

## أثر برنامج إرشادي بأسلوب التحسين ضد الضغوط النفسية في تنمية مقاومة الاقناع لدى طلاب المرحلة الثانوية

**م.د اياد طالب محمود**

ayadtalib@uodiyala.edu.iq

جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الإنسانية

### الملخص

استهدف البحث معرفة أثر برنامج إرشادي بأسلوب التحسين ضد الضغوط النفسية في تنمية مقاومة الاقناع لدى طلاب المرحلة الثانوية، وذلك بوساطة التحقق من صحة الفرضيات الصفرية التالية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (.٠٠٥) بين درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقاييس مقاومة الاقناع
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (.٠٠٥) بين درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقاييس مقاومة الاقناع.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (.٠٠٥) بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقاييس مقاومة الاقناع.

تبني الباحث مقاييس مقاومة الاقناع الذي أعده وادي لسنة (٢٠٢٥) الذي يتكون من (٢٤) فقرة، واستخرج للمقياس الصدق الظاهري من خلال عرضه على عدد من المحكمين، وصدق البناء، أما الثبات فقد استعمل طريقة الاختبار - إعادة الاختبار، ومعامل الفاکرونباخ للاساق الداخلي، استعمل الباحث أسلوب إعادة التحسين ضد الضغوط النفسية لغرض تنمية مقاومة الاقناع ، بلغ عدد جلساته (١٠) جلسات، مدة الجلسة (٤٥) دقيقة، استمرت لمدة (٤) أسابيع، ولغرض التأكيد من صلاحية هذا البرنامج جرى عرضه على نخبة من الخبراء المتخصصين في الإرشاد النفسي، وتأكدوا من صلاحيته في تنمية اليقظة الأخلاقية.

### وتوصل الباحث إلى النتائج التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (.٠٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقاييس مقاومة الاقناع.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقاييس مقاومة الاقناع.
  - توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقاييس مقاومة الاقناع لصالح المجموعة التجريبية. وفي ضوء هذه النتائج خرج الباحث بعدد من التوصيات والمقررات.
- الكلمات المفتاحية:** مقاومة الاقناع، طلب المرحلة الثانوية.

## **The impact of a guidance program using a stress-resilience approach on developing resistance to temptation among high school students**

**University of Diyala / College of Education for Human Sciences / Department of Educational and Psychological Sciences**

### **Abstract**

This research aimed to determine the effect of a counseling program using a stress-proofing approach on developing resistance to persuasion among secondary school students. This was achieved by verifying the following null hypotheses:

- There are no statistically significant differences at the 0.05 level between the pre-test and post-test scores of the experimental group on the resistance to persuasion scale.
- There are no statistically significant differences at the 0.05 level between the pre-test and post-test scores of the control group on the resistance to persuasion scale.
- There are no statistically significant differences at the 0.05 level between the post-test scores of the experimental and control groups on the resistance to persuasion scale.

The researcher adopted the Resistance to Persuasion Scale developed by Wadi in 2025, which consists of 24 items. Face validity was established for the scale through a panel of experts, and construct validity was confirmed. Reliability was assessed using the test-retest method, and Cronbach's alpha coefficient for internal consistency. The

researcher employed a stress desensitization program to develop resistance to persuasion. This program consisted of 10 sessions, each lasting 45 minutes, and continued for four weeks. To ensure the program's effectiveness, it was reviewed by a panel of experts specializing in psychological counseling, who confirmed its suitability for developing moral awareness.

The researcher reached the following conclusions:

- There are statistically significant differences at the 0.05 level between the pre-test and post-test scores of the experimental group on the Resistance to Persuasion Scale.
- There are no statistically significant differences at the 0.05 level between the pre-test and post-test scores of the control group on the Resistance to Persuasion Scale.
- There are statistically significant differences at the 0.05 level between the post-test scores of the experimental and control groups on the resistance to persuasion scale, favoring the experimental group.

Based on these results, the researcher offered several recommendations and suggestions.

**Keywords:**Resistance to persuasion,High school students.

### مشكلة البحث

إن تغيير مواقف الأفراد وسلوكهم عملية صعبة لأن الأفراد لديهم دافع قطري للاحتفاظ بمعتقداتهم وسلوكهم الحالي ، لأن التغيير يعني الانتقال من المعلوم إلى المجهول ، ويعني فقدان السيطرة على موقف الفرد ، يفترض إن لدى الأفراد رغبة فطرية للاستقلال لذلك إيه تهديد لحياتهم يكون لديهم الدافع للحفاظ على واستعادة الرأي أو السلوك المهدد ، حتى عندما لا تتعارض الرسالة مع المعتقدات أو السلوك الحالي أو عندما تكون الرسائل المقنعة في مصلحة المتلقى غالبا ما ينظر إلى محاولات الاقناع على أنها تهديد خارجي للحرية (Fransen et al, 2015, p:5).

في هذا الصدد يؤكّد هيرلار (٢٠٢٠) Herlaar ليس من السهل تغيير مواقف الأفراد وسلوكياتهم إذ يمتلك الأفراد دافعاً فطرياً للاحتفاظ بمعتقداتهم وسلوكياتهم؛ ولأن التغيير يعني الانتقال من المعلوم إلى المجهول وفقدان السيطرة على بعض المواقف، لذا بعد من الأسباب

التي تدفع بالفرد المقاومة للإقناع (Herlaar ٢٠٠٥)، هذا من جانب ومن جانب آخر أن الأفراد يمتلكون رغبة فطرية في الإستقلال إذ أن أي تهديد الحرياتهم في أي مجال قد يؤدي إلى رغبتهم في استعادة تلك الحرية، مما يخلق لديهم دافعاً لحفظ على إرائهم وسلوكياتهم التي يشعرون بأنها مهددة وحتى وإن لم تتعارض الرسالة الإقناعية مع معتقدات الأفراد أو سلوكياتهم الحالية، فقد تكون في مصلحة المتلقى، إلا أن محاولات الإقناع غالباً ما ينظر إليها على أنها تهديد خارجي للحرية (Fransen et al., 2015: ٢٧).

ويؤكد عالم النفس الاجتماعي باندورا (Bandura ١٩٩٧) أن سلوك مقاومة للإقناع قد يتحول إلى نمط سلوكي، يؤدي إلى نتائج عكسية تمثل بمضيعة لوقت، وهدر الطاقة الفردية نتيجةً أن الفرد المقاوم للإقناع يتذكر العديد من التبريرات التي تجعله يقاوم مختلف الأساليب القناعية (Bandura, 1997: ٢٧).

