

The Effect of Realistic Therapy on Developing The psychological Immunity of College of Education for Humanities Students

Riyadh Hazim Fathi Al

رياض حازم فتحي الدلي

Assistant Lecture

مدرس مساعد

Ahmed Younis Al Baggary

د. أحمد يونس البجاري

Professor

أستاذ

University of Mosul-

College Of Education For

جامعة الموصل - كلية التربية للعلوم

Humanity Sciences

الانسانية - قسم العلوم التربوية

Department Of Educational

والنفسية

And Psychological Sciences

تاريخ القبول

تاريخ الاستلام

٢٠٢٢/١٠/١٦

٢٠٢٢/٨/١٠

الكلمات المفتاحية: اثر، أسلوب، العلاج الواقعي، تنمية، حصانة نفسية

Keywords: effect, style, realistic therapy, development, immunity

المخلص

هدف البحث لمعرفة أثر أسلوب العلاج الواقعي في تنمية الحصانة النفسية لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية. واعتمد الباحث مقياس (الدلي. ٢٠٢٢) لقياس الحصانة النفسية. والمكون من (٤٨) فقرة. بعد التحقق من صدقه وثباته. وكانت عينة البحث من (٢٤) طالباً وطالبة تم تشخيصهم على أنهم ذوو مستوى متدن من الحصانة النفسية. واختار الباحث طلبة الصف الأول من قسم الجغرافيا في كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة الموصل. بعد مكافأتهم في متغيرات عدة. وتوزيعهم إلى مجموعتين متكافئتين. تجريبية تعرضت إلى (١٥) جلسة إرشادية بأسلوب العلاج الواقعي تضمن الاستراتيجيات الآتية: (تقديم الموضوع الخطوات الواقعية لتعلم السلوك. النموذج لمسؤولية سلوكية. سؤال من الواقع. الفعالية والمرح إعادة التعلم. تحديد الواجب البيئي. التقويم الذاتي. ولم تتعرض المجموعة الضابطة إلى أي إرشاد. واستعمل الباحث وسائل إحصائية منها (معامل ارتباط بيرسون. اختبار ويلكوكسن. اختبار مان ويتني). وجاءت النتائج بوجود أثر جوهري لأسلوب العلاج الواقعي في تنمية الحصانة النفسية. وفي ضوء نتائج البحث خرج الباحث بعدد من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات.

Abstract

The aim of the research is to find out the effect of the realistic therapy style on developing psychological immunity among students of the College of Education for Human Sciences.) Male and female students were diagnosed as having a low level of psychological immunity, and the researcher chose first-grade students from the Department of Geography at the College of Education for Human Sciences at the University of Mosul, after rewarding them in several variables, and distributing them into two equal groups, (experimental exposed to (15) sessions Indicative in a realistic treatment method that includes the following strategies: (presenting the subject, realistic steps for learning behavior, a model of behavioral responsibility, a question from reality, effectiveness and fun, re-learning, determining homework, self-evaluation), and the control group was not exposed to any guidance, and the researcher used the means Statistical ones (Pearson correlation coefficient, Wilcoxon test, Mann Whitney test), and the results came with a significant impact of the realistic treatment method in developing psychological immunity, and in light of the research results, the researcher came out with a number of conclusions, recommendations and suggestions.

التعريف بالبحث

مشكلة البحث

تزايد الإهتمام بمصطلح الحصالة النفسية Psycho-immunity على أنه مقاومة الضغط والشد النفسي والجسمي وتحملة. ويعني حماية الإنسان من العديد من الأمراض المرتبطة بالإنفعالات الزائدة كضغط الدم والسكر والإكتئاب والإنهيار وغيرها (Matheny, 1993: 359). وطلبة الجامعة كأفراد في مجتمع العراق عموماً تعرضوا إلى ضغوطات نفسية كثيرة خارج سيطرتهم كالحروب والنزاعات الداخلية والتي أسهمت في خفض مستوى حصانتهم النفسية. فضلاً عن فترة داعش المشؤومة. وما حل خصوصاً بمحافظة نينوى من أذى. واستمرار التعرض للمحن والشدائد يؤدي بالتدرج الإنهيار طاقة المقاومة (Marzieh, 2005: 136)

قد يُبدي بعض الأشخاص الذين يمتلكون الثقة بانفسهم مستوى عالياً من القدرة على مواجهة المخاطر والتوترات والظروف الصعبة والكفاح والنضال المرير في الحياة في حين يفشل الآخرون في ذلك (Cicchetti, & Rogosch, 1979: 136) وبما أن الباحث كان معاشياً لشريحة طلبة الجامعة. فقد لمس وجُودَ حاجَةٍ للوقوف على مستوى الحصانة النفسية لديهم. وفي ضوء ما تقدم. وفضلا عن عمل الباحث في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي. وأثناء سنوات من التدريس والاختلاط بالطلبة. لاحظ أن نسبة واضحة من الطلبة يظهر عليهم التأثير السريع والذوبان بالأفكار السلبية والتصرفات التي لا تمثل مجتمعهم وتجاوبهم معها سلباً. وضعف البناء المعرفي والنفسي وتقدير الذات وسهولة اختراق المنظومة القيمية لديهم مع التسرع والخجل وشدة التعبير عن الإنفعال. وهنا تتجلى الحاجة للوقوف على مستوى الحصانة النفسية لديهم والعمل على تعزيز شخصياتهم ومساعدتهم على الإنسجام مع ظروف الحياة المختلفة. والتعامل مع المواقف بما يناسبها بعد فهمها وصولاً إلى أعلى مستوى من التوافق النفسي والاجتماعي من خلال أسلوب العلاج الواقعي. وبذلك تتحدد مشكلة البحث في الإجابة على السؤال الآتي: هل يوجد أثر لأسلوب العلاج الواقعي في تنمية الحصانة النفسية لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية؟

أهمية البحث

مفهوم الحصانة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً والتي بدأت تأخذ مكانتها في البحث والدراسة خاصة بعد ظهور علم النفس الإيجابي على يد مارتن سيلجمان الذي تركزت أبحاثه حول فكرة الوقاية من المرض النفسي بتعزيز مواطن القوة لدى الأفراد وتنميتها لأنها بمثابة المضادات النفسية شديدة الفعالية ضدّه وتُساعد على تحسين نوعية الحياة وجودتها (أحمد. 2020: 88). والحصانة النفسية هدف عام. لذا جاء الإهتمام في نهايات القرن

العشرين بالموضوعات المؤكدة على إيجابية الشخصية الإنسانية ويُشدد علماء النفس على ضرورة كون الحياة الداخلية والخارجية للإنسان أكثر توافقاً وأكثر عمقاً. ليكون قادراً على التعامل الكفاء مع الظروف القاسية التي يواجهها في حياته. وترتبط الحصانة النفسية ارتباطاً وثيقاً مع كثير من المفاهيم والمتغيرات الإيجابية. التي تعد مؤشراً مهماً في تفسير سلوك الإنسان والتنبؤ به (القاضي. ٢٠١٩: ٢). وبين التربية والإرشاد علاقةً متبادلة إذ يتضمن الإرشاد النفسي عملية التعلم والتعليم في تغيير السلوك. وتتضمن التربية عملية التوجيه والإرشاد. وتعد المؤسسات التربوية بمثابة المجال الحيوي للإرشاد في أنحاء العالم (الأحرش وآخرون. ٢٠٠٢: ٢). وأهمية تطبيق مختلف الأساليب الإرشادية نابع من اعتقاد أن جانباً ذاتياً في المشكلات التي يعاني منها الفرد (المشكلات النفسية والسلوكية) ينبع جانب كبير منها من داخل الفرد ولذا فالطريق لتحسين سلوكه وحل مشكلاته هو جعل الفرد يمر بخبرة تعليمية انفعالية لجعله ينمي مهاراته أو يغير استجاباته ويخفف من مخاوفه. ويُعدّل مذكراته (القاضي. ١٩٨١: ٢٧). ومن هنا تأتي أهمية تصميم برنامج إرشادي بأسلوب العلاج الواقعي يهدف إلى إزالة السلوك غير المسؤول. واستبدالها بسلوك مسؤول هادف. وتطوير صورة إيجابية عن الذات. لتحقيق أكبر قدر من المسؤولية للفرد. بإشباع حاجاته الخاصة. والسماح للآخرين بإشباع حاجاتهم. وتزويده بمهارات عامة ومعرفية مختلفة تمكنه من الإندماج مع الآخرين. ومواجهة الواقع الذي يعيشه. ومساعدته على تقييم أهدافه (سفيان. ٢٠١٨: ٥٥٨). وعلى العموم فقد أصبح توفير مثل هذه البرامج الإرشادية مؤشراً على تقدم المجتمع ورفاهه. لذلك تطورت هذه البرامج بسرعة فائقة في الدول لتواكب الكثير من المشكلات والصعوبات التي يواجهها الناس. والإيفاء بحاجاتهم وحاجات المجتمع الذي ينتمون إليه (الخرجي. ٢٠١٧: ٢١٨).

هدف البحث

هدَفَ البَحْثُ إلى معرفة أثر أسلوب العلاج الواقعي في تنمية الحصانة النفسية لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية. وفي ضوء ذلك صاغ الباحث الفرضيتين الصفريتين الآتيتين:

- ١- لا تُوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطات رتب الحصانة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي.
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطات الرتب لمُتغير الحصانة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية بأسلوب العلاج الواقعي في القياس القبلي والبعدي.

أثر أسلوب العلاج الواقعي في تنمية الحصانة النفسية... رياض حازم و أ.د. أحمد يونس

حدود البحث: يتحدد البحث الحالي في طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية للدراسة الصباحية. وللعام الدراسي ٢٠٢٠-٢٠٢١. باستخدام أسلوب العلاج الواقعي على الطلبة.

تحديد المصطلحات

١- **العلاج الواقعي** عرفه كل من:

الخرافي (٢٠١٦): هُوَ أسلوب للإرشاد والعلاج النفسي لمساعدة الأفراد في السيطرة على مشكلاتهم السلوكية. وتقييم سلوكهم. ومعرفة حاجاتهم. والتخطيط لإشباعها بشكل مقبول اجتماعياً (الخرافي. ٢٠١٦: ٤٨٨).

مطووع (٢٠٢٠): بأنه تدعيم مبدأ الإدراك الصحيح للواقع. والعمل على مُساعدة الفرد على تحمّل مسؤوليته الشخصية في فهم ذاته. وإشباع رغباته. في ضوء الواقع. في أثناء علاقة علاجية قائمة على الإدماج الكامل والاحترام والتقدير (مطووع. ٢٠٢٠: ٢٩١).

