



مجلة كلية التربية للعلوم الانسانية

مجلة علمية فصلية محكمة تصدرها كلية التربية للعلوم
الانسانية - جامعة ذي قار

ISSN:2707-5672

المجلد (11) العدد (3) 2021

جامعة ذي قار - - كلية التربية للعلوم الانسانية - مجلة كلية التربية للعلوم الانسانية
utjedh@utq.edu.iq

Vol (11) No.(3) 2021

هيئة التحرير

أ.م.د احمد عبد الكاظم لجلاج
مدير التحرير

أ.د انعام قاسم خفيف
رئيس هيئة التحرير

الاختصاص	الجامعة	الاسم	ت
طرائق تدريس	جامعة بغداد	أ.د. سعد علي زاير	1
اللغة العربية	جامعة ذي قار	أ.د. مصطفى لطيف عارف	2
علم النفس	جامعة كربلاء	أ.د. حيدر حسن اليعقوبي	3
اللغة الانكليزية	جامعة ذي قار	أ.د. عماد ابراهيم داود	4
علم النفس	جامعة عمان	أ.د. صلاح الدين احمد	5
الجغرافية	جامعة اسويط	أ.د. حسام الدين جاد الرب احمد	6
التاريخ	جامعة صفاقس/تونس	أ.د. عثمان برهومي	7
التاريخ	جامعة ذي قار	أ.م.د. حيدر عبد الجليل عبد الحسين	8
ارشاد تربوي	جامعة البصرة	أ.د. فاضل عبد الزهرة مزعل	9
الجغرافية	جامعة ذي قار	أ.م. انتصار سكر خيون	10

المحتويات

ت	اسم الباحث و عنوان البحث
١	شعرية الصور المشابهة في كتاب نثر الدر في المحاضرات لأبي سعيد الآبي (ت ٤٢١هـ). أ.د. حسين علي الدخيلي م.م سعاد علي جبر
٢	الإيواء والكفالة بين النص القرآني والموروث الروائي دراسة تحليلية (ايواء ابي طالب للنبي أنموذجا) م.د أحمد فاضل عجمي
٣	قرار التصويت والاجماع الخاطئ للناخب العراقي دراسة عن الانتخابات النيابية في العراق لعام ٢٠١٨ ا.د ابراهيم مرتضى الاعرجي م.د عبد الخالق خضير عليوي
٤	معركة نيقوبوليس عام ١٣٩٦ ونتائجها أ. د علي حسين نمر م. فاطمة عبدالجليل ياسر
٥	اتجاهات معلمات رياض الاطفال نحو ضبط الذات لدى الأطفال من خلال الاركان التعليمية م.د. سعاد عبدالله داود الزامل
٦	المرأة في بعض مجموعات هادي الربيعي الشعرية محمد يحيى حسين الثرواني
٧	التوظيف المعجمي والسياقي لفهم المفردة القرآنية عند حاج حمد أ.د . رعد هاشم عبود م.م. نرجس عبد الرضا حسين
٨	الحوار الاستقهامي في مسرحية الحسين تأثرا دراسة نحوية بلاغية

عقيل فرحان دعيم	ا.د سيد حسين سيدي	
النشاط السياسي والفكري لحسن تقي زادة في ايران عهد رضا شاه	أ.د طيبه خلف عبد الله	٩
م.م: ماجد مطر عباس		
فاعلية برنامج ارشاد جماعي (معرفي - سلوكي) في تغيير معتقدات التحكم لدى عينة من		١٠
طلبة الاقسام الداخلية في جامعة سومر		
ا.د. عبد السجاد عبد عبد السادة	م.م. هدى تركي عبد الجبار	
قضية الطبع والصنعة بين النقاد المشاركة والانديلسيين - دراسة موازنة		١١
أ.د. عباس جخيور سدخان	الباحثة : إسراء حسن	
مكانة العلة وأهميتها في الفقه		١٢
أ.م.د. عقيل رزاق نعمان	الباحثة : رشا علي عيسى	
استراتيجية الصراع وحركية الحدث في نصوص (عباس منعرث) المسرحية (مونو) اختيارا		١٣
م.م: زهراء كريم حسن	أ.د. احمد حيال جهاد	
أثر الامام الحسن بن علي (عليه السلام) في التمهيد		١٤
للنهضة الحسينية		
م . م وسن عبد الامير حمود		
أثر السيد محمد سعيد الحبوبى (١٨٤٩-١٩١٥) ودوره في تحشيد عشائر المنتفك		١٥
لمواجهة الاحتلال البريطاني		
م.د. مسلم عوض مهلهل		
Enhancing EFL Non-Native Speakers' Communicative Skills, Grammatical Competence and Pronunciation Using Mobiles		١٦
م . م امال صبار جليد	م . م احمد ابراهيم الطيف	



Factive and Non-Factive Verbs in Selected M.A. Theses of College of Education (Ibn-Rushd) for Human Sciences (2015-2020) A Syntactico-Semantic Study Asst. Prof. Huda Abed Ali Hattab Nabeel Ibraheem Abed-Alwhaab	١٧
In Search for the Villain in Herman Melville's "Billy Budd, احمد هاشم عباس	١٨

**فاعلية برنامج ارشاد جماعي (معرفي- سلوكي) في تغيير معتقدات التحكم
لدى عينة من طلبة الاقسام الداخلية في جامعة سومر**
**The effectiveness of a group counseling program (cognitive-
behavioural) in changing the control beliefs of a sample of
students of internal departments at Sumer University**

DR. Abdul Sajad Abul Sada ا.د. عبد السجاد عبد عبد السادة
somertheqar@yahoo.com

Huda Turkey Abdul Jabbar م.م. هدى تركي عبد الجبار
hudaaturky@uos.edu.iq

كلية التربية الاساسية- جامعة سومر- ذي قار - العراق

الكلمات المفتاحية: فاعلية برنامج ارشادي، معتقدات التحكم

مستخلص البحث:

فاعلية برنامج ارشاد جماعي (معرفي- سلوكي) في تغيير معتقدات التحكم لدى عينة من طلبة
الاقسام الداخلية في جامعة سومر
استهدف البحث الحالي فاعلية برنامج ارشاد جماعي مقترح في تغيير معتقدات التحكم ،
وشملت العينة قدرها 140 طالبة وللتوصل الى النتائج استعان الباحثان بمقياس معتقدات التحكم
للباحثة (بدره، 2006) وكانت النتائج ان هناك معتقدات تحكم الغير واقعية لدى طلبة جامعة
سومر مما تطلب وضع برنامج ارشادي جماعي في تغيير معتقدات التحكم لدي طلبة الاقسام
الداخلية كما انتهى البحث بكتابة التوصيات والمقترحات

Abstract:

Abstract of the research: The effectiveness of a proposed group counseling program in changing the control beliefs of a sample of female students in the internal departments at Sumer University

The current research aimed at the effectiveness of a proposed group counseling program in changing the beliefs of control, and the sample included 140 female students. To reach the results, the two researchers used

the control beliefs scale of the researcher (Badra, 2006). In the change of control beliefs of female students in the dormitory departments, as the research ended with writing recommendations and proposals

الفصل الاول:

التعرف بالدراسة

المقدمة:

ان المعتقدات الأساسية الشخصية هي معتقدات وقيم أساسية تتعلق بنا شخصياً وعن الآخرين وعن نظرتنا للعالم، والمعتقدات الأساسية هي أساسنا العقلي الذي يؤثر على جميع أفعالنا وخبراتنا في العالم. إنها توجه سلوكياتنا على أساس يومي مع كل تفاعل وكل فكرة. وهي المسؤولة بشكل أساسي عن نتائج حياتنا.

تتشكل المعتقدات الأساسية من تجارب مختلفة داخلياً وخارجياً. تتضمن هذا الأشياء التي قيل لنا ، والأشياء التي فكرنا فيها ، والأشياء التي تعلمناها.

يأتي الكثير منها من المجتمع الذي نعيش فيه، تأتي المعتقدات أيضاً من مجتمعات أخرى ننتمي إليها ، مثل الكنيسة والجوامع والجامعات

البعض منا يتبع بشكل أعمى المعتقدات التي أخبرتنا بها هذه المؤسساتو البعض منا يتبع بشكل أعمى ما يعتقد آباؤنا، نتبع أيضاً المعتقدات التي أخبرنا بها أصدقائنا وحتى ما نراه على التلفزيون و ببطء عامًا بعد عام ،تنشأ مجموعة من القيم والمعتقدات ، ربما يكون بعضها فقط قيمنا ومعتقداتنا.

