

اثر برنامج ارشادي بأسلوب اعادة الصياغة في تنمية الاوهام الإيجابية

لدى المراهقات في المرحلة الإعدادية

أ.م.د سناء علي حسون

وزارة التربية / معهد الفنون الجميلة للبنين

The effect of a counseling program using the reframing method in developing positive illusions among teenage girls in the middle school

Professor Sana Ali Hassoun sanaalihasoun@gmail.com

Ministry of Education / Institute of Fine Arts for Boys

ملخص البحث

التعرف على اثر برنامج ارشادي بأسلوب اعادة الصياغة في تنمية الاوهام الإيجابية لدى المراهقات في المرحلة الإعدادية ، واستعملت الباحثة المنهج التجريبي ، وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة قصدية من المراهقات اللواتي لديهن ضعفا في الاوهام الايجابية ، اذ تكونت عينة (20) طالبة كعينة لتطبيق بواقع (10) لكل مجموعتين (التجريبية و الضابطة) وبلغ عدد (10 جلسات) ارشادية ، وقد توصلت الباحثة الى ان عينة البحث لديهن ضعفا في الاوهام الايجابية ، كما ظهر فرق دال احصائيا في المجموعة التجريبية في الاختبارين والصالح الاختبار البعدي : اما بالنسبة للمجموعة الضابطة فلا يوجد فرق اما الاختبار البعدي فقد ظهر فرق دال احصائيا بين افراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية . الكلمة المفتاح / اثر - اعادة الصياغة - الاوهام الإيجابية

Research summary

To identify the effect of a counseling program using the reformulation method in developing positive delusions among adolescent girls in the middle school stage. The researcher used the experimental method. The research sample was intentionally selected from adolescent girls who have a weakness in positive delusions, as a sample of (20) female students was formed as a sample for a reality application (10 for each of the two groups (experimental and control) and the number of counseling sessions was (10). The researcher concluded that the sample The research found that they were weak in positive illusions, and a statistically significant difference appeared in the experimental group in the two tests, in favor of the post-test: As for the control group, there was no difference. As for the post-test, a statistically significant difference appeared between the members of the experimental and control groups and in favor of the experimental group. Keyword: effect - paraphrasing - positive illusions

الفصل الاول : التعريف بالبحث

اولا :- مشكلة البحث

يسعى علم النفس الايجابي من اجل تسهيل الحياة النفسية من خلال تجويد الاهتمام بالمستوى الذاتي لدى الافراد والذي يرتبط بالخبرة التي لها قيمة ايجابية في حياتهم مثل الرضا والسعادة والارتياح وهذه القيم تتعلق بالزمن الماضي للفرد وكذلك ترتبط بالخبرة الذاتية والسعادة الايجابية والانفعالية المرتبطة بالزمن الحاضر الذي يعيشه الفرد : وان كل ما يصيبنا من نجاح وما نمر به من مهام انما يعتمد على مدى احساسنا بالثقة والتفاؤل والايجابية حيث تلعب الايجابية دورا مهما وفاعلا في حياتنا النفسية وفي فعالنا وسلوكياتنا وفي علاقاتنا مع بعضنا البعض (Eiser,2001,68) ان الشعور المتزايد بالأوهام الايجابية يقود الافراد الى نتائج سلبية غير متوقعة قد لا تحمد عقباها وتجعلهم في حالة احباط ومن ثم لجملة من المخاطر والامراض بالإضافة الى ذلك قد تدفع هؤلاء الاشخاص الى عدم ممارسة السلوكيات الصحية الجيدة

(Taylor, 1988, 205) وهناك سلسلة من نتائج الدراسات تشير ان (90%) من الاشخاص الذين خضعوا للمشاركة في هذه الدراسات يعدون انفسهم اعلى من المتوسط فيما يتعلق بالخصائص والقدرات الايجابية واقل من المتوسط عندما يتم سؤالهم اسئلة تتعلق بمظاهر الضعف وجوانب القصور (Brown, 1986, 125) هل للبرنامج الارشادي بأسلوب اعادة الصياغة اثرا في تنمية الاوهام الايجابية لدى المراهقات في المرحلة الاعدادية

ثانياً: اهمية البحث :

يعد الارشاد النفسي هو احد العلوم التي تنشأ الى زيادة قدرة الافراد على مواجهة كل الازمات لمساعد الافراد نفسياً وتربوياً لأنه يهدف الى العملية الانسانية وقد تحقق رضا الافراد وسعادتهم ومساعدتهم عن التخلي مما لديهم من مشكلات وتحقيق لهم افضل مستوى ممكن من الصحة النفسية وقد تكون العملية الارشادية عنصراً جوهرياً في العملية التربوية لكي تستند على اسس علمية رصينة ومرتبطة ومنظمة مع البرامج المتوفرة (الدوسري ، 1985 ، 11) ويعد متغير الاوهام الايجابية احد انواع الصحة النفسية للفرد وهو احد اشكال الخداع الذاتي لتعزيز الذات بشكل ايجابي للحفاظ على احترام الذات وخفض التوتر والقلق لفترة قصيرة (Stewart, 2009, 5) , فضلاً عن انها تساعد في صنع القرار وفي بعض الاحيان تعد جزءاً من عملية التعلم وان من يمتلكها من الذكور والاناث ينخرط بسرعة في المهام الجديدة (Nolen, 2014, 99) يعتبر الاوهام النفسية احد جوانب التكيف المرتبطة بالصحة النفسية للفرد لأنها تعزز الصحة النفسية والتعاؤل بالمستقبل وتشجع على التكيف بمزاج ايجابي لوقت من الزمن ثم يصبح الوصول الى المشاعر الايجابية امر لا بد منه (Buckworth & Dishman, 2002, 176) ويعتبر اسلوب اعادة الصياغة من الاساليب الحديثة التي تهدف لمساعدة الطالبات في حل مشكلاتهن الشخصية غير التكيفية إعادة الصياغة وهو من الاساليب الناجحة والمستخدمه في مجال الارشاد النفسي، وهو نوع من الاستراتيجيات المتناقضة التي انبثقت من العلاج الادلري، ويعمل على اعادة تفسير السلوك من خلال تغيير وجهات النظر نحو نموذج السلوك مما يجعل الافراد يشعرون بالمسؤولية تجاه سلوكهم بدلاً من لوم الافراد للآخرين، ويمكن استخدامه في المشكلات الشخصية والبنين شخصية (ارفورد، وآخرون ، ٢٠١٢ ، ص ١٨٦) تكمن الأهمية البحث في تسليط الضوء على ضعف الاوهام الايجابية من جهة ، وعلى الطالبات المراهقات المرحلة الاعدادية من جهة أخرى ، ويمكننا ان نجمل اهمية البحث الحالي فيما يأتي :-

١. يتناول هذه البحث مرحلة عمرية دراسية مهمة وهن المراهقات في المرحلة الاعدادية .
٢. ان استخدم الفنيات والاستراتيجيات اعادة الصياغة له ميزة مهمة لتنمية التفكير الايجابي ، وتزويد المرشدات التربويات ببرنامج ارشادي بأسلوب اعادة الصياغة لدى عينة البحث .
٣. يساهم في اغناء المكتبة العلمية برنامج يمكن الاستفادة منها باستخدامها في تنمية الاوهام الايجابية .

ثالثاً : اهداف البحث

يهدف البحث الحالي الى التعرف على اثر برنامج ارشادي بأسلوب اعادة الصياغة في تنمية الاوهام الإيجابية لدى المراهقات في المرحلة الإاعدادية من خلال التحقق من الفرضيات الاتية :-

- ١- لا توجد فروق "ذات دلالة احصائياً " عند مستوى دلالة" (0.05) بين رتب " درجات افراد المجموعة" التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي
- ٢- لا توجد فروق ذات "دلالة احصائياً عند" مستوى دلالة (0.05) بين رتب " درجات افراد المجموعة" الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي
- ٣- لا توجد فروق ذات "دلالة احصائياً " عند مستوى دلالة" (0.05) بين رتب " درجات افراد المجموعة" التجريبية والضابطة في الاختبار " البعدي " على تطبيق المقياس .

