



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية



اثر برنامج ارشادي بأسلوب ملئ الفراغ في تنمية

التحكم المجهد لدى طالبات الاعدادية

رسالة مقدمة الى

مجلس كلية التربية للعلوم الانسانية وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير

في قسم العلوم التربوية والنفسية تخصص (الارشاد النفسي والتوجيه التربوي)

من الطالبة

انعام اسماعيل محمد ابريسم

اشراف

الاستاذ الدكتور

صالح مهدي صالح

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِنْهُمْ يَتْلُوا عَلَيْهِمْ

آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا

مِنْ قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ﴾

صدق الله العظيم

سورة الجمعة : آية ٢

أقرار المشرف

أشهد أنّ إعداد هذه الرسالة الموسومة (أثر برنامج إرشادي بأسلوب ملء الفراغ في تنمية التحكم المجهد لدى طالبات الاعدادية) التي قدمتها الطالبة (أنعام اسماعيل محمد) قد جرت بأشرافي في جامعة ديالى-كلية التربية للعلوم الانسانية وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في قسم العلوم التربوية والنفسية تخصص (الارشاد النفسي والتوجيه التربوي)

التوقيع:

أ. د. صالح مهدي صالح

التاريخ : ١ / ٢٠٢٢

بناءً على التوصيات المتوفرة أشرح هذه الرسالة للمناقشة

الاستاذ المساعد الدكتور

محمد ابراهيم الجبوري

رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية

التاريخ : ١ / ٢٠٢٢

اقرار المقوم اللغوي

اشهد ان الرسالة الموسومة (اثر برنامج ارشادي بأسلوب ملئ الفراغ في تنمية التحكم المجهد لدى طالبات الاعدادية) التي قدمتها الطالبة (انعام اسماعيل محمد) كلية التربية للعلوم الانسانية في جامعه ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في قسم العلوم التربوية والنفسية تخصص (الارشاد النفسي والتوجيه التربوي) وقد تمت مراجعتها لغوياً واصبح اسلوبها العلمي سليماً وخالياً من الاخطاء والتعبيرات اللغوية والنحوية غير الصحيحة ولاجله وقعت

التوقيع :

الاسم : أ.م.د. باسم محمد ابراهيم

الاختصاص: النحو

العنوان : جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الانسانية

التاريخ : / / ٢٠٢٢

اقرارالمقوم العلمي الاول

أشهد أن هذه اعداد الرسالة الموسومة ب (اثر برنامج ارشادي بأسلوب ملئ الفراغ في تنمية التحكم المجهد لدى طالبات الاعدادية) التي قدمتها الطالبة(انعام اسماعيل محمد) كلية التربية للعلوم الانسانية في جامعه ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في قسم العلوم التربوية والنفسية تخصص (الارشاد النفسي والتوجيه التربوي) قد جرت مراجعتها من الناحية العلمية من قبلي وبذلك أصبحت مؤهلة للمناقشة قدر تعلق الامر بالجانب العلمي .

التوقيع:

الاسم: أ.م.د. غزوة فيصل كاظم

العنوان: الجامعة المستنصرية

التاريخ: / / ٢٠٢٢

اقرار المقوم العلمي الثاني

أشهد أن اعداد الرسالة الموسومة ب (اثر برنامج ارشادي بأسلوب ملئ الفراغ في تنمية التحكم المجهد لدى طالبات الاعدادية) التي قدمتها الطالبة (انعام اسماعيل محمد) كلية التربية للعلوم الانسانية في جامعه ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في قسم العلوم التربوية والنفسية تخصص (الارشاد النفسي والتوجيه التربوي) قد جرت مراجعتها من الناحية العلمية من قبلي وبذلك أصبحت مؤهلة للمناقشة قدر تعلق الامر بالجانب العلمي .

التوقيع:

الاسم: أ.م.د. جبار ثاير جبار

العنوان: كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى

التاريخ: / / ٢٠٢٢

اقرار المقوم الاحصائي

أشهد أن اعداد الرسالة الموسومة ب (اثر برنامج ارشادي بأسلوب ملئ الفراغ في تنمية التحكم المجهد لدى طالبات الاعدادية) التي قدمتها الطالبة (انعام اسماعيل محمد) كلية التربية والعلوم الانسانية في جامعه ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في قسم العلوم التربوية والنفسية تخصص (الارشاد النفسي والتوجيه التربوي) قد جرت مراجعتها من الناحية الاحصائية من قبلي وبذلك اصبحت مؤهلة للمناقشة قدر تعلق الامر بالجانب الاحصائي .