حيث توصلت دراسة رايمرسدال وأخرون (Reijmersdal et al ٢٠١٦) أن من أسباب قيام الأفراد بمقاومة للإقناع نمط الرسالة الإقناعية نفسها فالنمط التحذيري يجعل الأفراد أكثر احتمالاً للرد بالرفض نتيجةً لإحساسهم بأن الرسالة الإقناعية نوع من القيود الحرياتهم الشخصية وقدرتهم على الاختيار فهم لا يريدون أن يشعروا بأنهم قد تم التلاعب بهم، ونتيجةً لذلك نرى أن الأفراد يعمدون إلى مقاومة للإقناع كونه تهديد للحربياتهم الشخصية (Reijmersdal .. ٢٠١٦, ٦١, ١٤ .. et al).

وتتفق هذه النتيجة مع أحساس الباحث الذي أرد التأكيد من وجود هذه المشكلة لدى طلاب المرحلة الثانوية، إذ عمد إلى تقديم استبانة استطلاعية تحتوي على أسئلة موجهة إلى (٣٠) طالب، وتبيّن بواسطة إجابتهم أنَّ (٧٠٪) أجابوا عن الأسئلة بـ(نعم)؛ أي إنَّهم يعانون من تدني مستوى الإقناع لديهم؛ لذا تبرز مشكلة البحث الحالي التي يسعى الباحث إلى دراستها في الإجابة عن التساؤل الآتي: (هل للبرنامج الإرشادي بأسلوب التحسين ضد الضغوط النفسية أثراً في تنمية مقاومة للإقناع لدى طلاب المرحلة الثانوية؟).

### أهمية البحث

تحتاج المدارس بشكل عام ومدارسنا بشكل خاص إلى توعية بأهمية الإرشاد وخدماته كون الإرشاد (Counseling) يعد ضرورة من ضروريات الحياة العصرية و واحد من مرتبتات حياة الإنسان المتعددة على مر العصور ويُسْعى بطاريقه الوقائية والعلاجية والأنمائية مساعدة الأفراد على فهم السلوكيات البشرية في المواقف الحياتية المختلفة (البصري ، ٢٠١٧ ، ٥ : ٥)

ولتحقيق أهداف الإرشاد لابد من الاهتمام بالبرامج الإرشادية الإنمائية والوقائية والعلاجية التي يمكن أن تقى الطلاب أو تخفف من حدة الانفعالات غير التكيفية التي يعانون منها وتهتم هذه البرامج في تحسين الصحة الانفعالية للطالب ، والتي تقوم على افتراض انه من الممكن

تعليم الطلاب ومن سن مبكرة كيفية مساعدة أنفسهم في التكيف مع الحياة بشكل أفضل قبل حصول المشكلة (عمر ، ١٩٨٧ ، ٤ : ) .

ولكي يحقق البرنامج الارشادي اهدافه لابد ان يعتمد على مجموعة من الاساليب الارشادية ذات العلاج المباشر وغير المباشر التي تستعمل فيه فنيات معرفية وانشطة لمساعدة الفرد في تصحيح وتعديل افكاره السلبية ومعتقداته ومن بين هذه الاساليب أسلوب التدريب على التحسين ضد الضغوط النفسية للعالم ميكنبوم وهو أحد أشكال إعادة التنظيم المعرفي الذي يرمي إلى مساعدة الفرد للتخلص من القلق والتوتر والضغط النفسي وزيادة الوعي لدى الفرد (عبد الله ، ٢٠١٢: ١٢٢) .

أن التحسين ضد الضغوط النفسية أحد الأساليب الإرشادية التي تزيد من دافعية الفرد لتحقيق السلوك المستهدف لأنه ينظر إلى نفسه على انه إنسان قادر على ضبط سلوكه. فتعلم الفرد كيف يواجه الضغط ذاتياً أفضل طريقة لتعيم السلوك والمحافظة على استمراريته فيعمم ما يحدث في موقف الإرشاد إلى موقف الحياة الواقعية (الخطيب والحديد ، ١٩٩٧: ٢٨٤-٢٩١). يلعب الاقناع دوراً بارزاً في الحياة ، كثيراً ما يحاول الإفراد اقناع الآخرين بتغيير مواقفهم أو سلوكهم ، على سبيل المثال ، مديرًا يطلب من أحد موظفيه العمل لساعات إضافية خلال عطلة نهاية الأسبوع ، أو سياسياً يقنع الجمهور بإعطائه حق التصويت ، أو طبيباً يشجع مرضاه على تناول أدويتهم ، أو اعلاناً تجاريًّا تلفزيونياً يقنع المستهلكين بأنهم بحاجة إلى سيارة آمنة من أجل الاعتناء بآسراهم ، فإن تحقيق مثل هذا التغيير ليس سهلاً (Marieke et al, 2015, p:1).

وهذا ما أكدته فرانسن وأخرون ( ٢٠١٥ ) على أهمية مقاومة الإقناع فرانسن et al على أنه عنصر أساسياً في الحياة اليومية، إذ يسعى الأفراد بصورة مستمرة للتأثير على الآخرين من أجل تغيير رأيهم أو مواقفهم أو سلوكياتهم فلا تكاد تخلو مؤسسة من مؤسسات الدولة في مختلف القطاعات سواء كانت في قطاع التعليم، أو الصناعة، أو الاقتصاد من عمليات الإقناع ومقاومة الإقناع بل قد يبدو الحوار ضمن هذه المؤسسات منحصراً ضمن هذا المجال إلى حد كبير، فالعمل الساعات إضافية يحتاج إلى إقناع وعملية انتخاب مرشح سياسي ما تحتاج إلى إقناع، والالتزام بنظام صحي يحتاج إلى إقناع، والدراسة والالتزام بالمنهج التربوي يحتاج إلى إقناع (Fransen et al 2015:1).

تعتبر المرحلة الثانوية من أهم مراحل النمو النفسي والتربوي، حيث يمر الطالب بتغيرات جسدية وعقلية واجتماعية هامة تؤثر على تكوين هويتهم وسلوكهم (العجيلى ، ٢٠١٨ ، ص. ٤٥). وتتميز هذه المرحلة بالحساسية تجاه التأثيرات البيئية، مما يجعلها فرصة حاسمة للتوجيه والإرشاد النفسي الذي يدعم مقاومة الإقناع وتنمية المهارات الحياتية لذا، فإن الاهتمام بهذه المرحلة يسهم

في بناء قاعدة متينة للنمو السليم في المراحل اللاحقة من حياة الطالب (الزهراني، ٢٠١٦، ص. ٣٢).

**ويمكن تلخيص الاهمية النظرية للبحث بما يلي:**

- تكمّن أهمية البحث بدراسة شريحة مهمة وهم طلاب المرحلة الثانوية.
- تعد هذه الدراسة أول دراسة تجريبية تناولت مفهوم مقاومة الإقناع بأسلوب التحصين ضد الضغوط النفسية على حد علم الباحث.

