكية في ضوء إطار نظري تكاملي فضلاً عن ما أفرزته بعض الدراسات في هذا المجال ، فتكونت هذه المكونات بصيغتها النهائية من ثمانية مكونات سلوكية ،واستقر المقياس على (٧٥) فقرة . وتم استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس على عينة البناء والبالغة (٤٤١) طالب وطالبة، وتحقق من الصدق الظاهري والتلازمي للمقياس، أما الثبات فقد تم استخراجه بطريقة تحليل التباين بمعادلة هوايت

وقد بلغ (٠،٩٤) وبطريقة إعادة الاختبار حيث بلغ الثبات (٠،٨٢) وبعد إكمال الشروط العلمية للمقياس طبق الباحث على عينة من طلبة الموصل بلغت (٨٤٠) طالب وطالبة ، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة معنوية في مستوى الشعور باليأس بين الذكور والإناث ولصالح الإناث، لا توجد فروق دالة في مستوى اليأس بين طلبة التخصص العلمي والأدبي ولا بين الصف الأول والصف والرابع (العزاوي، ٢٠٠٦).

٢ - دراسة توماس وجونير ( Thomas&Joiner,2000 ) : اجريت هذه الدراسة في المملكة المتحدة استهدفت الدراسة إلى (اختيار الشباب المضطرب نفسيا في ضوء فرضيات نظرية كآبة فقدان الأمل). طرحت الدراسة فرضيتين : الأولى إن تقويم الذات السلبي له علاقة في تشكيل بدايات اليأس والثانية : أن التعبير السلبي على السلوك له علاقة في تشكل بدايات الاكتئاب . طبق الباحثان مقياس بيك على عينة من (٦٠) مريضا نفسيا منهم (٢٢) ذكرا و( ٢٨ ) أنثا تراوحت أعمارهم بين ٩ - ١٧ سنة ، تم تقويم (٣٤) منهم من اللذين غادروا المستشفى بعد شهر من المكوث فيها من خلال فرضيات نظرية كآبة فقدان الأمل . وقد دلت نتائج الدراسة على أن هناك تطابقا مع الفرضيات الخاصة بالدراسة ( Thomas&Joiner,2000 ) .

### دراسات تناولت الارشاد المعرفي

١ - دراسة غني (٢٠٠٥): هدفت الدراسة الى معرفة اثر الاسلوب المعرفي في خفض الجسمية لدى طالبات المرحلة الاعدادية ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالبة من طالبات الصف الرابع اعدادي ، واستخدمت الباحثة مقياس الجسمية الذي اعد من قبلها ، وتم بناء البرنامج الإرشادي المعرفي من قبل الباحثة ، وتم معالجة البيانات احصائياً باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ولعينتين مستقلتين ، اختبار مان وتتي ، اختبار ولكوكسن ، اختبار كولموجورف- سميرونوف ، الوسط المرجح والوزن المنوي ، اظهرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة احصائية بين افراد المجموعتين ( الضابطة والتجريبية ) ولصالح

افراد المجموعة التجريبية ، وبين افراد المجموعة التجريبية نفسها قبل تطبيق الاسلوب المعرفي وبعده ، مما يشير ذلك الى ان افراد المجموعة التجريبية الذين تلقوا برنامجا ارشاديا انخفضت الجزمية لديهم عن افراد المجموعة الضابطة الذين لم يتلقوا أي برنامج ( غني ، ٢٠٠٥ ، ص ٦٥ - ١٣٩ )

٢ - دراسة العبيدي (٢٠١١): هدفت الدراسة الى بناء برنامج إرشادي معرفي لتعديل سلوك الشخصية المتصنعة ، التعرف على اثر البرنامج الإرشادي المعرفي في تعديل سلوك الشخصية المتصنعة لدى طلبة الجامعة ، بلغت عينة البحث (١٥٠) طالب وطالبة ، وتم بناء برنامج إرشادي معرفي على وفق نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي لـ (أليس) وتكون البرنامج من (١٢) جلسة إرشادية ، وتم استخدام الوسائل الإحصائية (معامل ارتباط بيرسون ، مان وتي ، مربع كاي ) اظهرت النتائج ان هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في البرنامج . ( العبيدي ، ٢٠١١ ، ص ٧٥ - ١١١ )

### الفصل الثالث

#### منهجية البحث واجراءاته

يتضمن هذا الفصل عرضا للمنهجية المتبعة في اعداد هذه الدراسة ، فضلا عن الاجراءات البحثية من حيث تحديد التصميم التجريبي ، ومجتمع البحث وعينته ، والادوات المستخدمة والتي تتصف بالصدق والثبات والموضوعية ، وخطوات بناء البرنامج الارشادي ، وتطبيقه ، والوسائل الاحصائية المستخدمة لتحليل البيانات ومعالجتها وعلى النحو الآتي :-

#### التصميم التجريبي : Experimental Design

تعد البحوث التجريبية من ادق البحوث التي يتم فيها السيطرة على متغيرات البحث وتوجد نماذج متعددة من التصميمات التجريبية لتحقيق هذا النوع من منهج الدراسة ، وينبغي على الباحث اختيار التصميم التجريبي المناسب لاختبار صحة النتائج المستتبهة من الفروض

ويتوقف اختيار التصميم التجريبي على طبيعة الدراسة والشروط أو الظروف التي تجري فيها (عبد الحفيظ وباهي ، 2000 ، ص112) .

وعلى الرغم من أهمية البحث التجريبي بوصفه الأساس في تقدم التربية إلا أنه يواجه صعوبات في ضبط المتغيرات أحياناً (فان دالين، 1980، ص38)، لذلك اعتمدت الباحثة على التصميم التجريبي (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) مع الاختبار (القبلي والبعدي)، إن هذا التصميم يمنح الباحث قدراً مقبولاً من الثقة إذ أن الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق الأسلوب الإرشادي ينجم عن تأثير الأسلوب وحده . (نيل، 1982، ص75) وقد قامت الباحثة بالخطوات الآتية لغرض وضع التصميم التجريبي :-

- 1- اختيار (20) طالباً عينة لموضوع البحث بعد اجراء الاختبار القبلي ممن حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس الشعور باليأس .
- 2- تم توزيع افراد العينة بصورة عشوائية الى مجموعتين ، مجموعة ضابطة ( Control group ) ومجموعة تجريبية ( Experimental group )
- 3- تم تقديم البرنامج للمجموعة التجريبية ، في حين لم يقدم أي برنامج للمجموعة الضابطة .
- 4- اجراء اختبار بعدي لمعرفة الفروق ودلالاتها بالنسبة للمجموعة الضابطة والتجريبية .

وكما موضح في الجدول (1)

التصميم التجريبي للبحث

المجموعة	المتغير المستقل	المتغير التابع	قياس المتغير التابع
التجريبية	الارشاد المعرفي	الشعور باليأس	اختبار بعدي
الضابطة	-	الشعور باليأس	اختبار بعدي
حساب الفرق بين نتائج المجموعتين في الاختبار			

وقد اعتمدت الباحثة هذا التصميم لأنه يتميز بالبساطة والمرونة والاقتصاد والسماح بضبط عدد من العوامل التي قد تؤثر على الصدق الداخلي. ( رؤوف، 2001 ، ص 186 ) ، كذلك هذا التصميم من التصاميم التي توفر درجة عالية من الضبط التجريبي ، و انها توفر الكثير من الجهد والوقت . ( الزوبعي ، 1981 ، ص112 – 113 )

**مجتمع البحث : Research Population** يقصد بمجتمع البحث المجموعة الكلية ذات العناصر التي يسعى الباحث الى أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة (عودة وملكاوي،1992، ص159)، و يشمل مجتمع البحث الحالي طلبة المرحلة المتوسطة مديرية تربية ديالى/ قضاء بعقوبة للعام الدراسي (2018- 2019 ) .

**عينة البحث Sample of Research** يقصد بالعينة هي جزء من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة ، يختارها الباحث لاجراء دراسته عليها على وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً (داود وعبد الرحمن ،1990، ص67) .

**عينة الاسلوب الارشادي:** لاختيار عينة البرنامج الارشادي ، قامت الباحثة بالخطوات الاتية :- تطبيق مقياس الشعور باليأس على طلبة المرحلة المتوسطة والبالغ عددهم (٥٠) طالباً تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية ، والجدول (٢) يوضح ذلك.

#### عينة البرنامج الارشادي

المدرسة	الصف الاول متوسط	الصف الثاني متوسط	الصف الثالث متوسط	المجموع
متوسطة العراق	٢٠	٢٠	١٠	50

وبعد تطبيق مقياس الشعور باليأس رتبت درجات الطلبة تنازلياً ، واختير (20) طالب من اللذين حصلوا على درجات كلية اعلى من درجة الوسط الفرضي ، ثم قسمت العينة عشوائياً على مجموعتين ، المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة التي تعد معياراً للحكم على أثر الأسلوب ، وبذلك بلغ عدد كل مجموعة (10) طلاب .

أداتا البحث (Research of tools): تحقيقاً لأهداف البحث الحالي تطلب قياس الشعور باليأس وتطبيق البرنامج الإرشادي ، لذا قامت الباحثة ببناء أداتين لبحثها وهي :-  
**أولاً : مقياس الشعور باليأس**

1. تحديد المفهوم : على ضوء المنطلقات النظرية والمفاهيم الأساسية للبحث الحالي يشير المتخصصون في القياس النفسي الى ضرورة تحديد المفاهيم البنائية والنظرية التي يعتمد عليها الباحث في بناء المقياس ، ( Cronbach , 1970 , p.404 ) لأنها تقوم بإعطاء الباحث رؤية في الاجراءات والاسس التي ينبغي ان يعتمدها في بناء مقياسه وقد قامت الباحثة باعتماد التعريف الاتي لتحديد مفهوم الشعور باليأس هو (حالة وجدانية تبعث على الكآبة وتتسم بتوقعات الفرد السلبية نحو الحياة والمستقبل وخيبة الأمل أو التعاسة ، وتعميم ذلك الفشل في كل محاولة ، وقد أطلق (Beck) على ذلك الثالوث المعرفي للاكتئاب واليأس وتعني النظرة السلبية للذات والعالم والمستقبل) .

