تأثير اسلوب الحديث الخالي من المشاكل في تنمية المرونة التكيفية لدى طلبة الجامعة

أ.د.كاظم علي هادي الدفاعي **أ.د. أمل إبراهيم حسون الخالدي**

كلية التربية/ الجامعة المستنصرية

المستخلص:

يستهدف البحث الحالي التعرف على تأثير اسلوب الحديث الخالي من المشاكل في تنمية المرونة التكيفية لدى طلبة الجامعة ، ومن أجل تحقيق هذا الهدف تطلب الاجابة على الفرضيات الصفرية الآتية:

أ- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس المرونة التكيفية في الاختبار القبلي.

ب- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس المرونة التكيفية في الاختبار البعدي.

تبنى الباحثان مقياس (Zimmerman, 1994) للمرونة التكيفية والذي ترجمه (الموسوي، 2016) وأجرى له الباحثان صدق ترجمة لتوخي الدقة .

تم تطبيق المقياس على عينة من طلبة الجامعة ، الاقسام الانسانية البالغة (400) طالب وطالبة ، أما العينة التجريبية فقد بلغت (20)طالب وطالبة توزعت بواقع (10) طلبة للمجموعتين التجريبية و (10) طلبة للمجموعتين الضابطة .

وبعد التحليل الاحصائي توصلت النتائج الى ان اسلوب الحديث الخالي من المشاكل قد نمى المرونة التكيفية لدى الطلبة الذين لديهم ضعف فيها . وخرجت الدراسة بمجموعة من التوصيات والمقترحات.

Abstract:

The aim of this study is to find out the effect of the developed problem-free style in the development of adaptive flexibility among university students.

In order to achieve this objective, The answer to the following zero hypotheses require :

a. There are no significant statistical difference between the experimental and control groups on the adaptive elasticity scale in the tribal test.

B. There are no significant statistical difference between the experimental and control groups on the adaptive elasticity scale in the post-test.

The two researchers adopted a scale (Zimmerman, 1994) for adaptive flexibility, which was translated by (al-Moussawi, 2016). The two researchers conducted the sincerity of the translation for accuracy.

The scale was applied to a sample of university students, the Humanities sections (400) students, and the experimental sample was (20) students divided by (10) students of the experimental groups and (10) students of the control groups.

After the statistical analysis, the results found that the developed problem-free talk style developed the adaptive flexibility of students who were weak. The study came out with a set of recommendations and suggestions.

مشكلة البحث وأهميته:

أن الشباب الجامعي يتعرضون لمواقف ضاغطة سواء كانت في المجتمع او الاسرة او البيئة الجامعية مما يفضي الى نشوء مشكلات نفسية واجتماعية ، تتجلى على شكل اضطرابات انفعالية او سلوكيات سلبية حتى يصل الامر الى صعوبة التوافق مع الاخرين او التكيف مع ضغوطات الحياة والتعامل معها بمرونة تسمح لهم الاستمرار في دراستهم دون عقبات .

اذا اشار (Rayam ,2004) الى ان الشباب الذين يتعرضون لمواقف ضاغطة مستمرة يؤدي ذلك الى تبلور مفهوم ذات سلبي ، من خلال شعورهم بالدونية اتجاه الاخرين ، وهذا نتاج ضعف المرونة التكيفية لديهم في مواجهة احداث الحياة الضاغطة . (Rayam And Acltabino , 2009:70)

لقد اشار (Werner , 1999) بأن الشباب الذين لديهم مرونة تكيفية يستطيعون مقاومة الاضطرابات السلوكية والانفعالية الناتجة من المواقف الضاغطة (Werner , 1999:133) بينما الشباب الذين لديهم ضعف في المرونة التكيفية يكونوا عرضة لنشوء اضطرابات انفعالية او سلوكية اذا ما واجهتهم ضغوطات الحياة (Howell ,Etal , 2012 : 480)

فالمرونة التكيفية تسمح للشخص ان يتغلب على ضغوطات الحياة بواسطة التعامل معها على انها عقبات يمكن تجاوزها والتغلب عليها لذا تكمن مشكلة البحث الحالي في الاجابة على التساؤل الاتي (هل المرونة التكيفية تساعد الفرد في التغلب على ضغوطات الحياة) .

لذا يتطلب في البحث الحالي تنمية المرونة التكيفية لدى طلبة الجامعة ، ويتم ذلك من خلال جلسات الارشاد المختصر والمتمثل في اسلوب الحديث الخالي من المشاكل .(George, etal , 1990)

اذ وجد هيز Hayes ان تحدي أو مواجهة المعارف غير التكيفية تقوي في الواقع هذه المعارف ولا تضعفها، وان هدف العلاج القائم على التقبل او الالتزام في الحديث الخالي من المشاكل هو زيادة المرونة التكيفية وان الالتزام بالعمل ضروري لأنه يتضمن اتخاذ قرارات واعية ويقضه لما هو مهم في هذه الحياة ، وما يرغب الفرد أن يعمله حتى يتمكن من تبني حياة خالية من المشاكل والصعوبات (كوري ، 335 : 2011) .