وقد تبني الباحث تعريف كلاسر وهو: طريقة من طرائق الإرشاد التي تفترض أنّ النَّاسَ طَبِيعِيَّونَ وَوَلَدِيَهُم تَطَوَّرَ نَفْسِي سَلِيمٍ إِلَى الْحَدِّ الَّذِي يُمَكِّنُهُم مِنَ التَّعَامُلِ مَعَ الْعَالَمِ الْحَقِيقِيِّ وَهِيَ النَّظَرِيَّةُ الَّتِي تَبْنَاهَا الْبَاحِثُ (الجميلي. ٢٠٠٥: ١٢)

والتعريف الإجرائي للعلاج الواقعي فهو: تدريب يتضمن نشاطاتٍ وإِجْعِيَّةً فِي جُلُوسَاتٍ إِشْرَادِيَّةٍ باستعمال الاستراتيجيات والفنيات الإرشادية الآتية: تقديم الموضوع. الخُطُواتُ الْوَأَقِيعِيَّةُ لِتَعَلُّمِ السلوك. أنموذج لمسؤولية سُلُوكِيَّة. سؤال من الواقع. الفعالية والمرح. تحديد الواجب البيئي. النَّقُومُ الدَّائِي . لِمُسْتَرَشِدِينَ حُدُودًا بِاعْتِمَادِ دَرَجَاتِهِمْ عَلَى مِقْيَاسِ الْحِصَانَةِ النَّفْسِيَّةِ لِمَسَاعَدَتِهِمْ فِي تَمَمِّيَّتِهَا.

٢- **الحصانة النفسية:** ويُعرفها كُلٌّ مِنْ:

سالمان (٢٠٢١): على أنها سمات شخصية توفر للفرد نسفاً متكاملاً مِنَ النَّقَّةِ الدَّائِيَّةِ وَالْمُنَابَرَةِ عَلَى بَدَلِ الْجُهْدِ لِلتَّغْلِبِ عَلَى الضَّغُوطِ وَتَحْقِيقِ الْأَهْدَافِ الْمَطْلُوبَةِ. بِالْتَّرَكِيزِ عَلَى إِنْجَازِهَا. وَتَحْوِيلِ الْإِنْفِعَالَاتِ السَّلْبِيَّةِ إِلَى مَرُونَةٍ فِي التَّعَامُلِ مَعَ الْمَوَاقِفِ. وَاسْتِغْلَالِ الْمَصَادِرِ الْمَتَاحَةِ مِنْ إِمْكَانَاتِ شَخْصِيَّةٍ وَخَبْرَاتٍ مُسَاعِدَةٍ وَعِلَاقَاتٍ اجْتِمَاعِيَّةٍ دَاعِمَةٍ (سالمان. ٢٠٢١: ٣٧٢)

سعود (٢٠٢٢): هي حسن التعامل مع الضغوطات والأزمات باعتماد استعمال الآليات والخطط للمواقف الطارئة. للتدعيم النفسي والصحي مما يؤدي إلى تحقيق التكيف النفسي والاجتماعي (سعود. ٢٠٢٢: ٥٣).

ويُعرفها الباحث بأنها: نظام من سمات تعزز توافق الطالب مع الضغوط وعدم التأثر سلباً بالأفكار والسلوك غير المرغوب) والاتجاهات الدخيلة على المجتمع بـ(المرونة النفسية والالتزام الديني وقوة الإرادة).

أما التعريف الإجرائي فهو: تَمَتُّعُ المسترشد بسمات تعزز تحمله وتوافقه مع الضغوط وعدم التأثر سلباً بالسلوك والأفكار المؤذية نفسياً وجسماً. ويظهر ذلك باعتماد الدرجة الكلية التي يحصل عليها المسترشد بعد الإجابة على فقرات مقياس الحصانة النفسية المعد من لدن الباحث.

الإطار النظري/ الحصانة النفسية: من المفاهيم الحديثة نسبياً ومن مفاهيم علم النفس الإيجابي. وهي تحمي الفرد من الصدمات والأزمات. وتجعله يواجه ما يتعرض له من عثرات بشكل مناسب. وتقيه من الوقوع في هاوية المرض النفسي. فالحصانة النفسية سمة تعزز توافق الفرد مع الضغوط وَعَدَمَ التَّأثر سلباً بالأفكار والسلوك غير المرغوب والإتجاهات الدخيلة على المجتمع. فهي بمثابة قوة تسمح للإنسان بالتغلب على التحديات لتحقيق أهدافه بنجاح. كما أنها تحميه من الإنفعالات السلبية المفرطة. وهناك وجه تشابه بينها وبين الحصانة البايولوجية. التي تحمي الجسم من المواد الضارة كالبيكتريا والسموم. والحصانة النفسية تحمي النفس من الإنهيار نتيجة الضغوط والنكبات والصدمات التي يتعرض لها الفرد من حين لآخر. ومفهوم الحصانة النفسية يُشير إلى أنها منظومة عقلية من الأفكار المنهجية القادرة على إنتاج الأفكار المضادة للأفكار المدمرة للفرد أو المجتمع مما يعطي ضرورة مهمة لاكتساب الفرد منهاجاً يَسْتخدمُه في توليد أو تصنيع الأفكار المضادة للأمراض الاجتماعية والأفكار التدميرية(حنفي. ٢٠١٩: ٧).

أنواع الحصانة:

- ١- الحصانة القيمية: وتتكون لدى الفرد بعد مروره بعملية تربية مجتمعية لصياغة الأخلاق والعادات المتصف بها عن طريق تربية الوالدين أو المربين. باتباع الأساليب التربوية السليمة المتناسبة وقدراته.
- ٢- الحصانة الصحية الجسمية: وهي امتلاك الفرد القدرة على مقاومة الأمراض ومُسبباتها نتيجة اتباع الفرد العادات الغذائية الصحيحة ومعرفة مسببات الأمراض.
- ٣- الحصانة النفسية: إمتلاك الفرد سمات تزوده بالقابلية على مواجهة الأزمات والضغوطات النفسية. وتحمل المصاعب والمتاعب. ومقاومة ما ينتج عنها من انفعالات ومشاعر وأحاسيس وأفكار تَجْعَلُه في مَأْمَنٍ مِمَّا يُعَانِي منه أقرانه ممن واجه الظروف والأحداث ذاتها. وبينت الدراسات أثر الإنفعالات على أجهزة الجسم والجهاز المناعي. وَيُمْكِنُ تَلْخِيصُهَا فِيمَا يَأْتِي:
 - تقلص عضلات الجسم عموماً كيميائيزم دفاعي. فيؤدي إلى آلام الرقبة والظهر.
 - تغير في كيميائية اللعاب ونسبة البيكتريا مما يؤدي إلى تسوس الأسنان.
 - ضعف المناعة البايولوجية وقلّة نسبة الكريات البيض وتراكم الخلايا السرطانية.
 - الإصابة بقرحة المعدة وَالْقَوْلُونِ الْعَصَبِي وَغَيْرِهِمَا.

أثر أسلوب العلاج الواقعي في تنمية الحصانة النفسية... رياض حازم و أ.د. أحمد يونس

- تؤثر سلباً في حالات الربو والحساسية(عبد القوي. ٢٠٠٠: ٢٩-٢٨)

أهداف الحصانة النفسية

- ١-تحصين الفرد من الإضطرابات النفسية. والعمل على مقاومة مسبباتها.
- ٢-ضبط الضغوط والتقليل من آثارها. لتحقيق التوافق ومعرفة النفس والثقة بها.
- ٣-تهتم بالأسوياء قبل غير الأسوياء(غيات. ٢٠٢٠: ٢٩٢).
- ٤-الثبات أمام الضغوط والأزمات التي تزعزع ثقة الفرد بنفسه(نجيب. ٢٠٢٠: ١٠).

العلاج الواقعي

يرى(جلاسر) أن الواقع يشمل الشخص والظروف المحيطة به بعلاقة تفاعلية. وَالَّذِينَ يَعَانُونَ مِنْ مَشكلات نفسية(بصرف النظر عن العوارض التي تبدو عَلَيْهِمْ) يُعَانُونَ مِنْ عِلَّةٍ وَاحِدَةٍ هِيَ الْعِزْزُ عَنْ إِشْبَاعِ حَاجَاتِهِمْ بِوَقَائِعِهِ. وَأَنَّهُمْ يَسْلُكُونَ سُلُوكًا غَيْرَ وَاقِعِيٍّ وَغَيْرَ مَسْئُولٍ فِي مَحَاوَلَاتِهِمْ لِإِشْبَاعِهَا. وَتَتَعَامَلُ النَّظَرِيَّةُ مَعَ السُّلُوكِ وَفَقَ مَفْهُومِ السُّلُوكِ الْكُلِّيِّ الَّذِي يَنْتَضِمُّ الْأَفْعَالُ وَالْمَشَاعِرُ وَالتَّفَكِيرُ وَالْوِطَائِفُ الْعَضْوِيَّةُ الْدَاخِلِيَّةُ فِي الْجِسْمِ(علي. ٢٠١٥: ١٢٥). فيهدف العلاج الواقعي إلى إزالة السلوك غير المسؤول. واستبداله بسلوك مسؤول هادف. وتطوير صورة إيجابية عن الذات وتحقيق أكبر قدر من المسؤولية للفرد. بإشباع حاجاته الخاصة. والسماح للآخرين بإشباع حاجاتهم. وتزويده بمهارات عامة معرفية مختلفة تمكنه من الإندماج مع الآخرين. ومواجهة الواقع الذي يعيشه. ومساعدته على تقييم أهدافه(سفيان. ٢٠١٨: ٥٥٨). ويؤكد جلاسر على أهمية فكرة السلوك المسؤول وغير المسؤول. واختيار السلوك المناسب كَحَرِيَّةٍ شَخْصِيَّةٍ. فالمريض مسؤول عن سلوكه واختياراته. ويدعم العلاج بالواقع فكرة سيطرة الشخص على واقع حياته. ومساعدته في اختيار ما يُناسِبُ تَحْقِيقَ الرِّغْبَاتِ وَالْحَاجَاتِ النَّفْسِيَّةِ الْأَسَاسِيَّةِ. لِإِتَاحَةِ فُرْصِ التَّوْفِاقِ الصَّحِيحِ (Wubbolding,2002: 489). وأوضح جلاسر إجراءات تشكل جوهر العلاج الواقعي. إذ أكد على أن هذا الأسلوب إجراء عملي يَعتَمِدُ اعْتِمَادًا كَبِيرًا عَلَى خِبْرَةِ الْمُرْشِدِ. وَيُعَدُّ شَكْلًا مِنْ أَشْكَالِ تَعْدِيلِ السُّلُوكِ. وَهُوَ نَمُودَجٌ تَعْلِيمِيٌّ نَشِطٌ مَبَاشِرٌ يُرَكِّزُ عَلَى الْعَوَامِلِ الْمَعْرِفِيَّةِ وَالسُّلُوكِ الْحَالِيِّ لَا عَلَى الْإِتْجَاهَاتِ وَالْبَصِيرَةِ وَالْمَاضِي وَالذَّوَابِعِ اللَّاشْعُورِيَّةِ(Corey, 1990: 475). ويستند العلاج الواقعي على ثلاثة أسس هي:

-المسؤولية: تدريب المسترشد ليتحمل نتيجة اختيار أهدافه ورغباته. وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

-الواقع: الخبرات الواقعية الشعورية الراهنة. ويُعد إنكار الواقع جزئياً أو كلياً سَبَبَ السُّلُوكِ الْمُضْطَرِّبِ.