التوقيع:

الاسم :أ.د. ابراهيم جواد كاظم

العنوان: كلية الادارة والاقتصاد / جامعة ديالى

التاريخ : / / ٢٠٢٢

اقرار لجنة المناقشة

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقييم أننا اطلعنا على هذه الرسالة الموسومة بـ
(اثر برنامج ارشادي بأسلوب ملئ الفراغ في تنمية التحكم المجهد لدى طالبات
الاعدادية) وقد ناقشنا الطالبة (انعام اسماعيل محمد) في محتوياتها وفيما له علاقة بها،
ونُقِّرَ بأنَّها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في قسم العلوم التربوية والنفسية تخصص
(الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي) وبتقدير (جيد جدا)

التوقيع:	التوقيع:
الاسم: أ.د. ناسو صالح سعيد	الاسم: أ.د. زهرة موسى جعفر
عضواً	عضواً
التاريخ: / /	التاريخ: / /

التوقيع:	التوقيع:
الاسم: أ.د. صالح مهدي صالح	الاسم: أ.د. عدنان محمود عباس
عضواً ومشرفاً	رئيساً
التاريخ: / /	التاريخ: / /

صادق على الرسالة مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية/جامعة ديالى بتاريخ / / ٢٠٢٢

الأستاذ الدكتور
نصيف جاسم محمد الخفاجي
العميد
التاريخ: / /

الاهداء

الى مدينة العلم وسيد الانبياء والمرسلين نبي الله محمد (صلى الله عليه وسلم)

الى شهداء العراق الابرار اجمعين...

الى من افتقد حراسة تصفيته فرحاً بإجازي في هذه اللحظة... والدي الشهيد

الى من علمني وضع النقاط على الحروف وأزني وشرفني بنو لي، الاشراف على رسالتي... مشرفي

الفاضل الدكتور صالح مهدي

الى والدي العزيزة

الى من ساندتني بكلماتها الشجعية... عمتي العزيزة

الى من كان ظلي حين يلفحني النعب... زوجي الغالي

الى بذرة فؤادي وامل الغد... ولداي (ضياء _ محمد)

الى كل من ربطتني بهم علاقة النسب وعطر الصداقة وورد المحبة وساندوني ولو بدعاء بسيط

عائلي اجمع

الى كل هؤلاء اهدي دراستي هذه راجيةً من الله ان تكون نافذة علم ومعرفة ينشع منها

الباحثة

شكر وتقدير

قال رسول الله محمد (صلى الله عليه وسلم) "من لم يشكر الناس لم يشك الله عز وجل" الحمد لله جداً كثيراً ملى السموات والارض على ما آكرمني به من انما هذه الدراسة ثم اتوجه بخزير الشكر وعظيم الامثان الى كل من :

▪ الدكتور الفاضل | صالح مهدي صالح المحترم لفضله الكيرم بالاشراف على هذه الدراسة

وتكرمه بنصحي وتوجيهي حتى انما دراستي

▪ اساتذة تحكيم البرنامج الافاضل لما قدموه من توجيهات

▪ اعضاء لجنة المناقشة المحترمون تراسا **بالدكتور الفاضل / عدنان محمود المهداوي**

▪ رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية **الدكتور محمد ابراهيم الجبوري**

اساتذة تحكيم الاسنانة الافاضل لما كان لهم من نصح وتوجيه

اساتذتي الافاضل اعضاء لجنة السمنار منمثلة **بالدكتورة سميرة والدكتور سالم نوري** والدكتور

عدنان المهداوي لما كان لهم دور في تقديم النصح

الدكتور الفاضل احسام يوسف لما قدمه لي من مساندة تشجيعية دائماً

زميلتي الغالية فيحاء فاضل لما قدمه لي من عون ومساعدة

اما اختنم شكري لزوجي الغالي الذي كان السند والاخ والاب في كل حياتي

الباحث

مستخلص البحث

يهدف البحث الحالي الى التعرف الى اثر برنامج ارشادي بأسلوب ملئ الفراغ في تنمية التحكم المجهد لدى طالبات المرحلة الاعدادية وذلك من خلال اختبار الفرضيات التالية:

■ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية لمقياس التحكم المجهد قبل تطبيق البرنامج الارشادي وبعده.

■ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس التحكم المجهد.

■ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي على مقياس التحكم المجهد.

ولتحقيق هدف البحث واختبار فرضياته استخدمت الباحثة التصميم التجريبي للمجموعتين التجريبية والضابطة وقد اشتمل مجتمع البحث على طالبات المرحلة

الاعدادية في المدارس الصباحية الحكومية في مركز قضاء بعقوبة التابعة للمديرية العامة لتربية ديالى للعام الدراسي (٢٠٢٢_٢٠٢١)م وتكونت عينة التحليل

الاحصائي من (٤٠٠) طالبة من طالبات المرحلة الاعدادية الدراسة الصباحية وقامت الباحثة ببناء مقياس التحكم المجهد على وفق نظرية (باندورا Bandoura)

حيث بلغ عدد فقرات المقياس بصيغته الاولى (٢٤) فقرة تحققت الباحثة من الخصائص السايكومترية له اذ بلغت فقرات المقياس بصيغته النهائية (٢٤) فقرة

ولغرض اعداد البرنامج الارشادي بأسلوب ملئ الفراغ ونحديد عينة البرنامج من الطالبات الاتي حصلن على ادنى الدرجات من الوسط الفرضي البالغ (٦٠) اذ بلغ

عددهن (٢٠) طالبة بواقع (١٠) لكل مجموعة عشرة للمجموعة التجريبية وعشرة للمجموعة الضابطة بالطريقة العشوائية من مدرسة (اعدادية ام المؤمنين للبنات