#### **الأهمية التطبيقية للبحث**

- يزود المرشدين التربويين في المدارس وخارجها ببرنامج إرشادي يمكن تطبيقه على الطلبة إذ ثبت نجاحه حتى يمكن أن ينمي من بعض المتغيرات السلوكية والمعرفية كاماًقاومة الإقناع.

#### **هدف البحث وفرضياته**

يهدف البحث الحالي إلى معرفة أثر برنامج إرشادي بأسلوب التحصين ضد الضغوط النفسية في تنمية مقاومة الإقناع لدى طلاب المرحلة الثانوية، من خلال اختبار الفرضيات الصفرية الآتية:

- ١- لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقاييس مقاومة الإقناع.
- ٢- لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقاييس مقاومة الإقناع.
- ٣- لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقاييس مقاومة الإقناع.

#### **حدود البحث:**

يتحدّد البحث الحالي بطلاب المرحلة الثانوية في المدارس النهارية التابعة لمديرية تربية ديالى لعام الدراسي (٢٠٢٥-٢٠٢٤).

#### **تحديد المصطلحات**

**أولاً: البرنامج الإرشادي، عرفه كل من**

١-بوردرز ودراري (Borders&Drury, 1992): بأنه مجموعة من الأنشطة التي يقوم بها المسترشدون في تفاعل وتعاون، بما يعمّل على توظيف طاقاتهم وإمكاناتهم فيما تتفق مع ميولهم، وحاجاتهم، واستعداداتهم في جو من الالفة والاطمئنان بينهم وبين المرشد (Borders&Drury, 1992:487).

**التعريف النظري:** يتفق الباحث مع ما ذهب إليه بوردرز ودراري (Borders&Drury, 1992) في تحديد مصطلح البرنامج الإرشادي.

**التعريف الإجرائي:** هو مجموعة من الاجراءات التي اتبعتها الباحث في إعداد برنامجها الإرشادي ويتضمن: ((تحديد الحاجات وتقديرها، تحديد الأولويات، كتابة أهداف البرنامج، اختيار نشاطات البرنامج وتنفيذها، تقويم كفاية البرنامج)).

### ثانيا التحصين ضد الضغوط (Stress Inoculation):

عرفها كل من:

#### ١ - ميكنبوم(Meichenbaum, 2003)

وهو الاسلوب الذي يهدف الى مساعدة الافراد الذين لديهم مخاوف مرضية تسبب لهم الكثير من القلق ، ولاسيما في المواقف الضاغطة ويكون من ثلاثة مكونات المستقبلية هي : تشغيف الفرد حول طبيعة ردود الفعل الناتجة عن التوتر ، والتدريب على مهارات التكيف المعرفية والجسدية ، ومساعدة الفرد على تطبيق هذه المهارات عند التعرض للموقف الضاغط ، وتشتمل هذه العملية على مواجهة الشخص للمثيرات التي تبعث على القلق ، وذلك في جلسات علاجية ، بهدف تعميم ردود الفعل الجديدة (Meichenbaum, 2003:16).

**التعريف النظري :**

تبني الباحث تعريف ميكنبوم Meichenbaum ليكون هو التعريف النظري للبحث الحالي وكذلك بسبب تبنيه نظريته ، لأن الاستراتيجيات والفنين المستعملة في هذا البحث تتفق مع هذا التعريف لكونه أكثر شمولاً وتحديداً.

**التعريف الاجرائي:**

اسلوب منظم يتضمن مجموعة من النشاطات (تقديم الموضوع ، المناقشة ، الاسترخاء ، النمذجة ، التعزيز الاجتماعي ، التغذية الراجعة ، التدريب البيئي) . التي يستعملها الباحث في البرنامج الإرشادي للتوصيل الى الخطوات التي يجب اتخاذها لتحقيق اهداف البرنامج الإرشادي.

### **ثالثا: مقاومة الاقناع (resistance to persuasion)**

Marieke et al, 2015 – الرغبة في الدفاع عن المواقف والمعتقدات والسلوك الحالي للفرد ، وبذلك يشعر الفرد بالتحقق من صحة آرائه وان تبقى معتقداته وسلوكياته ثابتة (Mariekeetal, 2015, p:7)

**التعريف النظري:** وقد تبني الباحث تعريف Marieke et al 2015 تعريفا نظريا للبحث الحالي.

**التعريف الاجرائي :** هو الدرجة الكلية التي يحصل عليه الفرد عند اجابته على مقياس الفصل الثاني

### **النظيرية التي فسرت مقاومة الاقناع**

نظيرية فرانسن وآخرون (Marike Fransen (2015) (النظيرية المتبناة):

تعد نظرية فرانسن وآخرون (2015) واحدة من النظريات الحديثة التي تناولت مفهوم مقاومة الإنقاع من منظور نفسي وسلوكي متكامل، وتهدف هذه النظرية إلى تقديم إطار شامل لفهم كيفية استجابة الأفراد لمحاولات الإنقاع والتأثير مع التركيز على العوامل النفسية والمعرفية التي تعزز القدرة على رفض الرسائل الإقناعية (Johnson et al, 2018 : 577)

وقد صنفت فرانسن وآخرون (2015) سلوكيات مقاومة إلى أربع فئات رئيسة بناء على الدراسات التي سبقهم فيها الباحثون الآخرون في هذا المجال وهذه الفئات هي :

١- التجنب Avoidance : يعد الأكثر سلبية ويتضمن تجنب لمحاولات الإنقاع إذ تمت دراسة سلوك التجنب في المقام الأول في سياق الإتصالات التسويقية، إذ ركز الباحثون على العوامل التي تدفع الأفراد إلى تبديل القنوات الإنطلاق أو تقديم الإعلانات التجارية السريعة في البرامج المسجلة الضغط أو إيقاف تشغيل التلفاز أو مغادرة الغرفة لتجنب الرسائل التجارية (Brodin,2007:131)

٢- الاعتراض Contesting : بدلًا من تجنب الرسالة قد يعترض الأفراد على محتوى الرسالة الإقناعية أو مصدر الرسالة وكذلك على أساليب الإنقاع المستخدمة في الرسالة و يكون هذا الاعتراض في جوانب ثلاثة الاعتراض على المحتوى : يعد إحدى أساليب مقاومة الشائعة المستعملة في مقاومة الإنقاع وأن هذا الأسلوب يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالانتقاد من المصدر أي بالاعتراض على مصدر الرسالة، كما أن الاعتراض على محتوى الرسالة عملية فكرية تقلل من التوافق مع الرسالة المخالفة للمواقف الشخصية، وغالباً ما يتم نصوّره على أنه متغير وسيط بين الرسالة المقنعة والنتائج المترتبة مثل الموقف والسلوك (Silvia, 2006:678).

