تأثير أسلوبي (الدعاء والتمني-واعادة تفسير الاحساس بالالم) في خفض العجز النفسي لدى الشباب

إعداد

م.د. هدى عبد الرزاق محد

الجامعة المستنصرية /كلية التربية

قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

۲۰۱۷م

The Effect of Two Styles (Prayer and Wishing and Re-Interpreting Feeling of Pain) in Reducing Psychological Hopelessness of Unemployed Youths

A Research by

Dr. Huda Abdulrazaq Mohammed

The University of Al-Mustansiryah/ College of Education

Psychological and Educational Counseling Dept.

2017 1438

ملخص البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف على تأثير اسلوبي (الدعاء والتمني- وإعادة تفسير الاحساس بالألم) في خفض العجز النفسي لدى الشباب العاطلين ، من خلال اختبار الفرضية الصفرية الاتية :-

- لاتوجد فروق الت دلالة احصائية بين متوسط درجات مقياس العجز النفسي بين المجموعات الثلاثة (المجموعة التجريبية الثانية بأسلوب الدعاء والتمني)، والمجموعة التجريبية الثانية بأسلوب تفسيرا لاحساس بالألم)، و (المجموعة الضابطة في الاختيار البعدي).

ولغرض التعرف على العجز النفسي لدى الشباب العاطلين قامت الباحثة بإعداد مقياس على وفق نظرية العجز (سيلكمان) معتمدة (سهم،٢٠١٤)وتكونت عينة البحث من(٢٥٠) شاب من محافظة بغداد وتكون المقياس بصورته الاولية من(٣٥) فقرة عرض على المحكمين وتم الابقاء على (٣٢)فقرة موزعة على ثلاث مجالات: ١: العجز الدافعي ٢: العجز المعرفي ٣: العجز الانفعالي.

وبعد تحقيق صدق المقياس قامت الباحثة بإجراءات الثبات بطريقتين ،الاختبار واعادة الاختبار إذبلغ (0.85) وبلغ (0.87)بطريقة ألفا كرونباخ ولغرض بناء البرنامج الارشادي بأسلوبيه طبق المقياس على عينة مكونة من (١٠٠) شاب لغرض معرفة الشباب الذين يعانون من العجز النفسي ، وقد تم ادخال جميع الفقرات للسمة وبلغ عدد جلسات البرنامج الارشادي (١٣) جلسة ارشادية وتم بناء البرنامج وعرضه على الاساتذة المتخصصين وتكونت عينة التجربة من (٤٥) شاب من الذين حصلوا على درجات عالية من المقياس فقد تم توزيعهم بصورة عشوائية على ثلاث مجموعات وبواقع (١٥) شاب لكل مجموعة ، مجموعتان تجريبيتان ومجموعة ضابطة واجري التكافؤ للمجموعات الثلاثة واستعملت الوسائل الإحصائية معامل ارتباط بيرسون ،اختبار كروسكال واليز لمعرفة دلالة الفروق بين رتب المجموعات الثلاثة .

وبعد تطبيق البرنامج على المجموعتين التجريبيتين طبق المقياس على المجموعات الثلاثة (الاختبار البعدي) وقد اظهرت النتائج الاتية:

أ-إن لإسلوب الدعاء والتمني تأثيرا في خفض العجز النفسي لدى الشباب العاطلين . ب- إن لإ سلوب إعادة تفسير الاحساس بالالم تأثيرا في خفض العجز النفسي لدى الشباب العاطلين.

وفي ضوء نتائج البحث وضعت الباحثة عددا من التوصيات والمقترحات

Abstract

The present research aims at knowing The Effect of Two Styles (Prayer and Wishing and Re-Interpreting Feeling of Pain) in Reducing Psychological Hopelessness of Unemployed Youthsthrough ascertaining the following zero hypothesis: There are no statistically significant differences among mean grades of the psychological hopelessness scale among the three groups (the first experimental which treated with prayer and wishing style), (the second experimental which treated with re-interpreting feeling of pain style) and the controlled group in the post-test. In order to know the psychological hopelessness of unemployed youths, the researcher has constructed a scale for measuring psychological hopelessnessaccording to the theory of hopelessness for (Seligman) depending on (Saham, 2014). However, the main sample of the research consists of (250) youths from Baghdad. The scale consists of (32) items distributed on three components:-

- 1- Motivational hopelessness.
- 2- Cognitive hopelessness.
- 3- Emotional hopelessness.

After ascertaining the validity of the scale, the researcher has ascertained the reliability by using test and re-test methods where the reliability coefficient is (0,85). In order to construct the counseling program with its two styles, it is applied on a sample consists of (100) youths in order to know the young people who suffer from psychological hopelessness. The number of the counseling program sessions is (13) where the program has constructed and exposed on a number of experts in the field. The sample of the experiment consists of (45) youths who score high on the scale distributed randomly on three groups (controlled and two experimental) with (15) youths in each one after conducting the equalization of the three groups on a number of variables that have relation with the dependent variable. The researcher has used the following statistical means: (Pearson coefficient. Mann-Whitney test two independent samples, Croscal and Alize test to know the significance of differences among the three groups.

After applying the program on the two experimental groups, it is applied on the three groups (in the post-test), the results show the following:-

- a- Prayer and wishing style has an influence in reducing psychological hopelessness of unemployed youths.
- b- Re-interpretation of feeling of pain style has an influence in reducing psychological hopelessness of unemployed youths.

In the light of the afore-mentioned results, the researcher has put forward a number of recommendations and suggestions.

*مشكلة البحث:

ويُعد العجز النفسي من المتغيرات المؤثرة في سلوك الفرد وشخصيته، إذ يرتبط ويؤثر بعدد غير قليل من متغيرات الشخصية الأخرى التي تكون ذات تأثير مباشر في حياة الفرد ، فمثلا لوحظت آثار العجز في الجوانب المعرفية ، والتعليمية ، والدافعية ، بإعتماد مهمات إنجازية متباينة ومواقف مختلفة، وفئات عمرية ومجتمعات مختلفة، كما إن المظاهر النفسية والفسيولوجية المصاحبة للعجز النفسي في الحياة الواقعية قد تكون محددات هامة لعدد من الأوضاع الإنسانية؛ إذ إن التدهور في الأداء ، وانخفاض الدافعية ، وسيطرة الانفعال السلبي ترافق الحالات التي يعزو الأفراد فشلهم فيها إلى قلة الكفاءة ،أو نقص القدرة ،أي حين يتم عزو الفشل لعوامل ذاتية غير خاضعة للتحكم (الحداد والأخرس ، ١٩٩٨: ٢٣٧). و يرى (سيلكمان) إن التجارب المؤلمة التي يمر بها الفرد مثل حالة الوفاة أو الاعتداء الجسدي أو النزاع الأسري المستمر ، تجعل منه متشائماً وتشيع بداخله الشعور بالعجز وفقدان السيطرة بسبب تعميم تلك الخبرة على المواقف المستقبلية (سيلكمان) بالعجز وفقدان السيطرة بسبب تعميم تلك الخبرة على المواقف المستقبلية (سيلكمان الغرون ، ٢٠٠١: ٢٠٠٠).

وقد أكدت على ذلك منظمة الصحة العالمية (WHO)؛ إذ وجدت أنّ نسبة ٨٠% من حالات المرض الجسمي كان نتيجة حالة الصراع النفسي لضغوط العمل أو الدراسة في بيئة لاتتماشى مع احتياجات الفرد المادية والسيكولوجية ،والمصاعب، ولاسيما ان المشاكل الأسرية والأمراض والمخاوف كلها أمور خارج عن سيطرة الفرد وطاقته ويصعب عليه تجاوزها أو التخطيط لمواجهتها ، فهذا سيؤدي بالفرد إلى الشعور بالحيرة والإرباك والعجز ،وهو يؤثر سلباً على جهازه العصبي فتصيبه بالتعب والإجهاد، وشعوره بضعف قدرته وثقته بنفسه إزاء كل عمل يوعز إليه (Rita,et.al,1990,p:515)

ولذلك أرتات الباحثة التصدي لهذه المشكلة من خلال اساليب المعرفية السلوكية المتمثلة ب(الدعاء والتمني إعادة تفسير الإحساس بالألم).الذي اعتمدها الباحثة في البحث الحالي ولهذا يمكن تلخيص مشكلة البحث الحالي بالسؤال التالي:س/هل هناك تأثير بأسلوبي المعرفية والسلوكية في خفض العجز النفسي لدى الشباب العاطلين ؟

*أهمية البحث:

فالإرشاد هو عملية تعلم وتعليم تساعد الفرد على فهم نفسه وجوانب شخصيته، وتساعد على اتخاذ القرارات وحل المشكلات بدقة وموضوعية حتى يستطيع أن ينمو نموا شخصيا واجتماعيا

وتربويا ومهنيا ،ويتم عبرعلاقات إنسانية بينه وبين المرشد النفسي الذي يقوم بالعملية الإرشادية وصولاً لتحقيق الغاية المرجوة (الداهري، ٢٠٠٥: ٢٠٠٧).

إذ قام أتن باك(Itten Back, 1990) في بريطانيا، بدراسة للتحقق من فرضية إمكانية التنبؤ بقوة الأنا لدى الأفراد في الكشف عن قدراتهم العقلية والنفسية والاجتماعية والبدنية في حل مشاكلهم، على عينة طلبة الجامعة، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود علاقة بين مقياس قوة الأنا والعجزالنفسي أو القدرة على حل المشكلات ،أي ان القدرة أو العجزالنفسي لا ترتبط بالصلابة الشخصية من عدمها (Itten Back,1990,pp:28-30).

والعجز النفسي يؤثر سلباً على إرادة وعزيمة الإنسان، وقد يصل تأثيره أحياناً إلى نشوء أمراض نفسية تتطلب علاجاً مناسباً، كما أن هذه المؤثرات السلبية تقلل من همة الأفراد فتتلاشى أحلامهم مما يجعلهم محبطين وغير قادرين على التفكير، وتتعطل حركة إبداعهم وإنتاجهم بسبب توقفهم عند مواطن العجز (العزعزي، ١٩٣٠:٠٠٠).

وبما إن العديد من المشكلات النفسية يسبقها تفكير خاطئ في المواقف،وان العوامل الفكرية المسببة لمشكلة العجز النفسي تكون ،إمّاعلى هيئة معتقدات ،أو وجهات نظر خاطئة يتبناها الشخص عن نفسه، أو عن الآخرين أوعن كليهما ممّا يسبب له التعاسة والهزيمة الذاتية وسوء التوافق ووقوعه تحت وطأة أساليب خاطئة في التفكير (الجبوري ،٢٠٠٥: ٥). لذا انصب اهتمام العملية الإرشادية على تعديل أفكار الأفراد مشاعرهم، وسلوكهم نحو ذواتهم والآخرين والمجتمع الذي يعيشون فيه، مما يعزز القول إن الفرد الذي يمتلك خبرة إرشاد نفسي ناجحة يمتلك خبرة نمو وارتقاء نفسي ناجح في الوقت ذاته (أبو النصر، ٢٠٠٩: ١٥١) .وعلى صعيد تخفيض العجز يقول سيلكمان الوقت ذاته (أبو النصر، ٢٠٠٩: ١٥١) .وعلى صعيد تخفيض العجز يقول سيلكمان القوة وليس مجرد رعاية الضعف إطار علم النفس الإيجابي هو تعزيز القوة في الفرد وتوكيد بناء هذه القوة وليس مجرد رعاية الضعف(Seligman, 1995, p. 94).

وتبرز اهمية البحث الدراسة الحالية كون الهدف منها معرفة تأثير اساليب المعرفية والسلوكية في خفض العجز النفسي لدى الشباب العاطلين وربما تعد إضافة جديدة الى البرامج الأرشادية والعلاجية .إذ يعتمد البرنامج على أسلوبي (الدعاء والتمني -تفسير الاحساس بالألم).

وانطلاقاً مما تقدم يمكن إيجاز أهمية البحث الحالى:

1- أهمية الفئة العمرية المتمثلة بالشباب ، تعد هذه الشريحة أمل المستقبل، وعليهن تقع عملية النهوض في جوانب الحياة اجمع ؛ لأنها تزود المجتمع بالعناصر المجددة والمبدعة التي تقوده إلى

الازدهار والتقدم والرقي،ولأنهن عماد المجتمع ومركز طاقته الفاعلة والمنتجة والقادرة على إحداث التغيير في مجالات الحياة كافة.

٢-إن العجز النفسي يمثل سلوكاً يتجنب فيه الفرد المهمات الصعبة التي تبعده عن مواجهة تجربة الفشل والإحباط في مواقف الحياة.

٣- إن العجز النفسي يؤثر بالاتجاه السلبي على إرادة الإنسان وعزيمته والتعرض
 لأمراض نفسية تتطلب علاجاً فيما بعد.

- ٤- تزويد الباحثين والمرشدين والمرشدات ببرنامج إرشادي على وفق لخفض العجز النفسى
- و- يشكل البحث الحالي إضافة إلى المعرفة وتوسيعها وذلك بسبب ندرة الدراسات والابحاث في المكتبات العراقية .

*اهداف البحث وفرضياته:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على تأثير أسلوبي (الدعاء والتمني - وإعادة تفسير الاحساس بالألم) في خفض العجز النفسي لدى الشباب العاطلين من خلال اختبار الفرضية الصفرية التالية:-

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات مقياس العجز النفسي بين المجموعات الثلاث المجموعة التجريبية الأولى (بأسلوب الدعاء والتمني)، والمجموعة التجريبية الثانية (بأسلوب إعادة تفسير الاحساس بالألم)، والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي.

*حدود البحث:

تحدد البحث الحالي بـ: الشباب العاطلين في محافظة بغداد والتي تتراوح اعمارهم (١٥- ٣٠)سنة

*تحديدالمصطلحات:

*العجز النفسي(psyolgical-lessness)عرفه كل من:

-سیلکمان(Seligman)(۱۹۹۸):

"حالة نفسية تظهر فيها ثلاثةأنواع أساسية من العجز : عجزمعرفي يظهر في ضعف قدرة الفرد على التعلم من التجارب والخبرات السابقة، وعجز دافعي يتمثل في انخفاض دافعية الفرد في محاولة التحكم بالأحداث، التي تؤدي به إلى الاستسلام للفشل، والسلبية، وعدم الرغبة بالمحاولة من جديد للقيام بأي فعل يحقق أو يقترب من الهدف، وعجز انفعالي يتمثل في انفعالات سلبية مثل القلق والغضب ويحتمل أن تكون هناك مؤشرات تدل على الاكتئاب نتيجة تدني قدرته على التحكم بالأحداث" (Seligman, 1998, p.18-33).