2. صياغة فقرات المقياس : بعد مراجعة الأدبيات والدراسات والمقاييس السابقة ، قامت الباحثة بصياغة عدد من الفقرات بلغت ( ٢٠ ) فقرة ، وعند صياغة فقرات المقياس اعتمدت الباحثة بعض النقاط واعدتها معايير مبدئية أرادت من خلالها ان يكون المقياس أكثر موضوعية وهي :-

- ان تكون كل فقرة معبرة عن فكرة واحدة .
- ان تكون الفقرات واضحة المعنى لعينة البحث .
- ان تتفق مع التعريف المعتمد
- ان لا تكون الفقرات ايحائية الاستجابة .
- ابعاد ادوات النفي قدر المستطاع تجنباً للإرباك .
- ان يكون محتوى الفقرة واضحاً وصريحاً ومباشراً . (القيسي ، 1994 ، ص115)



4. بدائل الإجابة : تراوحت أوزان بدائل مقياس الشعور باليأس بين (1-3 ) لكونها تتناسب مع المرحلة العمرية لطلبة المرحلة المتوسطة ، وعلى النحو الآتي (3، تنطبق عليّ دائماً ) و(2، تنطبق عليّ قليلاً ) و (1، لا تنطبق عليّ أبداً )

5. إعداد تعليمات المقياس : Scale Instruction Preparation لغرض توضيح طريقة الإجابة فقد أعدت الباحثة تعليمات للإجابة عن فقرات المقياس وأوضحت للمستجيبين أن الهدف من الدراسة هو لأغراض البحث العلمي فقط، وعمدت الباحثة إلى إخفاء الهدف من المقياس كي لا يتأثر المستجيب به عند الإجابة ، فقد أكد كرونباخ على أن التسمية الصريحة للمقياس قد تدفع المستجيب إلى تزيف إجابته (Croubach , 1970 , P: 40) و طلبت الباحثة من المستجيبين بضرورة الإجابة عن فقرات المقياس جميعها وعدم ترك أي فقرة و بصراحة تامة

٦. مؤشرات الصدق ( Validity Indicators ): يعد مفهوم الصدق واحداً من اهم الحقائق السايكومترية في الاختبارات والمقاييس النفسية ، ان لم يكن اهمها على الاطلاق ، ويعني الصدق ان المقياس يقيس ما اعد لقياسه ، والمقياس الصادق هو الذي يحقق الهدف الذي وضع من اجله ( الكناني وجابر ، 1995، ص172 ) ، وهو الذي يكون ايضاً قادراً على قياس السمة او الظاهرة التي يستهدف قياسها ، والتميز بينها وبين السمات او الظواهر الاخرى التي تحتمل ان تختلط بها او تتداخل معها. ( Keeves, 1988, p.323 ) وللمزيد من الدقة قامت الباحثة بأستخراج نوعين من الصدق وهو الصدق الظاهري وصدق البناء وفيما يأتي توضيح لكل منهما :

(1) الصدق الظاهري : Face validity :- وقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال الاسس النظرية التي اعتمدها الباحثة في تحليل الظاهرة واسلوب قياسها ، وعليه قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس والتربية والارشاد النفسي ( ملحق ١ ) للحكم على مدى صلاحية الفقرات في قياس الظاهرة

المراد قياسها ، وبعد هذا النوع ذا اهمية بالغة خاصة اذا كان المحكمون مشهوداً لهم بالخبرة والكفاءة والمقدرة ( Ebel , 1972 , p.555 )

(2) صدق البناء : Construct Validity :- ويسمى ايضاً بصدق المفهوم واحياناً أخرى بصدق التكوين الفرضي ( Hypothetical construct ) ويقصد به تحليل درجات المقياس استناداً الى البناء النفسي للخاصية المراد قياسها ، او في ضوء مفهوم نفسي معين ( Anastasi , 1976 , p.151 ) ، وهو المدى الذي يعطي مؤشراً على كون المقياس يقيس الظاهرة المراد قياسها ، وقد تحقق ذلك من خلال ايجاد القوة التمييزية للفقرات بطريقة العينتين المتطرفتين .الجدول ( ٣ )

القوة التمييزية لفقرات مقياس الشعور باليأس لدى طلبة المرحلة المتوسطة

الدالة الإحصائية ...٥	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت الفقرة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	١١.٥٥	٠.٣٨	١.٣٠	٠.٥٦	٢.٣٤	١
دالة	٧,٩٨٦	١,٠٨٩	١,٥٤	١,٦٨٥	٢,٠٦	٢
دالة	٨,٣٨٦	٠,٨٩٠	١,٣٦	١,٤٥٣	٢,٧٦	٣
دالة	٥.٧٧	٠.٣٩	١.٦٠	٠.٥٧	٢.١٢	٤
دالة	٧,٨٦٤	٠,٤٧٦	١,٨٢	١,٢٥٠	٢,٦٧	٥
دالة	٩,٣٧١	٠,٩٧٤	١,٣٨	١,٦٧٥٩	٢,٢٩	٦
دالة	٧,١٣١	٢,٢٣٨	١,٢٢	٢,٢٨٧٠	٢,٠٣	٧
دالة	٨,٧٦٩	٠,٧٨٩٩٤	١,٣٩	١,٥٤٦	٢,٨٩	٨
دالة	٩,٩٧٧	٠,٧٨٩٩٤	١,٤٦	١,٢٦٨٥	٢,٢٥	٩
دالة	٩.٦٦	٠.٣٨	١.٣٦	٠.٦٦	٢.٢٣	١٠
دالة	٩,٦٣٧	٠,٢٠٦	١,٣٧	١,٢٦٨	٢,٦٦	١١
دالة	٩,٨٨٧	٠,٧٥٤	١,٤٠	١,٣٠٥	٢,٨٢	١٢

دالة	١٠.٣٣	٠.٤٥	١.٥١	٠.٥١	٢.٤٤	١٣
دالة	٦,٠٨٢	٠,٧٦٨	١,٥٢	١,٣٧٠	٢,٣٧	١٤
دالة	٥,٥٠٤	١,٦٧٩	٢,٣٨	١,١٥١	٢,٤١	١٥
دالة	١٣.١٢	٠.٣٣	١.٣٨	٠.٤٣	٢.٤٣	١٦
دالة	٨.٨٨١	١.٤٦٤٣	٢.٣٧٩٦	٠.٩٤٨١٢	٣.٨٧٠٤	١٧
دالة	٤.٢٣٠	١.١٢٩٦	٢.٤٣٥٢	١.٣٩٧٥	٣.١٦٦	١٨
دالة	٧.٢٨٤	١.٣٧٩٦	٢.٦١١١	١.١٠٩١	٣.٨٥١٩	١٩
دالة	٦.٩١٨	١.٤٤٠٤	٣.٠٠٠	١.١٣٨٤	٤.٢٢٢	٢٠

• عند مستوى جدولية ١,٩٦

10. الثبات : Reliability :- يعد الثبات احد الخصائص المهمة في الاختبارات والمقاييس النفسية ( Baron , 1981 , p18 ) ونعني به ثبات نتائج المقياس او الاختبار تقريباً في المرات المختلفة التي يطبق فيها على الافراد انفسهم ، وهو الاتساق في اداء الفرد والاستقرار في النتائج ( Marant , 1984 , p.9 ) ، لذلك يعد حسابه امراً ضرورياً واسباسياً في القياس اذ يشير الى الدقة في درجات المقياس اذا ما تكرر تطبيقه تحت الشروط والظروف نفسها ( ثورندايك وهيجين ، 1989، ص71 ) ، وقد تم حساب معامل الثبات لمقياس البحث الحالي وكما يأتي :

**طريقة إعادة الاختبار : Test- Retest Method** يعني الثبات استقرار الدرجات لذات العينة لاختبارين ولفترات زمنية معينة (Ebel , 1972 ,p. 402) ، ويقصد به ان يعطي المقياس نفس النتائج إذا ما أعيد على الأفراد نفسهم وفي الظروف نفسها ، ويقاس الثبات إحصائياً بحساب معامل الارتباط بين الدرجات التي حصل عليها الأفراد في المرة الأولى ، والدرجات في المرة الثانية ، ولإستخراج معامل الثبات بهذه الطريقة قامت الباحثة بتطبيق مقياس بحثها على عينة مؤلفة من (٥٠) طالب تم اختيارهم عشوائياً وكانت المدة بين التطبيق (12) يوماً وهي مدة مناسبة لاعادة التطبيق (فيركسون ، 1991 ، ص527) ، وتم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين درجات افراد العينة في التطبيق وقد بلغ معامل الارتباط (0.76) وهذا يدل على ان معامل الثبات للمقياس هو معامل ثبات جيد ، اذ يشير فوران

( Foran ) الى ان معامل الثبات الجيد ينبغي ان يزيد عن (0.70) ( Foran ,1961, ) ( p85 ) .