على الرغم من أننا قد نعتقد أننا جميعاً أشخاص إيجابيون وليس لدينا معتقدات أساسية سلبية ، فمن المهم استكشافها.

هناك أيضاً معتقدات أساسية سلبية حول العالم. إذا سبق وقلت العبارات التالية ، فقد يكون لديك معتقدات أساسية سلبية عن العالم. مثال ذلك -الحياة غير عادلة-الناس سيئون بشكل عام-لا نتق بأحد-السياسيون كلهم فاسدون-العالم ضدي

قد تسبب لك كل أمثلة المعتقدات الأساسية السلبية الشائعة مثل (هذه تعاسة شديدة وتسلبك كل قوتك الشخصية) وقد لا يؤدي هذا إلى المزيد من السلبية في حياتك فحسب ، بل يؤدي هذا المنظور غير المتوازن إلى إضعاف الواقع إلى درجة ضياع كل التفكير النقدي.

مشكلة البحث:

في الوقت الحاضر يعد ادراك الفرد لما يدور حوله عاملا اساسيا من عوامل مساعدته على تنظيم علاقته الاجتماعية التي تصله بمحيطه ، فهو يستطيع ان يدرك حاجته النفسية والسيولوجية ويقدر مدى اشباعها على ضوء علاقته بالآخرين الذي ينبغي عليه مراعاة حاجتهم ودوافعهم و رغباتهم (الجسماني ، ١٩٩٤).

والعلاقة بين الادراك والاعتقاد واضحة فقد ثبت لدى أصاب النظريات المعرفية أن نظام الاعتقاد والتفكير لدى الفرد هو ما يحدد كيف يدرك الفرد ما يحيط به وما يحدث معه ، وبعد ان كانت النظريات والتجارب تنسج وتقوم على الادراك والعمليات الادراكية ، أصبح الاهتمام موجها بشكل أكبر الى النواحي المعرفية المعتقدات التي يحملها الفرد وهي المفهوم الذي يشكل حجر الاساس لهذا البحث . والمعتقد بناء معرفي وان هذا البناء يدخل في مجالات الحياة كافة (بيك ، ٢٠٠٠) ويعبر عن الطريقة الأكثر تفضيلا لدى الفرد في تنظيم ما يمارسه من نشاط معرفي والطريقة التي يتناول بها الفرد المشكلات التي يتعرض لها في العالم المحيط به (الشرقاوي ، ١٩٩٢ : ٨٢) المعتقدات الأساسية الإيجابية ضرورية للعيش حياة سعيدة ومنتجة. يساعدوننا في الاستيقاظ في الصباح. إنها تساعدنا على البقاء متحفزاً والحفاظ على قوتنا الشخصية. القيم الأساسية الجيدة تجعلنا متمركزين كأفراد.

كما نحتاج التغلب على المعتقدات الأساسية السلبية

نحتاج أن نبدأ في التشكيك في معتقداتنا الأساسية السلبية ونسأل أنفسنا لماذا نشعر بهذه الطريقة. - من أين تعلمنا هذا؟ هل جاء من نفسي أو من شخص آخر؟ هل خلقت تجربة سيئة واحدة وجهة نظري للعالم بالكامل وهل أحتاج إلى إعادة التفكير فيها؟

هذه أسئلة نقدية جيدة لطرحها على نفسك. عندما نغير معتقداتنا الأساسية ، فإننا نغير واقعنا.

ولابد ان نتساؤل ايضا، كيف يؤثر الاعتقاد السلبي على حياتك؟

يمكن أن تؤثر المعتقدات السلبية على حياتنا بعدة طرق مختلفة عاطفياً وجسدياً ومالياً وروحياً. تخلق هذه الأنواع من المعتقدات مخاطر لا تسمح لنا بالارتقاء إلى مستوى إمكاناتنا الكاملة. (دانيغ 1991)

إنه مثل محاولة تسلق جبل مع صخرة عملاقة متصلة بك. يمكنك المحاولة ولكن على الأرجح لن تصل إلى القمة. إنهم يتقلوننا ويمنعوننا من تحقيق ما نريد.

إن امتلاك اعتقاد سلبي مثل "لا يمكن الوثوق بأحد" يمنعك من تكوين علاقات جيدة. وهكذا . تبرز مشكلة البحث الكيفية التخلص من هذه المعتقدات السلبية قبل أن تدمر حياتك بأكملها، من خلال قوة الإيمان بالنفس هو كل شيء، وامتلاك القوة الكامنة وراء معتقداتنا أمر بالغ الأهمية لنجاحنا وسعادتناو يتعلق الأمر بالشعور بثقة لا يمكن إنكارها في قدراتنا بينما نتحرك نحو أهدافنا. ان ماضيها له وسيلة للتأثير على جميع أفعالنا وخبراتنا في الوقت الحاضر ، ويمكن أن يؤثر علينا سلباً. إذا كان لدينا فشل سابق في منطقة معينة ، فيمكن أن يمنحنا ارتباطاً مؤلماً يقودنا إلى تجنب مواقف معينةو يمكن لمعتقداتنا الأساسية السلبية أن تخرجنا عن المسار الصحيح. (كراندال، 1993)

هذا هو بالضبط سبب حاجتنا إلى معتقدات جوهرية أكثر إيجابية لمواجهة مشاعر النقص والألم، وفي أحلك الأوقات التي نشعر فيها بالتوتر والقلق والشعور بعدم اليقين ، فإن قوة الإيمان هي التي تمنحنا الشجاعة لمواصلة المضي قدماً.

عندما تحب وتقدر من أنت ، فإنك تحافظ على الزخم بثقة وقوة و تصبح العقبات دائماً فرصة تعليمية تتعلم اختراقها أو القفز فوقها أو التحركو الإيمان بنفسك بشغف عميق هو أمر أساسي في الحياة. والمشكلة يمكن ان تصاغ في انها محاولة للإجابة عن السؤال الاتي : ما نوع معتقدات التحكم الموجودة لدى طلبة الاقسام الداخلية

اهمية البحث :

تعد معتقدات الفرد احدى محددات الادراك وبالتالي فمن المفترض انها تلعب دور في تحديد سلوكيات الفرد في حالات السوء والاضطراب . حتى ان الفلاسفة في اليونان تنبهوا منذ القدم الى ان الطريقة التي ندرك بها الاشياء وليست الاشياء نفسها هي تسم سلوكنا وتصفه الاضطراب او السواء ويقول أبيقور : لا يضطرب الناس من الاشياء ولكن من الآراء التي يحملونها فالاضطراب

لا يمكن عزله عن الطريقة التي يفكر بها الفرد عن نفسه وعن العالم أو اتجاهاته عن نفسه وعن الآخرين (ابراهيم ، ١٩٩٤) .

وتعتبر معتقدات التحكم احدى أنواع المعتقدات والتي تعرف بأنها بناء معرفي ينظم علاقة الفرد بمحيطه من خلال تقيمه الشخصي لقابلية الاحداث الحيطه به او عدم قابليتها للتحكم من قبله ، وبالتالي هل هو قادر على التحكم بها أم لا (Pering-pering-19 99):

وعرف فلامرز معتقدات التحكم بأنها تركيبية معرفية تتألف من معتقدات احتمالية ومعتقدات كفاءة ، بحيث تشير معتقدات الاحتمالية الى اعتقاد الفرد باحتمال أن يؤدي القيام بأفعال معينة الى الحصول على نتائج معينة ، بينما تشير معتقدات الكفاءة الى اعتقاد الفرد الخاص حول أمكانيته على القيام بالفعل المطلوب بنفسه . وعندما يعتقد الفرد أنه يملك درجة عالية من التحكم فانه يبذل جهدا كبيرا ويتابع المشكلات والعقبات التي تحول دون تحقيق النتيجة المطلوبة ، وعندما يعتقد أنه يملك درجة ضعيفة من التحكم فأن سلوكه يتسم بالانسحاب والاستسلام . ولقد حاولت ابحاث عديدة دراسة الظروف التي تطور بها الأفراد معتقدات تحكم مرتفعة أو منخفضة ، ولقد وجدت ان الخبرات الحياتية الهامة والمقارنة المرجعية مع الآخرين كالأباء والاشخاص الهامين في حياة الفرد النفسية ، تعمل كمؤشرات مبدئية لقابلية الفرد للتحكم بمحيطه (Robbins & Tank,1978). وفي مجال معتقدات التحكم وبما ان هناك قيمة كبيرة لطبيعة الحدث البيئي فقد فرق العلماء بين نمطين عريضين لمعتقدات التحكم وهي معتقدات التحكم الواقعية ومعتقدات التحكم غير واقعية (المصدر نفسه)