يرى (Rutter, 1985) بأن الافراد الذين يظهرون احساساً كبيراً بفاعلية الذات مع الاحساس بالمرح عندما يواجهون موقف ضاغط معين ، هم اكثر الاشخاص مرونة وقادرون على جذب المساندة الاجتماعية ويظهرون سلوكاً إيجابياً في حل المشكلات ومواجهة الصعوبات والعقبات(Rutter, 1985: 598) .

وفي دراسة اجريت على طلبة الثانوية في امريكا ولاية نيويورك اراد الباحث (Hamil , 2009) التعرف على المرونة التكيفية وعلاقتها بفاعلية الذات في تجاوز الصعوبات والعقبات ، وقد اظهرت الدراسة اربعة مجاميع من الطلبة المرنين والكفوئين ، غير المرنين من المجموعة الرابعة لديهم فاعلية ذات منخفض وقد توصلت الدراسة الى ان الخصائص الشخصية التي ميزت المراهقين المرنين من غير المرنين تتمثل في فاعلية ذات ايجابي والقدرة على اتخاذ استجابات فعالة مرنة في التعامل مع المواقف الصعبة .(Hamil , 2009:59)

وفي دراسة (Bandolos , etal , 2003) اكدوا بأن هناك علاقة دالة ايجابياً بين المرونة والاتقان واهداف الاقدام والاداء (Bandolos, etal, 2003 : 604).

وفي دراسة (السقاف 2004) فقد توصلت الى ان الافراد كلما كان نضجهم الانفعالي وقدراتهم فيها مرونة في التعامل مع المواقف الصعبة ، كانت الاحباطات اقل تأثيراً على سلوكياتهم ، وأن تفكيرهم اكثر عقلانية في التعامل مع المشكلات التي يتعرضون اليها ، ويكونوا معتدلين في التعامل مع المواقف الضاغطة (السقاف ، 2004 : 7).

وبذلك فأن الشباب الذين لديهم خبرات في الحياة يكون لديهم قدر من المهارات الاجتماعية التي تساعدهم في التعامل بمرونة مع المواقف المحبطة ، ومما تقدم يمكن تحديد مبررات البحث الحالي في النقاط الآتية :-

1- تسليط الضوء على المرونة التكيفية وضرورة تنميتها لدى طلبة الجامعة من أجل التعامل بإيجابية مع المواقف الضاغطة التي يتعرضون اليها .

2- ندرة الدراسات التي تناولت اسلوب الحديث الخالي من المشاكل في التصدي للمشكلات التي يتعرض اليها طلبة الجامعة وما ينتج عنها من احباطات قد تؤدي الى فشل طلبة الجامعة في مواصلة دراستهم الجامعية .

3- ان المرحلة الجامعية هي مرحلة مفصلية ، يتطلب الانتباه الى حاجات الطلبة النفسية والجسدية بما يحقق سبل اشباعها من أجل تجاوز الاحباطات الناتجة من ضغوطات الحياة وهذا البحث سلط الضوء على حاجات الطلبة .

4- توافر أداة تتمثل في البرنامج الارشادي والاسلوب المتبع في تجاوز الاحباطات الناتجة من المواقف الصعبة التي يتعرض اليها هؤلاء الشباب سواء كانت في الجامعة او الاسرة او البيئة الاجتماعية .

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي الى التعرف على :-

تأُثير اسلوب الحديث الخالي من المشاكل في تنمية المرونة التكيفية لدى طلبة الجامعة.

ولتحقيق هذا الهدف تم وضع الفرضيات الصفرية الآتية :-

1- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس المرونة التكيفية في التطبيق القبلي عند مستوى (0.05) .

2- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس المرونة التكيفية في التطبيق البعدي عند مستوى دلالة (0.05) .

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة الجامعة كلية التربية الاقسام الانسانية للمرحلتين الثانية والثالثة للدراسة الصباحية للعام الدراسي (2019-2018) وبطريقة الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل.

تحديد المصطلحات:

1- المرونة التكيفية عرفها (Zimmerman , 2005):

بأنها العملية المسؤولة عن التغلب على الاثار السلبية وعوامل الخطورة التي تضر بالسلامة النفسية وفي المواجهة الناجحة للخبرات الصادمة ، وتجنب النتائج السلبية التي تصاحب عوامل الخطورة (Zimmerman , 2005 : 101)

التعريف النظري:

لقد تبنى الباحثان تعريف (Zimmerman , 2005) كتعريف نظري للبحث الحالي.

التعريف الاجرائي:

هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على فقرات مقياس المرونة التكيفية .

2- أسلوب الحديث الخالي من المشاكل فقد عرفه (Bradley, etal, 2012):

هو أسلوب مرتكز على الحل مفيد في تأسيس روابط بين المرشد والمسترشد او أسرته من اجل مناقشة الايجابيات في الحياة ، ويعد وسيلة لأنتزاع الحديث الذي يكشف نقاط القوة ومصادرها لدى المسترشد، (Bradley, etal , 2012:71).

التعريف النظري:

فقد تبنى الباحثان تعريف (Bradley , etal , 2012) كتعريف نظري للباحث الحالي .

