

فعالية برنامج إرشاد جمعي يستند إلى العلاج السلوكي المعرفي في تحسين مفهوم الذات
ودافعية الإنجاز وخفض السلوك الوسواسي لدى طالبات المرحلة الجامعية في المملكة
العربية السعودية

إعداد

سلفيا محمود عبد الرحمن باكير

إشراف

الدكتور سامي محمد ملحم

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية تخصص
الإرشاد النفسي والتربوي

كلية العلوم التربوية والنفسية

جامعة عمان العربية

نيسان / ٢٠١١

التفويض

أنا سلفيا باكير أقرض جامعة عمان العربية بتزويد نسخ من رسائلي للمكتبات أو المؤسسات أو لاهيئات أو
الأشخاص عند طلبها.

الإسم: سلفيا محمود عبد الرحمن باكير

التوقيع: سلفيا محمود عبد الرحمن باكير

التاريخ: ٧ / ٦ / ٢٠١١

قرار لجنة المناقشة

نوقشت اطروحة الدكتوراه للضابئة سلفيا محمود عبد الرحمن باككر بتاريخ: / / 2011 وعنوانها: 'فعالية برنامج إرشاد جمعي يستند إلى النظرية المعرفية السلوكية في تحسين مفهوم الذات ودافعية الإنجاز وخفض الملوك الوسواسي لدى طالبات المرحلة الجامعية في المملكة العربية السعودية' وقد اجيزت بتاريخ: / / 2011

التوقيع

أعضاء لجنة المناقشة:

.....	رئيساً	الأستاذ الدكتور د. ر. نايبة نظامي
.....	عضواً ومشرفاً	الدكتور سامي محمد منجم
.....	عضواً	الأستاذ الدكتور د. محمد بن محمد محمد
.....	عضواً	الأستاذ الدكتور محمد بن محمد بن محمد

الإهداء

إلى روح والدي رحمه الله ...
إلى والدتي الطيبة الصبورة التي غمرتني بدعائها ..
إلى أخوتي جميعا سندي في الحياة ...
إلى كل من يسعى لتطوير البحث العلمي في أردننا العزيز .
أهدي بحثي المتواضع .

الباحثة

سلفيا محمود عبد الرحمن باكير

شكر وتقدير

الحمد لله الذي لا تعد نعمه ولا تحصى، احمده سبحانه وتعالى على ما منحني من صبر وجهد حتى خرج هذا العمل المتواضع الى حيز النور فإن كان ثمة تقصير فحسبي أن الكمال لله وحده عز وجل .

أما بعد .. فإني أتقدم بعظيم الشكر والإمتنان للأستاذ الدكتور سامي ملحم لما قدمه لي من مساعدة ودعم وتشجيع من بداية هذا البحث حتى نهايته ولم يبخل علي أبدا بالتوجيه المستمر والإرشاد والوقت كي يظهر هذا العمل بشكله المتواضع فجزاه الله عني كل الخير .

كما أقدم جزيل الشكر والإمتنان لأعضاء لجنة المناقشة لتفضلهم بقبول مناقشة هذه الأطروحة وإلى إدارة وأعضاء هيئة التدريس في جامعة عمان العربية لما قدموه لي من تسهيلات لإنجاز هذا العمل .

وأخيرا كل الشكر لأسرتي التي صبرت علي وتحملت بعدي عنها وإنشغالي ، لهم مني جميعا مني كل التقدير .

والله الموفق

فهرس المحتويات

و.....	فهرس المحتويات
ط.....	الملخص باللغة العربية
ك.....	الملخص باللغة الانجليزية
١.....	الفصل الأول
١.....	مشكلة الدراسة وأهميتها
١٠.....	الفصل الثاني
١٠.....	الإطار النظري والدراسات السابقة
٨٢.....	الفصل الثالث
٨٢.....	الطريقة والإجراءات
١٠٤.....	الفصل الرابع
١٠٤.....	النتائج
١١١.....	الفصل الخامس
١١١.....	مناقشة النتائج والتوصيات
١١٨.....	المراجع :
١١٨.....	- القرآن الكريم
١٢٥.....	المراجع باللغة الإنجليزية :
١٢٩.....	الملاحق

فهرس الجداول

الرقم	المحتوى	الصفحة
١	توزيع أفراد عينة الدراسة التجريبية والضابطة	٧٩
٢	معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه لمقياس مفهوم الذات	٨٣
٣	معاملات الارتباط بين المجالات ببعضها والدرجة الكلية لمقياس مفهوم الذات	٨٣
٤	معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه لمقياس دافع الإنجاز	٨٧
٥	معاملات الارتباط بين المجالات ببعضها والدرجة الكلية لمقياس دافع الإنجاز	٨٧
٦	معاملات الارتباط بين المجالات ببعضها والدرجة الكلية التي تنتمي إليه لمقياس الوسواس القهري	٩١
٧	معاملات الارتباط بين المجالات ببعضها والدرجة الكلية لمقياس الوسواس القهري	٩٢
٨	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وإختبارتٌ لدلالة الفروق على مقياس مفهوم الذات القبلي	٩٩
٩	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وإختبارتٌ لدلالة الفروق على مقياس دافع الإنجاز القبلي	١٠٠
١٠	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وإختبارتٌ لدلالة الفروق على مقياس الوسواس القهري القبلي	١٠١
١١	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وإختبارتٌ لدلالة الفروق على مقياس مفهوم الذات البعدي	١٠٢
١٢	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وإختبارتٌ لدلالة الفروق على مقياس دافع الإنجاز البعدي	١٠٣
١٣	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وإختبارتٌ لدلالة الفروق على مقياس الوسواس القهري البعدي	١٠٤

فهرس الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق	الصفحة
١	مقياس مفهوم الذات وأبعاده الفرعية	١٢١
٢	مقياس دافعية الإنجاز وأبعاده الفرعية	١٢٥
٣	مقياس الوسواس القهري وأبعاده الفرعية	١٢٨
٤	مقياس مفهوم الذات	١٣١
٥	مقياس دافع الإنجاز	١٣٤
٦	مقياس الوسواس القهري	١٣٥
٧	نموذج تصحيح مقياس مفهوم الذات	١٣٧
٨	نموذج تصحيح مقياس دافع الإنجاز	١٣٨
٩	نموذج تصحيح مقياس الوسواس القهري	١٣٩
١٠	البرنامج الإرشادي	١٤١

فعالية برنامج إرشاد جمعي يستند إلى العلاج السلوكي المعرفي في تحسين مفهوم الذات ودافعية الإنجاز
وخفض السلوك الوسواسي لدى طالبات المرحلة الجامعية في المملكة العربية السعودية

الملخص

إعداد الطالبة : سلفيا محمود عبد الرحمن باكير
إشراف الدكتور: سامي محمد ملحم

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على أثر فعالية برنامج إرشاد جمعي في تحسين مفهوم الذات ودافع الإنجاز في خفض السلوك الوسواسي لدى مجموعة من الطالبات الجامعيات في المملكة العربية السعودية .
تكون أفراد الدراسة من مجموعة طالبات جامعيات في منطقة عسير في المملكة العربية السعودية ضمن الفئة العمرية (١٩-٢٢) سنة البالغ عددهن (٢٥٣) طالبة ، تكونت عينة الدراسة من (٣٤) بنسبة ٤٣ %،
١٢% طالبة قسمت عشوائيا إلى مجموعتين تجريبية وعددها (١٧) طالبة وضابطة وعددها (١٧) ، ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة بتصميم أداة لهذه الدراسة وهي مقياس مفهوم الذات مكون من (٣٠) فقرة ، ومقياس دافع الإنجاز مكون من (٢٥) فقرة ومقياس السلوك الوسواسي مكون من (٣٥) فقرة ، إضافة إلى البرنامج الإرشادي واشتمل على (١٥) جلسة إرشادية ، وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي وإجراء الإختبارات القبليّة والبعديّة على عينة الدراسة أظهرت النتائج ما يلي :-

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (a=0.05) في تحسين مفهوم الذات وعلى جميع الأبعاد تعزى للبرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية.

ي

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) في تحسين دافع الإنجاز وعلى جميع الأبعاد تعزى إلى البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) في خفض السلوك الوسواسي وعلى جميع الأبعاد تعزى إلى البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية .

The Effectiveness of a Group Counseling Program Based on Cognitive Behavioral Therapy in Improving the Self – Concept, Achievement Motivation and Reducing the Obsessive Behavior of Female Undergraduate Students in Saudi Arabia

Prepared by

Silvia Mahmoud Abedel Rahman Bakeer

Supervisor:

Dr. Sami Mohammed Milhem

ABSTRACT

This study aimed at surveying and identifying the effectiveness of a group counseling program based on cognitive behavioral therapy in improving Self concept, achievement motivation and reducing obsessive behavior of female undergraduate students in Saudi Arabia.

The participants of the study consisted of a group of female university students in Saudi Arabia ages between 19-22 years old.

The sample of the survey study comprised (253) female students representing (%12, 43) of the whole population. Whereas the study sample consisted of (34) female students, divided randomly into two groups: control and experimental, each of (17) students. To achieve the objectives of this study, the researcher designed a instrument measuring consisting of (30) items which dealt with the self-concept, (25) items dealt with achievement motivation, and (35) items dealt with obsessive behavior, in addition to the counseling program which included (15) counseling sessions. After the application of the counseling program and administering the pre- and the post-tests on the sample study, the results of the study revealed the following:

1- There were statistically significant differences at ($\alpha=0.05$) in the level of the practicing of the self-concept on all dimensions due to the counseling program, in favor of the experimental group.

2- There were statistical significant differences at ($\alpha=0.05$) in improving achievement motivation on all dimensions due to the counseling program, in favor of the experimental group.

3- There were statistically significant differences at ($\alpha=0.05$) in reducing the obsessive behavior on all dimensions due to the counseling program, in favor of the experimental group.

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وأهميتها

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وأهميتها

المقدمة

خلال التاريخ الطويل لدراسة السلوك الإنساني تم التساؤل حول أسباب هذا السلوك ، وتم النقاش والجدال طويلا حول ما يعرف بالوسيط النفسي الذي يضبط وينظم سلوك الإنسان ، ولقد كان أشهر هذه المفاهيم هو وجود كينونة داخلية تصوغ مصير الإنسان وهو مفهوم الروح. وبناء على هذا المفهوم فإن الظواهر العقلية تعتبر مظاهر لجوهر معين تختلف كلية عن الجوهر المادي، ومع ظهور علم النفس تم الرفض الكامل لفكرة الروح أو أي وسيط نفسي آخر مثل العقل والأنا والذات .

وخلال السنوات الأخيرة ظهر الإهتمام بمفهوم الذات من خلال كتابات ' ويليام جيمس ' وله الفضل في كل ما يكتب اليوم عن مفهوم الذات ، ويعبر ويليام جيمس عن هذه الذات أنها مجموع كلي لما يدعي الفرد انه له : جسده ، سماته ، صفاته وقدراته .

ومكونات الذات هي : الذات المادية ، الذات الروحية ، الذات الإجتماعية والذات الخاصة ، والذات المادية تتكون من الممتلكات المادية والذات الإجتماعية تتكون من نظرة الناس إلى هذا الفرد وأما الذات الخاصة فتتكون من ملكاته النفسية ونزعاته وميوله .

وتعتبر دراسة مفهوم الذات لطلبة الجامعة من المواضيع ذات الأهمية الكبيرة لما هذه المرحلة من دور كبير في بناء الشخصية وما يتم في هذه المرحلة من تغيرات ذات وزن كبير في تكوين الشخصية الإنسانية .

ونظرا لتعدد الحياة الإنسانية أصبح الإنسان يمارس أنماطا معقدة من السلوك في المواقف المختلفة حيث زاد تأرجح الشخصية وتذبذبها بشكل ملفت للانتباه حيث أصبحت وحدة الشخصية وتكاملها شيئا بعيد المنال ، لقد تمزقت الذات بين ما يريده الفرد لنفسه وبين المنظومة الاجتماعية . وهذا بالطبع يستلزم بناء شخصية أقدر على مواجهة الظروف والتحديات التي يواجهها العصرها، وكما نعلم أن عصرنا الحالي مليئ بالضغوط والتحديات (دويدار ، ١٩٩٢)

ويؤثر مفهوم الذات على سلوكيات الفرد المختلفة وينعكس على مستوى الدافعية لديه سلبا أو إيجابا. لقد لاحظ المربون منذ القدم أن الطلبة يختلفون بمستويات تحصيلهم على الرغم من تساوي الظروف إضافة إلى الذين يدرسونهم ويقومون على تربيتهم ، حيث افترض العلماء وجود عدد من العوامل تلعب دورا في هذا الاختلاف ومن ضمن هذه العوامل ما يعرف بالدافعية .

والدافعية بهذا المعنى تلعب دورا كبيرا في العملية التربوية ويرى البعض أنها أهم هذه العوامل المؤثرة في التعلم على الإطلاق ، كما يعتبر الكثير من العلماء التربويين أن رفع مستوى الدافعية يعتبر هدفا تربويا في حد ذاته (العتوم وعلاونة، ٢٠٠٥)

وتعتبر دافعية الإنجاز من الدوافع المكتسبة التي حصلت على الكثير من النقاش والجدل ، وبدأت في المدة الأخيرة تأخذ طابعا إستقلاليا بين الدوافع ويتمثل هذا الدافع برغبة الفرد في القيام بالأعمال الجيدة وبشكل استقلالي ورغبة في النجاح ودافع المغامرة حيث الأشياء والمهام الصعبة جدا أو السهلة جدا بل إن أصحاب هذا الدافع يفضلون المهام المتوسطة الصعوبة ، وهذا الدافع يخص الإنسان دون غيره من الكائنات الحية

وهو الرغبة في التفوق والتميز عن غيره ، كما أن الناس يختلفون بطبيعة الحال بدرجة ومستوى هذا الدافع وذلك لعدة أسباب منها : الرغبة في النجاح واحتمالية النجاح وقيمة باعث النجاح (غباري ، ٢٠٠٨)

ومما لا شك فيه أن مفهوم الفرد عن نفسه يؤثر على دافعيته لإنجاز المهام فكلما كان مفهوم الفرد عن نفسه إيجابيا كان دافع الإنجاز بالنسبة له قويا والعكس صحيح.

إن تدني مفهوم الذات يجعل الفرد عرضة إلى العديد من المشاكل النفسية التي يعاني منها الأفراد في الوقت الحالي ولعل اضطراب الوسواس القهري هو أحد هذه الإضطرابات ، إضافة إلى ذلك فإن وجود أفكار وسواسية يؤثر على إنجاز الفرد للمهام وإلى عدم إتمامها على الوجه الأكمل .

أول من وضع هذه الأعراض تحت زملة مرضية واحدة وأسماها لفظ ' Zwangi ' عا (١٨٩٠) وأشار إلى وجود سمتين لهذه الشخصية هما : التدقيق المبالغ فيه والإهتمام الزائد بالأمر التافهة .

وقد جاء فرويد بعد كريبلين وترجمها إلى مفهوم العصاب الحصري حيث يجد الفرد داخل نفسه قوة داخلية يستشعرها داخل نفسه وتجعله رغما عنه يقوم بأعمال معينة وأفعال لا يرضاها.

ويرتبط الوسواس بالسلوك القهري إرتباطا وثيقا حيث إن الوسواس فكرة تراود الفرد وتتسلط عليه على الرغم من سخفها وتفاهتها أما السلوك القهري فهو أفعال حركية تلح على الفرد على الرغم من عدم جدواها ويظل يقاوم وكلما زادت المقاومة زاد التوتر إلى أن يقوم الفرد بتلك الأعمال

(كفاي ، ٢٠٠٥)

إن انتشار اضطراب الوسواس القهري عند العديد من الطالبات الجامعيات يؤثر بشكل سلبي على دافعية الإنجاز لديهن وبالتالي يؤثر على مفهوم الذات لديهن وبما أن التربية بمفهومها الواسع ما هي إلا إعداد الفرد للحياة في جوانبها المختلفة وبما أن الشباب هم عماد الأمة وبناء المستقبل جاءت هذه الدراسة كي تعمل على رفع مستوى مفهوم الذات ودافعية الإنجاز في خفض السلوك الوسواسي لدى مجموعة من الطالبات الجامعيات حيث إن اضطراب الوسواس القهري يؤثر على حياة الفرد الدراسية واليومية .

ويعتبر العلاج السلوكي المعرفي من الأساليب العلاجية الحديثة نسبياً والذي ارسى دعائمه كل من أليس Ellis وبيك ، Beck حيث حاول هذا الإتجاه الإفادة من كل من النظرية السلوكية التي تفسر السلوك على أنه متعلم من البيئة والنظرية المعرفية التي تفسر السلوك على أنه نتيجة التفكير غير المنطقي ، وقد أظهرت العديد من الأبحاث والدراسات أن هذا الإتجاه ذو فعالية كبيرة في علاج اضطراب الوسواس القهري ، ومن الأساليب السلوكية مثل إعادة الإشراف والكف ، وتشتت الإنتباه ، بينما يستخدم العلاج المعرفي أساليب مثل مناقشة الأفكار اللاعقلانية و تأكيد الذات والواجبات المنزلية وتسجيل الأفكار ، ومما تجدر الإشارة إليه أن اضطراب الوسواس القهري من الإضطرابات التي يحتاج علاجها إلى وقت (سغفان ، ٢٠٠٣)

مشكلة الدراسة :

إن الغرض من هذه الدراسة هو استقصاء فعالية برنامج إرشاد جمعي يستند إلى النظرية المعرفية السلوكية في تحسين مفهوم الذات ودافعية الإنجاز وخفض السلوك الوسواسي لدى طالبات المرحلة الجامعية في المملكة العربية السعودية.

عناصر مشكلة الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى الإجابة عن الأسئلة التالية :

السؤال الأول:

ما فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين مفهوم الذات لدى طالبات المرحلة الجامعية في المملكة العربية

السعودية ؟

السؤال الثاني:

ما فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين دافعية الإنجاز لدى طالبات المرحلة الجامعية في المملكة

العربية السعودية ؟

السؤال الثالث:

ما فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض السلوك الوسواسي لدى طالبات المرحلة الجامعية في المملكة

العربية السعودية ؟

فرضيات الدراسة :

الفرضية الأولى :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة

الضابطة في مفهوم الذات تعزى إلى البرنامج الإرشادي .

الفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في دافعية الإنجاز تعزى إلى البرنامج الإرشادي.

الفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى السلوك الوسواسي تعزى إلى البرنامج الإرشادي .

التعريفات الإجرائية للدراسة:

- مفهوم الذات : هو تركيب معرفي منظم متعلم لمدرجات الفرد الواعية يتضمن استجابات الفرد نحو نفسه ككل وتقديره لذاته ووصفه لها كما هي حالياً وذلك في القطاعات المختلفة ، انفعالية واجتماعية واقتصادية ومعرفية وتعكس على سلوكه وعلى تقاريره اللفظية (أبو زيد ، ١٩٨٧) . ويعرف إجرائياً بأنه الدرجة التي تحصل عليها الطالبة من خلال مقياس مفهوم الذات .
- دافع الإنجاز : هو الرغبة في القيام بعمل جيد والنجاح فيه ، وتتميز هذه الرغبة بالطموح والاستمتاع في مواقف المنافسة ، والرغبة الجامحة للعمل بشكل مستقل وفي مواجهة المشكلات وحلها والرغبة في الوصول إلى النجاح والتفوق . غباري (٢٠٠٨) القضاة (٢٠٠٦) صادق (٢٠٠٥) . ويعرف إجرائياً بأنه الدرجة التي تحصل عليها الطالبة من خلال المقياس المعد في هذه الدراسة.
- الوسواس القهري : الوسواس هي صور وأفكار متعاقبة وملحة وإندفاعات تغزو الأنا بطريقة قهرية ، أما الأفعال القهرية فهي سلوكات هادفة ومتكررة تؤدي طبقاً لقواعد رئيسة أو إشكال نمطية يشعر الفرد انه مجبر عليها ، الهدف منها هو منع بعض الأحداث المستقبلية وتخفيف التوتر

. (سعفان ، ١٩٩٦) ويعرف إجرائيا بأنه الدرجة التي تحصل عليها الطالبة عند تطبيق المقياس المعد لهذه الدراسة .

- البرنامج الإرشادي : وهو أحد أساليب الإرشاد النفسي والتربوي والذي يضم مجموعة من الأفراد يتراوح عددهم بين (٥-٧) يكون بينهم مشكلة مشتركة بوجود مرشد مؤهل علميا وأكاديميا للمساعدة في تقديم العلاج اللازم وعادة ما يكون هذا البرنامج مستندا إلى نظرية أو أكثر من نظريات العلاج والإرشاد النفسي (زهران ، ١٩٩٨)

- العلاج السلوكي المعرفي : وهو مجموعة من المبادئ والإجراءات التي تشترك في إفتراض ان العمليات المعرفية تؤثر في السلوك ، وأن هذه العمليات تتغير من خلال الفنيات السلوكية والمعرفية. (محمد، ٢٠٠٠) ويعرف إجرائيا انه مجموعة من الجلسات التي تحتوي على مجموعة من المهارات السلوكية والمعرفية وفي هذه الدراسة يتكون البرنامج الإرشادي من ١٥ جلسة إرشادية بمدة ٩٠ دقيقة لكل جلسة .

أهمية الدراسة :

من الناحية النظرية :

- تتبثق أهمية هذه الدراسة من كونها تتعامل مع متغيرين اثنين هما : مفهوم الذات ودافع الإنجاز وعلاقتهما بالوسواس القهري وهذا ما لم يتم بحثه حتى الآن من قبل الباحثين على حد علم الباحثة.
- إن هذه الدراسة سوف توفر للباحثين مجموعة من المقاييس ذات العلاقة بالوسواس القهري وهما دافع الإنجاز ومفهوم الذات .

- ربما تسهم هذه الدراسة من خلال التوصيات في إجراء المزيد من البحوث والدراسات حول متغيرات أخرى ذات علاقة بالوسواس القهري .

من الناحية التطبيقية :

-إن البرنامج الإرشادي المستخدم في هذه الدراسة والذي سوف يتم إعداده قد يفيد المرشدين التربويين في التعامل مع هذه المشكلات سواء أكان ذلك في الجامعات أم المدارس الثانوية .

- كما يمكن الاستفادة من هذا البرنامج في وضع البرامج والدورات التدريبية للعاملين في برامج الإرشاد النفسي والتربوي .

-إن دافع الإنجاز من الدوافع الهامة والتي يجب الإهتمام في دراستها وتقويتها بخاصة في المجتمعات النامية كالدول العربية .

محددات الدراسة :

اقتصرت هذه الدراسة على:

-عينة من الطالبات الجامعيات في كلية التربية في جامعة الملك خالد في المملكة العربية السعودية ونتائج هذه الدراسة مرتبطة بتلك العينة .

- أدوات القياس المستخدمة في هذه الدراسة المتمثلة في كل من مفهوم الذات، ودافعية الانجاز، والسلوك الوسواسي. وكذلك البرنامج الإرشادي المستخدم في هذه الدراسة هو من إعداد الباحثة والإستراتيجيات المستخدمة منتقاه من نظريات الإرشاد المختلفة .

- إن نتائج هذه الدراسة مرتبطة بمدى صدق وثبات تلك المقاييس .

الفصل الثاني الإطار النظري والدراسات السابقة

الفصل الثاني

الأدب النظري والدراسات السابقة

العلاج السلوكي المعرفي :

لقد تزايد الأهتمام منذ السبعينات بهذا الأسلوب العلاجي الذي أرسى دعائمه ثلاثة هم : أليس، Eillis وبيك، Beck وميتشنيوم، Meichenbaum حيث يعتبر النموذج الذي قدمه بيك من أبرز هذه النماذج العلاجية وأكثرها شيوعا ، حيث يعتبر منهجا فينومينولوجيا ومعرفيا معا ففي الوقت الذي يركز فيه الإتجاه المعرفي على الأفكار والمعتقدات غير المنطقية التي تسبب الإضطراب عند الفرد فإنه يستعين ببعض الفنيات السلوكية لتعلمه المهارات التي تغير معارفه وإدراكاته عن نفسه وعن العالم وعن المستقبل.

ويشير العلاج السلوكي إلى مجموعة من الإجراءات والمبادئ التي تشترك في افتراض أن العمليات المعرفية تؤثر على السلوك ، وأن هذه العمليات تتغير من خلال الفنيات المعرفية والسلوك (محمد ، ٢٠٠٠)

التطور التاريخي :

واضع هذه النظرية هو دونالد هربرت ميكينبوم وهو أمريكي حصل على درجة الدكتوراه في علم النفس الإكلينيكي عام ١٩٦٦ م وهو يعمل في جامعة واترلو في كندا ولا يزال يعمل فيها حتى الآن وقد ألف العديد من الكتب حول العلاج السلوكي المعرفي وطريقته التي اشتهر فيها وهي أسلوب علاجي يسمى التحصين ضد الضغوط .

لقد بدأت بذور هذه النظرية عندما كان ميكينبوم يقوم ببرنامجه التدريبي في مرحلة الدكتوراه على المرضى الفصامين حيث كان يستخدم أسلوب الحديث الصحي مع أسلوب الإشراف الإجرائي .

إن خبرة ميكينبوم مع المرضى الفصامين جعلته يحاول أن يدرّبهم على الحديث الذاتي Innter dialogue أي أن يتحدثوا إلى أنفسهم وبالتالي فإن هذا الحديث يؤدي إلى تغير في السلوك وهو ما يعرف بحديث الذات وكذلك إهتم بالتخيلات على أمل أن تؤدي هذه التخيلات إلى تغيير في السلوك وفي التفكير ، وقد بدأ في تطوير تفسير نظري لطبيعة العلاقة بين هذه العوامل وكتبها في تقرير ولم يعرضها في صورة نظرية كاملة ، وقد قام باستخدام الحديث الذاتي مع الأطفال الذين لديهم مشكلة النشاط الزائد وحصل على نتائج إيجابية خصوصا مع استخدام الإشراف الإجرائي (الشناوي ، ١٩٩٩)

الأسس النظرية والمفاهيم :

تسير هذه النظريات التي تناولت العلاج السلوكي المعرفي في توجه أساسي يعمل على إدخال العقل والمنطق في العلاج النفسي وتغيير الأفكار الخاطئة التي يتناولها المريض على مدار سنوات عمره وبالنسبة للمعالج النفسي فإن الإضطرابات النفسية هي إضطرابات في طريقة التفكير ونظرة الفرد الى نفسه وللبيئة ومن هنا فإن العملية العلاجية لهذا المريض تركز على تغيير مفاهيم الفرد وطريقة إدراكه وبالتالي يؤدي إلى تغير في السلوك .

ويرى هذا الإتجاه أن الإضطراب لا يؤثر على جانب واحد للشخصية وإنما يؤثر على عدة جوانب وهي : الأفعال الخارجية ، الإنفعالات والتغيرات الفسيولوجية ، طريقة التفكير والتفاعل الإجتماعي

إتجاه بيك :

يقوم نموذج بيك Beck على فكرة تشير إلى أن فكرة الفرد عن نفسه وآرائه وإتجاهاته تؤثر بشكل كبير في سلوك الفرد وأن كل ما يكتسبه الفرد من خبرات وتجارب ومعلومات يستخدمها في التعامل مع مشكلاته الشخصية ، ويعمل هذا الأسلوب على مساعدة الأفراد وتدريبهم على أسلوب حل المشكلات في مجالات الحياة المختلفة ويقوم المعالج بمساعدة المريض على أن يتعرف على سلوكه وتفكيره الشخصي وإتاحة الفرصة له ليعرف ما الذي اكتسبه من مفاهيم خطأ وتفسير خطأ للعديد من المواقف ،

ويرى بيك أن الإضطرابات النفسية تحدث نتيجة لعدم الإتساق المعرفي بين النظام الداخلي للفرد وبين ظروفه الخارجية التي يحللها ويفسرها بطريقته الخاصة ومن تلك المعاني التي كونها ومن هنا تكون ردود أفعال الناس مختلفة نحو المواقف حتى لو كانت متشابهة وحتى داخل الفرد نفسه فقد يتغير موقفه من ظرف إلى آخر ويعطي لكل ظرف معناه الخاص

ويرى بيك أن الفرد يقوم بتشويه الواقع الذي يعيش فيه وبالتالي يحدث الإضطراب وهذا راجع كما أشرنا إلى عدم الإتساق المعرفي ، وهذا التشويش بالطبع يؤدي إلى إضطراب التفكير وبالتالي تصبح هناك أفكار تلقائية اتوماتيكية من وجهة نظر الفرد مقبولة وصحيحة وتفسر الأحداث في ضوء تلك الأفكار وتصبح هذه الأفكار خاصة بهذا الفرد ، ويتصف هذا التفكير بشكل من التطرف بعيد عن الوسطية أبيض أو أسود وتصبح قواعد محددة لكل موقف ويتم الحكم على الأمور في ضوء تلك القواعد ويرى بيك أن لكل إضطراب مجموعة من القواعد المرتبطة به .

إن هذا الأسلوب العلاجي يهدف إلى مساعدة الفرد على التعرف على المفاهيم الخطأ والمشوهة والعمل على تصحيحها وبناء على ذلك فإن تعديل السلوك يأتي بعد تعديل التفكير فهناك أفكار غير منطقية يجب تعديلها وهذا لا يتم إلا من خلال علاقة مليئة بالإحترام والتقبل والدفء من قبل المعالج والمشاركة الوجدانية التي يقدمها (Paterson,1986)

إتجاه أليس :

يعتبر البرت أليس Albert Ellis أول من حاول إدخال العقل والمنطق في مجال الإرشاد والعلاج النفسي حيث طور أسلوبه من خلال سلسلة من المقالات نشرها عام (١٩٥٥). المفاهيم الأساسية عند أليس :

يعتبر أليس أن العصاب ما هو إلا نتيجة التفكير غير المنطقي وغير العقلاني الذي يسيطر على الفرد حيث أن الإنفعال يصاحب التفكير والإنفعال بحد ذاته ذاتي وغير العقلاني وهذا التفكير الغير عقلاني راجع إلى التنشئة والخبرات المبكرة التي يعيشها الفرد ويكتسبها من البيئة المحيطة .ويؤكد أليس أن الاضطراب مستمر طالما هناك حديث ذاتي بين الفرد ونفسه وهذا الحديث لاينتج بسبب الظروف المحيطة ولكن بطريقة إدراك الفرد لتلك الأحداث وتلك الظروف ومن هنا كان مبدأ هذا النموذج هو مهاجمة هذا الحديث المثبط للذات والمدمر لها وهذا يكون من خلال العملية العلاجية بحيث يصبح أكثر منطقية وعقلانية (ملحم ، ٢٠٠٧)

العملية العلاجية :

في العلاج السلوكي المعرفي فإن العملية العلاجية تشتمل على ثلاث مراحل :

- **الملاحظة الذاتية :** أن العميل في هذه المرحلة يقوم بملاحظة ومراقبة ذاته بشكل فعال. وهذه الملاحظة تشمل: الأحاديث السلبية، التصورات والتخيلات والمشاعر والأفكار غير المناسبة إن دور الملاحظة الذاتية تجعل الفرد يكون تصورات جديدة للمشكلة وهذا يكون من خلال إرشادات المعالج وتوجيهاته .

- **توليد سلوكيات جديدة تتنافر مع السلوكيات القديمة :** في هذه المرحلة بعد عملية الملاحظة تتولد لدى العميل أفكار أخرى تختلف وتتنافر مع أفكاره القديمة وبنيتة المعرفية. وهذا التنافر يشمل التصورات والأفكار والمشاعر وردود الفعل الفسيولوجية وهنا يلعب الحديث الذاتي دورا كبيرا في تغيير الأبنية المعرفية الموجودة عند الفرد .

- **تطوير الجوانب المعرفية الخاصة بالتغيير :** أما المرحلة الأخيرة فهي المتعلقة بعملية التغيير وهنا تتحول البنى المعرفية والحديث الذاتي إلى سلوكيات مواجهة يومية وتعمم على مواقف عديدة ومشابهة وهذا ما يميز العلاج السلوكي المعرفي حيث لايشمل التغيير فقط الحديث الذاتي والأبنية المعرفية فقط ولكن أيضا الحياة اليومية بحيث يصبح هذا التغيير دائما ويؤدي إلى تحقيق الهدف العلاجي . (الشناوي ، ١٩٩٩)

العلاقة العلاجية :

تقوم هذه العلاقة على مبدأ التعاون بين العميل والمعالج وهي علاقة قائمة على المشاركة والفهم المشترك ومجموعة الأنشطة التي يمارسها كلا الطرفين والرغبة في تقديم المساعدة التي يظهرها المعالج في مساعدة العميل من أجل تخفيف معاناته النفسية وهذه العلاقة تشتمل على ثلاثة مكونات:

- **الإتفاقات** : وهو ماتم الإتفاق عليه من قبل الطرفين من أجل تحقيق الأهداف العلاجية وهذه الإتفاقات تختلف من عميل إلى آخر حسب السمات الشخصية للعميل وحسب نوع المشكلة فهناك عملاء سلبيون وهنا يكون دور المعالج فاعلا ونشطا وقد يكون دور المعالج توجيهيا وقائما على الإقناع وبخاصة إذا كان العميل لديه أفكار مشوهة وغير عقلانية .

- **الأهداف** : وهو ما يصبو إليه كل من العميل والمعالج في الوصول إلى التغير المنشود وهذا لا يكون إلا من خلال الفهم المشترك القائم بين الطرفين والبعيد عن التحيز للقيم الشخصية من قبل المعالج حيث تكون هناك قناة حوار واضحة ومريحة بين الطرفين بحيث يتم تحديد الأهداف المبدئية بين الطرفين وهذه الأهداف يتم تقييمها أول بأول .

- **المهام** بعد الإتفاق على الأهداف العلاجية والقيام بتقييم المشكلات حيث يتم وضع الأهداف في ضوء هذا التقييم وبناء عليه إختيار الإستراتيجيات والفنيات المناسبة لتلك المشكلة وكيفية تنفيذها ومعرفة العقبات التي تحول دون تحقيق هذه الأهداف . (محمد ، ٢٠٠٠)

الطرق والأساليب العلاجية :

التقدير السلوكي المعرفي حيث نحاول الإجابة عن السؤالين التاليين :

- ما هي الأمور التي يفشل المسترشد في أدائها والتي إذا نجح فيها يصبح سلوكه إيجابيا وجيدا .
- ما هو محتوى المعارف والأفكار التي تؤثر على سلوكه التكيفي ؟ ولالإجابة على هذه الأسئلة هناك عدة وسائل منها :

المقابلة الأكلينيكية : تبدأ المقابلة الاكلينيكية بالتعرف واكتشاف مشكلة المريض وبالطريقة التي يعرفها هو وكيف يراها وكذلك التوقعات التي يحملها عن العملية العلاجية وهناك نماذج للتحليل المنطقي للسلوك ومنها نموذج (بترسون) كما يطلب المرشد من المسترشد أن يعبر عن تخيلاته وأفكاره قبل وخلال وبعد تلك المشكلات ، إن هذا التقدير المعرفي يجعل المريض يشعر بخلل هذه الأفكار وهذه التخيلات وهنا يكون أمام قرار التغيير والتقدم إذا أراد ذلك فعلا حيث يصبح أكثر وعيا لمشكلته .

الإختبارات السلوكية :

وفي هذا النوع من الإختبارات ينخرط المسترشد في سلوكات تشتمل على مشكلته سواء في المختبر أو في الحياة العادية ويتم تسجيله أو تصويره ومن ثم عرضه على المرشد وهنا يتعرف المسترشد على طريقته في التفكير ، وهنا طريقة أخرى وهي إختبارات تفهم الموضوع (TAT) ولكن يجب أن تكون مرتبطة بمشكلة المريض ، وهناك إختبارات أخرى تستخدم للتعرف على العمليات المعرفية عند المسترشد مثل التفكير الإبتكاري وحل المشكلات (الشناوي ، ١٩٩٩ بطرس ، ٢٠٠٨)

الأساليب السلوكية :

الإسترخاء العضلي : Relaxation training :

لقد أصبح الإسترخاء من الأساليب الشائعة في العلاج النفسي وهو أسلوب يتعلم من خلاله الناس كيفية التعامل مع مشكلات وضغوط الحياة اليومية ويمكن أن يتعلمه الفرد بسهولة ويصبح فيما بعد جزءا من الحياة اليومية للفرد ، ويرجع الفضل لهذا الأسلوب إلى جاكسون (Jacobson ، ١٩٣٨) الذي قام بتطويره

وقد أصبح هذا الأسلوب يستخدم كمساعد مع الأساليب العلاجية الأخرى مثل تقليل الحساسية التدريجي والإدارة الذاتية والتغذية الراجعة الحيوية والتتويم المغناطيسي ، ولكن الإسترخاء حاليا يستخدم كأسلوب علاجي منفصل ويبدأ التدريب بما يعادل من (٤-٨) ساعات يوميا ويمكن أن يصبح عادة إذا تم التدريب عليه وممارسته (٢٠ - ٢٥) دقيقة يوميا .

