

أثر أسلوب حل المشكلات في تنمية الاستقرار النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية

م. فيصل جمعة نجم الدليمي faisalalduilaimi67@gmail.com

المديرة العامة لتربية ديالى

الكلمات المفتاحية : حل المشكلات ، الاستقرار النفسي

Key word: Problem- solving , Psychology stability

تاريخ استلام البحث : 2022/3/20

DOI:10.23813/FA/27/2

FA/202306/27C/19/470

مستخلص البحث:-

يستهدف البحث الحالي التعرف على (أثر أسلوب حل المشكلات في تنمية الاستقرار النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية). ولتحقيق هدف البحث واختبار فرضيته, استخدم المنهج التجريبي ذا التصميم (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة مع اختبار قبلي — بعدي) تكونت عينة البحث من (20) طالباً من طلاب المرحلة الإعدادية تم اختيارهم بطريقة قصديه, وتم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين (تجريبية, وضابطة), وبواقع (10) طالباً في كل مجموعة, وتم إجراء التكافؤ للمجموعتين في بعض المتغيرات.

ولتحقيق هدف البحث تم تبني مقياس الاستقرار النفسي الذي أعدته (الزبيدي, 2012), وتكون المقياس من (42) فقرة وتم التحقق من صدقه من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء واستخراج الثبات بطريقة إعادة الاختبار, وكذلك قام الباحث ببناء وتطبيق الجلسات الإرشادي بأسلوب حل المشكلات باستراتيجية الاستبصار, تم تنفيذه من خلال الأسلوب الإرشادي أعد لغرض تنمية الاستقرار النفسي. وقد تكوّن الأسلوب الإرشادي من (12) جلسة إرشادية وبواقع (جلستين) في الأسبوع زمن الجلسة الواحدة (40) دقيقة. وقد أظهرت النتائج أن للأسلوب الإرشادي أثر في تنمية الاستقرار النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية, وفي ضوء نتائج البحث وضع الباحث عدداً من التوصيات والمقترحات.

- التوصيات:- 1- الاستفادة من الأسلوب الإرشادي الذي أعده الباحث, من قبل المرشدين التربويين في مدارسهم لتنمية الاستقرار النفسي لدى الطلاب.
- 2- تشجيع المرشدين التربويين لعقد ندوات لرفع مستوى الاستقرار النفسي لدى الطلبة.
- المقترحات:- 1- إجراء نفس الأسلوب الإرشادي على عينات أخرى(الطالبات, الطلبة الأيتام, دور رعاية الأيتام).
- 2- إجراء دراسات تتناول الاستقرار النفسي مع بعض المتغيرات الأخرى (مستوى الطموح, التوافق النفسي,

The Effect of Problem-Solving Method on Developing Psychological Stability for Preparatory School Students

Asst. Faisal Juma'a Najim

Ministry of Education / General Directorate of Education in Diyala

Abstract

The Current research aims to identify (**The impact of Problem-Solving Method on Developing Psychological Stability in Preparatory School Students**). To achieve the aim of the research and test its hypothesis, he has used the experimental approach (experimental group and a control group with a pre -post-test). The research sample consisted of (**20**) preparatory school students who were intentionally selected, and randomly distributed to two groups (experimental, and control), and by (**10**) students in each group, and parity was made for the two groups in some variables.

To achieve the aim of the research, the psychological stability scale prepared by Al-Zubaidi, 2012 was adopted, and the scale consists of (**42**) items and its authenticity was verified by presenting it to a group of experts and extracting validity in the method of retesting. The researcher also built and applied the guidance sessions in the method of solving problems with the vision strategy, which was the orientation method may consist of (**12**) orientation sessions and (two sessions) per week at the time of one session (**40**) minutes. The results showed that the mentoring method had an impact on the development of psychological stability among middle school students.

Considering the results of the research, the researchers developed several recommendations and suggestions.

Recommendations:

- 1- Benefit from the guidance method prepared by the researcher, by the mentors, teachers in their schools, to develop psychological stability among students.
- 2- Encouraging educational counselors to hold seminars to raise the level of psychological stability among students.

Suggestions:

- 1- Conduct the same guidance method on other samples (girls, orphaned students, orphanages).
- 2- Conducting studies dealing with psychological stability with some other variables (level of ambition, psychological compatibility,)

الفصل الأول

مشكلة البحث (Problem of the Research) :-

إن جهل الإنسان بدوافعه الخاصة له يعد مصدراً لكثير من متاعبه ومشكلاته ومعتقداته واندفاعاته وأزماته النفسية بل إن كثيراً مما يكابده الإنسان في حياته يرجع الى أنه لا يعرف ما يريدُه (راجح، 1973: 72).

فالإنسان له حاجات نفسية يجب إشباعها في إطار اجتماعي مثل الحاجة إلى الأمن والنجاح، والتقدير والمكانة الاجتماعية، والشعور بالانتماء والشعور بالمسؤولية، وال ضبط والتوجيه وغير ذلك، فان هناك معايير اجتماعية تحدد الأدوار الاجتماعية في سلوك الفرد وتخضعه للضغوط الاجتماعية (زهرا، 1977: 345).

وغالباً ما يتعرض الطلاب إلى أزمات نفسية نتيجة مواجهتهم لمطالب متلاحقة تتجاوز أو تفوق بعض الأحيان إمكانياتهم وقدراتهم، إذ إن الصعوبات الدراسية تشكل ضغطاً شديداً على الطالب، وذلك أنه مطالب بتحقيق النجاح في الدراسة، وتحقيق طموحه الشخصي، ورد الجميل لأسرته التي خصصت من دخلها المادي للإنفاق على دراسته، أي أن الطلاب الذين يواجهون صعوبات دراسية كانوا أقل استقراراً من الناحية النفسية، في حين نجد العكس، إن الطلاب الذين لا يواجهون أي صعوبة في الدراسة، كانوا أميل إلى الاستقرار النفسي (الزبيدي، 2012: 2).

وتعد مرحلة الإعدادية مرحلة حرجة من مراحل العمر المهمة وهي مرحلة المراهقة المتأخرة إذ تتسم بالثورة والصراع والقلق ولاسيما إن سمة هذا العصر هي القلق، وهذا القلق مصدره الإحساس، وان انتشار العلم والتقنية يهددان أساليب الحياة وعدم الاستقرار وعدم المعرفة بقواعد السلوك واصوله (جاد، 1988: 42).

ومن خلال عمل الباحث في الإرشاد التربوي في المدارس الثانوية وخبرته في عمله لأكثر من ثمان وعشرون سنة أحس الباحث بهذه المشكلة وخاصةً بعد ما مر به العالم

في ظروف (كوفيد كورونا) وما له الأثر الواضح على سلوكيات جميع الأفراد وخاصة الطلبة ومنهم طلاب المرحلة الإعدادية ومن خلال تحديد العلاقات الاجتماعية بين الأقارب والجيران والأصدقاء مما أثر على سلوكياتهم وتصرفاتهم, ومن خلال تقديم استمارة للتعرف على هذه المشكلة الملحق(1) حيث شملت الدراسة(10) مرشدين تربويين و(40) مرشد صف من المدارس الإعدادية والثانوية, لمركز مدينة بعقوبة, حيث كانت إجابة المرشدين التربويين نسبة (90%) اللذين أكدوا وجود مشكلة عدم الاستقرار النفسي عند الطلاب, وكانت إجابة مرشدي الصفوف بنسبة (80%) الذين أكدوا على وجود هذه مشكلة عند الطلاب.

وبذلك تتحدد مشكلة البحث الحالي للإجابة على السؤال الآتي:-

هل لأسلوب حل المشكلات أثراً في تنمية الاستقرار النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية؟

أهمية البحث (Importance of the Research) :-

تأتي أهمية البحث الحالي من خلال تناوله مرحلة دراسية مهمة من مراحل العملية التعليمية ألا وهي مرحلة الإعدادية والتي تقع في مرحلة المراهقة المتأخرة، حيث أن الطالب يسعى إلى تحقيق أهدافه ورغباته وكذلك إلى تحقيق أهداف ورغبات أولياء أمورهم، مما يؤدي إلى حالة من التوتر والاضطراب وعدم الاستقرار، فإذا استطاع أن يمر من هذه الفترة بصورة سليمة من حيث توافقه توافقاً نفسياً أصبح قوياً ومتماسكاً، بينما إذا لم يستطع التوافق فإنه سوف يؤدي به الأمر إلى عدم الاستقرار. وتري (حميد) إن ما يتعرض له الأفراد من اضطرابات وضغوط، سواء في البيت أو في المدرسة أو المجتمع المحيط به يجعله عرضة لعدم الاستقرار النفسي (حميد، 2013: 334). ومن هنا يجب على المدرسة أن تهئي جواً اجتماعياً سليماً يحقق التناسق والانسجام للطلاب تكون قد مهدت الطريق لنمو اجتماعي متكامل لدى الطلبة ولاسيما طلبة المرحلة الإعدادية، لكونها مرحلة انتقالية حرجة وحساسة لها أهميتها وخطورتها لما يترتب من آثار بالغة على نمو شخصيات وسلوك الطلبة وهي مرحلة دراسية مهمة وحيوية بحكم موقعها في السلم التعليمي وهي مرحلة انتقالية لها أهميتها في بناء شخصية الطالب، ولها أهمية في تكوين وتنمية الثقة بالنفس ومواجهة مشكلات الحياة (الدرجي، 2003: 12).

