

## اثر برنامج ارشادي قائم على اسلوب التحكم المعرفي في تنمية الحيوية الذاتية لدى المرشدين التربويين

م. د . نصره عبد الحسين علوان  
مديرية تربية ديالى

[nasra.abd57@gmail.com](mailto:nasra.abd57@gmail.com)

الكلمات المفتاحية : برنامج – التحكم المعرفي- الحيوية الذاتية- المرشدين التربويين

**Keywords : program - cognitive control - self vitality -  
educational counselors**

تاريخ استلام البحث : ٢٥/١/٢٠٢٣

**DOI:10.23813/FA/27/4**

**FA/2023012/27C/5/499**

### ملخص البحث

يستهدف البحث الحالي الى معرفة (اثر برنامج ارشادي قائم على اسلوب التحكم المعرفي في تنمية الحيوية الذاتية لدى المرشدين التربويين)، وتحقيقا لأهداف هذا البحث تم اعتماد المنهج التجريبي للتحقق من فرضيات البحث الحالي ، اذ تكونت عينة البحث من (٢٠) من المرشدين من اللذين حصلوا على اقل درجة على المقياس الحيوية الذاتية الذي تبنته الباحثة (كطوف ، ٢٠٢٠) ، وجرى توزيع العينة بطريقة العشوائية بين مجموعتين متساويتين ، واستعمل البرنامج المعد تطبيقه على المجموعة التجريبية ، في حين لم تتعرض المجموعة الضابطة للبرنامج الإرشادي واعتمدت الباحثة أسلوب التحكم المعرفي وبلغ عدد الجلسات (١٢ جلسة) تم عرضه على مجموعة من الخبراء في هذا المجال ، وقد أيدوا صلاحية البرنامج ولمعالجة بيانات البحث تم اعتماد عدة وسائل احصائية( مان وتني ، معامل ارتباط بيرسون ، واختيار كولمكورف – سمير نوف ، واختبار ولكوكسن) ،وقد توصل إلى ابرز النتائج لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي، وخرجت الباحثة في ضوء النتائج بعدد من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات .

## **The effect of a counseling program based on the cognitive control method in the development of the Self-Vitality of Educational counselors**

**Prof. Dr. Nasra Abdel Hussein Alwan  
Al Mujtaba Primary School for Boys**

### **Research summary**

The current research aims to know (the effect of a counseling program based on the method of cognitive control in the development of the subjective vitality of educational counselors), and in order to achieve the objectives of this research, the experimental method was adopted to verify the hypotheses of the current research. Their selection is from Diyala Education Directorate, and the sample was distributed randomly between two equal groups. The program prepared to be applied to the experimental group was used, while the control group was not exposed to the extension program. The researcher adopted Cognitive control method, and the number of sessions (12 sessions) was presented to a group of experts in this field, and they supported the validity of the program. There are no statistically significant differences at the level (0.05) between the scores of the experimental group and the control group in the post test, and the researcher came out in the light of the results with a number of conclusions, recommendations and suggestions.

### **مشكلة البحث**

ان الحيوية الذاتية توصف بأنها النقيض المنطقي لمتلازمة الوهن او الأعياء النفسي المزمن وهي يشعر الشخص بانهايار قدرته للمقاومة وضعف دافعيته للحياة الى اقصى حد مع الشكوى الدائمة من التعب والضعف البدني العام ، وضعف العزيمة والإرادة وفتور الهمة والحماس وعدم الرغبة بالعمل وعدم القدرة على اتمام ما يبدهون منه و القدرة على تحمل المسؤوليات والتردد، وعدم القدرة على اتخاذ القرارات والهروب من مجابهة وحل المشكلات ، والشك في الناس والتمركز حول الذات وفتور النشاط الاجتماعي فضلا عما يصاحب كل ذلك به من بلادة عقلية وعزوف عن مناهج الحياة ومتعتها .

• ( Reeves & et al, 2005: 35)

وتنبثق مشكلة البحث الحالي من ندرة مثل هذه البرامج الإرشادية بأسلوب التحكم المعرفي في تنمية الحيوية الذاتية لدى المرشدين التربويين ، فقد وجدت الباحثة ان من الضروري اجراء بحث تنمية الحيوية الذاتية لدى المرشدين التربويين لكونهم جزءاً من مؤسساتنا التربوية والتعليمية ، إذ تحققت الباحثة من وجود هذه المشكلة بين شريحة المرشدين ، قامت بعرض استبانة على مجموعة من المرشدين التربويين الذين يعملون في

المدارس الاعدادية في بعقوبة فكانت (80%) من استمارات الاجابة عن الاستبانة تؤكد وجود انخفاض في مستوى الحيوية الذاتية لدى افراد العينة ومن هنا تبرز اشكالية البحث بالاجابة عن التساؤل التالي ( هل هناك اثر للبرنامج الإرشادي القائم على أسلوب التحكم المعرفي في تنمية الذاتية الحيوية لدى المرشدين تربويين؟ )

### اهمية البحث

ان نجاح العملية الإرشادية يعتمد على نجاح المرشد في القيام بدوره في مكان عمله فضلا عن تمتعه بسمات ومهارات وامكانيات تجعله اكثر تقبلا لذاته وتقبلا لمسترشديه واكثر خبره في التعامل مع باقي عناصر العملية الإرشادية فضلا عن قدرته على التفكير بيجابية والذي يسهم في مساعدة المسترشدين على ايجاد حلول مناسبة لمشكلاتهم وما يعانون من احباطات بمختلف مسمياتها ، وان توافر قدر من الحيوية الذاتية يتيح للمرشد القدرة على تحديد اهداف لها معنى مما يمنحه قدرا من الإيجابية والصلابة النفسية في مواجهة الأزمات واحداث الحياة الضاغطة الناتجة من طبيعة عمله ويمنحه شعورا بالسعادة والتفاؤل والامل ، وان الارشاد النفسي والتربوي من الوظائف الأساسية التي تسهم في خدمة المجتمع والتي تعمل على تحقيق سعادة الإنسان وتطوره ، فلما كانت المدرسة مؤسسة تربوية تصب مفرداتها في خدمة المجتمع ، ان طبيعة عمل المرشد ودرجة توافقه تسهم في درجة نجاحه كمرشد ، فهو بحاجة إلى الشعور بالرضا ، والسعادة، والاطمئنان المستقبلي ، وفي رفع روحهم المعنوية ، والتي تسهم في ادائهم ، ويحدث العكس عندما تكون الإدارة سلبية ، فإنها تسهم في الغياب المتكرر، والسلوك العدواني اتجاه القائد والزملاء في العمل . (عبد الله : ٢٠١٢، ١١) .

هناك عدد من الدراسات التي أجريت على المرشدين التربويين في ديالى أظهرت أن معظم المرشدين التربويين يتعرضون إلى مجموعتين من الصعوبات منها ما تمثل مجموعة الضغوط المهنية ، وكذلك ضعف في الأسناد الاجتماعي المقدم للمرشد التربوي، ففي دراسة الجبوري (١٩٨٦) ظهر أن أكثر الصعوبات هي عدم تعاون إدارة المدرسة مع المرشد التربوي ، وكذلك ضعف التعاون والاسناد المقدم من جانب زملاء العمل ، فضلا عن تكليف المرشد التربوي بمهام بعيدة عن تخصصه ، وعدم توفير مكان ملائم لممارسة عمله داخل المدرسة ( الجبوري : ١٩٨٦ ، ٦٧)

وفي دراسة اخرى ان الحيوية الذاتية هي عامل مركزي في تمكين الإنسان من التوافق الإيجابي والمواجهة الفعالة لضغوط الحياة واحداثها الصادمة ومشاقها ونكباتها تحديات يمكن مواجهتها والتغلب عليها فضلا عن تيسير تنظيم الإنسان لانفعالاته السلبية وضبطها بصورة ايجابية بما يترتب عليه رد انفعالي سوي للأحداث الحياتية الضاغطة التي يمر بها الفرد ( Rozanski, 2005: 645 ) .

ان الحيوية الذاتية طاقة نفسية تمكن الشخص من ضبط وتنظيم افكاره ومشاعره وسلوكياته والتصرف بطرق هادفة قائمة على روح المبادرة والفاعلية الذاتية واليقظة الذهنية والالتزام الذاتي، وكذلك المواجهة الإيجابية للضغوط والحدوث الحياتية العصبية بنبات واقتدار ( Jones & Connaughton, 2007: 261 ) .