واعدادية جويرية بنت الحارث) وتم اجراء التكافؤ بين المجموعتين في بعض المتغيرات(مهنة الام والاب-التحصيل الدراسي للام والاب- الترتيب الولادي- العمر الزمني)

وقد تعرضت المجموعة التجريبية لأسلوب ملئ الفراغ الذي تم تنفيذه من خلال البرنامج الارشادي الذي اعده الباحثة وفق النظرية المعرفية(بيك Beck) والذي اعد لغرض تنمية التحكم المجهد وقد بلغ عدد الجلسات(١٣) جلسة بواقع جلستين في الاسبوع وتستغرق كل جلسة(٤٥) دقيقة

▪ وقد استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية التالية لمعالجة بيانات البحث:

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، معامل ارتباط بيرسون، معادلة الفا كرونباخ، مربع كا^٢

١- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس التحكم المجهد ولصالح التطبيق البعدي.

٢- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين رتب درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس التحكم المجهد.

٣- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين رتب درجات افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس التحكم المجهد ولصالح المجموعة التجريبية.

المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
أ	العنوان
ب	الآية القرآنية
ج	اقرار المشرف
د	اقرار الخبير اللغوي
هـ	اقرار الخبير العلمي
ح	اقرار لجنة المناقشة
ط	الاهداء
ي	الشكر والتقدير
ك-ل	مستخلص الرسالة باللغة العربية
م-ن	المحتويات
س-ع	ثبت الجدول
ع	الاشكال
ع	الملاحق
١٣-١	الفصل الاول التعريف بالبحث
٤-٢	اولا: مشكلة البحث
٩-٤	ثانيا: اهمية البحث
١١-١٠	ثالثا: هدف البحث وفرضياته
١٠	رابعا: حدود البحث
١٣-١٠	خامسا: مصطلحات البحث
٣٦-١٤	الفصل الثاني
٣٢-١٥	الاطار النظري

٣٥-٣٢	والدراسات السابقة
٣٦-٣٥	الاستفادة من الدراسات السابقة
-٣٧	الفصل الثالث: اجراءات البحث
٣٨	اولا: منهج البحث
٣٩-٣٨	ثانيا: التصميم التجريبي
٤١-٤٠	ثالثا: مجتمع البحث
٤٤-٤٢	رابعا: عينة البحث
٤٩-٤٤	خامسا: تكافؤ المجموعتين
٦٣-٥٠	سادسا: اداتا البحث
٦٤-٦٣	سابعا: الوسائل الاحصائية
١٠٥-٦٥	الفصل الرابع: البرنامج الارشادي
١١٤-١٠٦	الفصل الخامس: تفسير النتائج ومناقشتها
١١١-١٠٧	اولا: عرض النتائج
١١٣-١١١	ثانيا: تفسير النتائج ومناقشتها
١١٣	ثالثاً: التوصيات
١١٤-١١٣	رابعاً: المقترحات
١٢٦-١١٥	المصادر
١٣٨-١٣٧	الملاحق

ثبت جداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	ت
٤١	مجتمع البحث	١
٤٢	عينة التحليل الاحصائي لمقياس التحكم المجهد	٢
٤٥	القيم الاحصائية لاختبار (مان وتتي) في التكافؤ بدرجات المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس التحكم المجهد قبل اجراء التجربة	٣
٤٦	قيمة (كا٢) لتكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الترتيب الولادي	٤
٤٧	القيم الاحصائية لاختبار (مربع كاي) لمتغير التحصيل الدراسي للاب بين المجموعتين الضابطة والتجريبية	٥
٤٧	القيم الاحصائية لاختبار (مربع كاي) لمتغير التحصيل الدراسي للام بين المجموعتين الضابطة والتجريبية	٦
٤٨	القيم الاحصائية لاختبار (مربع كاي) لمتغير مهنة الاب بين المجموعتين الضابطة والتجريبية	٧
٤٩	القيم الاحصائية لاختبار (مربع كأي) لمتغير مهنة الام بين المجموعتين الضابطة والتجريبية	٨
٤٩	يبين قيمة اختبار (مان وتتي) في متغير العمر بين المجموعتين الضابطة والتجريبية	٩
٥٢	تدرج الاجابة على مقياس التحكم المجهد لطالبات المرحلة الاعدادية	١٠
٥٣	فقرات المقياس قبل التعديل وفقرات المقياس التي تم تعديلها	١١
٥٦-٥٥	القوة التمييزية لفقرات مقياس التحكم المجهد بأسلوب المجموعتين المتطرفتين	١٢
٥٧	العلاقة بين درجة الفقرة و الدرجة الكلية للمقياس	١٣
٥٨	قيم معاملات ارتباط درجات المقياس بالدرجة الكلية لمجالات مقياس التحكم المجهد	١٤
٥٩	معامل ارتباط المجالات مع بعضها	١٥

٦٠	نتائج (مربع كاي) لآراء المحكمين حول صلاحية الفقرات وانتمائها للأبعاد في اداة البحث	١٧
٦٣-٦٢	المؤشرات الاحصائية لمقياس التحكم المجهد	١٨
٧٣-٧٢	فقرات وعناوين الجلسات	١٩
٧٨	موعد انعقاد الجلسات الارشادية وعناوينها	٢٠
١٠٨	قيمت ولوكنس (w) في الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية	٢١
١١٠-١٠٩	قيمت ولوكنس (w) في الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضبطه	٢٢
١١١	قيمة اختبار مان وتني المحسوبة و الجدولية درجات درجات افراد المجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي	٢٣