التعريف الاجرائي:

هو النشاطات الارشادية المقدمة خلال الجلسات لأفراد المجموعة التجريبية في البحث الحالي .

منهجية البحث واجراءاته:

اتبع الباحثان في البحث الحالي المنهج التجريبي في إختبار فرضيات البحث، أذ يعد هذا المنهج من أكثر المناهج صدقاً في الحد من تفاقم المشكلات التربوية والانفعالية والسلوكية (عدس ، 1998 : 184).

التصميم التجريبي

ان التصميم التجريبي يعد من أكثر اجراءات البحث التطبيقي موثوقية في تحقيق فرضيات البحث لذا يتطلب اختيار التصميم التجريبي الملائم الاختبار صحة وفروضه (عبد الحفيظ وباهي : 2000:12)

لتحقيق هدف البحث الحالي وفرضياته ، اتبع الباحثان التصميم التجريبي ذي المجموعتين المستقلتين التجريبية والضابطة ذات الضبط الجزئي ، أذ أنه يتوائم مع متطلبات البحث الحالي ، أذ انه يعمل على ضبط المتغيرات التي قد تؤثر على السلامة الداخلية والخارجية للتصميم (مايرز ، 1990 : 172)

مجتمع البحث:

يتمثل المجتمع الحالي بطلبة الجامعة المستنصرية / كلية التربية (ذكور واناث) وللاختصاصات الانسانية لجميع الاقسام وللمرحلتين الثانية والثالثة في الدراسات الاولية الصباحية للعام الدراسي (2019-2018) اذ بلغ المجموع الكلي (1353) طالب وطالبة بواقع (759) ذكوراً و (594) أناثاً والجدول (1) يوضح ذلك .

جدول (1)

يوضح مجتمع البحث

الكلية	القسم	المرحلة	ذكور	اناث	المجموع
التربية	جميع الاقسام الإنسانية	الثانية	345	275	620
		الثالثة	414	319	733
المجموع الكلي			759	594	1353

عينة البحث:

سحبت عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة من طلبة كلية التربية ، الاقسام الانسانية وللمرحلتين الثانية والثالثة فكان عدد افراد العينة (400) طالب وطالبة بواقع (200) طالب وطالبة (100) ذكور و (100) اناث من كل مرحلة، والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2)

يوضح طريقة سحب العينة

الكلية	القسم	المرحلة	ذكور	اناث	المجموع
التربية	جميع الاقسام الانسانية	الثانية	100	100	200
		الثالثة	100	100	200
المجموع الكلي			200	200	400

عينة التجربة:

سحبت عينة التجربة من مجموع افراد العينة البالغ عددهم (400) طالب وطالبة ، وفيها طبق مقياس المرونة التكيفية على افراد العينة وتم سحب الطلبة الذين حصلوا على ادنى درجة على مقياس المرونة التكيفية وبلغ عددهم (20) طالب وطالبة ، وبعد توزيعهم

عشوائياً على المجموعتين التجريبية والضابطة بواقع (10) لكل مجموعة ، أذ تم الاتفاق مع افراد عينة التجربة بأن يطبق البرنامج الارشادي في الوحدة الارشادية في الكلية.

أداتا البحث:

مقياس المرونة التكيفية

يتطلب في تحقيق هدف البحث وفرضياته تبني مقياس المرونة التكيفية الذي أعده (Zimmerman, 2005) وترجمته للعربية (الموسوي ، 2016). تكون المقياس من (25) فقرة ذات تقرير ذاتي (20) فقرة منها ايجابية و (5) سلبية ، أما عدد البدائل(5) وبأوزان (1.2.3.4.5) للفقرات الإيجابية وعكسها للفقرات السلبية.

الخصائص السايكومترية للمقياس:

لقد تم استخراج مؤشرات الصدق والثبات للمقياس وذلك للتعرف على امكانية اعتماد النتائج التي يخرج بها البحث الحالي ، لكون النتائج يعتمد عليها في الخروج ببعض القرارات للاغراض العلمية (ابوعلام ،334:1993).

الصدق الظاهري

تعد مؤشرات الصدق الظاهري الصورة الخارجية لفقرات المقياس من حيث صياغتها ومدى وضوحها (الغريب ، 1988 : 68) .

وقد تحقق الباحثان من الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس الارشادي والتربوي(ملحق -1-)، إذ بلغ عددهم (5) محكمين لتحديد صلاحية فقرات المقياس للسمة المقاسة ومدى ملائمتها للبيئة العراقية ، وقد حدد الباحثان نسبة اتفاق (80%) فأكثر من المحكمين ، كشرط اساسي لبقاء الفقرة ، وقد تمت الموافقة على جميع الفقرات واعتبرت صالحة لما وضعت من أجله والجدول (3) يبين ذلك (Ferqson and Taken , 1990 : 18).