لماذا يستخدم الإسترخاء :

لقد اثبتت العديد من البحوث في علم النفس الفسيولوجي إلى أن الإستثارة الإنفعالية ترافقها توترات عضلية في مختلف أعضاء الجسم وبخاصة الجبهة والصدر والوجه...الخ وبالتالي فإن التخفيف من هذه التوترات يعمل على تخفيف الحدة الإنفعالية لإن هذه الحدة تجعل الفرد مستعدا للعمل العنيف والصدام المستمر مع الآخرين ، ويستخدم الإسترخاء لعلاج العديد من الأمراض النفسية مثل القلق والخوف المرضي إضافة إلى علاج السلوكيات القهرية في حالة إضطراب الوسواس ، كما أن الإسترخاء يزيد من تحسين مفهوم الذات عند الأفراد مما يسبب القدرة على التحكم بالذات . (عبد الستار ، ١٩٩٤)

تقليل الحساسية التدريجي : Systematic Desensitization

يعتمد هذا الأسلوب على مبادئ الإشرط الكلاسيكي وهو من أكثر الأساليب السلوكية إستخداما وتم التحقق منه تجريبيا ، إن الإفتراض الأساسي لهذا الأسلوب هو مبني على فكرة أن القلق إستجابة متعلمة حيث أن هذه الإجراءات ماهي إلا لمعالجة القلق وردود الأفعال التجنبية وتتضمن هذه العملية تحليلا سلوكيا للمثيرات التي تستجر القلق وردود الأفعال التجنبية وبناء هرم للمواقف التي تحدث القلق ثم إجراءات الإسترخاء التي يتم تعلمها وربطها مع المشاهد المتخيلة حيث يتم تقديم المشاهد من الأسهل إلى الأصعب ومن الأقل تهديدا إلى الأكثر تهديدا

، حيث يتم ربط مواقف ومشاهد القلق مع تمارين الإسترخاء حتى يختفي الإرتباط بين هذه المثيرات وبين إستجابة القلق ، وقبل أن يتم تطبيق هذه الإستراتيجية يقوم المرشد بعمل عدة مقابلات مبدئية للتعرف على مواقف القلق التي يوجهها الفرد وفي أي الظروف والأماكن تظهر أو تقل حيث يطلب من المسترشد مراقبة الذات Self – monitoring حيث تتضمن هذه العملية ملاحظة وتسجيل المواقف خلال الأسبوع الذي تظهر فيه استجابات القلق Corey (1991)

إن الواجبات البيتية جزء من هذه الإستراتيجية ، حيث ينقل المسترشد ما تعلمه خلال الجلسة إلى حياته اليومية ويقوم بتطبيقه تدريجيا ، يعد أسلوب تقلل الحساسية التدريجي مناسباً لعلاج المخاوف المرضية وفقدان الشهية العصبي ، الناتأة والوساوس والأفعال القهرية والإكتئاب وكانت نتائج إيجابية (1985،Cormier and Cormier)

الواجبات المنزلية : Home work :

وهي عبارة عن مجموعة من الواجبات والسلوكيات يطلب من المريض القيام بها سواء في البيت أو المدرسة ويتم تحديدها في نهاية كل جلسة ويتم تقييمها في الجلسة التالية ويكون بالطبع قد تدرّب عليها في الجلسات السابقة وعادة تكون هذه الجلسات من الأسهل إلى الأصعب ولا يتم الإنتقال من سلوك لآخر إلا بعد التأكد من إتقان السلوك السابق. لقد ثبت نجاح هذه الفنية في علاج النشاط الزائد عند الأطفال خصوصا عندما يكون الطفل في جو مدعم بالألفة في البيت والمدرسة على السواء.

التخيل ولعب الأدوار : Role Playing :

يعتبر التمثيل من الفنيات التي تساعد على تفريغ الشحنات الإنفعالية والرغبات المكبوتة ويتم ذلك من خلال تمثيل سلوك إجتماعي

كما يحدث على أرض الواقع ويقوم المعالج بدور الطرف الآخر لإكمال الموقف التفاعلي وتكون هذه الفنية معتمدة على تعليمات المعالج ، وإذا عجز المسترشد عن تطبيق تلك المهارة يقوم المرشد بالدور ويعمل كنموذج يساعده على التطبيق والتعلم وبعدها يستمر الموقف حتى يتم تعلم السلوك بشكل جيد ، وعندما يتم التعلم تعقد مناقشة لهذا السلوك (شقير ، ٢٠٠٢)

الغمر : Flooding

وهنا يتم تعرض المسترشد إلى الموقف المزعج دفعة واحدة وهي على عكس أسلوب تقليل الحساسية التدريجي ولكن ما يميز هذه الفنية أنها تحتاج إلى مساندة إنفعالية عالية وبخاصة في البداية ولكن بوجود تلك المساندة فإن النتائج تكون إيجابية . (الزعبي ، ٢٠٠٦)

شروط التخلص من القلق : Anxiety Relief Conditinoing

وهذا الأسلوب يتضمن إقتران المثير المنفر بحديث داخلي يتبناه الفرد كأن يقول لنفسه : أهدأ وإسترخ إذا تحمل مثير غير مستحب لمدة قليلة ثم توقف ويوقف المثير مباشرة بعد إشارة معينة فإن هذه الإشارة ستصبح مشروطة مع التغيرات التي سوف تلحق وهي إيقاف المثير غير المستحب كأن يقول المعالج كلمة تثير القلق ومن ثم يتبعها بكلمة : أسترخ أو أهدأ الأمر الذي يؤدي إلى وقف القلق ومن

ثم الإسترخاء .التعزيز : Reinforcement

وهو أسلوب يستخدم عندما يصدر عن الفرد سلوك أو نشاط سار مرغوب فيه فنقوم بعد ذلك بتشجيع هذا السلوك المرغوب " تعزيز إيجابي "وعندما نسعى إلى إيقاف سلوك غير سار أو غير مرغوب فيه فإننا نوقف هذا التعزيز أي نعمل على عقاب هذا السلوك حتى يتم التوقف عن ممارسة هذا السلوك غير المرغوب (زهرا ن ، ٢٠٠٠ ، شقير ، ٢٠٠٢)

التحكم الذاتي : Self Control

وهذه الفنية تتضمن الإقرار بأنشطة إيجابية وتحدد أهداف بعيدة المدى والعمل على اخذ خطوات والعمل على تحقيقها وهذه الفنية تتضمن ثلاث خطوات رئيسية هي :

- **مراقبة الذات : Self Monitoring** وهنا يطلب من المسترشد أن يراقب سلوكه والأحداث التي سبقت هذه السلوكات والنتائج التي ترتبت على هذه السلوكات .

- **تقييم الذات : Self – Evalution** :حيث يتم في هذه الخطوة تقييم الفرد لسلوكاته ضمن معياره الداخلي والمعايير السائدة للسلوك .

- **تدعيم الذات : Self – Reinforcement** ويتم ذلك بعد القيام بسلوك إيجابي حيث يعمل الفرد على تعزيز وتدعيم ذاته سواء أكان ذلك بصورة ضمنية أو مباشرة .

إعادة البناء المعرفي : Thought – Cotshing

حيث يقوم المسترشد في هذه الحالة بتسجيل الأفكار السلبية التي يحدث بها نفسه مما يساعده على إختبار الواقع وجعله أكثر وعيا وقدرة على التحكم بهذه الأفكار وأحاديثه الذاتية وعندما تواجهه مشكلة يستطيع أن يتحكم بهذه الأفكار وعدم الوقوع بتلك الأخطاء مرة أخرى

النمذجة : Modeling

النمذجة ، التعلم بالمراقبة ، التقليد التعلم الإجتماعي و كلها مصطلحات تشير إلى نفس المعنى وهي تلك العملية التي يمثلها سلوك الفرد أو الجماعة (النموذج) كحافز للأفكار المتشابهة حيث تتم عملية التعلم بالمراقبة ، لقد أكد باندورا Bandura (١٩٦٩)

إن الخوف يتم تعلمه من خلال التقليد الإجتماعي أكثر من التجربة الذاتية ، وللمنذجة عدة وظائف تعلم سلوكات جديدة ، كبح إستجابات الخوف وتسهيل إستجابات لم تظهر بعد .

انواع النماذج :

- **النماذج الحية** وهو النموذج الحي الذي يتعلم منه المسترشدون بشكل مباشر وهذا ما يمكن تطبيقه من خلال الجلسات ومن الأمور التي يمكن أن يتعلمها المسترشدون خلال الجلسات : كشف الذات ، الإنفتاح ، والصدق .
- **النماذج الرمزية** : حيث يوصف سلوك النماذج هنا من خلال أفلام فيديو ، أشرطة ، كتب .
- **النماذج المركبة** : حيث يتم التعلم هنا من خلال عدة نماذج عندما يتعلم الطفل السلوك من خلال أقرانه ونظرائه الناجحين في المجموعة . ومن خصائص النماذج الفعالة درجة الشبه للمسترشد من حيث العمر والعرق والجنس وأيضا النماذج التي لها مكانة إجتماعية عالية .

الإستخدام العلاجي لطرق النمذجة :

قدم كل من " بيرري وفيور وكاو (١٩٨٦) Pery and furh Kawa تقريراً شاملاً حول إستخدامات

النمذجة في العلاج والإرشاد النفسي على النحو التالي :

الخوف من الثعابين والمساعدة في تخفيف مخاوف الأطفال في مواجهة العمليات الجراحية وتستخدم أيضاً في تعلم سلوكات جديدة ومهارات حركية ومهارات لفظية وتستخدم أيضاً في حالات الذهان كما أن النمذجة ممكن أن تلعب دوراً كبيراً في الجلسات الإرشادية

حيث أن المرشد المدرب جيدا يستطيع زيادة مستوى التعاطف بينه وبين المسترشد كما أن النمذجة يمكن إستخدامها مع إستراتيجيات أخرى .

التدريب التديمي : Assertion Training

من أكثر الأساليب السلوكية التي إشتهرت بدرجة كبيرة وهو تدريب الفرد على العديد من المهارات الإجتماعية ، فالمرهقون بحاجة أن يتعاملون كيف يتعاملوا مع الجنس الآخر كيف يكسبون أصدقاء والراشدون بحاجة أن يتعلموا كيف يتعاملون مع الرفاق والأزواج والرؤساء بفعالية وهذا الأسلوب فعال جدا مع الأشخاص الذين لديهم ضعف في المهارات الإجتماعية ، يمكن لهذا الأسلوب أن يكون فعالا مع : الذين لا يستطيعون التعبير عن التعب أو الإثارة ، الذين يجدون صعوبة في القول بكلمة لا ، الذين يجدون صعوبة في التعبير عن المشاعر ، الأشخاص الذين يعتقدون أنه ليس من حقهم إظهار أفكارهم ومعتقداتهم والأشخاص المهذبون بشكل مبالغ فيه هم عرضة إلى أن يشغلهم الناس .

أن الافتراض الأساسي في هذه الفنية أنه من حق الأفراد وليس الإلتزام بتوضيح مشاعرهم وأفكارهم وأول هدف من هذا التدريب هو زيادة الذخيرة السلوكية للأفراد بحيث يستطيعون التصرف في المواقف المختلفة بطريقة لا تؤذي مشاعر الآخرين وفي نفس الوقت لا يتنازلون عن حقوقهم .

(Corey،1991)

إعادة البناء المعرفي : Cognitive- Restructuring Techniques

تؤكد هذه التقنية على تحسين أدراكات الفرد وتصوراته وأسباب التي تقف وراء هذه الأفكار والجوانب المعرفية لديه وتعرف هذه الطرق بالعلاج الموجه بالإستبصار ، وهي مجموعة لا تشمل أسلوبا علاجيا واحدا بل هي عدة أساليب تؤكد وترتكز على العمليات المعرفية ومن هذه الأساليب :

العمليات العقلية باعتبارها أنظمة تفكير غير عقلائي :

هذه الفنية مرتبطة بما قدمه أليس الذي يرى أن الأفكار غير العقلانية هي المسؤولة عن الإضطرابات السلوكية والإنفعالية ، وهنا يحاول المعالج أن يتعرف على نمط التفكير غير العقلائي عند الفرد ومناقشة هذه الأفكار وضحتها وتفنيدها إلى أن يتبنى الفرد فلسفة جديدة في الحياة أساسها منطقي وعقلائي .

العمليات المعرفية باعتبارها أنماط تفكير خطأ :

ويدخل في هذه المجموعة النموذج ذلك النموذج الذي قدمه بيك Beck الذي ركز على أنماط التفكير المشوه والمنحرف وهذا التفكير هو الذي يقود إلى الإضطراب حيث يتبنى المريض أنماط من التفكير تمثل المبالغة في تقدير الأمور والتعميمات المغلوطة والتطرف في إصدار الأحكام والتجويد الإنتقائي والإستنتاج الخاطئ ويقوم المرشد هنا بتدريب المسترشدين على التعرف على هذه الأنماط وإستخدام الأساليب السلوكية والمعرفية للتخلص من هذه الأفكار الخطأ . (الشناوي، ١٩٩٩، عبد الستار ، ١٩٩٤)

الجوانب المعرفية كأدلة على القدرة على حل المشكلات ومهارات التفاعل :

إقترح ديزوريللا وجولد فرايد وغيرهم Dizurilla and Goldfriend التركيز على غياب مهارات تكيفية يتعامل معها ضمن المواقف الحياتية ومن هنا يتم تدريب المسترشدين على أسلوب حل المشكلات وذلك من خلال التعرف على المشكلة وتوليد البدائل الخاصة بالحلول إختيار واحد من هذه الحلول وإختبار كفاءة هذا الحل ، وفي أسلوب حل المشكلات لا يكون التدريب فقط على المشكلة الحالية فقط وإنما على المشكلات المستقبلية (الشناوي، ١٩٩٩)

مفهوم الذات : Self Concept

يمثل مفهوم الذات شيئاً أساسياً في حياة الفرد حيث يوجه سلوكياتنا في مواقف الحياة المختلفة وعلى أساس هذا المفهوم نفسر سلوكياتنا وأفعالنا وتوقعاتنا عن أنفسنا وعن الآخرين ويعمل هذا المفهوم على التنسيق بين نظرتنا إلى أنفسنا وبين سلوكياتنا وعلى الرغم من أهمية هذا المفهوم في مراحل العمر المختلفة ، فإن له أهمية خاصة في مرحلة المراهقة بشكل خاص بإعتبارها مرحلة إنتقالية بين الطفولة والرشد ، وعلى الرغم من تعدد التعريفات لهذا المصطلح إلا أنها تؤكد جميعاً على فكرة وصورة الفرد عن نفسه (شريم وملحم ، ٢٠٠٠)

لقد مر مفهوم الذات بنمو ديني وفلسفي عبر التاريخ، واقتبسه المفكرون اليونان وفلسفوه مثل أرسطو وأفلاطون وسقراط ، ثم أقتبسه المفكرون المسلمون والعرب مثل ابن سينا وأبو حامد الغزالي ، ولقد علمنا الله ما لم نكن نعلم عن النفس المطمئنة والنفس اللوامة والنفس البصيرة والنفس الأمامة بالسوء ، ويرى أبو حامد الغزالي أن الأولى محمودة والأخيرة مذمومة .، أما ابن سينا فيرى أن الذات هي الصورة المعرفية للنفس البشرية ، وبعد ذلك تم الحديث عن الذات بشكل متذبذب بين الروح تارة وبين الذات تارة أخرى ، ومن الذين تناولوا هذا المفهوم جون لوك Loke وجورج بيركلي Berkeley وهيوم Hume وتوماس براون Brawn .

وفي نهاية القرن التاسع عشر بدأ مفهوم الذات يأخذ مكانه في علم النفس وأنه لا يمكن دراسة وفهم الشخصية بدون دراسة هذا المفهوم ؛ وتم تناول هذا المفهوم من جديد بشكل مختلف بين الأنا تارة Ego والذات Self تارة أخرى ، ولقد اختلفت نظريات علم النفس في تعريف هذا المفهوم وبنيته وتركيبه ووظائفه (زهرا ، ١٩٩٨)

وفي مطلع القرن العشرين إهتم كارل يونج Jung بهذا المفهوم حيث يرى أن الإنسان يسعى إلى تحقيق الذات والتكامل وأن لديه عمليات خلاقية تتجاوز حدود الغرائز كما جاء في علم النفس الفرويدي. ويؤكد يونج على أن دراسة الذات ما هي إلا مفتاح لدراسة الشخصية الإنسانية التي يركز فيها الفرد على خبراته المدركة وعلى إدراكاته الحالية وعلى ذلك فإن تحقيق الإنسان لذاته يتطلب أكثر من توافر حاجاته الغريزية والبيولوجية .

وتمثل الذات عند آدلر Adler تنظيماً يحدد فردية الفرد وهذا التنظيم يفسر خبراته ويعطي لها معناها وهذه الذات تسعى بالفرد إلى أن يأخذ خطأ متميزاً بالحياة . وينظر روجرز إلى مفهوم الذات على أنه مفهوم متطور نتيجة تفاعل الفرد مع البيئة ويكتشف هذه الذات من خلال تفاعله مع الآخرين وتقييماتهم وقد تتسجم هذه التقييمات أو لا تتسجم وفي حالة عدم اندماجها تجعل الفرد عرضة إلى الإضطراب (دويدار، ١٩٩٢)

وتعرف الذات بأنها كينونة الفرد وتتمو وتتفصل تدريجياً عن العالم الإدراكي وتتكون الذات نتيجة التفاعل مع البيئة وتشمل الذات المدركة والذات الواقعية والذات المثالية وتمتص قيم الآخرين وتتمو نتيجة النضج والخبرة والتعلم وتصبح فيما بعد المركز الذي تتمحور حوله الخبرات (زهران ، ١٩٩٨)

ويرى روجرز أن كل فرد في هذا العالم يعيش ضمن مجموعة من الخبرات وهذه الخبرات يدركها على طريقته وهو أفدر الناس على فهم نفسه ، وإذا اردنا ان نفهم هذا الفرد علينا أن نفهمه من خلال إطاره المرجعي أي من خلال خبراته هو ، أي عالمه الإدراكي الظاهري الذي يعيش فيه .

تعريف مفهوم الذات :

وقد تعددت التعريفات التي أشار إليها المنظرون وعلماء النفس فمنهم من يرى أن مفهوم الذات هو مفهوم تصوري كلي منظم من إدراكات الفرد عن ذاته ويعبر عن هذا المفهوم بضمير المتكلم أنا I^u ويعبر عنها بضمير المفعول Me إضافة إلى القيم والأحكام المرتبطة بهذه الذات وهذا المفهوم قد لا يكون دوماً في الوعي وينظر إلى هذا المفهوم على أنه غير جامد وأنه قابل للتغيير والتعديل (Raskin ، 1988)

ويرى جيرسيليد الذات بأنها العالم الداخلي للفرد وهي مجموعة من أفكار الشخص وتطلعاته وأمانيه وتخيلاته ومخاوفه ونظراته ماذا يكون الآن وماذا كان قبل وماذا سيكون بعد . (الشناوي، ١٩٩٩) ويشير ملحم (٢٠٠٧) إلى مفهوم الذات باعتباره عملية ديناميكية تركز في الأساس على إدراك الطفل خبراته ضمن محيطه وهذا المفهوم يتشكل من خلال مفهوم ورأي الآخرين .

بينما أشار زهران (١٩٩٨) إلى مفهوم الذات على أنه تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتقييمات الخاصة بالذات يبلوره الفرد ويعتبره تعريفاً نفسياً لذاته.

ويرى إسماعيل (١٩٦١) المشار إليه في دويدار (١٩٩٨) أن مفهوم الذات هو ذلك المفهوم الذي يكونه الفرد عن نفسه باعتباره كائناً بيولوجياً وباعتباره مصدراً للتأثير والتأثر بالنسبة للآخرين وبعبارة أخرى سلوكية وهو التنظيم الإدراكي للإنفعالي الذي يتضمن إستجابة الفرد عن نفسه ككل .

وتحدث درة (٢٠٠٧) عن مفهوم الذات على أنه مجموع مفاهيم الإنسان عن نفسه وعن قدراته وهو مفهوم كلي شامل لكل خبرات الإنسان وتعبيراته وهو الكائن الإنساني نفسه .

ومن خلال مراجعة التعريفات السابقة فإنه يمكن تعريف مفهوم الذات على أنه: جميع الإدراكات والتصورات والتقييمات التي يعبر فيها الفرد عن نفسه، وهذا المفهوم قد يكون شعوريا أو غير شعوري ولكن يمكن ملاحظة مفهوم الفرد عن نفسه من خلال سلوكه وهو قابل للتغيير والتعديل .

تشكيل مفهوم الذات :

إن مفهوم الذات ليس شيئا موروثا للإنسان حيث يتشكل هذا المفهوم من خلال تفاعل الفرد مع البيئة التي يعيش فيها ، منذ مرحلة الطفولة وعبر مراحل العمر المختلفة ، وفي مرحلة الطفولة يكون وعي الإنسان لنفسه ضيقا في مراحل العمر الأولى ويبدأ من اللادات وينتقل إلى الذات ويأخذ بالإلتساع تدريجيا من خلال الخبرات التي يمر بها الفرد .

ويتفق العلماء أن مفهوم الفرد عن نفسه يبدأ في البداية حول جسمه وبيئته ومظهره وتساعد اللغة في تشكيل هذا المفهوم عندما يعبر عن نفسه بقوله : كتابي ، لعبتي .(درة، ٢٠٠٧)

إن مفهوم الذات ينمو من خلال تجربة إجتماعية ومجموع الخبرات التي يمر بها الفرد أثناء محاولته للتفاعل مع البيئة المحيطة وبالتالي تنمو معها أنماط السلوك المختلفة بناء على عملية التعلم وهذه السلوكيات تصبح جزءا من الفرد ككل ويتم تعميمها على عالمه الإدراكي الذي هو جزء من المجال الكلي الذي يتفاعل معه الفرد، وبالتالي ينمو مفهوم الذات ككل مداه أن الفرد متقبل أو غير متقبل وليس بالضرورة أن يكون هذا المفهوم شعوريا ولكنه على أية حال ينعكس على سلوك الفرد ويمكن ملاحظته .(فرج، ٢٠٠٧)

وفي دراسة حديثة حول العوامل المؤثرة على مفهوم الذات وإحترام الفرد لذاته قام بها Heather، David & Richard (2010) على عينة من الشباب المراهقين تتراوح أعمارهم بين ١١-١٨ سنة وجد بأن الخبرات المبكرة والإيذاء الذي يتعرض له المراهق له علاقة بإحترامه لنفسه وشعوره بالاكنتاب وكان الإيذاء الجنسي من أكثر هذه العوامل تأثيراً على إحترام الفرد لنفسه وزيادة أعراض الاكنتاب .

ويرى البعض أن الذات عبارة عن جشتالت يتأثر بالوراثة والبيئة الجغرافية والإجتماعية والسلوكية ويتأثر هذا المفهوم بالآخرين المهمين في حياة الفرد مثل الوالدين والرفاق والراشدين ويتأثر بالنضج والتعلم ويتأثر بمدى إشباع الحاجات ويتأثر بالقيم والمعتقدات والإتجاهات والأخلاقيات السائدة ، ويحتاج الفرد إلى مفهوم ذات إيجابي عن نفسه كي ينمو نمواً سوياً . ووظيفة مفهوم الذات وظيفة دافعية وتكامل وتنظيم لعالم الخبرة المتغير الذي يوجد فيه الفرد حيث يوجه وينظم السلوك . (زهرا ، ١٩٩٨)

نظريات الذات :

عند التحدث عن تشكيل الذات فانه لا بد من الإشارة إلى النظريات التي أسهمت إلى حد كبير في معرفتنا عن النفس ومنها نظرية التحليل النفسي Psychoanalysis school والمدرسة الإنسانية Humanistic school.

وبالنسبة لنظرية التحليل النفسي وصاحبها سيجموند فرويد Sigmund Freud (١٨٥٦-١٩٣٩). فقد أشارت إلى عدد من المفاهيم الأساسية في هذه النظرية وهي مفهوم الأنا Ego والهو Id ولأنا الأعلى Superego .

إن الأنا هي الجزء الواعي والشعوري من الشخصية ، وتأخذ الأنا موقعا متوسطا بين الغرائز البدائية للإنسان وبين متطلبات العالم الخارجي فهو يتوسط بين الفرد وبيئته وهو يعمل على التنسيق بين حاجات الفرد الفسيولوجية وبين متطلبات البيئة وهو يعمل على تعديل حالة التوتر التي يعاني منها الإنسان ، إن وظيفة الأنا الأساسية هي تحقيق الإشباع الداخلي للفرد وفي نفس الوقت المحافظة على علاقة طيبة مع العالم الخارجي أو الأنا الأعلى .

أما هو Id وهو المكون الثاني من الشخصية فيتضمن كل ما يرثه الإنسان منذ ميلاده وهو غرائزه ورغباته وشهواته وحاجاته وهو الجزء المظلم من الشخصية .

ويمثل الأنا الأعلى Superego الجانب الثالث من مكونات الشخصية وهو تركيبة معقدة من العادات والتقاليد والمحرمات ويطلق عليه أحيانا الضمير ، ووظيفة الأنا الأعلى هي مراقبة الذات ومقارنة ما تقوم به فيما تمدحها وتثيبها وبالتالي يقدر الفرد نفسه أو تقوم بنقد الذات وتوبيخها . ويرى علماء التحليل النفسي أن جزءا من الأنا الأعلى هو ما يصدر عن الوالدين من توجيهات وأوامر .

من هنا نجد أن الذات تتشكل منذ ولادة الإنسان وأن هذه الأنا تحاول التوفيق بين الرغبات الداخلية للإنسان وبين المثل والقيم الخارجية التي يملها الوالدان والصراع بين الذات ولأنا الأعلى من شأنه أن يشعر هذه الذات بالضعف والشعور بالنقص .

أما المدرسة الثانية التي قدمت وصفا للذات وأخذت مكانا هاما في مجال دراسة الشخصية فهي النظرية الإنسانية ، حيث يرتبط إسم هذه المدرسة بإسم العالم كارل رانسوم روجرز Carl Ransom Rogers (١٩٠٢-١٩٨٧)، حيث يعتبر روجرز من أكثر علماء النفس المحدثين والمؤثرين في علم النفس ، ولقد أدخل روجرز مفهوم الذات في أسلوبه غير المباشر وهو العلاج المتمركز حول العميل ، ويرى روجرز أن مفهومنا عن ذاتنا معقد حيث يتضمن تفاعلنا مع الآخرين وكذلك التوقعات التي يتوقعونها منا ولهذا المفهوم بعدان هما:

- البعد الاول: وصفي: وهذا المفهوم الذي يرتبط بالمظهر - طويل - قصير - موهوب ، وهذا ما يسميه علماء النفس صورتنا عن أنفسنا وهذا ما يعرف ب صورة الذات (Self-Image)
- أما البعد الثاني فهو تقييمي (Evaluative) ويعني هذا أننا نحكم على أنفسنا بأننا خيرون أو أشرار ذوو قيمة أو عديموا القيمة وهذا ما يعرف بتقدير الذات (Self- esteem) وهذا البعد هو الأكثر تأثيرا في علاقتنا مع الآخرين،
- ويرى روجرز أن هناك حاجتين أساسيتين يجب أن تشبعا ويصيب الفرد الأذى النفسي إذا لم تتحقق هاتان الحاجتان :
- الحاجة الأولى: هي الحاجة إلى التقدير الإيجابي من الآخرين أي الود والثقة وما إلى ذلك ،
- أما الحاجة الثانية فهي الحاجة إلى تحقيق الذات أي الحاجة إلى أن يحقق الإنسان ذاته. اي أن يطور أفكاره وقدراته وميوله ،

وإذا لم تتطور هذه الجوانب من ذواتنا فإن ضررا نفسيا سيلحق بنا ، وإنما عندما نحقق ذواتنا في هواية أو عمل، فإنه سوف يكون لدينا إحساس بالرضا والكفاية والإنجاز وهذا يجعلنا نشعر أننا نحقق ذاتنا .

وقد لاحظ روجرز من خلال العملاء الذين يستقبلهم في عيادته أن سبب مشاكل الناس هو عدم قدرتهم على تحقيق ذاتهم بسبب التعارض بين الحاجتين الأساسيتين .(درة، ٢٠٠٧)

ولكي نفهم معنى الذات بشكل أوضح يجدر بنا أن ننظر إلى هذه الذات على أنها مجموعة من الأجزاء :

- **الذات الحقيقية : The Real Self** : هي أساس الذات ومركزها وهي الذات التي يكون الفرد عليها أصلا ، والفرد عادة يقوم بوضع اقنعة على هذه الذات وبالتالي يعمل على تشويهها ، وهذه الذات لا يعلمها إلا الله وحده .

- **الذات المدركة The Perceived Self** فهي الطريقة التي يدرك الفرد فيها نفسه كما يراها هو من خلال تفاعله مع البيئة

- **أما الذات الاجتماعية The Social Self** فهي الذات كما يراها الآخرون وتوقعاتهم عن هذا الفرد. وعادة ما يحدث صراع بين ما يدركه الفرد عن نفسه وما يدركه الآخرون عنه .

- **الذات المثالية : The Ideal Self** تعكس ما يود الفرد أن يكون عليه أو ما يتمنى أن يصل إليه، وتكون صحة الفرد جيدة عندما تتسجم ذاته المدركة مع ذاته الواقعية . (الشناوي ، ١٩٩٩)

ويرى روجرز أن سبب إضطراب الناس يرجع إلى عدم وجود تطابق بين الذات المدركة والذات الواقعية والذات المثالية ،

ويرى بأن علاقة دافئة مبنية على التقبل غير المشروط وتقديرا عاما لذات الفرد وليس كيف يسلك حيث يتم تقبل الفرد دون قيد أو شرط وإحترام رأيه وقراراته ووضع الحلول التي ترضيه من شأنه أن يؤدي إلى التحسن . (زهران ، ١٩٩٨)

خصائص مفهوم الذات :

لمفهوم الذات عدد من الخصائص هي:

- مفهوم الذات منظم : **Organized** : ومعنى ذلك أن الفرد يمر بمجموعة من الخبرات المتعددة

ثم يقوم بتنظيمها من جديد وبشكل مختلف وفق ظروفه الخاصة وهذه الخبرات ترتبط بمن حوله .

- مفهوم الذات متعدد الجوانب : **Multifaceted** حيث يقوم الفرد بتصنيف هذه الخبرات إلى فئات

وهذه الخبرات تدور حول مجالات مثل : المدرسة - الأسرة - التقبل الإجتماعي - جاذبيته

الجسمية - قدراته العقلية وهكذا .

- مفهوم الذات هرمي : **Hierarchical** ومعنى ذلك أن الذات تشكل هرمًا قاعدته الخبرات التي

يمر بها الفرد وقيمتها مفهوم الذات العام وفي قمة هذا الهرم قسمان هما :

- مفهوم الذات الأكاديمي : وهو يرتبط بالجانب التحصيلي للفرد

- مفهوم الذات غير الأكاديمي: وينقسم إلى أنواع متعددة من الذوات وهي :

- الذات الجسمية : وتشمل المظهر العام والتناسق بين الأعضاء وشكل الجسم ولونه ولون

العينين... الخ

- الذات الاجتماعية : ويجسد هذا المفهوم تفاعل الفرد مع الآخرين من خلال درجة التقبل والقبول من

قبل الأسرة والأقران ومفهوم القبول المدرسي.

- الذات العقلية : ويرتبط بمفهوم الفرد عن قدراته العقلية .

- الذات العاطفية : وترتبط بالأحاسيس والمشاعر والإنطباعات الشخصية .(درة ، ٢٠٠٧)

قياس مفهوم الذات :

إذا بحثنا في التعريفات التي تناولت مفهوم الذات سنجد أن هناك إتفاقا بين كل من إستخدام هذا الإصطلاح ، وقد قامت روث ويلي Ruth Wylie (١٩٦١) بدراسة نقدية لكل ما كتب عن مفهوم الذات، وما أجريت حوله من دراسات وما أجريت في نطاقه من دراسات عديدة أن مفهوم الذات يتناول مفهوم الفرد عن نفسه ويتضمن ذلك إتجاهات الفرد عن نفسه ، وتشير روث ويلي أنه إذا لم يستخدم التقدير الذاتي بشكل أو آخر فلا يمكن معرفة إذا كان الفرد يعي مفهومه الذاتي أم لا .

ولقد أكد روجرز على أهمية فهم الفرد من خلال الإطار المرجعي للفرد وهو ما يقره الفرد وما يشعر به وهنا يؤكد روجرز على أهمية الإستنتاج الموضوعي وليس الإستبطان الداخلي .

طريقة تقرير الذات :

تستخدم هذه الطريقة في وصف الذات أو الذات المثالية ، حيث يطلب من المفحوص أن يفرز مجموعة من البطاقات على كل واحدة منها عبارة معينة. ومن هذه العبارات : أنا شخص محبوب
أنا شخص مندفع ، أنا شخص خانع ، أو أنا أقلق بسهولة.... وهكذا ومن ثم يعطى المفحوص تعليمات بأن يضع هذه البطاقات ضمن أكوام حسب وصفه لذاته . وفي وصف الذات المثالية فإنه يطلب منه أن يطلب من المفحوص أن يختار الصفة التي يتمنى أن يكون عليها ، ومن التعليمات الهامة في هذا الأسلوب يتم ترتيب هذه البطاقات على متصل يبدأ من الأقل تمييزا إلى الأكثر تمييزا ومن هنا يكون من السهولة القيام بالمعالجة الإحصائية لهذه النتائج .

المقابلة :

يعترف معظم العلماء الفينومينولوجيين أن التقارير الذاتية قد لا تكون كافية في الكشف عن مفهوم الذات فقد يكون الفرد واعيا لبعض سلوكاته ولكنه قد يرفض أن يقر بها وقد لا يكون واعيا بتلك الخبرات وبالتالي لا يعرف كيف يقر بها وكيف يعبر عنها ، ويرى أصحاب الإتجاه الفينومينولوجي أن المصدر الأساسي لفهم الذات والكشف عنها هو الإطار المرجعي ومن هنا تكون مهمة المرشد هي توفير الظروف المناسبة للكشف عن الذات وفهما .

وعندما يكون الفرد في حالة من القلق والخوف، فإنه سيرفض عملية الكشف عن ذاته ومشاعره وبالتالي فإنه عندما يتوافر للفرد أجواء خالية من التهديد والرفض وعلاقة مليئة بالتقبل والإحترام بعيدة عن الرفض وإصدار الأحكام وهذا بالضبط ما يوفره العلاج المتمركز حول العميل حيث يرى روجرز أن الفرد إذا تهيأت له مثل هذه الظروف فإننا لن نحتاج إلى الإختبارات والمقاييس وإنما سوف يقوم الفرد بكل طمأنينة وصراحة بالكشف عن ذاته وأفضل وسيلة لذلك فهم الفرد من خلال إطارها المرجعي.

وقد أصبح تحليل مضمون سجلات المقابلات طريقة منظمة للبحث ، ولقد استطاع الباحثون تحديد فئات لحساب درجات تعبيرات الأشخاص في المقابلة كما يقررون ذواتهم ، وأوضحت العديد من الدراسات أن البيانات المأخوذة من المقابلة قد خضعت إلى طرق موضوعية في البحث وفي ضوء تصورات نظرية مختلفة ، وبالتالي فإن المقابلة تعتبر في نظر الفينومينولوجيين هي أداة من أدوات قياس مفهوم الذات .

طريقة التمايز السيمانتي :

وهي من الطرق الفينومينولوجية التي صممها أوسجود Osgood لدراسة المعاني بدلالة الألفاظ كما يقدرها المفحوص وهذه الطريقة تحدد تقديرات لمعنى الأشخاص أو المفاهيم أو الأحداث التي يرغب الباحث في دراستها .

وفي هذه الطريقة يقدم للمفحوص كلمة بالنسبة له تعتبر مثيرا، ويطلب منه تقدير كل مثير ضمن مقياس متدرج من سبع نقاط تتراوح بين طرفين نقيضين مثل : قوي/ ضعيف ، سار/غير سار، نشط/ خامل وهكذا ويكون تقديره بناء على إنطباق معنى المفهوم عليه ، والتمايز السيمانتي تعتبر طريقة موضوعية ومرنة تسمح ببحث معاني الكلمات والمفاهيم من كل الأنواع وكذلك لبحث التغييرات في المعاني نتيجة العلاج النفسي .

وقد كشفت بحوث التحليل العاملي للبيانات المتجمعة من استخدام هذه الطريقة عن ثلاثة عوامل سيمانتية رئيسية وهي عامل التقييم: مثل حسن - رديء ، وعامل القوة: مثل قوي - ضعيف ، وعامل النشاط: مثل سلبي - إيجابي .

وتشير الدراسات إلى أن هذه العوامل الثلاثة السابقة الذكر تشبه تلك العوامل التي ظهرت من تقديرات سمات الشخصية وبالتالي، فإن عوامل السمات هي أقرب إلى عوامل المعاني التي إتضحت من خلال دراسة التمايز السيمانتي (دويدار، ١٩٩٢)

أساليب تحسين الذات :

توجد أساليب عديدة لتحسين مفهوم الذات :

- الإسترخاء العضلي والتمارين الرياضية

- **الأساليب المعرفية** : وتقوم على مبدأ التقييم المعرفي للمواقف وإعادة ترتيب الأفكار المرتبطة بهذه المواقف ومن هذه الأساليب :

- **التأمل** : وهو أسلوب يقوم على مبدأ تفرغ الذهن من إلى الأفكار السلبية والسيئة بهدف جلب الراحة والصفاء الذهني

- **الوعي الإنتقائي** : وهو يعتمد على توجيه الفرد للأفكار التي لا تحتوي على إستجابات إنفعالية من أجل تخفيف ردود الفعل الفسيولوجية داخل الجسم، ويضم الوعي الإنتقائي الخيال الموجه وإيقاف الأفكار والبرمجة العقلية .

- **توكيد الذات** : حيث يتم تدريب الفرد على التعبير عن المشاعر السلبية والإيجابية دون جرح مشاعر الآخرين وإيذائهم .

- **ضبط الذات** : حيث يتضمن عدة فنيات مثل : ملاحظة الذات ، مراقبة الذات ، تعزيز الذات ومكافأة الذات .

- **التحصين الإنفعالي** : ويعني معايشة الفرد للضغوط النفسية من خلال جمع المعلومات عن الموقف الضاغط المسبب للإزعاج والقلق ومعرفة المصادر المسببة والتعامل مع مصادر الضغط النفسي وتبني الخطط للمواجهة ومن ثم التعايش معها والإعتراف بها والعمل على الرغم من وجودها .

- **كشف الذات** : حيث يعتبر من الوسائل الفعالة في التنفيس الإنفعالي شريطة أن يكون على درجة

عالية من الصدق والصراحة والعمق (النوايسة، ٢٠٠٧)

دافعية الإنجاز : Achievement Motivation

تعتبر الدوافع هي المحركات التي تقف وراء سلوك الكائن الحي إنسانا كان أو حيوانا ، وإن سلوك الإنسان تقف وراءه دوافع ذاتية وبيئية ، والدافع هو سلوك قصدي وليس عشوائيا حيث تقف وراء هذه الدوافع أغراض يسعى الفرد إلى تحقيقها. ويشير هذا المصطلح إلى : مجموعة الظروف الداخلية والخارجية التي تحرك الفرد من أجل إحداث التوازن الذي إختل عنده ، إن الدافع يسعى إلى تحقيق هدف معين قد يرتبط بظروف داخلية أو خارجية .