الجزائري (٢٠٠١): حالة شعور باليأس وفقدان المساعدة النفسية (الجزائري ، ٢٠٠١: ١٥٢).

-الرفاعي (٢٠٠٣): أنه اعتقاد عام لدى الفرد بأن هناك انفصالاً بين ما يبذله من جهد وما يتمتع به من مقدرة وبين الحصول على النتيجة (عدم الاقتران بين الأفعال والتصرفات والنتائج) (الرفاعي،٢٠٠٣: ١٦)

-محمود، ٢٠٠٤ : "بأنه حالة من انخفاض المثابرة والاستسلام السريع في مواجهة المشكلات والمواقف الضاغطة والاستجابة لتلك المواقف بمستوى أدنى مما تسمح به قدرات الفرد وتتكون هذه الحالة من اعتقاد الفرد بضعف قدراته في السيطرة على تلك المواقف، وتوقعاته للفشل الذي يسبق توقعاته للنجاح" (محمود ٢٠٠٤: ٩٣).

-الشربيني (٢٠٠٥): "هو افتقار الفرد إلى القدرة على التحكم في الإحداث المحيطة به،وانه لن يقدر مهما حاول لان افتقاره هذا خارج عن قدرته على التحكم" (الشربيني،٢٠٠٥،٠٠٠).

-لتعريف النظري: اعتمدت الباحثة تعريف المنظر" سيلكمان"،١٩٩٨ (-١٩٩٨ الباحثة تعريف الباحثة تعريف المنظر" ملائم للبحث الحالي.

-التعريف الإجرائي: "هي الدرجة الكلية التي تحصل عليها المستجيبة على فقرات المقياس المعد لهذا الغرض".

*الشباب العاطلين :بأنه الفرد الذي بلغ عمره ١٥ سنة فأكثر والقادرعلى العمل ولديه استعداد للعمل . الفصل الثاني:

القسم الأول/العلاج السلوكي المعرفي

العلاج السلوكي المعرفي منهج علاجي يستخدم فنيات تعديل السلوك ويدمجها مع مناهج تغيير الأعتقادات غير المتكيفة ، والمعالج هنا يحاول مساعدة الحالات على ضبط ردود افعالهم الأنفعالية المزعجة عن طريق تعليمهم الأساليب الأكثر فاعلية في التفكير والتحدث مع الذات بشأن التجارب الحياتية التي يخوضونها (Athinson et al,1996,p.566).

وترد بدايات تطور العلاج السلوكي المعرفي الى اعمال اليس (١٩٦٢) وبيك (١٩٧٦) ، بالأضافة الى جهود ومثابرة العديد من العلماء والباحثين الآخرين امثال باندورا (1965–1969) وميتشنبوم وسيلجمان (Seligman,1970)، وماهوني (Mahoney, 1974) وميتشنبوم (Meichenbaum, 1977) ، وكان لهم اثر كبير في تطوير العلاج المعرفي ليصبح بشكله الحالي الذي يستوعب فنيات سلوكية ومعرفية معاً

. (Early,2000,P.30 ;McMullin& Giles,1981,p.8)

وهذا الدمج بين السلوكية والمعرفية في العلاج اصبح واضحاً وجلياً للمعالج بعد ان تم وضع عدد من الافتراضات حول مبادئ العلاج السلوكي المعرفي ، وعلى النحو الاتي:

١ / ان الحالة والمعالج يعملان معاً في تقييم المشكلات والتوصل الى الحلول .

- ٢ / للمعرفة دور اساسى في التعلم الأنساني .
- ٣ / المعرفة والوجدان والسلوك تربطهم علاقة متبادلة على نحو سببي .
- ٤ /الاتجاهات والتوقعات والأنشطة المعرفية لها دور اساسي في فهم السلوك يؤثر في العلاج.
 - ٥ / العمليات المعرفية تندمج معاً في نماذج سلوكية (Early,2000,P.30) .

ويرى أن المشكلات النفسية ترجع بالدرجة الأساس ، الى ان الفرد يقوم بتحريف الواقع والحقائق بناءً على مقدمات مغلوطة وافتراضات خاطئة ، وتنشأ هذه الأوهام عن تعلم خاطئ حدث في إحدى مراحل نموه المعرفي (بيك، ٢٠٠٠ ص٧). ولهذا يرى أصحاب هذا الاتجاه ان السلوك غير المرغوب فيه او المشاعر المحزنة تبدأ مع بدء التفكير وكيفية التفكير (نصار، ١٩٩٨، ٨٧).

كما ان نظريات العلاج السلوكي المعرفي جميعها تتفق في الافتراض القائل ، ان الاضطرابات النفسية هي حصيلة لعلميات التفكير غير العقلاني وغير التكيفي وان الاسلوب الأمثل التخلص منها يكمن في تعديل البنية المعرفية نفسها (Carig head, 1982, p.5). وفي عملية تعديل السلوك لايمكن الفصل بين جوانب التفكير ،اذ ان هذه الجوانب جميعها تتفاعل فيما بينها ويكمل بعضها بعضاً ، فالاضطراب الانفعالي ليس حالة وجدانية منعزلة ، بل هو عبارة عن جوانب متكاملة من النشاط السلوكي الداخلي (فكري) والنشاط السلوكي الخارجي (حركي) وهذا يعني ان التفكير والانفعال متلاحمان ويتبادلان التأثير والتأثر في علاقة دائرية (إبراهيم ، ١٩٩٨، ٢٩١) . والعلاج المعرفي بمعناه الواسع يتكون من كل المدخلات التي من شأنها أن تخفف الاضطراب النفسي،عن طريق تصحيح المفاهيم الذهنية الخاطئة والإرشادات الذاتية المغلوطة ، وبهذا المعنى يمكن تغيير الاستجابات الانفعالية غير المناسبة ، غير ان بناء الأحكام الخاطئة قد يبدو عادة متأصلة وعميقة الجذور يصعب الوصول اليها بحيث يتطلب تصحيحها اتباع بعض الخطوات منها (كما يرى بيك ، ٢٠٠٠).

ب- التمييز بين الافكار اللاعقلانية المنحرفة والافكار التوافقية السوية.

ج- استبدال تلك الافكار غير المنطقية باخرى اكثر منطقية وتوافقية.

د-التثبت من صحة ماحققه من تغيير أي الفرد بحاجة الى تغذية راجعة (بيك،٢٠٠٠، ص٢٣٠).

يرى ماهوني (Mahoney) ان الكثير من علماء العلاج او الإرشاد السلوكي المعرفي يقررون ان هذا المنحنى العلاجي يضم اتجاهين رئيسيين:-

الأول: الاتجاه العقلاني ويمثله اليس (Allis) والثاني الاتجاه الاستدلالي ويمثله بيك (Beck) (الصفار ، ٢٠٠٢، ص٣٦).

وبناء على ذلك يحاول تعديل السلوك المعرفي تغيير السلوك من خلال التركيز على كيفية ادراك الفرد للمثيرات البيئية وتفسيره لها وليس من خلال تغيير الظروف البيئية نفسها بطريقة مباشرة (الخطيب، ١٩٩٥، ص٢٤٨). لذا اهتم معدلوا السلوك المعرفيون بتطوير الاجراءات الارشادية التي تستند على

مشاركة المسترشد نفسه في تغيير سلوكه ، فالمبدأ الاساس الذي يقوم عليه هذا المنحى هو ان الاهتمام بتحليل أنماط التفكير لدى الإنسان شرط اساسي لتطوير البرامج الارشادية الفاعلة التي تتصف بالشمولية والتكامل (Ollendick&Cerny, 1981, p:151) .

يرتكز العلاج السلوكي المعرفي على تعديل افكار الفرد عن نفسه وعن الاخرين من خلال المناقشة والحوار والتدريب على التفكير بطريقة ايجابية وواقعية وتحديد اخطاء التفكير والتوصل الى الافتراضات الأساسية الخاطئة لدى الفرد من خلال الجلسات العلاجية ، كما يعد التضخيم احد الاخطاء الاساسية في التفكير فضلاً عن التصغير والاستنتاج الانتقائي والتعميم والتفكير الحدي المتطرف (سلباً كان ام ايجاباً) (المالح، ١٩٩٥، ١٣١). ويعد العلاج السلوكي المعرفي اكثر من تطبيق روتيني او ميكانيكي لمجموعة من التقنيات ، فالمعالج او المرشد يقوم بالتحليل الوظيفي لكل قضية ويركز على العوامل الادراكية لدى المسترشد للتغلب على تأثيرات المشاكل وعلاجها باستعمال تقنيات العلاج السلوكي، والغرض ليس تغيير السلوك وحده، وانما تغيير المفاهيم والتفسيرات الشخصية (عبد الله ، ٢٠٠٠، ص٥١). يتألف العلاج السلوكي المعرفي بمعناه الواسع من كل المداخل التي من شأنها ان تخفف الكرب النفسي عن طريق تصحيح المفاهيم الذهنية والاشارات الذاتية المغلوطة. هذا ومن ابرز العلماء في هذا المجال ميكنبوم (Meichenbaum, D) وارون بيك الذاتية المغلوطة. هذا ومن ابرز العلماء في هذا المجال ميكنبوم (Beak,A) والبرت الس (Beak,A) والبرت الس (Beak,A)

نظرية آرون بيك Aron Beck

ان المدارس المعاصرة (التحليلية ، السلوكية ، البايولوجية) من وجهة نظر بيك (Beck,1976) تستهين بقدرة الحالة في فهم نفسها بنفسها وعلى حل مشكلاته بما لديه من قدرات عقلية ، وكأنهم يدفعون الحالة الى الأعتقاد بانه عاجز عن علاج نفسه وان عليه ان يطرق باب المعالج المحترف كلما آلمت به شدة من الشدائد المعتادة في الحياة اليومية ، وان تلك المدارس السابقة مقتنعة بأن الاضطرابات النفسية تنبع من اسباب خارج نطاق فهم الحالة ، وانه لايمكن استخدام طرائق سهلة وواضحة ليعالج بها الحالة مشكلاته المعتادة في حياته اليومية بنفسه مع قليل من التوجيه ، ان هذا التلقين يحط من قيمة الفطرة الانسانية ويجرد الحالة من استعمال عقلها في تحليل مشاكلها ومعالجتها ، بل ويعتقد بيك ان تلك الأتجاهات النظرية انما تقف حجر عثرة امام المعالج النفسي ويكف المعالج عن حث الحالة على استعمال عقلها ، الا ان المعالج النفسي المعرفي مقتنع بأهمية منطقة الوعي عند الانسان ويعتبرها المادة الثرية التي تتيح لنا تحفيز الحالات في الانتباه للأفكار الواعية والاعتماد على الوسائل الفطرية في تحديد مشاكله النفسية والتغلب عليها (بيك، ٢٠٠٠، ص ١٠) . وقد تزايد الأهتمام منذ السبعينيات بمنحى ادخال العقل والمنطق في العلاج النفسي وتغيير الأفكار الخاطئة او اللاعقلانية التي تتبناها الحالة ، وبرز في هذا المنظور العلاجي

ثلاثة اتجاهات علاجية أساسية ، وهم كل من بيك (Beck)واليس (Ellis)وميكنبوم (Meichenbaum) (Eysenck,2000,P.718)

حيث يمثل اتجاه بيك Beck الانتجاه الاستدلالي البنائي في العلاج السلوكي المعرفي ، فقد شهدت فترة الثمانينات تطبيقات جديدة وموسعة لهذا الاتجاه على عدد كبير من الاضطرابات ، بدءاً من العمل مع كبار السن وحتى العمل مع مشكلات الأطفال ، وهو مالم يكن موجوداً من قبل ، واتسع المجال ايضاً ليشمل التعامل مع العزلة الاجتماعية والانحرافات الجنسية ، إذ وجدت مرونة كبيرة في استعمال استراتيجيات العلاج السلوكي المعرفي ، وبدأ الاهتمام يتزايد به بعد ذلك وشهد عام (١٩٨٩) تطوراً جديداً ، اذ اتخذ العلاج منحى آخر وبدأت التطبيقات الامبريقية على عينات كانت مستبعدة من قبل، وفي الوقت نفسه اتسع مجال استعمال العلاج السلوكي المعرفي ليشمل كثير من الاضطرابات ، فتناول اضطرابات الطعام، ادمان الهيرويين والكحوليات والهلع والاكتئاب الحادوالاعاقات الذهنية فوجد بيرسونز واخرون((Persons, et al , 2003) إن هذا الاسلوب له فاعليته مع الافراد من ذوي المستويات المختلفة من التعليم والدخل والخلفية الاجتماعية والثقافية وحتى غير المتعلمين او ذوي التعلم الاقل من المتوسط ،على النقيض من الاعتقاد السائد آنذاك غير المتعلمين او ذوي التعلم الاقل من المتوسط ،على النقيض من الاعتقاد السائد آنذاك

فنيات العلاج المعرفي السلوكي Cognitive Behavior Therapy Techniques . Praying and hoping: 1- الدعاء والتمني

ويقيس التحدث مع الذات بضرورة التمني والدعاء بأن الالم سيتحسن في يوم ما ،كما أن اول من استخدم هذا الأسلوب في العلاج هو الفرنسي اميل كوي (Emile Coue)، واطلق عليه حينها الأيحاءالذاتي(Self-Suggestion)، فقد كان يعلم حالاته ان يقولوا لأنفسهم يوماً بعد يوم (أنني اتحسن أكثر فأكثر) قناعةً من كوي بأن هذا الأيحاء الذاتي بأمكانه تغيير السلوك ويهدف هذا الاسلوب الى تدريب الحالات الأستجابات اللفظية على افتراض ان ذلك سيؤدي الى تعديل السلوك،والتعود على الأسترخاء في المواقف التي تبعث على القلق وعدم الراحة (P.47). وتشتمل هذه العملية على تعريض الحالة للمثيرات التي تبعث على القلق في الجلسات العلاجية بهدف تعميم ردود الفعل المكتسبة اثناء المعالجة الى المواقف التي يتوقع ان يواجهها .