- الصواب: التدريب على مبدأ الصواب والخطأ وفق معايير واقعية واضحة. ويرمز لها جلاسر بـ(3Rs) والمأخوذة من الحروف الأولى للكلمات (Responsibility, Reality, Right) والتي من خلالها يتم إشباع الحاجات (الشناوي. ١٩٩٤: ٢٢١)

ترتبط هذه المفاهيم الثلاثة بتقييم السلوك. فالمسؤولية قدرة المسترشد على إشباع حاجاته بما لا يحرّم الآخرين من إشباع حاجاتهم. ويشعره بالاحترام لنفسه. وأنه جدير باحترام الآخرين له. ولَدَيْهِ الحَافِزُ الداخلي ليكسب احترام ذاته. ومفهوم الواقع يتجلى بضرورة فهم الفرد واقع حاجاته. وإدراك العالم الحقيقي من حوله (قيود وفُرص وَظُرُوفٌ رَاهِنَةٌ عَلَى المُسْتَوَى الذاتي والاجتماعي والثقافي). وَمَخْرُؤُ القِيمِ لدى مفهوم الصواب يُحدد معايير الصواب والخطأ(القعدان. ٢٠١٧: ٣٥٥). وَعَلَيْهِ فَأَكْثَرُ مجالات العلاج الواقعي هي المؤسسات التربوية. فالْمُرْشِدُ التَّرْبَوِي يَسْتَطِيعُ اعْتِمَادَ هَذَا النوع من العلاج لحل مشكلات الطلبة سواء أكانت سلوكية أم دراسية. ومعالجة حالات العزلة والغضب والقلق باعتماد الإرشاد الفردي والجمعي(Shilling, 1948: 122)

استراتيجيات خاصة بالتدريب على العلاج الواقعي: هناك ثلاث استراتيجيات خاصة بالعلاج الواقعي هي:

أ- الأسئلة: وتُسْتَخْدَمُ فِي هَذَا الأسلوبِ بِدَرَجَةٍ كَبِيرَةٍ أَكْثَرَ من أي أسلوبٍ إرشاديٍّ آخَرَ. أَمَّا الأُجُوبَةُ عَلَى هذه الأسئلة فَتَعْتَمِدُ عَلَى التفكيرِ أَكْثَرَ مِنْ اعْتِمَادِهَا عَلَى التذَكَرِ. وهذه الطريقة فِي الإِجَابَةِ تُحَقِّقُ الدخولَ فِي عَالَمِ المُسْتَرَشِدِ. وَتَجْمِيعَ المَعْلُومَاتِ. ومساعدة المسترشد في تنظيم حَيَاتِهِ بِصُورَةٍ أَفْضَلِ.

ب- إعداد الخطة الفعالة: يَنْبَغِي أَنْ تُكُونَ الخُطَّةُ الإرشادية سهلة. سلسلة الفهم. وَوَأَقِيعَةً وَمُنظَّمَةً بِشَكْلِ يَتَضَمَّنُ التَغْذِيَةَ الرَّاجِعَةَ والتعزيز. وَيُمْكِنُ تَطْبِيقَهَا لتلبي حاجة المُسْتَرَشِدِينَ(الجميل. ٢٠٠٥: ٥٧).

ج - المرح: أسلوب غير مباشر بإعطاء أمثلة. وجعل الجلسات الإرشادية أكثر مرونة. والمرح يُسهل عملية التعلم. ويُساعد في تشكيل علاقات إيجابية مع الآخرين. ويُساعد في حل المشكلة. وصياغة الطَّرْفِ بطريقة فنية مقبولة وهو أفضل شكل من أشكال المرح في الإرشاد(Chapman, 1976: 336).

أثر أسلوب العلاج الواقعي في تنمية الحصانة النفسية... رياض حازم و أ.د. أحمد يونس

دراسات سابقة تناولت الحصانة النفسية:

الباحث	البيومي. ٢٠١٩	عبد الجبار ٢٠٢١
هدف الدراسة	التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي في دعم الحصانة النفسية وخفض الأفكار اللاعقلانية	التعرف على مدى إستهم مراكز الإرشاد التربوي في رفع كفاءة الحصانة النفسية من خطر الإصابة بفايروس كورونا
العينة	٢٠ طالبا من الجامعة يغتزر ١٩-٢١ عاماً	٣٤٨ من طلبة الجامعة
الأداة	مقياس الحصانة النفسية للشريف ٢٠١٥. والبرنامج الإرشادي من إعداد الباحث	استبيان خاص بمراكز الإرشاد من إعداد الباحثين. ومقياس الشريف ٢٠١٥ للحصانة النفسية
وسائل الإحصاء	اختبار ويلكوكسن. واختبار مان ويتشي. وألفا كرونباخ ومربع ايتا. ومعامل ارتباط بيرسون	مربع كاي. test لعينة واحدة ولعينتين مستقلتين. ومعامل ارتباط بيرسون. ومعادلة ألفا كرونباخ
النتائج	انخفاض في الأفكار اللاعقلانية وعلاقة عكسية بينها وبين الحصانة. وارتفاع في الحصانة النفسية	يوجد إسهام المراكز الإرشاد في خفض المخاوف من الإصابة بفايروس كورونا. وكذلك في رفع مستوى الحصانة النفسية

ثانياً: دراسات تناولت العلاج الواقعي:

الباحث	عبد. ٢٠٢٠	منصور. ٢٠٢١
هدف الدراسة	التعرف على فاعلية برنامج إرشادي بأسلوب العلاج الواقعي في تنمية الحرية الذاتية	التعرف على أثر الإرشاد النفسي الواقعي في خفض الشعور بالتوتر
العينة	٢٠ طالبا من إعدادية شهداء الدجيل	٨٠ طالباً وطالبة من إعداديتي المنياب وذات النطاقين
الأداة	مقياس الحرية الذاتية من إعداد الباحث. وبناء برنامج إرشادي بأسلوب العلاج الواقعي من إعداد الباحث	مقياس التعرف على الشعور بالتوتر من إعداد الباحث وبناء برنامج إرشادي وفق نظرية العلاج الواقعي
وسائل الإحصاء	اختبار ولكوكسن. test لعينتين مستقلتين. ومعامل ارتباط بيرسون ومعادلة سبيرمان	test لعينتين مستقلتين. ومعامل ارتباط بيرسون. ومعادلة سبيرمان براون ومعادلة ألفا كرونباخ
النتائج	أثر البرنامج الواقعي إيجابي في تنمية الحرية الذاتية والتوافق النفسي وخفض الهياج الانفعالي	وجود فرق ذاتي إحصائي لدى المجموعة التجريبية والصالح البرنامج الإرشادي

إجراءات البحث

التصميم التجريبي: شكل تصميم البحث هو تصميم المجموعات المتكافئة ذات الإختبارين القبلي والبعدي وَهُوَ مِنَ النَّصَامِيمِ التَّجْرِيْبِيَّةِ ذاتِ الصَّبْطِ المحكم (Kerlinger,1973: 335).
مجتمع البحث: وهو جميع مفردات الظاهرة المدروسة (ملحم. ٢٠٠٠: ١٩). ويُمثل مجتمع البحث الحالي طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية وعددهم (٤٩٨٥) طالباً وطالبة. وللعام الدراسي ٢٠٢٠-٢٠٢١.

عينة البحث: في ضوء ما تقتضيه أهداف البحث. اختيرت عينة البحث التجريبية. وَكَانَتْ مُؤَلَّفَةً مِنْ (٢٤) طالباً وطالبة باعتماد الإجراءات الآتية:
-طبق الباحث المقياس على طلبة الصف الأول في قسم الجغرافية في كلية التربية للعلوم الإنسانية.

-حدد الطلبة ذوي المستوى الواطئ في الحصانة النفسية والذين انحرفت درجاتهم عن المتوسط الفرضي (١٤٤) بمقدار درجة واحدة. أي درجة (١٤٣) فما دون. لاختيار العينة منهم.
-توزيع أفراد العينة عشوائياً على مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (١٢) طالباً وطالبة لِكُلِّ مَجْمُوعَةٍ.

تكافؤ أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة: للسيطرة على المتغيرات الدخيلة التي قد تؤثر في نتائج البحث إن تركت دونَ صَبْطٍ. اعتمد الباحث التكافؤ الإحصائي في المتغيرات ذات العلاقة بالحصانة النفسية وهي:

-درجات مقياس الحصانة النفسية: ولمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي رتب المجموعتين (التجريبية الخاضعة لأسلوب العلاج الواقعي والمجموعة الضابطة التي لم تخضع لبرنامج إرشادي). استعمل الباحث اختبار مان وتي باعتبار أن العينة لا تتوزع طبيعياً. وكانت قيمة (Sig) أكبر من (٠.٠٥). مِمَّا يَدُلُّ عَلَى قَبُولِ الفرضية الصفرية. ويُشير هذا إلى تكافؤ المجموعات في هذا المتغير. والجدول (١) يبيّن ذلك.