وأن مفهوم الحيوية الذاتية بعدها وصفاً لحالة التيقظ والنشاط والطاقة النفسية المتاحة للذات، والتي تشكل بعدا اساسيا من ابعاد ما يسمى بالتنعم البدني اي الصحة والسلامة البدنية والشعور بالعافية واللياقة والتكامل البدني والوظيفي، فضلا عن كونه بعدا رئيسا من ابعاد التنعم العام المرتبط بالكفاءة الشخصية للإنسان والاندفاع باتجاه تحقيق الذات ونوعية

حياة الخرين والتوجه القيمي والروحي للإنسان في الحياة من خلال تمتعه بحس انساني يدرك بموجبه قيمة ومعنى الحياة (salama, 2011: 90) \*

وتعد الأساليب المعرفية منهجاً علاجياً للحالات الانفعالية والمشاكل النفسية، وتقوم على فكرة أن الاستجابات السلوكية والوجدانية المضطربة تعتمد على حد بعيد على معتقدات فكرية خاطئة يكونها الفرد عن ذاته وعن العالم المحيط به ، لذلك تسعى الأساليب المعرفية إلى تصحيح مفاهيم المسترشد ومعتقداته وتغييرها ، وإعادة تشكيل مدركاته حتى يتيسر له التغيير في استجاباته السلوكية (عبدالمعطي: ٢٠٠٣، ٣٩٧).

إن جميع أساليب وفتيات العلاج المعرفي تستند على فكرة مفادها أن العمليات المعرفية تلعب دوراً مهماً في الوظائف النفسية والنمو والسلوك ، ومن ثم لها الأثر الأكبر في تكوين السلوك المضطرب وسوء التكيف ، وأشكال السلوك التي يجب تحديدها بدقة أثناء العلاج وهي أنماط التفكير أو الأفكار التي تجول في ذهن الفرد (عبدالله، ٢٠١٢: ١٤٥).

ومن تلك الاساليب المعرفية أسلوب (التحكم المعرفي) للعالم سانتوستيفانو (1985: Santostefano) فهو منهج علاجي فعال يستخدم فنيات تعديل السلوك ودمجها مع مناهج تغيير الاعتقادات غير التكيفية، ويعمل على افتراض ان الإرشاد النفسي هو عملية تعلم، فيجب على المسترشدين أن يطوروا تراكيب معرفية جديدة ، ومن أجل ذلك يجب على المرشد اعتماد فنية علاج التحكم المعرفي ، هذا العلاج الذي يطلب من المسترشد أن يتعامل مع مهمات معرفية مركبة بشكل جديد ، محاولاً تحسين الطريقة التي تقدم بها وظيفة معرفية محددة نسخ وتصوير المعلومات تم وصفها من وجهات نظر مختلفة ، وبعدها تطبيقها في مواقف جديدة واقعية (عبدالله ، ٢٠١٢: ١٤٤).

وتكمن أهمية البحث من خلال تناوله المرشدين التربويين بحكم موقعهم في السلم التعليمي وبحكم قيامها بمسؤولية إعداد الأطر البشرية وكوادر الإنتاجية أو نقلها إلى المرحلة الدراسية مختلفة التي تطلب الانتقال إليها والتأكيد على نمو الجوانب المختلفة لشخصية الفرد ، فإذا استطاعت المدرسة أن تهئ جواً اجتماعياً سليماً يحقق التناسق والانسجام بين جميع اطراف العملية التربوية تكون قد مهدت الطريق لنمو اجتماعي متكامل وتحقيق حيوية ذاتية لديهم (الدراجي، ٢٠٠٣: ١٢).

وان اهمية البحث تتجلى في الجانبين النظري والتطبيقي :-

#### الجانب النظري:

- ١- يعدّ البحث الحالي أول بحث تجريبي محلية على حد علم الباحثة بأسلوب التحكم المعرفي إلى تنمية الحيوية الذاتية لدى المرشدين تربويين.
- ٢- ترفد المكتبة العراقية بدراسة حديثة تجريبية تتعلق بالحيوية الذاتية .
- ٣- إثارة اهتمام المرشدين التربويين بأهمية دراسة الحيوية الذاتية ونتائج الايجابية من خلال ازاله العوائق التي تواجهها وتعيق من عملها الارشادي ويستطيع المرشد التحكم بالأفعال بصورة معرفية .

#### الجانب التطبيقي :

- ١- يزود المرشدين التربويين في المديرية العامة لتربية ديالى ببرنامج إرشادي بأسلوب التحكم المعرفي الذي يؤدي إلى تنمية الحيوية الذاتية لدى المرشدين تربويين.
- ٢- ساعد هذا البحث المرشدين التربويين في المديرية العامة لتربية ديالى على حل مشكلاتهم من خلال اكتسابها الحيوية الذاتية والمواجهة الإيجابية والتغلب على الضغوط والحدوث الحياتية التي تواجهها داخل المؤسسات التربوية عن طريق البرنامج الارشادي في حال نجاح فعالية البرنامج .

## اهداف البحث

يهدف البحث الى التعرف على : اثر برنامج إرشادي القائم على أسلوب التحكم المعرفي في تنمية الحيوية الذاتية لدى المرشدين تربويين . ومن خلال التحقق من صحة الفرضيات الآتية :-

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى : (0.05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده.
  ٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى , (0.05) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي.
  ٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة، (0.05) بين درجات المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي.
- حدود البحث :** يتحدد البحث بالمرشدين التربويين العاملين في المدارس الاعدادية في مديرية تربية ديالى للدراسة الصباحية للعام الدراسي(٢٠٢١-٢٠٢٢).

## تحديد المصطلحات:-

اولا. الأثر (The Effect):

عُرف لغة: هو بقية الشيء في الشيء . (ابن منظور، ١٩: ١٩٨٣).  
• وعُرف اصطلاحاً: هو عملية التأثير في قيم الشخص ومعتقداته ومواقفه وسلوكه (دافيد، ٢٠٠٨: ١٥).

## البرنامج الإرشادي :

• عُرف بأنه مجموعة من الأنشطة يقوم بها المسترشدون في تفاعل وتعاون بما يعمل على توظيف طاقاتهم وإمكاناتهم فيما يتفق مع ميولهم وحاجاتهم في جو يسوده الأمن والطمأنينة وعلاقة الود بينهم وبين المرشدة (Border&dryra,1992:p.461).  
**التعريف الإجرائي :** بأنه مجموعة من الجلسات التي تشمل مجموعة من أنشطة وفعاليات منتظمة على وفق أسلوب التحكم المعرفي (سانتوستيفانو )  
**التحكم المعرفي :** انه مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية ، التي تنطوي على كل عملية عقلية معينة يتألف كل منها من مستويات التنظيم من المستوى العالي إلى متباينة ، وإعادة تنظيم بحيث تشمل سمات من المحفزات الداخلية ( الأوهام ) ومؤثرات الخارجية المهمة في تناول اليد التي يتم استيعابهم أو توظيفها في خدمة التكيف والتعلم (Santostefano, 1985 :176).

•**التعريف الإجرائي:** مجموعة من الأنشطة والفنيات وفق التحكم المعرفي لسانتوستيفانو (Santostefano ١٩٨٥) وهي (التحكم بالانا الجسمية، الانتباه المركزي المحوري، تسجيل المجال الإدراكي وتشكيله اللفظي، القصد التوافقي، الشدذ والتسوية، درجة التعادل والتجانس) التي تستعمل في الجلسات الإرشادية على نحوٍ منتظم لتنمية الحيوية الذاتية وفق جدول زمني محدد.

**الحيوية الذاتية:**هي عاملا مركزيا في تمكين الانسان من التوافق الايجابي والمواجهة الفعالة لضغوط الحياة (Rozanski,2005,51)  
**التعريف الإجرائي:** هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المرشدين التربويين من خلال استجابتهم على مقياس الحيوية الذاتية .

**المرشد التربوي:** بانه الكادر المدرب المسؤول عن تقديم الإرشاد لمساعدة الأفراد على تخمين قدراتهم وقابليتهم واهتمامهم وذلك بتقديم المعلومات الضرورية والمناسبة التي تعتمد أساساً لاتخاذ القرار ( وزارة التربية ، ١٩٨٠ : ص١٧ ) .