رابعا : حدود البحث

-: يتحدد البحث الحالي بطالبات (المراهقات) في المرحلة الاعدادية الدراسة الصباحية في مدارس البنات/ محافظة ديالى / مركز قضاء بعقوبة للعام (٢٠٢٣ - ٢٠٢٤).

خامسا : تحديد المصطلحات

أولاً: ال اثر

أ- التعريف النظري للبحث :- أنها القدرة على ابقاء التأثير (دافيد، ٢٠٠٨، ص١٥).

ب- التعريف الاجرائي للبحث:- هو ما يتركه البرنامج الارشادي من تغير له ال اثر على المراهقات في المرحلة الاعدادية .

ثانيا : البرنامج الإرشادي (Counseling program): عرفه كل من :-

- بوردر (Border&dryra,1992): مجموعة من الأنشطة يقوم بها المسترشدون في تفاعل وتعاون بما يعمل على توظيف طاقاتهم وإمكاناتهم فيما يتفق مع ميولهم وحاجاتهم واستعداداتهم في جو يسوده الأمن والطمأنينة وعلاقة الود بينهم وبين المرشد(العبيدي، ٢٠٠٥، ص١٣).
- التعريف النظري للباحثة : تتفق الباحثة مع ما ذهب إليه بوردر (border&dryra,1992) في تحديده لمصطلح البرنامج الإرشادي.
- التعريف الإجرائي للباحثة: هو مجموعة من الأنشطة والاجراءات المخطط لها مسبق في جلسات البرنامج الارشادي المعد للمراهقات من اجل تنمية الاوهام الايجابية لديهن بصورة جيدة للحصول على افضل النتائج في نهاية البرنامج .

ثالثا: اسلوب إعادة الصياغة

١. عرفة بيك (Beck, 1997):- بأنه تقنية علاجية و ارشادية لتغيير الطريقة التي يرى الاشخاص الاشياء ومحاولة ايجاد طرق بديلة لعرض الافكار والاحداث او مجموعة متنوعة من المفاهيم الاخرى (بيك ، ١٩٩٧ ، ٢٧٦) .

٢. عرفه ارفورد واخرون 2012 , Erford هو نوع من الاستراتيجيات المتناقضة التي انبثقت عن العلاج الادلري ومعناه تغير وجهة النظر المفاهيمية او الانفعالية للموقف عن طريق وضعه في محتوى او اطار آخر يتناسب مع نفس حقيقة الموقف الاصلي لمساعدة المسترشد على رؤية الموقف من موقع آخر بطريقة افضل تجعله اقل اشكالية ودافعية واكثر قابلية للحل (ارفورد واخرون، ٢٠١٢ ، ص ٢٨٥)

التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف بيك (١٩٩٧) كتعريف نظري تستند اليه في تحديدها لأسلوب اعادة الصياغة لا نه تعريف النظرية المتنبئة في البحث الحالي .

التعريف الاجرائي للأسلوب : يعتبر من الاساليب المعرفية التي تضم عدد من الفنيات المتمثلة اعادة التسمية استبدال المفهوم بالتسمية ايجابية واعداد الصفة المعزوة وكذلك يستخدم لتصحيح وتعديل افكار ومعلومات وانطباعات خاطئة عند المسترشدين بطريقة مقبولة واكثر واقعية .

رابعاً :- الأوهام الراحية

١- تايلور (Taylor, 1989):- هي مدركات محرفة يحملها الفرد حول نفسه وظروفه ومستقبله وتكون اكثر ايجابية مقارنة بالحدود الموضوعية المتوقعة او مقارنة بالواقع الذي يمكن اثباته (Taylor, 1989, 6).

٢- بيترسون (Betrson,2006) " الاتجاه السائد لرؤية الذات في افضل ضوء ممكن (Betrson,2006,177) .
التعريف النظري للباحثة : تبنت تعريف Taylor,1989 لاعتمادها على تعريفه ونظريته في الاوهام الاجابية .

التعريف الاجرائي : هو الطريقة العلمية المناسبة التي صيغت بها فقرات المقياس لمعرفة الدرجة التي تحصل عليها المستجيبة على فقرات المقياس. تعريف المراهقات :- هي مرحلة من مراحل الحياة تقع بين الطفولة والبلوغ، بين سن ١٠ إلى ١٩ عاما وهي مرحلة فريدة من نوعها في مراحل نمو الإنسان وفترة حاسمة لبناء أسس الصحة الجيدة ويجتاز المراهقون فترة نمو بدني ومعرفي ونفسي اجتماعي سريع.

(Aregarder,2004:47) **تعريف وزارة التربية العراقية (٢٠٠٨)** المرحلة الاعدادية :- (مؤسسة تربوية تقبل الطلبة بعد اجتيازهم الامتحانات الوزارية في المدارس المتوسطة ، ومهمة هذه المؤسسات هو تمكين الطلبة من بلوغ مستوى أعلى من المعرفة والمهارة مع تنويع بعض الميادين الفكرية والتطبيقية وتوهمهم في الدخول إلى الجامعة) (وزارة التربية العراقية ،٢٠٠٨ : ٤٠).

الفصل الثاني :- الإطار النظري ودراسات سابقة

لقد قامت حركة علم النفس الايجابي في العمل على الجوانب الايجابية للقوة البشرية وجوانب التكيف البشرية التي تقود للسعادة ، شجعت قوة التفكير الايجابي لتعزيز مناعة الصحة النفسية بإعطاء افكار واضحة وايجابية تعطي نظرة متفائلة للحياة ، وتعد الاوهام الايجابية هي احدى استراتيجيات القوى الايجابية ومن وسائل التحفيز الذاتي من خلال توفير الامل بان شيئا ما يمكن ان يتحقق (الداغستاني ، ٢٠١٨ ، ٨) تتبدى الاوهام الايجابية بصورة عامة في ادراك الفرد بقدرته على السيطرة والضبط على مجريات الحياة حيث يشير هذا الوهم الى اعتقاد الفرد بانه يمتلك قدرات وامكانيات تمكنه من ضبط مواقف حياته وتسييرها كما يرغب وتؤيد العديد من الدراسات على وجود هذا الوهم لدى العديد من الناس حيث يعتقد الغالبية انهم قادرين على ضبط مسار حياتهم والاحداث بصورة لا تؤيده الوقائع في الواقع الفعلي ويقترن هذا الاعتقاد بتصورهم انهم اكثر قدرة على ممارسة الضبط والسيطرة (Alloy&Clements,1996,30) وتشمل الاوهام الايجابية الافراد الذين ينظرون الى انفسهم بطريقة ايجابية لاويفعّل الاشخاص الاصحاء عقليا هذا جيدا ومع ذلك يمكن ان تؤدي هذه النظرية الشخصية الى سلوكيات منحازة لتحسين جودة حياتهم الشخصية (Tayor&Gollwitzer,1995,231) النظرية التي فسرت مفهوم الاوهام الايجابية نظرية تايلور وبراون (Taylor&Brown,1988) يرى كل من تايلور وبراون بان الاوهام الايجابية تعتبر خفيفة لان البيئة الاجتماعية للفرد لا تسمح الا بالأوهام المتواضعة ويمكن النظر الى المستويات

القصوى من الاوهام الايجابية على انها غير مؤذية بل تشير الى تعزيز الذات (Taylor&Brown,1988,204) ويرى كل منهما ان وظيفة الاوهام الايجابية تتمثل في حماية وتقوية وتنمية وتعزيز صورة الذات التي لها وظيفة تكيفية هامة فضلا عن الحفاظ على تكاملية الصحة النفسية (ابو حلاوة ، ٢٠١٨ ، ٩٦) ان التفسير الاجتماعي الاكثر شيوعا الذي يفضل علماء الاجتماع وعلماء النفس التطوري هو ان الاوهام الايجابية هي خدمة ذاتية اجتماعيا لأنها تساعد في ادارة الظهور والاقناع من الاسهل القول اننا متفوقون ومستحقون وان صدقنا ذلك بأنفسنا الاعتقاد باننا اكثر فضيلة من الآخرين هو امر مشكوك فيه بشكل خاص في هذا الصدد ولكن الاعتقاد بانك فاضل قد يساعدك في التصرف ببراعة (Bandura,1989,46) مكونات الاوهام الايجابية التي طرحها تايلور وبراون

١. الاوهام الايجابية غير الواقعية للذات

٢. وهم السيطرة

٣. التفاؤل الغير واقعي (Taylor&Brown,1988,204) مبررات تبني نظرية تايلور وبراون (Taylor&Brown(1988

بعد اطلاع على النظريات التي فسرت مفهوم الاوهام الايجابية فقد تبنت الباحثة في بحثها نظرية (تايلور وبراون 1988 Taylor&Brown) وذلك للأسباب الاتية :-

١. اعتمدت الباحثة هذه النظرية وتعريفها لأنها تم الاعتماد عليها في بناء المقياس المتبنى في البحث الحالي .