الجدول (١)

يُبين الفرق بين متوسطي رتب مجموعتي البحث في القياس القبلي للحصانة النفسية

المجاميع	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (u)	درجة الحرية	قيمة Sig
المجموعة التجريبية	١٢	١٢.٤٢	١٤٩	٧١	١	٠.٩٥٤
المجموعة الضابطة	١٢	١٢.٥٨	١٥١			

أثر أسلوب العلاج الواقعي في تنمية الحصانة النفسية... رياض حازم و أ.د. أحمد يونس

-العمر الزمني للطلبة: حول الباحث أعمار أفراد العينة إلى الأشهر وكانت (٢١٤-٢٣٩) شهراً. وأظهرت نتائج اختبار (مان وتتي قيمة (Sig) أكبر من (٠.٠٥). مما يدل على قبول الفرضية الصفرية. أي أن الفرق بين مجموعتين البحث في متغير العمر غير ذي دلالة إحصائية. والجدول (٢) يبين ذلك.

الجدول (٢)

يُبين الفرق بين متوسطي رتب المجموعتين التجريبيّة والضابطة في متغير العمر

المتغير	المجاميع	العدد	متوسط الرتب	قيمة (U)	درجة الحرية	قيمة Sig
الحصانة النفسية	المجموعة التجريبية	١٢	٩.٨٣	٤٠	١	٠.٠٦٣
	المجموعة الضابطة	١٢	١٥.١٧			

-المستوى التحصيلي للأب: إنقسم آباء أفراد العينة في المجموعتين لمستويين تحصيليين (متوسطة فما دون. إعدادية فأعلى). وباستعمال مربع كاي. تبين عدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين المجموعتين. إذ كانت قيمة مربع كاي المحسوبة أقل من الجدولية. والجدول (٣) يبين ذلك.

الجدول (٣)

القيم الإحصائية لمتغير المستوى التحصيلي للأب لدى المجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعات	متوسطة فما دون	إعدادية فما فوق	قيمة مربع كاي		مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الفرق
			المحسوبة	الجدولية			
المجموعة التجريبية	٦	٦	٠.١٦٨	٣.٨٤	٠.٠٥	١	غير دال
المجموعة الضابطة	٥	٧					

-المستوى التحصيلي للأب: توزعت أمهات أفراد العينة بين مستويين تحصيليين هما متوسطة فما دون. إعدادية فأعلى). واستخدم في تحليل هذه البيانات أيضاً مربع كاي لاختبار دلالة الفرق بين المجموعتين. فأظهرت النتائج عدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية. إذ كانت قيمة مربع كاي المحسوبة أقل من الجدولية ولذا تعد المجموعتان متكافئتين. والجدول (٤) يبين ذلك.

الجداول (٤)

القيم الإحصائية لمتغير المستوى التحصيلي للألم لدى المجموعتين

المجموعات	متوسطة فما دون	إعدادية فَمَا فَوْقَ	قيمة مربع كاي		مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الفرق
			المحسوبة	الجدولية			
المجموعة التجريبية	٥	٧	٠.١٦٨	٣.٨٤	٠.٠٥	١	غير دال
المجموعة الضابطة	٧	٥					

اداءات البحث

١- مقياس الحصانة النفسية: اعتمد الباحث مقياس (الدلي، ٢٠٢٢) المكون من (٤٨) فقرة. وتحقق من الصدق والثبات. إذ بلغ الثبات (٠.٧٨١) الملحق (١).

٢- البرنامج الإرشادي بأسلوب العلاج الواقعي: أعد الباحث برنامجاً إرشادياً بما يتلاءم مع طبيعة البحث. وأهدافه الخاصة. ولتحديد المجالات والمحاور المُعتمَدة أجزى الباحث ما يأتي:

- الإطلاع على الأدبيات التي تناولت موضوع الحصانة النفسية والدراسات التي اعتمدت أسلُوب العلاج الواقعي مع مختلف المتغيرات. فمن أهم عناصر تصميم البرنامج الإرشادي أن يكون المُرشِد على اطلاع ودراية بكل ما له علاقة بموضوع البحث (صفاء الدين، ١٩٩١: ٤٢-٤٣).

- اعتماد نتائج مقياس الحصانة النفسية وال فقرات التي سجلت درجات منخفضة وعدها أساساً لاستنباط الحاجات الإرشادية واستخلاص عناوين الجلسات منها.

- مقابلة عددٍ من المُختصين في العلوم التربوية والنفسية والإرشاد النفسي في جامعات. بغداد. الموصل. المستنصرية. والإستتناس بأرائهم ومناقشتهم في الجوانب الإرشادية ذات التأثير في تنمية الحصانة النفسية وفي ضوء ذلك. أعد الباحث الأهداف الخاصة. ومحاور الجلسات والفيئات وطرائق تنفيذ البرنامج.

- عرَضُ خُطة إرشادية بصيغة أولية على عدد من الخبراء والمحكمين في ميدان علم النفس والإرشاد النفسي البالغ عددهم (٢٢) خبيراً كما في المُلحق (١) للتأكد من مناسبة الأهداف والأنشطة فيها. وعدد الجلسات الإرشادية والمدة الزمنية اللازمة لتحقيق أهداف البرنامج.

تقدير حاجات الطلبة وتحديدها: لتحديد الحاجات النفسية لأفراد العينة. اعتمدت نتائج مقياس الحصانة النفسية كمؤشرات لاحتياجات الطلبة الإرشادية. ومستويات الرضا للفقرات الإيجابية والقبول للفقرات السلبية في إجابات الطلبة ذوي المستوى الواطئ على المقياس تشير إلى جوانب نقص في مستوى الحصانة النفسية. وطبق الباحث المقياس على عينة من (٩٦) طالباً وطالبة من طلبة الصف الأول من قسَم الجغرافية في كلية التربية للعلوم الإنسانية. يوم

أثر أسلوب العلاج الواقعي في تنمية الحصانة النفسية... رياض حازم و أ.د. أحمد يونس

الأربعاء الموافق (٣-٣-٢٠٢١). واختار أدنى الدرجات لِتَحْدِيدِ عَيْنَةِ تَطْبِيقِ التَّجْرِبَةِ. واحتسب الباحث درجة الحدة لكل فقرة من فقرات المقياس فضلاً عن الوُزْنِ النَّسْبِيِّ لِكُلِّ فقرة. وجاءت مُرتبة كما هو موضح في الملحق (٢)

تحديد عناوين الجلسات الإرشادية: بعد حساب درجات الطلبة على المقياس وحساب درجة الحدة للفقرات رُتِبَتْ الفقرات تنازلياً. ولتحقيق هدف البحث في بناء جلسات إرشادية تعتمد أسلوب العلاج الواقعي في تنمية الحصانة النفسية. فاعتمد الباحث هذه الفقرات لتكون محتوى لهذه الجلسات الإرشادية وأرتأى عَرْضَهَا عَلَى مَجْمُوعَةٍ من الخبراء والمُحْكَمِينَ لِأَخْذِ موافقتهم إن كانت صالحة وتعطي معاني ومُحتَوَى للجلسات الإرشادية لتنمية الحصانة النفسية لدى الطلبة أم لا ؟ على حَسَبِ مَا مُوَضِّحُ فِي الجدول (٥).

الجدول (٥)

يُبين الفقرات الأقل حدة وعناوين الجلسات بالتسلسل

التسلسل في المقياس	الفقرات	الحدة	عناوين الجلسات
٣٦	اقرا في غير تخصصي واستمتع بذلك	٣.٦٨	تطوير الذات
٤٨	أشعر بأني قائد لزملائي	٣.٥٦	الثقة بالنفس
٣٣	اختر قراراتي باستقلالية	٣.٨٠	الاستقلالية
١٨	أسيطر على الفعالتي	٣.٣٢	الاتزان الانفعالي
٢٠	ينصحنى الآخرون بعدم التسرع	٣.٣٣	عدم التسرع
٢٠	يرتفع صوتي بالنقاش مع والدي لا إرادياً	٢.٤٢	آداب الحوار
٣١	أتقبل انتقاد الآخرين دون انفعال	٣.٤٥	تقبل النقد
١٩	أجد صعوبة في تقبل مَنْ يُخَالِفُنِي	٢.٢٨	احتواء الآخر
٣٤	أنفذ ما أخطط له دُونَ تَرَدُّدٍ	٢.٥٨	إتخاذ القرار
١٣	اختر اصدقائي وفقاً لالتزامهم الديني	٣.٢٠	الصديق الصدوق
٢٥	أبادر بالصلح إن حدث بيني وبين أحدٍ مشكلة	٣.٦٠	المبادرة بالصلح
٤٠	أسامح من يُخطيء بحقي	٣.٥٩	العفو عند المقدرة
٤٤	أشارك زملائي في النشاطات اللاصفية	٣.٥٨	الأنشطة اللاصفية

تَحْدِيدُ الأهداف: حددها الباحث في ضوء الحَاجَاتِ التي توصل إليها. وأخذ بالاعتبار الأسس المهمة في صياغة الأهداف (ارتباطها بإشباع حاجات الطلبة. ومراعاة المرحلة العمرية

للعينة مِنْ حَيْثُ خَصَائِصِهِمْ وسماتهم المختلفة. والدقة في بناء الأسلوب الإرشادي). وطبق الباحث بِنَفْسِهِ الْأَسْلُوبَيْنِ الْإِرْشَادِيَيْنِ.

والهدف العام هو تنمية الحصانة النفسية لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية.

الأهداف السلوكية: تشتق الأغراض السلوكية في ضوء الهدف العام. ويسعى البرنامج إلى تحقيقها في سلوك الطلبة. إذ وضع الباحث في كل جلسة إرشادية أهدافاً سلوكية. وانتقى المحتوى الذي يحققها في صورة مواقف مهارية تضم إجراءات عملية ونظرية ينفذها الباحث بالاشتراك مع الطلبة بشكل تفاعلي تكاملي.

زمن تطبيق جلسات الأسلوب الإرشادي: أُجِزَتْ أَغْلَبُ الْجُلُوسَاتِ الْإِرْشَادِيَةِ الْكُتْرُونِيَّاتِ لِتَعَدَّرَ اجْتِمَاعِ الطَّلَبَةِ بِسَبَبِ كُورُونَا. عدا الجلسات (١٠.١١.١٥) فقد استطاع الباحث جعلها حصرية. أما زمن تنفيذ الأسلوب الإرشادي فاستغرق تقريباً فصلاً دراسياً إذ بدأ التطبيق يوم الأحد الموافق ٢٠٢١/٣/٨. وانتهت يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢١/٥/٢٦. إذ طبق الباحث القياس البعدي عليها. وكان عدد الجلسات الإرشادية (١٥) جلسة بواقع جلسة إلكترونية كل أسبوعٍ عُمُومًا. واستغرقت الجلسة (٤٥) دقيقة. وكما هو موضح في الجدول (٦).