## الفصل الثاني الاطار النظري

اولا - مفهوم الحيوية الذاتية:

يستخدم مفهوم الحيوية الذاتية في العديد من السياقات والنظم العلمية, ويحمل عاني متباينة وفقا لذلك, الا ان المجال الرئيسي الذي يتردد فيه هذا المفهوم بصورة مكثفة في الوقت الراهن هو مجال علم النفس الايجابي, على اعتبار ان الشعور بالحيوية والنشوة العامة والاقدام على الحياة والترحيب بها بهمة ونشاط جانبا مهما للخبرة البشرية ومؤشرا رئيسا من مؤشرات جودة الحياة النفسية, وعادة ما يتحدث البشر في بعض الاحيان عن شعورهم بالحيوية والطاقة والنشاط في ظروف معينة او موقف معين او عقب مرورهم بموقف او احداث معينة, وفي احيان اخرى يعبرون عن شعورهم بالإعياء والبلادة او ما يصح تسميته بفتور الهمة وفقدان الحيوية في ظروف واحداث اخرى (ابو حلاوة والشربيني, ٢٠١٦: ٢١٩).

ويقصد بالحيوية الذاتية الاحساس بالحياة والتنبه واليقظة والفاعلية والامتلاء بالطاقة والتحمس للحياة) , واستخدم الكثير من المؤلفين عددا من قوائم الصفات في وصف ذو المستويات المرتفعة من الحيوية الذاتية تتضمن: (النشاط-الامتلاء بالطاقة-الاندفاع للحياة-الحماس-البسالة-الابتهاج). (Shaver, & et al, 1987: 1070).

ثانيا - نظريات فسرت الحيوية الذاتية:

### ١ - نموذج نيبير (Thayer, 2001):

ان إنموذج ا للحيوية يحتضن منظورا شموليا , إذ إنَّ الطاقة الذاتية هي نتيجة ثانوية للعوامل الجسدية والنفسية, ويقوم بتقييم الطاقة الذاتية باستخدام نموذج مغمور ببعدين ثنائي القطب, الاول يتراوح من الطاقة الى التعب, والاخر من التوتر الى الهدوء, وأن الربع الحيوي الايجابي, الذي يسميه الطاقة الهادئة, مرتبط بشكل تجريبي ووصفي بالحيوية ارتباطا وثيقا كما وصفه ريان وبورنستين Ryan Bernstein, (2004) أنه يتميز بشعور نشيط وحيوي ومسيطر على الطاقة, واستخدام هذه الاداة لاستكشاف كيف يرتبط المزاج بالطاقة الحيوية اليومية, وكيف تتأثر بالنظام الغذائي وممارسة الرياضة والمخدرات والسلوكيات والافعال الاخرى المرتبطة بالصحة, واطهر كيف يمكن لكل من وجبة خفيفة من السكر وممارسة الرياضة ان تحفز الطاقة لدى الفرد على المدى القصير, ولكنهما يختلفان لن الطاقة ربما تكون متوترة او هادئة ودائمة او مستنزفة بسرعة بين الافراد (Ryan & Deci, 2008: 705).

### ٢ - نظرية كورتوس (Kurtus, 2012)

طرح تصورا عاما لمفهوم الحيوية الذاتية يتضمن تعريفه وابعاده, اذ يرى ان الحيوية الذاتية كمفهوم عام يشير الى حالة امتلاك الشخص لمقومات التحمس للحياة والاقبال عليها بهمة وفاعلية, مع توافر مستوى مرتفع من الشعور باللياقة البدنية والعقلية والانفعالية يحفزه باتجاه الاندفاع الايجابي نحو الاثمار الحياتي ليصبح وجوده الشخصي ذا معنى وقيمة في الحياة , ويشير كذلك الى ان الحيوية الذاتية عاملا رئيسيا في وصول الشخص الى حالة الرفاهة النفسية والرضا عن الذات ( Kurtus, 2012: 3) وفيما يتعلق بابعاد الحيوية الذاتية يرى كورتوس (Kurtus, 2012) ان الحيوية الذاتية تتكون من خمسة

ابعاد هي: (الحيوية البدنية،الحيوية الذهنية ، الحيوية الانفعالية ، الحيوية الاجتماعية ،  
الحيوية الروحية).

يرى كيفين (Kevin, 2013) ان الحيوية الروحية هي قدرة الفرد على التعلق بكل ما  
هو خير وجدير بالقيمة والتقدير في العالم والكون, ويرى ابو حلاوة والشربيني (٢٠١٦)  
ان مؤشرات الحيوية الروحية تتمثل في الاندفاع النشط الايجابي التلقائي من قبل الفرد  
لتأصيله قيم الحق والخير والجمال السلوكي لحياة الاخرين في اطار القيم الروحية العليا  
المرتبطة بنسق الاعتقاد, مع الشعور بالطمأنينة والصفاء والسكينة العامة, ويمكن القول ان  
كل المواقف التفاعلية للبشر تحتوي على مستويات ما من الطاقة الفعالة وبصورة عامة اذا  
كان مستوى الطاقة هذه المواقف اعلى من مستواها لدى الفرد كان الفرد في وضعية  
المساير والمتأثر, اما اذا كان مستوى طاقة الفرد اعلى من مستوى طاقة المواقف والأماكن  
كلما كان اكثر همة ونشاطا وفعالية وتأثيرا فيما حوله (ابو حلاوة, والشربيني, ٢٠١٦,  
٢٣١).

ومن خلال التوضيح الذي بينته نظرية كورتوس (Kurtus, 2012) وتفسيرها  
المفصل للحيوية الذاتية بشكل واسع, من خلال تعريف الحيوية الذاتية وابعادها.  
ومن خلال ما ذكر عن النظرية, ولكون النظرية تقع ضمن نظريات علم النفس  
الاجيبي, والتي تعد احدث النظريات في مجال علم النفس, ولكونها اهتمت و فسرت  
الحيوية الذاتية بشكل اكثر تفصيلا واكثر وضوحا , كما أكدت النظرية الجوانب البيئية في  
تكوين مفهوم الحيوية الذاتية أكثر من أهمية الجوانب الوراثية و استعمالها للاسلوب العلمي  
لمساعدة الفرد في حل مشكلاته لذلك اعتمدت الباحثة هذه النظرية اطارا نظريا في هذا  
البحث.

#### الأسلوب الإرشادي:

اختارت الباحثة اسلوب ارشادي من العلاج المعرفي هو ( التحكم المعرفي) على وفق  
التفصيل الآتي:

يعود هذا الاسلوب إلى عالم النفس الأمريكي سيبيستيانو سانتوستيفانو Sebastiano  
Santostefano. صاحب المؤلفات الشهيرة في التحكم المعرفي اهمها كتابه المعروف  
(الضبط المعرفي والعلاج بالتحكم المعرفي). Cognitive Controls and Cognitive  
Control Therapy (عبدالله ، ٢٠١٢ :١٤٠).

يُعد اسلوب التحكم المعرفي من الأساليب المعرفية والذي يضم مجموعة من  
الاستراتيجيات المعرفية ، التي تنطوي على كل عملية عقلية معينة يتألف كل منها من  
مستويات التنظيم من المستوى العالي إلى متباينة ، وإعادة تنظيم بحيث تشمل سمات من  
المحفزات الداخلية ( الأوهام ) ومؤثرات الخارجية المهمة في تناول اليد التي يتم  
استيعابهم أو توظيفها في خدمة التكيف والتعلم(Santostefano, 1985 176).

يلعب التحكم المعرفي دورًا أساساً في القدرة على التكيف مع البيئات المتغيرة  
باستمرار وقد ارتبطت بسلوكيات مختلفة موجهة نحو الهدف ، بما في ذلك الإبداع وحل  
المشكلات والمهام المتعددة واتخاذ القرار(Dajani & Uddin 2015:38).

يميل التحكم المعرفي إلى تقسيم معتقدات الذات والتصريحات الذاتية إلى قسمين  
منطقية وغير المنطقية واقعية وغير الواقعية ، متجانسة وغير المتجانسة . وليست هذه  
الثنائيات هي التي تستعمل فقط بالتبادل ، ولكن في اساس التصنيف . وهناك افتراض  
وضعه ارنكولف و غلاس بأن من الأفضل أن تكون التعبيرات والمعتقدات منطقية متجانسة

وواقعية بدلاً من العكس ، وبسبب هذا الاقتراض يركز المعالجون النفسيون على المعتقدات والتصريحات غير المنطقية " الأفكار السلبية واستبدالها بأخرى منطقية أفكار إيجابية. وهناك عدة مميزات للعلاج بطريقة التحكم المعرفي من أهمها:

١. تتميز نظرية علاج التحكم المعرفي بأنها نظرة إلى السلوك في ضوء اتجاهات عدة اهتمت بالتراكيب المعرفية وتغييرها من منظور نمائي ، سيكودينامي سلوكي.
٢. تساعدك طريقة العلاج بالتحكم المعرفي على أن تُدرك التفكير غير الصحيح أو السلبي حتى تتمكن من عرض المواقف الصعبة بشكل أكثر وضوحاً والاستجابة لها بطريقة أكثر فعالية.
٣. نجاح طريقة علاج التحكم المعرفي في معالجة الكثير من مشكلات المراهقين والراشدين مثل الانغلاق على الذات واضطرابات ضبط النزعات والاندفاعات. (عبدالله، ٢٠١٢: ١٥٤).