ويعتقد البعض انهم قادرون على التحكم بأمر يرونها مبررة منطقيا ، هؤلاء من الممكن أن يتعرض لصدمة عندما يكتشفوا أنهم لا يستطيعون التحكم بالأشياء التي كانوا يظنون أنهم قادرون على التحكم بها . ويميز العلماء بين معتقدات التحكم الواقعية والغير واقعية بكون اصحاب معتقدات التحكم غير الواقعية لا يفرقون بشكل دقيق بين الاحداث القابلة للتحكم والاحداث غير قابلة للتحكم ويرجعون ذلك الى درجة من التشويه (التحريف) المعرفي لدى الفرد تدعم ما يكون موجود بشكل مسبق على شكل أوهام شخصية لديه ، ولقد لاحظ الباحثون اليتان تسهمان في تشكيل معتقدات التحكم غير الواقعية ، الاولى هي ان المعتقد يقع على متصل ولا يتجلى لدى الفرد عند احد نهايتي هذا المتصل ، والثانية أن الفرد يحرف الحقيقة ويشوهها ليجعلها مناسبة لمعتقداته ،

وترتبط معتقدات التحكم غير الواقعية الى درجة ما بعدم قدرة الفرد على التحكم بمحيطه غير قابل للتحكم والذي يدركه خطأ وبشكل مشوه على انه قابل للتحكم ، اما معتقدات التحكم الواقعية ، فتقتضي أدراكا لدى الفرد بدرجة التحكم لديه تجاه الأمور والاحداث المحيطة أخذ بعين الاعتبار قابليتها للتحكم ، ومن ثم قدرته على تحمل مسؤوليته تجريب هذا التحكم على ارض الواقع وتحمل نتائجه . ومعتقدات التحكم الواقعية ترتبط بأدراك مناسب لقابلية الفرد للتأثير في البيئة المحيطة بالإضافة الى استعداداه لتقبل المسؤولية تجاهها . ومعتقدات التحكم الواقعية تعني ان الشخص يقوم بالاستجابة التوافقية المناسبة لطبيعة الموقف . ويمكن ان يقرر الفرد على قاعدة من تقديره الخاص أن الوضع أو الحالة قابلة أو غير قابلة للتغيير ومن ثم البحث عن الحل المناسب (Zuckerman et al ,2004)

ان اهمية البحث تبرز من خلال اهمية المعتقدات الأساسية المتمثلة با المبادئ والافتراضات العامة التي توجهك خلال الحياة وتتداخل معها المعتقدات الأساسية الضارة المشتركة المنفتحة على العالم الخطير"و يؤدي هذا الاعتقاد الأساسي السلبي او اللاواقعي إلى الكثير من القلق وتجنب المخاطر،فاذا كنت تعتقد أن هناك شرًا أو مصيبة كامنة في كل زاوية ، فمن المحتمل أن تقيد أنشطتك وتسعى إلى الاطمئنان المفرط للتخفيف من قلقك، أنت تميل أيضًا إلى المبالغة في تقدير احتمالية النتائج السلبية والتقليل من قدرتك على التأقلم.

أو الميل إلى مقارنة نفسك بالآخرين. يمكن أن يؤدي هذا الاعتقاد إلى دفع الناس إلى دفع أنفسهم أكثر من اللازم للتعويضو كما أنه يؤدي إلى متلازمة المحتال ، والشعور المستمر بأنك محتال ، وسيتم كشف قناعك في أي يوم الآن. يمكن للأشخاص الذين يرون أنفسهم فاشلين أيضًا أن يكونوا عرضة للتجنب أو التسوية ، مما يسمح لهم بالقول ، "لم أفضل ؛ لم أحاول أبدًا حقًا) كاتكوفسكي (١٩٩٥،

الاعتقاد الأساسي يقود الناس أيضًا إلى قيادة أنفسهم حتى تتأثر صحتهم أو علاقاتهم. الكماليون لديهم توقعات عالية بشكل غير واقعي ويميلون إلى التركيز على عيوبهم وأخطائهم، قد يواجهون صعوبة في التعامل مع الحياة بجدية أقل وغالبًا ما يكون لديهم شعور بأن هناك القليل من الوقت وان اهمية التعرف على الطرق لتأسيس معتقدات أساسية جديدة من خلال النظر إلى معتقداتك الذاتي لتحديد من زوايا جديدة حتى يبدأ العقل في التغييرو غالبًا ما يمكن إرجاع المعتقدات

الأساسية السلبية إلى أيامك الأولى حتى عندما يبذل الآباء قصارى جهدهم ، قد يؤدي عدم التوافق في المزاج أحياناً إلى شعور الطفل بالإهمال أو الحكم عليه من قبل بقية أفراد الأسرة. وينطبق الشيء نفسه على مجموعات الأقران بعد أن تغادر العش ، حتى إذا وجدت "قبيلتك" ، فقد تتمسك بمعتقدات غير صحيحة عن نفسك تكوّنت في طفولتك ، وان أهمية انظر إلى المعتقدات الأساسية التي حددتها أعلاه. لاحظ ما إذا كان بإمكانك العثور على رسائل في الماضي تعكس تلك المشاعر ، سواء كانت ضمنية أو صريحة بالطبع فالبشر مخلوقات عاطفية وفي بعض الأحيان محاولة أن تكون عقلانياً بشأن معتقداتك لا تتجح. هذا هو الوقت المناسب لمناشدة مشاعرك ، ركز على الجانب الآخر الإيجابي لإحدى معتقداتك السلبية. فكر في وقت شعر فيه أن المعتقد الإيجابي حقيقياً حقاً ، بغض النظر عن مدى زوال هذا الشعور. على سبيل المثال ، إذا كان اعتقادك السلبي هو "أنا لست جيداً بما يكفي" ، فتذكر وقتاً شعرت فيه "بالرضا الكافي". انغمس في هذا الشعور لبضع دقائق ، وذكّر نفسك أنك تستطيع وستشعر بهذه الطريقة مرة أخرى. (ودنهايم 1990)

إذا كانت معتقداتنا الأساسية إيجابية ومفيدة ، فلا داعي لاتخاذ المزيد من لإجراءات. إذا لم تكن كذلك ، يجب أن نسعى إلى تغييرها ، لأن الحد من المعتقدات الأساسية هو الأسباب الجذرية لتدني احترام الذات. إنهم يشكلون طريقة تعاملنا مع أنفسنا والآخرين ، وحتى كيف يمكن للآخرين أن يعاملونا. لقد وضعوا القواعد التي نعيش بها ونبرة حديثنا الذاتي. (دويك 1995)

عندما لا تتوافق تجاربنا مع معتقداتنا الأساسية ، فإن عقولنا - المصممة دائماً على تجنب التنافر المعرفي - ستلويها حتى تفعل ذلك.

نقطة انطلاق جيدة لاستكشاف المعتقدات الأساسية لعملائك هي صياغة المعتقدات الأساسية CBT. إنه يتبع أساليب وخطوات CBT القياسية ، ويطلب منا تحليل موقف وفكر وشعور ناتج ، ثم تحديد الموضوعات الأساسية وراء أفكارنا ومشاعرنا المتكررة.

اهداف البحث :

يسهدف البحث الحالي التعرف على :

اولاً: التعرف على معتقدات التحكم لدى عينة البحث الكلية .

ثانيا: التعرف على فاعلية برنامج ارشادي جماعي (معرفي- سلوكي) في تغيير المعتقدات غير الواقعية

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بدراسة فعالية برنامج ارشادي لتغيير معتقدات التحكم لدى طلبة الاقسام الداخلية في جامعة سومر كلية التربية الاساسية (الدراسة الصباحية) للعام الدراسي (2019 - 2020) .

تحديد المصطلحات :

- **معتقدات التحكم** : ويقصد بها التكوين او البناء المعرفي الذي يدرك الفرد من خلاله عناصر بيئته الذاتية والموضوعية بحيث يكون تقييم الفرد لقدراته على التحكم بهذه العناصر متوافق مع طبيعتها في الواقع أو غير متوافق مع طبيعتها في الواقع ، ومن هنا تكون هذه المعتقدات واقعية او غير واقعية .

(الصياح، 1999)

- **طلبة السكن الداخلي**: ويقصد بهن الطلبة الجامعيات المسجلات في القسم الداخلي للفصل الدراسي الاول من العام الدراسي 2019-2020 .