الجدول (٦)

الجلسات الإرشادية حسب مواعيدها

ت	الجلسات	تاريخها	مكان العقاد الجلسة	عناوين الجلسات
١	الأولى	٢٠٢١/٣/٨	حضورية في قسم الجغرافية	التعارف والتمهيد
٢	الثانية	٢٠٢١/٣/١٥	الالكترونية	تطوير الذات
٣	الثالثة	٢٠٢١/٣/٢٢	الالكترونية	الثقة بالنفس
٤	الرابعة	٢٠٢١/٣/٢٩	الالكترونية	الاستقلالية
٥	الخامسة	٢٠٢١/٤/٥	الالكترونية	الاتزان الانفعالي
٦	السادسة	٢٠٢١/٤/٨	حضورية في قسم الجغرافية	عدم التسرع
٧	السابعة	٢٠٢١/٤/١٢	الالكترونية	آداب الحوار
٨	الثامنة	٢٠٢١/٤/١٩	الالكترونية	تقبل النقد
٩	التاسعة	٢٠٢١/٤/٢٦	الالكترونية	إحتواء الآخر
١٠	العاشرة	٢٠٢١/٤/٣٠	الالكترونية	إتخاذ القرار

أثر أسلوب العلاج الواقعي في تنمية الحصانة النفسية... رياض حازم و أ.د. أحمد يونس

ت	الجلسات	تاريخها	مكان العقاد الجلسة	عناوين الجلسات
١١	الحادية عشرة	٢٠٢١/٥/٦	حضورية في قسم الجغرافية	الصدق الصدوق
١٢	الثانية عشرة	٢٠٢١/٥/١٠	الالكترونية	المبادرة بالصلح
١٣	الثالثة عشرة	٢٠٢١/٥/١٧	الالكترونية	العفو عند المقدرة
١٤	الرابعة عشرة	٢٠٢١/٥/٢٤	الالكترونية	الأنشطة اللاصفية
١٥	الخامسة عشرة	٢٠٢١/٥/٢٦	حضورية في قسم الجغرافية	الختامية

الفنيات والاستراتيجيات الإرشادية المعتمدة في أسلوب العلاج الواقعي:

اعتمد الباحث في جلساته فعاليات ونشاطات تستند إلى نظرية الاختيار ل(كلاسر). والملحق (٣) يُوضح إحدى جلسات البرنامج الإرشادي وهي الجلسة الثانية. على وفق بضع الاستراتيجيات التي يتضمنها أسلوب العلاج الواقعي وهي:

***تقديم الموضوع:** تعريف المسترشد بموضوع الجلسة. وأهمية تطبيق محتواها بعد تحقيق الإدماج بإقامة بيئة مشجعة للتغيير. وشرح الباحث الموضوع بشكل يُمكن أفراد المجموعة النَّجْرِيَّة مِنْ مَعْرِفَةِ السُّلُوكِ الَّذِي يَتَدَرَّبُونَ عَلَيْهِ مَعَ تَعْرِيفٍ مُخْتَصِرٍ. فضلاً عن أهدافه وكيفية تطبيقه. وحرص على توضيحه بأمثلة سهلة مستمدة من الواقع. والتركيز على زرع الثقة بانفسهم وتهينتهم لتعديل السلوك غير المقبول.

***الخطوات الواقعية لتعلم السلوك:** إعداد خطة عمل تتسم بالواقعية وإمكانية القياس والمرونة. وَتَهْيِئَةُ خُطَّةٍ بَدِيلَةٍ يَلْجَأُ إِلَيْهَا إِنْ تَعَذَّرَ تَفْعِيلُ الخطة الأولى (بلان. ٢٠١٥: ٤٤٦). ونقصاً بها المَرَاجِلُ الَّتِي يَمُرُّ بِهَا تَعَلُّمُ السُّلُوكِ. وحدد الباحث المراحل على شكل خطوات متتالية تتوافق مع مَوْضُوعِ كُلِّ جُلْسَةٍ. وَتَبَيَّنَ أَنَّ سُلُوكَهُ الحَالِي لَا يُشْبِعُ حَاجَتَهُ. وَعَلَيْهِ اخْتِيَارُ سُلُوكٍ جَدِيدٍ لِإِشْبَاعِهَا وَبِنَاءِ خُطَّةٍ لِتَحْقِيقِ ذَلِكَ (الصمادي. ٢٠٠٦: ١٣٧). وعرضها على شكل ملف بوربوينت بدلاً من السبورة وقراءتها. وَمُطَابَقَةُ أَفْرَادِ المَجْمُوعَةِ تَدْوِينِهَا فِي كِرَاسِ المَعْلُومَاتِ لَدَيْهِمْ لِلإِفَادَةِ مِنْهَا عِنْدَ تَطْبِيقِ مَوْضُوعِ الجلسة وفي أداء الواجب البيتي وعلى المسترشد الإلتزام بتنفيذ الخطة.

***أنموذج لمسؤولية سلوكية:** جعل الفرد يتحمل المسؤولية وهي إحدى الأهداف المهمة التي يريد أن يصل إليها المرشد (معروف. ٢٠١٧: ٣١). فيعرض موقفاً سلوكياً محدداً يصاغ على شكل مثال أو سؤال يتوافق محتواه مع موضوع الجلسة (Corey, 1990: 465). وأعد الباحث

نماذج سلوكية خاصة بموضوع كل جلسة تتضمن مواقف معينة مأخوذة من الحياة صيغت على شكل سؤالٍ يتطلب إجاباتٍ معينة. وناقش الباحث إجابات الطلبة مع اعتماد التعزيز بعبارات المدح والثناء للإستجابات الصحيحة. والتصحيح للإجابات الخاطئة. وبهذه الاجراءات تدرب أفراد المجموعة على مواجهة مواقف مماثلة للموقف الذي يضمه النموذج. ويرى ((جلاسر)) أن الطلبة يمتلكون كفاءة وقُدرةً على الاختيار بين الأنماط السلوكية الجيدة والأنماط السيئة (هنلي. ٢٠٠١: ٤٠٤)

***سؤال من الواقع:** اعتماد فنّ الأسئلة الماهرة. وتوضيح ما إذا كان السلوك الذي يُقوّم به المُرشِدُ سلوكًا أخلاقياً أو صحيحاً على وفق معايير الدين والعلم والأعراف والتقاليد. بطرح أفكار من الواقع ذات صلة بموضوع الجلسة. وأعد الباحث أسئلة معينة واقعية تخص علاقة الطلبة مع البيئة. فضلاً عن العلاقة بأفراد أسرته وقرانه. ثم يناقش الباحث إجابات الطلبة مع الحرص على التغذية الراجعة.

***الفعالية والمرح:** أنشطة تضم أدواراً افتراضية لمواقف معينة يستطيع أفراد المجموعة بها فهم ومساعدة انفسهم والآخرين (Ivey, 1980: 309) والمرح أسلوب غير مباشر يمكن إيصاله شفويًا وغيّر شفوي يعين في تقليص المسافة بين أفراد المجموعة (Pasquall, 1985, 244). وأعد الباحث فعاليات تتنوع موضوعاتها وأهدافها وكل جلسة لتحقيق التفاعل الإيجابي بين أفراد المجموعة بالعمل الجماعي الذي يتطلب أداء الفعاليات. والهدف من اعتماد المرح تلطيف جو الجلسة وشد الإنتباه (خاصة أن الجلسات الالكترونية يتخللها الكثير من عدم التواصل) مستخدماً النكات الهادفة والطرائف مع اجتناب السخرية أو النقد السلبي. والسماح للمسترشدين بالتعبير عن المرح التلقائي دون تجاوز للاحترام بين الجميع.

***اعادة التعلم:** يُعاد في هذه المرحلة ما تعلمه الجميع في الجلسة وهي مرحلة تستغرق الوقت الكثير. تكرر فيها جميع الخبرات المتعلمة في الجلسة بمناقشة كل ما له علاقة بموضوع الجلسة (Kahn & James, 1975: 188). وذلك بتلخيص الباحث لما تم تعلمه مستعينا بما هو معروض أمامهم من شرائح البوربوينت عن الخطوات والمعلومات.

***تحديد الواجب البيتي:** التزام المسترشد بشيء ما نحو الآخرين خطوة نحو تحمل المسؤولية وتحقيق هوية النجاح وإحساسه بقيمته الثانية وأهميته. ويُعين ذلك على المضي أكثر في هذا الالتزام لتنفيذ الخطة الإرشادية (الشناوي. ١٩٩٤: ٢٣٩). ولذا تم تكليف المسترشدين بتطبيق ما تعلموه في حياتهم واقعا وتقديم تقرير يضم ما صادفهم من صعوبات في التطبيق في بداية كل جلسة.

***التقويم الذاتي:** يحتاج أفراد المجموعة للحكم على سلوكهم في عملية الإرشاد. ومعرفة نقاط القوة والضعف. وتعزيز الإيجابيات والتغلب على السلبيات (الرشيدي. ٢٠٠٠: ٥٤٥). وبناءً

أثر أسلوب العلاج الواقعي في تنمية الحصانة النفسية... رياض حازم و أ.د. أحمد يونس
عليه فقد تم تقويم أداء المسترشدين بسؤالهم والطلب منهم إبداء آرائهم بما دار في الجلسة في
نهاية كل جلسة.

الوسائل الإحصائية: لمعالجة البيانات إحصائياً وصولاً إلى نتائج البحث. اعتمدَ الباحثُ
الحقيبة الإحصائية (SPSS) وباستعمال الحاسوب. مختاراً الوسائل الإحصائية الآتية:
-معامل ارتباط بيرسون: لاستخراج الثبات بطريقة الإختبار وإعادة الإختبار. (فيركسون.
١٩٩١: ١٤٥)

-مربع كاي للتحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبتين والمجموعة الضابطة في المتغيرات
الدخيلة (Daniel, 1978: 383).

- إختبار مان ويتنى للتعرف على اتجاه الفروق بين المجموعتين. وفي ضبط المتغيرات
الدخيلة.

-إختبار ويلكوكسن: للتعرف على الفروق في رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي
والبعدي.

-درجة الحدة لاختيار الحاجات الإرشادية من المقياس وتحديد عناوين الجلسات.