- اما اهم الخطوات التي وصفت لتنفيذ فنية الدعاء والتمني فهي:
- ١- ان يؤدي المعالج السلوك المستهدف وهو يتحدث الى نفسه بصوت مسموع.
- ٢- بعدها تؤدي الحالة السلوك المستهدف ويقوم المعالج بتوجيهه وتزويده بالتعليمات اللفظية
 - ٣- تقوم الحالة بتادية السلوك المستهدف وهو يتحدث الى نفسه بصوت مسموع.
 - ٤- تقوم الحالة بتادية السلوك المستهدف وهو يتحدث الى نفسه بصوت منخفض.
- ٥- تقوم الحالة بتأدية السلوك المستهدف مستخدمةً حديث الذات(الخطيب ١٩٩٥،٢٥٩٠).

اذ يميل كل البشرالي التأثر ذاتياً بتجارب الفشل ، وغالباً ما يعطونها اهتماماً اكثر مما تستحقه والمعروف ان التجربة الفاشلة تترك في الذاكرة اثراً لا يمحى ، وكثيرا ما يسمح الانسان للتجربة الفاشلة بان تؤثر على حاضره ومستقبله اكثر مما يبنغي، فاذا تعلمنا من التجربة فقد قمنا بخطوة صغيرة نحو النجاح في المستقبل،وتضعف احتمالية تكرارهذا الخطأ ثانية (سيبرت،١٩٩٥٥).

۲ – أعادة تفسير الاحساس بالألم Reinterpreting pain sensation:

يصنفه البعض ضمن اساليب تعديل السلوك المعرفي ، ويشمل هذا الأسلوب تنمية مهارات حل المشكلات من خلال تطوير استراتيجيات عامة مناسبة للتعامل مع المشكلات وايجاد الحلول لها في حالة مواجهتها ، ومع ان هذا الأسلوب يقترن بأسمديزوريلا و كولدفرايد (Soldfried,1971) الا ان جون ديوي (Dewey,1933) قد اشار منذ زمن الى مهارة ايجاد الحلول للمشكلات في الكثير من كتاباته ، ويؤكد كازدن (Kazdin,1978) على ان عملية تطبيق اسلوب أعادة تفسير الاحساس في العلاج النفسي يشبه الى حد بعيد الأسلوب الذي اقترحه ديوي ، ويوصف هذا الاسلوب في ادب العلاج النفسي على انه سلوكي معرفي لأنه يحاول تطوير طرائق عامة في التعامل مع المشكلات بدلاً من التركيز على السلوكيات الظاهرة المحددة (Bransford&Stein,1993,P.16,27).

اما كلفورد (Guiford) فقد اشار فيما بين العامين (١٩٥٩-١٩٦٧) الى ان للذكاء علاقة وثيقة بقدرة الشخص على حل المشكلات فيقول كلفورد "ان حل المشكلات هي عملية عقلية بحاجة الى الربط بين المعلومات وتحليلها وبناء الاستنتاجات ، فلابد من ان يمتلك الفرد القدرة الذكائية : كالمرونة(Fluency) والطلاقة (Fluency) والاصالة (Originality) من اجل حل المشكلات (Ellis&Hunt,1993,P.280).

ويعتقد اتباع هذا النموذج العلاجي ان السلوك غيرالتكيفي انما هونتاج لعجز الشخص وعدم قدرته على حل المشكلات بطريقةمنظمة(Medin et al,2005,P.391)ويتحدد هذاالاسلوب بـ:

أولاً / تحديد المشكلة او توليدها وفهم معناها .

ثانياً / اعادة صياغة المشكلة في صيغة تسمح بالبحث فيها .

ثالثاً / التخطيط المفصل للعمل على حل المشكلة (كتحديد الاحتماليات التي يجب الانتباه لها حول المشكلة ، ومصادر جمع البيانات) .

رابعاً / تنفيذ الخطة المرسومة لحل المشكلة .

خامساً/ استخلاص البيانات وعرضها على شكل تقرير لاختيار الحل المناسب بين عدة حلول . سادساً / تفسير البيانات واستخلاص النتائج من اجل التوصل الى اسباب اختيارنا لهذا الحل. سابعاً / تقويم الخطوات المتبعة في حل المشكلة وتقويم النتيجة النهائية .

ويمكن اعتبار الخطوة الأولى والثانية مرحلة واحدة بينما تعتبرالخطوات مرحلة قائمة بذاتها ، فالتقويم قد يعني اعادة صياغة المشكلة مرة ثانية او اعادة تشكيلها بطريقة اكثر ملاءمة للعلاج.مفهوم العجز النفسى : Concept Psychological – Helplessness

من خلال الدراسات التي قام بها المنظرون والباحثون والتي أثبتت أن العجز النفسي هو محصلة الخبرات المؤلمة، وغير السارة الناتجة عن المواقف الصعبة ،والضغوطات الحياتية السابقة ،التي تم تطبيقها على معظم المواقف المتشابهة للخبرة الحقيقية الاولى، والتي قُوبلت بالتردد في استخدام أي سلوك أو تصرف يقاوم أو يواجه هذه المواقف تجنباً لصدماتها ، لذا تولد لدى الفرد حالة نفسية ناتجة من شعوره بأنه لا فائدة من جهده المبذول في تخطي أي حدث سلبي ، مما يجعله يتوقع العجز ، والعمل بدون رغبة حقيقية ، لذلك أصبحت تلك المواقف مصادر تهديد له وقد يعمم فشله في إدراكه لهذه المواقف الى المواقف التالية؛ لانه نقل احساسه بالعجز اليها ؛ لافتقاره الى القدرة على التحكم في تلك المواقف أو الأحداث المحيطة به ، وأن أفتقاره هذا خارج عن سيطرته ، ويُؤمن الفرد تماماً ان الفشل سيكون حليفه مهما بذل من جهدٍ ، لذا أصبحت بنيته المعرفية مشوشة تحمل في طياتها الافكار السلبية الخاطئة ، فوقع تحت وطأة العجز النفسي وتأثيراته السلبية المتمثلة بالاكتئاب والانطواء والعزلة والانسحاب الاجتماعي ويرى (روجرز)انه يصعب على الفرد تحقيق ذاته وانسانيته إذا شعر بالتهديد والعجز عن اشباع حاجاته ومواجهة مشكلاته (الجماعي ، ٢٠٠٠ هم)

*الأعراض الخاصة بالعجز النفسي عن الكراس التشخيصي والاحصائي الرابع (DSM_IV):

١ -قلق وخوف ينتاب الفرد بسبب تفسيره الخاطئ للحدث الحاصل.

٢-عجز انتباه يصيب الفرد بسبب تشويش بنيته المعرفية.

٣-لا يحسن الفرد تقديراً لذاته فمستوى تقدير الذات لديه منخفض.

٤-يبرر اللوم الذي يقع على عاتقه من قبل نفسه ومن الآخرين تجنباً للأحباط والفشل في الخوض في دوامة البحث عن الحلول لمشكلاته.

٥-انزعاج وارتباك مستمر ولاسيما عند المرور في الخبرة المؤلمة والموقف الضاغط.

ارق مع آرهاق یفقده الترکیز عند ممارسة العمل

*معايير الاصابة بالعجز النفسي:

هناك ثلاثة معايير توضح العلامات التي تظهر على الفرد المصاب بالعجز النفسي هي:

- السلبية وتوقع الاحداث أو المواقف غير السارة ، ويرى سيلكمان بأن السلبية تتشأ من مكافأة الاستجابات السلبية ومعاقبة الاستجابات الايجابية مما يشكل يقيناً لدى الفرد بأنه لا توجد فائدة أو جدوى من جهده.

- الاحداث غير القابلة للتحكم وادراكها ، تولد لدى الافراد ضعف القدرة على التعامل بمرونة مع تلك الاحداث مما يؤدي الى تشكيل العجز وتعميقه .

- معارف العجز ،وهي معارف تتوسط إدراك وممارسة سلوكات العجز والاحداث غير القابلة للتحكم وهي غير واضحة في معالمها وقابلة للتعميم في المواقف(Valas,2001,71.90). الخصائص الشخصية للأفراد العاجزين نفسياً.

١-شخصية الفرد لا تتمتع بالتكامل بين الانا والانا الاعلى ،مما يؤدي به الى عدم القدرة على
 تحقيق اهداف مرغوبة ذات طابع تفاؤلي وتكون نظرتُه للحياة متسمة بالسوداوية.

٢- لا يؤدي المهام المؤكلة اليه بيقظة وانتباه وكأنه مرغم عليها وان هذا الشيء لا يعنيه.

٣- لا يبصر العقبات ، وليس لديه المقدرة على مواجهة الصعاب من أجل تحقيق أهدافه وتتكون لديه قناعة غير حقيقية بقبول الفشل ، (الرضى بالمقسوم) إن صحَ التعبير.

3-لا يمكنه تنفيذ أهدافه نظراً لعدم توفر الامكانات اللازمة لديه بحسب أعتقاده ويرفض تكليف نفسه وان توفرت تلك الامكانات.

الافتقار للتغذية الراجعة التي من شأنها المساعدة في تعديل أو تغيير أو الاستمرار في التمسك
 بالخطط الملائمة لتحقيق الاهداف بسبب العجز المعرفي.

الفصل الثالث: منهجية البحث:

وتُعد الدراسات و البحوث التجريبية من أدق الدراسات و البحوث حيث يمكن فيها استعمال الفرضيات ،ويكون هذا النوع من البحوث صادقاً إلى حدٍ ما للمساهمة في خفض بعض الظواهر النفسية والتربوية والاجتماعية وتحجيمها أو حل لهذه المشكلات من خلال نتائج الدراسة التي توصلت إليها ومدى الاستفادة منها في المؤسسات والمنظمات التعليمية والتربوية، وهذا ما أشار إليه عدس (١٩٩٨) من إن الأسلوب التجريبي يُعد من أكثر الأساليب صدقاً في حل المشكلات النفسية والتربوية (عدس،١٩٩٨) أو هو "تغيير شيء وملاحظة اثر التغيير في شيء آخر " (أبو حويج، ٢٠٠٢). وقد اتبعت الباحثة الأسلوب التجريبي في اختبار فرضية بحثها وسيتم في هذا الفصل تناول منهجية البحث المتبعة وإجراءاتها من مجتمع البحث وأنتهاءً بالوسائل الإحصائية.

أ- مجتمع البحث:-

يشتمل مجتمعالشباب العاطلين في محافظة بغداد والبالغ عددها (٤٥٠)شاب في محافظة بغداد والجدول (١) يوضح ذلك

جدول(۱) اعداد الشباب العاطلين في محافظة بغداد

المجموع*	اسم المنطقة	المجموع	اسم المنطقة	ت
٥,	الكرخ الاولى	١٠٠	الرصافةالاولى	١
0,	الكرخ الثانية	١	االرصافة الثانية	۲
٥,	الكرخ الثالثة	١	الرصافة الثالثة	٣

ثانياً: عينة البحث: -تشمل عينة البحث الشباب العاطلين وطبق مقياس العجز النفسي على (٤٥٠) شاب بالطريقة العشوائية.

عينة التجربة: -اختارت الباحثة الشباب العاطلين من الرصافة الأولى لغرض تطبيق المقياس على العينة البالغة (١٠٠) شاب وذلك لوجود أعداد مناسبة من الشباب الذين يعانون من العجز النفسي . وتم حصلوا الشباب على أعلى درجات لمقياس العجز النفسي وبلغ عددها (٥٥) شاب ، وتم تقسيمهن على ثلاث مجموعات (تجريبية أولى ، وتجريبية ثانية، ومجموعة ضابطة)، وبواقع(١٥) شاب لكل مجموعة وكما هو موضح في الجدول(٤) ، بصورة قصدية ،وتم اعتماد محك وهو (الوسط الحسابي+ انحراف معياري واحد) وبلغ(٩٤١ ١٠٤) ويقرب الى(١٠٤) وعليه بلغ المحك (١٠٤) درجة وكل طالبة تحصل أعلى من (١٠٤) درجة تُعد ضمن المجموعات البحثية الثلاث،كما موضح في الجدول(٢)،

جدول (٢) توزيع أفراد عينة البحث للمجموعات الثلاث

الشباب	نوع المجموعة
10	التجريبية الأولى
10	لتجريبية الثانية
10	الضابطة
٤٥	المجموع

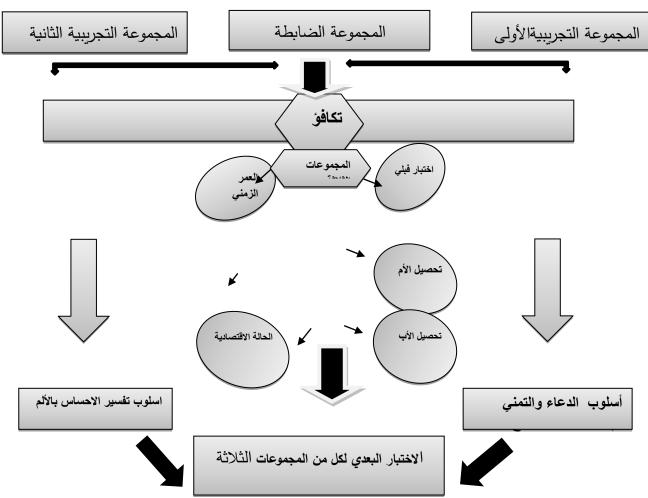
ثالثاً: التصميم التجريبي:-

يقصد بالتصميم التجريبي المخطط أو البرنامج الذي يعمل به الباحث ليوضح كيفية تنفيذ التجربة(داود ١٩٩٠:٢٥٦٠)، وكما يرى (العيسوي،٢٠٠٠) التصميم التجريبي هو وضع الهيكل

الأساس للتجربة ويتضمن وصف الجماعة التي يتكون منها أفراد التجربة وتحديد طرق اختيار عينة التجربة (العيسوي، ٢٠٠٠،٦٠).

ولتحقيق هدف البحث اتبعت الباحثة التصميم التجريبي ذا المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة ذات الضبط شبه المحكم، لكون هذا التصميم يضبط عدد من العوامل التي قد تؤثر في الصدق الداخلي (رؤوف، ٢٠٠١).

والشكل(١) يوضح التصميم التجريبي في البحث.