#### مبررات اختيار أسلوب التحكم المعرفي :

بالرغم من توافر العديد من النظريات النفسية والأساليب الارشادية ، فقد وقع اختيار الباحثة على اسلوب التحكم المعرفي للمبررات الآتية :

- ١- يُعد أسلوب سانتوستيفانو في العلاج بالتحكم المعرفي من الأساليب الارشادية التي تقدم أسلوباً متكاملًا ومتناسقاً وتنظيمه لتكنيكيات العلاج فضلاً عن أنه يُعد من الاساليب المعرفية الجديدة.
- ٢- يعد اسلوب الارشاد بالتحكم المعرفي من الأساليب المعرفية السلوكية الذي يضم مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية من مستويات التنظيم العالي (Santostefano, 1985: 176).
- ٣- توفر للباحثة استراتيجيات متنوعة من عمليات التحكم المعرفي التي تم دراستها تجريبياً وتشمل تنظيم حركة الجسم أو التحكم بالانا الجسمية، الانتباه المركزي المحوري ، تسجيل المجال الادراكي وتسجيله اللفظي ، الشدذ والتسوية ، وتسجيل المجال الادراكي وتشكيله اللفظي).

### الفصل الثالث

#### إجراءات البحث

اعتمد في هذا البحث المنهج التجريبي والذي يعرف بانه دراسة تأثير متغير مستقل على مجموعة تجريبية يتم اختيارها عشوائياً وتوضع في وسط لا يسمح فيه بتأثير اي متغيرات اخرى. ( ابو نصر ، ٢٠١٧ : ١٤٦ ) .

#### التصميم التجريبي :

يقصد بالتصميم التجريبي هو التخطيط للظروف والعوامل المحيطة بالظاهرة التي ندرسها بطريقة معينة وملاحظة ما يحدث في مخطط وبرنامج عمل لكيفية تنفيذ التجربة ويعني تقسيم افراد التجربة إلى فئات متعدد كل فئة تمثل مجموعة متجانسة بالنسبة لهدف التجربة وتخضع هذه الفئات لدراسة الفروق الفردية. (العفون، ٢٠١٥ : ١٧٢) .  
وقد تم اعتماد المجموعتين التجريبية والضابطة كما تم إجراء الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة والاختبار المرجئ للمجموعة التجريبية و الجدول (1) يوضح ذلك.

### جدول (1) التصميم التجريبي

عينة البحث	المجموعة التجريبية	اختبار قبلي	البرنامج الإرشادي	اختبار بعدي	اختبار مرجئ
	المجموعة الضابطة	اختبار قبلي	بدون برنامج	اختبار بعدي	

مجتمع البحث:-

شمل مجتمع البحث الحالي من المرشدين والمرشدات في المدارس الاعدادية في مركز مدينة بعقوبة ضمن المديرية العامة لتربية محافظة ديالى وحيث بلغ عددهم ( 517 ) مرشد .

### جدول (٢)

#### أعداد المرشدين التربويين بحسب الجنس

المجموع	النوع		الموقع
	إناث	ذكور	
٥١٧	٢٧٧	٢٤٠	المديرية العامة لتربية ديالى

ثالثا:- عينة البحث:-

تم اختيار (المرشدين التربويين) العاملين ضمن للمديرية العامة لتربية ديالى بالطريقة العشوائية، وبلغ عدد المرشدين (٤٠٠) مرشد ومرشدة تربوية ، والقيام بالخطوات الآتية عند اختيار عينة البحث الحالي:-

١. تطبيق مقياس الحيوية الذاتية على عينة البحث .
٢. اختيار (٢٠) مرشد ومرشدة من اللذين حصلوا على درجات اقل من الوسط الفرضي البالغ (٩٦) درجة و تراوحت درجاتهن بين (٣٢-١٦٠) على مقياس الحيوية الذاتية.
٣. توزيع المرشدين تربويين ، وبشكل عشوائي إلى مجموعتين احدهما ضابطة والأخرى تجريبية بواقع (١٠) مرشدين تربويين في كل مجموعة , كما موضح في الجدول (٣).

### جدول (٣)

#### توزيع المرشدين على المجموعتين التجريبية و الضابطة

عدد المرشدين	المجاميع
10	المجموعة التجريبية
10	المجموعة الضابطة
20	المجموع

لتكافؤ بين المجموعتين:-اجري التكافؤ بين المجموعتين في بعض العوامل التي قد تؤثر على سلامة التجربة وهي(درجات المرشدين التربويين على مقياس الحيوية الذاتية في الاختبار القبلي , مدة الخدمة , التخصص العلمي) .  
أولا:-درجة الحيوية الذاتية قبل البدء بالتجربة:-

للتأكد من انَّ المجموعتين (التجريبية والضابطة) متكافئتين في هذا المتغير تم استعمال اختبار مان وتني ، إذ بلغت القيمة المحسوبة (٤٤) والقيمة الجدولية (٢٣) عند مستوى (٠.٠٥) وهي غير دالة احصائيا مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير والجدول (٤) يوضح ذلك:

**الجدول (٤)**  
**قيمة اختبار مان وتني المحسوبة والجدولية لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي**

ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة U مان وتني		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	المحسوبة	الجدولية		
١	٧٠	١	٧١	٢	٤٤	٢٣	٠,٠٥	غير دالة
٢	٧٤	٤	٧٣	٣				
٣	٧٧	٥.٥	٧٧	٥.٥				
٤	٨٠	٨	٧٨	٧				
٥	٨١	٩	٨٣	١٠.٥				
٦	٨٣	١٠.٥	٨٦	١٣.٥				
٧	٨٤	١٢	٨٦	١٣.٥				
٨	٨٧	١٥.٥	٨٨	١٨				
٩	٨٧	١٥.٥	٨٨	١٨				
١٠	٨٨	١٨	٨٩	٢٠				
المجموع	٨١١	R= 99	٨١٩	R= 111				
المتوسط الحسابي	٨١.١	٩.٩	٨١.٩	١١.١				

مدة الخدمة:

قسمت الباحثة مستويات مدة الخدمة إلى مستويين (اقل من عشر سنوات - اكثر من عشر سنوات) وعند اختبار الفرق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) اظهرت النتائج انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) حيث كانت القيمة المحسوبة تساوي (٠.٢٢٤) والقيمة الجدولية (١.٣٦) وبذلك تكون المجموعتين متكافئتين في هذا المتغير والجدول (٥) يوضح ذلك:

**الجدول (٥)**  
**قيمة (كولموجروف - سميرنوف) لمتغير مدة الخدمة للمجموعتين التجريبية والضابطة**

المتغير	المجموعة	العدد	مدة الخدمة		قيمة K-S		دلالة الفرق
			اقل من عشر سنوات	اكثر من عشر سنوات	المحسوبة	الجدولية	
مدة الخدمة	التجريبية	١٠	٨	٢	٠.٨٩٤	١,٣٦	غير دالة
	الضابطة	١٠	٤	٦			

التخصص العلمي :

للتأكد من ان المجموعتين التجريبية والضابطة متكافئتين في متغير التخصص العلمي تم تقسيم ( ارشاد تربوي \_ العلوم التربوية والنفسية - علم اجتماعية) استعمال اختبار ( كولموجروف - سميرنوف ) حيث كانت القيمة المحسوبة تساوي ( ٠.٢٢٤ ) والقيمة

الجدولية (١.٣٦) عند مستوى (٠.٠٥) وهي غير دالة احصائيا مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير ، والجدول (٦) يوضح ذلك:

### الجدول (٦)

قيمة اختبار(كولموجروف - سميرنوف) لمتغير تسلسل المرشد بين اخوانه للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغير	المجموعة	العدد	علم اجتماع	العلوم التربوية والنفسية	ارشاد تربوي	قيمة k - s		دلالة الفرق
						المحسوبة	الجدولية	
التخصص	التجريبية	١٠	٢	٣	٥	٠.٢٢٤	١.٣٦	٠.٠٥
	الضابطة	١٠	٢	٤	٤			
غير دالة								