٢. انها نظرية شاملة تناولت معظم جوانب الذاتية الشخصية والادراكية والعاطفية والاجتماعية .

٣. اعتمدت هذه النظرية في معظم الدراسات السابقة والبحوث العلمية كأساس علمي ونظري في اجراءات وتفسير نتائجها .

النظرية المعرفية السلوكية لـ (ارون بيك ١٩٩٧) ستتناول الباحثة الاسلوب الارشادي (اعادة الصياغة) الذي عمدوها الباحثة في بحثها الحالي المستنبط من النظرية المعرفية السلوكية (ل بيك) بعد عرض الافتراضات لهذه النظرية تعد هذه النظرية واحدة من اهم النظريات في مجال علم النفس السلوكي اذ اثبتت فاعليتها الارشادية على مدار السنين قدرتها وقوتها على حل الكثير من المشاكل النفسية والسلوكية في فترة مختصرة من الزمن وهذه تعتبر احد العوامل التي ساعدت على كثرت انتشارها (مجدي ، ٢٠١٨ ، ٢٠) يتعلم المسترشدون من خلال نظرية بيك كيفية التعرف على معارفهم ومعتقداتهم الخاطئة من خلال عملية التقييم : ومن خلال جهود تعاونية مبذولة فيها بينهم اذ يتعلم المسترشدون ان معارفهم ومعتقداتهم لها تأثير على انفعالاتهم وسلوكياتهم بل حتى على احداث البيئة من حولهم وبعد ان يصل المسترشدون الى افكارهم السلبية التي تؤثر عليهم يتم تدريبهم : لكي يختبروا تلك الافكار مقابل الجانب الحقيقي والواقعي عن طريق اختيار وقياس الدلائل (ابو زعيزع ، ٢٠١٢ ، ٦٠) .

اسلوب اعادة الصياغة يعد هذا الاسلوب من الاساليب المعرفية الارشادية حيث يعرف انه اخذ الموقف وعرضه بطريقة جديدة تسمح للمسترشد التعامل معه بطريقة ايجابية كما يمكن تغيير معنى او حدث من خلال وضع الموقف في نطاق مختلف عن الاول ويتضمن هذا الاسلوب تغييرا لوجهة النظر المفهومية للحدث وتغيير معناه من خلال وضعه في محتوى او اطار اخر على ان يتناسب مع حقيقة الموقف الاصلي ذاته (ارفورد وآخرون ، ٢٠١٢ ، ٢٥٨) فان الهدف الاساس من هذا الاسلوب هو مساعدة الافراد على رؤية الموقف ومسار حياتهم من جانب اخرى تجعلهم اقل اشكالية واكثر واقعية للحقيقة وافضل استعداد للحل (ارفورد وآخرون ، ٢٠١٢ ، ٢٥٩) كما ان اسلوب اعادة الصياغة يساعد المسترشد ليكون اكثر استيعابا بانفعالاته التي تسيطر على حياته ومستقبله فضلا عن مساعدة المرشد للمسترشد في تصحيح افكاره الخاطئة ومعتقداته ومشاعره السلبية (ابو اسعد ، ٢٠١١ ، ٧٦) .

الدراسات السابقة

١-دراسة كلوديا Claudia,2017 هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين الاوهام الايجابية واحترام الذات على عينة بلغ قوامها (١٥٠) من طلبة الجامعة ، وتم تحليل البيانات باستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة بعد تطبيق المقياس على عينة الدراسة ، وأشارت النتائج الى وجود علاقة ايجابية بين الاوهام الايجابية واحترام الذات (Claudia,2017,10) .

٢-دراسة العيثاوي (٢٠٢٠) هدفت الدراسة لمعرفة الاوهام الايجابية والتمثيل العاطفي وعلاقتها بسمه الامل لدى طلبة الجامعة على عينة بلغ قوامها (٤٠٠) وتم تحليل البيانات باستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة بعد تطبيق المقياس الاوهام الايجابية على عينة الدراسة ، وأشارت النتائج وجود علاقة ايجابية بين متغيرات البحث الثلاثة وفق متغير الجنس والتخصص العلمي (العيثاوي ، ٢٠٢٠ ، ١ - ٢١٩) .

٣-دراسة علوان (٢٠١٥) هدفت الدراسة (تأثير اسلوبين دحض الافكار واعادة الصياغة في خفض الثقة المفرطة بالنفس لدى الطالبات المتفوقات دراسيا على عينة بلغت (٤٠٠) طالبة من المتفوقات في محافظة ديالى ،وتضمن عدد الجلسات (١٤) جلسة :اظهرت ابرز النتائج الدراسة بعد استخدام الاسلوب (اعادة الصياغة) تأثيرا اكبر من اسلوب دحض الافكار في خفض الثقة المفرطة بالنفس .

٤-دراسة الخفاجي (٢٠١٧) هدفت الدراسة التعرف على اثر برنامج ارشادي بأسلوب اعادة الصياغة في تخفيض خداع الذات لدى طالبات المرحلة الاعدادية: اذ شملت العينة الدراسة (٣٠) طالبة من مدارس محافظة ديالى : وقامت الباحثة ببناء البرنامج مكون من (١٢) جلسة ارشادية : واطهرت النتائج الدراسة ان لأسلوب اعادة الصياغة اثر في تخفيض خداع الذات لدى طالبات المرحلة الاعدادية .

الفصل الثالث :- منهجية البحث وإجراءاته

أولاً:-المنهج البحث :- تعد البحوث التجريبية من اكثر البحوث دقة اذا يمكن ان تستخدم لاختبار الفرضيات الخاصة بالسبب والنتيجة ويكون هذا النوع من اكثر البحوث صدقا في حل المشكلات التربوية والنفسية ، فالبحوث التجريبية تقوم على استخدام التجريب في دراسة الظاهرة وهذا ما تمتاز به البحوث المنهج التجريبي ، وهو محاولة لضبط العوامل الاساسية المؤثرة في المتغيرات التابعة ماعدا عاملا واحدا هو المتغير المستقل والذي يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين لغرض تحديد تأثيره في المتغير التابع (محجوب ، ٢٠٠٢ ، ٢٩٧) ولأجل ذلك استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لأهميته البحثية والعلمية .

ثانيا :- التصميم التجريبي:-تم اعتماد المجموعتين التجريبية والضابطة كما تم إجراء الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة و الجدول(1)يوضح ذلك.ج

دول(1) التصميم التجريبي

المجموعة التجريبية	اختبار قبلي	البرنامج الإرشادي	اختبار بعدي
المجموعة الضابطة	اختبار قبلي	بدون برنامج	اختبار بعدي

ثالثا:- مجتمع البحث:- يتكون مجتمع البحث من الطالبات المراهقات في المرحلة الاعدادية في المدارس التابعة لقضاء بعقوبة و مركز محافظة ديالى البالغ عددهن (٦٠٨٠) طالبة للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤) .

رابعا:- عينة البحث:- تشتمل عينة البحث على :-

١. عينة البرنامج الارشادي : تم اختيار عينة عشوائية مقدارها (100) طالبة كعينة للبرنامج الارشادي .
 ٢. عينة التطبيق الاساسية : بلغ عدد افراد عينة البرنامج (20) طالبة تتراوح اعمارهن بين (15-17) .
- تم القيام بالخطوات الاتية عند اختبار عينة البحث الحالي :-

١. تطبيق مقياس الاوهام الايجابية على الطالبات (المراهقات) في المرحلة الاعدادية وهن عينة البرنامج البالغة (100) من ضمن مجتمع البحث اختيار(20) طالبة من اللواتي حصلن على درجات اقل من الوسط الفرضي البالغ(72,5) درجة .
٢. توزيع الطالبات عشوائيا إلى مجموعتين أحدهما ضابطة و الأخرى تجريبية بواقع(10) طالبات في كل مجموعة.
٣. كما موضح في الجدول (2).

جدول(2) عينة البرنامج الارشادي

المجاميع	عدد الطالبات
المجموعة التجريبية	10
المجموعة الضابطة	10
المجموع	20

خامسا : التكافؤ بين المجموعتين:- اجرت الباحثة التكافؤ بين المجموعتين في بعض العوامل التي قد تؤثر في سلامة التجربة ولضمان السلامة الداخلية للتجربة وكما يأتي :-

- ١-درجات عينة البرنامج على مقياس الاوهام الايجابية في الاختبار القبلي/ للتأكد من تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير استخدم (اختبار مان- وتي Man – Whitney test) لعينتين مستقلتين متوسطتين الحجم و بلغت القيمة المحسوبة (48.5) وهي اكبر من القيمة الجدولية

البالغة (23) وبذلك لم يظهر فرق دال إحصائيا وهذا يشير إلى إن المجموعتين متجانستين في درجات المقياس في الاختبار القبلي ، و الجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3) القيم الإحصائية لاختبار (مان وتني) في التكافؤ بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الاوهام الايجابية قبل إجراء التجربة

ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة U		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	المحسوبة	الجدولية		
١	٥٨	١٣.٥	٥٨	١٣.٥	٤٨.٥	٢٣	٠.٠٥	غير دال
٢	٦٣	٢٠	٥٩	١٥.٥				
٣	٥٣	٦.٥	٥٦	١٠				
٤	٦٢	١٨.٥	٥٧	١١.٥				
٥	٥٥	٨.٥	٦٢	١٨.٥				
٦	٥٩	١٥.٥	٥٠	٥				
٧	٥٧	١١.٥	٦٠	١٧				
٨	٤٦	٢	٤٩	٤				
٩	٥٣	٦.٥	٤٨	٣				
١٠	٤٧	١	٥٥	٨.٥				
	مج	١٠٣.٥		١٠٦.٥				

٢-عائدية السكن :تم تكافؤ المجموعتين من حيث السكن (ملك - ايجار) ، ولمعرفة دلالة الفرق لمتغير السكن استعملت الباحثة اختبار (مربع كأي) ، تبين ان القيمة المحسوبة (٠.٢٢٠) وهي اصغر من القيمة الجدولية (٣.٨٤) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (1)، مما يدل على ان الفرق غير دال احصائيا بين افراد المجموعتين في متغير السكن والجدول (4)

يوضح ذلك جدول (4) القيم الإحصائية لاختبار (مربع كأي) لدلالة الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة	العدد	السكن		المحسوبة	الجدولية	درجة الحرية	دلالة الفروق
		ملك	ايجار				
تجريبية	١٠	٧	٣	٠.٢٢٠	٣.٨٤	١	غير دالة
ضابطة	١٠	٦	٤				

٣-العمر الزمني تم تكافؤ المجموعتين من حيث العمر الزمني ، ولمعرفة دلالة الفرق لمتغير العمر استعملت الباحثة اختبار (مربع كأي) ، تبين ان القيمة المحسوبة (0.2) وهي اصغر من القيمة الجدولية (٣.٨٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١)، مما يدل على ان الفرق غير دال احصائيا بين افراد المجموعتين في متغير العمر والجدول (٥)

يوضح ذلك جدول (٥) القيم الإحصائية لاختبار (مربع كأي) لدلالة الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة	العمر الزمني		العدد	المحسوبة	الجدولية	درجة الحرية	دلالة الفروق
	١٦ سنة	١٧ سنة					
تجريبية	٤	٦	١٠	٠.٢	٣.٨٤	١	غير دالة
ضابطة	٥	٥	١٠				

سادسا:- أداتا البحث:- للتحقق من أهداف البحث تم اعتماد الأداتين الآتيتين:-

أولاً:- تبنت الباحثة مقياس الاوهام الايجابية الذي اعدته الباحثة (ميسر هاني عزوي) (2023) اطروحة دكتوراه في كلية التربية للعلوم الانسانية / جامعة ديالى ، ويتكون هذا المقياس من (29) فقرة ، وكانت بدائل الاستجابة رباعية فأعطيت الدرجة (4) للبديل (تتطبق علي دائما) والدرجة (3) للبديل (تتطبق علي غالبا) والدرجة (2) للبديل (تتطبق علي نادرا) والدرجة (1) للبديل (لا تتطبق علي ابدا) لل فقرات الايجابية واعطيت اوزان معكوسة لل فقرات السلبية من (1-4) وبالتالي فان اعلى درجة يحصل عليها المستجيب على المقياس هي (116) واقل درجة (29) ، والوسط الفرضي (72.5) درجة .

تم استخراج صدق الاداة بأكثر من طريقة وهي (صدق الظاهري ، وصدق البناء) .

تم استخراج القوة التمييزية للمقياس باستخدام طريقة (المجموعتان المتطرفتان) ، وتم استخراج ثبات المقياس بطريقتين هما :-

١. معامل الاتساق الداخلي بطريقة التجزئة النصفية ، وقد كان مقدار الثبات (0,79) .

٢. معامل الاتساق الخارجي طريقة اعادة الاختبار ، وقد كان مقداره (0,85) وسبب تبني المقياس " الاوهام الايجابية ":-

١. يعد المقياس من المقاييس الحديثة التي تقيس الاوهام الايجابية (2023) . وتم بناءه على نفس مجتمع العينة .

٢. يتضمن المقياس مجموعة من الفقرات الايجابية التي تقيس مدى الاوهام الايجابية لدى العينة .

ثانياً:- البرنامج الإرشادي تعد تحديد الحاجات الخطوة الرئيسة في البرنامج الإرشادي ، أذ قامت الباحثة بتطبيق مقياس الاوهام الايجابية على

مجموعة من الطالبات (المراهقات) في المرحلة الاعدادية وعددهن (100) طالبة وارتأت الباحثة ان جميع الفقرات تعد حاجات إرشادية ضرورية

للعينة لذا قامت باعتماد جميع الفقرات في تحديد الحاجات الإرشادية للبرنامج الارشادي والجدول (6)

يوضح ذلك جدول (6) يبين الحاجات الإرشادية

ت	الفقرة	عنوان الجلسة	الجلسة
١	ارى نفسي الاجمل من الاخرين	الثقة بالنفس	الثانية
٢	اشعر انني محبوب من الجميع	الثقة بالنفس	
٣	اشعر ان قدراتي افضل من الاخرين	الثقة بالنفس	
٤	اشعر بأن وجودي مع الاخرين يرفع معنوياتهم	الثقة بالنفس	
٥	لدي القدرة على انجاز ما اقرره	اتخاذ القرار	الثالثة
٦	اعتقد ان كل من حولي يرغب بمشورتي	الثقة بالنفس	الثانية
٧	امتلك تصرفات ومواقف مثاليه	التفكير ايجابي	الرابعة
٨	انا موضع كل التقدير والاحترام	التفكير الايجابي	
٩	مكانتي الاجتماعية تفوق الاخرين	الرضا النفسي	الخامسة
١٠	اثق بأنني قدوة للآخرين	الرضا النفسي	