تعد أهمية أسلوب حل المشكلات من الخطوات المعرفية الأولى والجادة في حل منطقي ومتسلسل وفق أسلوب هادف لتنمية المهارات الإيجابية والتدريب عليها وفق إستراتيجية حل المشكلات، وإن امتلاك الطلبة للمعرفة تمكنهم من مسايرة المواقف الجديدة (2: Blaky, 1990). وتعد مهارة حل المشكلات من المهارات الأساسية في التفكير العقلي المنظم وتشكل هذه المهارة المحور الأساسي في برامج الإرشاد المختلفة فيمكن القول إن المشكلات النفسية وصعوبات التكيف هما نتاج قلة فاعلية الأسلوب الذي يستخدمه الفرد في حل المشكلات (حمدي، 1998: 91).

أهداف البحث (Aims of the research) :-

يستهدف البحث الحالي إلى ما يأتي:

- 1- التعرف على مستوى الاستقرار النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية.
- 2- التعرف على أثر أسلوب حل المشكلات في تنمية الاستقرار النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية من خلال التحقق من الفرضية الآتية:-
(لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي).

حدود البحث (Limitation of the research):-

يفتصر البحث الحالي على طلاب المرحلة الإعدادية في مدينة بعقوبة المركز للعام الدراسي (2021 / 2022).

تحديد المصطلحات: (Definition of the Terms):-

❖ **الأثر:-** هو نتيجة التي تترتب على حادث أو ظاهرة في علامة المسببة (الحفني، 1978: 253).

❖ **الأسلوب الإرشادي (Counseling Style):-** عرفه كل من:-

● **تعريف اولمان (Allman 1978) :-**

(هو نمط خاص لاكتساب الأفراد المعلومات والسلوك) (Allman , 1978: 569).

● **تعريف عاقل: (1988):-**

(هو طريقة الفرد المميزة في التعامل مع الأشياء لتحقيق أهداف معينة) (عاقل، 1985: 35).

❖ حل المشكلات (Problem solving):-

1- **التعريف لغة:**

● **(حل) :-** حل العقدة :- فكها ونقضها فانحلت، ومنه المثل يا عاقد اذكر حلاً: أي اترك سبيلاً لحل ما أنت تعقده فلا تكن عقدتك لا تحل. ويقال انحل: أي انفك (المنجد في اللغة والإعلام، 2000: 146).

2- **التعريف اصطلاحاً عرفه كل من :-**

● **جيلفورد (Guilford,1975):-**

القدرة على سرعة إنتاج أنواع مختلفة من الأفكار التي ترتبط بموقف معين (Guilford,1975: 21).

● **الحفني (1978):-**

عملية اكتشاف النتيجة الصحيحة للبدائل المؤدية إلى الهدف أو حل تخيلي (الحفني، 1978: 155).

● **دافيدوف (1983):-**

محاولة تتضمن هدفاً وعقبات تحوّل دون تحقيقه (دافيدوف، 1983: 394).

● **أبو جادو (2000):-**

عملية تفكير مركبة يستخدم فيها الفرد ما لديه من معارف سابقة من أجل القيام بمهمة غير مألوفة أو معالجة موقف جديد أو تحقيق هدف لا يوجد حل جاهز لتحقيقه) (أبو جادو، 2000: 475).

● الزغول والزغول (2003):-

(عمل فكري يحصل من خلاله استخدام مخزون المعلومات والقواعد والمهارات والخبرات السابقة في حل تناقض وتوضيح أمر غامض أو تجاوز صعوبة تمنع الفرد من الوصول إلى غاية معينة) (الزغول والزغول، 2003: 268).

❖ الاستقرار النفسي (Psychology stability):- عرفه كل من:-

● رولومي (Rolomay, 1935):-

بأنه ذلك الشخص القادر على تكوين حالة من التوازن بين الأشكال الثلاثة للوجود (الوجود المحيط بالفرد، والوجود الخاص بالفرد، والوجود المشارك في العالم)(May, 1935. p: 90).

● جيلفورد (Guilford,1959):-

بأنه تلك الحالة التي يكون فيها الفرد مستقراً من الناحية النفسية، عندما تكون لديه رؤية واضحة عن ذاته، ويشعر بالارتياح في المواقف المختلفة (Guilford, 1959, P. 98).

● أيزنك (Eysenck,1972):-

بأنه (الحالة التي يتصف بها الفرد لتوفير حاجاته ومطالبه من البيئة التي تحقق له الإشباع الكامل) (Eysenck,1972, p.25).

● بيش (Beech,1992):-

بأنه العملية التي من خلالها يحاول الفرد المحافظة على أمنه وراحته من خلال توافقه مع محيطه الاجتماعي (Beech,1992,p.56).

❖ المرحلة الإعدادية (Preparatory stag):

- تعريف (وزارة التربية, 1977):-

هي مرحلة دراسية تقع ضمن المرحلة الثانوية بعد المرحلة المتوسطة مدتها (3) سنوات تهدف إلى ترسيخ ما تم اكتشافه من قابليات الطلاب وميولهم وتمكنهم من بلوغ مستوى أعلى من المعرفة، والمهارة مع تنويع، وتعميق بعض الميادين الفكرية والتطبيقية تمهيداً لمواصلة الدراسة الحالية، وإعداده للحياة العملية الإنتاجية (وزارة التربية, 1977: 4).

الفصل الثاني

مفهوم الاستقرار النفسي:-

إن مفهوم الاستقرار النفسي للإنسان لا يقتصر على جانب واحد من جوانب الشخصية فحسب، وإنما يتضمن الاستقرار في النواحي (الجسمية، والاجتماعية، والوجدانية، والعقلية)، وهو يعني تحرر الشخص من الخوف، والشعور بالثقة تجاه الآخرين والوصول إلى حالة الأطمئنان على صحته ومستقبله ومركزه الاجتماعي

(الألوسي، 1988: 35). فالشخص الذي يشعر بالاستقرار النفسي في بيئته الاجتماعية المباشرة في الأسرة، سوف يعمم هذا الشعور فيرى البيئة الاجتماعية الواسعة مشبعة لحاجاته، ويرى في الناس الخير والحب فيندفع إلى التجمع والتعاون معهم، وعمل كل ما بوسعه من أجل تحقيق تقبل الجماعة له (زهران، 1977: 116-117).

خطوات حل المشكلات :-

تُقسم خطوات حل المشكلة إلى خمس خطوات كما أشار جابر (2011):-

1- **الشعور بالمشكلة:-** فالمشكلة تتمثل في الصعوبة التي يُواجهها المتعلم ويرغب في حلها وتجاوزها، وقد تكون ظاهرة يُشاهدها ولا يستطيع فهمها.

2- **تحديد المشكلة:-** ويُقصد بها صياغة المشكلة ضمن جملة أو بضع جمل بمساعدة المعلم.

3- **جمع المعلومات ذات الصلة لحل المشكلة:-** وفي هذه الخطوة تُحدّد أدوات البحث عن حل المشكلة.

4- **اختبار الحلول واختيار المناسب منها:-** وذلك عن طريق تنفيذ الحلول وتخيّر ما يُمثّل حلاً للمشكلة.

5- **التوصّل إلى النتائج وتعميمها:-** ويكون التعميم من خلال إجراء عدد من التجارب التي تدعم الاستنتاج الذي تمّ التوصّل إليه (جابر، 2011:).