- برنامج الارشاد الجماعي :

1- ويقصد به البرنامج الذي اعدته الباحثة لغرض تغيير معتقدات التحكم الغير واقعية لدى افراد العينة ويعتمد على نظريات الارشاد النفسي النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية والنظرية السلوكية المعرفية والنظرية الواقعية وقد تضمن 9 جلسات ارشادية . (مزهرة، 2002)

2- الأميري 2001

مجموعة من الانشطة المخططة يسودها جو من الاحترام والتقدير تهدف إلى مساعدة الطلاب في التعامل الفعال مع مشكلاتهم الأسرية والاجتماعية والاقتصادية والصحية والدراسية والعاطفية لغرض خفض الضغوط النفسية المرتبطة بها . (الاميري، 2001) .

3- مجموعة من الأنشطة والفعاليات المخطط لها وضعت في جلسات منتظمة لخفض

مستوى الشعور بالخجل لدى الطالبات وفق جدول زمني محدد . (الحياي، 1989)

٤- مجموعة من الأنشطة المخططة يسودها جواً من الاحترام والتقدير تهدف الى مساعدة المسترشدين من التعامل مع مشكلاتهم وتدريبهم على اتخاذ القرارات المناسبة وايجاد الحلول اللازمة وتنمية قدراتهم ومهاراتهم وتقدير اتجاهاتهم . (شعبان ، ٢٠٠٤)

التعريف النظري: التعريف النظري للبرنامج الإرشادي

سلسلة من الأنشطة والخطوات العلمية التي يضعها المرشد ويهدف من خلالها تقديم فعاليات وانشطة وخدمات إرشادية لمساعدة الطلبة في حل مشكلاتهم المختلفة .

التعريف الإجرائي للبرنامج الإرشادي

مجموعة من الأنشطة والفعاليات المخطط لها وضعت في جلسات منتظمة لخفض مستوى الشعور بالخلج لدى الطالبات وفق جدول زمني محدد .

الفصل الثاني الاطار النظري والدراسات السابقة :

اولاً: مفهوم معتقدات التحكم :

صيغ مفهوم معتقدات التحكم لتفسير وتوضيح بعض السلوكيات التي يقوم بها الفرد والتي تهدف للتحكم والسيطرة على عناصر محيطه الخارجي والداخلي ، ولقد نشأت لنفس الغرض تقريبا مصطلحات ومفاهيم عديدة هدفت الى تفسير وشرح التحكم في حالاته المختلفة ، الامر الذي تطلب التفريق بين معتقدات التحكم والمصطلحات المرادفة لها في المعنى من حيث تتولها للتحكم موضوعا لها ومن اهم هذه المصطلحات :

أ. **الشعور بالسيطرة** : لهذا المصطلح جذور في علم النفس وعلم الاجتماع ويتضمن هذا الاحساس نظرة للذات على انها ذات مؤثرة ونظرة للبيئة على انها مسؤولة عن تلبية حاجات الفرد . ويتم التعامل مع الشعور بالسيطرة على انها سمة ثابتة في الشخصية ويتم بناؤها من خلال خبرة حياة الفرد كاملة . ويمكن تعريفه بانه مركب من المعتقدات حول الاستجابة للبيئة (Sink,ch,1999,200)

ب. **مركز التحكم** : وهو احد المفاهيم التي اشتقت من نظرية التعلم الاجتماعي لجوليان روتر في الخمسينيات من القرن الماضي ويعتبر من المفاهيم المؤسسة لنشوء معتقدات التحكم . ويعرف مركز التحكم بأنه توقع معمم يشمل عدد كبير من المواقف التي ترتبط بسيطرة الافراد على ما

يحدث لهم في بيئتهم او عالمهم الشخصي مقابل الافتقار الى مثل هذه السيطرة . وبذلك ينطلق مفهوم مركز التحكم من افتراض مفاده ان الطريقة التي يسلكها الافراد تتأثر الى حد بعيد بما يدركه هؤلاء الافراد من علاقات سببية بين السلوك وتوابعه . (الصباح ، 1999).

ج. **التحكم المدرك** : وهو مفهوم آخر لمعالجة موضوع التحكم تطور بوصفه خطوة أكثر تقدماً من مفهوم مركز التحكم وهو يعرف بأنه قدرة الفرد على التحكم كما يدركها بشكل واع بغض النظر عن قدرته الحقيقية على التحكم ، ويدل أيضاً على قابلية الفرد لتحقيق السلوك المطلوب في مهمة ما . ويشكل التحكم المدرك عامل أساسي من عوامل تنظيم المعرفة الانسانية والدافعية والانفعالية التي تعد أمراً حاسماً في تكوين المعتقدات التوقعية والفعالة اللازمة لتدارك المواقف والخبرات المختلفة التي يتعرض لها الانسان (Tanaka,k& yamanchi,2000).

ثانيا : النظريات التي فسرت مفهوم معتقدات التحكم :

١- النظرية السلوكية المعرفية (اتجاه بيك):

يرى بيك ان المشكلات النفسية ليست نتاج قوة خفية بل هي نتاج عمليات عادية مثل التعلم الخطأ والاستدلال المغلوطة المبنى على معلومات غير كافية أو غير صحيحة . كما أن التفكير قد يكون وهماً لأنه مستمد من مقدمات منطقية مغلوطة . ويرى بيك ان المشكلات النفسية يكن ان تحل عن طريق تصحيح المفاهيم الخاطئة . وعلى المعالج المعرفي أن يبحث مريضه على تصحيح أفكاره الخطأ مستخدم تقنيات خاصة بحل المشكلات ، فمشاكل المريض مستمدة من تحريفات معينة للواقع مبنية على مقدمات منطقية ومفاهيم غير صحيحة . وتنشأ هذه التحريفات نتيجة تعلم ناقص أثناء مراحل النمو ، والحل هو ان يساعد المريض على أن يتعرف على افكاره المغلوطة وان يتعلم طرقاً أكثر واقعية لصياغة خبراته .

وقد افترض بيك وجود ما اسماه الأفكار الأوتوماتيكية السلبية ، التي تعمل وسيطاً بين المنبه الخارجي أو الداخلي والاستجابة ، ووجد أن لهذه الافكار خصائص مشتركة ، فقد كانت واضحة ومختزلة ولا تتوجه الى موضوع محدد وخالية من التسلسل المنطقي وتظهر تلقائياً ، كما أنها تبدو لصاحبها مقبولة ومعقولة ويسلم بصحتها دون ارتياب . وقد وجد بيك خلال ممارساته العيادية أن هذه الافكار السلبية هي التي تقف وراء السلوك المضطرب (بيك، 2000).

٢. النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية (اليس) .

يرى أليس أن الطريقة التي ندرك بها الأشياء وليست الأشياء بذاتها هي التي تحدد سلوكنا ، اي ان الأفكار والمعتقدات التي يكونها الافراد عن الأشياء والأشخاص والموضوعات هي التي تثير الاضطراب النفسي لدى الفرد . لذا فأن الكثير من الاضطرابات تعتمد الى حد بعيد على وجود أفكار ومعتقدات خاطئة يكونها الفرد عن ذاته وعن الآخرين وعن العالم المحيط به . فسلوك الشخص ينبع من افكاره والاضطرابات ناتجة عن وجود أفكار ومعتقدات خاطئة لدى الفرد وبالتالي يكون تحسن الفرد مرهون بتغيير طريقة تفكيره غير العقلاني وغير المنطقي . ويسعى الارشاد العقلاني الانفعالي السلوكي الى مساعدة الفرد في التغلب على الأفكار المنطقية واستبدالها بأفكار منطقية وعقلانية وذلك من منطلق وجود علاقة وثيقة بين مكونات الشخصية والجوانب المعرفية والسلوك (حسن ، 2004) .

٣. النظرية المعرفية (مكينبوم) :

قام مكينبوم بأبحاث عديدة توصل في نهايتها الى ان الاحاديث الذاتية الظاهرة والداخلية تؤثر على السلوك أي ان الأشياء التي يقولها الناس لا نفسهم تحدد ما يقومون به من أنماط سلوكية ، فسلوك الانسان يتأثر بالجوانب المختلفة لا نشطته والتي توجه بتكوينات متنوعة كالجوانب المعرفية والتفاعلات الاجتماعية ، ويعتبر الحديث الداخلي او المحادثة الداخلية أحد هذه الانشطة او التكوينات

٤. نظرية التصور الخاطئ (ريمي)

ترتكز نظرية ريمي على فرضية التصور الخاطئ التي تعتبر أن الاضطراب هو نتيجة معتقدات او قناعات خاطئة عن الذات والواقع .ويكون الهدف من الارشاد هو تغيير التصورات الخاطئة لدى المسترشد ، الامر الذي يؤدي الى تحسين التوافق . ويقرر فرض التصور الخاطئ أنه اذا كان من الممكن تغيير التصورات التي يظهرها المسترشد والمتصلة بمشكلاته النفسية في اتجاه يحقق لها دقة اكبر بحيث تصبح مرتبطة بواقعه ، فانه من المتوقع أن تزول جوانب سوء التوافق لديه . والواقع الذي يشير اليه الفرض ليس الواقع الموضوعي وانما الواقع كما يدركه المسترشد (الشناوي ، 1994) .