رابعاً التكافؤ: إن إجراء عملية التكافؤ بين المجموعات التجريبية والضابطة للبحث أمرضروري ومهم للتصميم التجريبي للبحث (أبو علام،١٩٤١).ولمزيد من الدقة حاولت الباحثة ضبط بعض المتغيرات الدخيلة التي تعتقد بأنها يمكن ان تؤخذ بنظر الاهتمام،حيث تؤكد العديد من الدراسات أن سلوك الفرد في أي موقف يتأثر بعوامل أساسية دخيلة لاسيما تلك التي تتعلق

بخصائص الفرد الشخصية ومنها الميول والاتجاهات والمعتقدات والتي يمكن التعرف عليها من الدرجة التي يحصل عليها المستجيب في مقياس العجزالنفسي المعدلأغراض البحث الحالي والعوامل التي يمكن أن يكافأ بها والتي تؤثر على المتغير التابع هي الدرجات التي يحصل عليها المستجيب على المقياس والتحصيل الدراسي للأب والأم وعمر الشاب ،التخصص، الحالة الاقتصادية (ملك- أيجار)،كما بينت العديد من الدراسات منهادراسة (مجد ٢٠١١).

وبذلك حرصت الباحثة أن توفر قدراً مناسباً من فرص التكافؤ بين المجموعات البحثية الثلاث، والذي يعد أمراً مهماً لإجراء التجربة ،وسعت الباحثة إلى أن تكون هذه المجموعات متكافئة لغرض ضبط إرجاع الفروق التي قد تحصل بين المجموعات إلى ادائها لا إلى الفروق أصلاً بين تلك المجموعات، وبناءً على ذلك اختارت الباحثة أن يكون التكافؤ بين مجموعات البحث الثلاث في المتغيرات الأتية:

- ١- درجات مقياس العجز النفسي (الاختبار القبلي)
 - ٢- العمر.
 - ٣- التحصيل الدراسي للأب.
 - ٤- التحصيل الدراسي للأم.
 - ٥- الحالة الاقتصادية (ملك أيجار).
 - ١- درجات مقياس العجز النفسي:-

وللتأكد من تكافؤ المجموعات الثلاث البالغ عددهن (٥٥) شاب في متغير درجات مقياس العجزالنفسي بالاعتماد على تطبيق المقياس،وعند استعمال اختباركروسكال واليزكانت القيمةالمحسوبة (١,١٥٩) وقيمة "مربع كاي" ألجدولية (٥,٩٩) عند مستوى دلالة (٠,٠٠) وبدرجة حرية (٢) وهي غير دالة إحصائياً، مِمًا يشير الى تكافؤ الشباب المجموعات الثلاث في هذا المتغير، والجدول (٣) يوضح ذلك

القيم الإحصائية للتكافؤ في متغيردرجات العجزالنفسي الشباب المجموعات الثلاث(الاختبارالقبلي)

مستوى	بع كاي	قيمة مري	الدرجة	الانحراف	المتوسط	متوسط	العدد	المجموعات
الدلالة	الجدولية	المحسوبة	الحرية	المعياري	الحسابي	الرتب		
				0,111	1.0,17	77,77	10	التجريبية الأولى
غير	0,99	٠,١٥٩	۲	7,700	1 • £,7 ٧	۲۳,۳۰	10	التجريبية الثانية
دالة				०,٣٦١	1.5,7.	۲۱,۹۳	10	الضابطة

^{*}قيمة مربع كاي الجدولية تساوي"٥,٩٩، عند مستوى "٠,٠٥" وبدرجة حرية " ٢".

٢- العمرالزمني: -رئيبت الأعمار من أدنى مستوى إلى أعلى مستوى واستخدم إختبار (كروسكال واليز)
 لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعات الثلاث وقد تبين أن القيمة المحسوبة تساوي (١,٤١٦) وهي
 أقل من القيمة ألجدولية التي تساوي (٥,٩٩) عند مستوى دلالة (٠,٠٠)، وبدرجة حربة (٢)، مِمًا يدل

على ان الفرق غير دال إحصائياً في متغير العمر الزمني ويشير ذلك إلى التكافؤ بين المجموعات، والجدول(٤) يوضح ذلك.

جدول(٤) القيم الإحصائية لـ (كروسكالواليز) للتكافؤ في متغيرالعمر الزمني لشباب المجموعات الثلاث

مستوى	ع کاي	قيمة مرب	الدرجة	الانحراف	المتوسط	متوسط الرتب	العدد	المجموعات
الدلالة	الجدولية	المحسوبة	الحرية	المعياري	الحسابي			
				٣,٢٩١	194,5.	۲٦,١٠	10	التجريبيةالأولى
غير	0,99	1,£17	۲	٣,٣٥٧	197,08	۲۲,۳۷	10	التجريبية الثانية
دالة				٣,٣٠٥	197,00	۲۰,0۳	10	الضابطة

^{*}قيمة مربع كاي الجدولية تساوي "٩٩,٥" عند مستوى "٠,٠٥" وبدرجة حربة " ٢".

 $7-\frac{11}{11}$ التحصيل الدراسي للأب :-تم ترتيب التحصيل الدراسي للأب من أدنى مستوى إلى مستوى أعلى وإستخدام مربع كآيلمعرفة دلالة الفروق فتبين أن القيمة المحسوبة تساوي (0,0,0) وهذا يدل على إن الفرق الجدولية التي تساوي (0,0,0) وعند مستوى دلالة (0,0,0) وبدرجة حرية (0,0,0) وهذا يدل على إن الفرق غير دال إحصائياً في متغير التحصيل الدراسي للأب ويدل هذا على التكافؤ بين المجموعات، والجدول (0) يوضح ذلك .

جدول(٥) القيم الإحصائية لـ (مربع كآي) للتكافؤ في متغير التحصيل الدراسي للأب المجموعات الثلاث

مستوى الدلالة	قيمة مربع كاي		للأب		. 1	
٠,٠٥	الجدولية	المحسوبة	بكالوريوس	متوسطة+أعدادية	ابتدائية	المجموعات
			٤	٦	٥	التجريبية الأولى
غير دالة	9, £ 9	٠,٨٠٠	٦	٤	٥	التجريبيةالثانية
			0	٥	0	الضابطة

^{*}قيمة مربع كاي الجدولية تساوي "٩,٤٩ عند مستوى دلالة "٠,٠٥" وبدرجة حرية (٤). * تم دمج الخليتين المتجاورتين (المتوسطة مع الاعدادية) لان التكرار المتوقع أقل من (٥).

٤- التحصيل الدراسي للأم: - تم ترتيب التحصيل الدراسي للأم من أدنى مستوى إلى أعلى مستوى واستخدام مربع كآي (Chi square) لمعرفة دلالة الفروق فتبين أن القيمة المحسوبة تساوي

(٠,٠٠) وهي أقل من القيمة الجدولية التي تساوي (٩,٤٩) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وبدرجة حرية (٤) وهذا يدل على إن الفرق غير دال إحصائياً في متغير التحصيل الدراسي للأب ويدل هذا على التكافؤ بين المجموعات، والجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦) القيم الإحصائية لـ (مربع كآي) للتكافؤ في متغير التحصيل الدراسي للأم المجموعات الثلاث

مستوبالدلالة	قيمة مربع كاي				المجموعات	
	الجدولية	المحسوبة	بكالوريوس	متوسطة+أعدادية	ابتدائية	
غير دالة			0	٤	7	التجريبية الأولى
	9, £9	٤,٤٠٠	٦	٧	۲	التجريبية الثانية
			٤	٤	٧	الضابطة

*قيمة مربع كآي الجدولية تساوي "٩,٤٩ عند مستوى دلالة "٠,٠٥" وبدرجة حرية (٤). * تم دمج الخليتين المتجاورتين (المتوسطة مع الإعدادية) لان التكرار المتوقع أقل من (٥).

٥٠ الحالة الإقتصادية: -تم ترتيب الحالة الاقتصادية إلى (ملك أيجار) وأستخدم مربع كآي لدلالة الفروق فتبين أن القيمة المحسوبة تساوي (٥,٩٩) وهي أقل من القيمة الجدولية التي تساوي (٥,٩٩) عند مستوى دلالة (٥,٠٠) وبدرجة حرية (٢)، مِمًّا يدل على أن الفرق غير دال إحصائياً في هذا المتغير وهذا يشير إلى تكافؤ المجموعات، والجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول(٧) القيم الاحصائية لـ (مربع كاي) للتكافؤ في متغيرالحالة الاقتصادية المجموعات الثلاث

مستوى الدلالة	قيمة مربع كاي		ا الإقتصادية	المجموعات	
٠,٠٥	الجدولية	المحسوبة	إيجار	ملك	
			٨	٧	التجريبية الأولى
غير دالة	0,99	٠,٧٥٦	١.	0	التجريبية الثانية
			١.	٥	الضابطة

^{*}قيمة مربع كاي الجدولية تساوي" ٥,٩٩٠"عند مستوى " ٠,٠٥ " وبدرجة حرية" ٢".

خامساً: أدوات البحث: لغرض التحقق من هدف البحث قامت الباحثة بالإجراءات الاتية:

١- إعداد مقياس العجز النفسي وفقاً لنظرية العجزللمنظر (سيلكَمان)المتبناة في هذا البحث.

٢- بناء برنامج إرشادي لأسلوب الدعاء والتمني وسلوب إعادة تفسير الاحساس بالألم معتمدة الاتجاة المعرفي السلوكي .

مقياس العجز النفسي: -قامت الباحثة باعداد مقياس العجز النفسي معتمدة على نظرية سيلكمان في العجز المتعلم .اعتماد على مقياس سهم ،٢٠١٤.

(تحديد مجالات المقياس وتعريفها: - وفي ضوء الإطار النظري المعتمد في هذا البحث ووفقاً لتعريف(سيلكَمان Seligman, (العجز العجز الدافعي، العجز المعرفي، العجز الانفعالي).

التعريف المتبنى في هذا البحث (تعريف سيلكمان ١٩٩٨) (١٩٩٨): "حالة نفسية تظهر فيها ثلاثة أنواع أساسية من العجز: عجز معرفي يظهر في ضعف قدرة الفرد على التعلم من التجارب والخبرات السابقة، وعجز دافعي يتمثل في انخفاض دافعية الفرد في محاولة التحكم بالإحداث التي تؤدي به إلى الاستسلام للفشل والسلبية وعدم الرغبة بالمحاولة من جديد للقيام بأي فعل يحقق أو يقترب من الهدف، وعجز انفعالي يتمثل في انفعالات سلبية مثل القلق والغضب ويحتمل ان تكون هناك مؤشرات تدل على الاكتئاب نتيجة تدني قدرته على التحكم بالأحداث (Seligman, 1998, p.18-33).

(العجز الدافعي ، العجز المعرفي ،العجز الانفعالي) وندرج في أدناه تعريفات المجالات:-مجال العجز الدافعي:-يقصد به ضعف الرغبة في العمل أوفي عزوف الفرد عن المحاولة.

مجال العجز المعرفي: - (هو أفتقار القدرة على الإدراك ووضع الحلول الصحيحة للمشاكل وهذا يعنى أن الفرد تعلم بأن النتائج التي يتعرض لها تحدث بشكل مستقل عن أفعاله).

مجال العجز الانفعالي:- (يتمثل بالمشاعر السلبية المتولدة من ضعف السيطرة على ضبط النفس وردود الفعل الصادرة عن الفرد والاستسلام السلبي للظروف البيئية).

- تحديد فقرات المقياس وصياغتها:

تعد صياغة فقرات المقياس من الأمور الأساسية، إذ كلما تمكن الباحث من صياغة فقرات مقياسه بشكل علمي ودقيق لقياس الظاهرة المراد قياسها، كلما حقق الغرض الذي أعد من أجله وقد استندت الباحثة إلى الإطار النظري لبناء فقرات المقياس.

وعلى وفق النظرية المتبناة والتعريف المشتق من النظرية وتعريف كل مجال فقد تم صياغة فقرات المقياس، ثم مراعاة صياغتها لأن تكون بصيغة بسيطة ومفهومة ،وأن تكون واضحة، وأن لا

تجمع الفقرة بين فكرتين و تكون مختصرة بقدر ما تسمح به المشكلة المدروسة وان لا تكون الفقرة إيحائية (ملحم، ٢٠٠٠: ٢٥٩). ومع إطلاع الباحثة على الدراسات القريبة منها لغرض الإفادة منها في بناء المقياس، ووفقا للنظرية المتبناة في البحث الحالي فقد تم صياغة (٣٥) فقرة موزعة بين المجالات الثلاثة (العجز الدافعي (١١) فقرة، العجز المعرفي (١٣) فقرة، العجز الانفعالي (١١) فقرة.

مؤشرات الصدق Validity :يعد الصدق من أهم الخصائص السايكومترية التي ينبغي توفرها في المقاييس النفسية لأنه يؤشر قدرة المقياس على قياس مايجب قياسه فعلاً (Hassison&Bird, 1983, p.11).فالمقياس الصادق هو المقياس الصالح لقياس السمة التي وضع من اجلها المقياس (عبد الهادي، ١٩٩٩: ١١١).

ولقد تحقق الصدق لهذا المقياس بإستعما الأمؤشرات الآتية:

أُولاً: الصدق الظاهري (Face Validity) صلاحية الفقرات):

وهو يعتمد على أساس مدى تمثيل المقياس للمكونات الخاصة التي يقيسها إذ من المنطقي أن يكون محتوى المقياس ظاهريا ممثلا لمحتوى السلوك المراد قياسه، وتعد طريقة اعتماد المحكمين في استخراج الصدق الظاهري للمقياس مهمة في الوصول إلى مقياس متكامل (Hardesty, 2004, P 99).

وإن أفضل طريقة لاستخراج الصدق الظاهري هي عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء والمحكمين للحكم على صلاحيتها في قياس ما يراد قياسه (فايتجي، ١٩٩٥ : ١١١). و لغرض التأكد من صلاحية الفقرة ووضوحها ومدى ملاءمتها لموضوع البحث الحالي تم عرض فقرات مقياس العجز النفسي بصيغته الأولية والمكونة من (٣٥) فقرة ،على مجموعة من المحكمين والمختصين في مجال الارشاد النفسي وعلم النفس والقياس النفسي والبالغ عددهم (١٣) محكماً . وقداعتمدت الباحثة اعلى معيارلقبول الفقرة على موافقة (٨٠%) من المحكمين لأبقاء الفقرة من مجموع (١٣) محكماً، و الفقرات التي حصلت على اقل من هذه النسبة استبعدت من المقياس ؛إذ يرى ايبل (Ebel 1972) بان حكم الخبراء على الصدق الظاهري ذو وزن جدير بالاهتمام ولا سيما إذا كان هؤلاء الخبراء من ذوي الدراية والخبرة (Ebel, 1972, p.555) .