النظريات التي فسرت الاستقرار النفسي:-

❖ **النظريات النفسية:-**

• **نظرية التحليل النفسي :-**

الشخصية عند فرويد تتكون من ثلاثة مكونات أساسية، أولها الجانب البيولوجي، والثاني الجانب النفسي، أما الثالث فيعكس إسهام المجتمع في بُنية الشخصية، تتكون الشخصية من وجهة نظر رائد التحليل النفسي فرويد من ثلاثة نظم أساسية أو قوى رئيسة هي (الهو (ID)، والانا (Ego)، والانا الأعلى (Super-Ego)، ألهو يمثل الواقع الأولية وتهدف إلى البحث عن اللذة، أما الأنا وهي تمثل الذات أو الشخصية، والانا تتنازع مع القوى الثلاثة (الذات، الأنا الأعلى، وألهو أو الواقع) لأجل تكوين الشخصية المستقرة لابد من تحقيق التوازن بين هذه القوى الثلاثة (القوصي، 1952: 121). ويرى فرويد من خلال تحليله لهذه القوى الثلاثة للشخصية إلى إن الشخصية المستقرة مرتبطة بقوى الأنا التي تعمل على حماية الشخصية، وإحداث حالة التوازن مع الظروف البيئية (هول ولندزي، 1987: 55). أما الشخصية فتكون عرضة لعدم الاستقرار والتوازن النفسي، وينتهي بها الحال إلى الاضطرابات النفسية أو العصبية (الشمري، 2005: 339). لذا يرى فرويد أن الاستقرار أو عدم الاستقرار ينمو في الخمس سنوات الأولى من حياة الفرد، وخلال هذه المدة أو المرحلة تتكون المعالم الأولى للشخصية (فرويد، 1961: 7).

• **يونج:-**

يرى يونج إن الشخصية تتكون من عدد محدد من الأنظمة المنفصلة والمتفاعلة معاً, وإن للذات أهمية كبيرة بوصفها جهازاً مركزياً للشخصية يضي عليها وحدتها وتوازنها وثباتها وأنها هي التي تحرك السلوك (Goldstein,1994: 600).

❖ النظريات النفسية الاجتماعية:-

• أدلر:-

يرى إن الشعور بالنقص والقصور هو الدافع الأساسي عند الإنسان , وان محاولته في سبيل تعويض هذا النقص هو العامل الأكثر أهمية في تشكيل سلوكه, وإن السبب الرئيس وراء ذلك يعود إلى أسباب التنشئة الأسرية, ولاسيما التربية الخاطئة, التي تنتج عنها الشخصيات المضطربة (كفاي,1999: 245-246).

وينظر أدلر إلى الفرد على أنه مخلوق اجتماعي متأثر بالقوى الاجتماعية أكثر من القوى البيولوجية, ويمكن أن يعيش حياته بأمان واستقرار, ويحقق أهدافه إذا ارتبط بعلاقات اجتماعية مع الآخرين (صالح, 1987: 106). وقد أكد أدلر على أهمية الصلات الاجتماعية في إقامة التوازن (الاستقرار) النفسي في حياة الفرد (كمال, 1988: 126).

• سولفان:-

صاحب هذه النظرية العالم النفسي هاري ستاك سوليفان (Harry Stack Sullivan) يرى أنّ الشخصية هي نتاج التفاعل مع الآخرين في المواقف الاجتماعية والثقافية المختلفة (لندزي وهول, 1978: 182). ويؤكد سوليفان أن هدف السلوك البشري هو إشباع الحاجات والشعور بالاستقرار والأمن النفسي والانتماء الاجتماعي (Hurlock,1974: 140). وأن إشباع الفرد لحاجاته يؤدي إلى الانتماء للآخرين أي إنه يحقق الأمن أو الاستقرار النفسي, أمّا الإخفاق في إشباع هذه الحاجات فسوف يؤدي إلى الرفض والعزلة والانسحاب الاجتماعي (ليندزي وهول, 1978: 193-197).

❖ النظريات الإنسانية:-

• كارل روجرز:-

يعطي روجرز أهمية بالغة للمجال الظاهري الذي يتيح للفرد بتكوين إدراكاته من خلال الأشياء الخارجية وخبراته المكتسبة من البيئة (الشمري, 2001: 53). ويعتقد روجرز أن هناك جهازين لتنظيم السلوك (الذات- الكائن الحي) ويحدث الاستقرار النفسي عندما يعمل هذان الجهازان في حالة انسجام وتعاون, وان معارضة كل منهما للآخر ينتج عنه توتر وعدم اتزان (الكيال, 1977: 242). ويحدث الاستقرار النفسي عندما يصل الفرد إلى التنسيق, والموازنة بين خبرات ذاته, ولكي يصل الفرد إلى الاستقرار النفسي عليه أن يقيم خبراته باستمرار حتى يحدد فيما إذا كانت هناك ضرورة لإجراء تعديل في بناء القيم وذلك للتفاعل مع الخبرات المستمرة (الخزرجي, 2006: 46).

• نظرية ماسلو:-

تعد نظرية ماسلو (Maslow) من النظريات الدافعية الرائدة في علم النفس, فقد أكدت ضرورة أن ننظر إلى الفرد ككل مركب وأن أي سلوك مدفوع يمكن أي يشبع حاجات كثيرة في نفس الوقت, أي إن السلوك الإنساني متعدد الدافعية (الازرجاوي, 1991: 54). وأكد على أهمية الظروف البيئية التي تحيط بالفرد, فالبيئة الجيدة هي التي تهيئ الظروف الصحيحة والصحية في تحقيق الاستقرار النفسي للفرد (Maslow, 1970: 275 – 278). وأكد على عدد من الحاجات الفطرية وهي (الحاجات الفسيولوجية, الحاجة إلى الأمن والاستقرار, الحاجات إلى الانتماء والحب, والحاجة إلى الاحترام, والحاجة إلى تحقيق الذات), وإن هذه الحاجات شاملة في تنظيمها (شلتز, 1983: 289). وأكد إن المجتمع المستقر هو الذي يحرر أفراد من الخوف والقلق والاعتماد على الأشخاص القادرين على تحقيق (صالح, 1987: 130).

• النظرية الوجودية:-

ترى النظرية الوجودية إن طريقتهم في تحليل المشكلات بأن يضع المعالج نفسه موضع المريض ومن هنا يستطيع المعالج أن يفسر الأعراض التي يشكو منها المريض, وإن الإنسان لا يمكن أن يكون بدون وجود عالمه, ولا يمكن لعالمه أن يكون له وجود بدونه (كمال, 1988: 133-134). ويذكر فرانكل في كتابه (بحث الإنسان عن المعنى) كيف استطاع إن يحافظ على توازنه الانفعالي وهو يعيش حالة من الرعب والمعاناة الشديدة في داخل السجن الذي اسماه (معسكر الموت) حيث يؤكد أنه استطاع أن ينجح في إيجاد معنى لمعانته التي ربطها بحياته الروحية التي منحته الحرية في تجاوز الظروف الصعبة من خلال شعوره بالمسؤولية عن حياته (قاسم, 1988: 227). ومن الوجودية انبثق علم النفس الوجودي في دراسة الشخصية ويعد بنزوانكر (Binswanger) الأكثر تأثيراً في ظهور علم النفس الوجودي الذي خرج بعدة مبادئ منها.

1- إن الشخص له كينونته الخاصة ووجوده المتميز الذي يميزه عن الآخرين الذي يعكس اتجاهاته وقيمة الخاصة.

2- الفرد هو ليس حالة تابعة لحالات أخرى بل يجب أن ننظر إليه على انه نتاج قدرته في تطوره ونموه الذاتي.

3- يواجه الفرد خلال حياته ما يقوم به المجتمع من محو لشخصيته الذي قد يصل بالفرد إلى الاغتراب والشعور بالوحدة والقلق أو عدم الاتزان الانفعالي (ربيع, 1986: 485).

وهناك مصطلح (العالم) والذي كثيراً ما تداولته الكتابات الوجودية في تفسير العلاقة مع الآخرين, ولغرض توضيح هذا المفهوم ضمن هذا البحث, لا بد من الرجوع إلى آراء أصحاب النظرية الوجودية التي تنظر إلى الإنسان على انه يعيش في ثلاثة عوالم هي :-

1- العالم المحيط بالفرد:- الذي يشترك فيه مع جميع الكائنات الأخرى البشرية وغير البشرية ويكون الاتصال مع هذا العالم بشكل مستمر من قبل الفرد عن طريق

الاستقبال أو الأخذ والإخراج، وهذا ما يؤكد على اتفاق الإنسان مع الكائنات الحية الأخرى بالاعتماد على البيئة في غذائه ومشربه.

2- العالم الذاتي أو الشخصي:- ويعني هذا العالم الداخلي للفرد والذي بوساطته يتميز ويتفرد عن الآخرين ويجعل منه قادراً على تأكيد وفهم ذاته ووضع ما يميز أعماله عن أعمال الآخرين.