ثالثا: الدراسات السابقة

١. دراسة (حراشنة، 1987) :

الافكار اللاعقلانية ، وقد هدفت الدراسة الى التعرف على مدى انتشار الافكار والمعتقدات اللاعقلانية بين الأردنيين والأمريكيين ، واثرت كل من الثقافة والجنس في التفكير اللاعقلاني . بلغت عينة الدراسة ٤٠٠ طالب وطالبة من البكالوريوس في الجامعة الاردنية و ٤٤٠ طالب وطالبة من جامعة ولاية كارولينا الشمالية ، واستخدم في الدراسة اختبار الريحاني للأفكار العقلانية واللاعقلانية . وقد اثبتت نتائج الدراسة أن الأردنيين اكثر تقبل للأفكار اللاعقلانية من الأمريكيين بغض النظر عن الجنس ، ودلت النتائج أيضا على وجود أثر ذو دلالة احصائية لعامل الثقافة على التفكير اللاعقلاني .

٢. دراسة (lachman,2000):

التأثيرات المعرفية الاجتماعية على تعلم تنظيم الذات اثر معتقدات التحكم الفعالة والأهداف الأكاديمية على المخرجات المتعلقة بالإنجاز ، وقد هدفت الى معرفة ما اذ كانت الأهداف الأكاديمية تتوسط العلاقة بين معتقدات التحكم ومخرجات الإنجاز الأكاديمية . اما عينة البحث فقد بلغت ١٢٠ طالب من المدرسة المتوسطة واستخدم الباحث مقياس لمعتقدات التحكم الفعالة ومقياس للأهداف الأكاديمية ومقياس للدافعية وقلق الاختبار ومقياس للأداء المدرسي . وتوصلت الدراسة الى انه الاختلافات الفردية في معتقدات التحكم ادت الى الاختلافات في الانجاز المدرسي وقد ظهر بخاصة تأثير المعتقدات المتعلقة بالقابلية الشخصية وطبيعة النجاح الأكاديمي .

٣. دراسة (Miller,2003) :

العلاقة بين معتقدات التحكم والأداء المعرفي في ازمة منتصف العمر . هدفت الدراسة الكشف عن المدى الذي يعزى به اختلاف مستويات الوظائف المعرفية الى الفروق بين الأفراد في معتقدات التحكم وذلك لدى عينة من الأفراد في ازمة منتصف العمر . وقد بلغت عينة البحث ٣٠٢ فرد من بوسطن . وقد استخدم الباحثان اختبار وكسلر للراشدين واختبار سلسلة الاحرف لسكاي وثورستون واداة لقياس معتقدات التحكم من اعداد لاتشمان وويفر . وقد دلت النتائج على أن الأفراد في منتصف العمر يتمتعون بوظائف معرفية جيدة وعالية بالمقارنة مع الاعمار الأقل ، ولكن لديهم درجات منخفضة على مقياس معتقدات التحكم بالمقارنة مع الاشخاص الأصغر سنا ومن ناحية أخرى فقد ارتبطت معتقدات التحكم العالية بأداء معرفي وظيفي عالي .

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته

تناول الباحث في هذا الفصل عرضاً للإجراءات المتبعة في تحقيق أهداف البحث التي وردت في الفصل الأول من ناحية تحديد منهج الدراسة - مجتمع الدراسة - عينة الدراسة - أدوات الدراسة - الوسائل الإحصائية المستخدمة فيها.

١- مجتمع الدراسة: لقد تكون مجتمع الدراسة الحالية من طلبة الاقسام الداخلية- جامعة سومر للعام الدراسي ٢٠١٩-٢٠٢٠ وكان عددهم (٣٠٠) طالب

١-عينة الدراسة: لكي تكون عينة التطبيق النهائي ممثلة لمجتمعها الأصلي المبحوث والخاضع للبحث، فقد تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة-، وبذلك اصبح عدد افراد العينة (١٤٠) طالبة تمثل عينة التطبيق النهائي- و (٥٠) طالبا تمثل عينة الاستطلاع النهائي وتشكلت منها مجموعتين تجريبية واخرى ضابطة بعدد ١٢ طالب لتطبيق البرنامج الارشادي بعد اخذ موافقتهم بذلك

٢- ادوات البحث :استعان الباحثان بقياس معتقدات التحكم وبرنامج ارشادي جماعي يهدف الى تغيير معتقدات التحكم غير الواقعية بالاعتماد على تقنيات واساليب من عدة نظريات في الارشاد النفسي وهي النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية والنظرية السلوكية المعرفية وفيما يلي عرض هذه الادوات:

اولا: مقياس معتقدات التحكم

استعان الباحثان بمقياس معتقدات التحكم الذي يتناسب مع مجتمع الدراسة وان المقياس من اعداد (بدره، ٢٠٠٤) -وهو من المقاييس الحديثة التي وضعت لقياس نمط من المعتقدات الخاصة بالتحكم وان هذا المقياس يعطي فكرة واضحة وعن كيفية رؤية الفرد للاحداث المحيطة وعناصره من حيث قدرته على التحكم . الامر الذي يساعد الطالب على معرفة وتصحيح المعتقدات الخاطئة

اجراءات الصدق والثبات:

صلاحية الفقرات:

من أجل التحقق من صلاحية الفقرات في قياس ما وضعت لقياسه قام الباحث بعرض المقياس الكلي والمكونات السلوكية لهذه الاضطرابات على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال الطب النفسي والصحة النفسية وعلم النفس والبالغ

عدددهم (١١) خبيراً وطلب منهم تحديد صلاحية الفقرات وإمكانية تطبيقها على طلبة الجامعة وفي ضوء ملاحظاتهم وآرائهم عولجت فقرات وعدلت البعض الآخر منها، وذلك أما أن تكون متشابهة من حيث المضمون أو أنها لا تقيس السلوك

تحليل الفقرات إحصائياً:-

الصدق الإحصائي - صدق المقارنة الطرفية

تمثل القوة التمييزية للفقرة إحدى الخصائص السايكومترية الأساسية التي يمكن الاعتماد عليها في تقويم الفقرة من حيث كفاءتها في قياس السمة المراد قياسها من خلال قدرتها في التمييز بين الأفراد ذوي المستويات العليا والدنيا في الخاصية المراد قياسها وكان المقياس متكوم من ٤٥ فقرة حيث سقطت ٣ فقرات بسبب القيمة التائية الغير دالة إحصائياً

ويهدف التحليل الإحصائي للفقرات إلى التحقق من دقة الخصائص القياسية لها التي لا تقل أهميتها عن أهمية الخصائص القياسية (السيكومترية) للمقياس ، لان الخصائص القياسية تعتمد إلى حد كبير على خصائص فقراته إذ تكشف هذه الخصائص عن قدرتها على قياس ما وضعت لأجل قياسه، (Smith ,1966 , p : 69). والجدول الآتي يوضح ذلك

جدول (١)

القيمة الجدولية بمستوى ٠.٠٥ تساوي ١.٩٨	القيمة التائية	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا	
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي
	(*) ٨,٠٠٦	٠,٥٨٠	١,٦٥٥	٠,٨٧٨	٢,٨٠٨
	(*) ٢,٥٤٥	٠,٥٦٣	١,٤٥١	٠,٨٥٣	١.٨١٣

وتبين ان هناك فروق دالة إحصائياً بين اعلى الدرجات وادنى الدرجات.