2- البرنامج الارشادي : ان قيمة أي برنامج للإرشاد تكمن في مدى الدقة في تخطيطه لتلبية الحاجات التي يتطلبها المجتمع الذي خطط ليطبق فيه ( , Ryan & Zeran , 1972 , p.12 ) ، والبرنامج الارشادي المنظم يمكن المرشد من تخصيص وقت كاف لإرشاد الطلبة وتوجيههم ، ويمكن الطلبة من تلقي خدمات ارشادية متوازنة وكافية ( الدوسري ، 1985 ، ص238 ) ، اتبعت الباحثة عدة خطوات لبناء البرنامج وهي بحسب ما يشير اليه Broders : (تحديد الحاجات ،تحديد الاولويات،تحديد اهداف البرنامج وغاياته،اختيار الانشطة وتنفيذها،تقويم البرنامج) . ( Broders & Drury ,1992 ,p.487 )

1 ( تحديد الحاجات : وتعد حجر الاساس في عملية التخطيط ، حيث بعد ان طبقت الباحث مقياس الشعور باليأس على الطلبة ووفقا لإجاباتهم تم احتساب اوساطهم المرجحة وأوزانهم المئوية وجاءت مرتبة تنازلياً كما هو موضح في الجدول (٤)

ترتيب الفقرات تنازلياً حسب اوزانها المئوية والوسط المرجح لها

ت	تسلسل الفقرة بالمقياس	الفقرات	الوسط المرجح	الوزن المئوي
١	٣	اعتقد ان ما يحدث لي هو نتيجة للحظ والصدفة.	٢.٨٧	95.66667
٢	٤	اشعر ان الدراسة لا قيمة لها .	2.68	89.33333
٣	١	كل ما استطيع رؤيته امامي هو امور سيئة اكثر مما هي سارة .	2.62	87.33333
٤	١٩	اعتقد ان من الصعب ان يكون الانسان سيد مصيره .	2.٥٦	85.33333
٥	٢	ارى ان الحياة كئيبة (مملة) .	2.٤٤	81.33333
٦	١٣	ارى ان الحياة تعب (عناء) .	2.285	76.1666

73.2666	2.198	اشعر بعدم قدرتي على مواجهة مشاكل الحياة .	٥	٧
72.6	2.178	اشعر بأني غير منسجم مع الاخرين .	١٤	٨
72.93333	2.1٨8	اشعر بأنني غير قادر على التأثير في الاخرين .	١٧	٩
71.2	2.136	اشعر بالاسف والشفقة على نفسي .	١٢	١٠
72.93333	2.1٨8	من الصعب اجد اناساً يفهمونني .	٢٠	١١
71.2	2.136	يبدو المستقبل غامضاً ومشكوكاً فيه .	٧	١٢
70	٢.١٠	اشعر بأن معظم اصدقائي يستغلونني .	١٠	١٣
70.43333	2.1١3	اشعر بأني بحاجة لمساعدة الاخرين لي .	١٦	١٤
69.66667	2.٠٩	اشعر بعدم وجود ما يربطني بأصدقائي .	٦	١٥
69.66667	2.09	يمكنني الاعتراف بعجزني في تحقيق الافضل بالنسبة لنفسي.	٨	١٦
68.66667	2.06	اجد صعوبة في التركيز على دراستي .	١١	١٧
60.66	١.٨٢	يصعب عليّ فهم المعنى من حياتي	١٥	١٨
58.٦٦	1٧٦.	اشعر ان الموت سيدركني .	١٨	١٩
45.66	1.37	اشعر بأني مصدر للشغب والعناء لأهلي .	٩	٢٠

2 ) **تحديد الأولويات** : حددت الاولويات من خلال ترتيب فقرات المقياس تنازلياً اذ كانت الفقرة التي حازت على وسط مرجح اعلى من (٢) بمثابة مشكلة تؤدي الى ارتفاع الشعور باليأس وقد تبين ان هناك ( ١٧ ) فقرة ( مشكلة ) .

3 ) **تحديد الاهداف** : حدد الهدف العام من البرنامج الارشادي هو خفض الشعور باليأس لدى طلبة المرحلة المتوسطة باستخدام برنامج ارشادي ولغرض تحقيق ذلك تم تحديد الحاجات والاهداف الخاصة لكل جلسة ارشادية بما ينسجم مع موضوع الجلسة.

4 ) اختيار الانشطة لتنفيذ البرنامج الارشادي على وفق اسلوب ايقاف التفكير : لقد تم استخدام عدد من الانشطة والاستراتيجيات منها :- (رصد عملية التفكير غير السوية ، ملئ الفراغ ، تغير القواعد، توثيق الاستنتاجات ) بالإضافة الى

١. المناقشة : تناقش الباحثة موضوع الجلسة مع افراد المجموعة الارشادية وذلك من اجل سماع ارائهم وافكارهم حول الموضوع ،والمناقشة طريقة ارشادية علمية تربوية تستهدف تغيير السلوكيات والافكار والمعتقدات الخاطئة لدى المسترشدين .

٢. التعزيز الاجتماعي : هو التشجيع اللفظي والمعنوي مثل الثناء على المسترشد ومدحه بكلمات مثل ( احسنت ، بارك الله فيك ، الخ ) وللتعزيز الاجتماعي تأثير على سلوك المسترشد (زهران ، ١٩٨٨، ص١٧٦).

٣. التغذية الراجعة : هي تعبير لفظي مباشر تمنح الفرد او لمجموعة بعد اتمام عمل معين وتكون على نوعين هما ( الايجابية والتصحيحية ) فالتغذية الراجعة الايجابية تهدف الى تعزيز الاستجابة الصحيحة فضلاً عن تقديم التشجيع للأفراد ( Kelly, 1982, p.343 ) ، اما التغذية الراجعة التصحيحية تهدف الى تعديل الاستجابة الخاطئة مع اضافة مقترحات لأجل الحصول على الاستجابة الصحيحة والاستمرار عليها . ( Eister & Frederson, 1980, p.16 )

٤.التقويم : ان تقويم ( تقدير ) النتائج في عملية الارشاد والعلاج النفسي امر اساس لا يقل اهمية عن تقدير السلوك الانساني ، لأنه اذا تحققت الاهداف بكفاية عالية فإن ذلك سينعكس بالضرورة على التغيرات الايجابية التي ستطرأ على سلوك الفرد ( عمر ، 2004، ص533 ) ، والهدف الاول والاكبر لتقويم البرنامج هو الاصلاح والتصحيح والتحسين وتلافي اوجه النقص في خدماته ووسائله وطرق تنفيذه وتتم عن طريق تحديد اسئلة والاجابة عنها او عن طريق كمي او نوعي او موضوعي او ذاتي . ( زهران ، 1977 ، ص 225 ) ، وقد تضمن البرنامج انواع التقويم الاولي والبنائي

والنهائي ، حيث كان التقويم الاولي هو الاختبار القبلي ، اما التقويم البنائي فقد تخلل كل جلسة من جلسات البرنامج ، اما التقويم النهائي فهو الاختبار البعدي .

٥. التدريب البيتي : يقصد به الجانب التطبيقي الذي يعطي فرصة لافراد المجموعة لاجل تطبيق المهارات التي تدربوا عليها في الجلسات التدريبية في المواقف الحياتية الواقعية ، والتدريب البيتي يمكن تنفيذ نشاطاته داخل الجلسة او خارجها .

( Black, 1983, p.136 )

**صدق البرنامج :** عرض البرنامج على وفق طريقة ( تأثير الارشاد المعرفي في خفض الشعور باليأس) على مجموعة من الخبراء المتخصصين في الارشاد النفسي والعلوم النفسية والتربوية (ملحق ١) .

تنفيذ البرنامج : تم تطبيق البرنامج في يوم الاحد الموافق ٢٤/٢/٢٠١٩ ، وحدد عدد الجلسات الارشادية بـ ( ٨ ) جلسة و بواقع ثلاث جلسات في الاسبوع ، كذلك تم تحديد مكان وزمان الجلسات الارشادية ، وانتهى البرنامج يوم الثلاثاء الموافق ١٢/٣/٢٠١٩ واستغرقت كل جلسة ( 45 ) دقيقة والجدول ( ٥ ) يوضح ذلك .

#### الجلسات الارشادية وموضوعها وتاريخ انعقادها

ت	الجلسات الإرشادية	يوم وتاريخ انعقادها	موضوع الجلسة
1	الجلسة الأولى	الاحد ٢٤/٢/٢٠١٩	الافتتاحية
2	الجلسة الثانية	الثلاثاء ٢٦/٢/٢٠١٩	الامل
3	الجلسة الثالثة	الخميس ٢٨/٢/٢٠١٩	الثقة بالنفس
4	الجلسة الرابعة	الاحد ٣/٣/٢٠١٩	اتخاذ القرار
٥	الجلسة الخامسة	الثلاثاء ٥/٣/٢٠١٩	خفض القلق
٦	الجلسة السادسة	الخميس ٧/٣/٢٠١٩	الاصرار على النجاح
٧	الجلسة السابعة	الاحد ١٠/٣/٢٠١٩	الامن النفسي
٨	الجلسة الثامنة	الثلاثاء ١٢/٣/٢٠١٩	الختامية

وفيما يلي عرض لجلسات البرنامج :

مدة الجلسة: 45 دقيقة

الجلسة الأولى

موضوع الجلسة	الافتتاحية
الحاجة المرتبطة بالموضوع	- تعريف أفراد المجموعة الإرشادية بالبرنامج الإرشادي. - التعرف على المرشدة. - التعرف على الزمان والمكان للجلسة.
هدف الجلسة	تحقيق لقاء تعارفي بين المرشد وافراد المجموعة الارشادية
الأهداف السلوكية	- كسر الحاجز النفسي بين المرشد والطلبة . - التعارف بين اعضاء البرنامج . - التعرف على المرشد .
الأنشطة	- تعريف أفراد المجموعة الإرشادية بالهدف العام من البرنامج الإرشادي. - تعرف المرشدة نفسه للمجموعة الإرشادية ويقوم بالترحيب بهم. - الاتفاق على تحديد وقت ومكان الجلسات الإرشادية. - حث أفراد المجموعة الإرشادية على التعاون فيما بينهم. - حث أفراد المجموعة على الحضور للجلسات.
التقويم	هل يوجد طالب لا يرغب بالانضمام للبرنامج .
التدريبي البيئي	يطلب المرشد من أفراد المجموعة الإرشادية كتابة آرائهم ومقترحاتهم حول ما دار في الجلسة ليتم مناقشته في الجلسة القادمة .

إدارة الجلسة الأولى : مدة الجلسة : 45 دقيقة

موضوع الجلسة : الافتتاحية

- ترحب المرشدة بأفراد المجموعة الإرشادية واحد يلو الأخرى .
- تبدأ المرشدة بتعريف نفسه لأفراد المجموعة ومهنته ، والتعرف على كل واحد من خلال عبارات مطمئنة وباسمة .
- تطلب المرشدة من أفراد المجموعة الإرشادية بأن يقدم كل طالب اسمه الكامل ويتحدث عن نفسه .

-تحرص المرشدة على ان يكون الحوار بعيداً عن الاستجواب .