**ثالثاً:- أداة البحث:-** للتحقق من أهداف البحث تم اعتماد الأداة الآتية :-  
 أولاً:- تبنت الباحثة " مقياس الحيوية الذاتية الذي اعده الباحثة (زهراء كريم كطوف 2020) يعد هذا المقياس من المقاييس الحديثة التي يقيس الحيوية الذاتية المرشدين التربويين ، من بحث منشورة في كلية التربية / الجامعة المستنصرية ، ويتكون هذا المقياس من (32) فقرة ، وكانت بدائل الاستجابة خماسية فاعطيت الدرجة (5) للبدل(تنطبق علي دائماً) و الدرجة (4) للبدل (تنطبق علي غالباً) والدرجة (3) للبدل (تنطبق علي أحياناً) والدرجة (2) للبدل (تنطبق علي نادراً) والدرجة (1) للبدل (لا تنطبق علي ابداً) لل فقرات الايجابية واعطيت اوزان معكوسة للفقرات السلبية من (1-5) وبالتالي فان اعلى درجة يحصل عليها المستجيب على المقياس هي (160) واقل درجة (32) ، والوسط الفرضي(96) درجة .

تم استخراج صدق الاداة بأكثر من طريقة وهي (صدق الظاهري ، وصدق البناء) ، وتم 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 (0,84) ،
٢. معامل الاتساق الخارجي بطريقة اعادة الاختبار وقد كان مقداره (0.82) ،

وقد تبنت الباحثة مقياس ( النوري وكطوف 2020) للأسباب الآتية :

١. يعد هذا المقياس من المقاييس الحديثة التي تقيس الحيوية الذاتية .
٢. يتضمن هذا المقياس فقرات التي اكدت عليها بعض الدراسات بانها تؤدي الى تنمية الحيوية الذاتية لدى الافراد .

ثانياً: بناء البرنامج الإرشادي:-تعد تحديد الحاجات الخطوة الرئيسية في البرنامج الإرشادي ، أذ قامت الباحثة بتطبيق مقياس الحيوية الذاتية على مجموعة من المرشدين التربويين وبلغ عددهم (100) مرشد ومرشدة تربوية وارتأت الباحثة ان جميع الفقرات تعد حاجات إرشادية ضرورية للعينة لذا قامت باعتماد جميع الفقرات في تحديد الحاجات الإرشادية للبرنامج الارشادي والجدول (٧) يوضح ذلك .

### جدول (٧) يبين الحاجات الإرشادية

عنوان الجلسة	الفقرة	ت
اللياقة او الحيوية البدنية	اشعر ان صحتي جيدة.	١
	اشعر بالعجز الذي يمنعي عن اداء واجباتي بفاعلية	٢
	استطيع ان اجمع بين اكثر من نشاط في آن واحد	٢٦
اللياقة الذهنية	صحتي تؤهلني لاداء المهام التي تتسم بالحيوية والمثابره .	٣
	اسلوب حياتي منتظم	٤
	قدرتي العقلية تمكنني من التفكير وبهدوء في حل مشكلات المسترشدين .	١٩
	لدي طاقة ذهنية تمكنني من الاستمتاع باداء عملي الارشادي.	٢٠
	عملي كمرشد ينمي طاقتي الذهنية .	٢١
	اشعر بالاعياء في مواقف معينة .	٥
	امتلك استراتيجيات متنوعة في التفكير تزيد من احتمالات النجاح بعملني الارشادي .	١٥
	اشعر بتحسن حالتي النفسية عندما اسهم بحل مشكلات المسترشدين .	٦
	امتلك القدرة على التركيز باداء عملي الارشادي	١٧
	اثابر بعملني كمرشد بغض النظر عن ما اشعر به من اجهاد.	٧
اللياقة الانفعالية	صحتي تمنعي من اداء واجباتي بفاعلية.	٨
	استمتع باداء عملي الارشادي لأنه يتناسب مع صحتي .	٩
	اشعر باللياقة البدنيه التي تحفزني لأنجاز عملي الارشادي	١٠
	امتلك حالة مزاجية ايجابية تشعرني بالاقبال على الحياة	٢٥
	اتزاني الانفعالي يسهم بحل مشكلاتي .	١٨
	اشعر براحة البال بغض النظر عن منغصات مهنتي .	٢٧
	لدي القدرة على تقديم الاسناد النفسي لكل مسترشد يتعرض لازمة نفسية .	٢٢
الحيوية الاجتماعية	امتلك حالة مزاجية ايجابية تشعرني بالاقبال على الحياة	٢٤
	اتضايق لبعض حالات الطلبة التي تعيقني عن اداء عملي الارشادي .	١١
	غالباً اكون متيقظاً داخل المدرسة .	١١
	امتلك قدره على توظيف الاساليب الارشادية التي تمكنني من مواجهة المشكلات .	١٢
	احاول استخدام المهارات العقلية والمنطق بشكل يومي .	١٣
الحيوية الروحية	ابادر بحل مشكلات الاخرين .	٢٤
	لدي روح المثابرة التي تمكنني من تحقيق اهدافي	٢٤
	اعتقد ان مهنتي كمرشد تحتاج مني ان اكون متيقظاً ومنتهباً.	١٤
	اشعر بالحيوية عندما اقوم بمساعدة المسترشدين داخل المدرسة .	٢١
	اشعر بالراحة النفسية عند تواجدي مع المسترشدين	٢٢

١٥	انزاني الانفعالي يسهم بحل مشكلاتي .
٢١	امتلك طاقة ايجابية لا حدود لها .
٢٧	انا مقتنع بأداء عملي الارشادي .
٢٣	امتلك طاقة ايجابية لا حدود لها
	اشعر بالضغط النفسي لتجاهل الاخرين لعملي الارشادي .

يلي تحديد الحاجة البرنامج الارشادي ويتم تنظيم عملية التصميم البرنامج الارشادي 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 الحيوية الذاتية لدى المرشدين تربويين •

ب. اختيار اسلوب الارشادي : سيتم اعتماد اسلوب التحكم المعرفي في تنمية الحيوية الذاتية لدى عينة البحث في البرنامج •

ت. تحديد نوع الفنيات في البرنامج : بعد ان يتم تحديد الاحتياجات الإرشادية او الاستراتيجيات لهذه الاحتياجات ، والتي سيعمل البرنامج الإرشادي على إكسابها او صقلها لدى افراد المجموعة التجريبية، وهذه الفنيات هي مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية ، التي تنطوي على كل عملية عقلية معينة يتألف كل منها من مستويات التنظيم من المستوى العالي إلى متباينة ، وإعادة تنظيم بحيث تشمل سمات من المحفزات الداخلية ( الأوهام ) ومؤثرات الخارجية المهمة في متناول اليد التي يتم استيعابهم أو توظيفها في خدمة التكيف والتعلم (Santostefano, 1985: 176). وأعتمد البرنامج بشكل مباشر على عدد من الفنيات منها: ((تقديم الموضوع ، مناقشة الموضوع ، تنظيم حركة الجسم أو التحكم بالانا الجسمية ، الانتباه المركز المحوري ، تسجيل المجال الإدراكي وتشكيلة اللفظي ، الشد والتسوية ، درجة التعادل والتجانس ، التدريب البيئي )) •

ج - تحديد النشاطات والفعاليات ذات العلاقة بأهداف البرنامج :- قامت الباحثة باختبار النشاطات ذات العلاقة بالنظرية المتبناة في بناء البرنامج الارشادي والاساليب المستعملة اذ حددت (١٢) جلسة بواقع جلستين اسبوعيا وكما ان الزمن المستغرق في عقد الجلسات (٤٠) دقيقة في اعلى تقدير والجدول (٨) يوضح

#### جدول (٨)

#### عناوين الجلسات الإرشادية وتواريخها

ت	الجلسات الإرشادية	اليوم	تاريخ انعقادها	موضوع الجلسة
١	الجلسة الأولى	السبت	٢٠٢٠/١٢/١٩/	الافتتاحية
٢	الجلسة الثانية	الثلاثاء	٢٠٢٠/١٢/٢٢/	اللياقة او الحيوية البدنية(أ)
٣	الجلسة الثالثة	السبت	٢٠٢١/١/٢/	اللياقة الذهنية(أ)
٤	الجلسة الرابعة	الثلاثاء	٢٠٢١/١/٥/	اللياقة الانفعالية(أ)
٥	الجلسة الخامسة	السبت	٢٠٢١/١/٩/	الحيوية الاجتماعية(أ)
٦	الجلسة السادسة	الثلاثاء		الحيوية الروحية(أ)