وقد سقطت ثلاث فقرات لكونهما حصلوا على قيمة تائية اقل من الجدولية البالغة

(١.٩٦٠)

الثبات ومؤشراته Reliability

على الرغم من ان الصدق يعد اهم من الثبات في المقاييس والاختبارات النفسية لكونه يعني الدقة في درجات فقرات المقياس الذي يفترض أن يقيس ما يجب قياسه، إلا أن الثبات يعد أيضاً من المؤشرات الضرورية للمقياس الموضوعي، كونه يشير الى الأتساق في مجموعة من درجات الفقرات التي قاست فعلاً ما يجب قياسه ، إلا أن حساب الثبات يعد أمراً ضرورياً أيضاً حينما يتوفر للمقياس صدق تام، وقد اكتفى الباحث بطريق واحدة لثبات المقياس وهي:

طريقة إعادة الاختبار Test- Re- test

أن طريقة إعادة الاختبار، تعني تكرار تطبيق نفس الصورة على المجموعة من المفحوصين لفترة زمنية لا تتجاوز الاسبوعين أو ثلاثة أسابيع، إذ قام الباحث بتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية الثانية وعددها (٥٠) طالبة، وبعد اسبوعين من التطبيق الأول ، أما الإداة الاحصائية ، فقد استعان الباحث بمعامل ارتباط بيرسون لحساب معامل الارتباط بين درجة التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني

وكانت (٧٧)

الصورة النهائية لمقياس -معتقدات التحكم

يتألف المقياس من محورين - هما - مقياس المعتقدات العقلانية ويتألف من (٢١) فقرة والمعتقدات الغير عقلانية ويتألف ايضا من (٢١) فقرة بعد أن تم ايجاد أكثر من نوع من أنواع الصدق، وذلك على اعتبار أن الصدق يمثل صلاحية وسلامة ومقدرة المقياس على قياس ما صمم من اجل قياسه من صفة أو خاصية ، وإيجاد معامل ثبات وجميعها مقبولة ويمكن الاعتماد عليها في التطبيق.

من خلال ذلك اصبح المقياس جاهز للتطبيق بصورته النهائية على افراد عينة ألبحث

نظام التدرج في المقياس :

أعتمد الباحث نظام ليكرت الثلاثي (٤-٣-٢-١) والتي ينطبق على (موافق تماما - غالبا - احيانا - غير موافق - ابداء) على التوالي، علما بأن الوسط الفرضي هو ٥٢,٥ لكل مجال

لقد استعان الباحثان بالوسائل الإحصائية الآتية

1. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين
T- test for two independent samples.-
- 2.- معامل ارتباط بيرسون
Person's Correlation- Coefficient -
3. الاختبار التائي لعينه ومجتمع

(زب 2001، ص66)(عيدان وآخرون ، 988 ص 160)

ثانيا: برنامج الارشاد النفسي الجماعي لتغير معتقدات التحكم غير الواقعية

قام الباحثان بتطوير برنامج ارشاد نفسي جماعي لتغيير معتقدات التحكم غير الواقعية بلاعتماد على عدة نظريات في الارشاد النفسي هي العقلانية الانفعالية والسلوكية المعرفية وكذلك اطلع على عدة برامج في الارشاد النفسي حيث تكون البرنامج من (9) تسع جلسات ارشادية ومدة الجلسة (90) دقيقة واعد هذا البرنامج ليتلائم مع مستويات الطلبة وقد تم عرض البرنامج على خمسة من المتخصصين في الصحة النفسية والارشاد النفسي وعلم النفس التربوي وفيما يلي ملخص عن النشاطات التي اشتمل عليه البرنامج الارشادي:

بدأت عملية الارشاد بتاريخ ٢٠١٩/١٠/٢ وانتهت بتاريخ ٢٠١٩/١٢/٦ حيث حدد يومي الاحد والأربعاء للقاء المجموعة التجريبية وقد استمر تطبيق البرنامج الارشادي لستة اسابيع بمعدل جلستين اسبوعيا وبواقع ٩٠ دقيقة للجلسة الارشادية الواحدة

الجدول الزمني لاجراء الدراسة

جدول (٢)

المجموعة	بداية الدراسة	فترة المعالجة	نهاية
المجموعة	٢٠١٩/١٠/٢	٩ جلسات ارشاد نفسي	٢٠١٩/١٢/٦ الدراسة
التجريبية	القياس القبلي	٩ جلسات ارشاد نفسي	القياس البعدي
الضابطة	القياس القبلي	لا توجد معالجة	القياس البعدي

تصميم الدراسة: الدراسة التجريبية متكومة من متغيرين احدهما المتغير المستقل وهو فاعلية برنامج الارشاد النفسي الجماعي والمتغير التابع وهو اداء عينة الدراسة على مقياس معتقدات التحكم غير الواقعية

المعالجة الاحصائية: ادخال البيانات الى ذاكرة الحاسوب ومن ثم تحليلها باستخدام الحزمة الاحصائية (spss)-، وللإجابة على اسئلة الدراسة تم استخراج المتوسطات والانحرافات المعيارية واختبار (ت)

الفصل الرابع - عرض النتائج

تتضمن هذا الفصل لعرض النتائج التي اسفرت عنها الدراسة حول فاعلية برنامج ارشاد جماعي في تغيير معتقدات التحكم غير الواقعية وحاولت الدراسة الاجابة على الاسئلة الاتية :

١- ما نوع معتقدات التحكم المتبعة لدى طلبة الاقسام الداخلية ؟

٢- ما فاعلية برنامج الارشاد النفسي القائم على الارشاد العقلاني الانفعالي (المعرفي - السلوكي) في تغيير معتقدات التحكم الغير واقعية لدى افراد العينة

وللإجابة على السؤال الاول : ما نوع معتقدات التحكم المتبعة لدى طلبة الاقسام الداخلية ؟

قام الباحثان باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة من فقرات الاداة الخاصة بمقياس معتقدات التحكم ولجعل عرض المعلومات ميسرا تناول الباحثان فقرات كل بعد بمفرده مستندا على المعيار التالي في تقدير الدرجات (1- 1_ 1.0 غير موافق ابدأ، 1.0 - 2.0 غير موافق، 2.0 - 3.0 موافق، 3.0 - 3.5 موافق تماما) كما يلي

الجدول (3)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات افراد المجتمع على مقياس معتقدات التحكم الواقعية

ت الفقره	متوسط الاجابة	الانحراف المعياري	التقدير
1	2	0.76	غير موافق
2	2.5	0.86	موافق
3	2.9	0.74	موافق
4	2	0.96	غير موافق
5	3	0.58	موافق
6	2.9	0.49	موافق
7	2.4	0.66	غير موافق
8	2.6	0.76	موافق
9	2.5	0.64	موافق
10	2.2	0.59	غير موافق
11	2.3	0.49	غير موافق
12	2.7	0.59	موافق
13	2.5	0.66	موافق
14	2.2	0.87	غير موافق
15	2	0.59	غير موافق

موافق	٠.٧٩	٣	١٦
موافق	٠.٤٠	٣	١٧
موافق	٠.٨٨	٢.٨	١٨
موافق	٠.٧٨	٢.٧	١٩
موافق	٠.٧٧	٢.٨	٢٠
موافق	٠.٧٩	٢.٥	٢١

يتضح من الجدول (٣) ان المتوسطات الحسابية لجميع الفقرات تتراوح ما بين (٢-٣.٣) وهي متوسطات متذبذبة وتشير الى ان الافراد مختلفين ومتراوحين في درجات موافقاتهم الى ما تتضمنه الفقرات وتشير الى ان معتقدات التحكم لدى طلبة الاقسام الداخلية واقعية بدرجة متوسطة وكان متوسط درجات الطلبة على هذا المقياس (٤٢) وهذا الرقم يشير الى ان الطلبة غير موافقين بشكل عام على مضمون فقرات المقياس

ثانيا: فيما يخص معتقدات التحكم غير الواقعية فقد كانت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية كما في الجدول (٤)

الجدول (٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات افراد المجتمع على مقياس معتقدات التحكم غير الواقعية

ت الفقرات	متوسط الاجابة	الانحراف المعياري	التقدير
١	٢.٨	١.٢٣	موافق
٢	٣.٢	٠.٦٤	موافق
٣	٢.٨	١.١٣	موافق
٤	٢.٨	٠.٨١	موافق
٥	٢.٦	٠.٧٣	موافق
٦	٢.٦	١.٤٤	موافق

موافق	٠.٦٣	٣.٢	٧
موافق	١.٢١	٢.٧	٨
موافق	٠.٦٥	٣.٢	٩
موافق	٠.٨٦	٢.٨	١٠
موافق	٠.٥٤	٢.٧	١١
موافق	٠.٨١	٣	١٢
موافق	١.١١	٢.٦	١٣
موافق	٠.٨٧	٣	١٤
موافق	٠.٦٦	٢.٩	١٥
موافق	٠.٧١	٢.٨	١٦
موافق	٠.٥٩	٣	١٧
موافق	٠.٦٢	٢.٨	١٨
موافق	٠.٨٢	٢.٦	١٩
موافق	٠.٦٧	٣	٢٠
موافق	٠.٥٥	٢.٦	٢١