١١	استطيع السيطرة على قرارات من حولي	التحكم الذاتي	السادسة
١٢	بإمكاني العمل في أي مجال يتطلب مني	التوافق النفسي	السابعة
١٣	امتلك القدرة على تغيير الأوضاع الى الافضل	اتخاذ القرار	الثالثة
١٤	لدي القدرة على تحدي زملائي في المهام التي نكلف بها	اتخاذ قرار	الثالثة
١٥	لدي شعور بالعظمة	الرضا النفسي	الخامسة
١٦	استطيع مواجهة مشكلاتي وحلها بنفسي	تحمل المسؤولية	الثامنة
١٧	افضل القيام بالأعمال لوحدي دون مساعدة الآخرين	تحمل المسؤولية	
١٨	بإمكاني العمل باستمرار دون اخفاق	تحمل المسؤولية	
١٩	اعتقد بأن الأمور لا تسيير على ما يرام بدوني	تعزيز الذات	الثامنة
٢٠	اجد في نفسي القدرة للتحكم في امور حياتي	التحكم الذاتي	السادسة
٢١	تتقاعلي بالحياة غير محدود	تعزيز الذات	الثامنة
٢٢	اشعر بأنني بعيد عن المصائب	التفكير الايجابي	الرابعة
٢٣	اثق أن كل ما اخطط له يتحقق	الثقة بالنفس	الثانية
٢٤	تساعدني رغباتي القوية في تحقيق ما اريد	التفكير الايجابي	الرابعة
٢٥	اتخيل ان مستقبلي مشرق	التفكير الايجابي	
٢٦	اتوقع حدوث احداث ايجابية كثيرة في حياتي	التفكير الايجابي	
٢٧	استطيع الحصول على أي شيء اتمناه	التفكير الايجابي	
٢٨	المستقبل لا يحمل لي ألام النجاح	التفكير الايجابي	
٢٩	اشعر ان المستقبل يحمل لي مفاجآت سارة	التفكير الايجابي	

يلي تحديد الحاجة تصميم البرنامج الإرشادي الذي يفى هذه الحاجة ويتم تنظيم عملية التصميم البرنامج الإرشادي بالخطوات التالية :

- أ. تحديد اهداف البرنامج : والأهداف هي الغايات التي يؤمل تحقيقها من البرنامج الإرشادي ، وهذه الاهداف هي عبارة عن نتائج يجري تصميمها وقرارها مسبقا ، والهدف العام من البرنامج هو تنمية الاوهام الايجابية لدى المراهقات في المرحلة الاعدادية
- ب. تحديد صياغة اهداف البرنامج الإرشادي وغاياته : ويتم ذلك من خلال الهدف العام هو معرفة (اثر برنامج ارشادي بأسلوب اعادة الصياغة في تنمية الاوهام الإيجابية لدى المراهقات في المرحلة الإعدادية) ولكل جلسة هدف خاص واهداف سلوكية سيتم توضيحها في جلسات البرنامج .
- ج - اختيار الأنشطة التي يقوم عليها البرنامج :-تم اختيار الأنشطة بالاعتماد على النظرية المتبناة والفنيات المستخدمة واعتمدت الباحثة النظرية المعرفية السلوكية لـ (بيك) بأسلوب اعادة الصياغة في تنمية الاوهام الايجابية وقد تم تحديد (تقديم الموضوع - عرض انموذج - الحوار - المناقشة - الاصغاء الفعال - اعادة الصياغة - اختيار صدق الفرضيات - التعزيز - التقويم البنائي - التدريب البيئي) وتألف البرنامج من (10) جلسات إرشادية جمعية بواقع جلستين اسبوعيا والزمن المستغرق لكل جلسة (45) دقيقة وجدول (7) يوضح ذلك

جدول (7) جلسات البرنامج الإرشادية وتواريخها

ت	الجلسة	عنوانها	تاريخ انعقادها
١	الاولى	الافتتاحية	الخميس ٢٠٢٤/٢/٢٢
٢	الثانية	الثقة بالنفس	الاثنين ٢٠٢٤/٢/٢٦
٣	الثالثة	اتخاذ القرار	الخميس ٢٠٢٤/٢/٢٩
٤	الرابعة	التفكير الايجابي	الاثنين ٢٠٢٤/٣/٤
٥	الخامسة	الرضا النفسي	الخميس ٢٠٢٤/٣/٧
٦	السادسة	التحكم الذاتي	الاثنين ٢٠٢٤/٣/١١
٧	السابعة	التوافق النفسي	الخميس ٢٠٢٤/٣/١٤
٨	الثامنة	تحمل المسؤولية	الاثنين ٢٠٢٤/٣/١٨
٩	التاسعة	تعزيز الذات	الخميس ٢٠٢٤/٣/٢١
١٠	العاشرة	الختامية	الاثنين ٢٠٢٤/٣/٢٥
		الاختبار البعدي	الاحد ٢٠٢٤ /٣ /٣١

د- تقويم البرنامج:- سيقوم البرنامج الإرشادي من خلال -

- ١- التقويم التمهيدي:- ويتلخص بالإجراءات التي تمت قبل البدء بالبرنامج والمتمثلة في صدق البرنامج و تكافؤ العينة وتحديد الحاجات.
- ٢- التقويم البنائي:- ويتلخص بإجراء عملية التقويم عند نهاية كل جلسة من خلال توجيه الأسئلة للمسترشدين ومتابعة التدريبات عند بدء كل جلسة
- ٣- التقويم النهائي:- ويحصل ذلك من خلال القياس البعدي المقياس الاوهام الايجابية لإفراد المجموعة التجريبية لتحديد مستوى التغير الحاصل في السمة المقاسة .

الصدق الظاهري للبرنامج:- نعني بالصدق الظاهري هو قيام عدد من الخبراء المختصين بتقدير مدى تمثل فقرات المقياس للسمة المراد قياسها (Ebel, 1972, 79)، وعرض البرنامج على مجموعة من الخبراء و المتخصصين في التربية وعلم النفس (الملحق/2) لمعرفة مدى مناسبة الأنشطة والفعاليات المستخدمة لتحقيق الأهداف و قد حصل البرنامج على نسبة عالية من الاتفاق بلغت (95%) و اخذ الباحثة بالملاحظات و التعديلات التي قدمها الخبراء من اجل الوصول إلى المستوى المطلوب للبرنامج.

تطبيق البرنامج الإرشادي :- بعد اختيار عينة البحث ، و تحديد التصميم التجريبي و إعداد أدواته و الفنيات المعتمدة ,قامت الباحثة بالإجراءات الآتية:-

- ١- اختيار (20) طالبة بصورة قصديه ممن حصلن على اقل درجات على مقياس الاوهام الايجابية ، وتم توزيعهم بصورة عشوائية و بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية عددها (10) طالبة ومجموعة ضابطة عددها (10) طالبة , التقت الباحثة بالطالبات المجموعة التجريبية للتعرف عليهم و تعريفهم بطبيعة العمل الإرشادي في البرنامج و أخلاقياته كما بلغهم عن مكان الجلسات الإرشادية و زمانها.
- ٢- حدد عدد الجلسات الإرشادية للمجموعة التجريبية (10) جلسات بواقع جلستين أسبوعيا , وقد طلبت من أفراد المجموعة التجريبية الحفاظ على سرية ما يدور خلال الجلسات الإرشادية.
- ٣- حدد مكان الجلسات الإرشادية الساعة بين (11- 11.50) من أيام الاثنين والخميس من كل أسبوع.
- ٤- عدت الدرجات التي حصلت عليها أفراد المجموعتين التجريبية و الضابطة على مقياس الاوهام الايجابية قبل البدء بتطبيق البرنامج بمثابة نتائج الاختبار القبلي.

مجلة الجامعة العراقية المجلد (٧٠) العدد (١) تشرين الثاني لسنة ٢٠٢٤

٥- حدد الخميس ٢٢/٢/٢٠٢٤ موعداً للجلسة الأولى.

٦- تحديد موعد للاختبار البعدي على مقياس الاوهام الايجابية الأحد الموافق ٣١/٣/٢٠٢٤.