3- عالم العلاقات الشخصية المتبادلة:- هو ذلك العالم الذي يوفر التعامل المتبادل أو التفاعل بين الأفراد والقائم على الشعور بالمسؤولية والالتزام المتبادل مع الآخرين، فالفرد يتعامل مع الآخرين وفق حدود معينة تضمن له تطوره الشخصي (التمييزي)، (1999: 62).

ثانياً:- دراسات سابقة:-

- دراسة هفن (2010):-

أستهدف البحث التعرف على مستوى الاستقرار النفسي لدى طلبة جامعة دهوك، والتعرف على دلالة الفروق في مستوى الاستقرار النفسي لدى الطلبة وفقاً للمتغيرات: النوع (ذكور، إناث) والتخصص (علمي- إنساني)، شملت عينة البحث (298) طالباً وطالبة، واستخدم الباحث مقياس الاستقرار النفسي الذي أعده (الخرجي، 2006)، وتم إيجاد الصدق الظاهر للأداة بعرضه على لجنة من الخبراء، أما الثبات فتم إيجاده بطريقة إعادة التطبيق، وقد أظهرت النتائج أن مستوى الاستقرار النفسي لدى طلبة جامعة دهوك على، وعدم وجود فرق ذو دلالة إحصائية وفقاً لمتغيري الجنس والتخصص، وفي ضوء النتائج التي توصل إليها البحث تم تقديم عدد من التوصيات والمقترحات (هفن، 2006: 59).

دراسة (حميد، 2013):-

استهدف البحث التعرف على قياس الاستقرار النفسي والأفكار الاستحوادية والتعرف على العلاقة بينهما لدى طالبات المرحلة الإعدادية، قامت الباحثة باستخدام أداتين لتحقيق أهداف البحث، فقد تبنت مقياس الاستقرار النفسي لـ (صادق، 2012)، وقامت ببناء مقياس الأفكار الاستحوادية والذي يتكون من (23) فقرة واستخدمت الإجراءات التي تتعلق في بناء المقياس، وطبقت المقياسين على عينة من الطالبات الإعدادية والتي بلغت (100) طالبة من مدارس بعقوبة. وتوصلت الباحثة إلى إن عم الاستقرار النفسي للطالبة هو السبب في تكوين الأفكار الاستحوادية، وإن الطالبات اللاتي لديهن أفكار استحوادية يعانين من عدم الاستقرار النفسي، وإن الطالبات اللاتي لا يشعرن بالأمن والاستقرار النفسي يكونن هن أقل ثقة بأنفسهن وأقل اندماج بالمجتمع، وتوجد علاقة قوية ما بين الأفكار الاستحوادية والاستقرار النفسي (حميد، 2013: 19-23).

دراسة الزبيدي (2012):-

استهدفت الدراسة التعرف على الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية. والتعرف على الفروق في الاستقرار النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية على وفق متغير النوع (ذكور-إناث)، والتخصص (علمي - أدبي)، والتعرف على العلاقة بين الاستقرار النفسي واليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة

الإعدادية, وتحقيقاً لأهداف البحث الحالي حققت الباحثة الإجراءات الآتية, بناءً على مقياس الاستقرار النفسي المكون بصورته النهائية من (42) فقرة, وتبني مقياس اليقظة الذهنية وترجمته وجعله ملائماً لعينة البحث, وقد أظهرت النتائج البحث, تمتع أفراد عينة البحث باستقرار نفسي عالٍ, وتمتع أفراد العينة بيقظة ذهنية عالية, وتوجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الاستقرار النفسي واليقظة الذهنية (الزبيدي, 2012: ز- ط).

الفصل الثالث:-

إجراءات البحث:-

أولاً : منهج البحث (Approach of The Research):-

أعتمد البحث منهج البحث التجريبي, إذ تشير كلمة تجريبي إلى المعرفة التي تم الحصول عليها بواسطة الملاحظة, والطريقة التجريبية هي طريقة تستخدم في البحث لإثبات فروض معينة يفترضها الباحث ويحاول البرهنة عليها عن طريق التجربة (قطامي وبرهوم, 2007: 57).

ثالثاً : مجتمع البحث (Population of the Research):-

يقصد بالمجتمع (Population) المجموعة الكلية من العناصر (Universes) التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة (عودة, 1992: 106). ويتكون مجتمع البحث الحالي من:

أ- **مجتمع المدارس :-** يتوزع أفراد مجتمع البحث الحالي على (14) مدرسة موزعين على المدارس الثانوية أو الإعدادية في مدينة بعقوبة ضمن المديرية العامة لتربية ديالى للعام الدراسي (2020-2021) والجدول (1) يوضح ذلك.

ب- **مجتمع الطلاب :-** يشتمل مجتمع البحث على طلاب المرحلة الإعدادية للدراسة الصباحية في مركز مدينة بعقوبة وللعام الدراسي (2020 - 2021) والبالغ عددهم (3799) طالباً موزعين على المدارس المذكورة بحسب الجدول (1).

جدول (1)

أفراد مجتمع البحث موزعين حسب الموقع والمدرسة والعدد

ت	اسم المدرسة	الموقع	العدد	ت	اسم المدرسة	الموقع	العدد
1	الإعدادية المركزية للبنين	بعقوبة المركز	526	8	ثانوية طرفة بن العبد للبنين	حي اليرموك	92
2	إعدادية الطلع النضيد للبنين	حي اليرموك	353	9	ثانوية الجواهري للمتميزين للبنين	بعقوبة المركز	203
3	إعدادية الشريف الرضي للبنين	بعقوبة الجديدة	480	10	ثانوية السلام للبنين	المجمع الصناعي	225
4	إعدادية المعارف للبنين	حي المصطفى	579	11	ثانوية بلاط الشهداء للبنين	بعقوبة الجديدة	238
5	إعدادية جمال عبدالناصر للبنين	بعقوبة المركز	483	12	ثانوية حي المعلمين للبنين	حي اليرموك	45
6	إعدادية ديالى للبنين	حي التحرير	430	13	ثانوية النجف الأشرف للبنين	حي الصناعة	23

7	ثانوية الحسن بن علي للبنين	بعقوبة المركز	70	14	ثانوية الشام للبنين	حي اليرموك	52
المجموع			2921	المجموع			878
المجموع				3799			

رابعاً : عينة البحث (Sample of Research):

يقصد بعينة البحث جزء من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة يختارها الباحث بغية إجراء دراسته على وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً (عريفج، 1992: 108).

ج- عينة الجلسات الإرشادية :-

قام الباحث بالخطوات الآتية لاختيار عينة الجلسات الإرشادية :

1- تم اختيار بطريقة قصديه (إعدادية الشريف الرضي للبنين) وذلك بسبب قربها من الباحث.

2- جرى تطبيق مقياس الاستقرار النفسي (ملحق 1) على (220) طالباً من طلاب الصف الخامس الإعدادي في إعدادية الشريف الرضي للبنين.

3- أخذ(20) طالباً من الذين حصلوا على أوطى الدرجات على مقياس الاستقرار النفسي في إعدادية الشريف الرضي للبنين وبصورة قصديه. وتقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبصورة عشوائية ولكل مجموعة (10) طالباً ممن تم اختيارهم. كما موضح في الجدول (2).

جدول (2)

عينة الطلاب موزعة على مجموعتين التجريبية والضابطة

عدد الطلاب	المجاميع
10	المجموعة التجريبية
10	المجموعة الضابطة
20	المجموع

خامساً : تكافؤ المجموعتين (The Effecincy of Couple groups):-

العوامل التي أجرى الباحث التكافؤ عليها بين المجموعتين هي (تكافؤ المجموعتين في درجات الاختبار القبلي على مقياس الاستقرار النفسي، التحصيل الدراسي للأب، التحصيل الدراسي للأم، مهنة الأب، مهنة الأم، عائديه السكن، عمر الطلاب بالأشهر، الذكاء). واتضح أن جميعها غير دال إحصائياً.

سادساً: أدوات البحث (Research of Tools):

لتحقيق أهداف البحث الحالي لابد أن تتوفر لدى الباحث أداتان الأولى مقياس لقياس الاستقرار النفسي لدى طلاب الصف الخامس الإعدادي، والثانية بناء الأسلوب الإرشادي لتنمية الاستقرار النفسي، الجلسات إرشادية.