جدول (3)

يبين عدد المحكمين الموافقين وغير الموافقين على فقرات المقياس

الفقرات	المحكمين		النسبة المئوية
	الموافقون	غير الموافقين	
1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15.16.17.18.19.20 .21.22.23. 24.25	5	–	100 %
6.9.11.14.18	4	1	80%

الثبات:

إن الاختبار الثابت يعطي نفس النتائج اذا طبق على العينة مرة اخرى ، ولذلك فأن الثبات يتمثل في دقة اتساق الاداء لأفراد العينة والاستقرار في النتائج عبر الزمن (baroh,1981:412) ولحساب الثبات للمقياس طبق على عينة مكونة من (100) طالب وطالبة تم سحبهم بالطريقة العشوائية البسيطة حسب الثبات بطريقة (Alpha cron bach) اذ تعد هذه الطريقة من أكثر طرق الثبات شيوعاً وتعتمد على فكرة بأن كل فقرة هي مقياس قائم بذاته ويتعرف بهذه الطريقة على التجانس بين فقرات المقياس، كما أنها تعطي الحد الاعلى الذي يصل اليه معامل الثبات، فبلغت قيمة معامل الثبات (0.75) ويعد هذا مؤشر جيد للثبات، اذ اشار (Gronland, 1981) بأن مؤشر الثبات اذا بلغ (0.70) فأكثر يعد ذلك مؤشر جيد للثبات (Gronland, 1981:102).

البرنامج الارشادي المختصر:

بناء البرامج الارشادية يتطلب بأن تكون هناك مشكلة أسرية أو اجتماعية أو تربوية أو نفسية، تحتاج تداخل ارشادي في سبيل العمل على تخفيض حدتها وتأثيراتها على حياة الفرد الشخصية او الاجتماعية (الدفاعي،2010).

لذا فقد عمل الباحثان على بناء برنامج ارشادي مختصر يعتمد اسلوب الحديث الخالي من المشاكل في تنمية المرونة التكيفية لدى افراد العينة التجريبية ، وقد اتبع في اعداد البرنامج وبناءه على الخطوات الاتية :-

1. تحديد الأهداف: في هذه الخطوة يضع المرشد النفسي هدف عام للبرنامج ككل ويعمل به كخريطة يحدد بواسطتها الانتقال من مرحلة الى اخرى حتى نهاية البرنامج . ويضع المرشد أيضاً هدف عام لكل جلسة ارشادية يبدأ في بدايتها وينتهي في نهايتها .
2. الخلفية النظرية للبرنامج الارشادي: في هذه الخطوة يتبنى المرشد النفسي اطار نظري يحتوي على اساليب وفنيات ارشادية سواء كانت تنموية او علاجية يمكن بواسطتها التصدي للمشكلة التي يعاني منها المسترشد في الحالة الفردية او المسترشدين في الحالة الجمعية (الدفاعي والخالدي،112:2017).
3. تحديد موضوعات الجلسات الارشادية، ويتم ذلك من خلال :-

أ- تحديد موضوعات الجلسات الارشادية بواسطة اعتماد فقرات المقياس جميعها ولا يحق للمرشد ترك اي فقرة من المقياس ومن الفقرات يتم تحديد عناوين للجلسات الارشادية .

ب-لا تستخرج للفقرات درجة حدة ، من أجل القيام بعملية القطع للفقرات . وانما تدخل جميع الفقرات للمقياس في استخراج العناوين للجلسات الارشادية وبلغ عدد الجلسات في البرنامج الارشادي المختصر (5) جلسات تكون الاولى بدايتها تعارفية والاخيرة نهايتها تطبيق الاختبار البعدي.

ت-تعرض جميع عناوين الجلسات للبرنامج الارشادي على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال الارشاد النفسي* من أجل تحديد صلاحية العناوين من عدمها للبرنامج الارشادي والجدول (4) يوضح عناوين الجلسات للبرنامج الارشادي المختصر .

ث- تقويم البرنامج: يعتمد في عملية تقويم البرنامج الارشادي للجلسات بواسطة التقويم البنائي لكل جلسة ارشادية وبعد انتهاء التطبيق للبرنامج ككل يجري المرشد النفسي التقويم النهائي للبرنامج ككل .

ج- تنفيذ البرنامج الارشادي: يحتاج تنفيذ البرنامج الارشادي الى الآتي :-

أ- تحديد خطة زمنية لتنفيذ البرنامج والبدء بالجلسات الارشادية واتباع الخطوات الخاصة بكل جلسة .

ب- تحديد الكيفية التي يمكن بواسطتها بدء عملية التنفيذ ابتداءً بالجلسة الاولى وانتهاءً بالاخيرة.

ضمان تعاون جميع افراد المجموعة التجريبية من أجل انجاح البرنامج الارشادي في خطواته والاساليب المتبعة فيه (الدفاعي ، الخالدي، 2017 : 120-121) 6 – تحديد النشاطات لكل جلسة ارشادية . أعتمد في نشاطات الجلسات للبرنامج الارشادي المختصر على اسلوب الحديث الخالي من المشاكل الذي أعده جورج واخرون (George , etal,1990) وهو أحد الاساليب التي يعتمد عليها في الارشاد المختصر لأنه يرتكز على الحل والذي يتمحور في الآتي:-

أ- تكوين علاقة ارشادية لتطوير الصلة بين المرشد النفسي والمسترشد تفضي الى الثقة المتبادلة توحي بأن المرشد النفسي مهتم بهم كأشخاص ويحاول مساعدتهم .