وفيما يأتي نماذج لجلسات البرنامج إرشادية الذي أعدته الباحثة : الجلسة الرابعة مدة الجلسة: (٤٥) دقيقة

التاريخ 4 / 3 / 2024

عنوان الجلسة : التفكير الايجابي

الحاجة	حاجة المسترشدات الى التفكير الايجابي
هدف الجلسة	معرفة اهمية ومعنى التفكير الايجابي وتحديد الافكار السلبية وكيفية التفكير بطريقة ايجابية
الاهداف السلوكية	جعل المسترشدات قادرات على : ١. ان يتعرفن معنى التفكير الايجابي ٢. ان يتعرفن على اهمية التفكير الايجابي ٣. ان تمار الافكار الايجابية في حياتها اليومية والعملية
الفنيات والاستراتيجيات	تقديم الموضوع - عرض انموذج - المناقشة والحوار - اعادة الصياغة - الاصغاء الفعال - اختبار صدق الفرضيات - التعزيز الاجتماعي
الانشطة	الترحيب بافراد المجموعة الارشادية تقديم الموضوع من قبل المرشدة وتوضيح معنى التفكير الايجابي تقوم المرشدة بتوضيح اهمية موضوع الجلسة (التفكير الايجابي) في الحياة العملية تقوم المرشدة بتوضيح فنية عرض انموذج على شكل مقطع فيديو عن فوائد واهمية التفكير الايجابي وتوضيح سمات الافراد ذوي التفكير الايجابي تعمل المرشدة على فتح باب الحوار والمناقشة بشكل ايجابي مع المسترشدات وتسمع الى افكارهن وتثوم بعادة صياغة الافكار والعبارات السلبية بفنية اعادة الصياغة التكون فكرة ايجابية المحتوى الايجابي تقدم المرشدة بالتعزيز الاجتماعي للمسترشدات بتوجيه كلمات الشكر والثناء عليهن وفقك الله - جزاك الله خير
التقويم البنائي	تعمل المرشدة ملخص لكل ما دار خلال الجلسة الارشادية وتطلب من المسترشدات تحديد ايجابيات ومناقشتها *
التدريب البيئي	تطلب المرشدة من اعضاء المجموعة الارشادية ان يذكرن السمات الايجابية للأفراد ذوي التفكير الايجابي في الجلسة اللاحقة

مدة الجلسة: (٤٥) دقيقة

الجلسة السادسة

التاريخ 11 / 3 / 2024

عنوان الجلسة : التحكم الذاتي

الحاجة	حاجة المسترشدات الى التحكم الذاتي
هدف الجلسة	معرفة اهمية ومعنى التحكم الذاتي وتحديد الافكار السلبية وكيفية التحكم بذاتها
الاهداف السلوكية	جعل المسترشدات قادرات على : ١. ان يتعرفن معنى التحكم الذاتي ٢. ان يتعرفن على اهمية التحكم الذاتي

٣. ان تتحكم بذاتها حياتها اليومية	
تقديم الموضوع - عرض نموذج - المناقشة والحوار - إعادة الصياغة - الاصغاء الفعال - اختبار صدق الفرضيات - التعزيز الاجتماعي	الفنيات والاستراتيجيات
الترحيب بأفراد المجموعة الارشادية تقديم الموضوع من قبل المرشدة وتوضيح معنى التحكم الذاتي وتعريفه	الانشطة
تقوم المرشدة بتوضيح اهمية موضوع الجلسة (التحكم الذاتي) في الحياة العملية تقوم المرشدة بتوضيح فنية عرض نموذج على شكل مقطع فيديو عن فوائد واهمية التحكم الذاتي بأفعالهم وتصرفاتهم وتوضيح سمات الافراد ذوي التحكم الذاتي تعمل المرشدة على فتح باب الحوار والمناقشة مع المسترشدات وتسال اسئلة وتطلب من اعضاء المجموعة اجاباتهم تقوم المرشدة باعادة صياغة افكار المسترشدات السلبية عن التحكم الذاتي وتحويل افكارهن السلبية الى افكار ادق ايجابية ومفيدة العمل في الحياة اليومية تقدم المرشدة بالتعزيز الاجتماعي للمسترشدات بتوجيه كلمات الشكر والثناء عليهن بارك الله بك - جزاك الله خير	
تعمل المرشدة ملخص لكل ما دار خلال الجلسة الارشادية وتطلب من المسترشدات تحديد اجابيات ومناقشتها *	التقويم البنائي
تطلب المرشدة من اعضاء المجموعة الارشادية ان يذكروا موقف مر بهن وكانوا اكثر قدرة على التحكم بمشاعرهن الذاتية	التدريب البيئي

الفصل الرابع : عرض النتائج و مناقشتها:-

الفرضية الأولى:- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية " عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استعمال اختبار (ولكوكسن لعينتين مترابطتين) لمعرفة دلالة الفرق قبل تطبيق البرنامج و بعده اذ تبين ان القيمة المحسوبة تساوي (صفر) و هي دالة احصائية عند موازنتها بالقيمة الجدولية (٨) عند مستوى (٠,٠٥) مما يؤكد هذا على رفض الفرضية الصفريية و قبول الفرضية البديلة اي يوجد فرق دال احصائيا بين افراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي كما موضح في الجدول (8) وعلى النحو الاتي :الجدول (8) قيمة اختبار ولكوكسن المحسوبة والجدولية لرتب درجات افراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي

ت	المجموعة التجريبية		الفرق بعدي قبلي	رتبة الفروق	الرتب الموجبة	الرتب السالبة	قيمة W		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	درجة الاختبار القبلي	درجات الاختبار البعدي					الموجبة	السالبة		
١	٥٨	٩٦	-٣٨	١.٥						
٢	٥٩	٩٨	-٣٩	٣.٥						
٣	٥٦	٩٤	-٣٨	١.٥						
٤	٥٧	٩٧	-٤٠	٦						

٥	٦٢	١٠١	-٣٩	٣.٥					
٦	٥٠	٩٣	-٤٣	٩					
٧	٦٠	١٠٠	-٤٠	٦					
٨	٤٩	٩١	-٤٢	٨					
٩	٤٨	٩٢	-٤٤	١٠					
١٠	٥٥	٩٥	-٤٠	٦					
مجموع					صفر	٥٥			
٨	٠.٠٥	دال	صفر						

١- الفرضية الثانية :- لا توجد فروق ذات "دلالة احصائية عند" مستوى دلالة (٠.٠٥) بين رتب " درجات افراد المجموعة" الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي على مقياس الاوهام الالجابي. لاختبار صحة هذه الفرضية تم استعمال اختبار (ولكوكسن لعينتين مترابطتين) لمعرفة دلالة الفرق قبل تطبيق البرنامج و بعده اذ تبين ان القيمة المحسوبة تساوي (٢٤.٥) وهي غير دالة احصائية عند موازنتها بالقيمة الجدولية (٨) عند مستوى (٠.٠٥) مما يؤكد ذلك على قبول الفرضية الصفرية ورفض الفرضية البديلة اي لا يوجد فرق دال احصائيا بين افراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي والجدول (9) يوضح ذلك:

جدول (9) قيمة اختبار ولكوكسن المحسوبة و الجدولية لرتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي

ت	المجموعة الضابطة		درجات الفرق	رتبة الفرق	الرتب الموجبة	الرتب السالبة	قيمة W		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
	درجات الاختبار القبلي	درجات الاختبار البعدي					الترتيب	الترتيب		
١	٥٨	٥٥	٣	٦.٥	٦.٥					
٢	٦٣	٦٤	-١	٢	٢					
٣	٥٣	٥٤	-١	٢	٢					
٤	٦٢	٥٩	٣	٦.٥	٦.٥					
٥	٥٥	٥١	٤	٩.٥	٩.٥					
٦	٥٩	٦٣	-٤	٩.٥	٩.٥					
٧	٥٧	٥٦	١	٢	٢					
٨	٤٦	٤٨	-٢	٤	٤					
٩	٥٣	٥٦	-٣	٦.٥	٦.٥					
١٠	٤٧	٥٠	-٣	٦.٥	٦.٥					
مجموع						٢٤.٥	٣٠.٥			
٨	٠.٠٥	غير دال								