وبناءً على ذلك تم حذف (٣) فقرات من المقياس ، إذ تم حذف فقرتين من المجال المعرفي (ف.١٥,١٩)إذ حصلتا على نسبة (٤٥%)، وفقرة واحدة من المجال الدافعي (ف.٨)إذ حصلت على نسبة (٦٩,٣٠) لذا تم استبعاد تلك الفقرات من المقياس،أما فقرات المجال الانفعالي فلم يحذف منها أية فقرة فقط فقرة (٢٦) تم تعديلها، وبذلك أصبح المقياس مؤلفاً من (٣٢) فقرة موزعة بواقع (١١) فقرة للمجال الدافعي، و(١٠) فقرة للمجال الدافعي، و(١٠) فقرة للمجال الدافعي، و(١٠)

تصحيح المقياس:

ويقصد به وضع درجة لاستجابة المستجيب على كل فقرة من فقرات المقياس ومن ثم جمع هذه الدرجات لإيجاد الدرجة الكلية لكل استمارة. ولقد تم تصحيح المقياس على أساس (٣٢) فقرة ويقابل كل فقرة أربعة بدائل، والبديلتنطبق عليَّ كثيراً الذي يمثل حالة العجز النفسي أعطيت له أربع درجات، أما البديل تنطبق عليَّ غالباً أعطيت له ثلاثدرجات أما البديل تنطبق عليَّ أبداً أعطيت له درجة تنطبق عليَّ أبداً أعطيت له درجة وإحدة.

- تحديد أوزان البدائل:-

تم وضع مدرج رباعي أمام كل فقرة من فقرات المقياس وهو ملائم مع لهذه الفئة بحسب ما أشارت اليه دراسة (الدليمي، ١٩٩٧) إن البدائل ذات التدرج الرباعي تتلاءم مع مرحلة الدراسة الإعدادية (الدليمي،١٩٩٧). والجدول (٨) يوضح ذلك.

جدول(۸) تدرج الإجابة على مقياس العجز النفسي

لا تنطبق عليً أبداً	تنطبق عليَّ أحياناً	تنطبق عليً غالباً	تنطبق عليً كثيراً	البدائل
١	۲	٣	٤	الدرجة

الثبات Reliability:

يقصد بالثبات هو الاتساق في نتائج المقياس فالمقياس الثابت هو الذي يمكن الاعتماد عليه والتحقق من ذلك إذا كانت فقرات المقياس تقيس السمة نفسها وتعطي نتائج ثابتة في تكرار تطبيقها عبر الزمن (ربيع، ٢٠٠٩:١١٠).

كما و يشير إلى درجة استقرار الاختبار والتناسق بين أجزائه (Martant, 1984, p:9).

وللتحقق من ثبات المقياس استعملت الباحثة طريقتين من الثبات :-

- 1- الاختبار واعادة الاختبار Test -Re test.
 - . Cronbach Alpha معادلة ألفاكرونباخ

الاختبار وإعادة الاختبار Test -Re test:

يتم حساب معامل الثبات بهذه الطريقة من خلال حساب الارتباط بين درجات مجموعة من الشباب على المقياس بعد تطبيقه مرتين بفاصل زمني بين التطبيقين الأول والثاني (عودة، ٢٠٠٥:٣٤). وتعتمد هذه الطريقة على إجراء الاختبار على عينة ممثلة للمجتمع ثم إعادته مرة ثانية بعد مرور وقت مناسب ليس قصيراً بحيث يتأثر بالتمرين على الاختبار وتذكره، ولا طويلاً بحيث يؤدي الى النسيان وبعد إجراء الاختبار مرة ثانية يحسب معامل الارتباط بين الأداء في المرتين ويُعد هذا الارتباط هو مقياس ثبات الاختبار (الغرب،١٩٨٥:٥٠).

ويمثل معامل الثبات المحسوب بطريقة الاختبار وإعادته معامل استقرار بين نتائج تطبيقات المقياس عبر الزمن الذي يؤشر التجانس الخارجي(Anastasi,1976,116).وقد طبقت الباحثة مقياس العجز النفسي على عينة بلغت (٥٠) شاب من بغداد تم اختيارهن بطريقة عشوائية وأُعيد تطبيق المقياس على العينة نفسها بعد مرور أسبوعين ثم حسبت العلاقة بين التطبيقين الأول والثاني باستعمال معامل ارتباط بيرسون وبلغ معامل الثبات (٠,٨٥)وهو معامل ثبات جيد (الرشيدي،٢٦٦:٠٠٠).

معادلة الفاكرونباخ(Cranach Alpha):تشير (ننلي) (Nunnally) ان معادلة ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي تزودنا بتقرير جيد للثبات في اغلب المواقف (1978:301, Nunnally).

وتعتمد هذه الطريقةعلى الاتساق في اداء الفرد بين فقرة إلى أُخرى (ثورندايك وهجين،١٩٨٩: ٩٧) وتستند إلى الانحراف المعياري للمقياس أو الاختبار والانحرافات المعيارية للفقرات المفردة ، ويمثل معامل ألفا متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة الاختبار إلى أجزاء بطرق مختلفة (عبد الرحمن، ١٩٨٣:٢٠١). وهو الثبات الذي يشير إلى قوةالارتباطات بين الفقرات في الاختبار (الجبوري ، ١٩٩٠: ١٠٦) ، أي تشير هذه الطريقة إلى حساب الارتباطات بين درجات جميع فقرات المقياس على عد أن الفقرة هي عبارة عن مقياس قائم بحد ذاته، وأنه يُعد مؤشراً على التجانس بين فقرات المقياس (عودة، ٢٠٠٠: ٢٥٤). وعند حساب معامل الثبات بهذه المعادلة بلغت (٨٠,٠٠) وهو معامل ثبات جيد، وقد أشار (العيسوي)إلى أن معامل الثبات الذي يتراوح بين (٧٠,٠ - ٠,٠٠) هو مؤشر جيد لاختبار الثبات (العيسوي، ١٩٨٥: ٨٥) .والجدول (٩) يوضح قيم معامل الثبات.

جدول (٩) قيم معاملات الثبات لمقياس العجز النفسي

ل الثبات	المتغير	
الفاكرونباخ	إعادة الاختبار	العجز النفسي
٠,٨٧	٠,٨٥	

وصف المقياس بصيغته النهائية: -تكون المقياس بصيغته النهائية من (٣٢) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات هي (المجال الدافعي" ١١" فقرة) و (المجال المعرفي" ١٠ " فقرة) (والمجال الانفعالي "١٠ " فقرة) وتم دمجها عشوائياً في المقياس قبل توزيعه على الشباب وتكون أعلى درجة للمقياس هي (١٢٨) درجة وأقل درجة (٣٢) ،أما الخصائص الاحصائية لمقياس العجز النفسي الذي طبق على عينة مقدارها (٤٠٠)، وكما موضح في جدول (١٠).

المؤشرات الإحصائية لمقياس العجز النفسي

القيمة	المؤشرات الإحصائية
٩٨,٠٤٥٠	الوسط الحسابي
1,	الوسيط
1.0,	المنوال
1 £,7,7,7.	الانحراف المعياري
٤٨٨–	الالتواء
٣٨٠-	التفرطح
٤٦,٠٠	أقل درجة
177,	أعلى درجة

الفصل الرابع:البرنامج الأرشادي

للبرنامج الإرشادي أهداف عامة تتمحور في هدفين اثنين هما: هدف علاجي يسعى الى خفض الاضطرابات عند الأفراد عن طريق تدريبهم على استعمال بعض الأساليب المعرفية والسلوكية المتضمنة في البرنامج،وهدف وقائي يكسب الفرد بعض الفنيات المعرفية والسلوكية المتضمنة في البرنامج التي تساعدهم على مواجهة المواقف المثيرة للقلق عندهم مستقبلا (الاحرش،٢٠٠٢: ٦٥) ورعبد الرزاق،٢٠٠٥: ٢٣). ولكي تحقق البرامج الإرشادية الأهداف المرسومة لها فأنها يجب إن تبنى على فلسفة عامة للبرامج وان يتم تحديد العينة التي سيطبق عليها البرنامج والمرشد الذي يقوم بعملية الإرشاد، ولهذا اعتمدت الباحثة في إعداد خطوات البرنامج الارشادي ذي فنيات سلوكية

معرفية تتضمن في محتوياتها ثلة من الافكار الايجابية والمنطقية تمكن المسترشد (المفحوص) من تغير افكاره السلبية والمشوهة التي يحملها عن نفسه وعن البيئة المحيطة به، مثلت على حقيقتها رؤى تندرج تحت بيرقها اهدافعامة ومنطوية بين ثنايا خيمتها واهداف سلوكية أخذ ت بعين الاهتمام في اصولها فلسفة النظرية السلوكية المعرفية.

ومن المبادئ التي يركز عليها الإرشاد المعرفي السلوكي هي:

أ التركيز على دراسة الأفكار والمشاعر والاعتقادات

ب العمل على تحليل أنماط التفكير وهي (شرط أساسي لبناء البرامج الإرشادية الفاعلة).

جـ العمل على إحداث التغييرات في العمليات المعرفية وأنماط التفكير (الخطيب، ٥٠:٤٩٩١).

ويقوم البرنامج الارشادي على في الاسلوب الأول(الدعاء والتمني الاسلوب الثاني(إعادة تفسير الاحساس بالألم) التي تتناسب مع هدف هذا البحث و قبل البدء بهذين الاسلوبين قامت الباحثة بالاجراءات الاتية :-صاغت الباحثة موضوعات الجلسات الإرشادية للاسلوبين كما يأتي:-

1- تبعاً لنتائج مقياس العجز النفسي على عينة البحث الحالي كما مرَّ ذكرها في الفصل الثالث تم ترتيب الفقرات تنازلياً بحسب متوسطاتها الحسابية وإنحرافاتها المعيارية وتعد فقرات مقياس العجز النفسي حاجات يصاغ منها موضوع لجلسة ارشادية يمكن ترجمته الى أهداف سلوكية وعمدت الباحثة الى ادخال جميع فقرات مقياس العجز النفسي في الجلسات الإرشادية،والذي دعا الباحثة الى هذا الاجراء هوالاعتقاد بأن بداية المشكلات النفسية هي تكرار هذه الاعراض البسيطة ووفقاً لما تقدم آثرت الباحثة هذا الاجراء ، حيث أظهرت دراسة (فيلانوفاوبيترسون) (Villanova &Petreson, 1992) بعد تحليلهما لـ (۱۳۲) دراسة تتعلق بحالة العجز توصلا إلى أن تضاءل إمكانية التحكم كافية لتنشيط حالة العجز ، وتتمثل صور العجز النفسي في تعليق الطلبة على أنفسهم، كما أنهم يبدون نوعا من عدم الاكتراث او اللامبالاة المستمرة، وعدم القدرة على التحكم في مجريات الأمور (مليكة، ٢٠٠٥: ٢).وقد تم تحويل فقرات المقياس جميعها الى حاجات ومن ثم الى موضوعات للجلسات إلارشادية إلاجرائية التي يمكن الوصول من خلالها الى خفض العجز النفسي لدى الشباب ، والجدول (١١) يوضح ذلك.

جدول(۱۱) تحويلالحاجات المتمثلة بالفقرات الى عنوانات للجلسات الإرشادية

عنوان الجلسة	الحاجات	ت
	· أمر بنوبات من البكاء عند شعوري بالحزن.	-1
71 - 4 - 5 - 4 - 4 - 4 - 5 - 5 - 5 - 5	· أشعر بحاجتي للصراخ أثناءالعمل.	
الاتزان الانفعالي	· أضحك بصوت مرتفع في ساحة الحديقة . 	
	اضرب وجهي عند الفشل في العمل . تا انتكان الات	
	· صعوبة التحكم بأنفعالاتي. · أميل للاستسلام عند ما أفشل في تحقيق أهدافي.	_7
الثقة بالنفس	· امين تارسسدم عند ما الحسن في تحقيق المدافي. · أشعر أن عزيمتي ضعيفة تجاه المستقبل.	- 1
التف بالتقس	۰ اتر دد في معاودة عمل ما فشلت به.	
	· أشعر أن زيادة القلق تصيبني بالغضب.	_٣
إدارة القلق	· أشعر بالارتباك في المواقف الصعبة.	
	• أشعر بضعف مقدرتي على أنجاز الاعمال المؤكلة لي.	- ٤
دافع الانجاز	• أجد نفسي عاجزة على أنجاز العمل.	
	· أشعر أني عاجزة عن تحقيق النجاح.	
	• أفضل القيام بالاعمال التقليدية.	
	· أجد نفسي عاجزة عن أستخدام الخبرة السابقة في التعامل مع المواقف	_0
الانفتاح على الخبرة	المتشابهة.	
	 أشعر أن تجارب الحياة مهمة في حياتي المستقبلية. 	
كفاءة الذات	٠ رغبتي في عمل شيء جديد ضعيف٠	٦_
	· أعنقد أن مادر سته لم يفدني في حياتي المستقبلية. التراث أن الله التراث المراث المستقبلية التراث التراث المستقبلية المستقبلية المستقبلية المستقبلية المستقبلية ا	
	 ما تعلمتُه في المدرسة لا يشعرني بسعادة مستقبلي . 	
قوة الارادة	• أشعر أن قدر تي ضعيفة على تحمل المواقف الصعبة.	_Y
	· أشعر بالعزوف عن القيام بالمجهود المطلوب لعمل ما.	
	• أعتقد أن الحظ أفضل من جميع الخبرات التي مرت بي في حل مشكلات	-Λ
حل المشكلات	الحياة.	
	• أعتقد أن قراءتي للكتب لاتساعدني في حل مشاكل المستقبل	
	· اؤمن بالمثل القائل(لاتفكر لها مدبر).	
خفض العدائية	•أرغب بالاعتداء على زميلتي عند تفوقها على.	-9
	· صعوبة التحكم في أموري الحياتية يزيد من عدواتي مع الاخرين.	
	• أتمنى الاعتداء على صاحب العمل	
المرونة	· تصرفي في المواقف الصعبة غير مرن.	-1•
	· اؤمن بالقضاء والقدر واسلم جميع أموري له.	
الشعور بالمسؤولية	· أشعر أنى عاجزة عن تحمل المسؤولية.	-11
	· أعتقد أن الحياة مستحيلة بدون مساعدة الاخرين.	