الدوافع الخارجية :

تشير هذه الدوافع إلى مجموعة السلوكيات التي يمارسها الفرد من أجل الحصول على غرض معين مثل المكافآت وكلام التقدير أو المدح، وإن الهدف هنا ليس النشاط الذي يمارسه الفرد. وإنما الشيء الذي يقدم له بعد القيام بهذا السلوك أو النشاط .

الدوافع الذاتية :

يظهر هذا النوع من الدوافع عندما يمارس الفرد سلوكيات يكون الهدف منها السيطرة على البيئة. ويجمع الكثير من العلماء أن هذه الدوافع ليس الهدف منها هو الحصول على مكافأة معينة وإنما الرغبة في ممارسة النشاط بحد ذاته . ومن الأمثلة على الدوافع الذاتية :

- دافع الفضول : وهو الرغبة في إستكشاف البيئة المحيطة والوقوف على بعض الأمور وبخاصة عندما تتعارض المعلومات السابقة مع المعلومات الجديدة .

- **دافع التحكم** : وهو رغبة الفرد في التحكم ببعض الأمور المحيطة .

- **دافع الإنجاز** : وهو رغبة الفرد في الحصول على أعلى المراتب والدرجات في جميع الأنشطة التي

يمارسها وتكون هذه الأنشطة مرتبطة بالنجاح والفشل (الترتوري والقضاة، ٢٠٠٦)

تعريف دافع الإنجاز :

تباينت تعريفات دافعية الانجاز من قبل الباحثين والمنظرين:

فقد أشار بدوي (٢٠٠٢) إلى دافعية الإنجاز بأنها طاقة داخلية توجه السلوك وتتسم بالإستمرارية والنشاط والمثابرة من أجل تحقيق هدف معين .

وتحدث عبد الفتاح (١٩٩١) عن دافعية الإنجاز باعتبارها الرغبة في الأداء الجيد لتحقيق النجاح،

وهي حالة داخلية تنشط السلوك لتخطي الصعوبات وهي من المكونات المهمة للنجاح في الدراسة.

وأشارت المزروع (٢٠٠٧) إلى دافعية الانجاز على أنها الرغبة في النجاح والفوز وتحقيق قصب

السبق على الآخرين وإتمام الأعمال على أكمل وجه في الوقت المحدد بحيث تعود هذه النتائج إلى

الشعور بالرضا عن الذات وتزيد من ثقته بنفسه .

وتعرف دافعية الانجاز كذلك بأنها الرغبة في عمل جيد والنجاح في ذلك العمل وهذه الرغبة كما

يصفها ماكيلاند أحد كبار المشتغلين في هذا المجال أنها دافعية تتميز بالطموح والإستمتاع في مواقف

المنافسة والرغبة الجامحة للعمل بشكل مستقل (الترتوري والقضاة ، ٢٠٠٦)

إن دافعية الإنجاز كما عرفها موراي عام (١٩٣٨) هي السعي إلى تحقيق شيء صعب ومستوى عال من التفوق. وحديثاً فإن التعريفات تتجه نحو جوانب شخصية أكثر مثل الالتزام والمسؤولية ، وبشكل عام فإن الطلبة ذوي الإنجاز المرتفع يسعون إلى التحسين والقيام بالمهام بشكل مختلف ماكسلين وكوبر McCaslin and Cooper (2006) .

ومن خلال التعريفات السابقة فإنه يمكن تعريف دافع الإنجاز على أنه شعور داخلي يسعى بالفرد إلى أن يسلك بطريقة تتميز بالتفوق والنجاح على الآخرين وبدرجة عالية من الإتقان مع العلم أن هذه المهام على درجة متوسطة من الصعوبة والتعقيد مع شعوراً بالالتزام بالمسؤولية. لقد قام ماكلياند (١٩٦٧) بالبحث عن فرضية قائلة أن هناك عاملاً نفسياً محددًا - الحاجة إلى الإنجاز - هو المسؤول عن نمو الإقتصاد أو إنخفاضه ، حيث حاول التنبؤ بالنمو الإقتصادي في ٢٣ بلداً خلال الفترة الواقعة بين (١٩٢٩ - ١٩٥٠) وذلك من خلال قصص الأطفال التي تروى في تلك البلدان ولاحظ النمو الإقتصادي لهذه الشعوب فوجد أنه توجد علاقة موجبة بمعدل ٣٥% حيث كان لهذه القصص الأثر الأكبر عليهم عندما رويت إليهم عندما كانوا اطفالاً .

واستعرض ماكلياند (١٩٧٨) البحوث التي أجريت في مجال التنمية البشرية وعلاقتها بدافع الإنجاز حيث قام بتقديم دليل مقنع من خلال مختلف البرامج التي تهدف إلى زيادة الدافع للإنجاز يمكن المجربين في هذا المجال من رفع مستوى معيشة الفقراء ، تعزيز برامج التعليم التعويضي ، المساعدة في السيطرة على الإدمان على الكحول وجعل إدارة الأعمال أكثر فاعلية لبيرت وسبيجلر Liebert & S pirgler (198٢) .

كيف يتشكل دافع الإنجاز :

لاحظ الباحثون أن نمو الحاجة إلى الإنجاز تتأثر بعدة عوامل تتضمن القيم السائدة والدور الاجتماعي للأفراد والعمليات التربوية وأساليب تنشئة الأطفال. وبشكل عام يمكن تلخيص ما توصلت إليه دراسات عديدة حول نشأة دافع الإنجاز بما يلي :

- إن هؤلاء الأطفال الذين يتصفون بدافع إنجاز قوي كان هناك تدريب منذ الطفولة على الإعتماد على النفس والإستقلال وإرتفاع مستوى طموح الوالدين وهذا بالطبع يرتبط بالخلفية الإجتماعية والثقافية للأسرة .

- لوحظ أن هذا الدافع ينشط عند الأسر متوسطة الدخل كذلك فإن الأطفال ضمن الترتيب الولادي الأقل على درجة عالية من الإنجاز .

- وأخيرا وجد أن الأطفال ذوي الإنجاز المرتفع كان أسلوب الأم في مرحلة الطفولة يعتمد على الإصرار على إتقان الأعمال بشكل مستقل ليس من أجل عدم الإعتماد على الأم ولكن من أجل التفوق والتميز على أقرانه .

الأشخاص من ذوي الإنجاز المرتفع :

أشارت دراسات عديدة إلى أن سمات الشخصية لذوي الإنجاز المرتفع الذين يعملون من أجل التفوق والتميز وليس من أجل المكاسب المادية أو المركز الإجتماعي ، وهم يهتمون من أجل الجماعة ومعها، وليس من أجل أنفسهم فحسب ، وهم أيضا يختارون شركاءهم في العمل والمهام المختلفة الجادة. وليس فقط لأنهم أصدقاؤهم. ويفضلون الأعمال التي يلتزمون فيها بالمسؤولية عن أعمالهم. وهم أشخاص يخططون لمستقبلهم

ولا يتركون هذا المستقبل إلى محض الصدفة أو الحظ، ومن حث وجهات النظر، فهؤلاء لهم وجهات نظر تعبر عن ذواتهم وليس بناء على وجهات نظر الآخرين ، كما أن لهم مهارة عالية في التخطيط للمستقبل من خلال دراسة البدائل والإحتمالات ، وهم يضعون لأنفسهم أهدافا متوسطة الصعوبة لأنهم لا يحبون الفشل أو النجاح السهل ويفضلون الثواب القليل في الحاضر والثواب الكبير في المستقبل، ولا يشعرون بمرور الوقت لأندماجهم في إنجاز الأعمال. ويفضلون الحصول على التغذية الراجعة بشكل مباشر من أجل معرفة مدى تقدمهم نحو أعمالهم . (أبو علام ، ٢٠٠٤)

بالإضافة إلى ما سبق، فإن الأشخاص من ذوي الإنجاز المرتفع يمتازون عن غيرهم من أقرانهم أنهم يميلون إلى البحث عن المعلومات المتعلقة بإختصاصهم. أما الأشخاص ذوو الإنجاز المنخفض. فإنهم لا يبحثون عن المعلومات ذات العلاقة بإختصاصهم .ماكسلين وكوبر McCaslin and Coope (2006)

نظريات الدافعية :

أولا: النظريات الارتباطية :

وتسمى أيضا بنظرية الباعث أو الحافز أو الحاجة ، ويعني ذلك أن حالات الحرمان هي أساس وجود الحافز ، فحاجات الكائن الحي هي التي تثير حوافزه التي تعد بمثابة التمثيل السيكولوجي لها. وهذه الحوافز هي التي تعبئ النشاط عند الكائن الحي وتوجه نشاطه حتى يتمكن الكائن الحي من الوصول إلى الهدف ، ويرى " هل Hull المشار إليه في ملحم (٢٠٠٣) أن أي فعل يقوم به الكائن الحي تسبقه حاجة تدفع وتحفز النشاط. وهذا ما تتضمنه معادلة هل الشهيرة على النحو التالي : (جهد الإستثارة = قوة العادة X الحافز X دافعية الباعث)

حيث يشير جهد الإستثارة إلى ميل الكائن الحي إلى إصدار إستجابة معينة. وتشير قوة العادة إلى درجة تعلم الكائن الحي لإستجابة معينة. كما يشير الحافز إلى درجة توتر الكائن الحي نتيجة إختلال التوازن الذي يشعر به الكائن الحي، وكلما زاد الخلل زاد الحافز. وتشير دافعية الباعث إلى حجم المكافأة المقدمة للكائن الحي.

وبناء على هذا التوضيح فانه لا يمكن للكائن الحي أن يصدر منه أي سلوك دون أن يكون هناك حافز. ولا يمكن لهذا التوازن أن يرجع إلى وضعه الطبيعي إلا من خلال التدعيم .

ثانيا: نظريات الإستثارة الوجدانية :

ومن هذه النظريات نظرية " سيلجمان " ونظرية ماكلياند. وتقوم هذه النظرية على مبدا أساسه أن إشكال السلوك التي يقوم بها الكائن الحي هي التي تحقق له الإشباع والسرور والسلوكات التي يتجنبها هي التي تزعجه ولا تؤدي إلى حالة الإشباع لديه. ومن هنا فإن هذه النظرية تؤكد على أهمية دور الإنفعال في الدافعية.

ويعرف ماكلياند الدافعية على أنها حالة إنفعالية قوية تتميز بإستجابة هدف متوقع وتقوم على أساس الخبرات السابقة بالسرور فخبرات الماضي هي المسؤولة عن السلوك المدفوع. فالدفع هنا رابطة إنفعالية تقوم على التوقعات التي يحملها الفرد فيتولد لدينا سلوك الإقتراب أو التجنب .

ثالثا: النظريات المعرفية :

تؤكد هذه النظرية على كيفية توقع الأحداث حيث تقوم هذه النظرية على أساس الماضي وعلاقته بالظروف الحالية وهنا تلعب ذاكرة الفرد دورا كبيرا في توقع الأحداث. ومن هذه النظريات نظرية توقع القيمة، ونظرية مستوى الطموح،

ونظرية التنافر المعرفي ل : فستنجر " Festinger . وترى هذه النظرية ان الفرد يسعى إلى تحقيق الإتساق داخل معتقداته وسلوكه. ومع ذلك، فهناك تنافر داخل معتقدات الفرد وسلوكه. وهنا فقد يمتد التنافر إلى أمور على درجة من الأهمية حيث يؤدي هذا التنافر إلى شيء من التوتر. وهذا ما أطلق عليه فستنجر التنافر المعرفي. وبناء عليه، فإن الفرد يسعى إلى التخلص من هذا التنافر من خلال تغيير بعض الأفكار أو المعتقدات لتحقيق الإتساق الداخلي لديه . (غباري ، ٢٠٠٨)

وقد أضاف اتكنسون (Atkinson، 1965) في نظريته مؤكداً أن الميل والوصول إلى النجاح هو شيء متعلم ومكتسب وهو يختلف من فرد إلى فرد وهذا الدافع يتأثر بعدة عوامل أساسية وهي :

- **الدافع للوصول إلى النجاح** : فالأفراد يختلفون في درجة هذا الدافع ويختلفون في درجة تجنبهم للفشل فالبعض من النوع الأول والبعض الآخر من النوع الثاني وبالطبع فإن الذي يسلك تجنباً للفشل يرجع سلوكه إلى وجود خبرات متعلمة كان قد مر بها .

- **احتمالات النجاح** : إن المهام السهلة لا تعطي دافعا قويا للنجاح وكذلك المهام الصعبة جدا ولكن المهام المتوسطة الصعوبة تعطي دافعا قويا للنجاح .

- **القيمة الباعثة للنجاح** : يعتبر النجاح بحد ذاته حافزا قويا وبخاصة في المهمات الأكثر صعوبة من المهام الأقل صعوبة فالطالب الذي يجيب عن إختبار مكون من ١٤٥ فقرة يشكل النجاح لديه كحافز أقوى من الإجابة عن إختبار مكون من ٣٥ فقرة .

وعموما تكمن تطبيقات هذه النظرية من أنه على المدرس أن يساعد طلابه على أن يملوا بخبرات نجاح وأن يكلفهم بخبرات ومهام متوسطة الصعوبة . (الترتوري ، ٢٠٠٦)

رابعاً: النظريات الإنسانية :

يرى ماسلو Maslow أن هناك حاجات إنسانية على رأسها مفهوم أساسي هو تحقيق الذات حيث أن هذه الدوافع تنمو بشكل هرمي أي أنه توجد هناك حاجات يجب أن يتم إشباعها إلى أن يصل الفرد إلى هذا المستوى الرفيع وهو تحقيق الذات ومن هذه الحاجات الفسيولوجية والحاجة إلى الأمن والحب والحاجة إلى الإحترام... الخ .

وكما هو معروف فإن نظرية ماسلو هي نظرية في الشخصية وليست في التعلم ومع ذلك فهي تقدم فكرة للآباء والمعلمين كيف يتعاملون مع أبنائهم وطلابهم ويعملون على إشباع حاجاتهم الأساسية والثانوية . (نشواتي ، ١٩٩٦)

نظرية العزو :

يرى واينر أن الطلبة عندما يفشلون أو ينجحون فهم يبحثون عن أسباب الفشل والنجاح وأن السبب الذي نعزو فيه سلوكنا يؤثر في سلوكنا اللاحق ويرتبط العزو بالحاجة إلى الإنجاز . حيث يعتقد واينر أنه إذا تم تحفيزنا نحو التحصيل مثلاً، فإننا سوف نعزو أداءنا إلى عدة عناصر بعضها قابل للتحكم وبعضها غير قابل ومن هذه العناصر: القدرة، الحظ، الجهد وصعوبة المهمة، وتظهر المشكلة عند كثير من الناس والطلبة بشكل خاص عندما تكون أسباب العزو راجعة إلى أمور خارجة عن ضبط الفرد وقدرته على التحكم بها ، ويمكن تطبيق هذه النظرية بأن يكون هناك تركيز على الربط بين السبب والنتيجة وأن ما يبذلونه من جهد هو مصدر النجاح فقط وعلى المدرس مثلاً أن يساعدهم ليدركوا ذلك بأنفسهم . (غباري ، ٢٠٠٨)

القلق والإنجاز :

إن عدد القلقين الذين يتدنى إنجازهم يأتي في المرتبة الثانية بعد اللامبالين ، وقد أظهرت دراسات عديدة على أنه لا يوجد فرق بين الذكور والإناث وليس هناك دور للمركز الاجتماعي والطبقة الاجتماعية والوضع الاقتصادي في تدني دافع الإنجاز وإنما السبب الأكبر هو نمط التنشئة الوالدية الذي يركز على التوقعات المرتفعة والنقد الزائد المبالغ فيه ، وبالتالي يشعر هؤلاء الأبناء بأنهم لن يحصلوا على رضا آبائهم مهما فعلوا وبذلوا من جهد .

إن هذه الظاهرة تظهر في مختلف الأعمار وتزداد كلما تقدمت المرحلة الدراسية . ومن المعروف أن مستوى معقول من القلق مطلوب لإنجاز المهام ولكن إذا زادت درجة القلق أصبح الفرد عاجزا عن عمل أي شئ ويقف مكتوف الأيدي شاعرا بالدونية وعدم الرضا عن نفسه ،

وتكون أعراض هذا القلق على النحو التالي :

-الشعور بالتوتر والتهرب من القيام بالواجبات

- الشكوى من بعض الأعراض المرضية

- الشعور باليأس والقنوط وعادة هؤلاء يسعون دوما إلى الكمال والمثالية ويهتمون كثيرا بالتفاصيل

والجزئيات (عدس ، ١٩٩٩)

قياس دافعية الإنجاز :

يمكن قياس دافعية الإنجاز من خلال :

- **ملاحظة السلوك ودراسة الحالة** : حيث تتم ملاحظة السلوك والطريقة التي يتصرف فيها الأشخاص في مواقف الحياة الفعلية وكيفية مواجهتهم وما هي الدوافع التي تحرك سلوكهم وتكمن صعوبة هذه الطريقة في أنها صعبة التطبيق من قبل الباحثين .

- **مقاييس التقدير الذاتي** : وهي من أكثر أنواع المقاييس أنتشارا ولها عدة أشكال ولكن أهم شكل هو ما يعرف بإستخبارات الشخصية حيث يطلب من الأشخاص الإجابة عن أسئلة معينة يعكس بعضها الدافعية العامة والبعض الآخر يعكس دوافع معينة.

ومن الأمثلة على مقاييس تقيس دوافع عامة :

- **أختبار الدافعية العامة من بطارية جيلفورد للشخصية**

- **إختبار لين Lynn للدافعية** : وفي هذين الإختبارين يختار المفحوص إجابة واحدة نعم أو لا للتعبير عن رأيه .

- **إختبار التفضيلات الشخصية لـ ادواردز Edwards** حيث يحتوي هذا الإختبار على ١٦ حاجة من الحاجات اللتي أوردها موراي Muray ويقوم المفحوص بالإختيار من بين حاجتين حيث يختار الحاجة الأكثر إلحاحا له .

وهناك إختبارات تقيس دوافع محددة وهي جميعها من بطارية كاليفورنيا للشخصية :

- **إختبار الدافعية للإنجاز** .

- **إختبار الدافعية للإستقلال** .

- إختبار السيطرة .

من عيوب هذه الطريقة أنها تقيس الجانب الشعوري من الشخصية وان معاملات صدقها وثباتها منخفضة .

- الإختبارات الإسقاطية : حيث يتم تعريض المفحوص إلى مثير غامض ويطلب منه أن يعبر عن هذا المنبه أو هذا المثير على إفتراض أن حاجات الفرد تعبر عن الطريقة التي يدرك فيها الأشياء وتفترض هذه الطرق أن الكثير من دوافع الفرد ليست دوماً على مستوى الشعور ومن هذه الأختبارات : إختبار الروشاخ لبقع الحبر. وإختبار تفهم الموضوع : وعلى سبيل المثال تقاس دافعية الإنجاز بمدى الإضافات التي يقدمها المفحوص للصورة الغامضة أو البطاقات التي تم عرضها ، وقد أجريت دراسات عديدة حول دافعية الإنجاز وعلاقتها بعدة متغيرات . (غباري ، ٢٠٠٨)

وقد كان ماكيلاند قد إستخدم هذا الإختبار في مجموعة من الدراسات تضمنت نمو هذا الدافع على مدى سنوات معينة وإتضح أن هذا الدافع له علاقة بالتدريب المبكر على الإستقلال ودعم دافع الإنجاز بنماذج والدية تمتاز بالدعم الإنفعالي في المواقف المرتبطة بدافع الإنجاز وهذا الحظ من التنشئة من شأنه أن يؤكد على أهمية الفائدة والنتائج المترتبة على هذا الدافع والبعيدة عن القلق والخوف من الفشل .

إن مقياس TAT لدافع الإنجاز قام بتطبيقه ماكيلاند على مجموعة من الهنود في أمريكا الشمالية حيث تتبع قصصهم التي خلفوها وراءهم والتي سجلها والتي أكدت على العلاقة بين التدريب على الإستقلال ودافع الإنجاز لبيرت وسبيجلر Leibret & Spigler (198٢) .

أساليب تحسين دافعية الإنجاز :

في السنوات الأخيرة كان هناك دراسات جديدة ومتنوعة حول مستوى دافعية الإنجاز سواء أكان ذلك في مجال الدراسة أو مجال العمل وأبرز ما تم بحثه هو ما قدمه كل من : الشولر وزملائه (Alschuler et al، 1970) حيث حاول وضع مبادئ لبرامج من أجل رفع مستوى الدافعية ولهذه المبادئ مجموعة من الخطوات :

يمكن رفع مستوى دافعية الإنجاز من خلال تشجيع الالتزام بالقيم الاجتماعية مثل الإعتماد على النفس وتقبل المسؤولية الاجتماعية كما يتم تنمية تحمل المسؤولية الاجتماعية عن طريق توضيح المفاهيم المتعلقة بدافع الإنجاز ودراسة العناصر اللازمة للقيام بإعداد خطة عمل وأفضل الأساليب لتحقيق هذه الخطة المبادئة والإعتدال في المجازفة وإستخدام التغذية الراجعة وربط ذلك كله بما يناسبه من الحياة الواقعية ، ويمكن تحقيق هذه الأهداف من خلال المفاهيم الواضحة والمرتبطة بدافع الإنجاز .

وينتقل البرنامج بعد ذلك إلى الدراسة العملية حيث يقوم الدارس بممارسة ما درسه في مواقف الحياة ويرى نتائج ما يقوم به من أفعال وتساعد المناقشات الجماعية على توضيح كيف ولماذا تكون هذه الأفعال نتائج طبيعية للتفكير الإنجازي ويمكن ربط الأفكار والأفعال المتعلقة بالإنجاز بمواقف الحياة الحقيقية عن طريق تحليل دراسة الحالة والمحاضرات التي يلقيها رجال أعمال ناجحون في أعمالهم ومناقشة مواقف من حياة الطالب نفسه ويمكن تلخيص إجراءات البرنامج بما يلي :

- تركيز الإنتباه على ما يحدث في محيط الفرد في المكان والزمان .
- تقديم افكار ومشاعر متميزة بالكثرة وتكامل الخبرة
- مساعدة الفرد على أن يفيد من خبراته من خلال معرفته لمضمون هذه الخبرات .

- الربط بين خبرة الفرد وقيمه وأهدافه وسلوكه .
- المساعدة على استقرار الفكرة الجديدة عن طريق ممارسة مشاعر وأحاسيس وأعمال ترتبط بهذه الفكرة . (أبو علام ، ٢٠٠٤) .
- ويرى ماكيلاند أن البرنامج حتى يكون ناجحا فيجب أن تتوافر فيه عدة شروط :
- أن ما يجب أن يفعله الفرد من أجل أن ينجح برنامج تطوير الدافعية هو خلق الثقة من أن هذا البرنامج سوف ينجح .
- إيضاح وتوضيح وبشكل منطقي لأهمية هذا البرنامج حيث إن كمال ما أدرك الفرد أن هناك أسبابا منطقية لهذا البرنامج وأن هذا البرنامج مرتبط بالواقع الذي يعيشه الفرد.
- أن يكون الفرد على وعي كامل بما يحتوي عليه البرنامج حيث إن هذا سوف يقوي لديه الدافع للإنجاز بشكل كبير. ليبرت وسبيجلر Liebert & Spigler (1986) .
- كما يمكن تحسين دافعية الإنجاز من خلال الطرق التالية
- تنويع الخبرات التي يمر بها المتعلمون .
- عرض أعمال علمية ناجحة وإنجازات متميزة .
- إستخدام الأمثلة من واقع حياة الطلبة وإستخدام أسمائهم وأماكنهم .
- إستخدام معلومات الطلبة السابقة ومخزونهم المعرفي القديم لبناء معلومات جديدة (القيسي ، ٢٠٠٨)

الوساوس والأفعال القهرية : Obsessive Compulsive Disorder

يعتبر اضطراب الوسواس القهري من الأمراض التي شغلت الأطباء وعلماء النفس على حد سواء ، حيث تبلغ نسبة المصابين بهذا الاضطراب ٥% من عدد السكان والنساء أقل عرضة من الرجال .
كازدن وبلاك (Bllack Kazdin) (1986)

يعتبر الطبيب الفرنسي موريل Morel (١٨٦١) هو أول من وضع مصطلح الوسواس القهري وذلك من خلال ملاحظاته الإكلينيكية على بعض المرضى الذين كان يتابع حالتهم ويقولون أن هناك أفكارا تسيطر على العقل وهذه الأفكار لوحدة تصعب مقاومتها وتؤثر على توازنه النفسي والإستمتاع بالحياة ، وللعلم لا يزال هذا التعريف مستخدما حتى الآن.

كذلك هناك اسهامات أيضا للطبيب الفرنسي كريبلين Kraeplin حيث لاحظ أمرين أساسيين لهذا المرض :

- **الحذقة** : وهو محاولة تكرار وإعادة أي عمل يقوم به من أجل تجويده على أكمل وجه ومع ذلك فهو لا يصل إلى تلك القناعة .
 - **الإنشغال بتوافه الأمور** : حيث نجد أن الفرد يهتم بأمور ليست مهمة مثل أن الجرائم تسلمت إليه من النافذة وقد تتطور هذه الإهتمامات إلى أن تصل إلى التشاؤم والخوف وتوقع حدوث المكروه .
- وقام مجموعة من العلماء بإطلاق مسمى السيكاثينيا أو ضعف النفس Psychic Weakness أو التوهم النفسي بحدوث الأشياء ، كما توجد إسهامات كبيرة لعالم النفس الشهير فرويد الذي قدم تفسيرات عديدة وفهما كبيرا للعديد من الأمراض النفسية

فذكر أن الوسواس القهري يختلف عن المخاوف المرضية هما : فكره عن القوى والتأثير وحالة من العظمة تفرض نفسها على الشخص وهناك حالة إنفعالية تنتاب الفرد مثل ، الندم الشك الشعور بالذنب والقلق . (غانم ، ٢٠٠٤)

الدلالة اللغوية لإضطراب الوسواس القهري :

في اللغة اللاتينية نجد الفعل Obsider بمعنى الحصار To besiege أما القهر Compulsion يرجع إلى الفعل اللاتيني cimplere بمعنى الدفع معا To drive together وبإستخدام المصطلحين معا عرف الوسواس القهري انه خبرة غير منطقية وفكرة تستحق التوبيخ تحاصر المريض وتدفعه إلى مقاومة الذات المحترمة أو الذات المنطقية (سعفان ، ٢٠٠٣)

وفي اللغة العربية يقال وسوس الشيطان له وله في صدره وسوسة وسواسا ، حدثه بما لانفع فيه ولا خير ويقال وسوسة النفس أي تكلم بكلام مختلط (المعجم الوسيط (١٩٧٣ ، ١٠٣٢)

والوسوسة والوسواس هو حديث النفس يقال : وسوست إليه نفسه وسوسة ووسواسا بكسر الواو والوسواس (بالكسر) المصدر والوسواس بالفتح هو الشيطان (لسان العرب، ١٩٨٥). ويقال قهره قهرا : أي غلبه ويقال أخذه قهرا أي أخذه غصبا (لسان العرب ، ١٩٨٥).

وفي موسوعة علم النفس التحليلي يعرف الوسواس أو الإستحواذ بأنه فكرة أو مجموعة من الأفكار تتسلط على الفرد المريض اندفاعا ويعلل شعوره قسرا عن إرادته رغم إرادته هو نفسه بأن تسلطها على هذا الشكل غير السوي ، أما القهر فهو قوة داخلية لا تقاوم تجبر الفرد على القيام بسلوك ضد إرادته (سعفان ، ٢٠٠٣) .

واشار الباحثون إلى الوسواس القهري بأنه أفكار وصور تتكرر على نحو غير مبرر مما يثير القلق وبالتالي الحاجة إلى القيام بهذا السلوك للحد من هذا القلق ، والوسواس هو تكرار تطفلي لصورة أو فكرة بشكل مثير للقلق وقد ينتبه الفرد أن هذه الفكرة ليست عقلانية ولكنه لا يستطيع منع هذه الفكرة من الظهور ، أما الفعل القهري فهو الحاجة إلى القيام بأعمال للحد من القلق وقد يشعر بالإنزعاج إذا لم يتم بتنفيذ هذا السلوك وبشكل صحيح. وغالبا ما ترتبط الوسواس بالأفعال القهرية سيو و سيو Sue and Sue (1997).

ويرى الخالدي (٢٠٠٦) أن الوسواس القهري باعتباره ظاهرة وجود خبرات نفسية غريبة عن الشعور أفكار أو افعال أو مخاوف اندفاعات متكررة وتتميز هذه الخبرات النفسية الغريبة بالصورة الآتية: الإلحاح ، الإدراك والمقاومة والتوتر والقلق .

ومن الباحثين من أشار إلى الوسواس القهري باعتباره أفكارا أو دوافع لا شعورية تتسلط على الفرد وتلح عليه وذلك على الرغم من شعوره بسخافتها وعرقلتها لسير تفكيره فإذا رغب أن يتخلص منها واجهته مقاومة وإذا حاول الإنشغال عنها عاوده الإلحاح والإنشغال بها ،

أما الأفعال القهرية : فهي أفعال أو حركات تتسلط على الفرد وتلح عليه من أجل القيام بها ولا يستطيع مقاومتها رغم شعوره بسخافتها . (الرفاعي ، ٢٠٠١)

وأشار بطرس (٢٠٠٨) إلى الوسواس القهري بأنه نوع من التفكير غير المعقول وغير المفيد الذي يلزم المريض دائما ويحتل جزءا من الوعي والشعور مع إقتناع هذا الفرد بسخافة هذا الشعور وهذا التفكير مثل تكرار كلمات معينة أو عادات معينة .

وعرف زهران (١٩٩٨) الوسواس بأنه فكر متسلط والقهر سلوك جبري يظهر بقوة وتكرار لدى المريض يلزمه ويستحوذ عليه ويفرض نفسه عليه ولا يستطيع مقاومته على الرغم من وعي المريض بسخافته ولا معنوية لمضمونه ويدرك تماما وأن لا فائدة منه ويشعر بالضيق والقلق إذا قاوم ويشعر بالحاح الداخلي للقيام به .

ويعرف الدليل التشخيصي الرابع (DSM . IV) الوسواس القهري بأنه أفكار مقاومة أو معتقدات أو دفعات قهرية يخبرها الشخص على أنها مقحمة وغير ملائمة وتسبب له قلقا ملحوظا وشعورا بالكرب ، والدليل التشخيصي يميز بين الوسواس والقلق ، حيث إن الوسواس ليس مجرد قلق مفرط حول مشاكل الحياة اليومية .

أما الدفعات القهرية فيعرفها الدليل التشخيصي الرابع بأنها سلوكيات متكررة (مثل غسل اليدين) أو أفعال عقلية مثل تلاوة الصلاة بصمت فيجد الشخص نفسه مندفعا لأدائها إستجابة لوسواس أو طبقا لقواعد متصلبة ، وهذه الإندفاعات القهرية الهدف منها تقليل الشعور بالكرب وعادة ما تكون غير واعية أو مبالغاً فيها بشكل واضح (بارلو ، ٢٠٠٢)

ومن التعريفات السابقة التي تم عرضها فانه يمكن تعريف الوسواس القهري على انه فكر يتسلط

على الفرد. والسلوك القهري هو سلوك يفرض نفسه بقوة وإلحاح على الرغم من قناعة الفرد

بسخافته أو تفاهته. وإذا حاول التخلص منه شعر بالتوتر، وقد يكون السلوك القهري فقط وقد يكون

الفكر التسلط لوحده وقد يكون كلاهما معا .

إنتشار الوسواس القهري :

لقد تضاربت النسب حول نسبة إنتشار هذا الإضطراب وذلك لعدة أسباب منها : تضارب التشخيص في هذا الإضطراب وبخاصة لإرتباطه بأمراض نفسية أخرى وبسبب عدم وجود سجلات طبية لإحصاء هذه النسب كما أن هناك الكثير من الناس يعانون من هذه المرض ولا يراجعون العيادات النفسية وأخيرا موقف الكثير من الناس من ذكر أية معاناة نفسية (غانم، ٢٠٠٤)

وعلى الرغم من أن هناك إتفاقا واضحا كان موجودا في السنوات السابقة من أن هناك إنخفاضا في نسبة إنتشار هذا الإضطراب وقد كان هذا سائدا في منتصف القرن الماضي سواء أكان ذلك في العالم العربي أم العالم الغربي حيث تتراوح النسبة بين ٠.١% إلى ١% وفي مصر أجريت دراسة عام ١٩٦٨ على عينة عشوائية كانت تراجع مستشفى جامعة عين شمس وصلت إلى ٢.٦%. وما بين عام ١٩٩٣ وعام ١٩٩٦ تجاوزت نسبة الإلتشار إلى ٣% .

أما في إيران عام ٢٠٠٤ وصلت النسبة عند الذكور إلى ٧% عند الذكور و٢.٨% عند الإناث وكان الإعتماد في التشخيص على الدليل التشخيصي الرابع (Mahammadi et al، 2004)

وفي عدة دول مثل (كوريا ، نيوزيلاند ودول في أمريكا وكندا وألمانيا مابين (١،١ - ٨ ، ١)

أما في تايوان بلغت بمعدل ٤% . (Weissman et al 1994) ، أما في استراليا فقد وصلت النسبة

إلى ٦% بالإعتماد على الدليل التشخيصي الرابع (Carino، 2005)

وبشكل عام أظهرت الدراسات المسحية للأبحاث المنشورة عن هذا الإضطراب بين عامي (١٩٨٤-

٢٠٠٤) حيث تراوحت بين ٢% - ٥,٢% (مؤمن ، أبو هندي ٢٠٠٦)

الوساوس والأفعال القهرية عند المرضى والأسوياء :

إن المحافظة على الدقة والنظام والنظافة وإتقان العمل والحذر كلها من الصفات الحميدة والتي يقدرها المجتمع ويحترمها ولكن ظهورها بشكل مبالغ فيه ومتكرر يجعلنا ننظر إليها على أنها سلوك مرضي وأدت بالفرد إلى سوء التوافق وبدأت تعمل على تعطيل مجرى حياة الفرد ، إذن العلامات الدالة على وجود إضطراب الوسواس القهري :

هناك مجموعة من العلامات يمكن أن تساعدنا على التعرف على وجود اضطراب الوسواس القهري:

- نوع الإستجابة المؤثرة : وهي التي ترافق حالة الوسواس الكره الغضب، الألم الخطر ، الرضا والسرور .

- تكرار السلوك : وهو تكرار سلوك معين مثل غسيل اليدين ١٢ مرة عند الوضوء ويقصد بالتكرار أيضا إستمرار مثل هذا السلوك لمدة أسبوعين حيث يتم تشخيص الفرد على انه مصاب باضطراب الوسواس القهري لأن ذلك من شأنه أن يؤثر على تكيفه ويعرقل سير حياته .

- مدة حدوث السلوك : طول المدة أطول أو أقصر مما هو عادي مثل قضاء ساعات طويلة في قراءة اللافتات .

- طبوغرافية السلوك : ويقصد بذلك الشكل الذي يمارس فيه السلوك الوسواسي والفعل القهري مثل أن يقوم رجل بعد أعمدة الهاتف مرة من البداية ومرة من النهاية

- السلوك المتتابع : ويحدث عندما يصر شخص ما على القيام بسلوك معين وبشكل متتابع ومتسلسل
تصعب مخالفته .

- النظام : وهو عندما يتبع الفرد نظاما صارما في عمله ودراسته ولبسه بشكل من الصعب أن يحدد عنه .

- المعيار الذاتي : وهو وجهة نظر الفرد من نفسه هل هو راض أو غير راض ، هل يشعر بالضيق
والإنزعاج من تلك الوسوس وأفعال أم لا يكثر بها . وهناك معايير أخرى مثل الإختبارات النفسية
والمقابلة والملاحظة وما كتب عن الوسوس والأفعال القهرية في المراجع المتخصصة . (سعفان
٢٠٠٣،

أسباب اضطراب الوسوس القهري :

أولا: الأسباب الوراثية :

أوضحت دراسات عديدة وجود أدلة وراثية حول الإصابة بهذا الاضطراب ومن أصحاب هذه
الدراسات دراسة (لويس ، Lewis) حيث أكدت هذه الدراسة أن الوراثة عامل أساسي في الوسوس
القهري ، ففي دراسة لخمسين مصاب وجد ان لسبعة وثلاثين من أفراد العينة لديهم سمات قهرية
مرتبطة بأحد الوالدين. وفي دراسات أخرى وجد أن هناك سمات قهرية لكلا الوالدين. ويؤكد (سادلر
، Sadler) على دور العامل الوراثي وأثره على الوسوس القهري حيث كشفت سجلات عيادته عن
فترة إمتدت ٣٥ سنة حيث بينت دور الوراثة وهذه الحقيقة أكدتها الدراسات التي أجريت التوائم
المتطابقة حيث وصل معامل الارتباط ما بين ٣٣% - ٦٥% .

ويرى كل من (براون ، Brown ، ومنجر Menninger) أن عامل الوراثة لا يمكن حسمه إلا من خلال دراسة الجينات حيث قاما بعدد من الدراسات التي أكدت على ان الجينات ليس لها علاقة بهذا الاضطراب ، وكل ما تم التوصل إليه بهذا الصدد راجع إلى عملية التوحد مع أحد الوالدين. ومن هنا يوصى بإجراء العديد من الدراسات حول هذا الموضوع .