الفرضية الثالثة : لا توجد فروق ذات "دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين رتب " درجات افراد المجموعة" التجريبية والضابطة في الاختبار " البعدي "على المقياس الاوهام الالجابية لا اختبار صحة هذه الفرضية تم استعمال اختبار (مان وتني للعينات متوسطة الحجم) لمعرفة

دلالة الفرق بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي، تبين ان القيمة المحسوبة تساوي (صفر) و هي دالة احصائيا عند موازنتها بالقيمة الجدولية (٢٣) عند مستوى (٠,٠٥) لذا تم رفض الفرضية الصفرية و قبول الفرضية البديلة اي يوجد فرق دال احصائيا بين المجموعة التجريبية و الضابطة بعد تطبيق البرنامج الارشادي ولصالح المجموعة التجريبية ، والجدول (10) يوضح ذلك :

جدول (10) قيمة اختبار مان وتني المحسوبة و الجدولية لرتب درجات افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي

ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة U		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	المحسوبة	الجدولية		
١	٥٥	٥	٩٦	١٦	صفر	٢٣	٠,٠٥	دال
٢	٦٤	١٠	٩٨	١٨				
٣	٥٤	٤	٩٤	١٤				
٤	٥٩	٨	٩٧	١٧				
٥	٥١	٣	١٠١	٢٠				
٦	٦٣	٩	٩٣	١٣				
٧	٥٦	٦,٥	١٠٠	١٩				
٨	٤٨	١	٩١	١١				
٩	٥٦	٦,٥	٩٢	١٢				
١٠	٥٠	٢	٩٥	١٥				
مجموع		٥٥		١٥٥				

تفسير النتائج ومناقشتها

من خلال استعراض النتائج التي تم التوصل اليها في البحث اظهرت النتائج كما يلي :-

اوضحت النتائج الفرضية الاولى بانه

١-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي لمقياس الاوهام الايجابية وكانت لصالح التطبيق البعدي وتفسر هذه النتيجة الى اجراءات البرنامج الارشادي بأسلوب اعادة الصياغة الذي تم استخدامه من قبل الباحثة وكان ملائم مع افراد المجموعة الارشادية (المراهقات) واحدته تفاعل ايجابي في جلسات البرنامج الارشادي ، من خلال استخدام مجموعة من الفنيات والاستراتيجيات والانشطة التي اتبعت في جميع الجلسات وكان لها الاثر البالغ في احداث تطور واضح وفارق وهذا ساعد المراهقات على حب عناوين الجلسات والاستماع الجلسات البرنامج والذي اتاح لهن الفرصة على الاحساس بوجود تطابق بين ذواتهن ، وكما عملت الباحثة جاهدة الى جعل جلسات البرنامج الارشادي بأسلوب ((اعادة الصياغة)) جميعها من تحويل فقرات المقياس الاوهام الايجابية الى عناوين الجلسات مما ادى الى تشخيص ضعف الاوهام الايجابية ككل وان كل هذه العوامل ساعدت على ارتفاع الاوهام الايجابية لدى المراهقات في مرحلة الاعدادية المجموعة التجريبية التي تعرضت البرنامج الارشادي .

٢- يتضح من نتائج الفرضية الثانية بانه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين افراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي لمقياس الاوهام الايجابية وتفسر هذه النتيجة الى ان المراهقات بالمجموعة الضابطة لم يتعرضوا الى اي برنامج ارشادي لذلك بقيت درجاتهن كما هي تقريبا ولهذا اعتمدت الباحثة الى جعل المجموعة الضابطة خارج البرنامج الارشادي ومن اجل المقارنة فقط من اجل معرفة التغيرات التي سوف تحصل على المراهقات اللواتي طبقن البرنامج الارشادي والمراهقات اللواتي لم يطبقن البرنامج الارشادي عليهن .

٣- اشارت نتائج الفرضية الثالثة بأنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين (المراهقات) في المرحلة الاعدادية المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي على مقياس الاوهام الايجابية وكانت لصالح المجموعة التجريبية ، وقد اعزت الباحثة هذه النتيجة الى ان المراهقات في المجموعة التجريبية تعرضوا لأسلوب (اعادة الصياغة) خلال جلسات البرنامج العشرة مما كان له تأثيرا واضحا في ارتفاع الاوهام الايجابية كذلك كان تفاعلهم مع جلسات البرنامج احدث نوع من التفاعل والتواصل بينهم وبين الباحثة وكذلك التزامهم بالحضور جميع الجلسات مما ساعدهم على ارتفاع وتنمية مستوى الاوهام الايجابية وكان واضحا من خلال ارتفاع درجاتهم في تطبيق المقياس الاوهام الايجابية ، لهذا أصبحت المجموعة التجريبية لديهم ارتفاع واضح وجيد في الاوهام اكثر من المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لأي برنامج ارشادي يعني لم يطبق عليها اي اسلوب ، وهذا يدل على اهمية اثر الاسلوب اعادة الصياغة لدى المراهقات اللواتي استخدمنا الجلسات الارشادية وهذا يعد مؤشرا فعال على نجاح البرنامج الارشادي وهذا يدل على اثر الاسلوب لتنمية الاوهام الايجابية لدى المراهقات في مرحلة الاعدادية .

تعزو الباحثة النتائج التي توصلت اليها للأسباب الاتية :

١- ان النظرية التي استخدمتها في البحث الحالي النظرية المعرفية السلوكية لـ (ارون بيك) كانت منسجمة ومتناسقة مع اهداف الجلسات البرنامج الارشادي وكان لها الاثر الواضح في تنمية الاوهام الايجابية لدى المراهقات ، واثبت نجاحه هذا الاسلوب من قبل المنظر بيك كما اشارت العديد من الدراسات السابقة كدراسة (علوان ٢٠١٥ ، ودراسة الخفاجي ٢٠١٧) .

٢- اثر الاسلوب الارشادي في تنمية الاوهام الايجابية بين المراهقات مما يؤدي الى اختلاط المراهقات بشكل ايجابي مع افراد المجموعة الارشادية (جعفر ، ٢٠١٢ ، ١٨) .

٣- اثبت البرنامج فعاليته واثره باستخدام اسلوب اعادة الصياغة في تنمية الاوهام الايجابية يعود الى طبيعة استخدام الباحثة الانشطة والاساليب الارشادية بكل حرص وعناية ودقة باختيار الاسلوب وفنائه الملائمة لعمر المراهقات وكيفية تطبيقه عليهن ، وكذلك اختيار عناوين الجلسات بكل دقة في ضوء النظرية المتبناة .

٤- استعمال اسلوب اعادة الصياغة الافكار السلبية للمراهقات في مرحلة الاعدادية بأفكار اكثر ايجابية لها دور ايجابي وفعال في تغير نظرة المراهقات السلبية للأمور ، كذلك استعملت الباحثة فنية صحة الفرضيات كان لها تأثير واضحة ويجابي في معرفة المراهقة الافكار السلبية واستبدالها بأفكار اكثر ايجابية ، واستخدام التعزيز الاجتماعي كان له دور ايجابي في نجاح البرنامج من خلال خلق جو ودي بين المراهقات .

ثالثا :- التوصيات في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بما يأتي:

١- الاستفادة القائمين في وزارة التربية (المرشدين التربويين) من البرنامج الارشادي بأسلوب اعادة الصياغة لتنمية الاوهام الايجابية لدى المراهقات في مرحلة الاعدادية .

٢- تشجيع المراهقات على المشاركة في البرامج الارشادية لتنمية الاوهام الايجابية لديهن .

٣- حث الكوادر التدريسية (المدرسات _ المرشدات) على اقامة جسور المحبة والود والاتصال الايجابي من خلال بناء علاقات اكثر ايجابية فيما بينهم وهذا يساعدهم على التوافق النفسي والاجتماعي وتغير افكارهم .