ثبت الاشكال

رقم الصفحة	الموضوع	ت
٣٩	التصميم التجريبي المستخدم في البحث	١
٦٣	المنحنى الاعتدالي المقياس التحكم المجهد	٢

ثبت الملاحق

رقم الصفحة	الموضوع	ت
١٢٨	كتاب تسهيل المهمة	١
١٣٢-١٢٩	مقياس التحكم المجهد بصيغته الاولية	٢
١٣٥-١٣٣	مقياس التحكم المجهد بصيغته النهائية	٣
١٣٦	اراء الخبراء حول صلاحية البرنامج الارشادي	٤
١٣٧	استمارة معلومات لاجراء التكافؤ بين المجموعتين	٥
١٣٨	اسماء المحكمين حسب اللقب العلمي ومكان العمل	٦

الفصل الاول

التعرف بالبحث

اولا: مشكلة البحث

ثانيا: اهمية البحث

ثالثا: هدف البحث وفرضياته

رابعا: حدود البحث

خامسا: مصطلحات البحث

مشكلة البحث :

بحكم طبيعة الانسان والحاجات النفسية والفسولوجية والاجتماعية له وبسبب شخصيته فانه يسعى دائما الى السيطرة على بيئته والتحكم في مجريات حياته ، كما يحاول أن يضمن احساساً بالتحكم ،لأنه بواسطة هذا الاحساس يتمكن من اتخاذ القرارات المناسبة والتصرف بالطريقة التي سوف تضمن له النتائج الايجابية وتبعده عن النتائج السلبية اذ ان الإنسان إذا تمكن من فهم ذاته بشكل جيد يمكنه السيطرة على بيئته وضبطها وتوجيهها توجيهاً صحيحاً ، ولهذا السبب إستثار موضوع الشخصية بقدر كبير من جهود علماء النفس الذين تناولوا موضوعاتها المهمة وجوانبها المختلفة في عدد من فروع علم النفس (الحنفي، ١٩٩١)

ان احساس الفرد بقدرته على التحكم بمشاعره وافكاره وسلوكه وبيئته يعتبر من اهم المعالم الاساسية للتوافق النفسي الناجح ، فان قدرة الفرد على التعامل مع ضغوطات الحياة يزداد عندما يدرك الفرد أن لديه القدرة على التحكم بسلوكه ، وافكاره ، ومشاعره، وتشير نظرية فاعلية الذات الى أن المتغيرات النفسية والسلوكية يمكن تفسيرها بالشكل الأفضل عن طريق دراسة اعتقاداتنا وتوقعاتنا بشأن قابلياتنا على تحقيق غايات معينة ، والتعامل بشكل فعال العقبات التي تقف في طريقنا نحو تحقيق تلك الغايات والتغلب على المشكلات التي تعترض حياتنا والتحكم المجهود يعد من العوامل المؤثرة في الأهداف التي يحددها المتعلم لنفسه ، ويؤثر في تنظيمه لعمليات تحقيق هذه الأهداف من طريق التأثير على معلومات التغذية الراجعة الناشئة من عمليات المراقبة الذاتية والتقويم الذاتي (Fishbach & Shah , 2006 : 822).

حيث أن بعض الافراد تقل عزيمتهم عندما يواجهون المصاعب ، ويتسم أدائهم بعد الفشل بالضعف وخضوعهم للتأثيرات السلبية ولديهم توقعاً منخفضاً للنجاح في المستقبل

، ويتجنبون التحدي ، ويعززون فشلهم الى أسباب ثابتة غير قابلة للتحكم ، وفي الجانب الآخر نجد بعض الطلبة يتوجهون نحو التحكم ويبحثون عن التحدي ، ويزداد بذلهم للجهد عند مواجهة الصعوبات.

ومما تجدر الإشارة اليه أن التحكم المجهد في مرحلة الطفولة يتحدد من خلال أساليب التنشئة

اذ ان تأثير التنشئة واضح على تعلم مهارات التحكم المجهد عن طريق التفاعل بين الطفل ووالديه ، حيث وجد أن الافراد الذين يفضلون الحصول على مكافآت مؤجلة هم افراد نشأوا في اسر تشجع على الاستقلالية والاعتماد على الذات ، بالإضافة الى ما تتركه عمليات الثواب والعقاب من تأثير واضح على التحكم المجهد، إذ يسعى الطفل الى القيام بالأفعال التي ترضي الوالدان والابتعاد عن ما لا يرضيهما (Bandura , 1977.p. 194).