ثانياً: الأسباب البيئية :

يرى الكثير من العلماء أن اضطراب الوسواس القهري مرتبط بعوامل بيئية ومن هؤلاء لافلن (Iaughlin) الذي يؤكد أن نماذج معينة من الآباء من شأنها أن تؤدي إلى مثل هذا الاضطراب مثل الحرمان من الحب والعطف والحماية الزائدة وكذلك التنشئة الوالدية المرتفعة التوقعات ، ويرى لافلن أن المجتمع الحديث مسؤول عن العديد من السمات القهرية. فهو يشجع على النظام والدقة والنظافة والتدقيق. وهذه كلها سمات مرغوبة، ولكن المبالغة بهذه الصفات هو الذي يؤدي إلى هذا المرض، ويشير هوايت (White) أن الأعراض القهرية هي صورة مبالغة للضبط والنقد الذاتي وهذا بسبب الإتجاهات الوالدية المبالغ فيها.

ويرى سوليفان (Sullivan) أن العوامل الإجتماعية والثقافية لها دور وبخاصة تحمل المسؤولية بوقت مبكر وكذلك الوالدان اللذان لهما أسلوب تسلطي في التنشئة (الخالدي ، ٢٠٠٦)

ثالثاً: أسباب عضوية :

تشير الدراسات أن للعامل الفسيولوجي دورا كبيرا في وجود عصاب الوسواس القهري. فقد تبين أن الأطفال الذين لم يكتمل جهازهم العصبي لديهم عصاب الوسواس القهري، كما وجد خلل في الرسم الكهربائي للمخ.

وذهب البعض إلى القول أن الوسواس القهري سببه بؤرة كهربائية نشطة في لحاء الدماغ. وهذه البؤرة تسبب حسب مكانها في اللحاء فكرة أو حركة أو إندفاعا ، كما أثبتت الأبحاث أن وجود خلل في مادة السيروتونين يؤدي إلى عصاب الوسواس والقهر وبخاصة إذا تناول المريض أدوية تحتوي على هذا المركب . (الزعيبي ، ٢٠٠٦)

الوسواس القهري من منظور نفسي :

أولاً: النظرية التحليلية:

ترى هذه النظرية أننا أمام حالة مكبوتة يشكل ظهورها على حيز الشعور خطراً على الذات. وما الأفعال القهرية إلا وسائل من أجل الهروب من ذلك الخطر على الرغم من شعوره بسخافتها إن هذه الوسواس هي ردود فعل تنكيرية لدوافع لا شعورية،

إن الوسواس والأفعال القهرية تحول الدوافع المكبوتة إلى صرف داخلي أو صرف خارجي للطاقة ، إن المراهق الذي يسرف في عملية التنظيم لأدواته وكتبه بشكل مبالغ فيه ما هو إلا عمل يقوم به من أجل أن يغطي على عدم التنظيم الداخلي الموجود لديه. حيث يعاني المراهق في هذه الفترة من مجموعة من الصراعات التي تسيطر عليه في هذه الفترة. وهي صراعات مرتبطة بالقيم والمفاهيم ومعاني الأشياء. وقد يكون هذه السلوك القهري شديداً وعظيماً الإلحاح بحيث يصبح عصاباً يهدد الفرد بالعجز وفي هذه الحالة تعتبر الوسواس والأفعال القهرية على أنها شعور بالإثم وحالة من الكبت أو دوافع عدوانية شديدة . (الرفاعي ، ٢٠٠٠)

وقد وجد فرويد تأييدا لفكرته في تاريخ حالات بعض مرضاه فإحدى المريضات كانت لديها وساوس مقلقة حول سرقة وتزوير النقود كانت هذه الأفكار سخيطة وغير صحيحة. حيث اكتشف فرويد من خلال التحليل النفسي أن هذه الوسواس هي إنعكاس لقلق ينبع من الإحساس بالذنب من عملية الاستمناة عندما تم وضع المريضة تحت الملاحظة المستمرة وهو ما منعها من القيام بهذه العملية عند ذلك هذه الأفكار الوسواسية توقفت .

وتظهر العديد من آليات الدفاع النفسي في سلوكيات الوسواس القهري. مثل النكوص وهو دافع يعمل من أجل تكفير عن دافع ممنوع من خلال الانخراط بالأنشطة، والطقوس المتكررة حيث يرمز ذلك إلى تطهير النفس من رغبات اللاوعي. ولأن الصراع الأصلي باق في كل الأحوال، فإن الفرد مضطر إلى القيام بفعل التكفير مرة تلو الأخرى، كما يقوم المصاب بهذا الاضطراب بوسيلة دفاع أخرى وهي العزل والذي يسمح بفصل الفكرة عن تأثيرها الأصلي، وأن العزل وتبرير الأشياء والموضوعية جميعها تقلل من القلق الناتج من الأفكار العدوانية والجنسية الواضحة. سيو وسيو Sue and Sue (1997)

ولكن ماهي وظيفة الوسواس والأفعال القهرية عند فرويد؟ إن وظيفتها تتلخص في أنها تسمح بالإشباع البديل لتخفيف شدة الحرمان وشدة الضغوط الواقعة من الأنا الأعلى فالأعراض التي كانت تدل على القيود المفروضة على الأنا أخذت تدل على الإشباع أيضا فالأنا أصبح يطلب الإشباع عن طريق الأعراض.

ويرى فرويد أن الشخصية الوسواسية ذات مستوى خلقي رفيع وعلى درجة عالية من الاستقامة ، ولقد ناقش فرويد أهمية الخبرات الجنسية المبكرة وما تلعبه في نشوء مرض الوسواس القهري عام (١٩١٣) وربط بين الشخصية الوسواسية وبين الغرائز الجنسية الشرجية وقدم بعض الخصائص لهذه الشخصية مثل النظام والإدخار والعناد وهذا بسبب الصراع الذي حدث أثناء التدريب على الإخراج في الطفولة المبكرة (سغان ، ٢٠٠٣)

ثانياً: الإشراف الكلاسيكي :

يعتبر مورر Mowere (١٩٣٩) صاحب نظرية العاملين اكتساب واستمرار وتدعيم الخوف والسلوك التجنبي لتفسير الخوف المرضي والوسواس القهري وقام بإجراء العديد من التعديلات عام (١٩٦٠) وتفترض هذه النظرية أن الحدث المحايد يقترن أولاً بالخوف نتيجة ارتباطه بمثير بالأصل بطبيعته يثير الخوف والشعور بعدم الإرتياح ومن خلال تكرار العمليات الشرطية تكتسب الأحداث والأفكار والأشياء القدرة على إثارة القلق وعدم الأرتياح ، أما في المرحلة الثانية تتطور استجابات الهروب والتجنب للتخفيف من الشعور بالقلق الذي تثيره مثيرات متعددة ومما يساعدها على الاستمرار والنجاح في تخفيف ذلك أي التقليل من مستوى القلق ، ولقد تبنى كل من دولارد وميلر Dollard and Miller (١٩٥٠) في تفسير الخوف المرضي والوسواس القهري وبسبب طبيعة هذا المرض فلا يمكن تجنب العديد من المواقف التي تثير الوسواس فعلاً (بارلو، ٢٠٠٢)

إن الدعم المقدم لمرحلة اكتساب الخوف من خلال هذه النظرية غير كاف حيث يرى Rachman and Wilson (١٩٨٠) أن العديد من المرضى من الصعب عليهم تذكر الأحداث الأولى المرتبطة بوقف الخوف منذ البداية وقد اقترح Watts (١٩٧٠) أن هناك إحداثا تعمل على إشعار الفرد نحو إشارات لها ميل متأصل لإثارة الخوف واقترح Teasdale (١٩٧٤) أنه يمكن تعزيز إستثارات القلق من خلال التجارب الأولى بوساطة التوتر وقد افترض Rachman (١٩٧٤) أنه في حالة الاستثارة المتزايدة يمكن للفرد أن يربط أفكارا وأحداثا خاصة بالنسبة له إضافة إلى الإثارة والأعراض الفسيولوجية ممكن أن تؤدي إلى ظهور أعراض الوسواس القهري، كما توجد أدلة تشير إلى أن الوسواس تؤدي إلى ظهور القلق والأفعال القهرية تعمل على تقليله والأفكار الاستحواذية تعمل على زيادة ضربات القلب وتعرق الجلد أكثر من الأفكار العادية وتزداد هذه الحالة عند لمس الملوثات وقد أكدت أدلة أخرى إلى أن هذه الأعراض تقل بعد القيام بطقوس معينة أو أفعال قهرية. كازدن وبلاك Kasdan & Bilach (١٩٨٦)

ثالثا: الأشراف الإجرائي :

ترجع جذور هذه النظرية إلى عالم النفس سكنر Skinner حيث يؤكد أن السلوك محكوم بنتائجه ويرى أن السلوك عبارة عن سلسلة من إستجابات وكل إستجابة تثير الأخرى حسب النتيجة المترتبة عليها مقدمة ← إستجابة ← نتائج . وفي ضوء هذه النظرية فإنه إذا نجح أي فعل قهري في تخفيف القلق أو الخوف فسوف يتم تثبيته وتكراره فيما بعد أو بمعنى آخر تم تعزيزه ، ويرى راشمان Rachman (1976) أن الفرد يلجأ إلى الفعل القهري من أجل تجنب العقوبة وهذه العقوبة هي عبارة عن إنتقاد من قبل الآخرين أو عقاب ذاتي مثل الشعور بالذنب ، والأشخاص الذين يشعرون بهذه الطريقة ويفكرون بها

يكون لديهم حساسية للنقد إضافة إلى توقع العقاب ، وعند تحليل السلوك التجنبي يمكن القول بناء على تفسير ريتشمان Rachman أن التجنب السلبي يكون غير فعال حيث يستمر التجنب مع مشاعر الخوف والقلق ، أما التجنب الإيجابي فإنه يكون هادفاً لأنه يسعى إلى خفض القلق وإنهاء المشكلة ومن هنا تظهر طقوس النظافة والتكرار وإعادة الأعمال .

رابعاً: نظرية التعلم الإجتماعي :

في ضوء هذه النظرية فإن ' جوليان بي روتر Roter، B،Julian حيث تفسر هذه النظرية الشخصية بالدافعية والتعزيز والمعرفة والموقف السيكولوجي ويرون أيضاً أن السلوك يحدث ضمن سياق إجتماعي وهذا السياق مليئ بالمعاني والخبرات التي تؤثر على الفرد وكذلك الحاجات التي يسعى الفرد إلى إشباعها ، وعند تفسير سلوك الفرد يجب أن يؤخذ بعين الاعتبار تطور الكائن الحي وقد أكد باندورا Bandura على دور القدوة والملاحظة فمن وجهة نظره هناك تقليد للسلوك الوسواسي الذي قد يظهر من قبل الوالدين وبخاصة في السنوات الأولى من العمر، وهناك سمات خاصة بالوالدين قد تلعب دوراً في ظهور هذا المرض مثل التصلب والتردد كذلك التنشئة الأسرية الصارمة والنقد والحماية الزائدة .

ويرى ريتشمان Rachman (١٩٧٦) المشار عليه في بارلو أن الأحداث البيئية تسهم في تطور اضطراب الوسواس القهري حيث لوحظ بأن الوسواس القهري يظهر في الأسر الذين لديهم توقعات مرتفعة وأكثر تحكما وأكثر نقداً وتتم تنشئة هؤلاء الأبناء على الإهتمام بكل الأمور التافهة والمهمة على السواء .

ويرى تيرنر Tarner أن سلوك المراجعة يعود إلى نمط التنشئة الذي يعتمد على المسؤولية

وهنا تظهر الفروق بين الجنسين في طبيعة الدور الذي يؤديه كل جنس ، فعلى سبيل المثال بما أن المرأة مسؤولة عن أعمال المنزل من نظافة وغيرها فإن سلوك الغسل يظهر عند النساء أكثر من الرجال .

خامسا: النظرية المعرفية :

لقد قدمت هذه النظرية عدة تفسيرات لمرض الوسواس القهري حيث يرى كار Carr (١٩٩٤) أن مرضى الوسواس القهري لديهم توقعات عالية ومبالغ فيها للنتائج السلبية ويبالغون أيضا في تقدير هذه النتائج ويذكر أيضا أن هناك مبالغة واضحة في محتوى القلق الذي قد يوجد عند الأفراد العاديين قلق بسبب الموت ، الصحة ، ورفاهية الآخرين والدين وهناك تشابه بين مصادر القلق عند الأشخاص العاديين ومرضى الوسواس القهري وهذا يتفق مع ما قدمه بيك Beck (١٩٧٦) حيث يرى أن محتوى الوسواس يرتبط بالخطر في شكل شك أو تحذير .

ويرى ماك فول وريلرشن (١٩٧٩) MC Fall and Wollerahein أن مرضى الوسواس القهري يتمسكون بأفكار خطأ مثل أن الفرد عليه أن يتمتع بالكفاءة التامة في كل المجالات حتى يصبح جديرا بالاحترام والتقدير وان الفاشل في تحقيق الكمال يجب أن يعاقب وان المصائب والكوارث يمكن منعها من خلال طقوس معينة ، ويرى أصحاب هذه النظرية أن المعتقدات الخطأ تؤدي إلى إدراك خطأ للتهديد ، وميل المصابين بهذا الإضطراب إلى التقليل من شأن ذواتهم يؤدي إلى سوء أدائهم للمهام خصوصا إذا مارسوا الأفعال القهرية حيث يرى المصاب بإضطراب الوسواس القهري أن هذه الطقوس هي مصدر الحماية من مشاعر التهديد . (بارلو، ٢٠٠٢)

وإذا أخذنا بوجهة نظر أليس حول هذا الموضوع نجد أنه يفسر هذا الإضطراب من خلال الأفكار اللامنطقية التي يعيشها الفرد ويتبناها ، فالشخص الوسواسي إذن هو إنسان يتبع أساليب تفكير خطأ مثل المبالغة والإستنتاج الخطأ والتعميم الخطأ والتطرف في إطلاق الأحكام ومثل هذه الأساليب في التفكير تؤدي إلى نشوء المرض .

وإضطراب الوسواس القهري يشخص في ضوء النظرية المعرفية Cognitive Theory افكار مشوشة ومزعجة ومضخمة تحدث مصادفة وتصبح محرضة وفيما بعد تتحول إلى شئ حقيقي ، أما الفعل القهري مثل التكرار وإعادة الأعمال يعتبر شكلا من أشكال السلوك المعرفي وهذا التابع من السلوك ولأفكار يؤدي إلى أفكار إنهزامية وإلى سلسلة مستمرة من الخسائر ، وفي دراسة ميلر Millar على عينة من (١٥) مريضا مصابا بهذا الإضطراب و(١٥) آخرين غير مصابين بهذا الإضطراب وجد بعد المقارنة بأن هناك خلافا في البناء المعرفي لدى مجموعة الوسواس القهري ومن الإنتقادات التي وجهت إلى هذه الدراسة أنها لم توضح أنماط هذا البناء المعرفي ، ومع ظهور العلاج المعرفي لبيك بدأ التركيز في علاج هذا الإضطراب على المنبه المعرفي والإستجابة الإنفعالية وتكون مهمة المعالج هنا تعديل محتوى التفكير وتعديل الإستجابة المعرفية . (سعفان ، ٢٠٠٣)

الصورة الإكلينيكية لمريض الوسواس القهري:

إن الشخصية القهرية هي نمط من الشخصية التي يميل صاحبها إلى التمسك بالأخلاق والضمير الحي والإلتزام المبالغ فيه والتمسك بالنظام والعناد وهي شخصية تميل إلى الشك في كل شئ والتدقيق الزائد والبطء في القيام بالمهام وهو شخص غير قادر على الإسترخاء بسهولة وهو يعمل نحو الكمال ولديه إهتمام مفرط بالتفاصيل وغالبا ما يتصف بالبخل والشح ولديه إهتمام مبالغ فيه نحو النظافة والقلق الزائد نحو المسؤولية . (الخالدي ، ٢٠٠٦ ، زهران ، ١٩٩٧ ، غانم ، ٢٠٠٤)

التشخيص :

يمكن تشخيص اضطراب الوسواس القهري بأدوات خاصة صممت لهذا الغرض ويطلق عليها في الغالب أدوات سيكومترية وتكون الإجابة عنها بنعم أو لا ويتم تحليل نتائج هذه الأدوات كميًا علماً بأنه يمكن تحليل نتائج هذه الأدوات كميًا وكيفيًا وهناك أدوات تشخيص خاصة مثل : إستبيان مودسلي ، إختبار ليتون ، مقياس السيكاثينيا وقائمة الوسواس القهرية .

وهناك أدوات تشخيص عامة وهي مجموعة من الوسائل تستخدم لجمع المعلومات عن أكثر من اضطراب مثل المقابلة والملاحظة وإختبار تفهم الموضوع TAT .

التشخيص في ضوء معايير عامة :

يؤكد هامبرتو Hamberto أن فرويد وصف ثلاثة أنماط للوسواس القهري على النحو التالي :الجانب الوسواسي الوجداني ويشمل لوم الذات والقلق والخجل

الأفكار الوسواسية والأفعال الوسواسية وتشمل طقوساً مجهدة وإجراءات الحذر وأخذ الحيطة واليقظة المفرطة للضمير والخوف من إفشاء الأسرار... الخ (سعفان ، ٢٠٠٣)

وقد أورد زهران (١٩٩٧) مجموعة من أعراض هذا الاضطراب تمثلت في الأفكار المتسلطة والتفكير الإجتراري والتفكير الخرافي والإيمان بالسكر والشعوذة والأحجية والأفكار السوداء وتوقع الشر والأنطواء والإكتئاب والإستبطان المفرط في النشاط الجسمي والعقلي والقلق

إذا وقع المحذور والطقوس الحركية مثل المشي على الخطوط البيضاء وترك السوداء وعد الأشياء مثل أعمدة الهاتف ودرجات السلم والنظافة الزائدة والتدقيق والروتين والخوف من الإصابة بالأمراض والشك الزائد .

ومن اجل الوصول إلى تشخيص مؤكد يجب أن تتوافر أعراض وسواسية أو أفعال قهرية أو كلاهما في اغلب الأيام لمدة أسبوعين على الأقل ويكون مصدرا للإزعاج لأنه يشوش الأنشطة الاعتيادية حيث يجب أن تتميز الأعراض بالنواحي التالية :

- يجب إدراك أن هذه السلوكيات من نزوات المريض الخاصة
- يجب أن تكون هناك فكرة مزعجة يحاول الفرد مقاومتها
- يجب أن لا تكون هذه الفكرة أو هذا الفعل مصدرا يعبر عن متعة
- يجب أن تكون هذه الأفكار والتصورات متكررة بشكل مزعج
- يجب التحديد أيهما أكثر ظهورا لأفعال أم الأفكار لأن كلا منهما يستجيب لعلاجات معينة . (سعفان ، ٢٠٠٣)

علاج الوسواس القهري :

- الإسترخاء العضلي **Muscle Relaxation** : حيث يستخدم كأسلوب لخفض التوتر والتخلص من حالة القلق الشديد حيث يطلب من المريض أن يركز على أفكار سارة من أجل التخلص من حالة التوتر حيث يتم التخلص من الفكرة الوسواسية حيث يعتر الإسترخاء إستجابة مضادة للقلق (سعفان، ٢٠٠٣)

- وقف التفكير : حيث تتم إثارة أفكار وسواسية في ذهن المريض

وبعد التأكد من ظهور مثل هذه الأفكار يقوم المعالج بإعطاء كلمة قف Stop أو يقوم المريض نفسه بإيقاف تلك الفكرة .

- **التعرض الإغراقى التخيلي : Imaginal Flooding Exposure** حيث يتم إعداد مشاهد تخيلية وتعريض المريض لها تدريجيا وبالتالي يألف هذه المشاهد ويقل تجنبها .

- **منع الإستجابة : Responae prevention** تعتمد هذه الطريقة على منع المريض من القيام بطقوسه المعتادة إما من خلال تدخل الآخرين أو من خلال تشتيت الإنتباه ، ويرى (2009) Avigdor أن أسلوب منع الإستجابة أو منع التعرض هو أسلوب فعال ويحقق نتائج ولكن في العيادة الأكلينيكية وفي أثناء وجود المعالج ولكن عندما يكون المريض خارج العيادة فإن هذا الأسلوب لا يحقق نتائج جيدة لأن المعالج غير موجود .

- **تسجيل الأفكار الوسواسية :** وهو أسلوب من شأنه أن يقلل من السلوك الوسواسي ، فعندما يقوم المريض بعملية التسجيل هذه سوف يمل من هذه العملية وبخاصة عندما يقرأ هذه الأفكار وكيف كان يقوم بها .

- **النمذجة Modeling :** وهنا يقوم المعالج بأداء مشترك مع المريض بدون تكرار وبأقل وقت ممكن دون خوف مع سيطرة تامة على الموقف وتشجيع الطرف الآخر على الإستمرار. (الزراد ، ٢٠٠٥)

العلاج المعرفي :

يستخدم أسلوب أليس في دحض الأفكار وتغيير معتقدات المريض حول بعض الطقوس. وقد استخدم هذا الأسلوب مع منع الإستجابة والتعرض وقدم نتائج إيجابية . Emmelkamp، (1998)

التصحيح الزائد :

وهو من الأساليب المستخدمة وبخاصة مع الأطفال ، حيث يطلب من الطفل ممارسة السلوك القهري بشكل متكرر ومبالغ فيه حيث يستخدم مع هذا الأسلوب التعزيز ومن ثم يطلب من الطفل أن يقوم بسلوكيات مثل رفع الأيدي على الأكتاف أو على الرأس (Markers) (1997))

وبشكل عام فإن العديد من الدراسات أشارت إلى أن العلاج السلوكي المعرفي له نتائج إيجابية على اضطراب الوسواس القهري وبخاصة مع استخدام أساليب سلوكية مثل الإشراف مع شخص آخر حيث أشارت دراسة جيل (2004) Gail إلى أن هذا الأسلوب العلاجي له جدوى كبيرة في علاج الوسواس القهري مع استخدام أسلوب الارتباط مع شخص آخر مما أدى إلى تقليل الحساسية من نقد الآخرين الذي يعتبر من أبرز أعراض الوسواس القهري .

الدراسات السابقة

أولا الدراسات السابقة ذات العلاقة بمفهوم الذات :

في دراسة قامت بها شقير (١٩٩٥) حول مفهوم الذات وعلاقته بالصحة النفسية ، تم إختيار عينة مكونة من ٧٧ طالبا من المكتتبين في جامعة طنطا ويراجعون العيادة النفسية بالإضافة إلى ٩٥ كعينة ضابطة ، وأسفرت نتائج هذه الدراسة عن وجود إنخفاض في مفهوم الذات الأكاديمي مما يؤكد علاقة الإكتئاب ليس فقط بمفهوم الذات وإنما بقدرة الفرد على التحصيل والإنجاز .

وفي دراسة قام بها رزق (٢٠٠٣) حول علاقة النجاح وال فشل بمفهوم الذات الأكاديمي لدى عينة مصرية وسعودية من الطلبة الجامعيين ، حيث تكونت العينة من ٣٩٦ منهم ٢٥٠ إناث و ١٤٦ ذكور موزعين على البلدين ، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة بين مفهوم الذات الأكاديمي وبين الشعور بالخوف من النجاح وإنخفاض العلاقة بين مفهوم الذات الأكاديمي والخوف من الفشل ، كما أن هناك علاقة قوية عند الإناث أكثر من الذكور في هذا الموضوع إضافة إلى ذلك فإن الدراسة أظهرت أن الخوف من النجاح والفشل نسبته أعلى عند الطلاب المصريين من الطلاب السعوديين .

وقامت أبو عيطة و أحمد (٢٠٠٥) بدراسة حول فاعلية برنامج إرشادي جمعي لتحسين التوافق النفسي ومفهوم الذات لدى الأطفال المساء إليهم حيث تكونت العينة من ٣٠ طفلا ١٥ للمجموعة التجريبية ١٥ للمجموعة الضابطة وأظهرت النتائج أن هناك فروقا واضحة لصالح المجموعة التجريبية.

وفي دراسة قام بها كل من ميتشيل ، ريتشارد وجي **Michael Richard & Guy (2006)** حول

تأثير مفهوم الذات على إضطراب الوسواس القهري

حيث تم تطبيق مقياس مفهوم الذات المتعدد الأبعاد على عينة مؤلفة من ١٩٨ لديهم هذا الإضطراب وقد تبين أن الأفراد الذين يقدرون العمل والأخلاق والكفاءة المدرسية والقبول الإجتماعي لديهم إحساس بعدم الكفاءة الذاتية مما يؤكد وجود علاقة بين مفهوم الذات وإضطراب الوسواس القهري كما قام دورون (Doron) (2008) حول حساسية المعتقدات الذاتية وعلاقتها بالوسواس القهري ومدى علاقتها بأعراض الوسواس القهري وما إذا كانت هذه الحساسية مرتبطة بالوسواس القهري دون غيره من الإضطرابات مثل القلق وقد تكونت العينة من ٣٠ فردا مصابين بالوسواس القهري و٢٠ مصابين بالقلق و٣٢ مجموعة ضابطة ، وقد أشارت النتائج إلى وجود حساسية زائدة في المعتقدات ذات الصلة بالوسواس القهري وبخاصة في المجال الأخلاقي والكفاءة في العمل بينما كانت الحساسية في إضطراب القلق مرتبطة بالقبول الإجتماعي والمكانة الوظيفية وهذا ما يؤكد خصوصية إضطراب الوسواس القهري عن غيره من الإضطرابات .

ثانيا: الدراسات السابقة ذات الصلة بدافع الإنجاز :

أجرى عبد العال (١٩٩٣) دراسة حول علاقة فاعلية الذات وعلاقتها بكل من مستوى الطموح والدافع للإنجاز وتكونت الدراسة من (٩٧) طالبا في الفرقة الرابعة في كلية التربية وكان من النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات وكل من الدافع للإنجاز ومستوى الطموح . وقام الفحل (١٩٩٩) بدراسة حول دافعية الإنجاز " دراسة مقارنة بين المتفوقين والعاديين " من الجنسين حيث كانت العينة مكونة من ١٢٠ طالبا وطالبة ٦٠ ذكور و٦٠ إناث ٣٠ عاديين و٣٠ متفوقين وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتفوقين والمتفوقات

على مقياس دافع الإنجاز لصالح المتفوقين وأشارت نتائج الدراسة أيضا إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب العاديين والطالبات العاديات إضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات العاديات والطالبات المتفوقات على مقياس دافعية الإنجاز لصالح المتفوقات .

وفي دراسة قامت بها بدوي (٢٠٠٢) حول نموذج سببي للعلاقات بين الأنسبائية - العصابية والمستوى الاجتماعي والإقتصادي ودافعية الإنجاز والضغط الأكاديمية عند طلبة الجامعة وكانت العينة مؤلفة من (٣٥٠) طالبة من جامعة الإسمايلية في كلية التربية وقد تم إستبعاد الذكور لقلة عددهم ، وكانت نتائج هذه الدراسة قد أشارت إلى وجود علاقة سببية أحادية الإتجاه بين الأنسبائية - عصابية والمستوى الاجتماعي والإقتصادي ودافعية الإنجاز وأيضا علاقة سببية بين المتغيرات السابقة وبين الضغط الأكاديمية كما تدركها الطالبات المشاركات في الدراسة من حيث الجو الأسري السائد والتركيز في العمل ومتطلبات الحياة المستقبلية .

وقام العنزي (٢٠٠٣) بدراسة حول علاقة الثقة بالنفس وعلاقتها بدافع الإنجاز لدى مجموعة من الطلاب الذكور العاديين والمتفوقين دراسيا ، واشتملت العينة على ٣٠٠ طالب في المرحلة المتوسطة في مدينة عرعر في المملكة العربية السعودية ، وكانت العينة عبارة عن ١٥٠ طالبا من العاديين و ١٥٠ طالبا من المتفوقين دراسيا ، مستخدما المنهج الوصفي معتمدا على مقياس الثقة بالنفس ومقياس دافع الإنجاز ، وقد أظهرت الدراسة فروقا ذات دلالة إحصائية بين العاديين والمتفوقين فيما يتعلق بالثقة بالنفس وأيضا فيما يتعلق بالنشاط الحر والمثابرة والإحساس بالمقدرة لصالح المتفوقين .

وقام كل من منيزل وهواش (٢٠٠٦) بدراسة حول العلاقة بين دافعية الإنجاز وقلق الإمتحان واثرها على التحصيل في مادة اللغة الإنجليزية ، حيث تم تطبيق هذه الدراسة على عينة من طلبة المرحلة الأساسية في محافظة المفرق بلغت ١٨٠ طالبا حيث أثبتت الدراسة أن هناك إرتباطا سلبيا بين التحصيل ومستوى الدافعية ولا يعود ذلك إلى قلق الإمتحان ، كما أوضحت الدراسة أن الدافعية للإنجاز لا ترتبط بالمرحلة الدراسية التي يدرسها الطالب .

قامت المزروع (٢٠٠٧) بدراسة حول فاعلية الذات وعلاقتها بدافع الإنجاز والذكاء الوجداني على عينة مقدارها ٢٣٨ طالبة من طالبات جامعة أم القرى ، وبعد تحليل البيانات أظهرت الدراسة وجود علاقة إرتباطية إيجابية بين درجات فاعلية الذات ودافعية الإنجاز والذكاء الوجداني .

وقامت سلمان (٢٠٠٧) بدراسة حول أثر التدخلات الإرشادية في معالجة مشكلات تدني اعتبار الذات وضعف الدافعية للإنجاز، حيث تكونت العينة من ٣٤ طالبة من طالبات الصف الحادي عشر من التخصصات غير الأكاديمية في مدينة الزرقاء ١٧ طالبة تجريبية و ١٧ طالبة ضابطة حيث خضعت الطالبات المشاركات إلى عدد من الجلسات الإرشادية ، وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن عدم وجود أثر ذي دلالة للتدخلات الإرشادية وقد عزت الباحثة ذلك إلى ضيق وقت تنفيذ البرنامج وعوامل أخرى .

وفي دراسة قام بها شواشرة (٢٠٠٧) على طالب في الصف السادس الإبتدائي (دراسة نوعية)

لديه تدني في دافعية الإيجاز ومفهوم الذات حيث تم تطبيق برنامج إرشادي يتكون من ١٢ جلسة وكانت النتائج إيجابية .

وفي دراسة قام بها كل من ايفا وبايكي وهايدي وجان وباتريك Jan ، Heidi ، Bieke Eva & Patrick (2009) حول تأثير دور المدرسة على مفهوم الذات والدافعية للتعليم وقد تم إختيار عينة مكونة من ٢٦٧٨ تشمل ٥٠ مدرسة وقد تم إستخدام الطريقة الطولية لمتابعة التغيرات التي طرأت على الطلبة في المرحلة الثانوية إضافة إلى إستخدام نموذج النمو الكامن المتعدد المستويات ، وقد أظهرت النتائج أن للمدرسة تأثيرا أكبر على النمو أكثر من التأثير على حالة الطلبة وثبت أيضا أن المدارس التي كان لها دور في نمو الدافعية هي نفسها التي كان لها دور في نمو مفهوم الذات الأكاديمي وأن هذه التأثير أقوى من أية إختلافات بين هذه المدارس .

وفي دراسة أجراها كل من ريكاردا وبيرجت Ricarda & Birgit (2008) حول الفروق بين الجنسين وبعض سمات الشخصية وعلاقتها بدافع الإنجاز وقد تم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من ٢٠٤ من الفتيات و١٣٨ من الذكور وقد تم إعتبار الذكاء وبعض سمات الشخصية مثل القدرة الذاتية والقدرة على السيطرة والقيم من سمات الشخصية التي لها دور وتم إعتداد درجات مادة الرياضيات واللغة الألمانية معيارا للإنجاز حيث أسفرت نتائج الدراسة عن تفوق الفتيات على الفتيان كما أن هذه الدراسة أشارت إلى أن سمات الأفراد لها علاقة بمستوى الإنجاز لديهم .

ثالثا: الدراسات السابقة ذات العلاقة بالوسواس القهري :

في دراسة أجراها سغفان (١٩٩٦) على مريض لديه إضطراب الوسواس القهري حيث تم إستخدام إستخدام إستراتيجية تقوم على تعديل البنى المعرفية والواجبات المنزلية والتغذية الراجعة ووقف التفكير والتعرض من خلال برنامج إرشادي سلوكي معرفي وكانت نتائج هذه الدراسة النوعية إيجابية في خفض الوسواس لدى المريض الذي تم إجراء الدراسة عليه .

قام باردون Purdon (١٩٩٧) بدراسة تجريبية هدفت إلى التعرف على تأثير الكبت على المعتقدات المعرفية وعلاقتها بالوسواس القهري ، كانت العينة مؤلفة من ٢١٩ طالبا من طلبة مقرر علم النفس حيث تم تعريض المشاركين إلى ثلاثة مواقف تجريبية ، حث أظهرت النتائج إلى وجود علاقة بين الحالة المزاجية والكبت وإرتباط كل منهما بالوسواس القهري حيث أعطي المشاركون ٢٦ ثانية لمراقبة أفكارهم .

وفي دراسة قام بها كل من بيثاني وبوجلاس وابريل ودوجلاس & Bethany Douglas Apri (٢٠٠٤) هدفت إلى معرفة اثر برنامج علاجي سلوكي معرفي معتمدا على التمارين اليدوية في علاج فتاة في الحادية عشرة من عمرها لديها اضطراب وسواس قهري حيث يوجد لديها أفكار وسواسية عن الأمراض والجراثيم وغسيل اليدين وللتخلص من هذه الأعراض كان يقدم لها برنامج دوائي منظم وكان للعلاج السلوكي المعرفي اثر كبير في تقليل العد اليومي من السلوكيات القهرية التجنبية بعد ثلاث جلسات حيث بدأ استخدام الدواء يقل تدريجيا بالتزامن مع العلاج السلوكي المعرفي وقد بدأت الأعراض الوسواسية تتراجع حتى إختفت تماما حتى بعد أربعة أشهر من المتابعة .

وفي دراسة قام بها كل من ايريك وادم وتانيا وجاري Eric, Adam, Tanya & Gary (2006) لطفلة في الثالثة عشرة من عمرها لديها اضطراب وسواس قهري من الدرجة الأولى وقد تم استخدام العلاج السلوكي المعرفي المكثف وبالذات أسلوب التعزيز الفارقي والإنطفاء ، وبعد خمس جلسات متتالية لوحظ أن هناك تحسنا ملحوظا على سلوك الطفلة وتحسنا في العلاقة بين الطفلة وأمها وكان هذا ما قد لاحظته الباحثون وهذا ما يؤكد فعالية العلاج السلوكي المعرفي المعتمد على الإنطفاء والتعزيز الفارقي ومهارة إعادة البناء المعرفي.

وفي دراسة قام بها باسكو (Busko , 2008) حول فاعلية العلاج السلوكي المعرفي المكثف والمختصر وتأثيره على النشاط العقلي لمرضى الوسواس القهري ، حيث كانت العينة مؤلفة من عشرة افراد وقد تم علاجهم بالطريقة السلوكية المعرفية وقد أظهرت النتائج تحسنا كبيرا على نشاط الدماغ وملفتا خلال أربعة أسابيع وهذا عكس ما يقدمه العلاج الدوائي اللذي يقدم هذه النتيجة خلال بعد اثني عشر اسبوعا.

وفي دراسة قام بها كل من انتوني ومانيلي وفوجين وجوسي Anthony Mannilli Fugen & Jose (2007) حول معرفة أثر الدافعية للتغيير وعلاقتها بالإستجابة للعلاج تم إختيار عينة مؤلفة من ٣٢ مريضا تم تشخيصهم على أنهم مصابون بمرض الوسواس القهري ويتعاطون عقارا دوائيا للعلاج حيث تم تقييم حالتهم في البداية والتعرف على حدة الإضطراب وقد تم تطبيق مقياس جامعة رود أيزلاندى لمدى التغيير (URICA) كما تم تقييم حدة الوسواس القهري قبل وبعد العلاج وقد اظهرت هذه الدراسة أن مقاومة التغيير أدت على تحسن اقل مقارنة مع الرغبة في التغيير علما بأن هذه الدراسة مرتبطة بالعلاج الدوائي فقط .

وفي دراسة قام بها سعفان (٢٠٠٣) حول فعالية برنامج إنتقائي في خفض الوسواس والأفعال القهرية المرتبطة بالشعور بالذنب على عينة من طلبة الدبلومة المهنية مكونة من ١٦٥ طالبا وطالبة تم إختيار أعلى الدرجات على أدوات الدراسة ، وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي أظهرت الدراسة وجود علاقة موجبة بين درجة الشعور بالذنب ودرجات الوسواس والأفعال القهرية ، كما أظهرت الدراسة إنخفاض درجات الشعور بالذنب بعد تطبيق البرنامج الإرشادي .

وفي دراسة قامت بها جودة (٢٠٠٥) حول الوسواس القهري على عينات فلسطينية لمعرفة الفروق بين الجنسين فيما يخص الوسواس القهري، حيث إشمئت العينة على ٦٠٠ طالب وطالبة من جامعة الأقصى حيث أظهرت الدراسة فروقا واضحة في درجة الوسواس القهري تعود إلى متغير الجنس لصالح الإناث إضافة إلى فروق واضحة تعود إلى نوع التخصص تعود إلى فرع العلمي .

رابعاً: الدراسات السابقة ذات العلاقة بالعلاج السلوكي المعرفي :

في دراسة قام بها إيرين واجونر Irene Wa ggoner (1998) هدفت إلى التعرف على مدى فاعلية التدخلات العلاجية في تحسين إدراك صورة الجسم وتقدير الذات من خلال برنامج سلوكي معرفي لمجموعة من طالبات المرحلة المتوسطة في جورجيا ، حيث تألفت العينة من ٢٣ طالبة ، ٨ طالبات تلقت برنامجا سلوكيا معرفيا و٨ طالبات تلقت برنامجا معرفيا بينما ٧ طالبات لم تتلق أي برنامج علاجي ، وقد تم تطبيق مجموعة من الأساليب السلوكية والمعرفية مثل الأخطاء المعرفية والتحصين ضد الضغوط ، وقد أظهرت النتائج تحسنا ملحوظا لدى مجموعة الطالبات على الإختبار البعدي .

وقامت السيلان (٢٠٠٢) بدراسة حول فعالية برنامج إرشادي يستند إلى النظرية السلوكية المعرفية لعلاج السلوك العدوانى لدى مجموعة من الفتيات المقيمات في دار الرعاية الأسرية في مدينة الرياض مستخدمة أساليب مثل : الإسترخاء ، لعب الأدوار ، التعلم الذاتي ،تأكيد الذات ووقف التفكير حيث أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة مقارنة بالمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية بمتوسط درجتين على مقياس لإختبار البعدي .