٣- المعالجة المتحيز Biased Processing : يتلقى الأفراد الرسائل بصورة ذاتية ومحيزة وغالباً ما يمتلك الأفراد مواقف ومعتقدات حول موضوع معين قبل ان يتلقوا رسالة تتعلق به ويميلون إلى إعطاء أهمية لمواقفهم الشخصية ومثال ذلك عندما يكون لدى الأفراد معرفة متراكمة حول موضوع معين وقد ثم ترسيخ موقفهم تجاهه فعندما تعرض عليهم رسالة متناقضة لمواقفهم تبدو حجج هذه الرسالة أقل مصداقية لأنها تتعارض مع المواقف السابقة ، Albarracin & Karan (Karan

وتفيد فرانسن أنه يمكن التمييز بين ثلاثة أساليب تشوّه تأثير الرسالة الإقناعية غير المتفقة) وهذه الأساليب هي: ترجيح السمات ويوضح هذا عن طريق ما أشارت إليه اهلواليا (2000) Ahluwalia في أن الأفراد قد ينخرطون في معالجة متحيزة للرسائل مقاومة الإنقاع إذ يتم إيلاء أهمية أكبر للمعلومات التي تتوافق مع مواقفهم في حين يمنح وزن أقل للمعلومات غير المتفقة في حين يمثل الأسلوب الآخر تقليل التأثير إذ أنه به كن تشوّه تأثير المعلومات التي تتعارض مع مواقف الفرد الحالية من خلال تجنب ما يعرف بتأثير الانتشار أو تأثير الـhalo فالآباء الذين

يكون لديهم دافع المقاومة المعلومات السلبية لا يظهرون تأثير الانتشار أو الهالة في استجاباتهم للمعلومات السلبية المتعلقة بجانب معين من الموضوع وهذا يسمح لهم بتقليل تأثير المعلومات السلبية عن تقييمهم العام للموضوع (Ahluwalia, 2000: 217 – 232) أما الاسلوب الاخير فإنه يتمثل ب إنحياز التفاؤل أسلوب آخر لتشويه تأثير المعلومات غير المتواقة ويعود هذا الأسلوب ذات أهمية خاصة في سياق المعلومات الصحية ويعتقد أن متلقى الرسالة يميلون إلى الاعتقاد بأن الأشياء السلبية أقل احتمالاً لأن تحدث لهم مقارنة بالآخرين (Shepperd et al, 2013:398)

٤- يتضمن أسلوب التمكين تقوية الذات أو تعزيز المواقف الحالية للأفراد للحد من ضعفهم أمام محاولات التأثير الخارجي وعند استعمال هذه الأساليب يسعى الأفراد الى تأكيد ثقتهم بمعتقداتهم أو بذواتهم الحالية ، وللتكمين ثلاثة أساليب فرعية : الأول والثاني يهدفان إلى تعزيز موقف محدد موجود مسبقاً، وهو تعزيز الموقف ويراد به عملية يقوم من خلالها الأفراد بتوليد أفكار تدعم مواقفهم الحالية عند التعرض للرسائل الإقطاعية يعيد المتلقون التفكير في الأسباب التي أدت إلى مواقفهم وسلوكياتهم الحالية ولا يقومون بتنقيد أو تحدي الحجج المقدمة في الرسالة على سبيل المثال الشخص الذي يؤيد حق الإجهاض يمكنه مقاومة رسالة مناهضة للإجهاض من خلال التفكير بنشاط في الحجج التي تدعم حق الإجهاض بدلاً من التصدي للحجج التي تعرض في رسالة مناهضة للإجهاض (Lydon et al 1988 : 78) .

#### الدراسات السابقة

١- تم توظيف جميع الدراسات السابقة التي تحدثت عن الأسلوب وعن المتغير في المشكلة والأهمية

#### الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته  
سوف يشمل البحث الحالي وإجراءاته كلاً مما يأتي:  
أولاً: منهج البحث

لتفسير فرضيات البحث وتحقيق أهدافه اعتمد الباحث على المنهج التجريبي، وهو الذي يختلف عن المناهج الأخرى بدوره البارز الذي لا يقتصر على مجرد وصف الوضع الراهن للظاهرة بل يشمل أيضاً تدخلاً متعيناً من قبل الباحث لإعادة تشكيل واقع الظاهرة باستخدام إجراءات أو إحداث تغييرات محددة ثم مراقبة النتائج بدقة وتحليلها وتفسيرها (بدوي، ١٩٧٧: ٣٧٨).

#### ثانياً: التصميم التجريبي

ولغرض تحقيق هدف البحث تطلب من الباحث اختيار تصميم تجريبي، لذلك اختار الباحث التصميم التجريبي ذو المجموعتين (التجريبية والضابطة) وباختبار (قبل وبعد) لأن هذا

التصميم يعتمد على التوزيع العشوائي بين المجموعتين وهذا يحقق التكافؤ بينهما، والشكل (١) يوضح ذلك:

اختبار بعدي	المتغير المستقل (برنامج إرشادي بأسلوب التحصين ضد الضغوط النفسية)	اختبار قبلي	المجموعة التجريبية
	-----		المجموعة الضابطة

الشكل (١) التصميم التجاري

### ثالثاً: مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث الحالي من:

- مجتمع المدارس وطلاب المرحلة الثانوية: لقد توزع أفراد مجتمع البحث الحالي على (٢٧) مدرسة ثانوية وإعدادية تابعة للمديرية العامة للتربية محافظة ديرالي / قضاء بعقوبة، وبعد توجه الباحث إلى قسم الإحصاء في مديرية العامة للتربية ديرالي تبين أن إعداد الطلاب في هذه المدارس وفقاً لبيانات الإحصاء التربوي بلغ (٤٢٦) طالب.

### رابعاً: عينة البحث

اختارت الباحث عدد من عينات البحث الحالي وهي كالتالي:

- ١ - العينة الاستطلاعية الأولى (تحديد مشكلة البحث): اختارت الباحث العينة الاستطلاعية الأولى والبالغ عددها (٣٠) طالب من اعدادية جمال عبد الناصر وكان الغرض منها هو تحديد مدى انتشار الحالة بين الطلاب عن طريق توزيع استبانة استطلاعية وبعد جمع اجابتهم تبين ان (١٧) من اجابتهم بنعم اي نسبة (%) مما دل على وجود المتغير المراد دراسته.
- ٢ - عينة التحليل الإحصائي: شملت عينة التحليل الإحصائي (٤٠٠) طالب من المرحلة الثانوية في (قضاء بعقوبة / محافظة ديرالي) وأن الغرض من هذه العينة هو استخراج المؤشرات الإحصائية والخصائص السيكومترية للمقياس.
- ٣ - عينة الثبات: بلغت عينة الثبات (٣٠) طالب تم اختيارهم من اعدادية طرفة بن العبد بالطريقة العشوائية البسيطة لغرض استخراج الثبات بطريقة الاختبار واعادة الاختبار، وايضاً تم استخراج الثبات بطريقة الفا - كرومباخ بالاعتماد على عينة التحليل الاحصائي.