-توضح المرشدة للطلبة ماذا تعني كلمة برنامج ؟ وما أهدافه ؟ وما الانشطة

المقدمة ؟ وما القواعد التي يستند عليها البرنامج من خلال النقاط الاتية :



- 1 - ان البرنامج عبارة عن ( ٨ ) جلسة بمعدل جلتين كل اسبوع، وكل جلسة تحمل عنواناً وموضوعاً ونشاطاً معيناً .
  - 2 - ان الهدف الرئيس من البرنامج هو خدمة البحث العلمي وبالتالي خدمة الطلبة .
  - 3 - الانشطة المستخدمة .
  - 4 - من القواعد الرئيسة بالبرنامج هي :
    - الالتزام بالمواعيد من حيث الزمان والمكان المحددين .
    - المحافظة على سرية ما يدور في الجلسات .
    - توجيه سؤال للطلبة فيما اذا كان احدهم لا يرغب بحضور الجلسات.
    - فسح المجال للطلبة لطرح اي سؤال او ايضاح وابداء الآراء والمناقشة فيما تم طرحه .
    - تقوم المرشدة بتقديم الحلوى والعصير للمجموعة لخلق جو من المرح والالفة والطمأنينة لكسر الحواجز.
  - التقويم : هل يوجد طالب لا يرغب بالانضمام للبرنامج .
  - الواجب البيتي : تطلب المرشدة من الطلبة كتابة آرائهم ومقترحاتهم حول ما دار في الجلسة ليتم مناقشتها في الجلسة القادمة .
- الجلسة الثانية  
مدة الجلسة: 45 دقيقة

موضوع الجلسة	الامل
الحاجة المرتبطة بالموضوع	خلق الأمل والتفاؤل للطلبة
هدف الجلسة	تنمية الإحساس بالأمل عند الطلبة .
الأهداف السلوكية	-- أن يعرف الطالب معنى الأمل -- أن يتخلص الطالب من الأفكار المأساوية والمشوهة.
فنية التنفيذ	- تغيير القواعد
الأنشطة	- متابعة التدريب البيتي وتقديم الشكر والثناء على الطلبة الذين أنجزوه بشكل جيد. - تقوم المرشدة بتقديم موضوع الجلسة وهو (الأمل) وكتابة تعريفه على

<p>اللوحة.</p> <p>- تقوم المرشدة بمناقشة أفراد المجموعة حول مفهوم الأمل من خلال السؤال الآتي: ما هي انطباعاتك عن الظروف الحالية؟ وما تأثيرها عليك؟</p> <p>- تقوم المرشدة بتحديد الأفكار الغير واقعية التي تضعف الأمل لدى الطلبة.</p> <p>ونقد تلك الأفكار من خلال إظهار سلبيات تلك الأفكار واستبدال تلك الأفكار بأفكار واقعية، أي تبني الأفكار الايجابية وترك الأفكار السلبية التي تضعف الأمل.</p>	
<p>- تقوم المرشدة بتلخيص ما دار في الجلسة وتحديد الايجابيات والسلبيات .</p>	التقويم
<p>تطلب المرشدة من كل طالب كتابة قصة قصيرة عن الأمل.</p>	التدريبي البيتي

إدارة الجلسة الثانية :- مدة الجلسة : 45 دقيقة

موضوع الجلسة : الامل

-تقوم المرشدة التربوي بالترحيب بالطلبة الذين حضروا الجلسة الارشادية .

- تقوم المرشدة بتقديم الموضوع وهو (الأمل)،ثم تعريف الأمل وهو:(ذلك الشعور او العاطفة التي يشعر معها الإنسان بالتفاؤل والايجابية تجاه ذاته(نفسه) وتجاه الاخرين والقدرة على التفاعل والتكيف مع المحيطين به ويدفعه بمنأى (بعيداً) عن العزلة ويرجو فيه نتائج ايجابية مهما كانت الحوادث السلبية التي يمر بها حتى وان كانت النتائج الايجابية صعبة أو مستحيلة الحدوث.

- تقوم المرشدة بمناقشة أفراد المجموعة حول الأمل من خلال السؤال الآتي:ما هي انطباعاتك(مشاعرك واحاسيسك) حول الظروف الحالية وما تأثيرها عليك؟

- تقوم المرشدة بتحديد الأفكار اللاواعية التي تضعف الأمل عند الطلبة منها(لكي أكون سعيدا يجب أن أكون ناجحا ومقبولا ومشهورا وغنيا - لا يوجد أمل عندي في الحياة- الحياة السعيدة لأغنياء او المتفوقين فقط) تقوم المرشدة بنقد تلك الأفكار من خلال إظهار سلبيات عدم الأمل وتأثيره على سلوك المسترشد فتقول: إن هذه الأفكار تدل على التشاؤم والإحباط وان هذه

الأشياء لا تغير الواقع بل تزيد الهموم وتجعل حياتنا أكثر تعقيدا فهي تجعل الإنسان فاقد الأمل وبيأس من الحياة وبالتالي تنترك آثار عميقة عليه فتصبح جزءا من ملامحه .

- تقوم المرشدة باستبدال تلك الأفكار بأفكار أكثر واقعية (عقلانية) فيقول: إن الإنسان يجب أن يتسم بالتفاؤل والأمل بدلا من التشاؤم والإحباط وان الأوضاع الراهنة يمكن أن تزول وكل شدة بعدها فرج وتفاءلوا بالخير تجدوه ومن يعيش بالأمل لا يعرف المستحيل ولا بد لشعلة الأمل أن تضيء ظلمات اليأس ولا بد لشجرة الصبر أن تطرح ثمارها وكما قال احد الحكماء (لن تغرق سفينة الحياة في بحر من اليأس طالما هناك مجد اسمه الأمل) ويعزز المرشد كلامه بذكر بعض الآيات القرآنية قال تعالى ((فمن كان يرجو لقاء ربه فليعمل عملا صالحا ولا يشرك بعبادة ربه أحدا)) الكهف، وقال تعالى (( قل يا عبادي الذين اسرفوا على انفسهم لا تقنطوا من رحمة الله ان الله يغفر الذنوب جميعاً انه هو الغفور الرحيم )) الزمر.

- بعده تذكر المرشدة بعض من الشخصيات المشهورة والمعروفة لدى الطلبة كيف واجهوا الصعوبات والمعوقات وبعد ذلك نجحوا وتفوقوا بفضل الله وخير مثال حبيبنا النبي محمد (صلى الله عليه وسلم)

-تشجيع الطلبة على الاتصال بالأخرين والتفاعل معهم بدلاً من حياة الخوف والعزلة ، كذلك مشاركتهم احلامك التي تغذي (تتمي) الامل ، ذلك عندما يتعايش الفرد مع قصة حقيقية لاحد المقربين او المحيطين به تبين كيف ان الحياة متغيرة وليست ثابتة أي ان بقاء الحال من المحال لكن بالصبر والمثابرة يصل الفرد لما يصبوا اليه .

- تقوم المرشدة بتقديم التعزيز المعنوي من خلال ترديد لكلمات المدح والتشجيع للطلبة المناقشين بالجلسة.

التقويم : تقوم المرشدة بتلخيص مادار في الجلسة وتحديد الايجابيات والسلبيات .

الواجب البيتي : تطلب المرشدة من كل طالب كتابة قصة قصيرة عن الأمل من واقعه.

موضوع الجلسة	الثقة بالنفس
الحاجة المرتبطة بالموضوع	تتمية الثقة بالنفس لدى الطلبة
هدف الجلسة	- معرفة الطلبة اسباب نقص الثقة بالنفس. -معرفة افراد المجموعة على اساليب لاكتساب الثقة بالنفس.
الأهداف السلوكية	--أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على معنى الثقة بالنفس. -ن يتحمل أفراد المجموعة الإرشادية مسؤوليتهم وذلك من اجل أن تكون لديهم ثقة بأنفسهم. -أن يعرف أفراد المجموعة الإرشادية الطرائق التي تساعدهم على تنمية ثقتهم بأنفسهم.
فنية التنفيذ	ملئ الفراغ
الأنشطة	- متابعة المرشدة للتدريب ألبيتي لأفراد المجموعة الإرشادية على انجاز التدريب ألبيتي. - تقوم المرشدة بتقديم موضوع الجلسة وهو (الثقة بالنفس). - تبحث المرشدة مع الطلبة عن الاسباب التي تحول دون تحقيقهم لثقتهم بأنفسهم من وجهة نظرهم. - تنتقد المرشدة الطرائق السلبية التي يفكر بها الأفراد تجاه المواقف التي يمرون بها، ويوجههم إلى الطرق الصحيحة في التعامل مع تلك المواقف. - تطلب المرشدة من أحد الطلاب بلعب دور الفرد الواصل من نفسه أمام أفراد المجموعة، وكيف تتصرف بثقة عالية أمامهم. - تقوم المرشدة بتقديم التعزيز لأفراد المجموعة.
التقويم	- تطلب المرشدة من المجموعة الارشادية اختيار احد اعضاء المجموعة وتوجيه بعض الاسئلة له سواء كانت اسئلة علمية او

<p>اجتماعية او ثقافية او دينية ومن ثم يقوم بالإجابة ومناقشتهم في ضوء ذلك .</p> <p>- تودع المرشدة الطلاب وتشكرهم على المشاركة في الجلسة ويذكرهم بموعد الجلسة القادمة .</p>	
<p>- تطلب المرشدة من الطلبة تدريب بيتي على أهم ما ورد في الجلسة الإرشادية ومدى إفادتهم وتشخيص نقاط القوة والضعف لغرض الاستفادة منها ومناقشتها في الجلسة القادمة.</p>	التدريبي البيتي

مدة الجلسة : 45 دقيقة

إدارة الجلسة الثالثة :-

موضوع الجلسة : الثقة بالنفس

-تناقش المرشدة التدريب البيتي ويقدم الشكر والثناء للطلاب الذين ساهموا في انجاز التدريب البيتي.

-تبدأ المرشدة بتقديم موضوع الجلسة الارشادية وهو (الثقة بالنفس)

-يعرف المرشد الثقة بالنفس وهي (إيمان الفرد بنفسه وإمكانياته وقدراته والاعتماد عليها وعدم شعوره بالخجل في المواقف الاجتماعية وبأنه مقبول) والثقة بالنفس هي إحدى العوامل المهمة في نمو الشخصية للإنسان وقدرته على التكيف السليم وترتبط الثقة بالنفس بالطموح، فالشخص الواثق من نفسه يكون قادر على وضع أهداف حقيقية له ويتحمل المسؤولية وله القدرة على الإبداع واتخاذ القرار.