وقام شعراوي (٢٠٠٣) بدراسة حول فعالية برنامج إرشادي عقلائي - إنفعالي سلوكي في تحسين مستوى الإلتزان الإنفعالي لدى عينة من الشباب الجامعي ، وقد تم تطبيق الدراسة على عينة مؤلفة من ٤٠ طالبا وطالبة في الفرقة الثانية من جامعة بنها مستخدما تقنيات العلاج السلوكي المعرفي وقد أظهرت الدراسة إنخفاضا ملحوظا في السلوك الإندفاعي لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة وذلك بعد تطبيق البرنامج الإرشادي .

وفي دراسة قام بها الدسوقي (٢٠٠٣) حول فاعلية برنامج سلوكي معرفي في علاج اضطراب مفهوم الجسم على عينة من طلبة جامعة المنوفية في مصر على عينة مكونة من ٣٠ طالبا وطالبة ١٥ مجموعة تجريبية و ١٥ ضابطة حيث قام الباحث بتطبيق مجموعة من الإستراتيجيات السلوكية والمعرفية منها : الواجب المنزلي ومناقشة الأفكار الخطأ التي يحملها هؤلاء الطلبة ، وقد أظهرت النتائج لهذه الدراسة تقدما ملحوظا حول مفهوم صورة الجسم لدى هؤلاء الطلبة مما يؤكد فعالية هذا البرنامج .

وقام الخواجة (٢٠٠٤) بدراسة حول فاعلية برنامج إرشاد جمعي مستندا إلى الإرشاد العقلي العاطفي وأسلوب حل المشكلات في خفض الضغوط النفسية التي تواجه الطلبة الذكور ، حيث كانت العينة مؤلفة من ٤٠ طالبا ٢٠ خضعوا على البرنامج العلاجي و ٢٠ تم وضعهم كمجموعة ضابطة وقد تم إخضاعهم لبرنامج إرشادي يتكون من ١٧ جلسة إرشادية تضمنت تدريب الطلبة على مهارات التفكير العقلائي والتحصين ضد الضغوط وأسلوب حل المشكلات ، وقد أظهرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة لصالح المجموعة التجريبية مما يؤكد الأثر الواضح للبرنامج الإرشادي .

وقام كل من نعومي وانيتي وروبرت وجالي (Naomi ، Annette ، Robert & Gale) (٢٠٠٥) بدراسة حول البرامج العلاجية الجمعية مستخدمين العلاج السلوكي المعرفي في علاج اضطراب الوسواس القهري مقارنة مع أساليب علاجية أخرى مثل العلاج بالإسترخاء فقط ، وقد تم إختيار عينة مكونة من ٤١ مشاركا ولديه اضطراب الوسواس القهري وقد تم إستخدام مقياس يل - براون للتعرف على وجود هذا الاضطراب ، وقد خضع أفراد العينة إلى ١٢ جاسة علاجية بمعدل جلسة كل اسبوع وكانت النتائج وجود تحسن ملحوظ وبخاصة ان هذه الدراسة من الدراسات الضابطة والتي قلما يتم تطبيقها إلا أن الفرق كان لصالح العلاج السلوكي المعرفي وهذا بناء على ملاحظة الباحثين حيث تم تفضيل هذا العلاج أكثر من أساليب علاجية أخرى .

وفي دراسة قام بها دالفين (Dalfen) (2005) هدفت إلى معرفة اثر التغير في المعتقدات والأعراض لمرض الوسواس القهري من خلال تقديم العلاج السلوكي المعرفي ، حيث تم إختيار عينة مكونة من ٣٢ مريضا بالوسواس القهري مقاومين للعلاج لديهم معتقدات خطأ إضافة إلى قوة في التقدير الزائد وتوقع الخطر ، وأظهرت النتائج إنخفاضا ملحوظا في ظهور الأعراض بعد العلاج كما أن قوة التقدير الخطأ إنخفضت وارتفعت نسبة التحكم بالأفكار المقحمة .

في دراسة قام فيها الرواد (٢٠٠٧) بدراسة هدفت إلى معرفة فعالية برنامج إرشادي جمعي يعتمد على النظرية السلوكية المعرفية والنظرية الجشتالتية في خفض نسبة القلق لدى عينة من جامعة الحسين بن طلال مؤلفة من ٥٩ طالبا وطالبة وكانت النتائج إيجابية في تأثير فعالية البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية .

كما قام كل من تيليفسن وباتريك وبيرجت وجونفور & Gunvor Birgit ، Patrick ،Tellefsen (2010) بدراسة حول فاعلية برنامج علاجي يعتمد على العلاج السلوكي المعرفي ولكن في عيادة خارجية تروحية وقد إشمطت العينة على ٥٤ من المرضى الذين تم تشخيصهم على أنهم يعانون من الوسواس القهري والأكتئاب والقلق وكان ذلك بناء على تطبيق عدد من المقاييس مثل مقياس بل- براون للوسواس القهري وقائمة بيك للإكتئاب وقائمة سبيلبيرغ للقلق، وبعد مرور ١٢ اسبوعا من تطبيق البرنامج العلاجي المذكور لوحظ ان هناك تحسنا ملحوظا على أفراد العينة فيما يخص الأعراض وقد إستمر هذا التحسن حتي بعد اثني عشر شهرا من المتابعة بعد تطبيق الإختبار البعدي

تعليق على الدراسات السابقة :

بالرجوع إلى الدراسات السابقة يمكن تقديم الملاحظات التالية :

-العديد من الدراسات أشارت إلى وجود علاقة بين مفهوم الذات وبعض الإضطرابات النفسية مثل دراسة شقير (١٩٩٥) ودراسة Michal ،Guy & Richard (2007) ودراسة (2008) Doron ..

- أيضا أشارت العديد من الدراسات إلى وجود علاقة وثيقة بين مفهوم الذات ودافع الإنجاز مثل دراسة كل من عبد العال (١٩٩٩) وشواشرة (٢٠٠٧) والمزروع (٢٠٠٧) والبدوي (٢٠٠٣) .

-الكثير من الدراسات السابقة الذكر أشارت إلى أن إمكانية علاج إضطراب الوسواس القهري من خلال الأساليب السلوكية والمعرفية مثل دراسة سعفان (٢٠٠٣) باسكو Basko (٢٠٠٨) و سعفان (١٩٩٦) و دراسة Tonya، Eric ، Melonie & Gory (٢٠٠٦)

- كما أشارت الدراسات السابقة إلى فعالية البرامج العلاجية الإرشادية الجماعية وبخاصة العلاج السلوكي المعرفي في تحسين مفهوم الذات أو علاج الوسواس القهري أو أية مشكلات أخرى مثل دراسة : السيلان (٢٠٠٣) الدسوقي (٢٠٠٣) الخواجا (٢٠٠٤) والرواد (٢٠٠٧) وكل من ناعومي ، اناتي ، روبرت وجييل Naomi , Annette ,Robert & Gale (٢٠٠٥) ودراسة (2004) Gail .

أما ما تميزت به الدراسة الحالية عن غيرها من الدراسات :

- إن هذه الدراسة تناولت متغيرات لها أهمية كبيرة على التكيف وهذه المتغيرات هي مفهوم الذات ودافع الإنجاز والوسواس القهري والتي لم يتم تناولها معا على حد علم الباحثة حيث أن مفهوم الذات وعلاقته بالوسواس القهري من الموضوعات الحديثة في البحث .

- تعتبر هذه الدراسة من الدراسات النادرة - على حد علم الباحثة- التي تناولت اضطراب الوسواس القهري في الأردن ولكن على عينة سعودية .

الفصل الثالث الطريقة والإجراءات

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة:

اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة منهج البحث شبه التجريبي ، وتم إستخدام وتصميم مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة.

أفراد الدراسة :

تكونت عينة الدراسة من طالبات مقرر علم النفس التربوي للعام الجامعي ٢٠١٠/٢٠١١م حيث بلغ عدد افرادها (٢٥٣) طالبة بحيث بلغت نسبة العينة الى أفراد الدراسة ٤٣ %١٢ من العدد الكلي وبلغ عددهن ٣٤ طالبة والجدول رقم (١) يبين توزيع أفراد العينة .

جدول رقم (١)

توزيع افراد عينة الدراسة التجريبية والضابطة

العينة	العدد	النسبة المئوية	الم المجموع
التجريبية	١٧	%٥٠	%٥٠
الضابطة	١٧	%٥٠	%١٠٠
الاجمالي	٣٤	%١٠٠	

هذا، وقامت الباحثة بتطبيق أدوات الدراسة الخاصة بأغراض الدراسة الحالية بهدف اختيار عينة الدراسة التجريبية والعينة الضابطة. وتطبيق البرنامج الإرشادي وقياس أثره. حيث تم اختيار الطالبات ممن إنخفضت درجاتهن على المقياس المعد لذلك ،

فبالنسبة لمقياس مفهوم الذات ممن إنخفضت درجاتهن على هذا المقياس أقل من ٨٠ درجة علما بأن الدرجة الكلية على المقياس هي ١٢٠ درجة أما دافعية الإنجاز فكان الإختيار لمن إنخفضت درجاتهن من ٧٠ درجة علما بأن الدرجة الكلية على المقياس هي ١٠٠ درجة أما فيما يتعلق بمقياس الوسواس القهري تم إختيار لمن إنخفضت درجاتهن عن ٩٠ درجة علما بأن الدرجة الكلية على المقياس ١٤٠ درجة وتم إختيار عينة عشوائية من هذه المجموعة المذكورة وكان لديها الرغبة في المشاركة بالبرنامج الإرشادي .

أدوات الدراسة :

أولاً: مقياس مفهوم الذات:

قامت الباحثة ببناء مقياس مفهوم الذات. وقد تكون المقياس من (٣٠) فقرة، بعد الإطلاع على عدد من المقاييس والأبحاث والدراسات التي تناولت مفهوم الذات. وذلك من أجل تحقيق أهداف الدراسة المتمثلة في تحديد درجة مفهوم الذات عند أفراد العينتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعد تطبيقه من اجل معرفة مدى التغير الذي يمكن ان يحدث لدي عيني الدراسة. ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بالإطلاع المكثف على العديد من المراجع العلمية والدراسات والإطروحات الجامعية التي تناولت دراسة مفهوم الذات والتي تعتبر ذات صلة بمشكلة الدراسة. (الزراد، ٢٠٠٥)، (سعيد، ٢٠٠٦)، (النوايسه، ٢٠٠٧).

وصف المقياس :

وقد تكون مقياس مفهوم الذات الذي قامت الباحثة بإعداده من ٣٠ فقرة موزعة على ستة أبعاد رئيسية هي:

- **البعد الجسمي** : خمس فقرات ، ويعرض هذا البعد فكرة الفرد عن جسمه وخصائصه الجسدية ومدى تقبلها أو رفضها .

- **البعد الإجتماعي** : خمس فقرات ، ويتناول هذا البعد كيف يرى الفرد علاقته مع الآخرين وكيف ينظر الآخرين إليه ومدى تقبلهم ورفضهم له .

- **البعد العقلي** : خمس فقرات ، ويعكس هذا البعد موقف الفرد من قدراته العقلية ومدى صلاحيتها وقدرته على التكيف وحل المشكلات التي تواجهه .

- **البعد الإنفعالي** : خمس فقرات ، ويعكس هذا البعد الحالة المزاجية والإنفعالية التي تسيطر على الفرد من فرح أو حزن أو تفاؤل أو تشاؤم .

- **البعد العائلي** : خمس فقرات ويتناول هذا البعد موقف العائلة من الفرد ومدى تقبلها له كما يعكس هذا البعد أهمية هذا الفرد بالنسبة لأسرته ومما لا شك فيه أن هذا البعد له أهمية في قدرة الفرد على التكيف.

- **وعي الذات** : خمس فقرات ويعكس هذا البعد حجم ومستوى إدراك الفرد لحالته النفسية وإلى أي مدى هو على وعي بمشاعره وسلوكاته السلبية أو الإيجابية .

يتضمن المقياس ١٥ فقرة إيجابية و١٥ فقرة سلبية وهي موزعة على النحو التالي :

- الفرات الإيجابية : ١، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ١٠، ١١، ١٥، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٥، ٢٦، ٢٩.

- الفقرات السلبية : ٢ ، ٨ ، ٩ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٤ ، ٢٦ ، ١٧ ، ١٨ ، ١٩ ، ٢٣ ، ٢٤ ، ٢٧ ، ٢٨ ، ٣٠ .

وفيما يتعلق بتصحيح المقياس فقد تم الاعتماد على ميزان رباعي لتصحيح الأداة يتراوح ما بين: أوافق بشدة (٤) ووافق (٣) ولا أوافق (٢) ولا أوافق ابداً (١) عند الإجابة عن فقرات الأداة ذات الاتجاه الايجابي ويتم عكس هذه القيم عند الإجابة عن الفقرات السلبية، وتتراوح الدرجة الكلية على الأداء ما بين (٣٠ - ١٢٠) درجة، وتصنف الدرجات المرتفعة مستوى مرتفعاً من التكيف للطالبة، في حين تشير الدرجات المنخفضة والتي تقترب من الدرجات الدنيا من الأداء، إلى مستوى منخفض من التكيف. وتم تقسيم الأداء على فقرات أداة الدراسة إلى ثلاثة مستويات وفقاً لمدى الفئة الذي يتراوح بين (١-٤) على النحو الآتي:

١. المستوى المنخفض : وتتراوح درجاته بين (١ - ١,٣٣)

٢. المستوى المتوسط : وتتراوح درجاته بين (١,٣٤ - ٢,٦٧).

٣. المستوى المرتفع : وتتراوح درجاته بين (٢,٦٨ - ٤).

صدق المقياس:

لاستخراج دلالات صدق البناء للمقياس، استخرجت معاملات ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكلية في عينة تكونت من (٣٤) فرداً، حيث تم تحليل فقرات المقياس وحساب معامل تمييز كل فقرة من الفقرات ، حيث أن معامل التمييز هنا يمثل دلالة للصدق بالنسبة لكل فقرة في صورة معامل ارتباط بين كل فقرة وبين الدرجة الكلية من جهة، وبين كل فقرة والمجال الذي تنتمي إليه،

وبين كل مجال والدرجة الكلية من جهة أخرى، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الأداة ككل ما بين (102- .733)، ومع المجال (195- .767) والجدول رقم (٢) يبين ذلك.

جدول رقم (٢)

معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية المجال التي تنتمي إليه لمقياس مفهوم الذات

معامل الارتباط مع الأداة	معامل الارتباط مع الفقرة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الأداة	معامل الارتباط مع المجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الأداة	معامل الارتباط مع المجال	رقم الفقرة
.280	.549**	٢١	.085	.471**	11	.395*	.432*	1
.363*	.540**	٢٢	.641**	.724**	12	.611**	.851**	2
.300	.670**	٢٣	.597**	.745**	13	.469**	.700**	3
.528**	.663**	٢٤	.455**	.683**	14	.448**	.497**	4
.322	.291	٢٥	.421*	.584**	15	.389*	.493**	5
.342*	.195	٢٦	.640**	.713**	16	.518**	.556**	6
.733**	.767**	٢٧	.448**	.607**	17	.102	.439**	7
.116	.383*	٢٨	.535**	.694**	18	.351*	.716**	8
.474**	.633**	٢٩	.423*	.533**	19	.522**	.753**	9
.488**	.629**	٣٠	.611**	.649**	20	.625**	.533**	10

* * مستوى دلالة $\alpha = 0,01$

* مستوى دلالة $\alpha = 0,05$

وتجدر الإشارة أن معظم معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائية، ولذلك لم يتم حذف أي من هذه الفقرات .

أما فيما يتعلق بإرتباط المجالات بين بعضها والدرجة الكلية فكانت ذات نسب مقبولة والجدول رقم (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣)
معاملات الارتباط بين المجالات ببعضها والدرجة الكلية لمقياس مفهوم الذات

الأبعاد	الجسمي	الاجتماعي	العقلي	الانفعالي	العائلي	عي الذات	الكلية
الجسمي	1	.660**	.379*	.448**	.468**	.458**	.749**
الاجتماعي	.660**	1	.460**	.357*	.322	.532**	.730**
العقلي	.379*	.460**	1	.643**	.222	.435*	.719**
الانفعالي	.448**	.357*	.643**	1	.521**	.668**	.828**
العائلي	.468**	.322	.222	.521**	1	.561**	.667**
عي الذات	.458**	.532**	.435*	.668**	.561**	1	.803**
الكلية	.749**	.730**	.719**	.828**	.667**	.803**	1

* * مستوى دلالة $\alpha = 0,01$

* مستوى دلالة $\alpha = 0,05$

ثبات أداة الدراسة:

للتأكد من ثبات أداة الدراسة، فقد تم التحقق بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (test-retest) بتطبيق الاختبار، وإعادة تطبيقه بعد أسبوعين على مجموعة من خارج عينة الدراسة مكونة من (٣٤) طالبة، ومن ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المرتين على أداة الدراسة ككل، (789).

كما تم حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا للمجالات والأداة

ككل، (864)، واعتبرت هذه النسب مناسبة لغايات هذه الدراسة.

وبناء على الطرق التي تم من خلالها استخلاص دلالات صدق وثبات المقياس يتضح أن المقياس يتمتع بدلالات صدق وثبات مقبولة وملائمة للدراسة الحالية.

ثانياً: مقياس دافعية الإنجاز :

قامت الباحثة ببناء مقياس دافع الإنجاز. وقد تكون المقياس من ٢٥ فقرة، بعد الإطلاع على عدد من المقاييس والأبحاث والدراسات التي تناولت دافع الإنجاز. وذلك من أجل تحقيق أهداف الدراسة المتمثلة في تحديد درجة مفهوم الذات عند أفراد العينتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعد تطبيقه من أجل معرفة مدى التغير الذي يمكن أن يحدث لدي عيني الدراسة. ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بملاحظة سلوك الطالبات في الموضوعات السابقة الذكر من خلال العمل معهن في المجال التدريسي. والإطلاع المكثف على العديد من المراجع العلمية والدراسات والإطروحات الجامعية التي تناولت دراسة دافع الإنجاز والتي تعتبر ذات صلة بمشكلة الدراسة (السلمان، ٢٠٠٧)، (الخرينج، ٢٠٠٧)، (المطيري، ٢٠٠٧).

اشتمل هذا المقياس على (٢٥) فقرة تمثل الفقرات من (١-٢٥) في المقياس وهي موزعة على الأبعاد الفرعية التالية:

- بعد المثابرة : خمس فقرات ، حيث يعكس مدى إدراك الفرد أهمية العمل والحركة والنشاط وتحمل المسؤولية .

- مستوى الطموح : خمس فقرات ، ويعكس هذا البعد مدى رضا الفرد عن أدائه الحالي والسعي الجاد إلى الوصول إلى أعلى الدرجات والمراكز المتقدمة .

- **السعي إلى التميز** : خمس فقرات ، ويعكس هذا البعد مدى إحساس الفرد بتميزه وتفرده عن الآخرين وإلى أي مدى يسعى إلى تحقيق ذلك سواء أكان ذلك من خلال مواهبه المتميزة أم من خلال عمله المتقن .

- **تنظيم الوقت** : خمس فقرات، ويعكس هذا البعد مدى قدرة الفرد على إستغلال وتنظيم الوقت والقدرة على التخطيط المنظم .

- **التوجه للمستقبل** : خمس فقرات ، ويعكس هذا البعد كفاءة الفرد في تعامله مع المستقبل والتخطيط له ومدى وجود رؤية مستقبلية لديه .

يتضمن المقياس ١٣ فقرة إيجابية و١٢ فقرة سلبية وتحسب الدرجة الكلية على المقياس من ١٠٠ درجة وهي موزعة على النحو التالي :

- **الفقرات الإيجابية** : ٣، ٥، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٥، ١٩، ٢١، ٢٣

- **الفقرات السلبية** : ١، ٢، ٤، ٦، ٧، ١٤، ١٦، ١٧، ١٨، ٢٠، ٢٢، ٢٤، ٢٥

وفيما يتعلق بتصحيح المقياس فقد تم الاعتماد على ميزان رباعي لتصحيح الأداة يتراوح ما بين: أوافق بشدة (٤) وأوافق (٣) ولا أوافق (٢) ولا أوافق أبداً (١) عند الإجابة عن فقرات الأداة ذات الاتجاه الايجابي ويتم عكس هذه القيم عند الإجابة عن الفقرات السلبية، وتتراوح الدرجة الكلية على الأداء ما بين (٢٥ - ١٠٠) درجة، وتشير الدرجات المرتفعة إلى مستوى مرتفع من التكيف للطالبة، في حين تشير الدرجات المنخفضة والتي تقترب من الدرجات الدنيا من الأداء، إلى مستوى منخفض من التكيف. وتم تقسيم الأداء على فقرات أداة الدراسة إلى ثلاثة مستويات وفقاً لمدى الفئة الذي يتراوح بين (١-٤) على النحو الآتي:

٤. المستوى المنخفض : وتتراوح درجاته بين (١ - ١,٣٣)

٥. المستوى المتوسط : وتتراوح درجاته بين (١,٣٤ - ٢,٦٧).

٦. المستوى المرتفع : وتتراوح درجاته بين (٢,٦٨ - ٤).

لاستخراج دلالات صدق البناء للمقياس، استخرجت معاملات ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكلية في عينة تكونت من (٣٠) فرداً، حيث تم تحليل فقرات المقياس وحساب معامل تمييز كل فقرة من الفقرات ، حيث أن معامل التمييز هنا يمثل دلالة للصدق بالنسبة لكل فقرة في صورة معامل ارتباط بين كل فقرة وبين الدرجة الكلية من جهة، وبين كل فقرة وبين ارتباطها بالمجال التي تنتمي إليه، وبين كل مجال والدرجة الكلية من جهة أخرى، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الأداة ككل ما بين (٠,٣٠-٠,٧٤)، ومع المجال (٠,٣٤-٠,٨٨) والجدول رقم (٤) يبين ذلك.

جدول رقم (٤)

معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية المجال التي تنتمي إليه لمقياس دافع الإنجاز

معامل الارتباط مع الأداة	معامل الارتباط مع المجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الأداة	معامل الارتباط مع المجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الأداة	معامل الارتباط مع المجال	رقم الفقرة
.647**	.715**	١٩	.533**	.800**	10	.380*	.672**	1
.394*	.570**	٢٠	.150	.501**	١١	.445**	.629**	2
.648**	.650**	٢١	.170	.349*	١٢	.334	.449**	3
.492**	.605**	٢٢	.487**	.542**	١٣	.279	.502**	4
.562**	.501**	٢٣	.467**	.621**	١٤	.385*	.523**	5
.311	.617**	٢٤	.449**	.477**	١٥	.187	.703**	6
.550**	.609**	٢٥	.758**	.807**	١٦	.160	.272	7
			.564**	.678**	١٧	.522**	.844**	8
			.133	.426*	١٨	.535**	.531**	9

** مستوى دلالة $\alpha = 0,01$

* مستوى دلالة $\alpha = 0,05$

وتجدر الإشارة أن معظم معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائية، ولذلك لم يتم حذف أي من هذه الفقرات.

أما فيما يتعلق بإرتباط المجالات بين بعضها والدرجة الكلية فكانت ذات نسب مقبولة والجدول رقم (٥) يوضح ذلك .

جدول (٥)
معاملات الارتباط بين المجالات ببعضها والدرجة الكلية لمقياس دافع الإنجاز

الأبعاد	المتابرة	الطموح	التميز	تنظيم الوقت	وجه للمستقبل	الكلية
المتابرة	1	.048	.336	.554**	.440**	.652**
الطموح	.048	1	.340*	.219	.499**	.602**
التنبؤ	.336	.340*	1	.545**	.448**	.710**
تنظيم الوقت	.554**	.219	.545**	1	.554**	.797**
وجه للمستقبل	.440**	.499**	.448**	.554**	1	.835**
الكلية	.652**	.602**	.710**	.797**	.835**	1

- مستوى دلالة $\alpha = 0,01$

- مستوى دلالة $\alpha = 0,05$

ثبات أداة الدراسة:

للتأكد من ثبات أداة الدراسة، فقد تم التحقق بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة الاختبار (test-retest) بتطبيق الاختبار، وإعادة تطبيقه بعد أسبوعين على مجموعة من خارج عينة الدراسة مكونة من (٣٠) طالبة، ومن ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المرتين على أداة الدراسة ككل، حيث بلغ معامل الثبات (0.767). كما تم حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا للمجالات والأداة ككل، حيث بلغ معامل الثبات (0.811)، واعتبرت هذه النسب مناسبة لغايات هذه الدراسة .

وبناء على الطرق التي تم من خلالها استخلاص دلالات صدق وثبات المقياس يتضح أن المقياس يتمتع بدلالات صدق وثبات مقبولة وملائمة للدراسة الحالية.

ثالثاً مقياس السلوك الوسواسي :

قامت الباحثة ببناء مقياس السلوك الوسواسي وقد تكون المقياس من ٣٥ فقرة، بعد الإطلاع على عدد من المقاييس والأبحاث والدراسات التي تناولت الوسواس القهري. وذلك من أجل تحقيق أهداف الدراسة المتمثلة في تحديد درجة الوسواس القهري عند أفراد العينتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعد تطبيقه من أجل معرفة مدى التغير الذي يمكن أن يحدث لدي عيني الدراسة. ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بملاحظة سلوك الطالبات في الموضوعات السابقة الذكر من خلال العمل معهن في المجال التدريسي. والإطلاع المكثف على العديد من المراجع العلمية والدراسات والأطروحات الجامعية التي تناولت دراسة مفهوم الذات ودافع الإنجاز والسلوك الوسواسي والتي تعتبر ذات صلة بمشكلة الدراسة (الزراد، ٢٠٠٥)، (ابو هندي، ٢٠٠٧)، (شيرد، ٢٠٠٨)، (سعفان، ٢٠٠٣).

اشتمل المقياس على (٣٥) فقرة تمثل الفقرات من (١-٣٥) في المقياس وهي موزعة على الأبعاد الفرعية التالية:

- **النظافة:** خمس فقرات ، ويعكس هذا البعد المبالغة في سلوك التنظيف سواء أكان ذلك في مجال النظافة الشخصية أو في مجال البيئة المحيطة .
- **الكمال والجدية :** خمس فقرات ، ويعكس هذا البعد مبالغة الفرد في السعي إلى الوصول إلى الكمال والمثالية الزائدة
- **الشعور بالذنب ويقظة الضمير:** خمس فقرات ، ويعكس هذا البعد الشعور المبالغ فيه في محاسبة النفس وتأنيب الضمير وعدم الرضا عن الذات .

- الإهتمام بالتفاصيل والتدقيق : خمس فقرات ، ويعكس هذا البعد المراجعة المتكررة والمبالغة بالإهتمام بالتفاصيل والتردد في إتخاذ القرارات .
- التكرار والعد : خمس فقرات ، ويعكس هذا البعد المبالغة ببعض السلوكات من حيث العد والتكرار النمطي والسلوك القهري .بسبب معتقدات معينة .
- الأفكار التسلطية : خمس فقرات ، ويعكس هذا البعد مجموعة من الأفكار التي من الصعب مقاومتها وتسيطر على الفرد بصورة ملحة من الصعب مقاومتها .
- الروتين : خمس فقرات ، ويعكس هذا البعد حرص الفرد على السلوك بشكل نمطي وضمن طقوس معينة في التعامل مع مجريات حياته وبشكل متزمت .
- يتضمن المقياس فقرتين إيجابيتين و٣٣ فقرة سلبية وتحسب الدرجة الكلية على المقياس من ١٤٠ درجة وهي موزعة على النحو التالي :
- الفقرات الإيجابية في المقياس: ٢، ٢٦ .
- الفقرات السلبية : ١، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٤ .
- ٣٥ .
- وفيما يتعلق بتصحيح المقياس فقد تم الاعتماد على ميزان رباعي لتصحيح الأداة يتراوح ما بين: أوافق بشدة (٤) وأوافق (٣) ولا أوافق (٢) ولا أوافق ابدا (١) عند الإجابة عن فقرات الأداة ذات الاتجاه الايجابي ويتم عكس هذه القيم عند الإجابة عن الفقرات السلبية، وتتراوح الدرجة الكلية على الأداء ما بين (٣٥ - ١٤٠) درجة،

وتصف الدرجات المرتفعة مستوى مرتفعا من الوسواس القهري، في حين تصف الدرجات المنخفضة والتي تقترب من الدرجات الدنيا من الأداء، إلى مستوى منخفض من الوسواس القهري. وتم تقسيم الأداء على فقرات أداة الدراسة إلى ثلاث مستويات وفقاً لمدى الفئة الذي يتراوح بين (١-٤) على النحو الآتي:

٧. المستوى المنخفض : وتتراوح درجاته بين (١-٣٣،١)

٨. المستوى المتوسط : وتتراوح درجاته بين (١،٣٤ - ٢،٦٧).

٩. المستوى المرتفع : وتتراوح درجاته بين (٢،٦٨ - ٤).

صدق المقياس :

لاستخراج دلالات صدق البناء للمقياس، استخرجت معاملات ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكلية في عينة تكونت من (٣٤) فرداً، حيث تم تحليل فقرات المقياس وحساب معامل تمييز كل فقرة من الفقرات ، حيث أن معامل التمييز هنا يمثل دلالة للصدق بالنسبة لكل فقرة في صورة معامل ارتباط بين كل فقرة وبين الدرجة الكلية من جهة، وبين كل فقرة وبين ارتباطها بالمجال التي تنتمي إليه، وبين كل مجال والدرجة الكلية من جهة أخرى، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الأداة ككل ما بين (٣١٧ - ٨٦٥)، ومع المجال (٤٠٤ - ٨٩٨). والجدول رقم (٦) يبين ذلك.

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية المجال التي تنتمي إليه لمقياس الوسواس القهري

معامل الارتباط مع الأداة	معامل الارتباط مع المجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الأداة	معامل الارتباط مع المجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الأداة	معامل الارتباط مع المجال	رقم الفقرة
.697**	.738**	٢٥	.728**	.803**	١٣	.622**	.769**	١
.619**	.649**	٢٦	.317	.404*	١٤	.682**	.739**	٢
.649**	.808**	٢٧	.693**	.719**	١٥	.706**	.898**	٣
.734**	.847**	٢٨	.680**	.775**	١٦	.461**	.513**	٤
.683**	.756**	٢٩	.575**	.717**	١٧	.325	.529**	٥
.513**	.663**	٣٠	.670**	.738**	١٨	.729**	.863**	٦
.764**	.739**	٣١	.425*	.501**	١٩	.745**	.710**	٧
.560**	.719**	٣٢	.781**	.764**	٢٠	.479**	.664**	٨
.706**	.834**	٣٣	.755**	.715**	٢١	.461**	.733**	٩
.581**	.718**	٣٤	.345*	.530**	٢٢	.582**	.667**	١٠
.721**	.797**	٣٥	.856**	.897**	٢٣	.596**	.734**	١١
			.573**	.749**	٢٤	.687**	.769**	١٢

*مستوى دلالة $\alpha = 0,05$

**مستوى دلالة $\alpha = 0,01$

وتجدر الإشارة أن معظم معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائية، ولذلك لم يتم

حذف أي من هذه الفقرات.

أما فيما يتعلق بإرتباط المجالات بين بعضها والدرجة الكلية فكانت ذات نسب مقبولة والجدول رقم (٧) يوضح ذلك .

جدول (٧)
معاملات الارتباط بين المجالات ببعضها والدرجة الكلية لمقياس الوسواس القهري

المجال	النظافة	الكمال والجدية	الشعور بالذنب	الاهتمام بالتفاصيل	التكرار والعد	الأفكار التسلطية	الروتين	الكلية
النظافة	1	.719**	.633**	.787**	.653**	.563**	.638**	.817**
الكمال والجدية	.719**	1	.701**	.670**	.650**	.605**	.729**	.833**
الشعور بالذنب	.633**	.701**	1	.715**	.787**	.750**	.704**	.878**
الاهتمام بالتفاصيل	.787**	.670**	.715**	1	.778**	.754**	.764**	.900**
التكرار والعد	.653**	.650**	.787**	.778**	1	.800**	.712**	.893**
الأفكار التسلطية	.563**	.605**	.750**	.754**	.800**	1	.719**	.863**
الروتين	.638**	.729**	.704**	.764**	.712**	.719**	1	.869**
الكلية	.817**	.833**	.878**	.900**	.893**	.863**	.869**	1

* مستوى دلالة $\alpha = 0,01$

* مستوى دلالة $\alpha = 0,05$

ثبات أداة الدراسة:

وللتأكد من ثبات أداة الدراسة، فقد تم التحقق بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (test-retest) بتطبيق الاختبار، وإعادة تطبيقه بعد أسبوعين على مجموعة من خارج عينة الدراسة مكونة من (٣٤)، ومن ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المرتين على أداة الدراسة ككل، حيث بلغ معامل الثبات (0.928). كما تم حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا للمجالات والأداة ككل، فكانت (0.953) إذ تراوح ، واعتبرت هذه النسب مناسبة لغايات هذه الدراسة.

وبناء على الطرق التي تم من خلالها استخلاص دلالات صدق وثبات المقياس يتضح أن المقياس يتمتع بدلالات صدق وثبات مقبولة وملائمة للدراسة الحالية.

ثانياً: البرنامج الإرشادي :

قامت الباحثة بإعداد برنامج إرشادي لرفع مستوى مفهوم الذات ودافعية الإنجاز والتخفيف من درجة السلوك الوسواسي لدى عينة الدراسة. ومن أجل تحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بالرجوع إلى المراجع العلمية المتخصصة في نظريات الإرشاد والأساليب العلاجية المختلفة مثل النظرية المعرفية والنظرية السلوكية والنظرية السلوكية - المعرفية من أجل إختيار الإستراتيجيات والفنيات المناسبة وصولاً إلى تحقيق الهدف . بحيث يؤدي هذا البرنامج إلى زيادة مستوى مفهوم الذات ورفع مستوى دافع الإنجاز وخفض السلوك الوسواسي لدى أفراد العينة ، ويمكن الاستفادة منه في تقديم الخدمات الإرشادية للعاملين في مجال الإرشاد والإفادة منه في تقديم خدماتهم الإرشادية المختلفة .

يتكون هذا البرنامج من خمس عشرة جلسة إرشادية بواقع جلسة كل أسبوع بفترة زمنية ساعة إلى ساعة ونصف وقد تم إعداد هذه الجلسات من خلال الرجوع إلى المراجع المتخصصة وما تم تناولته الأبحاث والدراسات في هذا المجال.