ب- يفيد في تخفيض حالة التوتر في العملية الارشادية اذ قد يشعر المسترشدين بأن الارشاد أمر غامض وبالتالي يتجنبون الحديث عن مشاكلهم .

ت- يخفف حالة عدم التوازن في القوة المدركة لدى العديد من المسترشدين وبالتالي تتكون لديهم فكرة بأن المرشد النفسي يحاول مساعدتهم في التخلص من مشاكلهم (برادلي، 72:2012) .

جدول (4)

يوضح تحويل فقرات المقياس الى عناوين جلسات ارشادية

الفقرة	عنوان الجلسة
1- اشعر بالقدرة على التكيف مع الظروف الصعبة. 2- علاقاتي دافئة ومتينة مع المحيطين بي. 3- استعين بالله في مواجهة الصعوبات. 4- بأمكاني مواجهة كل المشكلات التي تحدث. 5- نجاحاتي السابقة تعطيني الثقة بالتحديات الجديدة. 6- ارى الجانب الظريف في الاشياء من حولي. 7- النجاح في مواجهة الضغوط يجعلني اقوى. 8- يمكنني استعادة توازني بسرعة بعد تجاوز الشدائد والصعوبات .	الثقة بالنفس
9- أرى بأن كل الامور التي تحدث لأسباب لا اعلمها. 10- ابعد بمجهودي مهما كانت نتيجته. 11- خوفي يمنعني من تحقيق اهدافي. 12- من الصعب الاستسلام عندما تبدو الامور ميؤوس منها. 13- اطلب مساعدة الاخرين في الظروف الصعبة. 14- عندما اكون تحت الضغط اقوم بأداء واجباتي بتركيز. 15- افضل ان يكون دوري رئيس في حل المشكلات. 16- اشعر بأن الفشل بعيد عن حياتي. 17- ارى بأن طاقتي كافية للقيام بما يجب علي ادائه.	الحديث الذاتي الايجابي
18- اتخذ قرارات صعبة لا اتراجع عنها استطيع. 19- التعامل مع المشاعر السارة بخصوصية. 20- ارى ان تصرفاتي محسوبة في المواقف الاجتماعية. 21- استطيع وضع اهداف واقعية لنفسي. 22- استطيع ان ادير اموري افضل من أي شخص آخر. 23- اسعى للوصول الى حلول للمشكلة. 24- عندما اضع خططاً فأني اتابعها للنهاية. 25- اشعر بالفخر بأشياء حققتها في حياتي.	الايجابية في اتخاذ القرار

جلسات البرنامج الارشادي:

الجلسة الاولى – تاريخ انعقادها– الثلاثاء . 2019/1/8

الموضوع العام للبرنامج: الثقة بالنفس الوقت (60) دقيقة

الهدف العام للبرنامج: تنمية المرونة التكيفية لدى طلبة الجامعة

الهدف العام للجلسة: تعزيز الثقة بالنفس لدى افراد المجموعة

الفنيات المستعملة: الحديث الذاتي – التعامل مع الواقع – العلاقة الدافئة المتبادلة

النشاطات:

1– عرف الباحثان نفسهما لأفراد المجموعة ورحبا بهم وفيها تحدث المرشد عن الغاية من البرنامج وسبل التعاون بين افراد المجموعة من جهة والباحثان من جهة اخرى.

2– طلب الباحث من كل فرد من المجموعة ان يفصح عن الحديث الذي يخاطب به نفسه وهل هو ايجابي ام سلبي ؟ واذا كان سلبي لماذا ؟ وبعد الاستماع لأفراد المجموعة طلب منهم ان يكون الحديث الذاتي يخاطبون به انفسهم ايجابي يدخل ضمن الواقع ولا يتعامل مع التخيل (أحلام اليقضة).

واوضح لهم بأن الفرد يستطيع ان يثق بنفسه من خلال مخاطبة الذات الواقعية وليس المثالية .

3– يستغل المرشد العلاقة الدافئة مع افراد المجموعة ويحدد معهم كيفية تعزيز الثقة بالنفس ويتم ذلك بواسطة :–

أ– الحديث الذاتي الايجابي في مخاطبة الذات .

ب– قبول الذات كما هي وليس كما يريد الفرد الذي يرغب به ، لأن التمني حديث الضعفاء ، اما الاقوياء والواثقين بأنفسهم فأن حديثهم يتم بالواقعية والمروءة والشجاعة فضلاً عن المبادأة والاقدام .

ت– الحديث الخالي من المشاكل، لا يتسم هذا النوع من الحديث في تخفيض التوتر وتحديد نقاط القوة المدركة لدى المسترشد ومن ثم العمل على تنمية وتطوير الثقة

بالنفس في مواجهة ضغوطات الحياة التي قد تؤثر على تفاعل الفرد مع المجتمع .