-أن مفهوم الثقة بالنفس لا يعني الغرور والغطرسة، وإنما هي نوع من الاطمئنان المدروس إلى إمكانية تحقيق النجاح والحصول على المبتغى، وينتقد المرشد الطريقة السلبية في تفسير المواقف، ويؤكد أن التفسير الخاطئ للمواقف هو ما يجعل الفرد قليل الثقة بنفسه.

- تطلب المرشدة من احد الطلبة أن يقف أمام زملائه ويتحدث عن موضوع معين ومناقشة زملائه حول ذلك الموضوع ، ثم تسأله المرشدة (ماهي الافكار التي راودتك أي بما فكرت عندما وقفت امام زملاؤك )

\_ المرشد (مصطفى) احسست او فكرت انني لا استطيع طرح الموضوع وان زملائي سوف يسخرون مني وانني سوف اتردد ولا اعرف كيف اتكلم .

-المرشدة هذا هو التفسير الخاطئ للمواقف وهو الذي يجعل الفرد قليل الثقة بنفسه ، فعليك ان تستبدل هذه الافكار والتفسيرات الخاطئ بأفكار صحيحة وايجابية وان تكون واثق من نفسك وغير متردد ولديك الشجاعة لذلك، واعلم انهم ليسوا احسن منك وانك لديك القدرة على فعل ذلك ، يجب ان تذكر المرشدة أن الثقة بالنفس قيمة من قيم تكامل الشخصية وهي أيضا شعور الفرد بكفاءته وقناعاته بما لديه وعدم شعوره بالنقص أو الضعف وتعتمد هذه السمة بالاعتماد على النفس والاستقامة .

-ولكي تنمي ثقتك بنفسك يمكن أن تقوم بمهارة ( كن واثق من نفسك ، ولا تشعر بالحرج أثناء مشاركة الآخرين في بعض الأعمال أو مشاركتهم المناقشة في موضوع ما ، كذلك يبين المرشد للطلبة عدم الشعور بالنقصان واعتقادهم أنهم دون الآخرين كون هذا الشعور يولد عدم الثقة بالنفس ، تستخدم المرشدة التعزيز لأفراد المجموعة الإرشادية.

التقويم : يطلب المرشد من المجموعة الإرشادية اختيار احد اعضاء المجموعة وتوجيه بعض الاسئلة له سواء كانت اسئلة علمية او اجتماعية او ثقافية او دينية ومن ثم يقوم بالإجابة ومناقشتهم في ضوء ذلك .

- يودع المرشد الطلاب ويشكرهم على المشاركة في الجلسة ويذكرهم بموعد الجلسة القادمة .

الواجب البيتي :يطلب المرشد من الطلبة تدريب بيبي على أهم ما ورد في الجلسة الإرشادية ومدى إفادتهم وتشخيص نقاط القوة والضعف لغرض الاستفادة منها ومناقشتها في الجلسة القادمة.

مدة الجلسة: 45 دقيقة

الجلسة الرابعة

موضوع الجلسة	اتخاذ القرار
الحاجة المرتبطة بالموضوع	تنمية قدرة الطلبة على اتخاذ القرار
هدف الجلسة	معرفة الطلبة معنى اتخاذ القرار وكيفية تنميته .
الأهداف السلوكية	-إن يتعرف الطلبة معنى اتخاذ القرار -ان يتخلص الطلبة من الأفكار غير العقلانية -أن يكونوا قادرين على اتخاذ القرار .
فنية التنفيذ	رصد عملية التفكير غير السوية.
الأنشطة	متابعة التدريب ألبيتي وتقديم الشكر والثناء للطلبة الذين أنجزوا التدريب بشكل جيد. - تقوم المرشدة بتقديم موضوع الجلسة وهو (اتخاذ القرار) وكتابة تعريفه على اللوحة. - تقوم المرشدة كتابة خطوات اتخاذ القرار . - تقوم المرشدة بمناقشة أفراد المجموعة حول مفهوم اتخاذ القرار بالسؤال الآتي: س/هل لديك القدرة على اتخاذ القرار؟ بعد ذلك تقوم المرشدة بتحديد الأفكار غير السوية التي تحد من عدم القدرة على اتخاذ القرار لكي يكون المسترشد على علم بها. - تقوم المرشدة بنقد تلك الأفكار من خلال إظهار سلبيات وتأثير عدم القدرة على اتخاذ القرار على سلوك المسترشد. - تقوم المرشدة بتقديم التعزيز اللفظي للطلبة المشاركين بالمناقشة.
التقويم	- تقوم المرشدة بتوجيه سؤال إلى المجموعة كيف اتخذ قرار ناجح؟ - تقوم المرشدة بتلخيص ما دار في الجلسة وتحديد الايجابيات والسلبيات.
التدريبي البيئي	تطلب المرشدة من المجموعة كتابة قرار اتخذه في حياتهم وهل كان هذا القرار صحيح ام خاطئ.

مدة الجلسة : 45 دقيقة

ادارة الجلسة الرابعة :-

موضوع الجلسة : اتخاذ القرار

- تقوم المرشدة بمتابعة التدريب ألبيتي ويقدم الشكر والثناء للطلبة الذين أنجزوا التدريب بشكل جيد.

- تقوم المرشدة بتقديم موضوع الجلسة الإرشادية وهو (اتخاذ القرار)، ثم كتابة التعريف والذي يعني ( عملية تحديد واختيار البدائل القائمة على القيم والتفضيلات والمعتقدات من قبل صانع القرار .

-هناك قرار عقلاني وقرار غير عقلاني وغير سوي، كلما كان صانع القرار لديه القدرة على تقييم (أي معرفة سلبيات وإيجابيات) البدائل (الحلول) المختلفة عن طريق معرفة فوائدها واحتمال حدوثها الشخصي فان القرار سوف يكون سوي وعقلاني.

- كذلك من قواعد الاختيار، يجب اتخاذ القواعد السليمة والصحيحة في اتخاذ القرار بما يتناسب مع الفرد والمجتمع.

- حسب الموقف ، يكون اتخاذ القرار حسب الموقف الذي يمر به الفرد وقدرته على الحسم واتخاذ القرار .

- تقوم المرشدة بمناقشة أفراد المجموعة الإرشادية حول مفهوم اتخاذ القرار من خلال السؤال الآتي: هل لديك القدرة على اتخاذ القرار؟ اذكر احد القرارات التي اتخذتها وهل اصبت ام اخطأت ؟

-المسترشد (محمد) عندما اتخذ قراراتي اعتمد على مواقف الاخرين تجاهي دون النظر الى نتائجها السلبية ومدى تأثيرها عليه ، وبالتالي اندم واشعر باليأس بانني عديم الفائدة وفاشل .

- تقوم المرشدة بتوضيح عملية التفكير غير السوية وعلى المسترشد ان لا يتسرع باتخاذ القرار والابتعاد عن العواطف ويجب ان لا يفسر تصرفات الاخرين بالشكل الخاطيء نتيجة الأفكار اللاعقلانية .

-إن عدم القدرة على اتخاذ القرار والتردد هو نتيجة حتمية لتفكير سلبي ولرؤية سلبية للأمور والمواقف وهذا ما يؤدي إلى ترك اثر بالغ وجوهري في حياة الشخص ونظرته لنفسه وللآخرين ولعلاقته معهم وان التعود على التردد في اتخاذ القرار يؤدي إلى الشعور باليأس والإحباط ويتعب الآخرين من حوله، تقوم المرشدة بمساعدة المجموعة الإرشادي باستبدال تلك الأفكار بأفكار عقلانية بدل من تلك الأفكار التي تعطل الفرد على التعامل مع مواجهة خبرات الحياة



وتعطل التناغم الداخلي للفرد وينتج عنها ردود انفعالية زائدة وغير ملائمة ، وزيادة وعي المسترشدين بها لكي يتخلصوا منها.

- القرار ليس مجرد تحقيق للذات بل كذلك نكران الذات، لان الفرد عندما يتخذ قرارا لترجيح احتمال ما فان ذلك يعني في الحال رفض بدائل واحتمالات أخرى تكون موجودة وبالتالي فان القرار يجعل الفرد أمام نفسه وجها لوجه اما تحقيق للذات او نكران لها وحسب الفكرة (الانسان قراراته).

- تقوم المرشدة بتقديم التعزيز اللفظي للطلبة المشاركين بالمناقشة.

التقويم: تقوم المرشدة بتلخيص ما دار في الجلسة وتحديد الايجابيات والسلبيات.

التدريب البيئي : تطلب المرشدة من المجموعة كتابة قرار اتخذه في حياتهم وهل كان هذا القرار صحيح ام خاطئ وما مدى تأثيره عليهم .

مدة الجلسة: 45 دقيقة

الجلسة الخامسة

موضوع الجلسة	خفض القلق
الحاجة المرتبطة بالموضوع	مساعدة أفراد المجموعة الإرشادية على خفض القلق
هدف الجلسة	- معرفة الطلبة معنى القلق - معرفة الطلبة طرق للتخلص من الافكار المزعجة المسبب للقلق .
الأهداف السلوكية	- أن يتعرف أفراد المجموعة على معنى القلق - أن يتجنب الطالب المواقف القلقة - أن يعرف الطالب اسباب القلق.
فنية التنفيذ	ملئ الفراغ
الأنشطة	- ترحب المرشدة بالطلبة ويتابع التدريب ألبيتي ويقدم الشكر والثناء للطلبة الذين أنجزوا التدريب. - تقوم المرشدة بتقديم موضوع الجلسة وهو (خفض القلق) وكتابة تعريفه على اللوحة. - تبين المرشدة القلق غير الواقعي الذي ينشأ لدى الطلبة بسبب طريقة تفكير الفرد بالأمر بطريقة سلبية. - تساعد المرشدة الطلبة بالتعامل مع المواقف التي تثير القلق بطريقة ايجابية، يبي

المرشد لأفراد المجموعة الإرشادية أن هناك مواقف كثيرة تثير القلق فعليهم أن يتجنبوها وتوضيح أن خفض القلق سيولد الشعور بالسعادة والارتياح.	
-تلخيص اهم ما دار في الجلسة من ايجابيات وسلبيات	التقويم
-يطلب المرشد من الطلبة تدوين بعض المخاوف والافكار المزعجة التي تعرضوا لها خلال الاسبوع او الشهر الماضي .	التدريبي البيتي

مدة الجلسة : 45 دقيقة

ادارة الجلسة الخامسة :-

موضوع الجلسة : خفض القلق

- تقوم المرشدة بإلقاء التحية على أفراد المجموعة الإرشادية وبيدأ بمناقشة التدريب البيتي للجلسة السابقة ويقدم الشكر والامنتان للطلاب الذين أنجزوا التدريب البيتي.