عرض النتائج ومناقشتها

هدف البحث إلى معرفة أثر أسلوب العلاج الواقعي في تنمية الحصانة النفسية لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية. وفي ضوء ذلك صاغ الباحث الفرضيتين الصفريتين في أدناه:

١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطات الرتب لدى أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمتغير الحصانة النفسية.

لاختبار صحة هذه الفرضية استعمل الباحث اختبار (مان ويتي) ليعرف دلالة الفروق بين متوسطي رتب أفراد المجموعتين على مقياس الحصانة النفسية والجدول (٧) يبين ذلك.

الجدول (٧)

يُبين دلالة الفروق بين متوسطي رتب مجموعتي البحث في القياس البعدي

المتغير	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة u	قيمة Sig	مستوى الدلالة
الحصانة النفسية	التجريبية	١٢	١٨.٥	٢٢٢	٠.٠	٠.٠٠٠	دال
	الضابطة	١٢	٦.٥	٧٨	٠		

بملاحظة الجدول (٧) يتبين بأن قيمة (sig) أصغر من مستوى الدلالة المعنوية (٠.٠٥). لذا ترفض الفرضية الصغرية وتقبل الفرضية البديلة أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب الحصانة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي. ويعود السبب إلى أثر أسلوب العلاج الواقعي الذي تعرضت له المجموعة التجريبية ولم تخضع له المجموعة الضابطة.

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطات الرتب لمتغير الحصانة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي.

ولاختبار صحة هذه الفرضية وبسبب أن العينتين مترابطتين استعمل الباحث اختبار (ويلكوكسن) ليقف على دلالة الفروق بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الحصانة النفسية القبلي والبعدي والجدول (٨) يبين ذلك.

الجدول (٨)

يبين دلالة الفروق بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى

المتغير	اتجاه فروق الرتب	العدد	مجموع الرتب	متوسط رتب	قيمة Z	قيمة Sig	مستوى الدلالة
الحصانة النفسية	الرتبة الموجبة	١٢	٧٨	٦.٥	٣.٠٥٩	٠.٠٠٢	دال
	الرتبة السالبة	صفر	صفر	صفر			
	المجموع	١٢	٧٨	٦.٥			

من ملاحظة الجدول في أعلاه يتبين أن قيمة (sig) أقل من (٠.٠٥). فيستدل الباحث على رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة والتي تنص على وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب أفراد المجموعة التجريبية في مقياس الحصانة النفسية بين الاختبارين القبلي والبعدى والفرق لصالح القياس البعدي إذ إن متوسط الرتب الموجبة أعلى من متوسط الرتب السالبة. وتطابق هذه النتيجة دراسة عبد. ٢٠١٠ التي بينت أثر البرنامج الواقعي الإيجابي في تنمية الحرية الذاتية. كذلك دراسة منصور. ٢٠٢١ التي أكدت وجود فرق دال إحصائياً لدى المجموعة التجريبية ولصالح البرنامج الإرشادي الواقعي في خفض الشعور بالتوتر لدى طلبة الإعدادية. ولغرض مناقشة هذه النتيجة فنشير إلى أن أسلوب العلاج الواقعي كان له أثر جوهري في تنمية الحصانة النفسية لدى أفراد المجموعة. وأن للإستراتيجيات والفنيات الإرشادية المستخدمة في أسلوب العلاج الواقعي أثراً فعالاً في إدراك المسترشدين لأنفسهم وتبصيرهم بواقعهم وفي تنظيم خبراتهم وتنمية التعاون والتفاعل الاجتماعي والإندماج مع الآخرين بشكل مقبول اجتماعياً في إطار الواقع. ووضع الخطة الإرشادية من لدن الباحث جاء متناسباً مع حاجات المسترشدين والمرحلة العمرية لاستيعاب المسترشدين مفردات الجلسات الإرشادية وهذا ما لاحظه الباحث. كما أن مراجع الإرشاد والعلاج النفسي أشارت إلى أن للعلاج الواقعي أثراً في تعديل الخبرات ذات الطابع السلبي.

الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

أولاً: الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث يمكن استخلاص الاستنتاجات الآتية:
 * انخفاض مستوى الحصانة النفسية نتاج عوامل (ذاتية، أسرية، إجتماعية، اقتصادية، سياسية، تعليمية).
 * أسلوب العلاج الواقعي من الأساليب الإرشادية الفعالة في رفع مستوى الحصانة النفسية لدى الطلبة.

ثانياً: التوصيات

في ضوء النتائج يُوصى الباحث بما يأتي :
 -إرشاد الآباء والأمهات وتوعيتهم بإتاحة الفرص أمام أبنائهم لتأكيد فديتهم واستقلاليتهم في الحياة اليومية. لرفع مستوى الحصانة النفسية لدى الأبناء.
 -تشجيع أولياء الأمور على تنمية مهارات تواصل أبنائهم ومعاملتهم بواقعية ترفع مستوى حصانتهم النفسية.
 -استخدام الفنيات الإرشادية لأسلوب العلاج الواقعي كأسلوب وقائي وعلاجي لذوي المستوى المنخفض في الحصانة النفسية. من لدن المرشدين التربويين وفي المراكز الإرشادية التربوية.

ثالثاً: المقترحات

يقترح الباحث إجراء الدراسات الآتية:
 ١- دراسة أثر العلاج الواقعي في رفع مستوى الحصانة النفسية لدى الطلبة وللمراحل الدراسية المختلفة.
 ٢- دراسة أثر الحصانة النفسية في التحصيل الدراسي لدى الطلبة والمراحل الدراسية المختلفة.
 ٣- دراسة علاقة الحصانة النفسية بالتلوث النفسي لدى الطلبة وللمراحل الدراسية المختلفة.

ثبت المصادر

أولاً: المصادر العربية

- ❖ الأحرش. يوسف والحجاج. جمعة والكوت الصادق (٢٠٠٢). المدخل إلى التوجيه والإرشاد النفسي. بنغازي. ليبيا. دار الكتب الوطنية.
- ❖ احمد حسين مسلم محمود (٢٠٢٠) (الشروط السايكومترية لقياس فاعلية جهاز المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية). مجلة كلية التربية بالگردقة. مج ٣. ع ٢. ص ٨٥-١٠٧. جامعة جنوب الوادي.
- ❖ بلان. كمال يوسف (٢٠١٥) نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. دار الإحصار العلمي للنشر والتوزيع. الطبعة الأولى.
- ❖ البيومي. مسعد رياض محمد (٢٠١٩) فعالية برنامج إرشادي لدعم المناعة النفسية وخفض الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب الجامعة. المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة للنشر الأبحاث العلمية والتربوية. العدد السادس عشر. ص ٢٣-١.
- ❖ الجميلي على عليج (٢٠٠٥) أثر العلاج الواقعي والمهارات الاجتماعية في رفع مستوى الإتران الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية. أطروحة دكتوراه الجامعة المستنصرية. كلية التربية.
- ❖ حنفي ايمان نبيل (٢٠١٩) فاعلية برنامج في تحسين المناعة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية البسيطة. مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية. المجلد ١٦. العدد ١١٩. ص ١٧-١.
- ❖ الخرافي. نورية مشاري وهيفاء الفحطاني (٢٠١٦) فعالية العلاج الواقعي في التخفيف من السلوك العدواني لدى طالبات المرحلة الثانوية في الكويت المجلة العلمية للبحوث والنشر العلمي المجلد ٣٢. العدد ٣ يوليو. ٢٠١٦. ص ٤٨١-٥١٣.
- ❖ الخزرجي. سناء على حسون (٢٠١٧) اثر أسلوب توكيد الذات في تنمية الرضا الوظيفي لدى المرشدات التربويات مجلة الأستاذ المجلد ٢. العدد ٢٢٢. ص ٢١٥-٢٣٨. ١٤٣٨هـ.
- ❖ الرشدي. بشير صالح والسهل. راشد علي(٢٠٠٠). مقدمة في الإرشاد النفسي. ط ١. الكويت مكتبة الفلاح.
- ❖ سالمان الشيماء محمود (٢٠٢١) المناعة النفسية وعلاقتها بكل من تسامي الذات وقلق العدوى بفيروس كورونا المستجد ovd لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي على ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. مجلة البحث العلمي في التربية. المجلد ٢٢. العدد ٣. ص ٣٧٦-٤٠٢.

- ❖ مسعود عبد الزراق محسن وهاشم أميرة جابر (٢٠٢٢) المناعة النفسية لدى المصابين والمتعافين من جائحة كورونا. مجلة الدراسات التربوية والعلمية. المجلد الأول. العدد ١٩. ص ٥٠-٦٤. الجامعة العراقية. كلية التربية.
- ❖ سفيان. نبيل صالح(٢٠١٨) نظريات الإرشاد والعلاج النفسي الحديثة وما بعد الحداثة. جدة: دارجمال العلمية.
- ❖ الشناوي. محمد محروس (١٩٩٤) نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. دار الغريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- ❖ الصمادي. أحمد عبد المجيد والخزعلي. بلال محمود (٢٠٠٩) فاعلية العلاج الواقعي في تنمية المهارات الاجتماعية وتعديل مركز الضبط لدى الأطفال المعرضين للخطر. مجلة دراسات للعلوم التربوية. المجلد ٣٣ العدد ١. ص ١٣٤-١٤٦.
- ❖ عبد الجبار. ساهرة قحطان (٢٠٢١) مدى إسهام الإرشاد التربوي النفسي في رفع كفاءة نظام المناعة النفسية من خطر الإصابة بفايروس كورونا المستجد لدى طلبة الجامعات العراقية. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والنفسية. العدد ٥١. ص ١٧-٣٣.
- ❖ عبد القوي. على سامى (٢٠٠٠) علم النفس الفسيولوجي. الطبعة الثانية. مكتبة النهضة المصرية. القاهرة.
- ❖ علي. أسو صالح سعيد و عباس. حسين وليد حسين (٢٠١٥) الإرشاد النفسي الإتجاه المعاصر لإدارة السلوك. دار غيداء للنشر والتوزيع. عمّان الأردن.
- ❖ غيات. بوفلجة (٢٠٢٠) دور الرفاه النفسي في تدعيم الحصانة النفسية والجسدية لمواجهة كوفيد ١٩. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية. العدد ١٠. ص ٢٨٥-٣٠٦ ألمانيا. برلين المركز الديمقراطي العربي للدراسات الإستراتيجية والسياسية والإقتصادية.
- ❖ فيركسون. جورج(١٩٩١). الاحصاء في التربية وعلم النفس. ترجمة هناء محسن العكلي. بغداد الجامعة المستنصرية
- ❖ القاضي. بنيان يونس عابد (٢٠١٩) الحصانة النفسية وعلاقتها بالإدمان على الإنترنت لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير. جامعة تكريت. كلية التربية للعلوم الإنسانية.
- ❖ القاضي. يوسف مصطفى وآخرون (١٩٨١) الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي. ط١. الرياض دار المريخ.
- ❖ القعدان. فراس ياسين (٢٠١٧) أثر برنامج مبني على نظرية العلاج الواقعي في خفض مستوى الهياج الإنفعالي وتنمية التوافق النفسي لدى طلاب جامعة حائل. مجلة كلية التربية. جامعة الأزهر. العدد ١١٥. الجزء الثاني ص ٣٥٣-٣٧٨.