		٢٠٢١/١/١٢/		
٧	الجلسة السابعة	السبت /١٦/١/٢٠٢١	٤٠ دقيقة	اللياقة البدنية(ب)
٨	الجلسة الثامنة	الثلاثاء ٢٠٢١/١/١٩/	٤٠ دقيقة	اللياقة الذهنية(ب)
٩	الجلسة التاسعة	السبت /٢٣/١/٢٠٢١	٤٠ دقيقة	اللياقة الانفعالية(ب)
١٠	الجلسة العاشرة	الثلاثاء ٢٠٢١/١/٢٦/	٤٠ دقيقة	الحيوية الروحية(ب)
١١	الجلسة الحادية عشرة	السبت /٣٠/١/٢٠٢١	٤٠ دقيقة	الحيوية الاجتماعية(ب)
١٢	الجلسة الثانية عشرة /الختامية	الثلاثاء /٢/٢/٢٠٢١	٤٠ دقيقة	الختامية
	الاختبار المرجى	الثلاثاء ٩ /٢ /٢٠٢١م		

- 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 والاختبار البعدي .
  - 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 الحيوية الذاتية 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,p.79) ، وقد عرض البرنامج على مجموعة من الخبراء و المتخصصين في التربية وعلم النفس لمعرفة مدى مناسبة الأنشطة والفعاليات المستخدمة لتحقيق الأهداف و قد حصل البرنامج على نسبة عالية من الاتفاق بلغت (95%) واخذ الباحثة بالملاحظات 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) مرشد ومرشدة تربوية بصورة قصديه ممن حصلوا على اعلى درجات على مقياس الحيوية الذاتية ، وتم توزيعهم بصورة عشوائية و بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية عددها(10) مسترشدين ومجموعة ضابطة عددها(10) مسترشدين , التقت الباحثة بالمرشدين 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(12) جلسة بواقع جلستين أسبوعيا , وقد طلبت من أفراد المجموعة التجريبية الحفاظ على سرية ما يدور خلال الجلسات الإرشادية.
  - ٣- حدد زمان الجلسات الإرشادية الساعة بين (10-11) من أيام السبت والثلاثاء من كل أسبوع.
  - ٤- عدت الدرجات التي حصلت عليها أفراد المجموعتين التجريبية و الضابطة على مقياس الحيوية الذاتية قبل البدء بتطبيق البرنامج بمثابة نتائج الاختبار القبلي.
  - ٥- حدد السبت /١٩/١٢/٢٠٢٠ موعدا للجلسة الأولى.و تضمنت ما يلي :

- ١- تقوم الباحثة بتعريف نفسها الى المسترشدات بعد الترحيب بهن
  - ٢- الاتفاق على موعد الجلسات
  - ٣- توجيه سؤال للمسترشدات هل توجد مسترشدة لا ترغب في الحضور و المشاركة في الجلسات الارشادية . و كان الجواب كلا
  - ٤- تحديد موعد للاختبار البعدي على مقياس الحيوية الذاتية الثلاثاء الموافق ٩ / ٢ / ٢٠٢١م
- وفيما يأتي نموذج لجلسات البرنامج إرشادية الذي أعدته الباحثة :-  
وسوف تقوم الباحثة بعرض جلسات الأسلوب الإرشادي وفقاً للنموذج التالي :-

الجلسة الثانية/ الحيوية البدنية - التاريخ الثلاثاء /٢٢/١٢/٢٠٢٠ مدة الجلسة (٤٥) دقيقة	
الموضوع	الحيوية البدنية
الحاجات	الحيوية البدنية
هدف الجلسة	تنمية الحيوية الذاتية لدى افراد المجموعة الارشادية
الاهداف السلوكية	جعل المسترشد قادرا على ان :- ١. ان يعرف المسترشد معنى الحيوية الذاتية ٢. يعرف اهمية الحيوية الذاتية ٣. يهتم بصحته البدنية
الغنيات	تقديم الموضوع -الحوار والمناقشة -التعبير الحر عن الراي - التعزيز.
الانشطة المقدمة	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ترحب بالمسترشدين وتقدم لهم الشكر للالتزامهم بالحضور في الوقت المحدد للجلسة الارشادية .</li> <li>• تقوم بتقديم موضوع الجلسة الارشادية ( الحيوية الذاتية ) .</li> <li>• تناقش التعريف مع المسترشدين وتقدم التعزيز اللفظي للذين شاركوا .</li> <li>• توضح اهمية ان يكون لدى الشخص لياقة بدنية .</li> <li>• تستخدم فنية التعبير الحر عن الراي وذلك بتقديم موقف فيه ضعف في الحيوية الذاتية لمعرفة آرائهم ومناقشتها من خلال بيان اهمية الحيوية البدنية وتأثيرها على الشخص في حياته .</li> </ul>
التقويم	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تلخص ما دار في الجلسة حول موضوع الحيوية البدنية .</li> <li>• تسأل بسؤال الاتي :-</li> <li>• ما المقصود بالحيوية الذاتية -</li> </ul>
التدريب البيتي	ماهي الاشياء التي تساعد على الحيوية البدنية ؟ وتكون الاجابة عن طريق تقرير مكتوب

#### ادارة الجلسة الثانية : الحيوية البدنية –أ-

- في بداية الجلسة تستقبل الباحثة المسترشدين واطهار الود والتقبل والسؤال عن احوالهم الدراسية والصحية وتقدم الشكر للالتزام بالحضور الجميع .
- تقديم الموضوع تقوم الباحثة بتقديم موضوع الجلسة ( الحيوية البدنية ) والتي تعني ( تجسيد لحالة الصحة والعافية البدنية الممدة للشخص بالطاقة الحيوية لانجاز المهام والانشطة بهمة ونشاط وهي حالة تمكن الفرد من العمل واداء الجيد لمهام الحياة اليومية .
- تناقش الباحثة التعريف مع المسترشدين وتقدم التعزيز اللفظي للذين شاركوا (بارك الله فيك) .

- فنية التعبير الحر تستخدم الباحثة فنية التعبير الحر عن الراي وتقوم بتقديم موقف فيه ضعف الحيوية الذاتية وتسمح الباحثة للمسترشدين التعبير عن آرائهم بحرية ومناقشتهم بالفنية •
- اهمية الحيوية او اللياقة البدنية تعد الحيوية البدنية من ابرز ميكانزمات القوى الفرد وتمثل مركزا مهما من دافعية للقيام باي نشاط وتزيد من القابلية الفرد التصدي على الازمات والصعوبات المتعددة ويعد المفتاح الرئيس لتحسين سلوكيات الافراد وتطويرها ، من الاشياء المهمة والقوية للتنبؤ بنجاح اداء الشخص وتحقيق اهدافه •
- تقوم الباحثة باستخدام التغذية والتعزيز الاجتماعي في ادارة الجلسة من اجل استمرار المشاركة
- تبين ما المقصود الحيوية البدنية •
- ما اهمية تنمية البدنية؟
- الوسائل الإحصائية : لمعالجة بيانات هذا البحث فقد استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS •
- ١. معامل ارتباط بيرسون استعمال لحساب ثبات الاختبار بطريقة اعادة الاختبار •
- ٢. اختبار ولكوكسن للعينتين المترابطتين لمعرفة دلالة النتائج بين العينتين المترابطتين
- ٣. اختبار مان- وتني للعينات متوسطة الحجم استعمال لمعرفة دلالة الفرق بين مجموعتين التجريبية والضابطة عند التطبيق البرنامج في الاختبار القبلي عند احتساب التكافؤ بين المجموعتين •
- ٤. اختبار ( كالمجروف – سمير نوف )

## الفصل الرابع

### عرض النتائج و مناقشتها

سيتم عرض النتائج التي توصل إليها البحث الحالي على وفق فرضياته وتفسيرها في ضوء الإطار النظري التي تناولتها الباحثة وكما يأتي:-

❖ الفرضية الأولى : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده.

ولاختبار صحة هذه الفرضية استخدم اختبار (ولكوكسن لعينتين مترابطتين) لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ، إذ تبين أن القيمة المحسوبة (صفر) ، وهي دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية (8) وعند مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة ، أي توجد فروق بين المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده وجدول (٩) يوضح ذلك.