التقويم البنائي:

1- يوجه المرشد سؤال الافراد المجموعة هل تستطيع تحقيق الثقة بالنفس، وكيف يتم لك ذلك؟

2- ما هو رأيك بالنشاطات المقدمة في الجلسة الارشادية؟

الجلسة الثانية – تاريخ انعقادها- الخميس . 2019/1/10

الموضوع: الحديث الذاتي الايجابي الوقت (60) دقيقة

الهدف العام للبرنامج: تنمية المرونة التكيفية لدى طلبة الجامعة .

الهدف العام للجلسة: تنمية الحديث الذاتي الايجابي :

الفنيات المستعملة:

1- العلاقة الدافئة.

2- الواقعية في الحديث.

النشاطات:

1. تدريب الطلبة على كيفية استعمال فنية الحديث الذاتي في التعامل مع المشكلات والضغوطات الحياتية
2. اتخاذ العلاقة الارشادية الدافئة بين المرشد والمسترشدين كوسيلة للتعرف على يقوله المسترشدون لذواتهم من حديث ذاتي سلبي ، الذي يؤسس لانهزامية الذات.
3. بعد التعرف على الحديث الذاتي السلبي يتم تدريب الطلبة على كيفية تحويل الحديث الذاتي من سلبي الى ايجابي ويتم في هذا الصدد عرض فلم قصير يبين كيف يتعامل الشباب الجامعي مع الضغوطات بواسطة الحديث الذاتي الايجابي .
4. تقديم خدمات المعلومات التي توضح لافراد المجموعة كيفية استغلال الفرص المتاحة لهم في السيطرة على الضغوطات وما ينتج عنها من توترات نفسية .

5. تنمية السمات الايجابية لدى افراد المجموعة وتعزيزها والتي تساعدهم على ان تكون اتجاهاتهم ايجابية نحو ذواتهم والثقة فيها في التصدي للضغوطات التي يتعرضون لها سواء كانت ضغوطات مجتمعية او اسرية .

التقويم البنائي

يطرح المرشد سؤالاً موجهاً لأفراد المجموعة هل ان نشاطات الجلسة ذات فائدة تذكر ؟ ومن ثم يطلب منهم طرح الاسئلة التي يودون الحصول على أجوبة لها فيما يتعلق بالموضوع والنشاطات المقدمة في الجلسة.

الجلسة الثالثة – تاريخ انعقادها– الثلاثاء . 2019/1/15

الموضوع: الايجابية في اتخاذ القرار الوقت (60) دقيقة

الهدف العام للبرنامج: تنمية المرونة التكيفية لدى افراد المجموعة التجريبية .

الهدف العام للجلسة: تنمية الايجابية في اتخاذ القرار :

الفنيات المستعملة

1– الايجابية في التفكير.

2– توكيد الذات.

3– الحديث الخالي من المشاكل.

النشاطات:

1– عمل المرشد النفسي على تدريب افراد المجموعة في ايقاف التفكير السلبي الانهزامي واحلال مكانه تفكير ايجابي يعمل على دعم الذات في اتخاذ القرار الايجابي المناسب.

2– تدريب افراد المجموعة على التعبير عن آرائهم التي يتبنون دون الرجوع الى الاخرين، ثم العمل على ان يكون اتخاذ القرار معتمد على الذات وليس الجماعة التي ينتمي اليها الفرد

3- اتخاذ القرار الصائب يعتمد على ان تتوافر لدى الفرد المعلومات المناسبة عن الموقف الذي يرغب في اتخاذ القرار فيه ، على ان يكون الفرد قد عبر عن مشاعره بأن يتخذ القرار حتى لو كان مخالفاً لرأي افراد المجموعة .

4- تدريب افراد المجموعة على ان يتخذوا الحديث الخالي من المشاكل كوسيلة تعمل على كبح حدة الضغوط التي يتعرضون اليها حتى لو كانت تأثيراتها عالية تهدد وتعيق اتخاذ هذا الحديث في التعامل معها كأسلوب مواجهة وبالتالي يمكن تجاوزها ، والركون الى الحديث الخالي من المشاكل ويكون من متبنيات المرشد ومن اولوياته .

5- العمل مع افراد المجموعة على ان يكون الحديث الذاتي في مخاطبة الذات لتفسير الاحداث الضاغطة ايجابياً وليس سلبياً ، لأن الايجابية تساعد الفرد على ان يكون في حالة استرخاء وليس في حالة توتر وهذا يسهم في اتخاذ القرار المناسب في التخلص من الضغوطات التي تسبب المشاكل النفسية والاجتماعية وربما الاسرية .

التقويم البنائي

وجه سؤال لافراد المجموعة ماهي الاستفادة من نشاطات هذه الجلسة ؟ وبعد ان اجاب الطلبة على السؤال طلب منهم ان يطبق الاختبار البعدي على افراد المجموعتين التجريبية والضابطة ، ثم شكر المرشد افراد المجموعتين لمشاركتهم في البرنامج الارشادي المختصر .

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

سيقوم الباحثان بعرض النتائج التي توصل اليها البحث الحالي بحسب هدف البحث وفرضياته، وقد نص الهدف على (تأثير اسلوب الحديث الخالي من المشاكل في تنمية المرونة التكيفية لدى طلبة الجامعة) وقد تحقق هذا الهدف من خلال اختبار الفرضيات الاتية :-

الفرضية الاولى:

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس المرونة التكيفية في التطبيق القبلي عند مستوى دلالة (0.05) .