الأهداف العامة للبرنامج :

يتوقع بعد الإنتهاء من هذا البرنامج أن تتحقق الأهداف التالية :

- ١- تحسين مفهوم الذات عند الأعضاء المشاركين
- ٢- رفع مستوى الدافعية عند أعضاء المجموعة
- ٣- خفض مستوى السلوك الوسواسي عند أفراد المجموعة

٤- الإفادة من مهارات الإرشاد السلوكي المعرفي وتطبيقها في الحياة اليومية

ويبين الجدول التالي جلسات البرنامج الإرشادي وأهداف كل جلسة :

ملاحظات	الأهداف	موضوع الجلسة	الجلسة
يبدأ عمل الجلسات بعد تطبيق المقياس القبلي والذي على أساسه تم اختيار العينة	- أن يقوم المرشد بالتعريف بنفسه - أن يتم التعارف بين أعضاء المجموعة - أن يقدم المرشد فكرة عن الإرشاد الجماعي - أن يعرف الأعضاء أسس ومعايير الإرشاد الجماعي	التعريف بالبرنامج والتعارف بين الأعضاء .الزمن ساعة ونصف	الأولى
	- أن تتعرف الطالبات على مفهوم الذات وأبعاده المختلفة - أن تتعرف الطالبات على مفهوم الدافع للإنجاز وتأثيره على السلوك والأداء الأكاديمي . - أن تتعرف الطالبات على مفهوم الوسواس القهري من حيث الأعراض والأسباب .	هجوم الذات ودافع الإنجاز والوسواس القهري . الزمن ساعة ونصف	الثانية
	- أن تتعرف الطالبات على الأساس النظري للعلاج السلوكي وأساليبه ومبررات استخدامه	علاج السلوكي المعرفي الزمن : ساعة ونصف	الثالثة
	- التعرف على مفهوم الإسترخاء العضلي التعرف على أهمية التدريب على الإسترخاء العضلي ومبررات استخدامه. - التدريب على إستراتيجية الإسترخاء من خلال لعب الدور .	الإسترخاء العضلي الزمن : ساعة ونصف	الرابعة
	- التعرف على مفهوم حل المشكلات - التعرف على أهمية التدريب على هذه المهارة - التدريب على مهارة حل المشكلات وتوليد البدائل	مهارة حل المشكلات . الزمن :ساعة ونصف	الخامسة
	- التعرف على مهارة ضبط الذات والمهارات المرتبطة بها .	ضبط الذات	السادسة
	- التعرف على نظرية ألبرت أنيس - التمييز بين الأفكار العقلانية والغير عقلانية	يبرز بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية الزمن : ساعة ونصف	السابعة
	- التعرف على مفهوم العزو - تأثير بعض المعتقدات على الإنجاز مثل الحسد - الواجب البيتي	أمثلة تطبيقية ، العزو والحسد الزمن : ساعة ونصف	الثامنة
	- التعرف بمهارة وقف التفكير - التبرير المنطقي للتدريب على هذه المهارة - إستعراض خطوات هذه المهارة - الواجب المنزلي	وقف التفكير الزمن : سلعة ونصف	التاسعة

الجلسات التالية مرتبطة بشكل أساسي باضطراب الوسواس القهري	- الاستبصار بطبيعة الوسواس والأفعال القهرية - الاستبصار بالأعراض الشائعة للوسواس القهري - الاستبصار بأسباب الوسواس والأفعال القهرية - - الاستبصار بمعايير التمييز بين الأعراض في حالتها العادية وحالتها الشديدة	الاستبصار بالوسواس القهري زالمن ساعة ونصف	العاشرة
	- الاستبصار بالفنيات العلاجية - التعرف على هذه الفنيات والإعداد للمعالجة	الفنيات العلاجية - الزمن :ساعة	الحادية عشرة
	تدريب على مواجهة المواقف التي تثير الأفعال القهرية من خلال التعريض التخيلي	التعريض التخيلي - الزمن : ساعة	الثانية عشرة
	التدريب على التعريض بالتدرج للمواقف الفعلية التي تثير الأفعال القهرية مع منع الإستجابة	تعريض الميداني المتدرج مع منع الإستجابة - الزمن : ساعة	الثالثة عشرة
	تدريب على التعريض المباشر للمواقف الفعلية التي تستثير الأفعال القهرية	تعريض الميداني لمباشر مع منع الإستجابة - الزمن : ساعة	الرابعة عشرة
	- تقييم البرنامج الإرشادي - تطبيق الإختبار البعدي	ختامية	الخامسة عشرة

موضوعات البرنامج الإرشادي :

بعد الإطلاع على العديد من الأدب التربوي المتعلق بمفهوم الذات ودافعية الانجاز والسلوك الوسواسي، وجدت الباحثة أنه من الممكن الاستفادة من مجموعة من النشاطات والدروس التي تناولت تطوير مفهوم الذات ورفع مستوى دافعية الانجاز وخفض السلوك الوسواسي لدى أفراد عينة الدراسة التجريبية معتمدة لأجل ذلك أسلوب الإرشاد الجماعي (Group Counseling) والذي يقوم على مبدأ المشاركة الجماعية وبحضور المرشد ، ويمتاز هذا الأسلوب بإيجاد روح المشاركة الجماعية والتآلف والمساندة الإنفعالية إضافة إلى تبادل الخبرات والتعلم من الآخرين . وقامت الباحثة بإستخدام الأساليب التالية لتفعيل جلسات البرنامج الإرشادي:

- المنهج المعرفي القائم على إعطاء المعلومات الوافية والواضحة حول مفهوم الذات ودافع الإنجاز والسلوك الوسواسي والذي من شأنه أن يكون لدى أفراد المجموعة ثقافة سيكولوجية حول هذه الموضوعات .
- المناقشة الجماعية : وهو أسلوب يقوم على فكرة تبادل المعلومات والتساؤل والإستفسار حول الموضوعات المطروحة .
- إعطاء التعليمات : حيث تقوم الباحثة بإعطاء تعليمات واضحة حول أداء سلوكيات معينة متوقع حدوثها من أجل تحقيق الأهداف المرجو تحقيقها .
- التغذية الراجعة : وهي مجموعة من التعليقات التي تقوم المرشدة في إعطائها للأعضاء والذي من شأنه أن يعمل على تعديل ملحوظ في السلوك .
- لعب الدور : وهو أسلوب يقوم على مبدأ تمثيل أدوار إجتماعية مختلفة وذلك من أجل تحسين القيام بالأدوار الإجتماعية المختلفة .
- النمذجة : ويقوم من خلال تمثيل وأداء سلوكيات معينة للتأكيد على أن هذه السلوكيات من الممكن القيام بها بالواقع .
- التعزيز الإجتماعي : ويقوم على مبدأ أن تقدم الباحثة تعزيز وثناء على سلوكيات الأعضاء المناسبة والتي تسير باتجاه تحقيق الأهداف .
- التعزيز الذاتي : ويقوم على مبدأ تدريب الأعضاء على تعزيز الذات عند نجاحهم بالقيام بالتغيير الإيجابي لسلوكياتهم المختلفة .

- **الواجبات المنزلية** : وتقوم هذه الفنية على مبدأ تدريب الأعضاء القيام بمهارات وسلوكات جديدة ولكن خارج إطار الجلسات أي نقل ما تم تعلمه في الجلسة إلى الحياة العملية والواقعية .

وقامت الباحثة بعد ذلك بعرض البرنامج المقترح على خمسة محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص من اعضاء هيئة التدريس في الجامعات الاردنية للتأكد من صلاحية البرنامج المقترح للتطبيق. وتم إجراء التعديلات التي اقترحها المحكمون على البرنامج .

تطبيق البرنامج :

قامت الباحثة بأخذ موافقة إدارة الكلية حول إمكانية تطبيق البرنامج وتم عمل لقاءات فردية لأفراد العينة التجريبية وإعطاء فكرة حول طبيعة البرنامج وأهدافه وأن هذا البرنامج سوف لن يؤثر على أوقات المحاضرات وإنما سيكون هناك موعد يناسب وقت الجميع. واستغرق تطبيق البرنامج ثلاثة أشهر أثناء الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ٢٠١٠/٢٠١١.

متغيرا الدراسة والأساليب الإحصائية :

متغيرات الدراسة :

تم تحديد متغيرات الدراسة على النحو التالي :

- المتغير المستقل : البرنامج الإرشادي

- المتغيرات التابعة : مفهوم الذات، ودافعية الإنجاز، ومستوى السلوك الوسواسي .

ومن أجل الوصول إلى النتائج قامت الباحثة بإستخدام حزمة برنامج التحليل الإحصائي (SPSS) وذلك من أجل الإجابة عن أسئلة الدراسة حيث أدخلت البيانات التي تم الحصول عليها حاسوبيا لأجراء المقارنات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة لعينة الدراسة وبالتالي الحصول على المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعياريّة وإختبار T- test .

الفصل الرابع النتائج

الفصل الرابع

النتائج

هدفت الدراسة الحالية إلى استقصاء فعالية برنامج إرشاد جمعي يستند إلى النظرية المعرفية السلوكية في تحسين مفهوم الذات ودافعية الانجاز وخفض السلوك الوسواسي لدى طالبات المرحلة الجامعية في المملكة العربية السعودية

وفيما يلي عرض للنتائج التي توصلت إليها الدراسة حسب أسئلة الدراسة.

أولاً التأكيد من تكافؤ المجموعات :

للتحقق من تكافؤ المجموعات في مقياس مفهوم الذات القبلي تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء الطالبات حسب متغير المجموعة، ولبيان الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام اختبار "ت"، والجدول رقم (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لدلالة الفروق على مقياس مفهوم الذات القبلي

ابعاد المقياس	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	الالة الإحصائية
البعد الجسمي	تجريبية	17	14.882	2.61922	32	.038	.487
	ضابطة	17	15.529	2.74130			
البعد الاجتماعي	تجريبية	17	15.176	2.78916	32	.478	.146
	ضابطة	17	16.470	2.23935			
البعد العقلي	تجريبية	17	12.000	2.50000	32	.060	.199
	ضابطة	17	13.117	2.47190			
البعد الانفعالي	تجريبية	17	13.411	2.85173	32	.704	.098
	ضابطة	17	14.823	1.87867			
البعد العائلي	تجريبية	17	16.647	1.99816	32	.005	.392
	ضابطة	17	17.235	1.95350			
وعي الذات	تجريبية	17	13.764	2.27842	32	.448	.608
	ضابطة	17	14.176	2.35147			
الكل قبلي	تجريبية	17	72.117	10.28277	32	.385	.095

			6.39566	77.176	17	ضابطة
--	--	--	---------	--------	----	-------

وللتحقق من تكافؤ المجموعات في مقياس دافع الإنجاز القبلي تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء الطالبات حسب متغير المجموعة، ولبيان الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام اختبار "ت"، والجدول رقم (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لدلالة الفروق على مقياس دافعية الإنجاز القبلي:

أبعاد المقياس	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
المثابرة	تجريبية	17	12.941	3.50839	32	1.272	.268
	ضابطة	17	13.941	2.79443			
مستوى الطموح	تجريبية	17	14.058	1.88648	32	2.399	.131
	ضابطة	17	15.294	2.56819			
السعي للتميز	تجريبية	17	12.176	2.00734	32	.857	.362
	ضابطة	17	13.705	2.59241			
تنظيم الوقت	تجريبية	17	12.529	2.42687	32	1.590	.216
	ضابطة	17	12.176	3.66120			
التوجه للمستقبل	تجريبية	17	13.470	3.08459	32	.181	.674
	ضابطة	17	13.941	3.52616			
المقياس الكلي	تجريبية	17	63.882	3.29821	32	1.022	.320
	ضابطة	17	68.823	11.0862			

يتبين من الجدول (١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0,05$) تعزى لأثر المجموعة في جميع الأبعاد وفي الأداة ككل، مما

يشير إلى تكافؤ المجموعات في الاختبار القبلي.

وللتحقق من تكافؤ المجموعات في مقياس الوسواس القهري القبلي تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء الطالبات حسب متغير المجموعة، ولبيان الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام اختبار "ت"، والجدول رقم (١٠) يوضح ذلك.

جدول (١٠)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لدلالة الفروق على مقياس الوسواس القهري القبلي

الابعاد المقياس	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
النظافة	تجريبية	17	11.117	1.86689	32	1.807	.188
	ضابطة	17	10.000	2.80624			
الكمال والجدية	تجريبية	17	11.117	2.47190	32	1.901	.178
	ضابطة	17	11.470	1.97223			
شعور بالذنب ويقظة الضمير	تجريبية	17	11.941	2.65684	32	.083	.775
	ضابطة	17	13.352	2.73727			
الاهتمام بالتفاصيل والتدقيق	تجريبية	17	10.882	2.36861	32	.020	.888
	ضابطة	17	11.764	2.22288			
التكرار والعد	تجريبية	17	13.823	2.45549	32	.441	.511
	ضابطة	17	13.588	2.37326			
الأفكار التسلطية	تجريبية	17	13.470	3.89098	32	.678	.416
	ضابطة	17	14.058	3.23014			
الروتين	تجريبية	17	13.411	2.20960	٣٢	.203	.655
	ضابطة	17	13.000	2.78388			
المقياس الكلي	تجريبية	17	99.235	13.0505	٣٢	2.746	.107
	ضابطة	17	101.17	7.50196			

يتبين من الجدول (١٠) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0,05$) تعزى لأثر

المجموعة في جميع الأبعاد وفي الأداة ككل، مما يشير إلى تكافؤ المجموعات في الاختبار القبلي.

السؤال الأول:

ما فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين مفهوم الذات لدى طالبات المرحلة الجامعية في المملكة

العربية السعودية؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء طالبات

المرحلة الجامعية في المملكة العربية السعودية على مقياس مفهوم الذات، ولبيان الفروق الإحصائية

بين المتوسطات الحسابية تم استخدام اختبار "ت"، والجدول رقم (١١) يوضح ذلك.

جدول (١١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لدلالة الفروق على مقياس مفهوم الذات البعدي

أبعاد المقياس	المقياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
البعد الجسمي	القبلي	17	12.5882	2.03282	32	1.830	.000
	البعدي	17	15.8235	1.42457			
البعد الاجتماعي	القبلي	17	13.6471	2.34364	32	2.379	.001
	البعدي	17	16.2941	1.61108			
البعد العقلي	القبلي	17	11.5882	1.73417	32	.450	.000
	البعدي	17	15.6471	1.49755			
البعد الانفعالي	القبلي	17	11.4706	2.89650	32	7.312	.000
	البعدي	17	15.2353	1.60193			
البعد العائلي	القبلي	17	15.0588	1.88648	32	.002	.010
	البعدي	17	16.8824	1.99632			
وعي الذات	القبلي	17	11.8824	1.99632	32	.286	.000
	البعدي	17	14.4118	1.66053			
الكلبي قبلي	القبلي	17	76.2353	7.52105	32	1.212	.000
	البعدي	17	94.2941	4.85753			

يتبين من الجدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0,05$) تعزى إلى أثر الطريقة في

جميع الأبعاد وفي الأداة ككل، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية.

السؤال الثاني:

ما فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين دافعية الإنجاز لدى طالبات المرحلة الجامعية في المملكة

العربية السعودية؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء طالبات

المرحلة الجامعية في المملكة العربية السعودية على مقياس دافعية الإنجاز، ولبيان الفروق

الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام اختبار "ت"، والجدول (١٢) يوضح ذلك يوضح

ذلك.

جدول (١٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لدلالة الفروق على مقياس دافعية الانجاز البعدي

أبعاد المقياس	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
المثابرة	القبلي	17	11.176	2.09867	32	.634	.000
	البعدي	17	14.000	1.73205			
مستوى الطموح	القبلي	17	14.941	3.09173	32	3.340	.092
	البعدي	17	16.470	1.90780			
السعي للتميز	القبلي	17	12.705	1.82909	32	.000	.070
	البعدي	17	13.941	2.01465			
تنظيم الوقت	القبلي	17	11.529	2.74130	32	1.016	.007
	البعدي	17	13.882	1.93269			
التوجه للمستقبل	القبلي	17	12.823	2.83362	32	.098	.020
	البعدي	17	15.000	2.31840			
المقياس الكلي	القبلي	17	63.176	8.11045	32	.002	.000
	البعدي	17	73.294	6.76170			

يتبين من الجدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0,05$) تعزى لأثر الطريقة في

جميع الأبعاد وفي الأداة ككل، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية.

السؤال الثالث:

ما فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض السلوك الوسواسي لدى طالبات المرحلة الجامعية في

المملكة العربية السعودية؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء طالبات

المرحلة الجامعية في المملكة العربية السعودية على مقياس خفض السلوك الوسواسي، ولبيان

الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام اختبار "ت"، والجدول رقم (١٣) يوضح

ذلك.

جدول (١٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لدلالة الفروق على مقياس الوسواس القهري البعدي

الدلالة الإحصائية	قيمة "ت"	درجات الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	القياس	المجال
.000	5.066	32	2.48821	14.235	17	القبلي	النظافة
			2.52196	9.8824	17	البعدي	
.000	6.195	32	2.52342	14.647	17	القبلي	الكمال والجدية
			2.04724	9.7647	17	البعدي	
.000	4.463	32	3.49159	14.764	17	القبلي	شعور بالذنب ويقظة الضمير
			2.40404	10.176	17	البعدي	
.001	3.866	32	2.70348	14.941	17	القبلي	الاهتمام بالتفاصيل والتدقيق
			2.88378	11.235	17	البعدي	
.002	3.314	32	3.20156	16.000	17	القبلي	التكرار والعد
			3.41924	12.235	17	البعدي	
.000	4.778	32	3.21188	16.235	17	القبلي	الأفكار التسلطية
			2.64714	11.411	17	البعدي	
.000	5.767	٣٢	2.62482	16.529	17	القبلي	الروتين
			2.42687	11.529	17	البعدي	
.000	6.096	٣٢	15.8348	107.35	17	القبلي	المقياس الكلي
			13.8633	76.235	17	البعدي	

يتبين من الجدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0,05$) تعزى لأثر الطريقة في

جميع الأبعاد وفي الأداة ككل، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية.

الفصل الخامس مناقشة النتائج والتوصيات

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة أثر فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين مفهوم الذات ودافع الإنجاز في خفض السلوك الوسواسي لدى مجموعة من الطالبات الجامعيات ويتضمن هذا الفصل مناقشة للنتائج التي أسفرت عنها الدراسة .

أولاً :- مناقشة النتائج المرتبطة بالفرضية الأولى والتي تنص على :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha=0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مفهوم الذات تعزى إلى البرنامج الإرشادي .

وقد أشارت النتائج إلى وجود أثر للبرنامج الإرشادي في زيادة درجة مفهوم الذات على الاختبار البعدي حيث وجد بأن هناك زيادة في المتوسطات على جميع الأبعاد الخاصة بهذا المقياس والدرجة الكلية للمقياس . وهذه النتائج تتوافق مع دراسة كل من النوايسة (٢٠٠٧) وأبو عيطة و أحمد (٢٠٠٥) و إيرين واجونر (Irene Wa ggoner ١٩٩٨) . حيث تبين من هذه الدراسات أن البرامج الإرشادية لها أثر في رفع درجة مفهوم الذات وقد يرجع السبب إلى ما توفره هذه البرامج من أجواء تفاعلية بين المشاركين والتقبل الذي يحظى به الجميع من قبل المرشد ومن بعضهم البعض حيث أن الإصغاء والتعاطف له دور كبير في رفع مستوى مفهوم الذات وهذا بالطبع يرجع بشكل أساسي إلى الفلسفة التي يقوم عليها الإرشاد الجماعي من مشاركة وجدانية وسندا إنفعاليا وخاصة أن هذه التجربة بالنسبة لأفراد المجموعة تعتبر الأولى من نوعها

ولا توجد أية معلومات سابقة حول هذه البرامج وما تقدمه مما جعل منها فرصة فريدة للإفادة ، ومما تجدر الإشارة إليه أن هناك زيادة في المتوسطات على جميع الأبعاد بمعدل ٣-٤ درجات ما عدا البعد العائلي الذي ارتفع على الإختبار البعدي فقط درجة واحدة ، القبلي 15 ، 0588 أما البعدي فكانت 16 ، 8824 وقد ترجع الأسباب إلى طبيعة الفلسفة السائدة في المجتمعات العربية عامة وإلى المجتمع السعودي خاصة والتي لا يقوى فيها الفرد على مراجعة القيم الأسرية لديه أو المفهوم الذي يحمله عن الأسرة وبخاصة فيما يخص العلاقة التي تخص الوالدين حيث أن هذه العلاقة مرتبطة بالجانب الديني الذي من الصعب التأثير عليه بشكل كبير فحتى لو كان هناك عدم رضا عن هذه العلاقة فالفتاه السعودية ترى أن هذا من قبيل العقوق للوالدين الذي يعاقب الله عليه وبالتالي فلن تكون إجابتها عن المقياس إلا بالشكل المقبول إجتماعيا وشرعيا .

ثانيا :مناقشة النتائج المرتبطة بالنظرية الثانية :-

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($a=0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في دافعية الإنجاز تعزى إلى البرنامج الإرشادي ، وبالرجوع إلى نتائج الدراسة نجد أن هناك أثرا للبرنامج الإرشادي وهذا يتضح من الزيادة في المتوسطات على الدرجة الكلية للمقياس من ناحية والزيادة على الأبعاد الفرعية للمقياس وهذه النتيجة تتفق مع دراسة شواشره (٢٠٠٧) وإلى حد ما مع دراسة كل من إيفا ، هايدي ، جان وباتريك و Eva , Heidi , Jan Patrick , & (2009) وهذا يرجع إلى فعالية البرنامج وما يحتويه من إستراتيجيات إرشادية في هذا المجال خصوصا فيما يتعلق بنظام العزو وما يرتبط به من أفكار غير عقلانية وخاصة ما يتعلق بمفهوم الحسد والذي يعتبر من الأفكار السائدة في المجتمع السعودي

حيث تعزو الطالبة أي تأخير عن إنجازاتها إنما يرجع إلى الحسد وهناك دراسة سلمان (٢٠٠٧) والتي تتعارض مع الدراسات السابقة أشارت أنه لا يوجد أثر للتدخلات الإرشادية على دافع الإنجاز ، وبالرجوع إلى النتائج السابقة يلاحظ زيادة متقاربة على متوسطات جميع الأبعاد ما عدا بعد السعي إلى التميز حيث بلغ على الإختبار القبلي (12، 705) وعلى الإختبار البعدي (13، 941) وترى الباحثة أن السبب قد يرجع إلى أن أكثر من ٥٠% من أفراد العينة هم من ذوي التحصيل المتوسط والمنخفض وهذا التفسير يتطابق مع دراسة الفحل (١٩٩٩) التي أشارت أن دافع الإنجاز بجميع أبعاده يكون أعلى عند المتفوقين من العاديين حيث أن المتفوقين تكون دافعية الإنجاز لديهم أعلى وهنا نجد أن الفرد يسعى فقط إلى تجنب الفشل والسعي إلى النجاح المحدود وهذا ما أكدته الدراسات التي تناولت دافعية الإنجاز ، أما فيما يتعلق بالزيادة الملحوظة على باقي الأبعاد فتعزى النتيجة إلى التحسن الذي طرأ على مفهوم الذات والذي تؤكد الدراسات من أن هناك علاقة بين مفهوم الذات ودافع الإنجاز وهذا التفسير يتفق مع دراسة العنزى (٢٠٠٣) ودراسة المزروع ودراسة عبد العال ودراسة (١٩٩٣) والتي تؤكد أن هناك علاقة وثيقة بين مفهوم الذات والثقة بالنفس ودافع الإنجاز

وبالرجوع إلى النتائج السابقة نجد أن الزيادة في المتوسطات على الإختبار البعدي مقارنة بالمتوسطات على الإختبار القبلي فيما يتعلق بعد الطموح حيث لم تكن هناك زيادة ملفتة ، وترى الباحثة أن السبب هو أن الطموح هو أيضا مرتبط بمستوى التحصيل الدراسي ، ففي مجتمع تقل فيه فرص العمل بالنسبة للخريجين الأكاديميين إن الطموح هنا محدود وفرص العمل محدودة في العديد من التخصصات .

مناقشة النتائج المرتبطة بالنظرية الثالثة والتي تنص على :-

لا توجد فروق ذات دلالة عند ($a=0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى السلوك الوسواسي تعزى إلى البرنامج الإرشادي .وبالرجوع إلى النتائج وجد أن هناك أثرا للبرنامج الإرشادي على جميع الأبعاد وعلى الدرجة الكلية من خلال حساب المتوسطات الحسابية ، وهذه النتائج تتفق مع دراسة كل من Naomi ،Annette Robert Gale ،(2005) (سعفان ،(١٩٩٦) دراسة باردون (1997) Purdon ودراسة باسكو Basko (2008) ، ودراسة سعفان (٢٠٠٣) وترى الباحثة أن هذا التحسن يرجع إلى طبيعة البرنامج وما يحتويه من جلسات و فنيات تساعد على التغيير في السلوك الوسواسي وخفضه مثل الأفكار غير العقلانية والإسترخاء العضلي والتعرض وضبط الذات وتسجل الأفكار الوسواسية ووقف التفكير ، حيث أن جميع الفنيات السابقة الذكر ثبتت فعاليتها في خفض الوسواس القهري ، وبالرجوع إلى النتائج السابقة نجد أن الزيادة في المتوسطات على الإختبار البعدي مقارنة بالمتوسطات على الإختبار القبلي قد تراوحت ما بين (٤-٥) مقارنة بالزيادة على المقاييس الفرعية الأخرى(مفهوم الذات ودافعية الإنجاز) التي لم تتجاوز الثلاث درجات وتعزو الباحثة هذا الإختلاف إلى تحقيق البرنامج للهدف الذي صمم من أجله والذي يسعى إلى تحسين مفهوم الذات ودافعية الإنجاز لخفض السلوك الوسواسي وهذا ما أظهرته النتائج ، إضافة إلى ماسبق فإن الباحثة تعزو هذه الزيادة الملفتة على درجة الوسواس القهري إلى طبيعة الوسواس القهري كإضطراب حيث أنه يبدأ بالظهور في نهاية الطفولة وبداية المراهقة فالتغيير والتأثير فيه يكون أسهل من مفهوم الذات ودافع الإنجاز حيث أن هذه المفاهيم يبدأ تأثيرها على الفرد منذ السنوات الأولى من عمره حيث يصبح لها جذور في شخصية الفرد .

وبشكل عام يمكن إعتبار هذه النتائج مقبولة إلى درجة كبيرة فبالإضافة إلى العوامل السابقة الذكر فهناك عامل على قدر كبير من الأهمية وهو طبيعة الفلسفة التي قام عليها البرنامج وهي النظرية السلوكية- المعرفية والتي تعتبر من النظريات الأحدث نسبيا في مجال الإرشاد والعلاج النفسي والتي أثبتت فعاليتها في معالجة العديد من المشكلات النفسية والسلوكية لما تتضمن من فنيات وأساليب فعالة .

التوصيات :

- في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها يمكن للباحثة أن تقترح التوصيات التالية :
- العمل على تطوير البرامج الإرشادية والعلاجية بما يتناسب مع المشكلات العصرية الحديثة وخصوصا البرامج التي تعتمد على النظرية السلوكية المعرفية .
 - العمل على إجراء المزيد من الدراسات حول مفهوم الذات ودافعية الإنجاز والمتغيرات المرتبطة فلا يزال هناك العديد من المتغيرات لم يتم تناولها بعد
 - إجراء دراسات حول اضطراب الوسواس القهري ومدى إنتشاره في الأردن ، حيث لا توجد هناك دراسات تناولت هذا الاضطراب على حد علم الباحثة .
 - إجراء العديد من الدورات وورش العمل للمرشدين التربويين للتعرف على أساليب العلاج والإرشاد النفسي والانتقال من الإرشاد الوقائي والبنائي إلى الإرشاد العلاجي .
 - عمل دورات إرشادية موجهة للوالدين والمعلمين لتزويدهم بالأساليب العلمية السليمة للتعامل مع أبنائهم حيث أن الوالدين والمعلمين من أهم الأطراف التي تلعب دور في تشكيل شخصية الفرد خصوصا في مفهومه عن ذاته أو قدرته على الإنجاز .

المراجع :

- القرآن الكريم .
- إبراهيم ، عبد الستار (١٩٩٤) . العلاج السلوكي المعرفي الحديث أساليبه وميادين تطبيقه ،
- أبو علام ، رجاء محمود (٢٠٠٤) . التعلم أسسه وتطبيقاته . دار المسيرة . الطبعة الأولى .
- أبو عيطة ، سهام و أجمد ، أحمد عطا (٢٠٠٥) . فاعلية برنامج إرشاد جمعي لتحسين التوافق النفسي ومفهوم الذات لدى الأطفال المساء إليهم . مجلة العلوم التربوية والنفسية ، المجلد السادس: العدد الثالث . كلية التربية جامعة البحرين .
- أبو هندي ، وائل . (٢٠٠٣) . الوسواس القهري من منظور إسلامي . مطبع السياسة : الكويت .
- الخالدي ، أديب محمد (٢٠٠٦) . مرجع في علم النفس الإكلينيكي المرضي . دار وائل للنشر ، الطبعة الأولى ، الأردن .
- الخرينج ، ليلي صالح (٢٠٠٧) . دافعية الإنجاز والسمات الشخصية عند الطالبات الموهوبات عقليا والعاديات في الرحلة المتوسطة في الكويت . جامعة عمان العربية . رسالة دكتوراه غير منشورة .
- الخواجا ، سعيد عبد الفتاح (٢٠٠٤) . فاعلية برنامج إرشاد جمعي يستند إلى الإتجاه العقلي العاطفي واسلوب حل المشكلات في خفض الضغوط النفسية التي تواجه الطلاب الذكور في سن المراهقة وتحسين مستوى تكيفهم . جامعة عمان العربية . رسالة دكتوراه غير منشورة .
- الدسوقي ، مجدي (٢٠٠٣) . فاعلية برنامج سلوكي معرفي في علاج اضطراب مفهوم صورة الجسم لدى مجموعة من طلبة جامعة المنوفية . مجلة التربية وعلم النفس العدد : ٢٧ . مكتبة زهراء الشرق

- الرواد ،ذيب محمد (٢٠٠٧) . تطوير برنامج إرشادي جشثالتي وعقلي إنفعالي وإستقصاء فاعليتهما في خفض القلق لدى طلبة الجامعة . رسالة دكتوراه غير منشورة جامعة عمان العربية .
- الزراد ، فيصل محمد خير (٢٠٠٥) . العلاج النفسي السلوكي لحالات القلق والتوتر النفسي والوسواس القهري بطريقة الكف بالنقيض . دار العلم للملايين : لبنان ..
- الزعبي ، احمد محمد (٢٠٠٦) . الصحة النفسية والعلاج النفسي . الطبعة الأولى . مكتبة الرشد ناشرون .
- السيلان ، هدى بنت صالح (٢٠٠٢) . دراسة حول التحكم في السلوكيات العدوانية باستخدام التقنيات السلوكية المعرفية . رسالة ماجستير منشورة : جامعة الملك سعود .
- الشناوي ، محمد محروس (١٩٩٩) . نظريات الإرشاد والعلاج النفسي . دار غريب
- العنزي ، شايش (٢٠٠٣) . العلاقة بين الثقة بالنفس ودافع الإنجاز لدى مجموعة من الطلبة الذكور في منطقة عرعر . رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة أم القرى .
- العناني ، حنان عبد الحميد (٢٠٠٥) . الصحة النفسية . دار الفكر . الطبعة: الثالثة . الأردن .
- الفحل ،نبيل محمد (١٩٩٩) . دافعية الإنجاز دراسة مقارنة بين المتفوقين والعاديين من الجنسين في التحصيل الدراسي . مجلة علم النفس . الهيئة المصرية العامة للكتاب العدد :٤٩(ص:٧-٨٤)

- القيسي ، رؤوف محمود (٢٠٠٨). علم النفس التربوي . الطبعة الأولى . دار دجلة : عمان .
- المطيري ، خالد رذن عماش (٢٠٠٧). أثر جنس المعلم على مستوى دافعية الإنجاز ومفهوم الذات لدى الطلاب الذكور في المدارس الابتدائية في الكويت . جامعة عمان العربية . رسالة دكتوراه غير منشورة .
- بدوي ، زينب عبد العليم (٢٠٠٢). النموذج السببي للعلاقات بين الإنبساطية - العصابية والمستوى الإجتماعي - الإقتصادي ودافعية الإنجاز والضغط الأكاديمية على طلبة الجامعة . مجلة كلية التربية وعلم النفس . عدد : ٢٦ الجزء : (٣ - ٤) . مكتبة زهراء الشرق .
- بطرس ، حافظ (٢٠٠٨). التكيف والصحة النفسية للطفل . الطبعة الأولى . دار المسيرة : عمان .
- بطرس ، حافظ (٢٠٠٨). المشكلات النفسية وعلاجها دار المسيرة . الطبعة الأولى : عمان .
- جودة ، آمال (٢٠٠٥). دراسات على عينات فلسطينية . مجلة كلية التربية وعلم النفس العدد التاسع والعشرين الجزء : الثاني .
- درة ، عبد البارئ (٢٠٠٧) . الثقة بالنفس خلفية عامة الجوانب السلوكية والمفهوم والمجالات والمهارات . المركز الوطني لتنمية الموارد البشرية : الجزء الأول .
- دويدار عبد الفتاح ، (١٩٩٢) . سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والإتجاهات . دار النهضة العربية .

- ديفيد ، بارلو . ترجمة صفوت فرج وآخرون ، مرجع إكلينيكي في الإضطرابات النفسية دليل علاجي تفصيلي . مكتبة الأنجلو المصرية . تاريخ الترجمة (٢٠٠٢)

- رزق ، السعيد غازي (٢٠٠٣) علاقة الخوف من النجاح والخوف من الفشل بمفهوم الذات الأكاديمي لدى طلاب الجامعة بصر والسعودية . مجلة كلية التربية وعلم النفس . العدد السابع والعشرون . الجزء الرابع :

- سغان ، محمد احمد . (٢٠٠٣) إضطراب الوسوس والأفعال القهرية . مكتبة زهراء الشرق

- سغان ، محمد أحمد (١٩٩٦) فاعلية برنامج علاجي يتكون من إعادة البناء المعرفي والواجبات المنزلية والتغذية الراجعة في علاج الوسوس والأفعال القهرية .- دراسة حالة -مجلة كلية التربية . جامعة الزقازيق . العدد :٢٧ جزء ١ :

- سغان ، محمد أحمد . (٢٠٠٣) فعالية برنامج إرشادي إنتقائي في خفض الوسوس والأفعال القهرية المرتبط بالشعور بالذنب مجلة كلية التربية وعلم النفس . العدد السابع والعشرين الجزء الرابع

- سعيد ، سعاد (٢٠٠٦) اثر برنامج تعليمي في التربية الإسلامية مستند إلى نظرية الذكاء الإنفعالي في تنمية مفهوم الذات ودافعية التعلم لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في الأردن . رسالة دكتوراه غير منشورة . جامعة عمان العربية .

- سلمان . مرام عوض (٢٠٠٧) اثر استخدام برنامج للتدخلات الإرشادية في معالجة مشكلات تدني إعتبار الذات وضعف الدافعية للإنجاز الدراسي لدى طالبات الصف الحادي عشر من التخصصات الغير أكاديمية .الجامعة العربية المفتوحة كلية التربية ، فرع الأردن .

- شقير ، زينب محمود (٢٠٠٢) علم النفس الإكلينيكي - التشخيص النفسي - العلاج النفسي والإرشاد النفسي . الطبعة الأولى ، دار الفكر للطباعة والنشر .
- شقير ، زينب (١٩٩٥) مفهوم الذات ومظاهر الصحة النفسية لدى المكتئبين من جامعة طنطا . مجلة علم النفس . الهيئة المصرية العامة للكتاب ، العدد : ٣٣ .
- شواشرة ، عاطف (٢٠٠٧) فاعلية برنامج في الإرشاد التربوي في إستثارة دافعية الإنجاز لدى طالب يعاني من تدني الدافعية في التحصيل الدراسي - دراسة حالة- كلية الدراسات التربوية . الجامعة العربية المفتوحة : فرع الأردن .
- شريم ، رغدة وملحم ، عبد القادر (٢٠٠٠) أبعاد مفهوم الذات وأثر متغيرات الجنس والصف والتحصيل عليها لدى عينة من الطلبة المتفوقين والعاديين في الصفين التاسع والعاشر . مجلة دراسات العلوم التربوية . المجلد ٢٧ العدد : ١ .
- شعراوي ، صالح فؤاد (٢٠٠٣) فعالية برنامج إرشادي عقلائي - إنفعالي سلوكي في تحسين مستوى الإلتزان الإنفعالي لدى عينة من الشباب الجامعي . مجلة الإرشاد النفسي: جامعة عين شمس ، العدد السادس عشر .
- شيرد، بيتر(٢٠٠٨) ١٠٠٠ سؤال في تحليل الشخصية . ترجمة محمد شاهين الطبعة الأولى . دار المشارق .
- صادق ، أمال أبو حطب ،فؤاد (٢٠٠٤) علم النفس التربوي . مكتبة الأنجلو المصرية .

- عبد العال ، عبد العال حامد (١٩٩٣) فاعلية الذات وعلاقتها بكل من مستوى الطموح ودافعية الإنجاز . مجلة كلية التربية . جامعة طنطا ،مجلد ١٨ ص: (٣١٧ - ٣٣٩)
- فرج ، عبد اللطيف حسين (٢٠٠٧) تحفيز التعلم .دار حامد للطباعة والنشر : الطبعة الأولى .
- العتوم ، عدنان وعلاونة شفيق (٢٠٠٥) علم النفس التربوي بين النظرية والتطبيق . دار المسيرة عمان .
- عدس ، مجمد عبد الرحيم (١٩٩٩) تدني الإنجاز الدراسي : أسبابه وعلاجه . دار الفكر للطباعة والنشر .
- غباري ، ثائر أحمد (٢٠٠٨) الدافعية : النظرية والتطبيق دار المسيرة .
- القضاة ،محمد فرحان و الترتوري، محمد عوض (٢٠٠٦) اساسيات علم النفس التربوي . دار حامد للنشر والتوزيع .
- علوان ، نعمات ،(٢٠٠٦) علاقة مفهوم الذات بالتوافق الشخصي والإجتماعي لدى معاقى إنتفاضة الأقصى . مجلة التربية وعلم النفس . العدد الثلاثين الجزء الثاني . مكتبة زهراء الشرق
- غانم ، محمد حسن (٢٠٠٤) الوسواس القهري ، المكتبة المصرية .
- كفاي ،علاء الدين (٢٠٠٥) ألصحة النفسية والعلاج النفسي . دار النشر الدولي .
- المزروع ، ليلي عبد الله (٢٠٠٧) فاعلية الذات وعلاقتها بكل من الدافعية للإنجاز والذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى . مجلة العلوم التربوية والنفسية . المجلد الخامس : العدد الرابع .

- ملحم ، سامي محمد (٢٠٠٣). الإرشاد والعلاج النفسي . عمان . دار المسيرة للتوزيع والنشر والطباعة

.

- ملحم ، سامي محمد (٢٠٠٩). اساسيات علم النفس . عمان : دار الفكر والطباعة والنشر والتوزيع

.

- Anthony ،P Marinilli،P. A، Fugen ، N & Jose ، Y ، T (2007). **Motivation to Change as a Predictor of Treatment Response in Obsessive Compulsive Disorder** , Annals of Clinical Psychiatry ; Vol،19 Issue 2 ، p83-87 ، (On-line)available: EBSCO .
- Avigdor، B (2009). **Whate 's Broken With Cognitive Behavior Therapy Treatment of Obsessive- compulsive Disorder and How to Fix It .** American Journal Psychotherapy, Vol, 63 Issue 1 , p 69-86 ،(On line)available: EBSCO .
- Bethany ، S . Douglas, N . April ,O (2004) .**Case Study : Successful Medication Withdrawal Using Cognitive – Behavioral Therapy for a Preadolescent With OCD** , Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry: Vol ،43 Issue 11 , p[441-444] (on-line) available : EBSCO .
- Busko Marlene ,(2008). **Brief , Intensive Therapy For OCD Brain Activity, mproved Symptoms** ،Medscape Medical News (2008) Medscape.
- Corey, G (1991). **Theory and practice of Counseling and Paycgiteraoy** Brooks/ Col , Puglising Company Pacipic Grel CA .
- Cormier ,W. & Cormier , L (1991). **Interviewing strategies for Helpers** ,Books ، Cole Publishing Company Pacific .
- Emmelkamp , P . M ، g and Beens ، H (1991) **جCognitive therapy with obsessive-compulsive disorder; Acomparative evaluation,** Behaviour Research and Therapy, 29,29,300 .