#### - عينات البرنامج الإرشادي:

- عينة التجربة: اختار الباحث عينة التجربة والمكونة من (٢٠) طالب من طلاب المرحلة الإعدادية وتم توزيعهم على مجموعتين (تجريبية وضابطة) في كل مجموعة (١٠) طالب بطريقة عشوائية حيث اختير (١٠) طالب من مدرسة الاعدادية المركزية كمجموعة تجريبية و (١٠) من اعدادية ديرالي كمجموعة ضابطة.

## خامساً: تكافؤ المجموعتين

من المعلوم أن توزيع العينة على المجموعتين عشوائياً يحقق التكافؤ بينهم إلا أن الباحث أراد التأكيد والطمأنينة على أن لا يكون هناك متغيرات أو عوامل دخلية من الممكن أن تأثر على تجربته، لذلك اختار الباحث القيام بالتكافؤ في متغير درجات الاختبار القبلي على مقياس مقاومة الانفاس قبل البدء بالتجربة فقط وكما يلى:

**درجات الطالب على مقياس مقاومة الانقاض قبل البدء بالتجربة:**

استعمل الباحث اختبار (مان وتنبي) لعينات متوسطة الحجم، إذ كانت قيمة مان وتنبي المحسوبة (٤٩.٥) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وعند مقارنتها بقيمة مان وتنبي الجدولية (٢٣) تبين أنها غير دلالة معنوياً، والجدول (١) يوضح ذلك:

## جدول (١) التكافؤ بين المجموعتين قبل بدء الجريمة

تكافؤ الاختبار القبلي :

**قيمة مان وتنى لعينتين مستقلتين بين المجموعتين التجريبية والضابطة قبل البدء التجربة**

دلاله الفروق	مستوى الدلاله	قيمة U		المجموعه الصابطة		درجات المجموعه التجريبية		ت
		الجدولية	المحسوبة	الرتبه	الدرجة	الرتبه	الدرجة	
غير دالة إحصائياً	٠,٠٥	٢٣	٤٩,٥	١٠,٥	٣٣	٤,٥	٣١	١
				٨	٣٢	١٠,٥	٣٣	٢
				١٦,٥	٣٦	١٢	٣٤	٣
				١٤	٣٥	١٤	٣٥	٤
				١٩	٣٧	٨	٣٢	٥
				٨	٣٢	١٩	٣٧	٦
				٤,٥	٣١	١٦,٥	٣٦	٧
				١,٥	٣٠	٤,٥	٣١	٨
				٤,٥	٣١	١,٥	٣٠	٩
				١٩	٣٧	١٤	٣٥	١٠
						١٠٤,٥	مجموع الرتب	

سادساً: أداتا البحث

ولكى يحقق الباحث هدف بحثه تم القيام بما يلى:

أولاً: تبني الباحث مقياس (وادي، ٢٠٢٥) لقياس مقاومة الاقناع لدى طلاب المرحلة الثانوية.  
ثانياً: قام الباحث ببناء برنامج إرشادي على وفق أسلوب التحصين ضد الضغوط النفسية لغرض  
تنمية مقاومة الاقناع لدى طلاب المرحلة الثانوية وسوف يعرضه الباحث في الفصل الرابع.

## أولاً: مقياس مقاومة الاقناع

تبني الباحث مقياس (وادي، ٢٠٢٥) لقياس مقاومة الاقناع لدى طلاب المرحلة الثانوية ، والذي قام ببنائه على وفق نظرية (MarikeFransen) (2015) لمقاومة الاقناع والذي عرف مقاومة الاقناع: الرغبة في الدفاع عن المواقف والمعتقدات والسلوك الحالي للفرد ، وبذلك يشعر الفرد بالتحقق من صحة آرائه وان تبقى معتقداته وسلوكياته ثابتة (Mariekeetal, 2015, p:7)، إذ تكون المقياس بصيغته الأولية من أربعة مجالات هي (التجنب، الاعتراض، المعالجة المتحيرة، التمكين) و (٢٤) فقرة موزعة على اربع مجالات بواقع (٦) فقرات في كل مجال ، أما بالنسبة لبدائل الإجابة فقد كانت رباعية وهي كالآتي (تنطبق على دائمًا، تنطبق على غالبا، تنطبق على أحيانا، لا تنطبق على أبدا)

إذ عرض الباحث المقياس على الخبراء والمختصين، بعدها استخرج للمقياس الخصائص السيكومترية وكما يلي:

**١- عرض المقياس على الخبراء :** تم عرض مقياس مقاومة الاقناع على عدد من الخبراء والمختصين في مجال الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي وأيضاً القياس والتقويم لعرض التأكيد من فقرات المقياس وهل يمكن تطبيقها على عينة البحث (طلاب المرحلة الثانوية)، وأيضاً معرفة رأيهم في بدائل الإجابة وطريقة التصحيح التي ستكون (٤-٣-٢-١) للفقرات الإيجابية، أما الفقرات السلبية فستكون (٤-٣-٢-١)، وقد أتفق الخبراء على صلاحية فقرات مقياس مقاومة الاقناع بنسبة (%) ١٠٠ في أنها من الممكن أن تطبق على عينة البحث.

### ٢- الخصائص السيكومترية لمقياس مقاومة الاقناع:

▪ **مؤشرات الصدق:** وقد تحقق الباحث من صدق المقياس بالطرق الآتية:

**أ- الصدق الظاهري:** هو القدرة على قياس ما يفترض أن يقيسه المقياس، وبمعنى آخر يجب أن يكون رأي المحكم صادقاً في تقييم مدى ملاءمة عمر المستجيب، ووضوح بنود المقياس، وارتباطها بالخاصية المقاسة، ويتم تحديد هذه الأمور من قبل خبراء مختصين في المجال مع مراعاة التعليمات المرافقة للمقياس كالوقت المطلوب للإجابة، ومدى توافق المقياس مع ثقافة المجتمع، والإمكانات الالزامية لتطبيقه وتصحيحه (عبد الرحمن، ١٩٩٨ : ١٨٤).

ومن أجل تحقيق هذا الغرض قام الباحث بعرض مقياس مقاومة الاقناع (المتنبى) والذي يتضمن الفقرات والبدائل وطريقة التصحيح بالإضافة إلى بنود المقياس المذكورة سابقاً على عدد من الخبراء والمختصين في مجال الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي والقياس والتقويم لأخذ آرائهم في المقياس، وقد تبين أن المقياس وحسب رأي الخبراء صالح للتطبيق وبنسبة (%) ١٠٠ على عينة البحث المستهدفة.