**جدول (٩)**  
**درجات المجموعة التجريبية على مقياس الحيوية الذاتية قبل تطبيق البرنامج وبعده وقيمة (W) المحسوبة والجدولية**

دلالة الفرق	مستوى الدلالة	قيمة W		الرتب السالبة	الرتب الموجبة	رتب الفرق	درجات الفرق	المجموعة التجريبية		ت
		الجدولية	المحسوبة					درجات الاختبار القبلي	درجات الاختبار البعدي	
دال احصائيا لصالح الاختبار البعدي	٠,٠٥	٨	صفر	4.5	-	4.5	-41	111	٧٠	١
				4.5	-	4.5	-41	115	٧٣	٢
				2	-	2	-40	117	٧٧	٣
				1	-	1	-39	119	٨٠	٤
				4.5	-	4.5	-41	122	٨١	٥
				7.5	-	7.5	-42	125	٨٣	٦
				4.5	-	4.5	-41	125	٨٤	٧
				7.5	-	7.5	-42	129	٨٧	٨
				9.5	-	9.5	-45	132	٨٧	٩
				9.5	-	9.5	-45	133	٨٨	١٠
								-W 55	+W صفر	55
						5.5		122.8	٨١.١	المتوسط الحسابي

الفرضية الثانية : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي .  
 ولاختبار صحة هذه الفرضية لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ، إذ تبين أن القيمة المحسوبة ((24.5)) غير دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية (8) وعند مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية أي لا توجد فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وجدول (١٠) يوضح ذلك .

**جدول (١٠)**  
**درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي وقيمة (W) المحسوبة والجدولية**

دلالة الفرق	مستوى الدلالة	قيمة W		الرتب السالبة	الرتب الموجبة	رتب الفرق	درجات الفرق	المجموعة الضابطة		ت			
		الجدولية	المحسوبة					درجات الاختبار البعدي	درجات الاختبار القبلي				
غير دال احصائيا	٠,٠٥	٨	٢٤,٥	٩		٩	-٢٠	٩١	٧١	١			
				٨		٨	-١٦	٨٩	٧٣	٢			
				٧		٧	-١٠	٨٧	٧٧	٣			
				٥.٥		٥.٥	-٩	٨٧	٧٨	٤			
				١		١	-٢	٨٥	٨٣	٥			
								٢	٢	+٥	٨١	٨٦	٦
								٣	٣	+٦	٨٠	٨٦	٧

				٤	٤	+٨	٨٠	٨٨	٨
				٥.٥	٥.٥	+٩	٧٩	٨٨	٩
				١٠	١٠	+٢١	٦٨	٨٩	١٠
				<b>-W 30.5</b>	<b>+W 24.5</b>	٥٥	٨٢٧	٨١٩	المجموع
						٥.٥	٨٢,٧	٨١,٩	المتوسط الحسابي

٣- الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين درجات المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي. ولاختبار صحة هذه الفرضية لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ، إذ تبين أن القيمة المحسوبة (صفر) ، وهي دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية (23) عند مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة أي توجد فروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج ولصالح المجموعة التجريبية وجدول (١١) يوضح ذلك.

جدول (١١)  
 درجات المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي وقيمة (U) المحسوبة والجدولية

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة U		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ت
		الجدولية	المحسوبة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	الدرجة	
دال احصائيا لصالح المجموعة التجريبية	٠,٠٥	٢٣	صفر	١٠	٩١	١١	١١١	١
				٩	٨٩	١٢	١١٥	٢
				٧.٥	٨٧	١٣	١١٧	٣
				٧.٥	٨٧	١٤	١١٩	٤
				٦	٨٥	١٥	١٢٢	٥
				٥	٨١	١٦.٥	١٢٥	٦
				٣.٥	٨٠	١٦.٥	١٢٥	٧
				٣.٥	٨٠	١٨	١٢٩	٨
				٢	٧٩	١٩	١٣٢	٩
				١	٦٨	٢٠	١٣٣	١٠
				R2=55	٨٢٧	R1=155	١٢٢٨	المجموع
				٥,٥	٨٢.٧	١٥,٥	١٢٢.٨	المتوسط الحسابي

من خلال النتائج التي توصلت إليها الفرضيات تبين :-  
 ١. أنّ المرشدين تربويين في المجموعة الإرشادية الذين تعرضوا للبرنامج الإرشادي تم تنمية الحيوية الذاتية بمستوى عال لديهم بدلالة إحصائية مقارنة بالمرشدين تربويين الذين

لم يتعرضوا للبرنامج ، وفقاً لنتائج التي أظهرت تغييراً واضحاً في تنمية الحيوية الذاتية لدى المرشدين تربويين المجموعة التجريبية بينما لم يتغير مستوى الحيوية الذاتية لدى المرشدين بالمجموعة الضابطة وفقاً للقيم المحسوبة لاختبار (ولكوكسن, ومان وتني) التي أظهرت وجود فروق دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي, ويمكن تعليل هذه النتيجة المتعلقة بتأثير البرنامج الإرشادي بأسلوب (التحكم المعرفي) إلى ما استخدم من مكونات البرنامج الإرشادي بأسلوب الذي اشمل على الكثير من الفنيات المعرفية الخاصة بأسلوب المتبع بالبرنامج والتي ساعدت على تنمية الحيوية الذاتية ، كما أن التدريب الخاص الذي تلقاه افراد المجموعة التجريبية على مدار ( ١٢ ) جلسة ارشادية عزز لديهم التفكير المنطقي والذي ركز البرنامج على العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك ، دليل على إن هذه المدة لم تحم أهمية اثر البرنامج وهذا يعني أن البرنامج حافظ على قوة أثره في المجموعة التجريبية ويتضح أهمية أسلوب ( التحكم المعرفي) المستخدم في البرنامج ، والأنشطة المختلفة التي تضمنها البرنامج ساهمت في تغير حقيقي في تنمية الحيوية الذاتية لافراد المجموعة التجريبية التي تلقت البرنامج .

٢. كما ان نجاح الأسلوب (التحكم المعرفي) في تنمية الحيوية الذاتية كان واضحاً من خلال نتائج الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي والذي اظهر ارتفاعاً عالٍ وملحوظاً في مستوى الحيوية الذاتية وهذا يتفق مع ما جاءت به نظرية سانتوستيفانو إن تقنية علاج التحكم المعرفي مصممة لمعالجة الكثير من المشكلات لدى المراهقين والراشدين، إن جميع تقنيات التحكم المعرفي تستند على فكرة مفادها ان العمليات المعرفية تلعب دوراً مهماً في الوظائف النفسية والنمو والسلوك(عبدالله، ٢٠١٢ : ١٤٣-١٤٥).

وان من الضروري تغيير التركيب والبناءات المعرفية غير اللفظية والعميقة التي تحدث ما يسمى بالصلابة المعرفية والجمود المعرفي, والتي لها الأثر في سلوك الفرد (عبدالله، ٢٠١٢ : ١٤١)، وهذا ما اعتمدته الباحثة من خلال (١٢) جلسة ارشادية مشتقة من الاطار النظري للحياة الذاتية ومعدة وفق أدبيات التحكم المعرفي استهدفت المضامين الفكرية والمعرفية للمسترشدين وعملت على تنمية مستوى الحيوية الذاتية المرشدين ، وتعتقد الباحثة بأن طبيعة عمل المرشد ودرجة توافقه تسهم في درجة نجاحه في مهنته الارشادية ، فهو بحاجة إلى الشعور بالرضا ، والسعادة، والاطمئنان المستقبلي والذي بدوره يكون عاملاً رئيساً في شعور المرشد بالراحة التي تسهم في مساعدته على تفريغ انفعالاته وما يشعر به من احباطات مما يؤدي الى تذليل الصعوبات التي تعيق ايجاد الحلول المناسبة ، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (سليم، ٢٠١٦) التي أظهرت نتائجها وجود علاقة بين الحيوية الذاتية وبسمات الشخصية الاجتماعية الايجابية، ووجود علاقة بين الحيوية الذاتية والتفكير المفعم بالامل.

### الاستنتاجات :

١. ان افراد عينة الاساسية للبحث الحالي لديهم حيوية ذاتية جيدة موازنة بالمتوسط النظري للمقياس.
٢. إن استخدام أسلوب الإرشاد الجماعي كان له أثره الفعال في تنمية الحيوية الذاتية لدى المرشدين وذلك من خلال التفاعل الحاصل بين المرشدين ضمن البرنامج الارشادي له دور جيد في نجاح جلسات البرنامج الارشادي .