أثر أسلوب العلاج الواقعي في تنمية الحصانة النفسية... رياض حازم و أ.د. أحمد يونس

- ❖ مطاوع. محمد مسعد عبد الواحد (٢٠٢٠) فعالية العلاج النفسي الواقعي في خفض اضطراب الشخصية السلبية - العدوانية وتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى المكفوفين. مجلة الشمال للعلوم الإنسانية. المجلد ٥ العدد ٢. ص ٢٨٧-٣١٥. جامعة الحدود الشمالية.
- ❖ معروف. خضرة (٢٠١٧) أثر برنامج إرشادي قائم على النظرية الواقعية لخفض قلق الامتحان لدى عينة من تلاميذ السنة الأولى ثانوي المتفوقين دراسياً. رسالة ماجستير. جامعة حمّه لخضر بالوادي. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم العلوم الاجتماعية شعبة علوم التربية.
- ❖ ملحم. سامي محمد (٢٠٠٠) القياس والتقويم في التربية وعلم النفس. ط١. دار المسيرة النشر والتوزيع. عمان. الأردن.
- ❖ منصور. على سلمان. وجاسم سعاد عبد المهدي (٢٠٢١) أثر الإرشاد النفسي الواقعي في خفض الشعور بالتوتر لدى طلبة المرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية. ع ٤٣. ص ٤٢١-٤٤٨.
- ❖ نجيب. نجلاء محمد (٢٠٢٠) المناعة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من المعاقين سمعياً. مجلة الإرشاد النفسي بكلية التربية جامعة المنيا. ج ٦. ع ١٠. ص ١-٢٥.

ثانياً: المصادر الأجنبية

- ❖ Chapman, A. (1976) Humor & Laughter theory. Research application, John Wiley & sons, Ltd.
- ❖ Cicchetti, D., Rogosch, F. A (1997) (The role of self organization in the promotion of resilience in maltreated children) Development and Psychopathology. Mt. Hope Family Center, University of Rochester.
- ❖ Corey, G. (1990) Theory and practice of group counseling, 3rded, Brooks cole publishing company pacific, California.
- ❖ Daniel, W. W (1978) Biostatistics: a foundation for analysis in the health sciences. John Willy Sons, Inc, New York.
- ❖ Ivey. A. (1980) counseling and psychotherapy: skills, theories & practice. prentice-Hill, New Jersey.

-
- ❖ Marzieh, A (2005) Identifying Stressors and Reactions to Stressors- In Gifted And non-Gifted Students, Journal of International Education.6(2), 136-140.
 - ❖ Matheny, B. Kenneth& Aycock W. David, Curlette L. William, Junker N. Gary. (1993) The Coping Resources Inventory for Stress. A measure Of Perceived Resources Fullness, Journal of Clinical Psychology. Vol. 49. number(6).pp.815-830.
 - ❖ Shilling. L. (1984) perspective on counseling theories, prentic-Hall inc, New Jersey.
 - ❖ Wubbloding R. (2002). Choice theory. In Hersen M. & Sledgew. (Editors). Encyclopedia of psychology (2nd ed.). USA: Elsevier science.

الملحق (١)

الخبراء الذين عرضت عليهم فقرات وأبعاد مقياس الحصانة النفسية والبرنامج الإرشادي

ت	الاسم	الجامعة والتخصص	فقرات المقياس	أبعاد المقياس	البرنامج الإرشادي
١	أ.د. خشمان حسن علي	جامعة الموصل / علم النفس التربوي	√	√	√
٢	أ.د. علي عليح الجميلي	جامعة تكريت إرشاد نفسي وتوجيه تربوي	√	√	√
٣	أ.د. فضيلة عرفات محمد	جامعة الموصل / علم النفس التربوي	√	√	√
٤	أ.د. غسان حسين سالم	جامعة بغداد / علم النفس التربوي	X	√	√
٥	أ.د. شويبو ملا طاهر	جامعة كويا / إرشاد نفسي وتوجيه تربوي	√	√	√
٦	أ.د. أسو صالح سعيد	وزارة التعليم العالي/ إرشاد نفسي وتوجيه تربوي	X	√	X
٧	أ.د. صبري بردان علي	جامعة الأنبار / إرشاد نفسي وتوجيه تربوي	√	√	X
٨	أ.د. نبيل عبد العزيز عبد الكريم	جامعة بغداد/ علم النفس التربوي	√	√	√
٩	أ.د. ندى فتاح زيدان	جامعة الموصل / علم النفس التربوي	√	√	√
١٠	أ.د. صباح مرشود منوخ	جامعة تكريت / علم النفس التربوي	√	X	√
١١	أم د. صبيحة ياسر مكطوف	جامعة الموصل / علم النفس التربوي	√	√	√
١٢	أ.م.د. سمير يونس محمود	جامعة الموصل / علم النفس التربوي	X	X	√
١٣	أ.م.د. قيس محمد علي	جامعة الموصل / علم النفس التربوي	√	√	X
١٤	أ.م.د. ياسر نظام مجيد	جامعة الموصل / القياس والتقييم	X	√	√
١٥	أ.م.د. سهلة حسين قلندر	جامعة بغداد/ علم النفس التربوي	√	√	√
١٦	أ.م.د. عاصم محمود ندا	جامعة مصراته إرشاد نفسي وتوجيه تربوي	√	√	√
١٧	أ.م.د. فاتح ابلحد فتوح	جامعة دهوك علم النفس التربوي	√	√	√
١٨	أ.م.د. علي سليمان حسين	جامعة الموصل / علم النفس التربوي	X	√	√
١٩	أ.م.د. نادرة جميل حمد	جامعة بغداد / إرشاد نفسي وتوجيه تربوي	X	√	√
٢٠	أ.م.د. عبد الكريم خليفة حسن	جامعة كركوك إرشاد نفسي وتوجيه تربوي	√	√	√

الملحق (٢)

الترتيب التنازلي للمشكلات على حسب حدتها والوزن النسبي

الوزن النسبي	الحدة	الفقرات	ت	الوزن النسبي	الحدة	الفقرات	ت
٠.٧٩	٣.٩٦	أترك بصمتي في قرارات زملائي الجماعية	٤٨	٠.٩٢	٤.٦٢	أدعو الله في صلاتي يعينني في تحقيق أهدافي	٥
٠.٧٩	٣.٩٥	اعتذر ممن اتسرع في إصدار حكمي عليهم	٣٥	٠.٩٢	٤.٥٩	تسعدني المبادرة إلى أعمال البر	١٠
٠.٧٨	٣.٩	أجد اختلاف وجهات النظر إثراءً للنقاشات	٣٠	٠.٩١	٤.٥٤	أدعو الله في خلوتي	١١
٠.٧٨	٣.٩	أبادر مباشرة في حل المشكلات بين زملائي	٤٥	٠.٩	٤.٤٨	أرفض الخوض في أغراض الناس	٨
٠.٧٨	٣.٨٩	أحاول أن أكون هادئاً في المواقف الصعبة	٢٦	٠.٨٩	٤.٤٧	أفكر بالآخرة عندما أحاسب نفسي	١٦
٠.٧٨	٣.٨٨	أقبل مساعدة الآخرين لي	٢٧	٠.٨٩	٤.٤٣	أقتدي في سلوكي بالأنبياء (ص)	٩
٠.٧٧	٣.٨٤	أعادر الصف إن أزعجني أحد زملائي	٢٣	٠.٨٩	٤.٤٣	أراعي مراقبة الله في كل تصرفاتي	٥٠
٠.٧٧	٠.٨٣	أرى أن الحياة فيها الكثير من الجمال	٢٢	٠.٨٨	٤.٤	أحب لغيري ما أحب نفسي	٧
٠.٧٦	٣.٧٨	أواضب على قراءة كتاب الله تعالى	١٢	٠.٨٨	٤.٣٩	لا أفعل ما يخالف مبادئني	٣٥
٠.٧٥	٣.٧٦	أستطيع تغيير أخطاء من حولي بإقناعهم	٤٠	٠.٨٨	٤.٣٩	أسعى لتحقيق الأفضل لي على كافة الأصعدة	٤٩
٠.٧٤	٣.٧٢	أعبر عن غضبي من الآخرين دون إزعاجهم	٣٩	٠.٨٧	٤.٣٧	أنصرف بود وتوافق مع من لا أعرفهم أصلاً	٢٨
٠.٧٤	٣.٦٨	أقرأ في غير تخصصي وأستمع بذلك	٣٦	٠.٨٧	٤.٣٥	أعتقد أن الأمور خطأ أو صواب لا وسط بينها	٢٥
٠.٧٢	٣.٦	أبادر بالصلح إن حدث بيني وبين أحد مشكلة	٢٥	٠.٨٦	٤.٣١	أترجع عن أفكاري إن تأكدت من خطئها	٢١