بعد تطبيق الاختبار القبلي على افراد المجموعتين التجريبية والضابطة حيث الدرجات التي حصل عليها افراد المجموعتين على مقياس المرونة التكيفية في التطبيق القبلي ، ورتبت الدرجات للمجموعتين .

طبق اختبار (مان وتني) (u) لعينتين مستقلتين ظهر بأنه لا توجد فروق بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة ، اذ بلغت قيمة (u) . المحسوبة (45) وهي اكبر من قيمة (u) الجدولية (23) عند مستوى دلالة (0.05) والجدول (5) يبين ذلك .

جدول (5)

يبين قيمة (u) المحسوبة والجدولية للاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة .

المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (u) المحسوبة	قيمة (u) الجدولية	مستوى الدلالة (0.05)
المجموعة التجريبية	10	10.25	102.5	45	23	غير دالة
المجموعة الضابطة	10	9.55	95.5			

وهذه النتيجة تشير الى انه ليس هناك فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي .

بمعنى ان افراد المجموعتين متساوين في ضعف المرونة التكيفية وبذلك يمكن تطبيق اسلوب الحديث الذاتي الخالي من المشاكل على افراد المجموعة التجريبية دون الضابطة ، لذا تقبل الفرضية الصفرية وترفض البديلة .

الفرضية الثانية:

1- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس المرونة التكيفية في التطبيق البعدي عند مستوى دلالة (0.05) .

2- بعد انتهاء تطبيق البرنامج الارشادي المختصر طبق الاختبار البعدي على افراد المجموعتين التجريبية والضابطة ، وتم احتساب درجات افراد المجموعتين مع الدرجات بأختيار (مان-وتني) (u) لعينتين مستقلتين تبين ، بأن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات افراد المجموعتين التجريبية والضابطة ، اذ بلغت قيمة (u) المحسوبة (17)

3- وهي اصغر من القيمة الجدولية للاختبار (u) البالغة (23) عند مستوى دلالة (0.05) والجدول (6) يبين ذلك :

جدول (6)

يبين قيمة (u) المحسوبة والجدولية في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (u) المحسوبة	قيمة (u) الجدولية	مستوى الدلالة (0.05)
المجموعة التجريبية	10	9.25	92.5	17	23	دالة عند مستوى 0.05
المجموعة الضابطة	10	8.75	87.5			

تشير هذه النتيجة الى ان هناك فروق دالة احصائياً يبين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية التي طبق عليها اسلوب الحديث الخالي من المشاكل ، ويدل ذلك بأن هذا الاسلوب قد نمى مفهوم المرونة التكيفية لدى افراد المجموعة التجريبية التي طبق عليها الاختبار ، وهذه النتيجة تتفق مع ما طرحه (George , etal , 1990) بأن هذا الاسلوب يرتكز على الحل ومفيد في تأسيس علاقة دافئة تعمل على مناقشة الايجابيات في الحياة ، لأن الحديث الخالي من المشاكل يكشف نقاط القوة ومصادرها لدى المسترشد في التعامل مع الضغوطات الحياتية وما ينتج عنها من مشكلات نفسية او اسرية ، بمعنى ان هذا الاسلوب يعزز الثقة بالنفس ويخفف التوتر الناجم من ضغوطات الحياة فهو يجعل المسترشد يدرك مصادر القوة لديه وفي نفس الوقت يخفض عدم التوازن في القوة المدركة (برادلي ، 2012 : 72- 73) .

التوصيات:

1- اقامة الندوات وورش العمل في الجامعات التي تعمل على تنمية المرونة التكيفية وتعززها من أجل اضعاف تأثيرات ضغوطات الحياة على الشباب سواء كانت ضغوطات اجتماعية أو اكاديمية أو أسرية .

2- حث القنوات الاعلامية على طرح هكذا مواضيع من أجل تسليط الضوء على المشكلات التي يعاني منها الشباب الجامعي ومنها ضغوطات الحياة وضعف المرونة التكيفية لديهم ، مما يعزز استعجال تأثيراتها النفسية والاجتماعية . لذا ينبغي نشر الوعي المجتمعي بأن الشباب الجامعي يمكنهم تجاوز العقبات التي قد تعيق دراستهم الاكاديمية اذا توافر لديهم قدر يسير من المرونة التكيفية التي تعزز الثقة بالنفس في التعامل الايجابي مع ضغوطات الحياة

المقترحات:

1- اجراء دراسة مماثلة باستعمال اسلوب جديد في التعامل مع المرونة التكيفية وتنميتها .

2- توسيع الدراسة الحالية لتشمل عينات اخرى مثل طلبة الاعدادية او المتوسطة او محافظات اخرى .

3- اجراء دراسة مماثلة تأثير اسلوب (التقدير) في تنمية المرونة التكيفية لدى طلبة الجامعة على عينات محافظات اخرى.