رابعا - المقترحات :- تقترح الباحثة استكمالا للبحث الحالي ما يأتي :

١- اجراء دراسة تجريبية مماثلة اثر برنامج ارشادي بأسلوب اعادة الصياغة في تنمية الاوهام الايجابية على عينات اخرى مثل (المتميزين - المتفوقين) .

٢- اجراء دراسة لمعرفة اثر برنامج ارشادي لتنمية الاوهام الايجابية باستخدام اساليب ارشادية اخرى ومقارنة نتائجها مع نتائج البحث الحالي .

٣- اجراء دراسة تجريبية مماثلة اثر برنامج ارشادي بأسلوب اعادة الصياغة في تنمية الاوهام الايجابية بين المراهقات في مدارس الريف - المدينة

المراجع

- Bandura ,A.(1989). **Human Agency In Social Cognitive Theory** . American Psychologist ,44(9) , 1175-1184 .
- Batson ,c.d (2009) .these things called empathy : eight related but distinct phenomena . in ,j.decety and w . ickes (Eds) , the social neuroscience of empathy (pp.3-15) cambridge : MIT press.
- Buckworth, J., & Dishman, R. K. (2002). **Exercise Psychology. United States: Human Kinetics.**
- Claudia .Jari Evertsz(2017) . Positive Illusion coping styles: adenial ,defensiveness, depression and the protection of self –esteem,http://hdl.handle . net/1134/198367.

- Eiser, J.R.; Pahl, S.; Prins, Y.R.A. (2001). "Optimism, Pessimism, And The Direction Of Self-Other Comparisons". Journal Of Experimental Social Psychology. 37: 77–84. Doi:10.1006/Jesp.2000.1438.
- Nolen J. L. (2014). Learned helplessness. Encyclopaedia Britannica. Available at: <http://www.britannica.com/topic/learned-helplessness> [Google Scholar]
- Taylor ,S.E(1988). Positive Illusions ; Creative Self-Deception And The Helth Mind USA : Basic Books.
- Taylor ,Se &Brown,Jd(1988) . Illusion And Well-Bing Asocial Psychological Perspective On Mental – Health . Psychological Bulletin ,103(2) ,193-210.
- Taylor, S. E., Kemeny, M. E. Reed, G. M., Bower, J. E., & Gruenewald, T. L. (2000). Psychological Resources, Positive Illusions, And Health. American Psychologist, 55 (1), 99-109.
- ابو اسعد ، احمد عبد اللطيف (٢٠١١): المهارات الارشادية ، ط١، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن نظرية في الارشاد والعلاج النفسي ، ط١، زمزم ناشرون ومؤلفون ، عمان ، الاردن .
- ابو زعيزع ، عبدالله يوسف (٢٠١٢) : الاتجاهات النظرية في الارشاد والعلاج النفسي ، ط١، زمزم ناشرون ومؤلفون ، عمان ، الاردن .
- ارفورد ، برادلي واخرون (٢٠١٢): ٥٣ اسلوبا على كل مرشد معرفتها ، ترجمة : هالة فاروق المسعود ، دار الراية للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
- الخفاجي ، نور طالب توفيق (٢٠١٧) : اثر برنامج ارشادي بأسلوب اعادة الصياغة في تخفيض خداع الذات لدى طالبات المرحلة الاعدادية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية العلوم التربوية والنفسية ، جامعة ديالى .
- الداغستاني ، سناء عيسى (٢٠١٨): الاوهام الايجابية رؤية جديدة في الصحة النفسية والمجتمعية ، مؤتمر بيت الحكمة
- دافيد ، ج ، ليبرمان (٢٠٠٨): كيف تؤثر في الآخرين ، ترجمة سعيد الحسنية ،الدار العربية للعلوم ، بيروت ، لبنان .
- الدوسري ، صالح جاسم (١٩٨٥): الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والارشاد ، مجلة الخليج العربي ، العدد (١٥) ، السعودية .
- العبيدي ، خنساء عبد الرزاق عبد سهيل (٢٠٠٥): فاعلية برنامج إرشادي في تنمية التسامح الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الإعدادية ،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية ، جامعة ديالى ، العراق .
- علوان ، نصرة عبد الحسين (٢٠١٥): تأثير اسلوبين ارشاديين (دحض الافكار) و (اعادة الصياغة) في خفض الثقة المفرطة بالنفس لدى الطالبات المتفوقات دراسيا ، أطروحة دكتوراة ، كلية التربية الاساسية ، جامعة ديالى .
- العيثاوي ، رواء رشيد حميد (٢٠٢٠) : الاوهام الايجابية والتمثل العاطفي وعلاقتها بسمه الامل لدى طلبة الجامعة ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية للعلوم الانسانية ، جامعة ديالى .
- محجوب ، وجية (٢٠٠٢): مقدمة في الارشاد النفسي ، ط١ ، دار الفلاح للنشر والتوزيع ، الكويت .
- وزارة التربية (٢٠٠٨) : المديرية العامة للتخطيط التربوي ، قسم التوثيق والدراسات ، مصطلحات في التعليم الفني والمهني ، العدد (١٢٨) ملحق (١) أسماء السادة الخبراء مرتبة بحسب درجاتهم العلمية والحروف الأبجدية

تسلسل	اسم الخبير واللقب العلمي	مكان العمل
١	أ.د.اياد هاشم السعدي	جامعة ديالى / عميد كلية التربية / المقداد
٢	أ.د.سميعة علي حسن	جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الانسانية
٣	أ.د.عبدالكريم محمود	معهد الفنون الجميلة للبنين / ديالى
٤	أ.د.هيثم احمد الزبيدي	جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الانسانية
٥	أ.د.م.خنساء عبد الرزاق	معهد الفنون الجميلة للبنين / ديالى

ملحق (٢) مقياس الاوهام الايجابية بالصيغة النهائية

ت	الفقرة	تتطبق علي دائما	تتطبق علي غالبا	تتطبق علي نادرا	لا تتطبق علي ابدا
١	ارى نفسي الاجمل من الاخرين				
٢	اشعر انني محبوب من الجميع				

مجلة الجامعة العراقية المجلد (٧٠) العدد (١) تشرين الثاني لسنة ٢٠٢٤

٣	اشعر ان قدراتي افضل من الاخرين				
٤	اشعر بأن وجودي مع الاخرين يرفع معنوياتهم				
٥	لدي القدرة على انجاز ما اقرره				
٦	اعتقد ان كل من حولي يرغب بمشورتي				
٧	امتك تصرفات ومواقف مثاليه				
٨	انا موضع كل التقدير والاحترام				
٩	مكانتي الاجتماعية تفوق الاخرين				
١٠	اثق بأنني قدوة للآخرين				
١١	استطيع السيطرة على قرارات من حولي				
١٢	بإمكاني العمل في أي مجال يتطلب مني				
١٣	امتك القدرة على تغيير الاوضاع الى الافضل				
١٤	لدي القدرة على تحدي زملائي في المهام التي نكلف				
١٥	لدي شعور بالعظمة				
١٦	استطيع مواجهة مشكلاتي وحلها بنفسني				
١٧	افضل القيام بالأعمال لوحدي دون مساعدة الآخرين				
١٨	بإمكاني العمل باستمرار دون اخفاق				
١٩	اعتقد بأن الأمور لا تسير على ما يرام بدوني				
٢٠	اجد في نفسي القدرة للتحكم في امور حياتي				
٢١	تتقاعلي بالحياة غير محدود				
٢٢	اشعر بأنني بعيد عن المصائب				
٢٣	اثق أن كل ما اخطط له يتحقق				
٢٤	تساعدني رغباتي القوية في تحقيق ما اريد				
٢٥	اتخيل ان مستقبلي مشرق				
٢٦	اتوقع حدوث احداث ايجابية كثيرة في حياتي				
٢٧	استطيع الحصول على أي شيء اتمناه				
٢٨	المستقبل لا يحمل لي ألام النجاح				
٢٩	اشعر ان المستقبل يحمل لي مفاجآت سارة				