- تقوم المرشدة بكتابة الموضوع على السبورة(خفض القلق)،تعرف المرشدة القلق (هو خبرة انفعالية غير سارة يعاني منها الفرد عندما يشعر بخوف او تهديد من شيء لا يستطيع تحديده تحديداً دقيقاً كذلك حالة نفسية تظهر على شكل توتر بشكل مستمر نتيجة شعور الفرد بوجود خطر يهدده وهذا الخطر قد يكون موجودا فعلاً او يكون متخيلاً لوجود له في الواقع .

-تناقش المرشدة موضوع القلق مع أفراد المجموعة الإرشادية ويتعرف على أهم الأفكار السلبية لدى المجموعة والتي من شأنها أن تثير القلق والمخاوف لديهم تجاه الأشياء والأمور التي يتعاملون معها في حياتهم اليومية.

-تذكر المرشدة كيفية التخلص من القلق أن هناك كثير من الأمور التي تثير القلق فعليهم أن يتجنبوها ، ولكن الأهم أن القلق يحدث بطريقة تفكير الشخص وتعامله مع تلك الأمور فيقوم بتعظيم الأمور ،وعلى الفرد أن يتعامل مع الأمور على بساطتها حتى يتجنب القلق، وان خفض القلق عند الفرد سيولد الشعور بالسعادة والارتياح.

- تقوم المرشدة بتدريب الطلبة على كيفية التخلص مثلاً من القلق الامتحاني من خلال التخلص من التفسير الخاطئ والافكار الغير عقلانية المرتبطة بالامتحان مثلاً( ليس لدي القدرة على النجاح ابدأ ، سأواجه ظروف صعبة قبل الامتحان تمنعني من تأدية الامتحان ، الاستاذ يكرهني فلن انجح ابدأ ).

- تقوم المرشدة بتقديم التعزيز اللفظي كالمدح والثناء للطلبة المشاركين في الجلسة.

التقويم:- تلخيص اهم ما دار في الجلسة من ايجابيات وسلبيات

التدريب البيتي :- تطلب المرشدة من الطلبة تدوين بعض المخاوف والافكار المزعجة التي تعرضوا لها خلال الاسبوع او الشهر الماضي .

مدة الجلسة: 45 دقيقة

الجلسة السادسة

موضوع الجلسة	الاصرار على النجاح
الحاجة المرتبطة بالموضوع	إدراك الطلبة أهمية الإصرار على النجاح والشعور بالقيمة الشخصية
هدف الجلسة	معرفة أفراد المجموعة الإرشادية كيفية تحقيق الاهداف المرجوة دون استسلام حتى بلوغ النجاح.
الأهداف السلوكية	جعل الطالب قادر على أن: - يعرف معنى الإصرار على النجاح - يفهم أفراد المجموعة الإرشادية كيف يوازنون بين طموحاتهم وقابليتهم وإمكانيتهم في تحقيق النجاح.
فنية التنفيذ	توثيق الاستنتاجات
الأنشطة	ترحب المرشدة بالمجموعة وتقوم بمتابعة التدريب البيتي وتقدم الشكر للطلبة الذين أنجزوا التدريب بشكل جيد. - تقوم المرشدة بكتابة الموضوع وهو (الإصرار على النجاح) وتعريفه على اللوحة. - تناقش المرشدة مع الطلاب الطريق الصحيح للنجاح وان تعرف الطالب إمكاناته وتحديد أهداف واقعية تتناسب مع قدراته والإصرار على تحقيق تلك الأهداف. - تقوم المرشدة بتوضيحها لأفراد المجموعة الإرشادية كيف يوازنون بين طموحاتهم وقابليتهم لتحقيق النجاح - تقوم المرشدة بتقديم التعزيز اللفظي لطلبة المجموعة
التقويم	-تلخيص اهم ما دار في الجلسة من ايجابيات وسلبيات
التدريبي البيتي	تطلب المرشدة من أفراد المجموعة الإرشادية أن يكتبوا عدد من الأهداف المهمة في حياتهم والتي يصروا على تحقيقها والنجاح فيها.

مدة الجلسة : 45 دقيقة

ادارة الجلسة السادسة :-

موضوع الجلسة : الاصرار على النجاح

تقوم المرشدة بإلقاء التحية على الطلبة وتناقش معهم التدريب ألبيتي وتشكر الطلبة الذين أنجزوا التدريب بشكل جيد.

- تقوم المرشدة بتقديم موضوع الجلسة على وهو (الإصرار على النجاح)، تبدأ المرشدة بتوضيح معنى الإصرار على النجاح بأنه (بذل جهود مستمرة ( المثابرة) من أجل تحقيق الهدف من دون الاستسلام).

-تبدأ المرشدة باب المناقشة والحوار مع الطلبة حول موضوع الإصرار على النجاح بأن الإصرار على النجاح هو مفتاح النجاح وأن يكون لدى الفرد توازن بين قدراته وقابليته وطموحه -توجه المرشدة سؤال للطلبة / ماهية قواعد النجاح ؟ ماذا تريد أن تكون في المستقبل؟ كيف تستطيع أن تحقق النجاح؟ وبعد الإجابة على ذلك من قبل الطلبة يبين المرشد أنه يجب على كل فرد أن يضع أهداف متسلسلة تبدأ من أصغر هدف حتى يصل إلى الهدف الرئيسي ،فلا تكون تلك الأهداف بالغة التواضع بحيث تبذل جهدا مجردا في تحقيقها، ولا تكون بالغة الطموح بحيث تجعلها عرضة للفشل.

- تسأل المرشد احد الطلبة ماذا تحب ان تعمل في المستقبل فعندما يختار الطالب عمل معين على المرشد ان يطلب من المسترشد ان يذكر سبب اختيار هذا العمل فاذا كان سبب اختياره لهذا العمل هو نتيجة لتأثره بأحد الشخصيات فعلى المرشد ان يوضح للمسترشد ان اهدافه يجب ان يضعها اعتمادا على قدراته وقابلياته هو وان هناك فروق فردية بين البشر .

-كذلك على المرشدة ان يطلب من المسترشدين استكشاف استنتاجاتهم ومدى مناسبتها مع الواقع فمثلا الطالب الذي يريد ان يصبح طبيبا فيجب ان يمتلك الجراءة والصبر والذكاء الاجتماعي والقلب الحنون وسرعة البديهة ولكن في حال يريد ان يكون طبيبا وهو اصلاً انفعالي متسرع لا يحب التواصل من الناس ليس لديه الاحساس بالآخرين قدراته العقلية ضعيفة وهكذا، تقوم المرشدة بالتوضيح اكثر للمسترشد كيف يوفق بين طموحاته وقابليته في تحقيق النجاح

- تقوم المرشدة بتقديم التعزيز اللفظي للطلبة على مشاركتهم في الجلسة .

التقويم: - تلخيص اهم ما دار في الجلسة من ايجابيات وسلبيات

التدريب البيتي : تطلب المرشدة من كل طالب تدريب بيبي أن يذكر ما هي الأهداف التي يضعها لنفسه ويسعى الى تحقيقها في مجالات الحياة المختلفة .

مدة الجلسة: 45 دقيقة

الجلسة السابعة

موضوع الجلسة	الامن النفسي
الحاجة المرتبطة بالموضوع	مساعدة أفراد المجموعة الإرشادية على التخلص من الخوف والضييق وافكاراللاعقلانية المدمرة للذات والقدرة على توفير الحماية النفسية.
هدف الجلسة	معرفة الطلبة الافكار اللاعقلانية المسببة للخوف والضييق وكيفية حماية نفسه للحصول على الامن النفسي .
الأهداف السلوكية	جعل الطالب قادرين على ان:- -يتخلص من الخوف والضييق -أن يشعر بالأمن النفسي -أن يتمكن من توفير الحماية الذاتية لنفسه
فنية التنفيذ	توثيق الاستنتاجات
الأنشطة	ترحب المرشدة بالطلبة وتناقش معهم التدريب البيبي وتشكر الذين أنجزوا التدريب بشكل جيد. -تعرف المرشدة الأمن النفسي وكتابته على اللوحة. -تناقش المرشدة الموضوع مع الطلبة ويحدد الأفكار غير الواقعية. -تنتقد المرشد الأفكار غير الواقعية ويقدم بعض النصائح العلاجية للتخلص من المخاوف والضييق النفسي. - تقوم المرشدة التعزيز اللفظي للطلبة الذين شاركوا في المناقشة .
التقويم	-تلخيص اهم ما دار في الجلسة من ايجابيات وسلبيات
التدريبي البيتي	-تطلب المرشدة من الطلبة التعامل مع المواقف او الخبرات الغير سارة باستخدام ماذا لو بدلا من استخدام عبارات مأساوية .

مدة الجلسة : 45 دقيقة

ادارة الجلسة السابعة :-

موضوع الجلسة : الامن النفسي

ترحب المرشدة بالطلبة الحاضرين في الجلسة وتناقش معهم التدريب البيبي وتقدم الشكر والثناء للطلبة الذين أنجزوا التدريب بشكل جيد.

- تقوم المرشدة بتقديم موضوع الجلسة الارشادية وهو (الأمن النفسي)، وتعرف المرشدة الأمن النفسي وهو: الطمأنينة النفسية والانفعالية وهو حالة يكون فيها إشباع الحاجات مضمونا وغير معرض للخطر وهو مركب من اطمئنان الذات والثقة بها مع الانتماء إلى جماعة آمنة.

- تناقش المرشد الموضوع مع الطلبة من خلال السؤال الآتي: / هل تحس بالاطمئنان النفسي والاجتماعي؟ يستمع المرشد إلى إجابات الطلبة ويحدد الأفكار غير الواقعية والتي تؤثر على الاطمئنان النفسي للمسترشد.