المصادر العربية:

- باترسون ، س، هـ ، (1980) ، نظريات الارشاد والعلاج النفسي ، ترجمة حامد عبد العزيز الفقي ، ج1، دار التعلم ، الكويت .
- برادلي ، ت ، واخرون ، (2012) ، (35) اسلوباً على كل مرشد معرفتها ، ترجمة هالة فاروق ، دار الراية ، عمان
- الخالدي ، أمل ابراهيم (2012) : أساسيات الارشاد والصحة النفسية ، دار الكتب والوثائق ، بغداد .
- الدفاعي ، كاظم علي ، (2017) ، تعديل السلوك في النظرية والتطبيق ، مكتب زاكي للطباعة والنشر ، بغداد
- الدفاعي ، كاظم علي ،و الخالدي ، أمل إبراهيم ، (2017) ، الاتجاهات المعاصرة في اعداد البرامج الارشادية ، مكتب اليمامة للطباعة والنشر ، بغداد
- فيركسون ، جورج اي (1991) التحليل الاحصائي في التربية وعلم النفس ، ترجمة هناء العكيلي ، دار الحكمة ، بغداد
- القرعيش ، ايمان محمد (2014) انما لتعلق وعلاقتها بالمرونة التكيفية لدى الاطفال ، كلية الاداب ، جامعة الزقازيق

- الكبيسي ، وهيب مجيد ، (2010) ، الاحصاء التطبيقي في العلوم الاجتماعية ، دار مصر المرتضى ، بيروت .
- كوري ، ج ، (2011) ، النظرية والتطبيق في الارشاد والعلاج النفسي ، دار الفكر ، عمان .
- لازاروس ، ريتشارد ، (1980) ، الشخصية ، ترجمة ، سيد محمد غنيم ، دار الشروق ، بيروت
- الموسوي ، رنا فهيدي ، (2016) فاعلية الذات وعلاقتها بالمرونة التكيفية لدى طلبة الجامعة ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، بغداد (رسالة ماجستير غير منشورة).

المصادر الاجنبية:

- Corey , G .(2009) theory and practice of counseling and psychotherapy , 8th ed , published by Thomson , new York
- Ebel , R.L.(1972) Essentiel of education measurement new York , U.S.A.
- Jaccobs , e , spadaro , n .2003 , leading , group in corrections : skills and techniques , Langham , md ,(A.C.A)
- NUNNALLY .J.C (1978) psychometric theory , new York . magraw ital.
- Zimmerman , A . (2005) adolescent recilience , framework for understanding healthy development in the face of risk . public health , vol ,26 ,pp , 399-419
- Zimmerman .A. (1994) resiliency research , implication for school and policy . social policy report , society for research in child development , vol . 8 (4) . 1-17

الملاحق

ملحق(1)

أسماء السادة الخبراء والمحكمين

1- أ.د هناء محمود حسن / الجامعة المستنصرية / كلية التربية .

2- أ.م.د. خضر عباس غيلان / الجامعة المستنصرية / كلية التربية .

3- أ.م.د.سعد مطر عبود/ وزارة التربية.

4- أ.م.د. عبد العباس غضيب / جامعة ذي قار / كلية التربية .

5- م.د. ايمان شريف/ وزارة التربية.

ملحق (2)

مقياس المرونة التكيفية بصيغته النهائية

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	أبداً
.1	اشعر بالقدرة على التكيف مع الظروف الصعبة.					
.2	علاقاتي دافئة ومتينة مع المحيطين بي.					
.3	استعين بالله في مواجهة الصعوبات.					
.4	بأمكاني مواجهة كل المشكلات التي تحدث.					
.5	نجاحاتي السابقة تعطيني الثقة بالتحديات الجديدة.					
.6	ارى الجانب الظريف في الاشياء من حولي.					
.7	النجاح في مواجهة الضغوط يجعلني اقوى.					
.8	يمكنني استعادة توازني بسرعة بعد تجاوز الشدائد والصعوبات .					
.9	أرى بأن كل الامور التي تحدث لأسباب لا اعلمها.					
.10	ابعد بمجهودي مهما كانت نتيجته.					
.11	خوفي يمنعني من تحقيق اهدافي.					
.12	من الصعب الاستسلام عندما تبدو الامور ميؤوس منها.					

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	أبداً
.13	اطلب مساعدة الاخرين في الظروف الصعبة.					
.14	عندما اكون تحت الضغط اقوم بأداء واجباتي بتركيز.					
.15	افضل ان يكون دوري رئيس في حل المشكلات.					
.16	اشعر بأن الفشل بعيد عن حياتي.					
.17	ارى بأن طاقتي كافية للقيام بما يجب علي ادائه.					
.18	اتخذ قرارات صعبة لا اتراجع عنها استطيع.					
.19	التعامل مع المشاعر السارة بخصوصية.					
.20	ارى ان تصرفاتي محسوبة في المواقف الاجتماعية.					
.21	استطيع وضع اهداف واقعية لنفسي.					
.22	استطيع ان ادير اموري افضل من أي شخص آخر.					
.23	اسعى للوصول الى حلول للمشكلة.					
.24	عندما اضع خططاً فأني اتابعها للنهاية.					
.25	اشعر بالفخر بأشياء حققتها في حياتي.					