أولاً : مقياس الاستقرار النفسي:-

قام الباحث بتبني مقياس الاستقرار النفسي لـ (الزبيدي، 2012) لطلاب المرحلة الاعدادية. ويتكون مقياس الاستقرار النفسي من (42) فقرة ، تتوزع على ثلاث

مجالات هي (الوجود المحيط بالفرد، الوجود الخاص بالفرد، الوجود المشارك في العالم) وأمام كل فقرة أربع بدائل هي (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي أحياناً، لا تنطبق علي أبداً)، إذ تعطي أوزاناً عند التصحيح (4، 3، 2، 1) على التوالي عندما تكون ايجابية وبالالاتجاه المعاكس (1، 2، 3، 4) عندما تكون سلبية. وبذلك تكون أعلى درجة (168) وأدنى درجة (42) والمتوسط الفرضي للمقياس (105) درجة كلما زاد مجموع الدرجات عنه دلّت على ارتفاع الاستقرار النفسي، وكلما إنخفضت عنه دلّت على إنخفاض الاستقرار النفسي. وتم حساب الخصائص السيكومترية (الصدق، الثبات) للمقياس.

مؤشرات صدق المقياس وثباته:

• الصدق الظاهري:-

يعد الصدق الظاهري من مؤشرات صدق المقياس إذ يؤشر إن المقياس يمثل المحتوى المراد قياس ظاهرياً (ربيع، 1994: 962). فقد تم عرضه على مجموعة من المختصين في العلوم التربوية والنفسية (ملحق 2) للحكم على صدق فقرات مقياس الاستقرار النفسي وكانت نسبة الاتفاق (100%) للخبراء على مقياس الاستقرار النفسي.

الثبات:- وقد استخرج الثبات لمقياس الاستقرار النفسي بطريقتين هما:-

• طريقة إعادة الاختبار:-

تم تطبيق مقياس الاستقرار النفسي على عينة (30) طالباً تم اختيارهم بصورة عشوائية، ثم قام الباحث بإعادة تطبيق المقياس على المجموعة نفسها بعد مرور (14) يوماً من التطبيق الأول، وباستخدام (معامل ارتباط بيرسون) لدرجات التطبيقين (درجات التطبيق الأول -درجات التطبيق الثاني) وبلغ معامل الثبات (0,87) وهو مؤشر ارتباط جيد للثبات.

• معامل ألفا كرونباخ:

تم حساب معامل الارتباط بين الفقرات الداخلية للمقياس وكانت قيمته 84,7 وهو مؤشر ارتباط عالي.

ثانياً : إجراءات بناء الأسلوب الإرشادي (حل المشكلات):-

يقصد بأسلوب حل المشكلات هو احد أهم الأنشطة التي تميز الإنسان عن غيره من المخلوقات وهي تعني إيجاد طريقة لتخطي صعوبة ما، أو الدوران حول عقبة أو تحصيل هدف غير ميسور المنال، ويمكن النظر إليه على انه الناتج العلمي للذكاء البشري والدادل عليه (الزغول والزرغول، 2003: 267). وهو قدرة الفرد على تنظيم وإعادة تنظيم المجال الإدراكي للمشكلة بحيث يتمكن من الاستبصار وإدراك العلاقات القائمة في المشكلة والوصول إلى الحل، ويتكرر هذا الحل حينما يواجه الفرد المشكلة نفسها أو مشكلة مشابهة لها مستقبلاً (الزغول، 2002: 308).

خطوات حل المشكلات:-

وَعَدَّ كوهلر خطوات حل المشكلات بالاستبصار يشتمل ثلاث خطوات مهمة هي :-

1- التعرف على المشكلة.

- 2- التفكير بمجموعة من الحلول الممكنة.
 3- الوصول إلى الحل عن طريق الاستبصار (الشناوي،1996: 224).

أنموذج بوردرز ودروري (Borders & Drury: 1992):-

أعتمد الباحث على أنموذج بوردرز ودروري (Borders & Drury: 1992)، في بناء الأسلوب الإرشادي والذي يستند على:-

- أ- تقرير وتحديد حاجات الطلاب.
 أ- كتابة وإعداد أهداف الأسلوب الإرشادي وغاياته.
 ب- تحديد الأولويات.
 ت- اختبار وتنفيذ نشاطات البرنامج.
 ث- تقويم وتقدير مدى كفاءة البرنامج (Borders&Dryru, 1992: 487-495).
 أعتمد الباحث على أسلوب حل المشكلات وفق النظرية الجشتالتية لـ (كوهلر)، وقد أعتمد أساليب هذه النظرية (تقديم الموضوع، خطوات أسلوب حل المشكلات، المناقشة، التعزيز الاجتماعي، التغذية الراجعة، التقويم، التدريب البيئي) وأعتمد على الإرشاد الجمعي في تحقيق الجلسات الإرشادية وتآلف الأسلوب الإرشادي من (12) جلسة إرشادية جماعية استغرقت كل منها (40) دقيقة.
 وتم وضع التسلسل، ويوم وتاريخ انعقاد الجلسات الإرشادية، وموضوعاتها، ومدة الجلسة، بعد عرضها على المتخصصين في قسم الإرشاد النفسي والتوجه التربوي، كما موضح في جدول (3) يوضح ذلك.

الجدول (3)

الجلسات الإرشادية موزعة حسب التسلسل واليوم والتاريخ وعنوانها ومدتها

تسلسل الجلسة	اليوم	التاريخ	عنوان الجلسة	مدة الجلسة
الأولى	الاثنين	11/15	الجلسة الافتتاحية	40 دقيقة
الثانية	الأربعاء	11/17	الثقة بالنفس	40 دقيقة
الثالثة	الاثنين	11/22	تقبل الذات	40 دقيقة
الرابعة	الأربعاء	11/24	الثقة بالآخرين	40 دقيقة
الخامسة	الاثنين	11/29	الاستقرار النفسي	40 دقيقة
السادسة	الأربعاء	11/1	التفاوض	40 دقيقة
السابعة	الاثنين	12/6	التحرر من الخوف	40 دقيقة
الثامنة	الأربعاء	12/8	التفاعل الاجتماعي	40 دقيقة
التاسعة	الاثنين	12/13	تحمل المسؤولية	40 دقيقة
العاشر	الأربعاء	12/15	الاهتمام الاجتماعي	40 دقيقة
الحادية عشر	الاثنين	12/20	التوافق النفسي	40 دقيقة
الثانية عشر	الأربعاء	12/22	الجلسة الختامية	40 دقيقة

وسيقوم الباحث بعرض ثلاث جلسات من الجلسات الإرشادية وكالاتي:-
 الجلسة الخامسة/ الاستقرار النفسي مدتها: 40 دقيقة

الاستقرار النفسي	
حاجة الطلاب إلى :- <ul style="list-style-type: none"> ● معرفة الطلاب معنى الاستقرار النفسي. ● معرفة الطلاب كيفية تحقيق الاستقرار النفسي. ● معرفة الطلاب طرق الوصول للاستقرار النفسي. 	الحاجات
● قدرة الطلاب الوصول إلى الاستقرار النفسي.	هدف الجلسة
<ul style="list-style-type: none"> ● أن يعرف أفراد المجموعة معنى الاستقرار النفسي. ● أن يعرف أفراد المجموعة كيفية تحقيق الاستقرار النفسي. ● أن يعرف أفراد المجموعة طرق الوصول للاستقرار النفسي. ● أن يفهم أفراد المجموعة الإيجابيات والسلبيات الاستقرار النفسي. 	الأهداف السلوكية
<ul style="list-style-type: none"> ● المناقشة - التغذية الراجعة ● أسلوب حل المشكلات - التعزيز الاجتماعي 	الاستراتيجيات والفنيات
<ul style="list-style-type: none"> ● إلقاء التحية على أفراد المجموعة الإرشادية والسؤال عن أحوالهم. ● متابعة التدريب البيئي والثناء على الطلاب الذين أكملوا التدريب البيئي وتشجيع الذين لم يكتبوه. ● قيام المرشد بتوضيح معنى الاستقرار النفسي لأفراد المجموعة, وتقديم التعزيز الاجتماعي للذين يقومون بإعادته أو توضيح الموضوع. ● قيام المرشد بتوضيح كيفية تحقيق الاستقرار النفسي لأفراد المجموعة, وتقديم التعزيز الاجتماعي للذين يقومون بإعادته أو توضيح الموضوع. ● قيام المرشد بتوضيح طرق الوصول للاستقرار النفسي لأفراد المجموعة, وتقديم التعزيز الاجتماعي للذين يقومون بإعادته أو توضيح الموضوع. ● يقوم المرشد بتقديم مشكلة أحد زملائهم وهي (اشعر بالضيق عندما يفضل علي شخص آخر). ● نأتي هنا ونتسأل عن كيفية حل هذه المشكلة, يقول احمد عن طريق أسلوب حل المشكلات بالاستبصار, يسأل الباحث كيفية استخدام هذا الأسلوب فيقول: 1- التعرف على المشكلة. - وهذا ما قاله زميلكم احمد أي أنه أدرك مشكلته بنفسه. 2- التفكير بالحلول للمشكلة. وضع حلول لهذه المشكلة. منها:- أ- أن يكون هادئ الأعصاب. ب- عدم المقارنة بالآخرين. 	الأنشطة المقدمة