أثر أسلوب العلاج الواقعي في تنمية الحصانة النفسية... رياض حازم و أ.د. أحمد يونس

الوزن النسبي	الحدة	الفقرات	ت	الوزن النسبي	الحدة	الفقرات	ت
٠.٧٢	٣.٥٩	أسامح من يخطيء بحقي	٤	٠.٨٦	٤.٢٩	اجتنب ما أعلم أنه غير مقبول شرعاً	١
٠.٧٢	٣.٥٩	أشارك زملائي في النشاطات اللاصفية	٤٤	٠.٨٦	٤.٢٩	أجدد إيماني كل مدة بالعودة إلى الله	١٤
٠.٧١	٣.٥٦	أشعر بأني قائد لزملائي	٤٨	٠.٨٦	٤.٢٩	أكرر المحاولة إذا أخفقت في تحقيق هدفي	٤٣
٠.٦٩	٣.٤٥	أقبل انتقاد الآخرين دون انفعال	٣١	٠.٨٤	٤.٢٢	يطلب أصدقائي ومعارفي مني المساعدة	٣٧
٠.٦٧	٣.٣٣	ينصحي الآخرون بعدم التسرع	٢٠	٠.٨٤	٤.١٩	لا أمن على الآخرين بما قدمته لهم	١٧
٠.٦٦	٣.٣٢	أسيطر على انفعالاتي	١٨	٠.٨٣	٤.١٤	أهدافي تتوافق مع مبادئ وثوابت المجتمع	٣٨
٠.٤٦	٢.٢٨	أجد صعوبة في تقبل من يخالفني	١٩	٠.٨٢	٤.١٢	أسعى لتعلم ما أجهل من أمور ديني	١٥
٠.٦٤	٣.٢	أختار أصدقائي وفقاً لالتزامهم الديني	١٣	٠.٨٢	٤.١٢	أكون علاقات طيبة مع الآخرين بسهولة	٢٩
٠.٥٧	٢.٨٥	أنفذ ما أخطط له دون تردد	٣٤	٠.٨٢	٤.٠٨	أنصرف بحزم في أمور حياتي	٤١
٠.٥٦	٢.٨	أختار قراراتي باستقلالية	٣٣	٠.٨١	٤.٠٤	أغض بصري عما حرم الله	٦
٠.٤٨	٢.٢٤	يرتفع صوتي بالنقاش مع والذي لا إراديا	٢	٠.٨	٣.٩٨	أبدي رأبي وإن كان مخالفاً للآخرين	٤٢

الملحق (٣)

يبين الجلسة الثانية من البرنامج الإرشادي

الموضوع: تطوير الذات

الحاجات المرتبطة بالموضوع وتشمل ما يأتي:

- ١- معرفة أهمية دور الفرد في تنمية سعة اطلاعه ومواكبة التقدم.
- ٢- فهم أن العالم يتطور وبخطى واسعة وفي كل الاتجاهات.
- ٣- الاقتناع بأن شخصية الفرد كلما كانت متكاملة وشاملة أمست مُحصنة من التأثيرات المؤذية.

الأهداف:

- ١- أن يستشعر أفراد المجموعة الأثر الإيجابي للثقافة العامة في شخصيتهم.
- ٢- أن يوضح أفراد المجموعة سرعة انتشار وتوسع التقدم العلمي في الواقع.
- ٣- أن يُدرك أفراد المجموعة أن الشخصية الشمولية أقل عرضة للإختراق السلبي.

إدارة الجلسة وتتضمن الخطوات الآتية:

أولاً: تقديم الموضوع: رحب الباحث بأفراد المجموعة. وسألهم عن الواجب البيتي. وشجع من نفذه بشكل صحيح. وساعد من أخفق في فهم المطلوب منه بالضبط بالاستشهاد بالواجبات الجيدة. ثم بدأ الباحث بطرح الموضوع بقوله: مَوْضُوعُنَا الْيَوْمَ عَنْ تَطْوِيرِ الذَّاتِ. مِنْ مِثْلِكُمْ يُعْطِينَا تَصَوُّراً عَنِ الْمَقْصُودِ بِهَذَا الْمَصْطَلَحِ. قَالَتْ: (مياسة) أظن متابعة التقدم العلمي والتكنولوجي. أما (أشرف) فرأى أن تطوير الذات يعني: الدراسة والاهتمام بما يحدث حولنا. هنا وضح الباحث أن العالم يتقدم سريعاً أفقياً وعمودياً وعلى كافة الأصعدة. والذي يتابع الواقع يرى ذلك بوضوح. وعلى الإتمان مجازة هذا الانفتاح الهائل وعدم التلكؤ مطلقاً. كذلك عدم الاكتفاء بتطوير انفسنا في مجال التخصص فحسب. بل نحاول الاستفادة من كُلِّ مَا يُحِيطُ بِنَاءِ بِمِطَالَعَةِ الْكُتُبِ وَحُضُورِ الْوَقُوفَاتِ وَالْمِشَارَكَةِ فِي النِّقَاشَاتِ الْمَثْمِرَةِ فِي كُلِّ الْمَجَالَاتِ. وَالْحَرِصَ عَلَى اِكْتِسَابِ مَهَارَاتٍ جَدِيدَةٍ وَتَطْوِيرِهَا. وَيُقْتَرَضُ أَنْ يَكُونَ مَبْدَأُ هَذَا الْأَمْرِ مِنْذِ الطُّفُولَةِ لِيَنْشَأَ الْفَرْدُ تَدْرِيجِيًّا نَشْأَةً مُتَكَامِلَةً وَالْكَلَامِ الَّذِي يَذْكُرُهُ الْبَاحِثُ يُعْرَضُ عِنْدَهُمْ عَلَى شَرِيحَةٍ بَوْرٍ بَوِينَتٍ. بَحِيثٍ يَقْرَؤُونَ وَيَسْمَعُونَ (وَضَرَبَ الْبَاحِثُ مَثَالاً تَوْضِيحِيًّا لِمَوْضُوعِ تَطْوِيرِ الذَّاتِ: شَرِيفُ طِفْلِ حَفِظِ الْقُرْآنَ فِي سِنِّ مَبْكَرَةٍ. وَتَعَلَّمَ الْقِرَاءَاتِ. تَابَعَتْهُ أَسْرَتُهُ فِي أُمُورِهِ الْعَامَّةِ. تَرَاهُ مُتَكَلِّمًا لَبِقًا. مَخَارِجَ حُرُوفِهِ وَاضِحَةً. مُؤَثِّرٌ فِي كَلَامِهِ مَعَ الْآخَرِينَ. رَاضٍ عَنِ نَفْسِهِ. مُتَفَوِّقٌ فِي الْمَدْرَسَةِ وَفِي اللَّعْبِ مَعَ زَمَلَائِهِ. مَنْ مِنْكُمْ يَعْرِفُ نَمُودَجًا آخَرَ يَشْبَهُ شَرِيفًا؟ أَجَابَ

أثر أسلوب العلاج الواقعي في تنمية الحصانة النفسية... رياض حازم و أ.د. أحمد يونس

(دلشاد): لي صديق أرى أنه يفهم في مختلف العلوم. ولديه خبرة في أكثر الأشياء. وأظن أنه لا يوجد مجال إلا وله فيه خبرة وأظن أن هذا الأمر ليس له علاقة بالتعلم وتطوير أنفسنا. فنحن لا نستطيع السيطرة على موادنا الدراسية مع كل التسهيلات المتوفرة. طلب الباحث سماع آراء البقية بالموضوع. ثم أخبرهم بأنه سيعرض عليهم مجموعة خطوات. أرجو منكم كتابتها في كراسة الواجب البيتي لنستفيد منها فيما بعد.

ثانياً: الخطوات الواقعية لتعلم السلوك: يكتب الباحث الخطوات الواقعية على شريحة (power point)

- ١- معرفة المهارات التي تمتلكها.
- ٢- تطوير هذه المهارات.
- ٣- تحديد المهارات التي يُمكن اكتسابها.
- ٤- تحديد المجالات التي تحبها ولا تُعرف عنها الكثير.
- ٥- معرفة السبل المتوفرة في الواقع والتي تُطوّر بها معلومائنا. ومناقشتها وإبداء آرائهم حولها.

وهيب (أحد أفراد المجموعة) قال: خطي جميل جداً وعرض بعض العبارات التي خطها بنفسه (وكانت رائعة) لكنني لم أدخل دورات للخط. ويُعجب بخطي كل من يراه. وأيده زملاؤه على ذلك. وهنا أوضح الباحث أهمية الاستمرار في التعلم والإرتقاء بما تمتلكه من مستوى حتّى وإن بدا لنا أننا الأفضل. قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم): لا يزال الرجل عالماً مادام يطلب العلم وعندما يقول قد علمت فقد جهل والأمر لا يقتصر على الخط فقط بل على كلّ ما يُمكن للإنسان تعلمه ويطوره أكثر وأكثر بما في ذلك الأنشطة الرياضية والثقافية والاجتماعية فضلاً عن العلمية في التخصص الدقيق لكم أو التخصصات الأخرى. أطلب منكم الآن ذكر بعض الأمور التي يمكننا تعلمها أو تطويرها. عمر قال: السباحة ولعبة المنضدة.

واعترضت إسرائ وهل لعب المنضدة يدخل في تطوير الذات ؟ ودار نقاش جميل حول الخطوات.

ثالثاً: نموذج سلوكي المسؤولية الاجتماعية: يسأل الباحث أفراد المجموعة التجريبية: إن

شاركتم بمسابقة من سيربح المليون فأبي مستوى تتوقعون أنه بإمكانكم أن تصلوا ؟

رابعاً: سؤال من الواقع: هل تقيم نفسك على أنك إنسان مطلع أو مثقف؟ وما أهمية ذلك برأيك في التأثير في الآخرين والتأثر بهم؟ تناقش إجابات أفراد المجموعة ويحرص على توفير التغذية الراجعة التشجيعية المباشرة والتصحيحية لهم.

خامساً: التفاعل والمرح: الطلب من المجموعة عرض الكتب التي قرأها وأثرت فيه إيجابياً. ويُخبر كلُّ مُستَرشد زملاءه عن المهارات التي يظن أنه متميز فيها وإبرازها. ويتدخل الباحث هنا لتلطيف جو الجلسة.

سادساً: مراجعة ملخص الجلسة يستعرض الباحث وأفراد المجموعة سريعاً موضوع الجلسة. مستعينا بما كتبه في شريحة البوروينت من خطوات وتوضيحات. راداً على اسئلتهم مستشهداً بالأمثلة.

سابعاً: تحديد الواجب البيتي: يطلب الباحث من أفراد المجموعة تطبيق ما استفادوا منه في الجلسة التدريبية في مواقف حياتهم عملياً. وتدوين بعض المواقف التي يواجهونها حقيقة في كراس المعلومات. مع تزويدهم برابط فيديو يُشَاهِدُونَهُ وَيُدَوِّنُونَ الطَبَاعَاتِمْ عَنْهُ.

ثامناً: التقويم الذاتي: الاستفسار من أفراد المجموعة التجريبية فيما إذا كانت الجلسة التي تدربوا عَلَيْهَا مُفِيدَةً لَهُمْ فِي الواقع؟ ومنحهم الفرصة لإصدار حكمهم بحرية وتقديم مقترحاتهم حول ذلك.