-تناقش المرشدة أجوبة الطلبة ويقوم بنقد الطريقة التي يفكر بها الطلبة ويطلب منهم اختبار أفكارهم بمحك الواقع قائلا: إن الأحداث الخارجية قد تشكل في مظهرها عدوانا على الإنسان وتهديدا لأمنه إلا أن هذا التصور نفسي في طبيعته فالأشياء الخارجية قد لا تكون مدمرة بحد ذاتها ولكن اتجاه الرد نحوها وردود أفعاله اتجاها هو الذي يجعلها تبدو كذلك، فلفرد يسبب الاضطراب الانفعالي لنفسه ، وذلك حين يضخم الأمور ويهول في تصوير الأحداث ونتائجها ، ثم يسأل المرشد: ( لكي يتجنب الفرد تلك الأفكار السلبية ماذا عليه أن يفعل ؟ ) .

تناقش المرشدة إجابات الأفراد ويحاول من خلال المناقشة إقناعهم بضرورة تغير تلك الأفكار اللاعقلانية بأخرى أكثر واقعية ، إذ إن الفرد إذا عرف أن اضطرابه وانفعالاته تكون نتيجة لإدراكاته وتصوراته الداخلية فانه سوف يتعلم أن أفكاره يمكن السيطرة عليها وضبطها وبذلك يتجنب آثارها الضارة ويعيش أمنا سعيدا أو التخلص من الاندفاعية في السلوك والعواطف والأفكار التي تقود الحالة إلى المشاكل ، كالحل الأوحده وعدم المرونة في رؤية الأحداث الحياتية .

- تقدم المرشدة بعض النصائح العلاجية ومنها( انتقاء الالفاظ البعيدة عن التعميم الزائد ،تحدي ماهو مطلق( ابدًا ، دائما )أي اساءة تفسير الواقع ،عدم النظر الى الاشياء ككل اما اسود او ابيض ، استخدام الموازنة في المواقف والاشياء أي تحديد الايجابيات والسلبيات والمقارنة بينها .

-تقدم المرشدة التعزيز الاجتماعي للطلاب المشاركين بالنقاش في الجلسة الإرشادية.

التقويم : تقوم المرشدة بتلخيص مدار في الجلسة الإرشادية وتحديد الايجابيات والسلبيات.

الواجب البيتي : تطلب المرشدة من الطلبة التعامل مع المواقف او الخبرات الغير سارة باستخدام ماذا لو بدلا من استخدام عبارات مأساوية مثلاً عندما يحصل الطالب على علامة منخفضة في الامتحان بدلا من الافكار المدمرة وهي ( ستنتهي جميع الاشياء بالنسبة لي) عليه استخدام ماذا لو حصلت على علامة منخفضة (شئو يعني).

#### الجلسة الثامنة مدة الجلسة: 45 دقيقة

الاختتام	موضوع الجلسة
- تمكين الطالب من مراجعة الجلسات السابقة. - تبليغ الطلبة بانتهاء جلسات البرنامج الإرشادي. - معرفة اراء الطلبة حول البرنامج .	الحاجة المرتبطة بالموضوع
معرفة النتائج التي توصل اليها المشاركين من خلال التدريبات التي استخدمت خلال الجلسات .	الهدف العام
- ان يستعرض الطالب مدى التحسن الذي شعر به بعد الانتهاء من الجلسات. - ان يستفيد كل طالب من الجلسات والأنشطة التي استخدمت في البرنامج الإرشادي والاستمرار في تنفيذها وتوظيفها في حياتهم الدراسية واليومية.	الأهداف الخاصة
المناقشة والحوار	فنية التنفيذ
- قامت المرشدة بمراجعة ما تم الحديث عنه بالجلسة السابقة و عرض ملخص وسريع لجميع ما تم عرضه في البرنامج الارشادي . - تشكر المرشدة الطلبة على المشاركة والالتزام بالحضور الى الجلسات الارشادية - تناقش المرشدة المعوقات التي رافقت تطبيق البرنامج الإرشادي. - ابلاغ الطلبة بانتهاء البرنامج الإرشادي.	الأنشطة
تحديد موعد لأجراء الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة معاً لمقياس الشعور باليأس	التقويم

مدة الجلسة : 45 دقيقة

ادارة الجلسة الثامنة

موضوع الجلسة : الاختتام

- 1 . تقوم المرشدة بإبداء شكره إلى الطلبة لتعاونهم في تطبيق البرنامج الإرشادي.
- 2 . اخبار الطلبة بأن هذه الجلسة هي الجلسة الأخيرة بالبرنامج الإرشادي.

- 3 . تسأل المرشدة الطلبة فيما اذا كانت هناك سلبيات قد رافقت إجراء البرنامج راجية منهم الإفادة مما تعلموه خلال الجلسات الإرشادية وتجسيد ذلك عملياً في حياتهم الدراسية والاجتماعية والأسرية .
4. عمل احتفال بسيط
- التقويم :- تحديد موعد لأجراء الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة معاً لمقياس الشعور باليأس .

### الوسائل الإحصائية Statistical Methods

استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية المناسبة في البحث الحالي وبالاستعانة بالبرنامج الاحصائي (SPSS) وكالاتي:

- 1 - الإختبار التائي (T.test) لعينة واحدة ، الإختبار التائي (T.test) لعينتين مستقلتين ، الإختبار التائي (T.test) للعينات المتزاوجة .
- 2 - معامل ارتباط بيرسون ( Person Correlation Cofficient )
- 4 - الوسط المرجح والوزن المئوي

## الفصل الرابع

### عرض النتائج

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها في البحث الحالي على وفق اهدافه وفرضياته ، و مناقشة تلك النتائج وتفسيرها في ضوء الإطار النظري المعتمد والذي تم تحديده في الفصل الثاني ومن ثم الخروج بتوصيات ومقترحات لتلك النتائج وكما يأتي :

اولاً : معرفة تأثير الارشاد المعرفي في خفض الشعور باليأس لدى طلبة المرحلة المتوسطة من خلال اختبار الفرضيات الآتية:

#### 1 . الفرضية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في خفض الشعور باليأس لدى طلبة المرحلة المتوسطة على وفق متغير الاختبار (القبلي- البعدي) بالنسبة للمجموعة الضابطة .



ولاختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام الاختبار التائي (T.test) للمجموعات المتزاوجة ، وهو اختبار يستخدم في تصاميم ضمن الافراد ، اذ تتم المقارنة بين اداء نفس الافراد في المتغير التابع ، وقد بلغت مجموع قيمة الفروق بين اداء الافراد في الاختبارين القبلي والبعدي ( ١٤ ) ، فيما بلغ مجموع مربع قيم الفروق ( ٥٧٨ ) ، وعند تطبيق معادلة الاختبار عند درجة حرية ( ٩ ) ومستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) ، تبين أن القيمة التائية المحسوبة ( ٠.٥٦٢ ) وهي غير دالة احصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية ( 2.262 ) وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية أي ليس هناك فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والجدول (6) يبين الاختبار التائي للتعرف على الفروق في الشعور باليأس لدى طلبة المرحلة المتوسطة وفق متغير الاختبار ( القبلي - البعدي ) للمجموعة الضابطة

العدد	المجموعة الضابطة	قيمة الفرق	مربع قيمة الفرق	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى دلالة الفروق	دلالة الفروق
				المحسوبة	الجدولية			
10	الاختبار القبلي	١٤	٥٧٨	٠.٥٦٢	٢.٢٦٢	٩	٠.٠٥	غير دالة
10	الاختبار البعدي							

## ٢. الفرضية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في خفض الشعور باليأس لدى طلبة المرحلة المتوسطة على وفق متغير الاختبار (القبلي - البعدي) بالنسبة للمجموعة التجريبية .  
ولاختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام الاختبار التائي (T.test) للمجموعات المتزاوجة لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي ، إذ تبين أن القيمة التائية المحسوبة ( ٢.٧٠٣ ) وهي دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية ( 2.262 ) عند مستوى دلالة ( 0.05 ) وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة أي هناك فروق بين درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده والجدول (٧) يبين ذلك.

الاختبار التائي للتعرف على الفروق في الشعور باليأس لدى طلبة المرحلة المتوسطة وفق متغير

الاختبار ( القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية

العدد	المجموعة التجريبية	قيمة الفرق	مربع قيمة الفرق	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
				المحسوبة	الجدولية			
10	الاختبار القبلي	٦٨	١٠٣٢	٢.٧٠٣	٢.٢٦٢	٩	٠.٠٥	دالة احصائياً
10	الاختبار البعدي							

### ٣. الفرضية الثالثة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في خفض الشعور باليأس لدى طلبة المرحلة المتوسطة على وفق متغير المجموعة ( التجريبية والضابطة ) في الاختبار البعدي .  
ولاختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام الاختبار التائي (T.test) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة ، إذ تبين أن القيمة المحسوبة (٥.٢٢٢) وهي دالة احصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية (2.101) عند مستوى (0.05) وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة أي هناك فروق بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي، والجدول (٨) يبين ذلك.

درجات المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي والقيمة التائية المحسوبة والجدولية

العدد	المجموعتان	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيم التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
				المحسوبة	الجدولية			
10	المجموعة الضابطة	٣١.١	٤.٢٨	٥.٢٢٢	٢.١٠١	١٨	٠.٠٥	دالة احصائياً
10	المجموعة التجريبية	٤٠.٨	٤.٠٢					

من خلال استعراض النتائج التي توصل إليها البحث ظهر أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي، في حين ظهر أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي على مقياس الشعور باليأس ولصالح المجموعة التجريبية ، وكذلك بين درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق الأسلوب الإرشادي وبعده .

**الاستنتاجات The Conclusions:** في ضوء نتائج البحث الحالي يمكن استخلاص الاستنتاجات الآتية:

1. إن للأنشطة والفعاليات والاستراتيجيات التي تضمنها الأسلوب الإرشادي أثر واضح وفاعلية عالية في خفض الشعور باليأس لدى طلبة المرحلة المتوسطة.
- 2 . حاجة الطلبة إلى أساليب إرشادية تجعلهم يدركون التفكير المنطقي السليم الذي يزيد من ثقتهم بأنفسهم ومن القدرات العقلية التي يمتلكونها .
٣. وجود حالات الشعور باليأس لدى طلبة المرحلة المتوسطة وبدرجات متفاوتة ، وذلك لوجود فروق فردية في بعض الخصائص النفسية والاجتماعية ، واختلاف الظروف الخاصة للطلبة وطريقة تعاملهم معها .