١-معايير اعداد البرنامج:
 ٢- صياغة أهداف البرنامج والفائدة المرجوة منها.
 ٣- خطوات تطبيق البرنامج الإرشادي.
 ١٤- النشاطات التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي.

- ٥- تقييم وتقدير كفاءة البرنامج الإرشادي.
 - ١ معايير اعداد البرنامج:
- العلاقة التعاونية بين الباحثة و(المسترشد)المفحوص لتحقيق الهدف الذي بُنيت من اجله .
- التركيز على مبدأ (هنا والان) لابعاد المفحوص من الاحداث التي تؤلمة وتسبب حالة العجز النفسى لديه ولاسيما الاحداث والمواقف الماضية.
 - التوجيه قصير المدى من خلال الجلسة الواحدة ووقتها المحدود.
- استخدام الواجب البيتي للتواصل والاستمرار مع ما تعلم من سلوك مرغوب في الجلسة.
- تنوع البرنامج الارشادي من خلال تنوع أستخدام فنياتأرشادية متعددة سلوكية معرفية باسلوب متدرج في كل جلسة (Johnston, et al., 1998, 854) .
 - ٢-صياغة اهداف البرنامج والفائدة المرجوة منها:
 - وضع الاهداف وصياغتها المرشد النفسي على تحديد الاداء الناجح واساليب حل المشكلات. -وضع الاهداف تحدد التوجيهات الاساسية للارشاد التي ينبغي ان يستعملها المرشد النفسي.
- -وضع الاهداف وصياغتها تساعد المرشد على اجراء التقويم من خلال تحديد المشكلات والتحقق من النجاح الذي يحرزه المسترشد في إحداث التغييرات (العزة وعبد الهادي ١١٨٠٠-٢١).

لذا صاغت الباحثة اهداف البرنامج الارشادي بما ياتي :

الاهداف العامة: ان أهمية البرنامج تأتي من أهمية السلوك المتوقع من المسترشدين منه (الخطيب ١٩٩٥:٨٣٠). وقد تضمن الهدف العام للبرنامج الحالي باسلوبيه (الدعاء والتمني - وإعادة تفسير الاحساس بالألم في خفض العجز النفسي لدى الشباب).

الأهداف السلوكية: وهي اهداف اجرائية قابلة للقياس والملاحظة بشكل مباشر تقيس مدى التغيير في سلوك المسترشد بعد الانتهاء من الجلسة ،ويمكن ملاحظة ذلك عندما يستطيع المسترشد اداء السلوك الذي يجب ان يؤديه او الذي يسبق للمرشد تحديده لغرض تحقيق هدف اكبر منه او قد تتضامن مجموعة الاهداف السلوكية في نهاية البرنامج الارشادي لتحقيق الهدف العام (الخطيب ١٩٥٥، ١٩٩٥). وتتحقق هذه الاهداف من العمل المستمر داخل الجلسات الإرشادية ومن القيام بأداء الفنيات داخل الجلسة، والتدريبات البيتية التي يكلف بها الأفراد والمتعلقة بالمواقف المثيرة للمشكلات النفسية عندهم، أذا فهي تشمل التعرف على الدور الذي يؤديه الفرد في الحياة وما المشكلات التي تواجهه ومساعدته في حلها، فضلا عن أنها تساعده على اكتساب المهارات اللازمة للمواءمة والتوافق بنجاح مع المواقف المتنوعة المثيرة لبعض المشكلات النفسية عنده باستعمال عدد من الفنيات المعرفية والسلوكية التي تم تعلمها في البرنامج ، وان التدريب على استعمالهايساعده في التغلب على المواقف السلبية المسببة للمشكلات (ملحم، ٢٠٠١: ٩٧٣).

إذ تم تحديد الأهداف السلوكية لكل جلسة إرشادية في كل أسلوب من اساليب البرنامج الإرشادي وبما يتلاءم مع طبيعة الأفراد ونوع المشكلة ووفقاً للنظرية المتبناة في هذا البحث، وساعدت هذه الأهداف في تحديد الفنيات التي يمكن استعمالها في تحقيق أهداف كل أسلوب إرشادي وقد وافق الأساتذة المحكمون المتخصصون في الإرشاد والبرامج الإرشادية على البرنامج الإرشادي في أغلب الفنيات المستخدمة فيه.

قامت الباحثة ببناء برنامج ارشادي من خلال اتباع الخطوات الاتية:

- الاعتماد على المنطلق النظري الذي عرضته الباحثة لمفهوم الارشاد السلوكي – المعرفي واساليبه ومبادءه في الارشاد عند (بيك)حيث تبنت الباحثة نظرية "ميكبوم" السلوكية المعرفية بأستخدام (

أسلوب الدعاء والتمني)وكما تبنت نظرية "بيك" المعرفية السلوكية بأستخدام (أسلوب إعادة تفسير الاحساس بالألم) في خفض العجز النفسي لدى العينة.

وقد تم تحديد عنوان الجلسات والفنيات ومواعيد انعقادها للاسلوبي (الدعاء والتمني،إعادة تفسير الاحساس بالألم)كما هو موضح في الجدولين(١٣,١٢).

جدول(١٢) الجلسات الإرشادية لاسلوب(الدعاء والتنمني) للمجموعة التجريبية الاولى ومواعيد أنعقادها

وقت الجلسة	مدة الجلسة	موعداليوم والتاريخ	الفنيات	عنوان الجلسة	ت
١١-٤٥,١١،ظهرأ	٥٤ دقيقة	الأحد ٢٠١٧/٧١٠٢	المحاضرة_ المناقشة ـالتعزيز	الافتتاحية	١
١١-،٥٥، ١١ظهرأ	٥٤ دقيقة	الثلاثاء ٤/٧/٧/٢	المحاضرة _الاسترخاء التعزيز	الاتزان الانفعالي	۲
١١-٥٥,١١،ظهرأ	٥٤ دقيقة	الخميس ٢٠١٧/٧٦	المحاضر ةالمناقشةلعب الدور التعزيز	الثقة بالنفس	٣
١١-٥٥,١١،ظهرأ	٥٤ دقيقة	۱۱لسبت۲۰۱۷/۸	المناقشة. الاسترخاء التعزيز	إدارة القلق	٤
١١-٥٥,١١،ظهرأ	٥٤دقيقة	الثلاثاء ٢٠١٧/٧/١٠	المناقشة- الاسترخاءالتعزيز	دافع الانجاز	٥
١١-٥٥,١١،ظهرأ	٥٤ دقيقة	الخميس ٢٠١٧/٧/١٢	المناقشة الاسترخاء التعزيز	الانفتاح الخبرة	٦
١١-٥٥,١١،ظهرأ	٥٤ دقيقة	الأحده ١ /١٧/٧	المناقشة- الاسترخاء- التعزيز	كفاءة الذات	٧
١١-٥٥,١١،ظهرأ	٥٤ دقيقة	الثلاثاء ۲۰۱۷/۷/۱۷	المناقشة-الاسترخاء- التعزيز	قوة الارادة	٨
١١-٥٥,١١،ظهرأ	٥٤ دقيقة	الخميس ٢٠١٧/٧/١٩	المحاضرة— التعزيز	حل المشكلات	٩
١١-٥٥,١١،ظهرأ	٥٤ دقيقة	الأحد ٢٠١٧/٥/٢٢	المناقشة-لاسترخاء	خفص العدائية	١.
١١-٥٥,١١،ظهرأ	٥٤ دقيقة	الثلاثاء٤٢/٧/٧١٠٢	المناقشة - الاسترخاء- التعزيز.	المرونة	11
١١-٥٥,١١،ظهرأ	٥٤ دقيقة	الخميس ٢٠١٧/٧/٢٦	توكيد الذات ــالتعزيز	الشعور بالمسؤولية	١٢
١١ـ٥٤,١١،ظهرأ	٥٤ دقيقة	الأحد ٢٠١٧/٧/٢٩	-المناقشة- التعزيز	الختامية	١٣

لذا اصبحت أيام الجلسات المتبقية (الأحد ،الثلاثاء ،الخميس من كل أسبوع)كما هي موضحة في الجدول،وقد تم تحديد يوم الاحد ٤ / ١٧/٢/١ ٢ لاجراء الاختبار البعدي للمجموعة الاولى (اسلوب الدعاء والتمني).

جدول(١٣) الجلسات الإرشادية لأسلوب (إعادة تفسير الاحساس بالألم) للمجموعة التجريبية الثانية ومواعيد انعقادها

وقت الجلسة	مدة الجلسة	موعداليوم والتاريخ	الفنيات	عنوان الجلسة	ت
من ۱۲ـ٥٥,۲۱ظهراً	٥٤ دقيقة	الاحد٢ /١٧/٧١	المحاضر المناقشة التعزيز	الافتتاحية	١
من ۱۲ـ٥٤,۲۱ظهرأ	٥٤ دقيقة	الثلاثاء ٢٠١٧/٧/٤	المحاضرة التخيل التعزيز التحويل	الاتز انالانفعالي	۲
من ۱۲ـ٥٤,۲۱ظهرأ	٥٤ دقيقة	الخميس٢٠١٧/٦	المحاضرة- المناقشة-لعب الدور -التعزيز	الثقة بالنفس	٣
من ۱۲ـ٥٥,۲۱ظهرأ	٥٤ دقيقة	االسبت۲۰۱۷/۸	المحاضرة - التعزيز.	إدارة القلق	٤
من ۱۲ـ٥٤,۲۱ظهرأ	٥٤ دقيقة	الثلاثاء ٠١٧/٧/١٠	تعديلالافكار السلبية وتصحيحهاالتعزيز.	دافع الانجاز	٥
من ۱۲ـ٥٤,۲۱ظهرأ	٥٤ دقيقة	الخميس٢٠١٧/٧/١٢	المناقشة -لعب الدور -التعزيز	الانفتاح الخبرة	٦
من ۱۲ـ٥٤,۲۱ظهرأ	٥٤ دقيقة	الاحد ١٠١٧/٧/١٥	قائمة الايجابيات السلبيات والموازنة بينهما	كفاءة الذات	٧
من ۱۲-۲٫٤٥ ظهراً	٥٤دقيقة	الثلاثاء١٧/٧/١٧	المناقشة- ملء الفراغات- التعزيز -	قوة الارادة	٨
من ۱۲ـ٥٩،۲۱ظهرأ	٥٤دقيقة	الخميس ٢٠١٧/٧/١٩	المناقشة المحاضرة التحويل التعزيز	حل المشكلات	٩
من ۱۲ـ٥٥,۲۱ظهرأ	٥٤ دقيقة	الاحد ۲۰۱۷/۷/۲۲	ملء الفراغات التعزيز الابعاد التركيز	خفض العدائية	١.
من ۱۲ـ٥٥,۲۱ظهرأ	٥٤ دقيقة	الثلاثاء٤٢/٧/٧١٠٢	المناقشة التعزيز رصدالافكار السلبية تصحيح	المرونة	11
من ۱۲ـ٥٤,۲۱ظهرأ	٥٤ دقيقة	الخميس٢٠١٧/٧/٢٦	المناقشة لحعب الدور_التعزيز.	الشعور بالمسؤولية	١٢
من ۱۲-۲٫٤٥ ظهراً	عقق ٤٥	الاحد ٢٠١٧/٥/٢٩	-المناقشة- التعزيز	الختامية	۱۳
/ 15.11 · 1		1 1 1 1 2 451 0	mti m - 11 - 11 1 m : 601 1 604 654		

حدد يوم الاحد الموافق ٢٠١٧/٢/١٤ ٢ لاجراء الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الثانية (اسلوب اعادة تفسير الاحساس بالألم).

تقويم البرنامج Evaluating:

للتعرف على نجاح سير البرنامج ومدى تحقيق أهدافه من خلال تصحيح أوجه النقص للوصول بالبرنامج الى المستوى الذي يحقق الهدف المرجو من بنائه،تقوم المرشدة بطرح أسئلة تتعلق بعنوان الجلسة والاجابة عليها, وقد يتحقق ذلك من خلال التغيرات الايجابية التي يمكن ملاحظتها على سلوك افراد المجموعة الارشادية، وقد استخدمت الباحثة هذا الأجراء بهدف معرفة التغير الحقيقي في سلوك أفراد المجموعتين التجريبيتين وتم ذلك من خلال الجلسات الإرشادية وعددها ثلاثة عشر جلسة لكل أسلوب (الدعاء والتمني – وإعادة تفسير الاحساس بالألم) وبواقع ثلاث جلسات أسبوعيا كما إن الزمن المستغرق (٤٥) دقيقة لكل جلسة (تم تدريب المجموعة الارشادية على فنية الاسترخاء في غير الاتزان الانفعالي،الثقة بالنفس،إدارة القلق الانفتاح على الخبرة،كفاءة الذات،دافع الانجاز،حل المشكلات،قوة الارادة، خفض العدائية، المرونة، الشعوربالمسؤولية،فضلاعن(جلستين الافتتاحية والختامية)، مما ادى الى تمديد جلسات الاسلوب الارشادي الاول (الدعاء والتمني) الى جلستين في الحدول (١٢)، والجدول (١٢).

التقويم البنائي:-

يتم هذا التقويم في نهاية الجلسة الإرشادية، إذ يتم طرح بعض الأسئلة التي تتعلق بالجلسة،وذلك لمعرفة مدى فهم أفراد المجموعة لما دار في الجلسة من خلال إجراء تلخيص لمحاورها واظهار أهم النقاط الايجابية والسلبية فيها من قبل أفراد المجموعتين التجريبيتن وملاحظاتهن ومقترحاتهن لغرض الإفادة منها.