٣. عناوين الجلسات مقتبسة من أهداف ( نظرية سانتوستيفانو ) أكثر ملاءمة في عمل بناء البرنامج الإرشادي وأسلوبه التحكم المعرفي لتنمية الحيوية الذاتية لدى المرشدين التربويين.
٤. يعد الأسلوب الإرشادي (التحكم المعرفي) بما يحتويه من استراتيجيات وأنشطه مختلفة أسلوبين جيدين إذ أحدثا تغييراً ايجابياً في تنمية الحيوية الذاتية لدى المرشدين , وبذلك يمكن الاعتماد عليهما في بناء برامج ارشادية اخرى.
٥. إن الفنيات او الاستراتيجيات التي تضمنتها الاسلوب الإرشادي (التحكم المعرفي) له أثراً واضحاً وفعالاً في الحيوية الذاتية لدى المرشدين التربويين .

**التوصيات :** بناءً على نتائج البحث الحالي خرجت الباحثة بمجموعة من التوصيات وهي:

- ١- توجيه المديرية العامة لتربية ديالى من خلال شعبة التعليم العام والتعليم العام والملاك شعبة الارشاد النفسي والتوجيه التربوي على اسلوب التحكم المعرفي.
- ٢- توجيه المرشدين التربويين في المدارس الثانوية بتطبيق مقياس الحيوية الذاتية لتشخيص الظاهرة وايجاد الحلول الارشادية لها.
- ٣- توجيه الوحدات الارشادية في الجامعات العراقية بعقد ورشة عمل ارشادية للمرشدين التربويين وندوات فكرية لاستثمار اسلوب التحكم المعرفي ومميزات الحيوية الذاتية .

#### **المقترحات : تقترح الباحثة إجراء ما يأتي :**

١. إجراء دراسة تجريبية مماثلة للبحث الحالي لدى عينات مختلفة من شريحة المجتمع مثل (الموظفين ، المرضين ، طلبة الجامعات، طلبة الدراسات العليا).
٢. إجراء دراسة تجريبية موازنة لمتغير للبحث الحالي باستخدام الاسلوب الارشادي المعتمدة في البحث الحالي في تنمية الحيوية الذاتية لدى المرشدين التربويين حسب متغير النوع (ذكور- اناث)، او حسب المؤهل العلمي ، او حسب بيئة السكن (ريف- مدينة).
٣. إجراء دراسات ارتباطية بين متغير البحث الحالي (الحياة الذاتية ) ومتغيرات نفسية اخرى مثل (التنعم النفسي والرضا عن الذات).

#### **المصادر**

١. أبين منظور، جمال الدين محمد بن مكرم الأنصاري (١٩٨٣): *لسان العرب*، ج٣، المؤسسة المصرية للطباعة والنشر، القاهرة، مصر.
٢. ابو حلاوة، محمد سعيد و الشربيني، عاطف مسعد الحسيني ٢٠١٦ ( ) : *علم النفس الايجابي نشأته وتطوره ونماذج من قضايا* ، ط ١ ، عالم الكتب ، القاهرة ، مصر .
٣. دافيد، ج. ليبرمان (٢٠٠٨م): *كيف تؤثر في الآخرين*، ترجمة سعيد الحسنية، الدار العربية للعلوم، بيروت، لبنان.
٤. سليم، (٢٠١٦): *الحياة الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الايجابية والتفكير المفعم بالامل لدى معلمي التربية الخاصة* ، مجلة الارشاد النفسي، مركز الارشاد النفسي/ جامعة عين شمس/ ع ٤٧ (ج) ١٠٠
٥. عبد المعطي ، حسن مصطفى، (٢٠٠٣): *علم النفس الإكلينيكي*، دار فياء، القاهرة.
٦. عبدالله، محمد قاسم (٢٠١٢): *نظريات الإرشاد والعلاج النفسي*، ط ١ دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان، الاردن.

٧. كطوف ، زهراء كريم ، ابتسام سعدون محمد (٢٠٢٠): *الحيوية الذاتية لدى المرشدين التربويين ، الجامعة المستنصرية ، مجلة كلية التربية، العدد الاول ٠*
٨. وزارة التربية (١٩٧٨) *المجموعة الكاملة للتشريعات التربوية المديرية العامة للشؤون الإدارية والمالية بغداد- العراق.*
9. Border & L. D. Sand, R, Mp (1992): *Comprohen Sive School Counseling Programs, Arerieew For Policy Matkers-Journal Counseling And Development.*
10. Jones, G. & Connaughton, D. (2007). *A framework of mental toughness in the world's best performers. The sport Psychologist, 21.*
11. Kurtus, R (2012). *What is vitality?* Available at: [http://www.school-for-champions.com/vitality/what\\_is\\_vitality.htm#.vzzgczv97iu](http://www.school-for-champions.com/vitality/what_is_vitality.htm#.vzzgczv97iu)
12. Rozanski, A,. & Kubzansky, L. (2005). *Psychologic functioning and physical health: A paradigm of flexibility.* Psychosom, Med, (suppl).
13. Santostefano, (1985) *cognitive control metaphors and... Journal of thought and Emotion\_175- 210.*
14. Smith, R. H. (2000). *Assimilative and contrastive emotional reactions to upward and downward social comparisons.* In J. Sulls & L. Wheeler (Eds.), *Handbook of social comparison: Theory and research* (pp. 173–200). New York,: Springer.

### ملحق (١) المقياس الحيوية الذاتية

ت	الفقرة	تنطبق علي دائما	(تنطبق علي غالبا	تنطبق علي أحيانا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي ابدا
١	اشعر ان صحتي جيدة.					
٢	اشعر بالعجز الذي يمنعي عن اداء واجباتي بفاعلية					
٣	صحتي تؤهلني لاداء المهام التي تتسم بالحيوية والمثابرة .					
٤	اسلوب حياتي منظم					
٥	اشعر بالاغواء في مواقف معينة .					
٦	اشعر بتحسن حالتي النفسية عندما اسهم بحل مشكلات المسترشدين .					
٧	اثابر بعلمي كمرشد بغض النظر عن ما					

					اشعر به من اجهاد.
٨					صحتي تمنعني من اداء واجباتي بفاعلية.
٩					استمتع بأداء عملي الارشادي لأنه يتناسب مع صحتي .
١٠					اشعر باللياقة البدنية التي تحفزني لأنجاز عملي الارشادي
١١					غالباً اكون متيقظاً داخل المدرسة .
١٢					اتضايق لبعض حالات الطلبة التي تعيقني عن اداء عملي الارشادي .
١٣					امتك القدرة على توظيف الاساليب الارشادية التي تمكنني من مواجهة المشكلات .
١٤					احاول استخدام المهارات العقلية والمنطق بشكل يومي .
١٥					امتك استراتيجيات متنوعة في التفكير تزيد من احتمالات النجاح بعملي الارشادي .
١٦					اعتقد ان مهنتي كمرشد تحتاج مني ان اكون متيقظاً ومنتبهاً.
١٧					امتك القدرة على التركيز باداء عملي الارشادي
١٨					اتزاني الانفعالي يسهم بحل مشكلاتي .
١٩					قدرتي العقلية تمكنني من التفكير وبهدوء في حل مشكلات المسترشدين .
٢٠					لدي طاقة ذهنية تمكنني من الاستمتاع باداء عملي الارشادي.
٢١					اشعر بالحيوية عندما اقوم بمساعدة المسترشدين داخل المدرسة .
٢٢					عملي كمرشد ينمي طاقتي الذهنية .
٢٣					اشعر بالراحة النفسية عند تواجدي مع المسترشدين
٢٤					امتك طاقة ايجابية لا حدود لها .
٢٥					ابادر بحل مشكلات الاخرين .
٢٦					لدي روح المثابرة التي تمكنني من تحقيق اهدافي

					٢٧	لدي القدرة على تقديم الاسناد النفسي لكل مسترشد يتعرض لازمة نفسية .
					٢٨	اشعر براحة البال بغض النظر عن منغصات مهنتي .
					٢٩	امتلك حالة مزاجية ايجابية تشعرني بالأقبال على الحياة
					٣٠	انا مقتنع بأداء عملي الارشادي .
					٣١	استطيع ان اجمع بين اكثر من نشاط في آن واحد
					٣٢	اشعر بالضغط النفسي لتجاهل الاخرين لعملي الارشادي .