ان التحكم المجهد يظهر بوضوح من خلال وعي الفرد بسلوكه الخاص فالأشخاص الواعون بدرجة عالية لسلوكياتهم يكونون أكثر اتساقا في طريقة تعاملهم في المواقف المختلفة من الأفراد غير الواعين جيداً لسلوكهم ،والافراد ذوو التحكم الضعيف يصفهم اقربانهم بانهم اقل وعياً أوليس لديهم القدرة للتحكم في سلوكهم بما يتناسب مع الموقف الاجتماعي من الافراد ذوي التحكم المرتفع. كم اوجد ان التحكم المجهد يؤثر على الحالة المزاجية للفرد التي تعتبر على انها فروق فردية قائمه على التفاعل الانفعالي والتركيز التنظيم الذاتي في تحليل العوامل المزاجية ،اذا ظهرت ثلاثة عوامل هي فرط النشاط، العنف، الحالة الانفعالية السلبية(زهران، ١٩٧٧)

حيث أظهرت دراسة (Muris (٢٠٠٦) التأثير التفاعلي على المستوى العصبي للتحكم المجهد في امكانية التنبؤ بالأمراض النفسية لدى بعض

المرضى المراجعين للعيادات النفسية اذ أظهر الافراد الذين يعانون من التحسس العالي والنقص في التحكم المجهد مستويات اكبر من الأعراض النفسية.

وبالرغم من اهمية التحكم المجهد في تكوين الشخصية الا ان موضوع التحكم لم ينل قدرا من الاهتمام والبحث في مجال الدراسات التربوية والنفسية بقدر مانالته جوانب اخرى (زهران، ١٩٧٧)

ومن خلال ممارسة الباحثة عملها كمحاضرة واحساسها في المشكلة ترى الباحثة ان ضعف التحكم المجهد هي مشكلة لدى طالبات المرحلة الاعدادية وينبغي تناولها بطرق علمية دقيقة وبناء برنامج ارشادي لتنميتها لدى طالبات مرحلة دراسية مهمة وهي مرحلة الاعدادية وتسعى الباحثة لاجابه على التساؤل الاتي: هل البرنامج الارشادي بأسلوب (ملئ الفراغ) اثر في تنمية التحكم المجهد لدى طالبات الاعدادية ؟.

أهمية البحث:

لقد تطور مفهوم الارشاد النفسي بتطور حركه الخدمات النفسية التي تقدم للفرد والجماعة وفي ازمان مختلفة وبيئات متشابهة ، واصبح يعد من التخصصات المهمة في الوقت الحاضر وذلك لازدياد حاجه افراد المجتمع للعون والمساعدة في فترات الانتقال الحرجة ، لذلك فهم يحتاجون الى عمليه الارشاد النفسي فعندما ينتقل الفرد من مرحله الطفولة الى مرحلة المراهقة يتخلل هذه المراحل كثيرمن المشاكل النفسية.

حيث يخضع الفرد الى كثير من المتغيرات طوال سني حياته بدءا من متغيرات تختص بالفترات العمرية حيث يتدرج من الطفولة الى المراهقة وما يرافقها من اضطرابات

واعراض نفسية وجسدية اضافه الى التغيرات عند الكبر كانتقال الفرد من مرحلة العزوبية الى مرحلة الزواج وتأسيس الاسرة والتغيرات الاجتماعية(ملحم،٢٠٠٨)

تعرض كل المتغيرات السابقة الانسان الى كم كبير من الضغوطات النفسية فيفقد السيطرة على حياته ويصبح تابعا لظروفه وليس صانعا لها الامر الذي يؤكد الحاجة الى تقنيات نفسية مساعدة له للوصول الى حالة من التوازن والسلام والهدوء لكي يستطيع مواصلة السير في الحياة بأكبر قدر ممكن من الايجابية.

وقد اثبتت بعض فنيات العلاج المعرفي كفاءتها وجدواها في معالجة وارشاد العديد من المظاهر ولكي يحقق البرنامج الارشادي اهدافه لابد ان يعتمد على مجموعة من الاساليب الارشادية ذات الارشاد المباشر وغير مباشر التي تاخذ من فنيات وانشطة لمساعدة الفرد في تصحيح وتعديل افكاره السلبية ومعتقداته ومن بين هذه الاساليب أسلوب (ملئ الفراغ) حيث يعد هذا الاسلوب من الاساليب والاستراتيجيات التي تستخدم في العلاج المعرفي.

كما يعتبر هذا الاسلوب من احد ست مهارات مؤثرة شمل عليها اتجاه (ايفي وايفي) واكدت دراسة كل من (مرجان،٢٠١٥)، و (الخفاجي،٢٠١٧) على نجاح اسلوب ملئ الفراغ مع المسترشدين اذ اظهرت النتائج فاعليته في تعديل افكارهم وتفسيراتهم السلبية وغير المنطقية بأخرى ايجابية ومنطقية(آر فورد واخرون ،٢٩٧،٢٠١٢).

كما يرى بيك (Beck,1976) ان من المفيد ان تكون العلاقة بين المسترشد والمرشد علاقة مشتركة ومهمة المرشد التحالف مع المسترشد ضد مشكلته وهذا يتطلب من المرشد خصائص معينة مثل الدف والتقبل والتفهم من اجل انجاح البرنامج الارشادي

وان عملية التحكم بالسلوك تشير إلى قدرة الفرد على مقاومة الاغراءات وتنظيم الانفعالات والتحكم بالعمليات العقلية وتكييف سلوكه لخدمة اهدافه ذات المدى البعيد وتحقيق تلك الاهداف. (Beck، ٢٠٠٠)

ان مفهوم التحكم احتل مقدمة الدراسات الصحية النفسية في القرن العشرين ، إذ أصبح التراث السيكولوجي مليئاً بالعديد من البحوث والدراسات العلمية التي تناولت علاقة التحكم بمتغيرات الصحة النفسية.