ج- الثقة بالنفس. ح- الالتزام بالقوانين وتطبيقها. 3- الاستبصار وهو اختيار أحد الحلول (عدم المقارنة بالآخرين). وهو الحل الأمثل وتطبيقه في حياته اليومية. • يقوم المرشد بمناقشة أفراد المجموعة في قدرة الطلاب على الاستقرار النفسي . • يقوم المرشد بتعزيز المواقف الإيجابية بالمدح والثناء وتشجيع الطلاب على الاقتداء بها وتعديل المواقف السلبية وتشجيعهم على تركها وعدم الاقتداء بها.	
• يقوم المرشدون بإصدار أحكامهم على مدى استفادتهم من الجلسة الإرشادية.	التقويم البنائي
• يطلب المرشد من أفراد المجموعة ذكر موقف ايجابي وموقف آخر سلبي مر به في حياته اليومية يدل على الاستقرار النفسي.	التدريب البيئي

الجلسة السادسة / التفاؤل مدتها: 40 دقيقة

الموضوع	التفاوتل
الحاجات	حاجة الطلاب إلى:- • معرفة التفاؤل. • معرفة أنواع التفاؤل. • معرفة الفوائد الصحية للتفاؤل.
هدف الجلسة	قدرة الطلاب التمتع التفاؤل.
الأهداف السلوكية	1- أن يفهم الطلاب معنى التفاؤل. 2- أن يمارس الطلاب العادات الصحيحة لتنمية التفاؤل. 3- أن يعرف الطلاب طرق التفاؤل .
الاستراتيجيات والفنيات	• المناقشة - التغذية الراجعة • أسلوب حل المشكلات - التعزيز الاجتماعي
الأنشطة المقدمة	• يقوم المرشد بتقديم التحية لأفراد المجموعة والسؤال عن أحوالهم. • متابعة التدريب البيئي و الثناء على الطلاب الذين أكملوا التدريب البيئي وتشجيع الذين لم يكتبوه. • يقوم الباحث بتعريف التفاؤل بقوله (يعني الإيمان بالله سبحانه وتعالى وبفضائه وقدرته. وهو التفكير بشيء الايجابي قبل الشيء السلبي, أو هو النظر إلى الجانب الأفضل للأحداث). • يسأل المرشد ما هي الفوائد الصحية للتفاؤل ومناقشتها مع الطلاب: مثلاً 1- تقوية الجهاز المناعي للإنسان. 7- تحسين النوم. 2- يمنح الإنسان السعادة. 8- تخفيض ضغط الدم. 3- المرونة في العلاقات الاجتماعية. 9- الحد من مخاطر أمراض القلب. 4- مواجهة المواقف الصعبة. 10- تقوية العظام. 5- الحفاظ على صحة المخ والدماغ. 11- القضاء على السرطان.

6- الحد من التوتر.	
<ul style="list-style-type: none"> ● يقوم المرشد بتقديم مشكلة أحد زملائهم وهي (أشعر إن الحياة تعيسة). ● نأتي هنا ونتسأل عن كيفية حل هذه المشكلة, يقول حسام عن طريق أسلوب حل المشكلات بالاستبصار, يسأل الباحث عن كيفية استخدام هذا الأسلوب فيقول: 	
1- التعرف على المشكلة.	
- وهذا ما قاله زميلكم حسام أي أنه أدرك مشكلته بنفسه.	
2- التفكير بالحلول للمشكلة. وضع حلول لهذه المشكلة. منها:-	
- أن يكون هادئ الأعصاب(خفض التوتر).	
- إن يشعر بالسعادة لما يقوم به من الأعمال.	
- التفكير الإيجابي.	
- التركيز على الحاضر.	
3- الاستبصار وهو اختيار أحد الحلول (أن يكون هادئ الأعصاب)خفض التوتر). وهو الحل الأمثل وتطبيقه في حياته اليومية.	
● يقوم المرشد بمناقشة أفراد المجموعة في قدرة الطلاب على التفاوض.	
- أن يقوم أفراد المجموعة بإصدار أحكامهم على مدى استفادتهم من الجلسة الإرشادية.	التقويم البنائي
- اذكر موقفا مر بك في حياتك عندما مارسته لم تشعر بالسعادة ؟	التدريب البيئي

الجلسة السابعة/ التحرر من الخوف مدتها: 40 دقيقة

الموضوع	التحرر من الخوف
الحاجات	- حاجة الطلاب إلى:- <ul style="list-style-type: none"> ● معرفة التحرر من الخوف. ● معرفة الطرق للتغلب على التحرر من الخوف. ● معرفة أساليب التحرر من الخوف.
هدف الجلسة	معرفة أهمية المواجهة البناءة للفرد.
الأهداف السلوكية	<ul style="list-style-type: none"> ● أن يتعرف الطلاب على معنى التحرر من الخوف. ● أن يتعرف الطلاب على أنواع التحرر من الخوف. ● أن يتعرف الطلاب على الأساليب التحرر من الخوف.
الاستراتيجيات والفنيات	<ul style="list-style-type: none"> ● المناقشة - التغذية الراجعة ● أسلوب حل المشكلات - التعزيز الاجتماعي
الأنشطة المقدمة	<ul style="list-style-type: none"> ● يقوم المرشد بتقديم التحية لأفراد المجموعة والسؤال عن أحوالهم. ● متابعة التدريب البيئي و الثناء على الطلاب الذين أكملوا التدريب البيئي وتشجيع الذين لم يكتوبوه. ● يقوم الباحث بتعريف التحرر من الخوف, ويقوم بمناقشة التعريف مع أفراد المجموعة. ● طرق للتخلص من الخوف.

<p>- تخيل النجاح. - تقبل المخاوف. - تعلم شيء جديد. - ممارسة تمارين الاسترخاء. يقوم المرشد بتقديم مشكلة أحد زملائهم وهي(أشعر أي أعيش في عالم غير آمن).</p> <p>● نأتي هنا وننتسأل عن كيفية حل هذه المشكلة, يقول عبدالرحمن عن طريق أسلوب حل المشكلات بالاستبصار, يسأل الباحث عن كيفية استخدام هذا الأسلوب فيقول: 1- التعرف على المشكلة. - وهذا ما قاله زميلكم عبدالرحمن أي أنه أدرك مشكلته بنفسه. 2- التفكير بالحلول للمشكلة. وضع حلول لهذه المشكلة. منها:- أ- التنفس العميق. ب- ممارسة تمارين التأمل. ج- التفكير الإيجابي. خ- الخروج في نزهة. 4- الاستبصار وهو اختيار أحد الحلول (التفكير الإيجابي). وهو الحل الأمثل وتطبيقه في حياته اليومية. ● تلخيص أهم محاور الجلسة وشكر أفراد المجموعة الذين ساهموا بالجلسة الإرشادية وتشجيع الآخرين للمشاركة.</p>	
<p>● إصدار حكم على مدى استفادتهم من الجلسة الإرشادية.</p>	<p>التقويم البنائي</p>
<p>● ذكر موقف إيجابي وموقف سلبي تم فيه التحرر من الخوف.</p>	<p>التدريب البيئي</p>

سابعاً: الوسائل الإحصائية:

أستخدم الباحث عدداً من الوسائل الإحصائية في البحث الحالي وهي: (الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين، الوسط المرجح، والوزن المئوي، ومعامل ارتباط بيرسون، واختبار كمولوجروف-سمير نوف، واختبار ولكوكسن، واختبار مان – وتني).

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

من خلال استعراض النتائج التي توصل إليها البحث الحالي أظهرت نتائج التحليل الإحصائي ما يأتي :-

1- التعرف على مستوى الاستقرار النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية.
 وقد أظهرت نتائج البحث بعد تطبيق المقياس على عينة البحث أن متوسط الحسابي (103,4864) وبانحراف معياري مقداره (19,3755) وعند مقارنته بالمتوسط الفرضي للمقياس (105) تبين أنه غير دال إحصائياً, كما موضح في الجدول (4).