**التوصيات :** في ضوء استنتاجات البحث توصي الباحثة بما يأتي:

- 1 . الافادة من الأسلوب الإرشادي المعتمد في هذه الدراسة من قبل المرشدين التربويين في مدارسهم لخفض الشعور باليأس لدى الطلبة .
  - 2 . اشراك ادارات المدارس (المدير ، المدرسين ، المرشدين) بالعمل على خلق الاجواء التي تساعد في تهيئة البيئة المدرسية الملائمة التي تخفف من مشاعر اليأس لدى الطلبة .
- المقترحات:** في ضوء نتائج البحث واستنتاجاته وتوصياته، واستكمالاً له، تقترح الباحثة إجراء الدراسات الآتية:

- 1 . إجراء دراسة مقارنة باستخدام الأسلوب الإرشادي المعتمد في البحث الحالي في خفض الشعور باليأس لدى طلبة المراحل الدراسية المختلفة وبحسب متغير النوع (ذكور - إناث).
- 2 . إجراء دراسة لمعرفة علاقة بعض المتغيرات مثل المستوى الاقتصادي أو الذكاء أو الموقع الجغرافي وعلاقته بالشعور باليأس .
٣. إجراء دراسة مقارنة بين فنيات الارشاد السلوكي والارشاد المعرفي لعلاج مشكلة الشعور باليأس .

**Abstract****The Effect of Cognitive Counseling in Reducing the Feeling of Despair among Intermediate School Students****Keywords: Cognitive Counseling, the feeling of Despair****Assist. Inst.****Muntaha Sabar Abbas (M.A.)****University of Diyala****College of Basic Education**

This research aims to identify “The Effect of Cognitive Counseling in Reducing the Feeling of Despair among Intermediate School Students” by testing the following hypotheses:

1. There are no statistically significant differences in reducing the feeling of despair at the level of (0.05) for the control group in the test (pre - post).
2. There are no statistically significant differences in reducing the feeling of despair at the level of (0.05) for the experimental group in the test (pre - post).
3. There are no statistically significant differences in reducing the feeling of despair at the level (0.05) for the two groups (control - experimental) in the post-test.

The study community is made up of Intermediate school students / Baqubah District, and the research sample consisted of (20 students). To achieve the objectives of research two tools were used:

1. The measurement for feeling despair prepared by the researcher.
2. The counseling program; the scale achieved two types of honesty:
  - a) Virtual honesty by showing them to specialist experts.
  - b) The construction validity in the light of the calculating discriminatory force.

Also, stability was calculated, where correlation coefficient for the measurement of feeling despair reached (0.76) in the method of re-testing, and the total items of the measurement of feeling despair were (20 items). A program was built according to the calculation of the weighted average and

percentage, the needs, topics, activities, and strategies of the program were identified and the program is formed of (8) counseling sessions. It was presented to a group of experts in Education and Psychology to extract the validity of the program.

The research reached the following conclusions:

- There are no statistically significant differences in reducing the feeling of despair among Intermediate school students in the (pre - post) test for the control group.
- There are no statistically significant differences in reducing the feeling of despair among Intermediate school students in the (pre - post) test for the experimental group.
- There are statistically significant differences in reducing the feeling of despair among Intermediate school students between the control group and experimental group in the post-test and in favor of the experimental group.

The researcher also suggested some recommendations and suggestions.

#### المصادر

- احمد، سهير كامل (٢٠٠٠م) : التوجيه والإرشاد النفسي، مركز الاسكندرية للكتاب.
- أبو أسعد ، أحمد وعريبات ، أحمد (٢٠٠٩) : نظريات الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ، ط ١ ، دار المسيرة للنشر والطباعة والتوزيع ، عمان ، الأردن.
- — (٢٠١٠) علم نفس الشخصية، عالم الكتب، عمان ، الأردن.
- باترسون ، (1٩٩٩) ، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، ط ١ ، دار النهضة العربية ، القاهرة .
- الخطيب، جمال (٢٠٠٣م) : تعديل السلوك الإنساني ، الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- الحجار، محمد (١٩٨٩م) : الطب السلوكي المعاصر، أبحاث في أهم موضوعات علم النفس الطبي والعلاج السلوكي، بيروت، دار الملايين.

- السيد، مريم، (٢٠٠٦)، الاكتتاب، مؤسسة الرسالة، الطبعة الأولى، بيروت لبنان.
- رضوان، سامر جميل (٢٠٠٠م) : الصحة النفسية بين السواء والاضطرابات، بيروت، المؤسسة العربية للدراسات والنشر.
- عاقل، فاخر (١٩٨٥م) : معجم علم النفس، دار العلم للملايين، بيروت، ط٤.
- العبيدي، محمد جاسم (٢٠٠٩)، علم النفس الاكلينيكي، دار الثقافة ، العبدلي، عمان ط٢.
- المحارب، ناصر (٢٠٠٠) ، المرشد في العلاج الاستعرافي السلوكي، دار الزهراء ، الرياض.
- معوض ، خليل ميخائيل (٢٠٠٤م) : مشكلات المراهقين في المدن والريف (السلطة والطموح) دراسة مقارنة، منشورات جماعة علم النفس التكاملي، دار المعارف مصر.
- معريس، لبا سليم(٢٠١٠) الاكتتاب لدى الشباب، دار النهضة العربية بيروت لبنان.
- نستول م ، س (٢٠١٤): المدخل الى الأرشاد النفسي،ترجمة د،مراد علي سعد وآخرون، دار الفكر للتوزيع والنشر، الاردن.

- Beck ( 1991 ) , Cognitive Therapy,American Psychologist.

- -Dallas, Public, Schools, (1995): **Networks for student Success, At.Risk Dropout Presentation**, Resource Manual. Amrean School Counselors Association .
- Kline, P., & Storey, R. (1978): **The dynamic personality inventory: what does it measure?** British Journal of Personality, 136, 85-94.
- -Kaplan, HI .& Sadock , B, J.(1996).,Pocket Handbook Clinical Psychiatry,2<sup>nd</sup>
- -Seligman, M ,E, P.,(1975). Hopelessness: On Depression Development, And Death. New York: W. H .Freeman
- -Ferrman, M, A, (1994),Study Guide To D.S.M –IV ,American Psychiatric Press, Washington,Dc,London

## بسم الله الرحمن الرحيم

## ملحق (١)

## أسماء السادة الخبراء الذين استعانت بهم الباحثة في إجراءات البحث

ت	أسماء السادة الخبراء	التخصص العلمي	مكان العمل
1	أ.د. محمد انور محمود	قياس وتقويم	جامعة بغداد / كلية التربية ابن رشد
٢	أ.د. عبد الرزاق جدوع محمد	علم اجتماع	جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية
٣	أ.م.د. علي عودة محمد	ارشاد نفسي وتوجيه تربوي	الجامعة المستنصرية / كلية التربية للعلوم الانسانية
٤	أ.م.د. اياد هاشم محمد	ارشاد نفسي وتوجيه تربوي	جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الانسانية
٥	م.د. موفق ايوب محسن	فلسفة التربية	جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية
٦	م.د. خليل عبدالله حسين	علم النفس الشخصية	جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية

## ملحق (٢)

## جامعة ديالى

## كلية التربية الاساسية

## قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

م/ استبانة آراء الخبراء في صلاحية فقرات مقياس الشعور باليأس لدى طلبة المرحلة المتوسطة

الاستاذ الفاضل ..... .. .. . المحترم

تحية طيبة :-

يروم الباحث اجراء دراسته الموسومة ب(تأثير الارشاد المعرفي في خفض الشعور باليأس لدى طلبة المرحلة المتوسطة ) ولتحقيق اهداف البحث فأن ذلك يتطلب بناء مقياساً للشعور باليأس من خلال مراجعة الأدبيات والبحوث السابقة في هذا المجال ، حيث تبنت الباحثة نظرية (Beck) فقد ورد تعريف مصطلح الشعور باليأس بأنه (حالة وجدانية تبعث على الكآبة وتتسم بتوقعات الفرد السلبية نحو الحياة والمستقبل وخيبة الأمل أو التعاسة وتعميم ذلك الفشل في كل محاولة وقد أطلق بيك على ذلك الثالوث المعرفي للاكتئاب واليأس وتعني النظرة السلبية للذات والعالم والمستقبل).  
ونظراً لما تتمعون به من خبرة ومعرفة في هذا المجال نرجو التفضل با بداء آرائكم في مدى صلاحية الفقرات مع تعديل وازافة وحذف ما ترونه مناسباً.

بدائل الاستجابة	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي قليلاً	لا تنطبق علي مطلقاً
-----------------	------------------	------------------	---------------------

## مع فائق التقدير والاحترام ...

## الباحثة

الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
1			كل ما استطيع رؤيته امامي هو امور سيئة اكثر مما هي سارة
2			ارى ان الحياة كئيبة (مملة) .
3			اعتقد ان ما يحدث لي هو نتيجة للحظ والصدفة .
4			اشعر ان الدراسة لا قيمة لها
5			اشعر بعدم قدرتي على مواجهة مشاكل الحياة .
6			اشعر بعدم وجود ما يربطني بأصدقائي.
7			يبدو المستقبل غامضاً ومشكوكاً فيه.
8			يمكنني الاعتراف بعجزتي في تحقيق الافضل بالنسبة لنفسي.
9			اشعر بانني مصدر للشغب والعناء لاهلي .
10			اشعر بأن معظم اصدقائي يستغلونني.
11			اجد صعوبة في التركيز على دراستي.
12			اشعر بالاسف والشفقة على نفسي .
13			ارى ان الحياة تعب (عناء) .
14			اشعر بأنني غير منسجم مع الاخرين .
15			يصعب علي فهم المعنى من حياتي.
16			اشعر بانني بحاجة لمساعدة الاخرين لي.
١٧			اشعر بأنني غير قادر على التأثير في الاخرين.
١٨			اشعر ان الموت سيدركني.
١٩			اعتقد ان من الصعب ان يكون الانسان سيد مصيره
٢٠			من الصعب اجد اناساً يفهمونني .