إن التحكم المجهد تظهر أهميته من طريقة وعي المتعلم بسلوكه الخاص ، وهذا الأمر يؤدي إلى أن يكون السلوك متوازناً في مختلف المواقف ، ويشير (Mahone&Thoreson ، 1974) بهذا الشأن إلى أن التحكم المجهد يكون ذات مستوى جيد عند المتعلمين عندما يدركون العوامل التي يمكن أن تؤثر في سلوكهم ، ويعمل على تعديلها من اجل تحقيق التغيرات المرغوبة ، فمن خلال ملاحظة الشخص ما يحدث يقوم بتحليل شخصيته ويستعمل الوسائل الكفيلة بتغيير أنماط التفكير لديه.

فقد توصل كل من زاخاروفا (Zakharova ، 1990)، ونيسيت وآخرين (Nist&other ، 1991) ، الى استراتيجيات مختلفة ومتنوعة في التحكم المجهد عند الطابة ، وتقدير الذات وضبط السلوك العدوانى والضبط الإنفعالى ، واستنتج سوكيواكا (Sugiwaka ، 1995) إن الدمج بين المقاييس والاستراتيجيات السلوكية والمعرفية في التحكم المجهد يؤدي الى نتائج إيجابية في مواجهة الأفراد للمواقف الضاغطة في الحياة الاجتماعية (الكناني، ١٩٩٥)

ويرى العلماء (مايرز وسالوفي وكروسو) ان ادارة الانفعالات بدأت بفكرة مفادها ان الانفعالات تحتوي على معلومات تتعلق بالعلاقات الداخلية للفرد والعلاقات الخارجية اي المتعلقة بالمشيرات الخارجية من حوله وحينما تتغير

علاقة الفرد مع الآخرين او تجاه امور معينة فان انفعالاته تجاه ذلك تتغير ايضا ويكون لديه احساس بالخوف من الشخص الذي يعتبر مهددا له اما الشخص الذي لا يتوقع منه ان يكون مصدر تهديد فيكون لديه على الاقل ميل اتجاهه.

وهذا يدل على أن مفهوم التحكم المجهد يؤدي الى نتائج مرغوبة على المستوى الفردي والجماعي ، وان مثل هذه الفوائد تعيها المؤسسات التربوية والدينية والحكومية والتي تسعى جاهدة الى غرزها في نفوس أفراد المجتمع ، وعليه يعد التحكم بالدوافع والسيطرة عليها من أكثر المطالب التي يفرضها المجتمع على الأفراد والاكثر انتشاراً بين المجتمعات (Moffitt et al.,2011).

لذا فمن غير المستغرب أن نجد كثيراً من الأشخاص يغتتمون اهمية هذا المتغير ، وأهمية تأثيره على سلوكيات طلبة المرحلة الاعدادية سواء كانوا من الذكور او الاناث في التحكم بدوافعهم وميولهم واتجاهاتهم ، ففي دراسة مسحية أشار أفراد عينة البحث إلى ان الافتقار إلى التحكم المجهد هو الرئيس لفشل الفرد في تحقيق اهدافه.

وبالتالي فمن يعمل على زيادة قدرة الفرد في السيطرة على افعاله والتحكم بها والتكيف لمتطلبات الموقف بطريقة طوعية ومرنة ، وفي وقت لاحق من الحياة تتزايد القابلية على التحكم المجهد وخصوصاً في سني ما قبل المدرسة وربما تستمر بالتطور إلى مرحلة الرشد.

وتعد مرحلة المراهقة من المراحل المهمة والحرجة في حياة الانسان ويقدر ما هي مرحلة حرجة فهي في الوقت نفسه مرحلة نمو بيولوجي ونفسي واجتماعي وتكيف للحياة ، فالمرهقون شديدي الرغبة في الخوض بعالم الراشدين قبل التزود بالخبرة لمواجهة مواقف الحياة المختلفة التي تتطلب منهم استعدادا كافيا قبل

دخولهم المرحلة الجديدة فهم يسعون الى ما يتطلعون إليه من التعبير عن أنفسهم كما يرونها في عهد (ولادتهم الجديدة) نظرا لان المراهقة تبدأ بإعادة النظر بماضيها محاولة تكوين افكارها بنفسها(عبدالله،٢٠١٩)

اما المرحلة الإعدادية فتعد من المراحل المهمة التي تهيئ الفرد للدخول الى الجامعة فيها يبحث الفرد عن الاستقلال الذاتي والاعتماد على نفسه، ولا بد للطالبة في هذه المرحلة أن تتسم بروح التسامح والمرونة في التفكير وأن لا تتحاز لرأيها وأن تعيش حياة دراسية هادئة، بحيث تؤثر إيجابياً في تحصيلها الدراسي ، وتعنى المجتمعات بما تمتلكه من موارد بشرية وتحرص على سلامتهم من جميع النواحي الجسمية والعقلية والنفسية وتعد طالبات المرحلة الإعدادية إحدى الشرائح المهمة التي نوليها اهتماماً كبيراً كونهن في مرحلة عمرية تحدث فيها تغييرات فسيولوجية مهمة فهي المرحلة التي ترفد الجامعات والمعاهد بالطالبة(الحنفي،١٩٩١)