جدول (4)

نتيجة الاختبار التائي لعينة واحدة لدرجات العينة على مقياس الاستقرار النفسي

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		الدرجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفرق
				المحسوبة	الجدولية			
220	103,4864	19,3755	105	1,159-	1,96	219	0,05	غير دال إحصائياً

يتضح من الجدول أن متوسط درجات الاستقرار النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية والمشمولين بالبحث هو أقل من المتوسط الفرضي للمقياس وهذا يدل على إن عينة البحث لا تتمتع بالاستقرار النفسي.

2- التعرف على أثر أسلوب حل المشكلات في تنمية الاستقرار النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية من خلال التحقق من الفرضية الآتية:-

(لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار ألبعدي).

جدول(5)

نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار ألبعدي لمقياس الاستقرار النفسي

ت	المجموعة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة	دلالة الفرق
1	التجريبية	10	121,60	5,660	27,844	1,96	0,05	دال لصالح التجريبية
2	الضابطة	10	60,40	4,033				

وقد أظهرت نتائج البحث بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبار, وتوصلت دراسة (حميد, 2013) إلى إن عدم الاستقرار النفسي للطلبة هو السبب في تكوين الأفكار الاستحوادية, وإن الطالبات اللاتي لديهن أفكار استحوادية يعانن من عدم الاستقرار النفسي, وإن الطالبات اللاتي لا يشعرن بالأمن والاستقرار النفسي يكونن هن أقل ثقة بأنفسهن وأقل اندماج بالمجتمع, وتوجد علاقة قوية ما بين الأفكار الاستحوادية والاستقرار النفسي (حميد, 2013: 19-23). وقد أظهرت نتائج بحث (الزبيدي, 2012) إلى تمتع أفراد عينة البحث باستقرار نفسي عالٍ, وتمتع أفراد العينة

ببقطة ذهنية عالية, وتوجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين الاستقرار النفسي واليقظة الذهنية (الزبيدي,2012: ز- ط).

وفي ضوء نتائج البحث الحالي يمكن استخلاص **الاستنتاجات الآتية:**

1. إن للأنشطة والفعاليات والاستراتيجيات التي تضمنها الأسلوب الإرشادي أثر واضح في تنمية الاستقرار النفسي لدى الطلاب.
2. حاجة الطلاب إلى الأساليب والبرامج الإرشادية في تنمية السلوك المرغوب وتخفيض السلوك غير المرغوب فيه.

وفي ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي **يوصي** الباحث بما يأتي:

- 1- الاستفادة من الأسلوب الإرشادي الذي أعده الباحث, من قبل المرشدين التربويين في مدارسهم لتنمية الاستقرار النفسي لدى الطلاب.
- 2- التأكيد على وزارة التربية لتدريب المرشدين التربويين باستخدام الأساليب الحديثة والبرامج الإرشادية في إرشاد الطلاب.
- 3- تشجيع المرشدين التربويين لعقد ندوات لرفع مستوى الاستقرار النفسي لدى الطلبة.

وفي ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي **يقترح** الباحث بما يأتي:

- 1- إجراء نفس الأسلوب الإرشادي على عينات أخرى (الطالبات, الطلبة الأيتام, دور رعاية الأيتام).
- 2- إجراء دراسات تتناول الاستقرار النفسي مع بعض المتغيرات الأخرى (مستوى الطموح, التوافق النفسي,).

المصادر:-

- 1- ابو جادوا, صالح محمد علي(2000): *علم النفس التربوي*, ط 2, دار المسيرة للنشر والتوزيع, عمان, الأردن.
- 2- الازيرجاوي, فاضل محسن (1991): *أسس علم النفس التربوي*, وزارة التعليم العالي والبحث العلمي, جامعة الموصل.
- 3- الألوسي, جمال حسين (1988): *الأسس النفسية لأراء الماوردي التربوية*, مطبعة بغداد, بغداد.
- 4- التميمي, محمود كاظم (1999): *خبرات الأسر المؤلمة وعلاقتها بالالتزام الانفعالي لدى الأسرى العراقيين العائدين*, آداب المستنصرية (أطروحة دكتوراه, غير منشورة).
- 5- جابر, وليد أحمد(2011): *طرق التدريس العامة*, ط 1, دار الفكر ناشرون وموزعون, عمان, الاردن.

- 6- الحفني، عبد المنعم (1978): موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، مكتبة مدبولي، القاهرة، مصر.
- 7- حمدي، نزيه (1998): برنامج تعديل السلوك، ط 1، مديرية الصحة المدرسية، وزارة التربية والتعليم، عمان، الأردن.
- 8- حميد، زينب مجيد (2013): الاستقرار النفسي وعلاقته بالأفكار الاستحواذية لدى طالبات المرحلة الإعدادية، مجلة الفتح، العدد(55)، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى.
- 9- الخزرجي، سناء صاحب محمد(2006): القيم الدينية وعلاقتها بالاستقرار النفسي ومعرفة الذات لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- 10- دافيدوف، لندال(1980): مدخل علم النفس، ترجمة، سيد الطواب وآخرون، ط 2، دار ماكجرو هيل للنشر، القاهرة، مصر.
- 11- الدراجي، حسن علي(2003): أثر برنامج إرشادي في تنمية السلوك الاجتماعي المرغوب لدى طالبات المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير(غير منشورة)، كلية التربية، جامعة بغداد.
- 12- راجح، أحمد عزت(1973): أصول علم النفس، ط 8، مزيدة ومنقحة، المكتب المصري للطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر.
- 13- ربيع محمد شحاته (1986): تاريخ علم النفس وتطوره، دار الصحوة للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- 14- الزبيدي، مروة شهيد صادق (2012): الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، رسالة(غير منشورة)، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى.
- 15- الزغلول، عمار عبد الرحيم (2002): مبادئ علم النفس التربوي، ط2، دار الكتاب الجامعي، العين، الإمارات.
- 16- الزغول، رافع. والزغول، عمار عبد الرحيم (2003): علم النفس المعرفي، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 17- زهران، حامد عبد السلام (1977): علم النفس الاجتماعي، ط4، عالم الكتب، القاهرة، مصر.
- 18- شلتنز، دورات(1983): نظريات الشخصية، ترجمة عبد الرحمن العتيبي وحمد الكربولي، مطبعة جامعة بغداد، بغداد، العراق.
- 19- الشمري، جاسم فياض (2005): الإنسان وعلم النفس في ضوء القرآن الكريم، دمشق، سوريا.
- 20- الشمري، محمد سعود (2001): الخصائص الشخصية لذوي قوة التحمل النفسي العالي والواطئ وعلاقتها بأساليب المعاملة لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- 21- الشناوي، محمد محروس (1996): العملية الإرشادية والعلاجية، دار الغريب للطباعة والنشر، القاهرة، مصر.

- 22- صالح, قاسم حسين (1987): *الإنسان من هو؟* , وزارة التعليم العالي والبحث العلمي, مطبعة جامعة بغداد, بغداد, العراق.
- 23- صالح, قاسم حسين (1988): *الشخصية بين التنظير والقياس* , مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي, جامعة بغداد, بغداد, العراق.
- 24- عاقل, فاخر (1985) : *معجم علم النفس* , دار العلم للملايين , بيروت, لبنان.
- 25- عريفج, سامي وآخرون(1992): *البحث العلمي : مفهومه وأدواته وأساليبه*, دار الفكر, عمان, الأردن.
- 26- عودة, احمد سليمان, وملكوي, فتحي حسن(1992): *أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية*, ط2, جامعة اليرموك, مكتبة الكتاب, اربد, الأردن.
- 27- فرويد, سيجموند (1961): *الموجز في التحليل النفسي*, ترجمة سامي محمود وعبد السلام, ط1, دار المعارف, القاهرة, مصر.
- 28- قطامي, نايفة و برهوم, محمد (2007): *طرق دراسة الطفل*, دار الشروق للنشر والتوزيع, عمان, الاردن.
- 29- القوصي, عبدالعزيز(1952): *أسس الصحة النفسية*, ط4, مكتبة النهضة المصرية للطبع والنشر, القاهرة, مصر.
- 30- كفاي, علاء الدين(1999): *الإرشاد والعلاج النفسي والأسري*, المنظور النفس والاتصالي, دار الفكر العربي, القاهرة, مصر.
- 31- كمال, علي (1988): *النفس-انفعالاتها وأمراضها وعلاجها*, ط 4, ج 2, دار واسط للنشر, بغداد, العراق.
- 32- الكيال, دحام (1977): *دراسات في علم النفس* , ط3 مكتبة الشرق الجديد , بغداد.
- 33- المنجد في اللغة والإعلام (2000): ط38, دار الشروق, بيروت, لبنان.
- 34- هفن, أسعد رشيد (2010): *الاستقرار النفسي لدى طلبة جامعة دهوك*, مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية, المجلد 10, العدد 2.
- 35- هول, ك وليندزي, ج (1971): *نظريات الشخصية*, ترجمة فرج أحمد فرج وقدري محمود حنفي ولطفي محمد فطيم, مراجعة لويس كامل مليكة, القاهرة, مصر.
- 36- هول, كاليفين وليندزي, جاردنر (1978): *نظريات الشخصية*, ترجمة فرج احمد فرج, محمد عثمان نجاتي, ط2 , دار المشاريع للنشر, القاهرة, مصر.
- 37- وزارة التربية (1977) : *نظام المدارس الثانوي*, رقم (2) لسنة 1977, بغداد, العراق.