**ب- صدق البناء:** يعد صدق البناء أكثر أنواع الصدق تمثيلاً لمفهوم الصدق، ويقصد به مدى قدرة المقياس النفسي على قياس تكوين فرضي أو مفهوم نفسي معين بدقة، بمعنى آخر يقيس صدق البناء مدى ارتباط المقياس بالخاصية أو الظاهرة النفسية التي يفترض أنه يقيسها (أبو علام، ٢٠٠٦: ١٩٨).

وبما إن مقياس مقاومة الانقاض قد تبنى الباحث وهو مقياس (وادي، ٢٠٢٥) يعني ذلك إن هذا النوع من الصدق قد تحقق مسبقاً.

▪ **مؤشرات الثبات: إذ تتحقق الباحث من ثبات المقياس بالطريق الآتية:**

**أ- طريقة الاختبار - وإعادة الاختبار:** تعتمد هذه الطريقة على إجراء اختبار لمجموعة من الأفراد، ثم إعادة نفس الاختبار على نفس المجموعة في ظروف مشابهة بعد فترة زمنية محددة من الممكن أن تكون (١٤) يوماً، بعد ذلك يتم حساب معامل الارتباط بين نتائج الاختبارين ويعرف هذا النوع باسم معامل الثبات، ويستخدم معامل الثبات لتحديد مدى استقرار وموثوقية النتائج عبر الزمن (creswell, 2014:74).

وتحقق هذا النوع من الثبات من خلال تطبيق الباحث مقياس مقاومة الانقاض على عينة قصدية مكونة من (٣٠) طالباً، وبعد مرور (١٤) يوماً من التطبيق الأول طبق الباحث المقياس مرة ثانية على نفس العينة الـ (٣٠)، إذ تبين إن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني هو (٠,٨٧) وهذا يعتبر معامل ثبات جيداً جداً.

**ب- طريقة الفاكرنوناخ:** تستخدم هذه الطريقة للتأكد من ثبات المقياس، حيث تقيس مدى الاتساق والتناسق في إجابات الفرد على جميع الأسئلة الموجودة في المقياس، فضلاً عن مدى قياس كل سؤال للمفهوم المطلوب، تعتمد فكرة هذه الطريقة على حساب الارتباطات بين درجات جميع فقرات المقياس، باعتبار أن كل فقرة تعد مقياساً قائماً بذاته (جابر وكاظم، ١٩٨٤: ١٤٩).

وعليه قام الباحث باستخراج معامل الثبات بطريقة (الفانكرنوناخ) من عينة التحليل الإحصائي البالغة (٤٠٠) طالب، وبلغت قيمته (٠,٨٤) وهو معامل ثبات جيد يمكن الاعتماد عليه.

**٢- وصف مقياس مقاومة الانقاض بصيغته النهائية:** تكون مقياس مقاومة الانقاض بصيغته النهائية من (٢٤) فقرة كما هو موضح في (ملحق ١)، وكانت عدد بدائل إجابة هذا المقياس (٤) بدائل وهي ، (تنطبق على دائماً، تنطبق على غالباً، تنطبق على أحياناً، لا تنطبق على أبداً) أما بالنسبة لتصحيح المقياس فقد أعطى الباحث الفقرات الإيجابية الدرجات التالية (٤ - ٣ - ٢ - ١)، والفقرات السلبية كانت درجاتها كالتالي (١ - ٢ - ٣ - ٤)، وبذلك تكون أعلى درجة للمقياس هي (٩٦) درجة، وأقل درجة للمقياس (٢٤) درجة، وبمتوسط فرضي قدره (٦٠) درجة.

سابعاً: الوسائل الإحصائية

١-استخدم الباحث الحقيقة الإحصائية (SPSS) لاستخراج بياناتهم، وذلك بالاعتماد على (مان وتي - الاختبار الثاني لعينتين مستقلتين - معامل ارتباط بيرسون - معادلة الفاکرونباخ - اختبار ولکوسکن).

#### الفصل الرابع البرنامج الإرشادي

##### بناء البرامج الإرشادي:

اعتمد الباحث في بناء البرنامج الإرشادي على نموذج بوردرز ودراري (Boeders&Drury, 1992) حيث تم الاستناد إلى فقرات المقياس المستمدة من هذا النموذج كأساس لاشتقاق محتوى الجلسات الإرشادية، وقد تضمن البرنامج عدة مراحل هي:

١- تحديد الحاجات وتقديرها: قام الباحث بتحليل فقرات مقياس مقاومة الانقاض إلى عناصرها الأساسية بهدف تحديد حاجات المسترشدين، وبناء على الإطار النظري المستخدم، اعتمدت مجالات المقياس كمجالات للحالات الإرشادية. بعد ذلك، عرض الباحث هذه الحاجات على مجموعة من الخبراء المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي، كما هو موضح في الجدول (٧).

جدول (٢) فقرات مقياس مقاومة الانقاض التي حولت إلى حاجات إرشادية

الحالات الإرشادية	فقرات المقياس
التجنب	١. أفضل عدم الحديث مع فرد يحاول أقناعي بتغيير آرائي ٢. ابتعد عن الدين يحاولون أقناعي بفكرة غير محببة لمني . ٣. اتفيد عن الدرس اذا كان فيه ترويج لأفكار لا تسجم وقناعاتي ٤. اتجنب الحديث مع زملائي عندما يتحدثون في الامور الغيبة ٥. أحابول ترك الآخرين عندما يتحدثون عن مستقبلي ودراري . ٦. اشادر الجلوس مع زملائي عندما يتحدثون بأمور الجنس الآخر
الاعتراض	١. أشكك في افكار الآخرين غير الواضحة أو البهية على معلومات غير دقيقة ٢. أميل إلى رفض افكار الآخرين غير موثقة المصدر . ٣. افتتح ببعض الافكار حتى وإن كان المتحدث بها غير موثق به ٤. اقوم بتحليل الطري طريقة التي يستخدمها الآخر الآخرون لإقناعي في قبل أن اقر الاقناع بما يقولوه. ٥. ليس لدى قناعة بالمعلومات التي تضمنها موقع التواصل الاجتماعي . ٦. اعتراض آراء اسرتي التي تحول دون اكمال دراسة الشخص الذي اردد
المعالجة المتجبرة	١. أميل للأفكار التي يطرحها زملائي وتتنعم مواقفي الشخصية . ٢. احاول ان اكون موضوعياً ولا احاصر للأفكار التي تناصب معتقداتي فقط ٣. اقل من آثر الآراء التي لا تتفق مع الآراء التي اتف بها . ٤. استمع للأفكار التي اختلف معها وقد اغير آرائي تجاهها ٥. قناعتي بقدراتي لا يمكن تغييرها بسهولة . ٦. ادرك أنه بالرغم من قناعي إلا أنني قد اتأثر بما يقوله الآخر آخرون
التمكين	١. اعزز موقعي بمعلومات اصلية لمقاومة اقناع الآخرين لي . ٢. أتأثر برأي الاخلاصية برفض فكرة ما أو قبولها . ٣. انكر همي بأني استطاع اتخاذ قراراتي بضمي ٤. احتاج الى دعم الآخرين حتى اشعر بالثقة بقدراتي . ٥. ابحث عن الادلة التي تدعم افكارى وقراراتي دون تردد . ٦. من الصعب أن أغير آرائي وافتخاري بمجرد الحديث مع الآخرين