- Eric , S . Adam , L . Tanya , M & Gary, G (2006). **The Principles of Extinction and Differential Reinforcement of Other Behaviors in the Intensive Cognitive-Behavioral Treatment of Primarily Obsessional Pediatric OCD** , Clinical Case Studies, Vol , 5 ,Issue 6, p 511-521 (On-line) available : EBSCO .
- Eva , V . G , Bieke . V , F . Heidi , P . Jan , V . D , Agnes . D , M |& Patrick, O (2009). **School effects on the development of motivation toward learning tasks and the development of academic self-concept in secondary education amultivariate latent growth curve approach**. School Effectiveness & School important , Vol ,20 Issue 2 , p235-253, (On-line) available : EBSCO .
- Gail , M .(2004). **Targeting attachmentin the cognitive behaviourral therapy of obsessive compulsive disorder** [microform] : using single-case time series experiments to assess efficacy Canadian theses = Theses canadiennes, Ottawa : Library and Archives Canada=Bibliotheque et Archives Canada [2005]
- Guy, D (2007). **Sensitivity of self-beliefs in obsessive compulsive disorder**, Depression & Anxiety , Vol, 25,Issue 10, 874-884, (On-lin) available: EBSCO .
- Guy, D. Michael , K & Richard , M (2007). **Sensitive domains of self-concept in obsessive-compulsive disorder (OCD) ; Further evidence for amultidimensional model of OCD**, Journal of Anxiety Disorders;Vol,21 Issue 3 , p4330444 , (On-line)available : EBSCO.

- Heather , T . David , F . Richard ,O (2010). **The Effects of Adolescent Victimization on Self-Concept and Depressive Symptoms**, Child Matreatment , Vol,15 ,Issue 1, p76-81 ,(On-line) available : EBSCO .
- Herson , M . Kasdin , and Bellack, A – E (1986) **The Clinical Psychoioy hand book** , NewYork: pergaman press
- Liebert , R . M & Spirgler , M .D (1982). **Personality ، strategies and issues ،** The Dorsey Press Homewood.Illinois America : Fourth edition .
- Markers, I .(1997) . **Behavior Therapy for Obsessive-Compulsive disorders;** A, decade of Progress, Journal of Pcychaitry .
- McCaslin , M & Cooper , J . M (2006). **An Educator ' s to Student Motivation,** Houghton Mifflin Company Boston New York .
- Naomi , F . Annette , H . Tim ,G & R , Ann (2005). **Group cognitive behaviour therapy in obsessive-compulsive disorder(OCD) ؛ acontrolled study** , International Journal of Psychiatry in Clinical Practice , Vol 9 Issus 4 , p 257-263 (on-line) available : EBSCO .
- Paterson, C . H (1986). **Theories of Counseling and Psychotherapy** , New York : Haper& Row .
- Purdon , Christine ,Louise, (1997). **The role of thought suppression and neta – cognitive beliefs in the persistence of obsession- like intrusive thoughts (micorfocrn)**, Thesis (Ph . D) University of new Brunswick.
- Raskin,N.J & Rogers, C,R. (1989). **Person Centered therapy**, In R, Corsinl (ED) Curent Psychotherapies (4th ed) , Reacock Puplishing Company

- Ricarda,S & Birgit , (2008) , **Sex differences in school the roles of personality and achievement motivation** , European Journal of personality , Vol 22 Issue 3 , P185 – 209 . (on line) , available : EBSCO .
- Samara , D (2005). **Change in dysfunctional beliefs and symptoms during cognitive behavior therapy for resistant obsessive compulsive disorder** [microform] publisher ; Ottawa: Library and Archives Canada=Bibliothèque et Archives Canada (2005)
- Sue, D. & Sue ,D (1997). **Understanding Abnormal Behavior** , Houghton Mifflin Company , Boston New York : Fifth Edition .
- Tellefsen , H . Patrich , V . Birgit , L . Gunvor , L & H , Joseph (2010). **Behavioural group therapy for obsessive-compulsive disorder in Norway , An open community-based trial** , Behaviour Research and Therapy , Vol , 48 Issue 6 , p 547-554 (on line) available: EBSCO .
- Waggoner , Irene R ;(1998). **cognitive behavior therapy and cognitive therapy For body image awareness in sixth grade Females**, Unpublished ph , D , thesis , Auburn University . 1998 (Dis . Abt Int; Vol . 59 . IIA, P , 4060

ملاحق

ملحق رقم (١) مقياس مفهوم الذات وابعاده الرئيسية



جامعة عمان العربية للدراسات العليا
Amman Arab University For Graduate Studies

كلية العلوم التربوية والنفسية
قسم علم النفس والإرشاد والتربية الخاصة

التاريخ: ٧ / ٠٩ / ٢٠١٠

الأخت الفاضلة المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد

فتسعى الباحثة إلى تحديد مستوى توافقك في كل من مفهوم الذات ودافعية الانجاز والسلوك الوسواسي ولتحقيق هذا الهدف تم بناء هذه الاستبانة لتحديد وجهة نظرك في مفهوم الذات ودافعية الانجاز والسلوك الوسواسي.

وأرجو ملاحظة أن هذه الاستبانة :

- تهدف إلى التعرف على مستوى التوافق النفسي الذي تشعرين به.
- لا توجد إجابات صحيحة وإجابات خاطئة وأن أي إجابة تعتبر صحيحة طالما أنها تعبر عن وجهة نظرك بصدق
- التأكيد على أن المعلومات التي سوف تحصل عليها الباحثة ستبقى سرية وأنها لأغراض البحث العلمي فقط. ولذلك،
- فإن المرجو منك الإجابة عن جميع فقرات الاستبانة دون أن تتركي واحدة منها . ووضع الرقم الذي يمثل وجهة نظرك بصدق، وعليه، فإن:

الدرجة (٤) تعني أنك توافقين تماما على ما ورد في الفقرة

الدرجة (٣) تعني أنك توافقين على ما ورد في الفقرة

الدرجة (٢) تعني أنك لا توافقين على ما ورد في الفقرة

الدرجة (١) تعني أنك لا توافقين أبدا على ما ورد في الفقرة

أولاً: المعلومات الأولية:

١: السنة الدراسية	(١) الأولى	(١) الثانية	(٢) الثالثة	(٣) الرابعة
٢: مستوى التحصيل	(١) مرتفع	(٢) متوسط	(٣) منخفض	
٣: المستوى الاقتصادي	(١) مرتفع	(٢) متوسط	(٣) منخفض	
٤: المستوى الاجتماعي	(١) عزباء	(٢) متزوجة	(٣) مطلقة	(٤) أرملة

ثانياً: فقرات مقياس مفهوم الذات

أولاً: البعد الجسمي

الرقم	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	أوافق أبداً
١	أنا راض عن شكلي			
٢	أتمنى لو كان جسمي مختلف عما هو عليه			
٣	قامتي رشيقة			
٤	أتمتع بمظهر لائق			
٥	عيوني جميلة			

البعد الثاني : الإجتماعي

١	اشعر بمحبة الناس لي			
٢	أتمتع بمركز جيد بين صديقاتي			
٣	ليس لدي صديقات			
٤	لا اعرف كيف اكسب الآخرين			
٥	ينتقدني الناس لأتفه الاسباب			

البعد الثالث : العقلي

١	إننا إنسانة ذكية			
٢	أنسي ماتعلمته بسرعة			
٣	لا اعرف كيف احل مشكلاتي			
٤	إستيعابي للمواد الدراسية ضعيف			
٥	اتمتع بقدرة فائقة على التكيف			

البعد الرابع : الإيجابي

١	أفقد أعصابي بسهولة			
٢	أنا إنسانة خجولة			
٣	أنا إنسانة متشائمة			
٤	لا أعرف كيف أنام			
٥	أشعر بالفرح والسعادة في حياتي			

البعد الخامس: العائلي

١	علاقتي بوالدي جيدة			
٢	أسرتي تفخر بي			
٣	أسرتي لا تثق بي			
٤	لا أحب البقاء بالبيت			
٥	أحب اخوتي واخواتي			

البعد السادس : وعي الذات

١	سمعتي طيبة بين الناس			
٢	أشعر بالضيق أحيانا			
٣	لست راضية عن نفسي			
٤	واثق من تصرفاتي			
٥	أصرف أحيانا بغباء			

شاكراً لك حسن التعاون،،

الباحثة

ملحق رقم (٢) مقياس دافعية الانجاز وابعاده الرئيسية



جامعة عمان العربية للدراسات العليا
Amman Arab University For Graduate Studies

كلية العلوم التربوية والنفسية
قسم علم النفس والإرشاد والتربية الخاصة

التاريخ: ٧ / ٠٩ / ٢٠١٠

الأخت الفاضلة المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد

فتسعى الباحثة إلى تحديد مستوى توافقك في كل من مفهوم الذات ودافعية الانجاز والسلوك الوسواسي ولتحقيق هذا الهدف تم بناء هذه الاستبانة لتحديد وجهة نظرك في مفهوم الذات ودافعية الانجاز والسلوك الوسواسي.

وأرجو ملاحظة أن هذه الاستبانة :

- تهدف إلى التعرف على مستوى التوافق النفسي الذي تشعرين به.
- لا توجد إجابات صحيحة وإجابات خاطئة وأن أي إجابة تعتبر صحيحة طالما أنها تعبر عن وجهة نظرك بصدق
- التأكيد على أن المعلومات التي سوف تحصل عليها الباحثة ستبقى سرية وأنها لأغراض البحث العلمي فقط. ولذلك،
- فإن المرجو منك الإجابة عن جميع فقرات الاستبانة دون أن تتركي واحدة منها . ووضع الرقم الذي يمثل وجهة نظرك بصدق، وعليه، فإن:

الدرجة (٤) تعني أنك توافقين تماما على ما ورد في الفقرة

الدرجة (٣) تعني أنك توافقين على ما ورد في الفقرة

الدرجة (٢) تعني أنك لا توافقين على ما ورد في الفقرة

الدرجة (١) تعني أنك لا توافقين أبدا على ما ورد في الفقرة

أولاً: المعلومات الأولية:

١: السنة الدراسية	(١) الأولى	(٢) الثانية	(٣) الثالثة	(٤) الرابعة
٢: مستوى التحصيل	(١) مرتفع	(٢) متوسط	(٣) منخفض	
٣: المستوى الاقتصادي	(١) مرتفع	(٢) متوسط	(٣) منخفض	
٤: المستوى الاجتماعي	(١) عزباء	(٢) متزوجة	(٣) مطلقة	(٤) أرملة

ثانياً: مقياس دافع الإنجاز

البعد الأول : المثابرة

١	امضي وقتنا طويلا في أحلام اليقظة			
٢	أنا اندفاعية في تصرفاتي			
٣	إن القيام بأي عمل بالنسبة لي شيء مهم			
٤	اشعر بالملل بسرعة عند قيامي بأي عمل			
٥	أتحمل مسؤولية اي عمل اقوم به			

العد الثاني مستوى الطموح :

١	لست راضية عن أدائي الحالي			
٢	أسعى لمصادقة من هم اصغر مني عمرا			
٣	اسعى للوصول إلى مراكز متقدمة			
٤	أنزعج اذا لم احصل على أعلى الدرجات			
٥	لدي مواهب متعددة			

البعد الثالث : السعي للتميز :

١	اختلف عن الآخرين في كثير من المواقف			
٢	لي مكانة متميزة بين صديقاتي			
٣	لدي استعداد قوي للدخول في أي منافسة			
٤	أفضل القيام بالأعمال السهلة			
٥	انتقن أي عمل اقوم به			

البعد الرابع : حسن تنظيم الوقت :

١	اعمل بدون تخطيط			
٢	لدي وقت فراغ كبير			
٣	عندما افشل بعمل معين أوجله لوقت آخر			
٤	لدي برنامج منظم للدراسة			
٥	عملي غير منظم			

البعد الخامس : التوجه للمستقبل

١	لدي خطط مستقبلية			
٢	لا أفكر في المستقبل كثيرا			
٣	لدي أهداف بعيدة المدى			
٤	المستقبل بالنسبة لي شيء غامض			
٥	أرى أن نجاح كثير من الناس هي مسألة حظ			

شاكراً لك حسن التعاون،،

الباحثة

ملحق رقم (٣) مقياس السلوك الوسواسي وإبعاده الرئيسية



جامعة عمان العربية للدراسات العليا
Amman Arab University For Graduate Studies

كلية العلوم التربوية والنفسية
قسم علم النفس والإرشاد والتربية الخاصة

التاريخ: ٧ / ٠٩ / ٢٠١٠

الأخت الفاضلة المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد

فتسعى الباحثة إلى تحديد مستوى توافقك في كل من مفهوم الذات ودافعية الانجاز والسلوك الوسواسي ولتحقيق هذا الهدف تم بناء هذه الاستبانة لتحديد وجهة نظرك في مفهوم الذات ودافعية الانجاز والسلوك الوسواسي.

وأرجو ملاحظة أن هذه الاستبانة :

- تهدف إلى التعرف على مستوى التوافق النفسي الذي تشعرين به.
- لا توجد إجابات صحيحة وإجابات خاطئة وأن أي إجابة تعتبر صحيحة طالما أنها تعبر عن وجهة نظرك بصدق
- التأكيد على أن المعلومات التي سوف تحصل عليها الباحثة ستبقى سرية وأنها لأغراض البحث العلمي فقط. ولذلك،
- فإن المرجو منك الإجابة عن جميع فقرات الاستبانة دون أن تتركي واحدة منها . ووضع الرقم الذي يمثل وجهة نظرك بصدق، وعليه، فإن:

الدرجة (٤) تعني أنك توافقين تماما على ما ورد في الفقرة

الدرجة (٣) تعني أنك توافقين على ما ورد في الفقرة

الدرجة (٢) تعني أنك لا توافقين على ما ورد في الفقرة

الدرجة (١) تعني أنك لا توافقين أبدا على ما ورد في الفقرة

أولاً: المعلومات الأولية:

السنة الدراسية	(١)الأولى	(٢)الثانية	(٣)الثالثة	(٤)الرابعة
مستوى التحصيل	(١) مرتفع	(٢) متوسط	(٣) منخفض	
المستوى الاقتصادي	(١) مرتفع	(٢) متوسط	(٣) منخفض	
المستوى الاجتماعي	(١)عزباء	(٢)متزوجة	(٣) مطلقة	(٤) أرملة

ثانياً: فقرات المقياس

البعد الأول : بعد النظافة

١	اشعر بالحاجة إلى غسل يدي دائماً			
٢	ليس لدي مشكلة في إستخدام الحمامات العامة			
٣	استغرق وقتاً طويلاً في الإستحمام			
٤	أشعر بالإشمئزاز من رؤية الحشرات			
٥	أحرص على نظافة منزلي باستمرار			

البعد الثاني : بعد الكمال والجدية

١	أنا إنسانة جدية أكثر من اللازم			
٢	أنزعج كثيراً من إنتقادات الآخرين			
٣	أقوم بمراجعة واجباتي تحاشياً للخطأ			
٤	أفضل القيام بواجباتي على أتم وجه			
٥	أنا إنسانة مثالية			

البعد الثالث : الشعور بالذنب ويقظة الضمير

١	أحاسب نفسي كثيراً وألومها			
٢	أشعر أن الله غير راض عني			
٣	ضميري يؤنبني أكثر من اللازم			
٤	لا أعرف طعم النوم في حياتي			
٥	إذا أصابتي كارثة فهذا نتيجة أفعالي			

البعد الرابع : الإهتمام بالتفاصيل والتدقيق

١	أميل إلى مراجعة أشيائي عدة مرات			
٢	أنفحص جسمي بدقة متناهية			
٣	أنا إنسانة مترددة			
٤	أقوم بترتيب غرفتي عدة مرات في اليوم			
٥	عندما اذهب إلى السوق لا أشتري من أول مرة			

البعد الخامس : التكرار والعد

١	أتأخر في أداء واجباتي الدراسية			
٢	أكرر عملية الوضوء عدة مرات في اليوم			
٣	أقوم بعد النقود عدة مرات للتأكد من صحتها			
٤	أقوم بعد اعمدة الهاتف التي تمر من أمامي			
٥	هناك أرقام معينة تجلب لي الحظ			

البعد السادس : الأفكار التسلطية

١	لا يوجد شيء يقلقني			
٢	أشعر أحيانا أن هناك من يكيد لي المكائد			
٣	توجد أفكار سخيفة تدور في رأسي			
٤	أفكر أحيانا أن القي نفسي من مكان مرتفع			
٥	هناك كلمات بذئمة تسيطر على تفكيري			

البعد السابع : الروتين

١	أنا لأحب التغيير			
٢	لدي أسلوب خاص في تنظيم شؤوني ولا أغيره			
٣	لدي نظام خاص في الأكل واللبس			
٤	أتضايق من عمل شيء جديد أمام زميلاتي.			
٥	أشعر بالتوتر عندما قوم بأي عمل جديد			

شاكراً لك حسن التعاون،،

الباحثة

مقياس مفهوم الذات في صورته النهائية



جامعة عمان العربية للدراسات العليا
Amman Arab University For Graduate Studies

كلية العلوم التربوية والنفسية
قسم علم النفس والإرشاد والتربية الخاصة

التاريخ: ٧ / ٠٩ / ٢٠١٠

الأستاذ الدكتور..... المحترم

بعد التحية:

فتسعى الباحثة إلى تحديد مستوى توافقك في كل من مفهوم الذات ودافعية الانجاز والسلوك الوسواسي ولتحقيق هذا الهدف تم بناء هذه الاستبانة لتحديد وجهة نظرك في مفهوم الذات ودافعية الانجاز والسلوك الوسواسي.

وأرجو ملاحظة أن هذه الاستبانة :

- تهدف إلى التعرف على مستوى التوافق النفسي الذي تشعرين به.
- لا توجد إجابات صحيحة وإجابات خاطئة وأن أي إجابة تعتبر صحيحة طالما أنها تعبر عن وجهة نظرك بصدق
- التأكيد على أن المعلومات التي سوف تحصل عليها الباحثة ستبقى سرية وأنها لأغراض البحث العلمي فقط. ولذلك،
- فإن المرجو منك الإجابة عن جميع فقرات الاستبانة دون أن تتركي واحدة منها . ووضع الرقم الذي يمثل وجهة نظرك بصدق، وعليه، فإن:

- الدرجة (٤) تعني أنك توافقين تماما على ما ورد في الفقرة
- درجة (٣) تعني أنك توافقين على ما ورد في الفقرة
- درجة (٢) تعني أنك لا توافقين على ما ورد في الفقرة
- درجة (١) تعني أنك لا توافقين أبدا على ما ورد في الفقرة

أولاً: المعلومات الأولية:

السنة الدراسية	(١)الاولي	(٢) الثانية	(٣) الثالثة	(٤)الرابعة
٢: مستوى التحصيل	(١) مرتفع	(٢) متوسط	(٣) منخفض	
٣: المستوى الاقتصادي	(١) مرتفع	(٢) متوسط	(٣) منخفض	
٤: المستوى الاجتماعي	(١) عزباء	(٢) متزوجة	(٣) مطلقة	(٤) ارملة

مقياس مفهوم الذات

الرقم	الفقرة	اوافق بشدة	اوافق	لا اوافق بشدة	لا اوافق
١	أنا راض عن شكلي				
٢	أتمنى لو كان جسمي مختلف عما هو عليه				
٣	قامتي رشيقة				
٤	أتمتع بمظهر لائق				
٥	عيوني جميلة				
٦	اشعر بمحبة الناس لي				
٧	أتمتع بمركز جيد بين صديقاتي				
٨	ليس لدي صديقات				
٩	لا اعرف كيف اكسب الآخرين				
١٠	ينتقدني الناس لأنفه الاسباب				
١١	إننا إنسانة ذكية				
١٢	انسي ما تعلمته بسرعة				
١٣	لا اعرف كيف احل مشكلاتي				
١٤	إستيعابي للمواد الدراسية ضعيف				
١٥	اتمتع بقدرة فائقة على التكيف				
١٦	افقد اعصابي بسهولة				
١٧	انا إنسانة خجولة				
١٨	أنا إنسانة متشائمة				
١٩	لا أعرف كيف انام				
٢٠	اشعر بالفرح والسعادة في حياتي				
٢١	علاقتي بوالدي جيدة				
٢٢	أسرتي تفخر بي				

				أسرتي لا تثق بي	٢٣
				لا أحب البقاء بالبيت	٢٤
				أحب اخوتي واخواتي	٢٥
				سمعتي طيبة بين الناس	٢٦
				اشعر بالضيق احيانا	٢٧
				لست راضية عن نفسي	٢٨
				واثق من تصرفاتي	٢٩
				اتصرف احيانا بغباء	٣٠

مقياس دافعية الانجاز في صورته النهائية

الرقم	الفقرة	اوافق بشدة	اوافق	لا اوافق	لا اوافق بشدة
١	امضي وقتا طويلا في أحلام اليقظة				
٢	أنا اندفاعية في تصرفاتي				
٣	إن القيام بأي عمل بالنسبة لي شئ مهم				
٤	اشعر بالملل بسرعة عند قيامي بأي عمل				
٥	اتحمل مسؤولية اي عمل أقوم به				
٦	لست راضية عن أدائي الحالي				
٧	أسعى لمصادقة من هم اصغر مني عمرا				
٨	اسعي للوصول إلى مراكز متقدمة				
٩	أنزعج إذا لم احصل على اعلي الدرجات				
١٠	لدي مواهب متعددة				
١١	اختلف عن الآخرين في كثير من المواقف				
١٢	لي مكانة متميزة بين صديقاتي				
١٣	لدي استعداد قوي للدخول في أي منافسة				
١٤	أفضل القيام بالأعمال السهلة				
١٥	اتقن اي عمل أقوم به				
١٦	اعمل بدون تخطيط				
١٧	لدي وقت فراغ كبير				
١٨	عندما افشل بعمل معين اؤجله لوقت آخر				

				لدي برنامج منظم للدراسة	١٩
				عملي غير منظم	٢٠
				لدي خطط مستقبلية	٢١
				لا أفكر في المستقبل كثيرا	٢٢
				لدي أهداف بعيدة المدى	٢٣
				المستقبل بالنسبة لي شئ غامض	٢٤
				ارى أن نجاح كثير من الناس هي مسألة حظ	٢٥

مقياس الوسواس القهري في صورته النهائية

الرقم	الفقرة	وافق بشدة	وافق	لا اوافق	لا اوافق بشدة
١	اشعر بالحاجة إلى غسل يدي دائما				
٢	ليس لدي مشكلة في استخدام الحمامات العامة				
٣	استغرق وقتا طويلا في الإستحمام				
٤	أشعر بالإشمئزاز من رؤية الحشرات				
٥	أحرص على نظافة منزلي باستمرار				
٦	أنا إنسانة جدية أكثر من اللازم				
٧	أنزعج كثيرا من إنتقادات الآخرين				
٨	اقوم بمراجعة واجباتي تحاشيا للخطأ				
٩	أفضل القيام بواجباتي على أتم وجه				
١٠	أنا إنسانة مثالية				
١١	أحاسب نفسي كثيرا وألومها				
١٢	أشعر أن الله غير راض عني				
١٣	ضميري يؤنبني أكثر من اللازم				
١٤	لا أعرف طعم النوم في حياتي				
١٥	إذا أصابتنى كارثة فهذا نتيجة أفعالي				
١٦	أميل إلى مراجعة أشيائي عدة مرات				
١٧	اتفحص جسمي بدقة متناهية				
١٨	أنا إنسانة مترددة				
١٩	أقوم بترتيب غرفتي عدة مرات في اليوم				
٢٠	عندما اذهب إلى السوق لا أشتري من أول مرة				
٢١	أتأخر في أداء واجباتي الدراسية				
٢٢	اكرر عملية الوضوء عدة مرات في اليوم				

				أقوم بعد النقود عدة مرات للتأكد من صحتها	٢٣
				أقوم بعد اعمدة الهاتف التي تمر من أمامي	٢٤
				هناك ارقام معينة تجلب لي الحظ	٢٥
				لا يوجد شيء يقلقني	٢٦
				اشعر أحيانا أن هناك من يكيد لي المكائد	٢٧
				توجد أفكار سخيفة تدور في رأسي	٢٨
				افكر أحيانا أن القى نفسي من مكان مرتفع	٢٩
				هناك كلمات بذيئة تسيطر على تفكيري	٣٠
				انا لأحب التغيير	٣١
				لدي أسلوب خاص في تنظيم شؤوني ولا أغيره	٣٢
				لدي نظام خاص في الأكل واللبس	٣٣
				أتضايق من عمل شيء جديد أمام زميلاتي.	٣٤
				أشعر بالتوتر عندما قوم بأي عمل جديد	٣٥

شاكراً لك حسن التعاون،،

الباحثة

نموذج تصحيح مقياس مفهوم الذات

الرقم	اوافق بشدة	أوافق	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	٤	٣	٢	١
٢	١	٢	٣	٤
٣	٤	٣	٢	١
٤	٤	٣	٢	١
٥	٤	٣	٢	١
٦	٤	٣	٢	١
٧	٤	٣	٢	١
٨	١	٢	٣	٤
٩	١	٢	٣	٤
١٠	١	٢	٣	٤
١١	٤	٣	٢	١
١٢	١	٢	٣	٤
١٣	١	٢	٣	٤
١٤	١	٢	٣	٤
١٥	٤	٣	٢	١
١٦	١	٢	٣	٤
١٧	١	٢	٣	٤
١٨	١	٢	٣	٤
١٩	١	٢	٣	٤
٢٠	٤	٣	٢	١
٢١	٤	٣	٢	١
٢٢	٤	٣	٢	١
٢٣	١	٢	٣	٤
٢٤	١	٢	٣	٤
٢٥	٤	٣	٢	١
٢٦	٤	٣	٢	١

٤	٣	٢	١	٢٧
٤	٣	٢	١	٢٨
١	٢	٣	٤	٢٩
٤	٣	٢	١	٣٠

نموذج تصحيح مقياس دافع الإنجاز

الرقم	اوافق بشدة	اوافق	لا اوافق	لا اوافق بشدة
١	١	٢	٣	٤
٢	١	٢	٣	٤
٣	٤	٣	٢	١
٤	١	٢	٣	٤
٥	٤	٣	٢	١
٦	٤	٣	٢	١
٧	١	٢	٣	٤
٨	٤	٣	٢	١
٩	٤	٣	٢	١
١٠	٤	٣	٢	١
١١	٤	٣	٢	١
١٢	٤	٣	٢	١
١٣	٤	٣	٢	١
١٤	١	٢	٣	٤
١٥	٤	٣	٢	١
١٦	١	٢	٣	٤
١٧	١	٢	٣	٤
١٨	١	٢	٣	٤
١٩	٤	٣	٢	١
٢٠	١	٢	٣	٤
٢١	٤	٣	٢	١
٢٢	١	٢	٣	٤

١	٢	٣	٤	٢٣
٤	٣	٢	١	٢٤
٤	٣	٢	١	٢٥

نموذج تصحيح مقياس الوسواس القهري

الرقم	اوافق بشدة	اوافق	لا اوافق	لا اوافق بشدة
١	١	٢	٣	٤
٢	٤	٣	٢	١
٣	١	٢	٣	٤
٤	١	٢	٣	٤
٥	١	٢	٣	٤
٦	١	٢	٣	٤
٧	١	٢	٣	٤
٨	١	٢	٣	٤
٩	١	٢	٣	٤
١٠	١	٢	٣	٤
١١	١	٢	٣	٤
١٢	١	٢	٣	٤
١٣	١	٢	٣	٤
١٤	١	٢	٣	٤
١٥	١	٢	٣	٤
١٦	١	٢	٣	٤
١٧	١	٢	٣	٤
١٨	١	٢	٣	٤
١٩	١	٢	٣	٤
٢٠	١	٢	٣	٤
٢١	١	٢	٣	٤
٢٢	١	٢	٣	٤

٤	٣	٢	١	٢٣
٤	٣	٢	١	٢٤
٤	٣	٢	١	٢٥
١	٢	٣	٤	٢٦
٤	٣	٢	١	٢٧
٤	٣	٢	١	٢٨
٤	٣	٢	١	٢٩
٤	٣	٢	١	٣٠
٤	٣	٢	١	٣١
٤	٣	٢	١	٣٢
٤	٣	٢	١	٣٣
٤	٣	٢	١	٣٤
٤	٣	٢	١	٣٥

جامعة عمان العربية

كلية العلوم التربوية والنفسية

قسم علم النفس والإرشاد والتربية الخاصة

برنامج إرشاد جمعي يستند الى النظرية السلوكية المعرفية في تحسين مفهوم الذات
ورفع دافعية ألتجاز لخفض السلوك الوسواسي لدى مجموعة من طالبات
المرحلة الجامعية في المملكة العربية السعودية

جلسات البرنامج

يتكون هذا البرنامج من خمسة عشرة جلسة إرشادية بواقع جلسة كل أسبوع بفترة زمنية ساعة إلى ساعة ونصف وقد تم إعداد هذه الجلسات من خلال الرجوع إلى المراجع المتخصصة وما تم تناوله الأبحاث والدراسات في هذا المجال.

الأهداف العامة للبرنامج

يتوقع بعد الإنتهاء من هذا البرنامج ان تتحقق الأهداف التالية :

- ١- تحسين مفهوم الذات عند الأعضاء المشاركين
 - ٢- رفع مستوى ألدافعية عند أعضاء المجموعة
 - ٣- خفض مستوى السلوك الوسواسي عند أفراد المجموعة
 - ٤- ألاستفادة من مهارات أالإرشاد السلوكي المعرفي وتطبيقها في الحياة اليومية :
- ملاحظة / سوف يتم عرض الاجراءات من خلال العرض التفصيلي للجلسات
- ويبين الجدول التالي جلسات البرنامج الإرشادي وأهداف كل جلسة :

ملاحظات	الأهداف	موضوع الجلسة	الجلسة
يبدأ عمل الجلسات بعد تطبيق المقياس القبلي والذي على أساسه تم اختيار العينة	- أن يقوم المرشد بالتعريف بنفسه - أن يتم التعارف بين أعضاء المجموعة - أن يقدم المرشد فكرة عن الإرشاد الجماعي - أن يعرف الأعضاء أسس ومعايير الإرشاد الجماعي	التعارف بين الأعضاء والتعريف بالبرنامج وتوضيح المعايير الزمن : ساعة ونصف	الأولى
	أن تتعرف الطالبات على مفهوم الذات وأبعاده المختلفة أن تتعرف الطالبات على مفهوم الدافع للإنجاز وتأثيره على السلوك والأداء الأكاديمي . أن تتعرف الطالبات على مفهوم الوسواس القهري من حيث الأعراض والاسباب .	مفهوم الذات ودافع الإنجاز والوسواس القهري، الزمن ساعة ونصف	الثانية
	- أن تتعرف الطالبات على الأساس النظري للعلاج السلوكي وأساليبه ومبررات استخدامه	العلاج السلوكي المعرفي الزمن : ساعة ونصف	الثالثة
	- التعرف على مفهوم الإسترخاء العضلي - التعرف على أهمية التدريب على الإسترخاء العضلي ومبررات استخدامه. لتدريب على إستراتيجية الاسترخاء من خلال لعب الدور .	الإسترخاء العضلي الزمن : ساعة ونصف	الرابعة
	- التعرف على مفهوم حل المشكلات - التعرف على أهمية التدريب على هذه المهارة - التدريب على مهارة حل المشكلات وتوليد البدائل	مهارة حل المشكلات الزمن ساعة ونصف	الخامسة

	لتعرف على مهارة ضبط الذات والمهارات المرتبطة بها	ضبط الذات	السادسة
	- التعرف على نظرية ألبرت آيسن - التمييز بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية	التمييز بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية الزمن : ساعة ونصف	السابعة
	- التعرف على مفهوم العزو - التعرف على تأثير بعض المعتقدات على الإنجاز مثل الحسد - الواجب البيتي	أمثلة تطبيقية ، العزو والحسد الزمن : ساعة ونصف	الثامنة
	- التعريف بمهارة وقف التفكير - التبرير المنطقي للتدريب على هذه المهارة - إستعراض خطوات هذه المهارة - الواجب المنزلي	وقف التفكير الزمن : ساعة ونصف	التاسعة
جلسات التالية مرتبطة بشكل أساسي بإضطراب الوسواس القهري	- الإستبصار بطبيعة الوسواس والأفعال القهرية - الإستبصار بالأعراض الشائعة للوسواس القهري - الإستبصار بأسباب الوسواس والأفعال القهرية - الإستبصار بمعايير التمييز بين الأعراض في حالتها العادية وحالتها الشديدة	الإستبصار بإضطراب الوسواس القهري الزمن : ساعة ونصف	العاشرة
	- الإستبصار بالفنيات العلاجية - التعرف على هذه الفنيات والإعداد للمعالجة	الفنيات العلاجية الزمن : ساعة	الحادية عشرة
	التدريب على مواجهة المواقف التي تثير الأفعال القهرية من خلال التعريض التخيلي	التعريض التخيلي الزمن : ساعة	الثانية عشرة
	التدريب على التعريض بالتدرج للمواقف الفعلية التي تثير الأفعال القهرية مع منع الإستجابة	لتعريض الميداني المتدرج مع منع الإستجابة الزمن : ساعة	الثالثة عشرة

	التدريب على التعريض المباشر للمواقف الفعلية التي تستثير الأفعال القهرية	التعريض الميداني المباشر مع منع الإستجابة - الزمن : ساعة	الرابعة عشرة
	- تقييم البرنامج الإرشادي - تطبيق الإختبار البعدي	ختامية	الخامسة عشرة

الجلسات

يتم الإتفاق على الجلسات بعد عقد عدة لقاءات مع افراد المجموعة أي الطالبات المشاركات وهن من طالبات مقرر علم النفس التربوي للعام الجامعي ١٤٣١/١٤٣٢ وهذه اللقاءات هي من أجل التخطيط للتطبيق العملي للبرنامج الذي تمت الموافقة عليه بعد إجراء عملية القياس اللازمة وتطبيق المقاييس الخاصة بمتغيرات الدراسة .

الجلسة الأولى / تمهيدية

الزمن : ساعة ونصف

أهداف الجلسة :

- أن يتم التعارف بين أعضاء المجموعة وبين المرشدة
- أن يتم التعريف بأهداف البرنامج الإرشاد الجماعي
- أن يتم التعريف بمعايير البرنامج والأسس التي يقوم عليها البرنامج
- ان يتم التعرف على توقعات الأعضاء من البرنامج الإرشادي

الهدف الأول التعارف : ٢٠ دقيقة

الإجراءات :

تطلب المرشدة من الأعضاء الجلوس على شكل حلقة وتقوم بالتعريف بنفسها بشكل أوضح مما يعرفه عنها أفراد المجموعة وذكر بعض صفاتها الشخصية والهدف من ذلك هو كسر الحواجز إلى حد ما مع أعضاء المجموعة ثم تطلب المرشدة من أعضاء المجموعة بالترتيب الاسم ، التخصص ، مكان السكن وهوايتها المفضلة وبعد الإنتهاء من ذلك تقوم المرشدة بذكر الأسماء والطلب من كل عضو أن تعرف إسم زميلتها مع التأكيد على أن مناداة الفرد بإسمه تزيد من جو الثقة والألفة بين أعضاء المجموعة .

التعريف بالبرنامج :

تقوم المرشدة بتعريف الإرشاد النفسي بشكل عام والإرشاد الجماعي بشكل خاص بقولها بان الإرشاد الجماعي هو لقاء مجموعة من الأفراد لديهم مشكلات متشابهة وهذا من شأنه أن يقلل من الشعور بالإختلاف والإحساس بالوحدة في هذا العالم وأن الإرشاد الجماعي خبرة مميزة يكتسب فيها الفرد العديد من الخبرات والمهارات بعد ذلك أن ينقلها إلى حياته اليومية بعيدا عن جلسات البرنامج ، كما تضيف المرشدة إلى أن المشكلات في حياة الناس شئى طبيعى ومتوقع وأن هناك العديد من الطرق للتخلص من هذه المشكلات ومن هذه الطرق الإرشاد الجماعي .

المعايير :

تقوم المرشدة بتوضيح المعايير والأسس التي يقوم عليها الإرشاد الجماعي على النحو التالي والتأكيد عليها :

- يحق لأي عضو الإنسحاب من البرنامج بعد الجلسة الأولى فقط
- الإلتزام بحضور الجلسات في المكان والزمان المحددين
- حرية التعبير عن الرأي مسموحة ما لم تمس هذه الحري أحدًا من الأعضاء

- الصدق والصراحة والإلتزام بذكر الحقيقة قدر الإمكان
- الحفاظ على مبدأ السرية وهذا شرط أساسي للإستمرار بالبرنامج
- الإصغاء الجيد وإحترام الآخر حتى لو خالفه الرأي
- يحق لأي عضو من الأعضاء الحديث مع المرشدة قبل أو بعد الجلسات للتواصل معها لأي سبب من الأسباب .

أنهاء الجلسة :

الواجب البيتي : كتابة مجموعة من التوقعات المرجوة من البرنامج الإرشادي وأية ملاحظات أخرى . بعد ذلك تقوم المرشدة بالطلب من أحد أعضاء المجموعة بتلخيص ما تم عرضه خلال الجلسة وأعطاء فرصة لبعض الإستفسارات أن وجدت وتوزيع مادة مطبوعة حول البرنامج أهدافه ومعاييرهِ للإطلاع عليها بشكل جيد بعد إنتهاء الجلسة .

الجلسة الثانية

مفهوم الذات ودافع الإنجاز والوسواس القهري

الزمن : ساعة ونصف

أهداف الجلسة :

- مناقشة سريعة لما تم عرضه في الجلسة السابقة والواجب البيئي

- التعريف بمفهوم الذات وأبعاده المختلفة

- تعريف دافعية الإنجاز والعوامل المؤثرة فيها مع إعطاء أمثلة

- تعريف الوسواس القهري أعراضه أسبابه وعلاجه

الفنيات المستخدمة : الحوار والنقاش .

- التعريف بمفهوم الذات : ٢٥ دقيقة .

- الإجراءات :

تقوم المرشدة بتقديم تعريف لمفهوم الذات بقولها انه مجموعة الصفات والتقييمات التي يدركها التي

يدركها الفرد عن نفسه وهناك ذات مثالية وذات مدركة وذات واقعية ومفهوم الذات هو شئ متغير

وقابل للتعديل والتطوير وهو محصلة الوراثة والبيئة والخبرات التي يعيشها الفرد منذ الطفولة ولهذا

المفهوم العديد من الأبعاد فهناك مفهوم الذات الجسدي ومفهوم الذات الأسري ومفهوم الذات الاجتماعي

ومفهوم ذات أكاديمي ومعرفي

كما أن مفهوم الذات يؤثر على سلوك الفرد وبناء عليه يسلك فإذا كان مفهوم الذات إيجابياً فسوف يسلك بإيجابية وإذا كان مفهوم الذات سلبياً فسوف يسلك بسلبية . ثم تقوم المرشدة بعد ذلك بالطلب من الأعضاء الكتابة على ورقة مجموعة من الصفات التي تعتقد انها موجودة فيها ومن ثم قراءتها أمام المجموعة ومن ثم تطلب المرشدة من كل عضو أن تذكر صفات زميلتها .