التقويم النهائي:-

يتمثل هذا النوع من التقويم بتطبيق مقياس العجز النفسي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي باسلوبي (الدعاء والتمني)و (إعادة تفسير الاحساس بالألم) على المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية وتطبيق المقياس ايضاً على المجموعة الضابطة وذلك لمعرفة التغيرات التي قد تطرأ على تلك المجموعات وقد لا تطرأ وكذلك معرفة أي الاسلوبين الإرشاديين أكثر فاعلية من الأخر في خفض العجز النفسي لدى الشباب .

تحديد الفنيات التي سوف تستخدم في البرنامج الإرشادي:-

يستخدم المرشدون النفسيون فنيات إرشادية يتم إتقانها من قبلهم وفقا لظروف الحالة والفنيات التي تناسبها بحيث يختار المرشد النفسي واحدة او اكثر من فنيات الارشاد النفسي). (بطرس ، ٢٠٠٧ : ١٥٥) ، لذا قامت الباحثة باختيار بعض الفنيات ذات العلاقة بهدف البرنامج الارشادي ،إذ تنسجم مع مفاهيم النظرية المتبناه والاسلوبين المعتمدين ضمن فنيات الارشاد المعرفي السلوكي على وفق التطبيق في الارشاد الجمعي، ا يناسب جداً الارشاد الجماعي فهو يركز على فنيات معينة لتصحيح أفكار الفرد التي تتسم بالسلبية و هزيمة الذات في مواقف مختلفة من مواقف الحياة اليومية فضلاً عن تعديل المعتقدات ، وقد استنتج (بتروسبلي ، ٢٠٠١) أن الارشاد الجمعي يعد فعالا لحل مدى واسع من المشاكل السلوكية والانفعالية (كوري، ٢٠١٠).

عرض الأداة على المحكمين:

لغرض التعرف على مدى ملائمة عنوانات وفقرات الجلسات الخاصة بالعجز النفسي والخطوات المتبعة في البرنامج قامت الباحثة بعرض الاسلوبين الارشاديين بصورتيهما الأولية والمكونة من (١٣) جلسة ، على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص في الارشاد النفسي والعلوم النفسية والتربوية وعلم النفس،بعد ان بينت لهم الباحثة الهدف من بحثها الحالي وتحديد المتغير والاطار النظري المعتمد وذلك لابداءأرائهم وملاحظاتهم بشان مدى مناسبة الجلسات ، ووفقا لأراء المحكمين تم الموافقة على جميع العنوانات والجلسات وعلى الخطوات المتبعة في كل من الاسلوبين مع اجراء بعض التعديلات والمقترحات التي اجريت من قبل الاساتذة والمحكمين والتي اخذت الباحثة .

الفصل الخامس:

يتم في هذا الفصل عرض النتائج التي توصل إليها البحث الحالي وتفسير ها واستنتاجاتها على وفق هدف البحث والتوصيات والمقترحات وكما يأتي:-

هدف البحث :-

وهو التعرف على تأثير أسلوبي (الدعاء والتمني -وإعادة تفسير الاحساس بالألم) في خفض العجز النفسى لدى الشباب العاطلين عن خلال التحقق من الفرضية الصفرية الآتية:-

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعات الثلاث (التجريبية الأولى، والتجريبية الثانية، والضابطة) في الاختبار البعدي على مقياس العجز النفسي.

وللتثبت من هذه الفرضية استخدمت الباحثة اختبار (كروسكالواليز) (Kruskal – Wallis – وتبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (\cdot , \cdot) بين المجموعات الثلاث في الاختبار البعدي للعجز النفسي، لأن قيمة مربع كآي المحسوبة والبالغة (\cdot , \cdot , \cdot) أكبر من القيمة الجدولية البالغة (\cdot , \cdot , \cdot) عند مستوى (\cdot , \cdot , \cdot)، وبدرجة حرية (\cdot)، والجدول (\cdot) يوضح ذلك.

جدول (١٤) نتائج اختبار (كروساكال واليز) للمجموعات الثلاث لمتغير العجز النفسى

مستوى الدلالة (٠,٠٥)	قيمة مربع كا <i>ي</i>		درجةالحرية	متوسط الرتب	العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة				
				١٦	10	التجريبية الأولى
دالة	०,११	۲۹,٤٣٠	۲	10	10	التجريبية الثانية
				٣٨	10	الضابطة

وتشير هذه النتيجة إلى رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة والتي تؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعات الثلاث (التجريبية الأولى ، والتجريبية الثانية ، والضابطة)، والجدول(١٥) يوضح ذلك.

الجدول (١٥)

المجموعة الضابط الاختبار ألبعدي	المجموعة التجريبية الثانيةالاختبار ألبعدي	المجموعة التجريبيةالأولى الاختبار البعدي	ت
99	٤٤	٦١	-1
١٠٣	٤٨	٦٦	-7
1.1	٤٧	٦٧	-٣
1.7	00	Yź	- £
110	٥٨	٦٣	_0
11.	0)	٦٠	-٦
1.0	ገለ	٦٤	-Y
١٠٤	77	٦٤	-۸
1	VV	٦٥	_9
1.7	YA	٦٨	١.
٩٨	٧٤	٦٠	11
90	٧٢	٧٣	١٢
1.1	٦٥	٦.	١٣
1.7	٦٠	٦٩	-1 ٤
٩٠	٥٧	٧٤	-10
1.7,57	٦٢,٤٧	٦٤,٧٣	المتوسط الحسابي
٦,٠٨١	11,087	٤,٨٩١	الانحراف المعياري

ولمعرفة دلالة الفروق بين المجموعات الثلاث ، استعملت الباحثة اختبار مان – وتني لعينتين مستقلتين بين كل مجموعتين من المجموعات الثلاث ولذلك قامت الباحثة بإجراء ثلاث مقارنات ثنائية للتحقق من الفروق بين المجموعات الثلاث، وكما يأتي:-

المقارنة الأولى: (المجموعة التجريبية الأولى، المجموعة الضابطة)

قامت الباحثة بحساب درجات الشباب العاطلين عن العمل المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة الضابطة على مقياس العجز النفسي الذي طبق بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي ثم رتبت درجات الشباب المجموعتين، وتم حساب قيمة مان — وتني لعينتين مستقلتين تبين وجود فروق دالة إحصائياً، لأن قيمة مان — وتني المحسوبة البالغة (صفر) وهي أصغر من قيمة مان — وتني

الجدولية البالغة (35) عند مستوى (0.00) ولذا تشير النتيجة إلى أن الفروق دالة لصالح المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت أسلوب (الدعاء والتمني) وبلغ متوسط درجاتهن (35,00) وبانحراف معياري (35,00) في حين بلغ متوسط درجات المجموعة الضابطة (30,000) وبانحراف معياري بلغ (30,000)، والجدول (30,000) يوضح ذلك. جدول (30,000)

قيمة مان - وتني في الاختبار البعدي لمقياس العجز النفسي بين المجموعتين

(التجريبية الأولى والضابطة)

مستوى الدلالة (٠٠٠)	قيمة مان-وتنيU		متوسط الرتب	مجموع الرتب	العدد	المجموعة	المتغير
	الجدولية	المحسوبة					
دالة لصالح المجموعة التجريبية الاولى			٨	١٢.	10	التجريبية الأولى	العجز النفسي
G 5- 15.	٦٤	صفر	74	750	10	الضابطة	ي

المقارنة الثانية: - (المجموعة التجريبية الثانية، المجموعة الضابطة):

قامت الباحثة بحساب درجات الشباب للمجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة على مقياس العجز النفسي الذي طبق بعد الانتهاء من البرنامج الإرشادي، ثم رتبت درجات الشباب للمجموعتين وحُسبت قيمة مان - وتني (U) المحسوبة البالغة(صفر) وهي أصغر من قيمة مان - وتني الجدولية البالغة (٦٤) عند مستوى (٠,٠٥)، ولذا تشير النتيجة أن الفروق لصالح المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت فيها أسلوب(إعادة البنية المعرفية) لأن متوسط درجاتهم كان(٢٢,٤٧) درجة وبانحراف معياري (٢٣٥,١١) درجة، في حين كان متوسط درجات المجموعة الضابطة تبلغ(٢٧,٢٠)، وبإنحراف معياري (٢,٠٨١) درجة، والجدول(١٧) يوضح ذلك.

قيمة مان - وتني في الاختبار البعدي لمقياس العجز النفسي بين (التجريبيةالثانية والضابطة)

مستوى الدلالة (٠,٠٥)	قيمة مان-وتنيU		متوسط الرتب	مجموع الرتب	العد د	المجموعة	المتغير
	الجدولية	المحسوبة					
دالة لصالح المجموعة التجريبية الثانية			٨	١٢٠	10	التجريبية الثانية	العجز النفسي
, ,,,,,	٦٤	صفر	77	750	10	الضابطة),

المقارنة الثالثة:المجموعتان (التجريبية الأولى - التجريبية الثانية)

قامت الباحثة بحساب درجات الشباب المجموعة التجريبية الأولى و المجموعة التجريبية الثانية على مقياس العجز النفسي الذي تم تطبيقه بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي ثمَّ رتبت درجات الشباب المجموعتين، وتم حساب قيمة مان — وتني لعينتين مستقلتين لذا تشير النتيجة الى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية الأولى بأسلوب(الدعاء والتمني) و المجموعة التجريبية الألم) لأن قيمة مان — وتني(U) المجموعة التجريبية الثانية بأسلوب (إعادة تفسير الاحساس بالألم) لأن قيمة مان — وتني(U) المحسوبة البالغة(0.00) وهي أكبر من القيمة الجدولية لمان وتني البالغة(0.00) عند مستوى دلالة (0.00) وبلغ متوسط درجات المجموعة الاولى(0.00)، والانحراف المعياري(0.00) في حين بلغ متوسط درجات المجموعة الثانية (0.00)، والانحراف المعياري (0.00) والجدول (0.00) يوضح ذلك.

جدول(١٨) قيمة مان وتني في الاختيار البعدي لمقياس العجز النفسي في المجموعتين التجريبيتين التجريبية الأولى والتجريبية الثانية

مستوى الدلالة (٠,٠٥)	قيمة مان- وتنيU		متوسط الرتب	مجموع الرتب	العدد	المجموعة	المتغير
	الجدولية	المحسوبة					
			١٦	7 2 .	10	التجريبية الأولى	العجز النفسي
غير دالة	7 £	1.0	10	770	10	التجريبية الثانية	-

فسير النتائج ومناقشتها :-

أسفرت النتائج الخاصة بهدف البحث الحالي عن فاعلية البرنامج الإرشادي على وفق أسلوبي (الدعاء والتمني - وإعادة تفسير الاحساس بالألم) في خفض العجز النفسي لدى الشباب العاطلين عن العمل

ففي المجموعة التجريبية الأولى بأسلوب (الدعاء والتمني) قد أسهم هذا الأسلوب في خفض العجز النفسي لدى الشباب ،وهذا مؤشر على فعالية وتأثير أسلوب إعادة تفسير الاحساس بالألم من خلال الأنشطة والفعاليات والاستراتيجيات المساعدة المستخدمة في هذا الأسلوب الإرشادي السلوكي المعرفي واستطاع هذا الأسلوب أن يضع سداً منيعاً للأفكار التي كانيحملها الشباب قبل بداية البرنامج الإرشادي التي كانت تركز على المرض مقابل الصحة وعلى الألم مقابل السرور وكانت تصاغ على هيئة صور وتخيلات كادت تعزل الشباب عن كل ما يحيط بهن، وعمل العلاج المعرفي والسلوكي بفنياته ووجود بعض الأدوات التي استعملت في البرنامجساعد الشباب على جعل اتجاهاتهن وأفكار هن صحيحة وواضحة وكان دور الباحثة هو اقتراح أفكار بديلة للأفكار السلبية،حيث يُعد أسلوب إعادة تفسير الاحساس بالألم أسلوباً ناجحاً لعدة أسباب ،إ نيمكن أن يكون الأمر "قف" عن يعل على صرف الانتباه ويتنافر مع الفكرة غير المرغوبة إذ يمكن أن يتبع الأمر "قف" أفكاراً بديلة كعبارات لتقبل الذات للمساعدة في ضمان أن الأفكار السلبية غير المرغوبة لن تعود مرة أخرى .

وتتفق نتائج البحث الحالي مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كل من (لفته، ٢٠١٠) ودراسة (السوداني، ٢٠١٠) حيث أشارتا إلى فاعلية هذا الأسلوب ونجاح استعماله في العملية الإرشادية.

ومن نتائج المقارنة بين الأسلوبين ظهر عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأسلوبين الإرشاديين وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أنهما ينتميان إلى المدرسة المعرفية والسلوكية وأن هذه النظرية تقوم على فكرة واحدة وهي أن الانفعالات التي يبديها الناس إنما هي نتيجة لطريقة تفكير هم.

و من هذه النتائج فقد تمكن الأسلوبان الإرشاديان من خفض العجز النفسي لدى الشباب العاطلين في العمل إذ انخفضت درجات المجموعتين التجريبيتين(الأولى والثانية)، في حين لم يحدث تغيير ذو دلالة إحصائية على درجات المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لأي أسلوب إرشادي وكذلك تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اسلوب الدعاء والتمني ،اسلوب تفسير الاحساس بالألم .