- ٢- تحديد الأهداف:** قام الباحث بصياغة أهداف البرنامج الإرشادي استناداً إلى الحاجات الإرشادية التي جرى تحديدها مسبقاً، وقد تضمنت الأهداف ما يلي:
- أ- الهدف العام:** يتمثل في الكشف عن تأثير أسلوب التحصين ضد الضغوط النفسية في تنمية مقاومة الانقاض لدى طلاب مرحلة الثانوية.
  - ب- الأهداف الخاصة (كل جلسة):** جرى وضع هدف محدد لكل جلسة إرشادية يتواافق مع مضمونها وموضوعها.
  - ج- الأهداف السلوكية:** وهي أهداف قابلة للملاحظة والقياس، وجرى تحديدها بدقة لكل جلسة لضمان التحقق من النتائج السلوكية المتوقعة.
- ٣- تحديد الأولويات:** اعتمد الباحث في ترتيب أولويات الحاجات الإرشادية على نموذج بوردرز ودراري (Boeders&Drury, 1992) إذ تم تحويل فقرات مقياس مقاومة الانقاض إلى حاجات إرشادية منظمة بحسب أهميتها النسبية، وذلك بهدف توظيفها بشكل فعال في تحقيق أهداف البرنامج.
- ٤- تحديد مكونات البرنامج الإرشادي:** استند البرنامج إلى عنصرين رئисين هما:
- أ- الجانب النظري:** الذي انطلق منه الباحث في اشتقاء الحاجات والأهداف الخاصة بكل جلسة، مستنداً إلى الإطار النظري للموضوع.
  - ب- الفئة المستهدفة (الجماعة الإرشادية):** وهم مجموعة من طلاب المرحلة الثانوية ممن تطبق عليهم خصائص العينة التجريبية.
- ٥- الأنشطة الإرشادية وتنفيذ البرنامج:** تم وضع مجموعة من الأنشطة والإجراءات الإرشادية التي تهدف إلى تنمية المزاج الابيجابي لدى الطلاب في المرحلة الإعدادية، وقد تم ترتيبها ضمن جدول زمني محدد، وشملت الفنون المستمدة من أسلوب التحصين ضد الضغوط النفسية لـ (ميكنبوم) وهي (تقديم الموضوع، المناقشة، الحديث الذاتي ، الاسترخاء، النمذجة، التعزيز الاجتماعي، التغذية الراجعة، التدريب البيئي).
- ٦- تقويم فعالية البرنامج الإرشادي:** اعتمد الباحث ثلاثة أنواع من التقويم لضمان فاعلية البرنامج:
- أ- التقويم التمهيدي:** من خلال عرض البرنامج على مختصين في مجال الإرشاد النفسي لأخذ الملاحظات والتوصيات.
  - ب- التقويم البنائي:** وينفذ في نهاية كل جلسة من خلال تفاعل الطلاب والإجابة عن أسئلة تقويمية.
  - ج- التقويم الخاتمي:** يتمثل في مقارنة نتائج القياس القبلي والبعدي بهدف الكشف عن مدى تأثير البرنامج في تنمية المزاج الابيجابي.

### ❖ الصدق الظاهري للبرنامج:

تحقق الباحث من الصدق الظاهري للبرنامج عبر عرضه على لجنة من ذوي الاختصاص في الإرشاد النفسي، وطلب منهم تقييم ما يلي: ( مدى ملاءمة الأهداف للمجالات المستهدفة، مناسبة الأنشطة لتحقيق تلك الأهداف، ترتيب الحاجات بحسب الأهمية، مدى ملاءمة المدة الزمنية لكل جلسة، اقتراحات أخرى يمكن أن تُشَرِّي البرنامج)، وقد أظهرت نتائج التحكيم موافقة بنسبة ١٠٠ %، مع تعديلات طفيفة أخذت بنظر الاعتبار.

### ❖ التطبيق الفعلي للبرنامج الإرشادي:

١. بعد تطبيق مقاييس مقاومة الاقناع على عينة مكونة من (٨٠) طالب من إعداديتين هي الإعدادية المركزية للبنين (كمجموعة تجريبية) وإعدادية ديالي للبنين (كمجموعة ضابطة)، تم اختيار (٢٠) طالباً من الطلاب ا ومن أصحاب الدرجات المنخفضة بصورة قصدية.
٢. تم توزيع العينة إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة، بواقع (١٠) طلاب لكل مجموعة.
٣. تم تحديد عدد الجلسات بـ (١٠) جلسات إرشادية، بواقع جلستين أسبوعياً.
٤. نفذت الجلسات في غرفة المرشد التربوي في الإعدادية المركزية للبنين أيام الأحد والثلاثاء والخميس من كل أسبوع، إذ يكون يوم الأحد الساعة صباحاً ٩:٠٠ ، ويوم الثلاثاء الساعة ٢:٠٠ ظهراً، والخميس ٢:٠٠ ظهراً.
٥. طلب من الطلاب في المجموعة التجريبية الالتزام بالجدول الزمني الخاص بالجلسات.
٦. جرى تحديد موعد الاختبار البعدي لقياس مقاومة الاقناع للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٥/١١/٢ ، والجدول (٢) يوضح عنوانين وأيام وتواريخ انعقاد الجلسات الإرشادية:

**جدول (٢) عنوانين وتاريخ انعقاد جلسات البرنامج الإرشادي**

عنوان الجلسة	اليوم والتاريخ	ت
الافتتاحية	الاحد ٢٠٢٥/١٠/٥	١
(التجنب(أ))	الثلاثاء ٢٠٢٥/١٠/٧	٢
(التجنب(ب))	٢٠٢٥/١٠/٩	٣
(الاعتراض (أ))	الاحد ٢٠٢٥/١٠/١٢	٤
(الاعتراض (ب))	الثلاثاء ٢٠٢٥/١٠/١٤	٥
المعالجة المتحيزة (أ)	الخميس ٢٠٢٥/١٠/١٦	٦
المعالجة المتحيزة (ب)	الاحد ٢٠٢٥/١٠/١٩	٧
(التمكين(أ))	الثلاثاء ٢٠٢٥/١٠/٢١	٨
(التمكين(ب))	الخميس ٢٠٢٥/١١/٢٣	٩
الختامية	الاحد ٢٠٢٥/١١/٢٦	١٠
<b>الاختبار البعدي صادف يوم الاثنين ٢٠٢٥/١١/٢</b>		