-دافع الإنجاز: الزمن ٢٥ دقيقة

-الاجراءات:

تقوم المرشدة بتقديم تعريف لدافع الإنجاز بأنه سعي الفرد للنجاح والتميز في أداء المهام والرغبة في تحقيق سبق على الآخرين ، وتضيف بأن الناس عادة يختلفون في هذا الدافع وهناك مجموعة من الصفات تتوفر في الأشخاص من ذوي الإنجاز المرتفع مثل تحمل المسؤولية والمثابرة والإستقلالية والسعي نحو التميز . وهناك مجموعة من التفسيرات لوجود هذا الدافع عند الأفراد - تقوم المرشدة بعرضها بإختصار وتقدم فكرة عن العوامل التي تؤثر على دافع الإنجاز عند الفرد مثل التنشئة الأسرية وبالذات أسلوب تربية الأم للطفل في سنوات عمره الأولى .

- الوسواس القهري : الزمن ٢٥ دقيقة

الاجراءات :

تقوم المرشدة بتقديم تعريف مختصر لإضطراب الوسواس القهري على انه مجموعة من الأفكار المتسلطة على الفرد والتي من الصعب مقاومتها وقد يرافق هذه الأفكار سلوكيات قهرية جبرية ملحة تجعل الفرد يمارسها على الرغم من سخافتها وعدم جدواها ويشعر بالتوتر إذا قاومها . ثم تعطي المرشدة عرضاً مختصراً لأشكال الوسواس وبعض الأفعال القهرية وأسبابها

الواجب البيتي : ١٥ دقيقة

بعد العرض السريع للموضوعات السابقة تطلب المرشدة من الأعضاء الواجب البيتي الآتي :

توزع المرشدة ورقة عليها اسئلة ثلاث على كل عضو إحضارها في الجلسة القادمة :

- ماهي الصفات التي تعتبرها إيجابية في شخصيتك ؟ وما هي الصفات التي ترغب في أن تتوفر فيك.

- ماهي أهم الإنجازات في حياتك وما هي الأهداف التي تسعى إلى تحقيقها ؟

- ما هي أهم الأفكار التي تراودك وتشعرين أنها مسيطرة عليك ؟

الجلسة الثالثة

العلاج السلوكي المعرفي

الزمن ، ساعة ونصف

الأهداف :

- مناقشة الواجب البيئي
- التعرف على مفهوم العلاج النفسي
- التعرف على العلاج السلوكي المعرفي
- التعرف على فنيات العلاج السلوكي المعرفي

الإجراءات :

الواجب البيئي :

تقوم المرشدة بالترحيب بالأعضاء وشكرهن على الحضور والإلتزام ومن ثم تقوم بمناقشة الواجب البيئي وتبادل وجهات النظر مع الأعضاء عند إستعراض الإجابات .

التعرف على مفهوم العلاج النفسي :

تبدأ المرشدة الحديث عن تعريف العلاج النفسي بقولها انه مجموعة من الطرق النفسية تستخدم لعلاج مشكلات ذات صبغة إنفعالية من خلال معالج مؤهل علميا وأكاديميا لمساعدة الأفراد على حل مشكلاتهم الخاصة .

وتضيف المرشدة أن العلاج النفسي قديم قدم الإنسانية فكم من فرد قد يلجأ للآخرين لطلب مشورة أو مساعدة من صديقة أو اخت أو أم أو مدرسة... الخ

العلاج السلوكي:

تبدأ المرشدة الحديث عن الأساليب العلاجية النفسية بشكل عام حيث أنه يوجد أكثر من أسلوب علاجي ومن بينها العلاج السلوكي المعرفي والذي تكثر إستخداماته في الوقت الحالي لما يحققه في علاج الكثير من المشكلات وهو عبارة عن مجموعة من الأساليب السلوكية والمعرفية تعتمد في أساسها على تغيير الأفكار والبنية المعرفية ومن ثم يتغير السلوك وهو يستخدم مع العديد من المشكلات النفسية والإجتماعية ويناسب جدا الأشخاص الراشدين .

فنيات العلاج السلوكي المعرفي :

ما يميز الإرشاد السلوكي المعرفي هو تعدد أساليبه وفنياته وقد يكون هذا سببا كبيرا في نجاحه للعديد من المشكلات والإضطرابات وتعرض المرشدة بعضا من هذه الفنيات مثل الإسترخاء العضلي ، حل المشكلات ، ضبط الذات ، العلاج العقلي العاطفي ، توكيد الذات والتحصين التدريجي... الخ وفي نهاية الجلسة تطلب المرشدة الإجابة على مجموعة من الأسئلة يتم توزيعها على الأعضاء وهي:

- هل حدث وأن طلبتي مساعدة نفسية من أحد ؟
- كيف تتعاملي مع الصعوبات التي تواجهك ؟
- هل حدث وأن طلبتي مساعدة من أحد المختصين ؟ متى ؟ وكيف ؟ ولماذا ؟

الجلسة الرابعة

الإسترخاء العضلي

الزمن : ساعة ونصف

الأهداف :

- مناقشة الواجب البيتي

- التعريف بفنية الإسترخاء : ١٠ دقائق

- التعرف على أهمية الإسترخاء في الحياة اليومية

- التدريب على خطوات الإسترخاء

الأساليب المستخدمة : المناقشة والحوار ، لعب الدور

يتم الترحيب بأعضاء وشكرهم على الحضور والالتزام ومناقشة الواجب البيتي .

تقوم المرشدة بإعطاء فكرة عن فنية الإسترخاء من كونها إحدى فنيات العلاج السلوكي والتي تطورت على يد جابكسون عام ١٩٥٨ وهي مجموعة من التمرينات الجسدية من شأنها أن تؤدي إلى راحة نفسية .

مبررات التدريب على مهارة الإسترخاء ٢٠ دقيقة .

تضيف المرشدة : انه قبل أن نتدرب على هذا الأسلوب علينا أن نتعرف على مبررات إستخدامه وهي أن الكثير من حالات القلق وعدم الثقة بالنفس والإنفعالات المتنوعة كلها يصاحبها ردود فعل جسدية عضلية وفسولوجية

ومن هنا فإننا إذا وصلنا إلى حالة الإسترخاء هذه فإننا نستطيع أن نتحكم بإنفعالاتنا وتضيف المرشدة أيضا بأنه عندما يتدرب الفرد على هذه المهارة تصبح بالنسبة له عادة يمكن أن يمارسها بشكل يومي إذا أراد ويصبح أكثر قدرة على التحكم بنفسه وإنفعالاته وأكثر ثقة بنفسه ومفهومه عن ذاته يصبح أكثر إيجابية وهذا ما أشارت إليه الدراسات .

التدريب على المهارة : ساعة

تقوم المرشدة من مكانها وتطلب من إحدى الأعضاء بأن تطبق عليها المهارة بالطبع بعد تجهيز مقعد مريح يساعد على تحقيق هذه الفنية بنجاح ، بعد ذلك تطلب منها أن تغمض عينيها وتبقى في حالة من التركيز لسماع التعليمات ومن ثم تقوم بالضغط على اليد اليسرى وإغلاقها تماما إلى ان تشعر بوجود التوتر وبعد ذلك تفتحها وتسندها إلى يد المقعد وبعد ذلك تنتقل إلى اليد اليمنى وتقوم بنفس الشيء ثم تنتقل إلى أجزاء أخرى من الجسم مثل الرأس حيث تطلب منها أن تحني رأسها إلى الأمام حتى يلتصق بالصدر إلى أن تشعر بالتوتر والتعب لمدة ثوان ومن ثم ترجع إلى حالتها الطبيعية ومثل ذلك مع الرقبة وعضلات الوجه والجبهة والأسنان والكتفين والمعدة والساقين والقدمين بحيث تشمل هذه التمرينات جميع أجزاء الجسم ، بعد ذلك تقوم المرشدة بإعطاء بعض الملاحظات على هذه المهارة من أنها تحتاج إلى عشرين دقيقة مع المرشدة وخمسة عشرة دقيقة عندما يقوم بها فرد مع نفسه .

بعد ذلك يتم سؤال المسترشدة عن نسبة الإسترخاء الذي وصلت إليه وعن شعورها أثناء القيم بهذه المهارة ، وبعد ذلك يتم الطلب من مسترشدة أخرى أن تطبق هذه المهارة مع زميلة لها .

يتم إنهاء الجلسة مع تلخيص سريع لما دار فيها وإعطاء الواجب البيتي وهو تطبيق هذه المهارة عند الذهاب إلى النوم .

الجلسة الخامسة

مهارة حل المشكلات

الزمن : ساعة ونصف

الأهداف :

- التعرف على مهارة حل المشكلات

- أهمية التدريب على مهارة حل المشكلات

- التدريب على مهارة حل المشكلات

- الواجب البيتي

يتم الترحيب بالأعضاء والبدء بالحديث عن موضوعات عامة لكسر حاجز الملل لدى المشاركات ومن ثم مناقشة الواجب البيتي المرتبط بالجلسة السابقة .

مهارة حل المشكلات :

تبدأ المرشدة الحديث عن تعريف مبسط لهذه المهارة بأنها أسلوب علمي ومنظم للتعامل مع مشكلات الحياة اليومية هو أسلوب تم إستخلاصه من مجموعة من نظريات علم النفس وليس نظرية واحدة ولكن هناك شبه واضح في هذه النماذج .

أهمية التدريب على مهارة حل المشكلات :

توضح المرشدة بأن المشكلات من الأمور العادية في حياة الناس وان وجود مشكلات في حياة الفرد هي شئ طبيعي ومتوقع في كل مراحل الحياة وعند جميع البشر على شتى مستوياتهم الإجتماعية والإقتصادية وبناء على ذلك فإن مواجهة هذه المشكلات شئ لا بد منه وهذا يعتبر من مؤشرات ومظاهر الصحة النفسية وهو قدرة الفرد على حل مشكلاته بمواجهتها وليس التهرب منها ، وتؤكد المرشدة أننا في هذه المهارة الهدف هو أن نتدرب على أي مشكلة تواجهنا وليس مشكلة معينة بالذات .

التدريب على مهارة حل المشكلات :

تقوم المرشدة بتوزيع نموذج لبعض المشكلات التي قد توجهها الطالبة أثناء دراستها الجامعية على

النحو التالي :

مشكلات نفسية	مشكلات صحية	مشكلات أسرية	مشكلات دراسية	مشكلات إجتماعية

بعد التعرف على طبيعة المشكلات التي قد تواجه الطالبات تقوم المرشدة بعرض لنموذج حل المشكلات

وذلك من خلال الخطوات التالية :

- توجيه عام

- تحديد المشكلة وصياغتها

- توليد البدائل

- اتخاذ القرار

- التحقق من الحل

ويعرف الإتجاه العام من أن المشكلات هي جزء من حياة الفرد ولا بد من مواجهتها بواقعية وتعقل ونشاط .

أما صياغة المشكلة فتتضمن صياغة إجرائية للمشكلة وتحديد عناصرها والتعرف على المعلومات المناسبة لتحديد الأهداف النهائية والوصول إلى الحل .

أما مرحلة توليد البدائل فتشير إلى مهمة إعداد قائمة بالحلول الممكنة المناسبة للمواقف الخاصة بالمشكلة

أما مرحلة إتخاذ القرارات فتشير إلى إختيار بديل أو طريق من هذه البدائل ويتضمن ذلك إختيار أكثر الطرق فاعلية والمعيار هنا يكون أيها يحقق نتائج قريبة المدى وأيها أكثر نجاحا وقابلية للتحقيق .

والمرحلة الأخيرة هي مرحلة التحقق من الحل وذلك بعد مرحلة التطبيق الفعلي ومقارنة النتائج الحقيقية بالنتائج المتوقعة وهذا بالطبع يتم حسمه بعد تطبيق الحل .

بعد تقديم هذه الخطوات وتوضيحها يتم إختيار إحدى المشكلات التي تم عرضها ومن ثم تناولها من جميع الخطوات السليقة والطلب من الأعضاء تقديم البدائل وإقتراح الحلول المناسبة .

بعد ذلك يتم تلخيص الجلسة وإعطاء الواجب البيتي وهو عبارة عن مشكلة تم التعرض لها وكيف يمكن مواجهتها .

الجلسة السادسة

مهارة ضبط الذات

الزمن : ساعة ونصف

الأهداف :

- التهيئة للجلسة ومناقشة الواجب البيتي
- ان يتعرف الأعضاء على مفهوم ضبط الذات
- أن يتعرف أعضاء على العناصر المرتبطة بضبط الذات وهي : وضع المعايير والمراقبة الذاتية والتقويم الذاتي والتعزيز الذاتي
- التدريب على هذه المهارات وإعطاء الواجب البيتي

الإجراءات :

تبدأ المرشدة بالترحيب بالأعضاء وشكرهن على الحضور والإلتزام ومناقشة الواجب البيتي المرتبط بالجلسة السابقة وتقوم المرشدة بتعزيز أي إنجاز مناسب وجيد .

التعرف على مهارة ضبط الذات :

تبدأ المرشدة الحديث عن مهارة ضبط الذات أنها مهارة ذات أهمية كبير جدا في حياة الفرد وتعتمد إلى درجة كبيرة على تأجيل الإشباع ومقاومة الإغراء والتردد والتسويف والتأجيل إضافة إلى القدرة على التحكم بالإنفعالات والضغوط التي تواجه الفرد في حياته اليومية ،

فعلى سبيل المثال الطالبة التي تفضل البقاء في البيت من أجل المذاكرة عن الذهاب على حفلة فهذا يدل على قدرتها على ضبط ذاتها،

الأساس النظري لهذه المهارة :

يرى كانفر ١٩٨٠ Kanfer ان الأساس المنطقي لهذه المهارة يستند إلى عدة أمور منها :

- أن كثير من السلوكيات لا يمكن تعديلها إلا من خلال الفرد نفسه مثل الغضب والعدوان وتدني مفهوم الذات وضعف الإنجاز كل هذه السلوكيات الفرد هو مسؤول عنها .

- كثير من المشكلات السلوكية مرتبطة بردود الفعل الذاتية نحو المواقف وبعض الأنشطة المعرفية مثل التفكير والتخيلات والتخطيط فإذا كان لدى الفرد مخزون سلوكي للتصرف على أساس أفكاره فإن تغيير الإستجابات المعرفية يصبح المهمة الأولى في عملية المساعدة وهذه تكون مسؤولية المسترشد.

- كثير من الأفراد لديهم مشكلات مع ذواتهم ولكن لا يعرفون كيف يغيرون أنفسهم وإشراكهم في برامج إرشادية يرفع من مستوى دافعيتهم للتغيير .

- إن نموذج ضبط الذات يعتمد على تغيير وتعديل السلوك في مواقف عدة وليس الموقف الحالي وهو يعالج جذور المشكلة وليس أعراضها .

أساليب الضبط الذاتي :

تبدأ المرشدة الحديث عن مهارات الضبط الذاتي والتي يتم التدريب عليها وهي : ضبط المثيروا اختيار المعايير الذاتية والمراقبة الذاتية والتعزيز الذاتي .

ضبط المثير ويكون ذلك عندما يهيئ الفرد الظروف للتقليل من سلوك أو زيادته ويكون ذلك على سبيل المثال عندما يتم ترتيب الظروف بحيث تسمح بممارسة السلوك بشكل مناسب على سبيل المثال : طالبة ترغب بالذاكرة بتركيز عالي تقوم بترتيب المكان بما يناسب هذه المهارة مثل الجلوس على المقعد للإستعداد وتحضير الأدوات والبعد عن المشتتات .

أما إختيار المعايير: فيكون عندما يضع الفرد لنفسه مستويات معينة من الأداء كأن تقول المسترشدة لنفسها إنني سأقرأ اليوم عشرون صفحة وقد يتبع ذلك شكلا من أشكال التعزيز الذاتي عندما تقوم المسترشدة بمكافأة نفسها إذا قامت بالأداء المطلوب مثل شرب كوب عصير أو قراءة مجلة... الخ
أما التعليمات الذاتية فتكون عندما نخاطب أنفسنا بعبارات إيجابية أو سلبية وهذا ما يسمى حديث النفس وهو نوع من التوجيهات التي يقدمها الفرد لنفسه كأن تقول المسترشدة لنفسها أنا أستطيع أن التغلب على الصعوبات ، إنا إنسانة جيدة وبالتالي فإن هذه التوجيهات سوف تتعكس على السلوك.

التقويم الذاتي : وهو إعطاء تقييمات بسيطة للسلوك الذي يقوم به الفرد مثلا عدد الصفحات المقروءة ، درجة الإتقان للمهام المطلوبة ، عدد ساعات المذاكرة وهذه الفنية حتى تكون ذات قيمة فلا بد تقديم تعزيز ذاتي .

بعد ذلك يتم إنهاء الجلسة وشكر الأعضاء على الحضور والمشاركة وإعطاء الواجب البيتي وهو عبارة عن تطبيق عملي لهذه المهارة وهو على النحو التالي :

الوقت والتاريخ	تكرار التوتر	الأحداث الخارجية	التعامل السلوكي	الأفكار الذاتية بعد حدوث الموقف

الجلسة السابعة

التمييز بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية

الزمن : ساعة ونصف

الأهداف :

- مناقشة الواجب البيئي
 - التعرف على نظرية البرت أليس
 - التمييز بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية
 - الإنهاء والواجب البيئي
- تبدأ الجلسة بالترحيب بالأعضاء وشكر وتعزيز على الحضور ومناقشة الواجب البيئي وتعزيز كل من قامت به بشكل جيد وتشجيع الإستجابات الغير مناسبة .

التعرف على نظرية ألبرت أليس:

تبدأ المرشدة بإعطاء فكرة توضيحية عن نظرية أليس في التفكير وتفسير إضطراب الناس ومشكلاتهم بان أساس هذه المشكلات راجع إلى طريقة تفكير الناس وليس إلى الظروف بحد ذاتها وإنما إلى طريقة التفكير التي يتبناها الناس ونظرتهم إلى المشكلات وإلى المواقف التي تحيط بهم ومن هنا يبدأ الإضطراب الإنفعالي

بعد ذلك تقوم المرشدة بعرض تقديمي حول نظرية الـ A يعني الحدث اما الحرف B فيعني نسق الفرد في التفكير ومعتقداته عن الموقف المحيط به اما الحرف C فيشير إلى النتيجة المتوقعة بعد عملية التفكير والتي قد تكون مشاعر سلبية أو رفض أو قلق أو اكتئاب ... الخ

بعد ذلك تقوم المرشدة بعرض لمجموعة الأفكار التي تكلم عنها أليس والتي يعتبرها موجودة في كل الثقافات الإنسانية تقريبا ويكتسبها من التنشئة الإجتماعية وبعد ذلك تصبح نمط في التفكير عند الفرد

ويصبح فيما بعد يتعامل مع الأحداث بناء على هذه الأفكار ، ومن هذه الأفكار : على جميع الناس ان يحبوني - لكل مشكلة حل واحد ومن المؤسف أن لا نصل إليه - السعي للوصول إلى الكمالية - الإنشغال بمشكلات الآخرين - يجب أخذ كل الإحتياجات اللازمة من أجل منع وقوع المحذور .

بعد عملية التوضيح هذه تبدأ عملية النقاش بين المرشدة والأعضاء وذكر لماذا تعتبر الأفكار السابقة غير عقلانية وما هي النتائج المترتبة على هذا النوع من التفكير وكيف أن هذه الأفكار تجلب لصاحبها التعاسة والشقاء ومن ثم تطلب المرشدة من كل عضو ذكر مثال من الواقع وتوضيح لماذا أن هذه الفكرة غير عقلانية .

بعد ذلك تتم عملية الإنهاء بعد عمل ملخص بسيط حول مجريات الجلسة وإعطاء تعزيز على الحضور والإلتزام وإعطاء الواجب البيتي وهو على النحو التالي :

الموقف	الفكرة اللاعقلانية	الفكرة العقلانية

الجلسة الثامنة

الأفكار السلبية / تطبيق عملي للجلسة السليقة

أهداف : الزمن : ساعة ونصف

- مناقشة الواجب البيتي
- التعرف على نظرية العزو
- التعرف على علاقة الحسد بالأنجاز
- الفنيات المستخدمة : الحوار ، المناقشة وتفنييد الأفكار الغير عقلانية

الإجراءات :

تبدأ المرشدة بالترحيب بالأعضاء وشكرهن على الحضور والمواظبة على عمل الواجب البيتي وتقوم بالتعليق على الواجب البيتي وتعزيز الإجابات المناسبة .

تبدأ المرشدة الحديث بالقول أننا في الجلسة السابقة قدمنا عرضاً لنظرية أليس وتناولنا الأفكار الغير عقلانية أما اليوم فسوف نتكلم عن أفكار شائعة وغير عقلانية وهي الطريقة التي يعزو فيها الأفراد عوامل النجاح والفشل في حياتهم حيث أن كثير من الناس يعزون فشلهم إلى عوامل خارجية غير قابلة للتحكم والضبط ، وتضيف أن الطريقة التي نعزو فيها الفشل

والنجاح في الحياة تؤثر على سلوكنا في المرات القادمة فلو نجحنا في مهمة فسوف نفكر في سبب النجاح ولو فشلنا فسوف نعزو فشلنا إلى أسباب ، ومن هنا فعلينا أن نتعرف على نظام العزو الموجود لدينا فلو كان العزو خارجي فلن يؤثر ذلك على الأداء لأن مصدر التحكم خارجي وليس لنا سيطرة عليه أما لو كان نظام العزو داخلي فإن الأداء سوف يتحسن لأن السيطرة عليه سوف تكون ممكنة وسوف يرتفع مستوى الأداء .

تقوم المرشدة بتوزيع نموذج موضح عليه ماييلي وتطلب من الأعضاء الإجابة عليه خلال الجلسة ومن ثم مناقشته :

عزو النجاح والفشل	الموقع/ خارجي او داخلي	درجة الثبات	مستوى التحكم
القدرة			
الشخصية			
الجهد			
إستراتيجية الدراسة			
الصحة			
مستوى الطاقة			
صعوبة المهمة			
الحظ			

بعد مناقشة الفكرة السابقة من خلال إجابات الأعضاء يتم تناول الفكرة الشائعة والتي تسيطر على تفكير العديد من الطالبات وهي الحسد وقد يكون الرد المتوقع أن الحسد موجود وتم ذكره في القرآن الكريم فيكون رد المرشدة نعم ولكن المقصود بذلك تمني زوال النعمة وليس الفكرة التي نتناولها الآن إن التفكير بالحسد على النحو الشائع يعطل السلوك ويجمد و ويبدد الطاقة وأن الفكرة القائلة بأن مذاكرتي قلت لأن زميلاتي يحسدوني وبالتالي إنخفضت درجاتي هذه فكرة غير عقلانية لأن مجرد التفكير بالحسد والإنشغال به قلل من الجهد وبدد الطاقة وبالتالي تأثر مستوى الإنجاز عما كان موجود في السابق وهذا بالضبط ما يحدث ولكن مضاعفة الجهد بعيدا عن هذه المعتقدات سوف يؤدي إلى النجاح والنجاح يؤدي على مزيد من النجاح .

بعد ذلك يتم إنهاء الجلسة بعد إجراء ملخص سريع من قبل أحد الأعضاء وشكرهن على المشاركة والتعاون خلال الجلسة وإعطاء الواجب البيتي وهوتسجيل مراقبة ذاتية لبعض السلوكات المتبعة .

الجلسة التاسعة

مهارة وقف التفكير

الزمن : ساعة ونصف

الأهداف :

- التعريف بمهارة وقف التفكير
- التبرير المنطقي لمهارة وقف التفكير
- خطوات التدريب على مهارة وقف التفكير
- الواجب البيتي

الفنيات المستخدمة : الحوار ، النقاش ولعب الدور

الإجراءات :

تبدأ المرشدة الجلسة بالترحيب بالأعضاء وشكرهم على الألتزام بالحضور ومناقشة الواجب البيتي وتعزيز الإجابات المناسبة .

بعد ذلك يتم الإنتقال إلى الحديث عن مهارة وقف التفكير بالقول بأن هذه المهارة مهارة إهتم بها الإسلام وفيها توجيه قرآني واضح بقوله تعالى : " وإما ينزغنك من الشيطان نزغ فاستعد بالله إنه سميع عليم * إن الذين إتقوا إذا مسهم طائف من الشيطان تذكروا فإذا هم مبصرون " (الأعراف

(٢٠٠ - ٢٠١)

ومن هنا تضيف المرشدة بأن هذا النهج الإسلامي نستطيع أن نستفيد منه كثيرا في السيطرة على الكثير من الأفكار التي تراودنا من حين لآخر ويمكن تعريفه بأنه أسلوب لضبط الأفكار أو للتحكم بأفكار وضبط الأفكار المقحمة والتي تعتبر سلبية أو مهددة للذات أو أفكار وسواسية أو توقع خطر معين أو تكرار لأفكار سخيفة وهو أسلوب قد حقق نتائج إيجابية في علاج العديد من المشكلات .

بعد ذلك يتم الإنتقال إلى عرض خطوات مهارة وقف التفكير حيث تتضمن ما يلي :

- منطق العلاج : بعد عرض الفكرة الأساسية من هذه المهارة تؤكد المرشدة أن على الفرد أن يكون واعيا لطبيعة الأفكار الموجودة لديه خصوصا الهدامة للذات .

- وقف الأفكار الموجه من قبل المرشدة ((المقاطعة الظاهرة)) وهنا يتم ترك المسترشدة تندمج مع أفكارها بصوت مرتفع وبعد ذلك تتم المقاطعة بكلمة توقي وهنا يتم كسر سلسلة هذه الأفكار بطريقة ظاهرة ومباشرة .

- وقف الأفكار الموجه بواسطة المسترشدة : مقاطعة ظاهرة وهنا يتم ترك المسترشدة تتسلل عليها الأفكار السلبية وتقوم هي بإعطاء إشارة للمرشدة بأن الفكرة قد بدأت فتقوم المرشدة بالمقاطعة بشكل مباشر توقي .

- وقف الأفكار بواسطة المسترشدة ، المقاطعة الضمنية : وهنا تؤكد المرشدة اننا سوف ننتقل إلى مرحلة متقدمة من التدريب ، المقاطعة داخلية وضمنية فمن غير الممكن أن نتخيل شخصا مع جماعة من الناس راودته فكرة سخيفة بأن يصرخ أمامهم توقف لذلك فلا بد أن نتدرب على وقف التفكير ولكن بشكل سري وهنا تنتظر المسترشدة بأن يراودها أفكار سلبية وتقول في سرها : توقي.

- التحول على الأفكار الإيجابية ، المؤكدة للذات : وهنا ننتقل إلى مرحلة ذات جانب إيجابي فبعد أن تم التدريب على وقف الأفكار المقحمة والوسواسية أو الهدامة للذات يتم استبدال هذه الأفكار بأفكار إيجابية جيدة تتضمن تعزيزا للذات مثل القول أنا إنسانة جيدة أنا محبوبة ، أنا سأحاول ويمكن أن يطلب من المسترشدة أن تركز على مشهد سار في مخيلتها أو أي مشهد محايد من البيئة .

بعد إستعراض هذه الخطوات تتم عملية التدريب ولعب لأدوار بين المرشدة والمسترشديات على التوالي .

- الواجب المنزلي : تؤكد المرشدة للأعضاء أن المرحلة القادة والواجب البيتي المطلوب هو أن يتم نقل هذه المهارة إلى خارج غرفة الإرشاد الذي من شأنه أن يقوي هذه المهارة وذلك من خلال ممارسة هذه المهارة عدة مرات في اليوم وتسجيل ممارستها في سجل يومي وإحضاره في الجلسة القادمة يتم إنهاء الجلسة بتقديم الشكر على حسن المشاركة خصوصا لمن شاركت في لعب الدور والتفاعل أثناء الجلسة .

الجلسة العاشرة

الإستبصار بإضطراب الوسواس القهري ،

الزمن : ساعة

أهداف الجلسة :

- الإستبصار بطبيعة الوسواس والأفعال القهري والفرق بينهما
- الإستبصار بأعراض الوسواس القهري الشائعة والتميز بين الفعل القهري الواضح والفعل القهري

المضمر

- الإستبصار بأسباب الوسواس القهري

- التمييز بين الوسواس في حالته العادية وحالته الشديدة

الفنيات المستخدمة : الشرح والتوضيح من خلال العروض التقديمية

الإجراءات :

- تبدأ المرشدة بالترحيب بالأعضاء وشكرهن على الحضور والإلتزام بعمل الواجب البيتي .
- بعد ذلك يتم الإنتقال إلى التعرف على إضطراب الوسواس القهري والجلسات القادمة من هذا البرنامج
- تم تخصيصها لهذا الموضوع ، حيث تقدم المرشدة تعريفا واضحا وإجرائيا هذا لإضطراب بالقول
- بأن الوسواس هو مجرد فكرة ملحة حول موضوع معين بينما الفعل القهري فهو سلوك متكرر يمكن
- ملاحظته علما بأنه سخييف وتافه وليس له معنى إلا انه يراود الفرد بإستمرار وقد يحدث أن يعاني
- الفرد من الوسواس فقط وقد يعاني من الفعل لقهري فقط وقد يعاني من كليهما .

بعد ذلك تنتقل المرشدة إلى الحديث عن أشكال الوسواس والأفعال القهرية الشائعة مستعينة بأمثلة واقعية من قبل الأعضاء مثل تكرار الصلاة ، تكرار الوضوء الأفكار المرتبطة بالحسد والسحر والشعوذة .

إعطاء فكرة عن أسباب هذا الإضطراب من كونه مرتبط بشكل أساسي بعوامل بيئية مثل التنشئة الإجتماعية والخبرات التي يمر بها الفرد والخوف وعدم الشعور بالأمن... الخ

التعرف على درجة الوسواس القهري الموجودة عند الأعضاء وذلك من خلال تطبيق مقياس خاص بالوسواس القهري للتعرف على درجة الإضطراب عند مجموعة الأعضاء كي يتسنى متابعة كل حالة على حدى .

بعد الإنتهاء من هذا العرض يتم شكر الأعضاء على الحضور والمتابعة وإعطاء واجب بيتي وهو عبارة عن نموذج يحضره الأعضاء يحتوي على العناصر التالية :

- نوع الأعراض

- وقت ظهورها

- تكرارها ومدتها .

الجلسة الحادية عشرة

الإستبصار ببعض الفنيات العلاجية لإضطراب الوسواس القهري

الزمن : ساعة

الأهداف :

- مناقشة الواجب البيئي
- التعرف على بعض الفنيات المساعدة في علاج الوسواس القهري مع توضيح أهمية كل فنية وتقديم التبرير المنطقي لهذه الفنيات مثل منع الإستجابة ، النمذجة التعرض والواجبات المنزلية.
- الإعداد للمعالجة وتشجيع الأعضاء على المشاركة

الإجراءات :

- تتم عملية الترحيب بالأعضاء والتعرف على بعض ردود الأفعال حول الجلسات السابقة والإستماع إلى أي ملاحظة من قبل المجموعة إضافة إلى مناقشة الواجب البيئي .
- تقوم المرشدة بعد ذلك بإعطاء فكرة حول الفنيات المستخدمة مثل :
- منع الإستجابة : هي فنية تقوم على منع الشخص من القيام بطقوسه أو تشتيت الإنتباه في حالة الأفكار الوسواسية وتستخدم هذه الفنية مع فنية أخرى هي التعريض .

- التعريض : وهي فنية تتضمن تعريض المسترشد للمواقف التي تثير الأفعال القهرية بهدف التأثير على الأعراض السلبية للقلق والتقليل من السلوك التجنبي والهدف من التعريض هو التأكيد للمسترشد بأن عملية التعرض هذه لن يترتب عليها أي آثار سلبية والتعرض هذا يمكن أن يكون في الواقع ويمكن أن يكون في الخيال وقد يكون متدرج وقد يكون دفعة واحدة .
- النمذجة : وهو أسلوب مساند للأساليب السابقة حيث يتم التعلم من خلال مراقبة الآخرين وهم يمارسون سلوكيات معينة إما من أجل التقليل من سلوك معين أو زيادة سلوك معين .
- أما الواجبات المنزلية فهو أسلوب تتم فيه مهارات وسلوكيات خارج غرفة الإرشاد ، في المنزل في الجامعة ، في المكتب ، والهدف من ذلك هو تطبيق ما تم تعلمه ونقله على الحياة اليومية .
- بعد ذلك تقوم المرشدة بالتأكيد على ضرورة الإلتزام بتطبيق المهارات السابقة والتأكيد ان ذلك سيؤدي إلى حل المشكلة وتحمل مسؤولية القيام بالواجبات المنزلية والتأكيد على وجود دافع للمعالجة من أجل التخلص من هذا الإضطراب .

الجلسة الثانية عشرة

التعريض التخيلي ،

الأهداف :

- التدريب على مواجهة المواقف التي تثير الأفعال القهرية والوساوس عن طريق تخيل هذه المواقف

الإجراءات :

- يتم تحديد مواقف تثير الوسواس والفعال القهرية من خلال إجابات الأعضاء ومراقبة سلوكهم الذاتي

- يتم تأليف سيناريوهات تخيلية مرتبطة ببعض المخاوف والتي تثير الوسواس

- عمل نموذج تمثيلي يتضمن لعب الدور لهذا السيناريو مثل توقع كارثة ، أو الإصابة بمرض أوحسد

أو نظافة زائدة... الخ

الواجب البيئي :

أن يكون احد أفراد الأسرة مع المسترشدة أثناء القيام بطقوسها الوسواسية والتأكد مرة واحدة من

السلوك من قبلها ومن قبل الطرف الآخر وعند سماع أصوات معينة عدم الانشغال بها وممارسة

النشاط العادي .

الجلسة الثالثة عشرة

التعرض الميداني المتدرج مع منع الإستجابة

الزمن : ساعة

الأساليب المستخدمة : النمذجة

الأهداف:

- التدريب على التعريض بالتدرج للمواقف الفعلية التي تثير الأفعال القهرية مع منع الإستجابة

الإجراءات :

حيث يتم تحديد المواقف التي تثير الوسواس بشكل متدرج من درجة الراحة إلى درجة الإنزعاج من صفر - ١٠ ويتم تقسيم المواقف يتم تجنبها ومواقف يتم قضاء وقت طويل في القيام بها .

التعلم من خلال نموذج :

يتم الطلب من إحدى المسترشدات مواجهة مثير يثير فعل قهري بشكل متدرج مع منعها من القيام بأي سلوك يخفف من القلق مثل التنظيف وإستخدام المناديل حيث تبقى باقي المسترشدات يتابعن النموذج وهي تؤدي دورها .

الواجب البيئي :

حيث يتم الطلب من المسترشدات القيام بهذه المهارة والمحاولة قدر الإمكان من عدم القيام بأي سلوك من شأنه يخفف القلق وكلما زادت المدة دل ذلك على التحسن .

الجلسة الرابعة عشرة

التعرض الميداني المباشر مع منع الإستجابة

الزمن : ساعة

الأهداف :

- التدريب على التعريض المباشر للمواقف الفعلية التي تستثير الأفعال القهرية مع منع الإستجابة .

-الإجراءات : يتم الإعتماد على ما تم إنجازه في الجلسات السابقة

الفنيات المستخدمة :

التعلم بالنموذج :

- حيث يتم إفتعال موقف أمام المجموعة قد يرتبط بالعد أو التكرار والحرص على منع التكرار أو التدقيق أكثر من مرة .

- تنفيذ التعريض المباشر مع منع الإستجابة :

حيث يتم تنظيم مواقف أثناء الجلسة يتم تنفيذها بحيث تجعل الأعضاء أكثر مسؤولية إتجاه أعمال

معينة ومن الأمثلة على ذلك :

- مواقف مرتبطة بالنظافة

- مواقف مرتبطة بالوضوء

- مواقف مرتبطة بالصلاة

- بعد ذلك يتم إنهاء الجلسة مع تقديم الشكر الجزيل للأعضاء على حسن المشاركة وإعطاء الواجب المنزلي المرتبط بتطبيق المهارة وذلك من خلال مساعدة أفراد الأسرة ومراقبة الذات في الفترة الزمنية المستغرقة في أداء المهام ومنع المسترشدة نفسها من القيام بأي سلوك قهري قدر الإمكان .

الجلسة الخامسة عشرة (الختامية)

الزمن : غير محدد

الأهداف :

- مناقشة الواجب البيئي
- مناقشة عامة حول جلسات البرنامج والتقييم
- تطبيق الإختبار البعدي

الإجراءات :

تبدأ الجلسة بالترحيب بالأعضاء ومناقشة الواجب البيئي وإبلاغ الشركات أن هذه الجلسة سوف تكون الأخيرة من هذا البرنامج ، بعد ذلك تنتقل المرشدة إلى التعرف على رأي المجموعة بالبرنامج وجلساته ومدى حدوث تغير على سلوكهن الشخصي ومدى الاستفادة من هذه الخبرة وهي الانضمام إلى مجموعة إرشاد جمعي ورأيهن بالجلسات والإجابة عن أي سؤال أو إستفسار أو أية ملاحظة .

وأخيرا تؤكد المرشدة بأن علينا أن ننقل ما قد تعلمناه في هذه الجلسات إلى حياتنا الواقعية مع التأكيد أن المرشدة سوف تكون مستعدة كل الإستعداد بأن تقدم أي خدمة إرشادية أو علاجية حتى بعد إنتهاء جلسات البرنامج .

بعد ذلك يتم تطبيق الإختبار البعدي وتوديع المشاركات على موعد بعد ثلاثة أشهر للمتابعة والتأكيد من قبل المرشدة انها على أتم الإستعداد لتقديم أي مساعدة ممكنة تطلبها المشاركات .