- Allman, I. R. and Deenis, T. (1978): *Apnormal Psychology in the life cycle*, Harper and Row Poblisher. New York.
- Beach, h. r. (1992): *a . behavioral approach to the management of stress practical*

- Blakey, E. (1990): *Developing Metacognition*, ERIC Digest (ED327218), Available: <http://ericps.ed.uiuc.edu/npin/respar/texts/home/metacog.html>.
- Borders, I. D. & Drury, (1992): *comprehensive school counseling Programs*. Is view for pdiey? maker and practitioners, journal of counseling and development vol. 70, No.4.
- Eysenck, H. J. (1952): *The Scientific study of personality London*. Routledge. And Kegan. Pule.
- Goldstein, E. B. (1994): *Psychology*, Brooks, Cole Publishing Company, Californio.
- Guilford J. P. (1959): *Personality*. New York Mo Grow, Hih Book company Int.
- Hurlock (1974): *Personality Development*, TATA McGraw-Hill Book Com. New Delhi, India.
- Maslow (1970) *Moyiuation and personality and Newyork Harper Row*.
- May, Polo (1935), *Man Search for Himself*, WWW. Norton . Com., Inc N. Y.

ملحق (1)

إستبانة آراء المحكمين
على مقياس الاستقرار النفسي

مديرية تربية/ ديالى
مديرية الإعداد والتدريب
بصيغته الأولية
قسم الدراسات والبحوث

الأستاذ الدكتورالمحترم

تحية طيبة :

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم (أثر أسلوب حل المشكلات في تنمية الاستقرار النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية) ولتحقيق ذلك تم تبني مقياس الاستقرار النفسي والذي أعدته (الزبيدي, 2012), وقد اعتمدت الباحثة على النظرية الوجودية والتعريف الآتي :- (الشخص المستقر نفسياً هو ذلك الشخص القادر على تكوين حالة التوازن بين الأشكال الثلاثة للوجود) هي:-

أ - الوجود المحيط بالفرد

ب- الوجود الخاص بالفرد

ج- الوجود المشارك في العالم

ومن البدائل:-

تنطبق علي دائماً	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي أحياناً	لا تنطبق علي أبداً
------------------	------------------	-------------------	--------------------

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في هذا المجال راجين تعاونكم معنا وذلك بإبداء آرائكم وتوجيهاتكم راجين الحكم على فقرات المقياس من خلال :

1- صلاحية الفقرات.

2- مناسبة البدائل .

3- إي مقترح ترونيه مناسباً.

أملاً منكم التعاونمع فائق الشكر والاحترام

الباحث

م. فيصل جمعه نجم

عبدالله الدليمي

ملحق (2)

أسماء السادة الخبراء مرتبة حسب الحروف الهجائية ودرجاتهم العلمية ومكان عمله

ت	اسم الخبير واللقب العلمي	مكان العمل	للمقياس	للبرنامج الارشادي
1	أ. د. عبدالكريم محمود صالح الطائي	مديرية تربية ديالى / معهد المعلمين	*	*
2	أ. د. خنساء عبدالرزاق العبيدي	مديرية تربية ديالى / معهد الفنون الجميلة	*	*
3	أ. د. مظهر عبد الكريم العبيدي	جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الإنسانية	*	
4	أ. د. سميرة علي حسن	جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الإنسانية	*	*
5	أ. د. سالم نوري صادق	جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الإنسانية	*	*
6	أ. د. هيثم أحمد علي	جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الإنسانية	*	
7	أ. د. لطيفة ماجد محمود	جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الإنسانية	*	
8	أ. د. عدنان عباس محمود المهداوي	جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الإنسانية	*	*
9	أ. د. محمد إبراهيم الجبوري	جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الإنسانية	*	
10	أ. م. د. سناء حسين خلف	جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الإنسانية	*	*
11	أ. م. د. هيام قاسم محمد	مديرية تربية ديالى / متوسطة أم سلمى	*	*

الملحق (3)

مقياس الاستقرار النفسي بصورته النهائية

المديرية العامة لتربية ديالى
قسم/ الإعداد والتدريب
شعبة/ البحوث والدراسات

عزيزي الطالب

تحية طيبة

بين يديك مجموعة من الفقرات التي يهدف الباحث من خلال أجابتك عنها تعرّف موافقتك الحقيقية الهادفة إزائها, ونظرا لما تعهده فيك من دقة وموضوعية وصراحة في التعبير عن آرائك وأفكارك, يأمل الباحث منكم الإجابة عن هذه الفقرات, وذلك من خلال وضع علامة (√) أمام واحدة من البدائل الأربعة, علما انه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة ولا حاجة إلى ذكر الاسم.

مثال يوضح كيفية الإجابة

الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي أحيانا	لا تنطبق علي أبدا
أحب قراءة الروايات البوليسية	√			

الباحث

م. فيصل جمعه نجم عبدالله الدليمي

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي أحيانا	لا تنطبق علي أبدا
1	أجد صعوبة في كسب ثقة الآخرين.				
2	أشعر أنني أقل قيمة من الآخرين.				
3	أنا غير مهتم لأراء الآخرين عني.				
4	أجد صعوبة في التفاعل مع الآخرين.				
5	أشعر بالرغبة في الانسحاب عندما أكون مع الآخرين.				

6	أحب الاختلاط بالآخرين.
7	أشعر بالضيق عند اقتراب الأستاذ مني.
8	أتعامل مع أصدقائي بسهولة.
9	أحب تقديم المساعدة للآخرين.
10	أجد صعوبة في الحديث أمام الآخرين.
11	أرغب في أن أكون أفضل من الآخرين.
12	أرى إن الآخرين لا يستحقون اهتمامي.
13	أجد إن الناس طيبون بطبعهم.
14	أرغب في مشاركة الآخرين في مسراتهم وأحزانهم.
15	أشعر أن الحياة لها معنى.
16	أجد صعوبة في التعبير عن أفكارني أمام أصدقائي.
17	لدي ثقة عالية بنفسني.
18	استطيع حل مشكلاتي لوحدي.
19	اشعر بالضيق عندما يفضل علي شخص آخر.
20	عندما اغضب أحطم الأشياء القريبة مني.
21	اعتقد إن الحظ يحالفني دوما.
22	لدي القدرة على فهم ما يحدث من حولني.
23	أشعر إن الحياة تعيسة.
24	أخشى من التفكير بالمستقبل.
25	أشعر بالرضا للمستوى العلمي الذي وصلت إليه.
26	لدي القدرة على تجاوز المواقف المحرجة.
27	أفضل البساطة في المظهر والملبس.
28	اشعر إن اختصاصني لا يناسب طموحاتني.
29	لدي القدرة على انجاز الأعمال بشكل جيد.
30	أتحمل المسؤولية عند اتخاذ أي قرار.
31	اشعر إنني أعيش في عالم غير آمن.
32	اعتمد على الآخرين في انجاز واجباتني.
33	اطلب رأي الآخرين ومشورتهم عندما تواجهني مشكلة.
34	تربطني علاقة جيدة مع الآخرين.
35	أميل إلى مشاركة الآخرين في أعمالهم.
36	اشعر بالتفاؤل عندما أفكر في المستقبل.
37	أجد أنني شخص جيد في المجتمع الذي أعيش فيه.
38	ليس لدي الثقة بالآخرين.
39	لدي القدرة على الوعي بالذات.

				40	أتحمل النتائج التي تترتب على الأفعال التي أقوم بها.
				41	لدي القدرة على مواجهة ما يحدث في المستقبل.
				42	أجد صعوبة في تقبل نفسي.