التوصيات: Recommendation

من خلال ما توصلت إليه نتائج البحث الحالى يمكن التوصل الى التوصيات الآتية:-

- 1- تدريب المرشدات والمرشدين التربويين في وزارة التربية على استعمال أساليب العلاج السلوكي المعرفي (الدعاء والتمني- إعادة تفسير الاحساس بالألم) لخفض العجز النفسي الشباب.
- حث المرشدات و المرشدين التربويين للتعامل مع الجانب المعرفي للطلبة باستعمال أساليب حديثة و علمية كما هو عليه في البحث الحالي ومن خلال أقامة الندوات والمؤتمرات الخاصة بذلك .
 - ٣- أقامة دورات تدريبية بأشراف كوادر مدربة وكفوءة بإدخال من ينقصه من معرفة هذه الأساليب والفنيات المعرفية والسلوكية .
- ٤- تفعيل دور الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي في المدارس الابتدائية والمتوسطة والإعدادية
 والجامعات العراقية

المقترحات Suggestions:-

تقترح الباحثة إجراء عدد من الدراسات و البحوث استكملاً للبحث الحالي وتطويراً له:

- 1. إجراء دراسة علاقة بين مفهوم العجز النفسي ومفاهيم آخرى مثل (الاكتئاب ،اساليب المعاملة الوالدية • الخ).
- ٢. إجراء بحث تجريبي لتعليم طلبة الجامعة أو الإعدادية وطلبة المتوسطة فنيات حديثة لتجنب الاصابة بالعجز النفسي.
 - ٣. إجراء دراسة للتعرف على العجز النفسي لدى عينات آخرى مثل (الأطفال،الشباب الموظفين ،التدريسيين ٠٠٠ الخ).
 - بناء برنامج أرشادي على وفق مبادئ علم النفس الإيجابي (سليكمان).
 المصادر العربية والأجنبية:
 - ♦ إبراهيم ،عبد الستار (١٩٩٨). الإكتناب اضطراب العصر فهمه وأساليب علاجه. عالم المعرفة . الكويت : يصدر ها المجلس الوطني للثقافة والأداب .عدد (٢٣٩).
 - ♦ ابو علام، رجاء محد (١٩٨٩) مدخل الى مناهج البحث التربوي. ط١ الكويت مكتبة الفلاح.
 - ♦ ابو النصر، مدحت مجد (٢٠٠٩). ظاهرة العنف في المجتمع. ط. ١: الدار العالمية.
 - ♦ الأحرش، يوسف واخروُن (٢٠٠٢) .المدخل الى التوجيه والارشاد النفسي بنغازي: دار الكتب الوطنية.
 - ♦ الانصاري،بدر مجد (١٩٩٨) التفاؤل والتشاؤم المفهوم والقياس والمتعلقات. جامعة الكويت: النشر العلمي.

- ♦ العيساوي. عبد الرزاق جاسم، (١٩٩٩). أثر برنامج إرشادي في مستوى الاغتراب لدى طلبة الدراسات الإسلامية في جامعة بغداد. أطروحة دكتوراه غير منشورة. الجامعة المستنصرية.
 - ♦ العيسوي، عبد الرحمن (١٩٨٥). القياس التجريبي في علم النفس والتربية الأسكندرية المعرفة الجامعية.
 - _____ (۲۰۰۰) التربية النفسية للطفل والمراهق ط ١ بيروت لبنان.
 - ♦ غراوة،كلاوس واخرون(١٩٩٩) مستقبل العلاج النفسى ترجمة رضوان سامر جميل دمشق سوريا.
- ♦ فاتيحي، محجد، (١٩٩٥).مناهج القياس وأساليب التقويم، بناء الاختبارات والامتحانات، ومعالجة النتائج.
 ط١.منشورات ديداكتيكا، الدار البيضاء.
 - ♦ بيك ، ارون (٢٠٠٠). العلاج المعرفي والاضطرابات المعرفية. ترجمة عادل مصطفى. القاهرة: دار الافاق للنشر.
 - ◄ ____و آخرون (١٩٨٩) .العلاج المعرفي والممارسة الاكلينكية. حسن عبد المعطي. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق
 - ♦ بيك، جوديث(٢٠٠٧) العلاج المعرفى الأسس والابعاد. ط١. القاهرة: المركز القومى للترجمة.
 - ◆ الجبوري، كاظم جبر (٢٠٠٥). اثر العلاج السلوكي المعرفي في تعديل البنى المعرفية للمصابين بالاكتئاب.
 أطروحة دكتوراه غير منشورة. كلية الأداب. الجامعة المستنصرية. العراق.
 - ◆ حداد، ياسمين، والاخرس، نائل (١٩٩٨) موقع التحكم المدرك وعلاقته بالعجز المتعلم لدى الاطفال. الجامعة الاردنية: مجلة دراسات العلوم التربوية. المجلد (٢٠) ،العدد (٢).
 - ♦ (٢٠٠٠) الدعم الوالدي وحصانة الاطفال ضد العجز المتعلم في المواقف الانجازية. الجامعة الاردنية .
 - ♦ الداهري ، صالح حسن احمد (١٩٩٨).مبادئ الإرشاد النفسي والتربوي بغداد: دار الكتب .
- الأردن وائل للنشر والتوزيع
- ♦ داود، عزيز حنا وعبد الرحمن ، انور حسين (١٩٩٠). مناهج البحث في التربية. جامعة الموصل: الطباعة والنشر.
- ♦ الدليمي، إحسان عليوي ناصر (١٩٩٧). أثر اختلاف تدريجات بدائل الإجابة في الخصائص السايكومترية لمقياس الشخصية تبعاً للمراحل الدراسية. أطروحة دكتوراه غير منشورة .كلية التربية ابن رشد. جامعة بغداد
 - ◆ ربيع، محمد شحاته (٢٠٠٩) قياس الشخصية عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- ♦ الربيعي. فاضل جبار جودة (٢٠٠١) الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الدراسات العليا. رسالة ماجستير غير منشورة بغداد.
- ♦ ردیف،سیف محجد (۲۰۰۹) صورةالذات وعلاقتها بالاضطرابات النفسیة لدی کبارالسن. أطروحة دکتوراه غیرمنشورة کلیةالتربیة الجامعة المستنصریة العراق.
 - ♦ روبرت، انتوني (۲۰۰۸) الأسرار الكاملة للثقة التامة بالنفس ط۲ بغداد: مكتبة جرير للنشر والتوزيع.
 - ♦ الزوبعي ، عبد الجليل و الغنام، محد احمد ، (١٩٨٨) مناهج البحث في التربية. بغداد
- ♦ سهم ،نهى لعبي ،٢٠١٤ تأثير أسلوبي وقف الأفكار واعادة البنية المعرفية في خفض العجز النفسي لدى طالبات المرحلة الاعدادية ،اطروحة دكتورة غير منشورة الجامعة المستنصرية كلية التربية .
 - ♦ سيلكمان وآخرون (٢٠٠٦) الطفل المتفائل. الطبعة الأولى ترجمة مكتبة جرير. مكتبة جرير: للتوزيع والنشر.
- ♦ الشربيني،هانم (٢٠٠٥). العجز المتعلم وعلاقته باليأس والاكتناب لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة.
 مجلة كلية التربية البنات جامعة. عين شمس. القاهرة. مصر: بحوث المؤتمر الإقليمي الثاني.
- ♦ _____(۲۰۱۱)العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث اساليبه وميادين تطبيقه ط٥. القاهرة: وزارة الثقافة. الهيئة المصرية العامة للكتاب.
 - ◆ عبد الله ، محد عادل، (۲۰۰۰) العلاج السلوكي المعرفي أسس وتطبيقات ط القاهرة مصر: دار الرشاد.
- ◆ العبيدي، سعد، خضير، خلف (١٩٩١). دراسة المخاوف المرضية (الرهاب) والعلاج المعرفي لها .اطروحة دكتوراه غير منشورة. كلية الاداب جامعة بغداد.
 - ♦ عدس ، عبد الرحمن (١٩٩٨) علم النفس التربوي ، نظرة معاصرة. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
- ◆ عزاوي، راقية إبراهيم (۲۰۰۸). فاعلية الذات وعلاقتها بالدافع المعرفي لدى مدرسي المرحلة الثانوية. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية. جامعة الموصل. مركز محافظة نينوى.
- ◆ العزة ، سعيد، حسني ، جودة ، عبد الهادي (١٩٩٩). نظريات الإرشاد و العلاج النفسي. ط١ الأردن: مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع .
 - ♦ العز عزي، عبد اللطيف عبده (۲۰۰۰) الثقة بالنفس طريقك للنجاح الإمارات أبو ظبى جرير للتوزيع والنشر.

- ♦ كوري،جيرالد (٢٠١١).النظرية والتطبيق في الارشاد والعلاج ط١ ترجمة سامح وديع الخفش القاهرة:دار الفكر،ناشرونوموزعون.
- ◄ محد، علياء جاسم (٢٠١١): تأثير استرتيجية القبعات الست لمعالجة العجز المتعلم لدى طلبة الجامعة، (اطروحة دكتوراه غير منشورة)، الجامعة المستنصرية .
- ♦ محمود، ضحى ،عادل (٢٠٠٥) :العجز النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة،بحث منشور،
 جامعة بغداد، العراق :مجلة كلية التربية، ابن الهيثم.
- ♦ محمود، عبد الله (٢٠٠٤). بعض المحددات النفسية للعجز المتعلم،مجلة بحوث التربية النوعية،مصر، ٢,٤-٢٥
 - ♦ ملحم،سامي محمد (٢٠٠٢) القياس والتقويم في التربية وعلم النفس. ط١ عمان: المسيرة للنشر والتوزيع.
- ♦ الأسس النظرية والتطبيقية الأردن دار المسيرة النظرية والتطبيقية الأردن دار المسيرة النشر.
 - ♦ مليكة، لويس كامل (١٩٩٠) العلاج السلوكي والتعديل السلوكي،الكويت: دار القلم للنشروالتوزيع.
- ♦ الموسوي ، أحلام لطيف(٢٠٠٦) الصلابة الشخصية والعجز النفسي وعلاقتهما بالتوقعات المستقبلية لدى طلبة الجامعة (أطروحة دكتوراه غير منشورة). كلية الأداب الجامعة المستنصرية
 - ♦ نصار ، كريستين (۲۰۰۷) الوسواس ، ط۱ بيروت، لبنان: شركة المطبوعات للتوزيع والنشر.
- ♦ هريدي، عادل محد، فرج (٢٠٠٢) مصادر السعادة المدركة في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتدين، وبعض المتغيراتالاخرى مجلة علم النفس بناير، فبراير مارس ص٤٦-٧٨.
- ♦ وادي ، علي احمد (٢٠٠٣) .اثر العلاج المعرفي السلوكي في القلق. أطروحة غير منشورة الجامعة المستنصرية.

المصادر الأجنبية

- -Anstasi, A (1976). **Psychological Testing. Macmillan Publishing:** New York -Back, A (1983). **Cognitive therapy**: American Psychologist, 46:368-375.
- -Bandura and Wood. R.(1989). **Effect of Perceived Controllability Performance Standards One Self** _ **Regulation of Complex Decision Making.** Journal of personality and Psychology, Vol.56. No.5.
- -Banks, Woolfson. (2008). Why dostudents, think they fail? the relationship between attribution and academic self-perception. british Journal of special Educational. 35(1),49-
- Beck (1970). Role of Fanatasies in Psychology and Psychopathology: J. Nervment.
- -Craske, M.L. (1988). **Learned Helplessness, self-worth motivation and attribution Re-Training for primary school:** British. Journal Education Psychology, No.58, P.152-164.
- -Early,MB.(2000). Mental Health concepts and techniques for the occupational therapy assistant. (3rd ed.): New York
- -Ebel, R.L. (1972). Essential of Education Measurement. Prentice Hill: New York .
- -Ellis, A. (1992). **The Revised ABC's of Rational EmotiveTherapy (RET).** Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavior Therapy, 9 (3), 139-172.
- -Goldfried,R., &Davison,C.(1976).Clinical Behavior therapy:New York: Academic Press.
- -Hassison, G. &Bird (1983) **Examination Nots in Psychiatry**, John Wright and Sons.
- $\textbf{-Hard mine,} \textbf{G.} \textbf{(2004).} \textbf{Cognitive-Behavioural Integrated Treatment} \ . \textbf{New York :} \textbf{Wiled}$
- -Kazdin, D.A. (1999). Mood Disorder. In: Cutler, J.L., & Marcus, E.R. (1999). **Psychiatry:** London: W.B. Saunders Company.
- -Lazarus, R, S. &Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping: New York.
- -Medinum, et. (2005) .coqnitize-behavior modificationmorristomn, n,j. general learning: press launitin university programs modular studies series.

- -Peterson, C. Maier, S.F. Seligman, M.E.P.(1995). **learned helplessness a theory for the age of personal control**.NewYourk: oxford university press. ISBN 0-19-
- Seligman M.E. Maier, S.F. &Soloman, A. L. (1967). **Failure escape traumatic shock.** Journal of Experimental Psychology, No.79.
- Seligman,m.,(1995). **the Optimistic Child,**NewYork:HoughtonMifflinCompany
- -Seligman, M.E.P. (1998). The Optimistic Child, pocket books: New York.
- -Valas SE, JD. (2001). **Illusion and Well-Being, A Socal Psychological Perspective on Mental Health**. Psychol Bull,103, 193-210.
- -Vilasnt. Paul M. et al. (1992). A Cognitive Behavior Therapy Model for Anger Management with Adult Offenders of Offender Rehabilitation, 22, (3-4). 77-93.

Abstract

The present research aims at knowing The Effect of Two Styles (Prayer and Wishing and Re-Interpreting Feeling of Pain) in Reducing Psychological Hopelessness of Unemployed Youthsthrough ascertaining the following zero hypothesis: There are no statistically significant differences among mean grades of the psychological hopelessness scale among the three groups (the first experimental which treated with prayer and wishing style), (the second experimental which treated with re-interpreting feeling of pain style) and the controlled group in the post-test. In order to know the psychological hopelessness of unemployed youths, the researcher has constructed a scale for measuring psychological hopelessnessaccording to the theory of hopelessness for (Seligman) depending on (Saham, 2014). However, the main sample of the research consists of (250) youths from Baghdad. The scale consists of (32) items distributed on three components:-

- 4- Motivational hopelessness.
- 5- Cognitive hopelessness.
- 6- Emotional hopelessness.

After ascertaining the validity of the scale, the researcher has ascertained the reliability by using test and re-test methods where the reliability coefficient is (0,85). In order to construct the counseling program with its two styles, it is applied on a sample consists of (100) youths in order to know the young people who suffer from psychological hopelessness. The number of the counseling program sessions is (13) where the program has constructed and exposed on a number of experts in the field. The sample of the experiment consists of (45) youths who score high on the scale distributed randomly on three groups (controlled and two experimental) with (15) youths in each one after conducting the equalization of the three groups on a number of variables that have relation with the dependent variable. The researcher has used the following statistical means: (Pearson coefficient. Mann-Whitney test two independent samples, Croscal and Alize test to know the significance of differences among the three groups.

After applying the program on the two experimental groups, it is applied on the three groups (in the post-test), the results show the following:-

- c- Prayer and wishing style has an influence in reducing psychological hopelessness of unemployed youths.
- d- Re-interpretation of feeling of pain style has an influence in reducing psychological hopelessness of unemployed youths.

In the light of the afore-mentioned results, the researcher has put forward a number of recommendations and suggestions.