وعليه تتجلى أهمية البحث الحالي في أهمية العينة (المسترشدات) بوصفهن طالبات المرحلة الإعدادية وهي مرحلة نمو جسمي وسلوكي وانفعالي، والارشاد النفسي عملية مساعدة تنفذ في جو اجتماعي يتصف بالمرونة الغاية منه احداث تعديل أو تغيير في السلوك الانساني الى الافضل فالارشاد الفعال والمؤثر قادر على تعديل ذلك السلوك غير المرغوب ولكي يحقق البرنامج الارشادي اهدافه لابد ان يعتمد على مجموعه من الاساليب الارشادية ذات العلاج المباشر وغير المباشر التي تستعم من فنيات وانشطة لمساعدة الفرد في تصحيح وتعديل افكاره السلبية ومعتقداته ومن بين هذه الاساليب اسلوب (ملئ الفراغ) حيث يعد هذا

الاسلوب من الاساليب والاستراتيجيات التي تستخدم في العلاج المعرفي (ارفورد واخرون ، ٢٠١٢ ، ٢٨٦) .

وتكمن أهمية البحث في جانبين :

أولاً- الأهمية النظرية:

١. أن يحقق إضافة جديدة للمكتبة العربية بشكل عام والمكتبة العراقية بشكل خاص.
٢. يتناول البحث شريحة مهمة من شرائح المجتمع الا وهي شريحة طالبات المرحلة الإعدادية
٣. يسهم البحث في تقديم مقياس للتحكم المجهد لطالبات المرحلة الإعدادية، يمكن تطبيقه من قبل العاملين في مجال الإرشاد النفسي .
١. معرفة أثر الإسلوب الإرشادي (ملئ الفراغ) في تنمية التحكم المجهد لدى طالبات المرحلة الإعدادية .
٢. اعداد برنامج ارشادي للمرشدين التربويين في المدارس لغرض الإفادة منه إنمائياً .

اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي الى التعرف الى اثر البرنامج الارشادي بأسلوب (ملئ الفراغ) في تنمية التحكم المجهد لدى طالبات الاعدادية من خلال الفرضيات التالية :

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس التحكم المجهد قبل تطبيق البرنامج الارشادي وبعده
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي ع مقياس التحكم المجهد

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٥٠،٠) بين رتب درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي على مقياس التحكم المجهد

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطالبات المرحلة الاعدادية للدراسة الصباحي في مركز قضاء بعقوبة / المديرية العامة لتربية محافظة ديالى للعام الدراسي (٢٠٢١/٢٠٢٢). حيث تنوعت الحدود البحثية (موضوعيه، بشريه، مكانيه، زمنيه)

تحديد المصطلحات: Definition of Terms

اولاً : الأثر : The Effect

لغويًا : - عرفه (ابن منظور ، ٢٠٠٣) : هو ما جاء في (لسان العرب) بأنه بقية الشيء والجمع آثار وخرجت في أثره وفي إثره أي بعده وأثرته تبعته أثره ، والآثر بالتحريك: ما بقي من رسم الشيء والتأثير إبقاء الأثر في الشيء ، وأثر في الشيء ترك فيه أثرًا ، (ابن منظور ، ٢٠٠٣ : ص ٧٥) .

اصطلاحاً : - يعرفه كل من

١- (الحتمي ، ١٩٩١) : - بأنه مقدار التغيير الذي يطرأ على المتغير التابع بعد تعرضه للمتغير المستقل، (الحتمي ، ١٩٩١ : ص ٢٥) .

٢- (دافيد ، ٢٠٠٨) : هو عملية التأثير على قيم الشخص ومعتقداته ومواقفه وسلوكه، (دافيد ، ٢٠٠٨ : ص ١٨) .

عرفته الباحثة: هو التغير الذي يطرأ على المتغير التابع بعد تعرضه لمتغيرات اخرى.

ثانياً: البرنامج الإرشاد يعرفه كل من :

١- الجمعية الأمريكية للإرشاد النفسي (١٩٨١) : (هي خدمات يقدمها المختصين في علم النفس الإرشادي وفق مبادئ وأساليب دراسة السلوك الإنساني في مراحل النمو المختلفة ويقدمون خدماتهم لاضهار الجانب الايجابي من شخصية المسترشد وتطويرها لتحقيق التوافق لدى المسترشد واكتساب قدرة اتخاذ القرار) (أبو أسعد، ٢٠٠٩، ص١٥).

٢- بوردرز (Bordars):مجموعة الانشطة التي يقوم بها المسترشدون في تفاعل وتعاون بما يعمل على توظيف طاقاتهم وامكاناتهم فيما يتفق مع ميولهم وحاجاتهم واستعداداتهم في جو يسوده الطمأنينة بينهم وبين المسترشد (Borders&Drury 1992,461)

٣- زهران (١٩٨٨) بأنه : (عملية واعية مستمرة وبناءة ترمي إلى مساعدة الفرد لكي يفهم نفسه ويدرس شخصيته جسماً وعقلياً وانفعالياً ، ويفهم خبراته وانفعالاته ويحدد مشكلاته وحاجاته ويعرف الفرص المتاحة لديه) (زهران ، ١٩٨٨ ، ص ١١) .