يتضح من الجدول اعلاه ان المتوسطات الحسابية لجميع الفقرات تتراوح من ٢.٦ الى ٣.٢—وهي متوسطات مرتفعة وتشير الى ان افراد مجتمع الدراسة يميلون بشكل عام الى اعتناق معتقدات تتحكم غير واقعية وانهم موافقين على مضامين فقرات المقياس وكان متوسط درجات الطلبة على هذا المقياس (٦٣) وهذا الرقم يشير الى ان الطلبة موافقات بشكل عام على مضمون فقرات المقياس

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (حراشة، ١٩٨٧)

الاجابة على السؤال الثاني: ما فاعلية برنامج الارشاد النفسي الجماعي في تغيير معتقدات التحكم غير الواقعية لدى افراد العينة

قام الباحثان بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية للدرجات القبليّة والبعدية لاداء المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس معتقدات التحكم بوضعها الجدول

الجدول (٥)

المتوسطات والانحرافات المعيارية للدرجات القبليّة والبعدية لاداء المجموعة التجريبية

الاختبار البعدي / التجريبية			الاختبار القبلي / التجريبية		
انحراف	متوسط	البعد	انحراف	موسط	البعد
معياري	حسابي		معياري	حسابي	
١.٤	٨٨		١.٠٩	٤٧	الواقعية
٠.٨	٤٨		١,٤٧	٨٢	غير الواقعية

جدول (٦)

المتوسطات والانحرافات المعيارية للدرجات القبليّة والبعدية لاداء المجموعة الضابطة

بعدي / ضابطة		الاختبار القبلي / الضابطة		
انحراف	متوسط	انحراف	موسط	البعد
معياري	حسابي	معياري	حسابي	
١.١	٤٦	٠.٩	٤٨	الواقعية
١.٤	٧٩	١.٥٥	٧٩	الغير واقعية

يلاحظ من دراسة الجدولين اعلاه وجود فروق ظاهرية في متوسطات اداء افراد المجموعة التجريبية على مقياس ببعدية الواقعي والغير واقعي وبشكل عام يلاحظ انخفاض في متوسط درجات معتقدات التحكم غير الواقعية على المقياس البعدي لدى افراد المجموعة التجريبية بينما ظهر فروق طفيفة في متوسطات درجات افراد المجموعة الضابطة على المقياس البعدي مقارنة مع المقياس القبلي

وللكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات الاداء القبلي للمجموعة التجريبية والضابطة على بعد

معتقدات التحكم غير الواقعية استخدم

اختبار - ت (t- test) والجدول التالي يوضح نتائج الاختبار

(٧)

نتائج الاختبار التائي لافراد المجموعتين التجريبية والضابطة على بعد معتقدات التحكم غير

الواقعية (الاختبار القبلي)

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت-المحسوبة
المجموعة التجريبية	٧٩	١.٤٢	١.٨٨
المجموعة الضابطة	٧٢	١.٧٧	

نلاحظ من الجدول السابق ان نتائج الاختبار التائي تشير الى عدم وجود فروق ذات دلالة

احصائية بين متوسطات اداء افراد المجموعتين التجريبية والضابطة على بعد معتقدات التحكم غير

الواقعية حيث بلغت قيمة الاختبار التائي ١.٨٨-وهي قيمة غير دالة احصائية عند مستوى دلالة

احصائية(٠.٠٥)

جدول (٨)

نتائج اختبار ت لاداء افراد المجموعتين التجريبية والضابطة على بعد معتقدات التحكم غير

الواقعية (الاختبار البعدي)

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت-المحسوبة
المجموعة التجريبية	٤٤	٠.٩	٤٤.٣١
المجموعة الضابطة	٧٨	١.٤	

			الضابطة
--	--	--	---------

نلاحظ من الجدول السابق ان نتائج الاختبار التائي تشير الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات اداء افراد المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبار البعدي لمقياس معتقدات التحكم غير الواقعية حيث بلغت قيمة الاختبار التائي ٤٤.٣١- وهي قيمة دالة احصائية عند مستوى دلالة احصائية (٠.٠٥)

وتشير النتائج السابقة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسطات لصالح المجموعة التجريبية حيث انخفضت درجات المجموعة التجريبية بشكل دال احصائي على مقياس معتقدات التحكم غير الواقعية مقارنة بالمجموعة الضابطة هناك فروق طفيفة وهذه النتائج تتفق مع الاطار النظري كما تتفق مع دراسة (الريحاني، ١٩٧٨)

جدول يوضح أنشطة برنامج الارشاد النفسي

الجدول (٩)

نوع النشاط	الفعاليات والتفاصيل
الهدف العام للبرنامج	تغيير معتقدات التحكم غير الواقعية لدى افراد المجموعة التجريبية
الاهداف الفرعية للبرنامج	تدريب الطلبة على بعض المهارات وهي مهارة الاصغاء ومهارة الحديث مع استخدام اساليب النظرية العقلانية والانفعالية السلوكية والمعرفية وقد اشتمل البرنامج على الاستراتيجيات التدريبية منها التغذية الراجعة ولعب الدور والنمذجة والتعزيز الاجتماعي واستبدال المعتقدات غير الواقعية
جلسات البرنامج	ج١/ جلسة تعارف بين المرشد والطلبة وباء علاقات ايجابية بين الطرفين لتصحيح التوقعات الخاطئة
	ج٢/ هدفت الجلسة تدريب الطلبة على مهارات التحدث عن الذات ومهارة الاصغاء وتدخلها نماذج بعض الامثلة التي تساعد على اتقان المهارتين
	ج٣/ هدفت الجلسة تعريف الطلبة بنظرية اليس لايضاح الدور التي تلعبه المعتقدات والافكار العقلانية واللاعقلانية في سلوك الفرد وتم انهاء الجلسة

باعطاء الواجب البيتي	
ج4/هدفت الجلسة الى مناقشة الفكرة الالعقلانية وهي- ان يكون الفرد على درجة عالية من الكفاءة ليكون ذا اهمية وانتهت الجلسة باعطاء الواجب البيتي	
ج5/هدفت الجلسة للا مناقشة الفكرة الالعقلانية التالية -من الضروري ان يكون الشخص محبوبا مع تلقي التغذية الراجعة من الطلبة وانتهت الجلسة بالواجب البيتي	
ج6/مناقشة الفكرة الالعقلانية التالية انه لمن النكبات ان تسير الامور على غير ما يريده مع التركيز البدائل الايجابية واعطاء الواجب البيتي	
ج7/مناقشة الفكرة الالعقلانية ان الضيق والانزعاج ينجمان عن ظروف خارجية لايستطيع الفرد ان يتحكم بها والتركيز على الاحاديث الذاتية في تغيير الافكار والسلوكيات مع اعطاء واجب بيبي	
ج8/تعريف الطلبة بمفهومي الواقعية وغير الواقعية مع اعطاء الواجب البيتي	
ج9/تعريف الطلبة بمفهوم المجال الشخصي وعلاقته ومعتقدات التحكم حيث يساهم في تغيير المعتقدات مع اعطاء الواجب البيت	

الفصل الخامس :

مناقشة النتائج :

يتضمن هذا الفصل مناقشة النتائج التي اسفرت عنها الدراسة حول فاعلية برنامج ارشاد جمعي في تغيير معتقدات التحكم غير الواقعية المتبعة لدى طلبة الاقسام الداخلية وقد حاولت الدراسة الاجابة عن الاسئلة الاتية

- ١- ما نوع معتقدات التحكم المتبعة لدى طلبة الاقسام الداخلية ؟
- ٢- ما فاعلية برنامج الارشاد النفسي القائم على الارشاد العقلاني الانفعالي السلوكي والارشاد المعرفي السلوكي في تغيير معتقدات التحكم غير الواقعية لدى افراد العينة
- اولا: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الاول: ما نوع معتقدات التحكم لدى طلبة الاقسام الداخلية ؟

اظهرت النتائج التي تم التوصل اليهما الباحثان وجود درجة منخفضة من معتقدات التحكم الواقعية حيث كان متوسط الدرجات على فقرات المقياس هو ٢ وهو يعتبر عدم الموافقة على فقرات المقياس المعبرة عن واقعية معتقدات التحكم لدى الفرد، كما اظهرت النتائج درجة مرتفعة نسبيا من معتقدات التحكم غير الواقعية لدى طلبة الاقسام الداخلية حيث كان متوسط الدرجات على فقرات المقياس ٣.٢- وهو يعتبر الموافقة على ما يتضمنه المقياس المعبر عن عدم واقعية معتقدات التحكم لدى الطلبة