وقد تبنت الباحثة تعريف بوردرز (Borders)- لأنه يتلاءم مع اهداف البحث الحالي

ثالثاً- الأساليب الإرشادية (Counseling styles) يعرفها كل من :

١. زهران (١٩٧٧) هي (مجموعة من الفنيات والتقنيات التي يستخدمها المرشد لمساعدة المسترشد في التخلص من الاضطرابات التي يعاني منها والمرتبطة بمشكلة حياته) (زهران ،١٩٧٧، ص٤٤٧).

٢. أولمان (1978) Allman بأنه : (نمط خاص لاكتساب المسترشد المعلومات والسلوك (Allman,1978,569).

رابعاً:- ملئ الفراغ (Filling in the Blank) يعرفه كل من :-

١- **الس (Ellis, 1990) :** عندما يسجل الأفراد الأحداث وردود أفعالهم حيالها يوجد عادةً فراغ بين المثير والاستجابة ومن واجب المرشد أن يملأ هذا الفراغ من خلال التركيز على التصورات التي تحدث في أثناء مرور المسترشد بخبرة المثير والاستجابة (باترسون، ١٩٩٠، ص ٣٨).

٢- **بيك (Beck, 2000) :** عند تناول الأفراد الحدث أو الموقف وردود الفعل الصادرة عنه تجاه هذا الحدث أو ذلك الموقف فإن هناك فجوة توجد بين المثير والاستجابة تتمثل في الأفكار ويمكن أن يقوم المرشد بملئها من خلال تعليم الفرد أن التركيز على تلك الأفكار التي تحدث في أثناء معايشة المثير والاستجابة (محمد، ٢٠٠٠، ص ٧٠).

٣- **التعريف النظري :** تبنت الباحثة تعريف (بيك) المعتمد على نظريته المتبناة في البحث الحالي:-

التعريف الاجرائي : .هو اسلوب ارشادي يتضمن مجموعة من الانشطة والفعاليات (المناقشة، التدريب على الاسترخاء، التخيل، التعزيز، تأدية الدور، التدريب على الانصات الايجابي، التغذية الراجعة، التدريب البيئي)تستخدمها الباحثة لتحقيق اهداف بحثها.

خامساً : التحكم الجهد (Effortful Control) : عرفه كلا من :

روثبارت وديبيري (Rothbart&Derryberry,1988): مجموعة من القدرات التي تمكن الفرد من تغيير وتركيز انتباهه والقابلية الطوعية التي تمكنه من عملية ابداء سلوك وقمعه في الوقت المناسب أو بحسب متطلبات الموقف " (Derryberry & Rothbart , 1988p.).

١- **بوسنر وروثبارت (Posner and Rothbart, 2000) :** كما عرفاه أيضاً على أنه : " مجموعة من المهارات التي تمكن الطفل على الاستجابة بشكل مرن للمواقف

المتغيرة بالطرائق التي تتلائم وتتسق مع المعايير الاجتماعية أو الاهداف بعيدة الامد
" (Erica , 2014 , p.2) .

٢- كوتشانسكا وآخرون (Kochanska et al, 2000) : عملية
إرادية لتنظيم الإنتباه والسلوكيات غير اللائقة والتصرف بطريقة
تكيفية (Mengjiao et al , 2014 , p.280)

٣- روثبارت وبيتس (Rothbart & Bates , 2006) : " بناء متعدد الأبعاد وهو
جانبا اساسي من المزاج يتكون من كفاءة الإنتباه التنفيذي بما في ذلك القدرة على
تنشيط استجابة مهيمنة وتفعيل استجابة فرعية أو غير مهيمنة من اجل التخطيط
واكتشاف الأخطاء " (Eisenberg et al , 2006 , p .1) .

٤- لقد تبنت الباحثة تعريف (بأندورا) تعريفا نظريا للبحث. (وهو مجموعة القدرات التي
تمكن الفرد من تغيير وتركيز انتباهه والانهماك بمحاولة التحكم بسلوكياته وضبطها
حسب متطلبات الموقف)

٥- **التعريف النظري** : هو مهاره الفرد في ضبط والتحكم بانفعالاته ازاء المواقف
الاجتماعيه

٦- **التعريف الاجرائي** : الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب بوساطة اجابته على
فقرات مقياس التحكم المجهد المعد في هذا البحث.

٧- **خامسا: المرحلة الاعدادية**: هي مرحلة دراسية مدة الدراسة فيها تكون (٣)سنوات

تهدف الى الاستمرار في اكتشاف قابليات الطلبة وميولهم وتنميتها والتوسع في الثقافة
ومطالب المواطنة السليمة والتدرج في الحصول على مزيد من التنوع في كل ميادين
المعرفة والتدريب على تطبيقاتها تأهيلا للحياة العملية ولمواصلة مرحلة الدراسة

اللاحقة(وزارة التربية) . ٢٢:٢٠١١