وهذه النتائج تشير الى ان طلبة الاقسام الداخلية يملن الى اعتناق معتقدات تحكم غير واقعية وهي تشكل ظاهرة في مجتمع الدراسة ويرجع الباحثان النتيجة الى عوامل التنشئة الوالدية المبكرة والعوامل الثقافية الاخرى التي تعزز وتشجع التفكير غير المنطقي وغير الواقعي وغير العقلاني وتتفق هذه النتيجة مع الاطار النظري ودراسة الريحاني (١٩٨٧) ودراسة (ميلر، ٢٠٠٠)

ثانيا :مناقشة النتيجة المتعلقة بالسؤال الثاني: ما فاعلية برنامج ارشاد جماعي(معرفي-سلوكي)

اظهرت النتائج التي توصل اليهما الباحثان الى وجود فاعلية للبرنامج الارشاد الجماعي القائم على الارشاد العقلاني الانفعالي في تغيير معتقدات التحكم غير الواقعية لدى افراد المجموعة التجريبية حيث اشارت نتائج اختبار (t- test) الى وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة . . . ٥

بين متوسطات الاداء البعدي لافراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس معتقدات التحكم غير الواقعية لصالح المجموعة التجريبية، وهذه النتائج تشير الى ان البرنامج الارشاد الجماعي القائم على على الارشاد العقلاني الانفعالي السلوكي والارشاد الواقعي قد ساعد على تغيير معتقدات التحكم غير الواقعية لدى افراد المجموعة التجريبية ويرجع الباحثان هذه النتيجة الى كون الافكار

والتقنيات والتدريبات التي استخدمت في البرنامج الارشادي كانت فعالة وناجحة في تحقيق غرض الدراسة وهذه النتيجة تتفق مع الاطار النظري والنظريات المفسرة للافكار اللاعقلانية وامكانية تغييرها

التوصيات والمقترحات:

التوصيات:

تعيين مرشد نفسي في كل سكن جامعي (الاقسام الداخلية) للتعامل المشكلات الموجودة

المقترحات :

يقترح الباحثان بالقيام بدراسة على فئات اخرى من الجنسين لكلية الطب البشري - والصيدلة وبنفس المتغيرات- القيام بدراسة تجريبية اخرى لدراسة فاعلية هذا البرنامج على فئات اخرى مثل الشباب الجامعي والاسر المشكلة والخلافات الزوجية

الاستنتاجات:

١- ان قسم من طلبة الاقسام الداخلية يلجئون الى لمساندة الذاتية لتحمل وتجاوز الضغوط وفيما يتعلق بالطلبة ،غالبا ما يستخدمون استراتيجيات توافق مركزة على العواطف وان الطلبة يختزنون تحمل الظروف والمشكلات والسكوت عنها ويعتقدون ان وجودهم بالسكن الجامعي هي حالة مؤقتة لا تستحق التضحية او المغامرة وبالتالي يلجئون الى الحد الادنى من الوسائل التي تضمن لهم الحد الادنى من التوافق .

١- ان التقويم المستمر من الاداء كبعد قد يمكن الطالب تجاوز تحمل الفشل واحساس الطالب بالنجاح كما يقود الطالب الى احتواء المشتتات الشخصية التي تتنافس مع التحصيل

المصادر

- ابراهيم، عبد الستار (١٩٩٤) :العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث ، اساليبه وميدان تطبيقه. القاهرة، دار الفجر.
- الاميري ، احمد علي محمد (٢٠٠١) ، فعالية برنامج إرشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية ، كلية التربية ،الجامعة المستنصرية ، أطروحة دكتوراة غير منشورة.
- بيك- ارون ،٢٠٠٠: العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية و ترجمة عادل -- مصطفى ومراجعة غسان يعقوب - بيروت- دار النهضة العربية
- بدره،سهاد(٢٠٠٦) :اثر برنامج ارشادي جماعي في تغيير معتقدات التحكم واستراتيجية التوافق لدى عينة منطلبة السكن الجامعي ذات النظامين في جامعة اليرموك
- بدره ، سهام سمير (٢٠٠٦) : اثر برنامج ارشاد جماعي في تغيير معتقدات التحكم واستراتيجية التوافق لدى عين من طلبةت سكن ذات النطاقيين في جامعة اليرموك.جامعة اليرموك، كلية التربية
- . الجراح،عبد الناصر (٢٠١٠): العلاقة بين التعلم المنظم ذاتيا والتحصيل الاكاديمي لدى عينة من كلية جامعة اليرموك/ المجلة الاردنية في العلوم التربوية -مجلد ٦ عدد ٤ /
- الجسماني، العلي(١٩٩٤):علم النفس وطبقاته الاجتماعية والتربوية- بيروت-الدار العربية للعلوم
- حسن،طه عبد العظيم (٢٠٠٤) : الارشاد النفسي (النظرية والتطبيق والتكنولوجيا)،عمان، دار الفكر
- حراحشة، احمد(٢٠٠٣):الضغوط النفسية واستراتيجية التوافق لدى اخوة المعاقين في الاردن- رسالة ماجستير غير منشورة- جامعة اليرموك
- _لحياني ، عاصم محمود (١٩٨٩) _ ، بناء برنامج إرشادي وقائي لبعض أنماط السلوك المنحرف (غش ، سرقة، عدوان) لطلبة المرحلة المتوسطة ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة.
- دنهام ، ب. ، ودنهام ، ف. (١٩٩٠). تأثير التفاعل الاجتماعي بين الأم والرضيع أداء مهمة الطوارئ اللاحقة للرضع. تنمية الطفل ، ٦١ ، ٧٨٥-٧٨٣.

- - دويك ، سي (1995): دور التوقعات وتخفيف العجز المكتسب.مجلة الشخصية وعلم النفس الاجتماعي ، 31674-685.

-الريحاني، سليمان(1987) :الافكار اللاعقلانية عند الاردنيين والامريكان: دراسة عبر ثقافية، مجلة دراسات الجامعة .

-زهرا، حامد عبد السلام(2002) :الوجيه والارشاد النفسي، القاهرة ، عالم الكتب

الشناوي، محمد محروس(1994):نظريات الارشاد والعلاج النفسي- القاهرة -دار الغريب

-الشرقاوي، انور محمد(1992) :علم النفس المعرفي المعاصر(ط1)،القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية

- شعبان ، نادية . 2004 / برنامج ارشادي مقترح للنزلاء في مدرسة الفتيات المؤتمر التربوي

الثاني - مركز البحوث التربوية والنفسية ، جامعة بغداد ، وزارة التعليم العالي

-الصباح، محمد ربيع،(1999) :مركز التحكم لدى الاطفال وعلاقته بالقيم الشخصية عند الوالدين، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة دمشق

-الشناوي ، محمد محروس،(1994) :نظريات الارشاد والعلاج النفسي، القاهرة ، دار الغريب

- الصياح ، محمد ربيع(1999):مركز التحكم عند الاطفال وعلاقته بالقيم الشخصية عند الوالدين،رسالة ماجستير غير منشورة- دمشق - كاتكوفسكي ، دبليو ، وكراندال ، ف.ج. (1995). إيمان الأطفال بأنفسهم

والسيطرة على التعزيزات في مواقف التحصيل الفكري الأكاديمي.مجلة تنمية الطفل

تنمية الطفل ، 36،91-109.

- كرانداال ، في ، وكراندال (1993). سلوكيات الأمومة والطفولة تصورات الرقابة الداخلية والخارجية في مرحلة الشباب. في H. M. (ص 53-103). نيويورك

- مزاهرة، رانية عيسى،(2002) : اثر برنامج ارشادي جمعي في خفض العزلة وزيادة السلوك الاجتماعي لدى عينة خاصة من المراهقات، رسالة ماجستير غير منشورة- جامعة اليرموك

المصادر الاجنبية :

- (*Little, miyashita,t,karasawa,2003*):international of behavioral development ,27-1-4-48
- (*lachman(2000)*):cognitive performance and the role of control beliefs in medife,aging,neuropsychology and cognition
- (*Mallaach,R,D,1999*): idenrification of underlying components of academic awareness, metacognition self rugulationI learning
- (*Pering-pering-&staheli(1999)*):health control beliefsin old age relationship with subjective and objective health and health behavior
- (*Robbins & Tank,1978*): A factor analysis of copying behavior , journal of clinical psychology
- (*Sink,ch,1999*): self- regulated and academic performance in middle school children paper presented,Chicago.april
- (*Tanaka,k& yamanchi,2000*): influence of autonomy of perceived control beliefs and self regulated learning n japans undergraduate student –north American –journal of psychology ,2(2) 255-273
- (*Whitty,M,T,2003*):copying and defending age deference in maturity of defense mechanism and copying strategies - Aging and mental health