وسيوضح الباحث نموذج لجسسة إرشادية والتي ستكون الجسسة الثانية من جلسات البرنامج الإرشادي وبعنوان (التجنب):

### أنموذج لجسسة إرشادية (الجلسة الثانية: التتجنب)

الوقت ٥ دقيقة

موضع الجلسة	الحالات المرتبطة بالموضوع	هدف الجلسة	الأهداف السلوكية	الفنيات المستخدمة	النشاطات	إدارة الجلسة	التقويم البنائي	التدريب البيئي
النشاط والتفاؤل والحيوية								
حاجة أفراد المجموعة التجريبية إلى التتجنب								
تنمية التتجنب لدى أفراد المجموعة التجريبية.								
جعل المسترشد قادر على أن:								
١- يعرف معنى التتجنب.								
٢- يعرف أهمية التتجنب.								
٣- يعرف صفات الشخص المتتجنب.								
٤- يمارس التتجنب في الحياة السلوكية مع الآخرين.								
تقديم الموضوع، الحوار والمناقشة، الحديث الذاتي ، الاسترخاء، التعزيز الاجتماعي، الواجب البيئي.								
• يشكر الباحث أعضاء المجموعة الإرشادية على حضورهم ويرحب بهم في الجلسة.								
• يقدم الباحث موضوع الجسسة الإرشادية وهي (التجنب) عن طريق كتابته على السبورة ويقوم بتعريفه وتوضيح معناه.								
• يبين الباحث أهمية التتجنب لأعضاء المجموعة التجريبية.								
• يقوم الباحث بتوضيح صفات الشخص المتتجنب								
• يطرح الباحث سؤال وهو (ماذا تفهم من كلمة "تجنب").								
• من خلال هذا السؤال يفتح الباحث باب المناقشة لكي يشرك جميع اعضاء المجموعة التجريبية في الإجابة عن السؤال.								
- يمارس المرشد فنية الحديث الذاتي المصاحبة للاسترخاء العضلي والذهني بالصوت المسموع، والمهموس، وداخليا (بلا صوت) عن طريق موقف مشكل الذي تم طرحه لغرض التدريب.								
- يطلب المرشد من المسترشدين ممارسة فنية الحديث الذاتي بالصوت المسموع، والمهموس، وداخليا (بلا صوت) للسؤال الذي تم طرحه نفسه لغرض التدريب.								
- يستخدم الباحث فنية الاسترخاء من خلال موقف مشكل سوف يتم عرضه في إدارة الجلسة								
• يقوم الباحث بتقديم التعزيز الاجتماعي لأفراد المجموعة التجريبية.								
١. تلخيص ما دار في الجلسة.								
٢. تحديد الإيجابيات والسلبيات ومناقشتها.								
يطلب الباحث من أعضاء المجموعة التجريبية ذكر موقف كان فيه الشخص غير قادر على التتجنب.								

## إدارة الجلسة الثانية: التجنب

- يبدأ المرشد بتحية المسترشدين والترحيب بهم، مؤكدا على أهمية الالتزام بالحضور في الوقت المحدد.

ثم يقدم مقدمة بسيطة حول موضوع الجلسة الحالي.

- تقديم الموضوع:

يقول المرشد: "موضوع جلسنا اليوم هو التجنب، وسنعرف معاً على معناه، وأهميته، وصفات الشخص المتجنب، وكيف يمكننا ممارسته بشكل إيجابي في حياتنا اليومية".

- يوضح المرشد للمترشدين أن التجنب هو أسلوب سلوكي يتمثل في الابتعاد المؤقت أو الدائم عن مواقف أو أشخاص أو أفكار تسبب للفرد ضغطاً نفسياً أو انفعالاً سلبياً، وذلك بهدف السيطرة على الذات وتنظيم الانفعالات.

- الحوار والمناقشة: يفتح المرشد باب الحوار بطرح أسئلة مثل: ماذا تفهم من كلمة "تجنب"؟ هل ترى أن التجنب دائماً أمر سلبي؟

هل هناك مواقف يكون فيها التجنب مفيداً؟

ما صفات الشخص الذي يلجأ إلى التجنب بشكل متوازن؟

يناقش المرشد مع المسترشدين أهمية معرفة متى يكون التجنب وسيلة إيجابية للوقاية من التوتر، ومتى يتحول إلى هروب غير صحي من المواقف.

- أحد المسترشدين: يعني الابتعاد عن شيء لا نحبه أو يسبب لنا إزعاجاً.

- المرشد: ممتاز، هذا تعريف جميل. إذاً التجنب هو نوع من الابتعاد. هل تعتقدون أن هذا الابتعاد دائماً يكون أمراً سلبياً؟

- مسترشد آخر: أعتقد أنه سلبي، لأن الإنسان يجب أن يواجه مشكلاته ولا يهرب منها.

- المرشد: رائع جداً، هذا مثال ممتاز على التجنب الإيجابي. إذن نستطيع أن نقول إن التجنب ليس دائماً ضعفاً، بل قد يكون أسلوباً للسيطرة على النفس وتقليل الضغوط.

المرشد (موجهاً السؤال للجميع):

- هل تذكرون موقفاً كنتم فيه غاضبين أو متوترين، وقررت أن تتجنبوا الموقف بدل الدخول في صراع؟ ماذا كانت النتيجة؟

- أحد المسترشدين: نعم، مرة كنت على وشك الدخول في نقاش حاد مع صديقي، لكنني قررت أن أترك المكان. لاحقاً شعرت بالراحة ولم أندم.

- المرشد: أحسنت، إذاً علينا أن نفرق بين التجنب الوقائي الذي يحمينا من التوتر، وبين التجنب السلبي الذي يجعلنا نهرب من الحلول والمواجهة.

- المرشد: برأيك، ما صفات الشخص المتنز في تجنبه للمواقف؟

- مسترشد: هو شخص يعرف متى يتبع ومتى يواجه، ويتحكم بانفعالاته قبل أن يتصرف.
  - المرشد: صحيح تماماً، وهذا ما نسعى لتعلمه من خلال جلساتنا: أن تكون قادرین على ضبط أنفسنا، ومعرفة متى يكون التجنب وسيلة لحماية النفس ومتى يجب أن نواجهه.
  - المرشد إذن، نستنتج أن التجنب ليس دائماً ضعفاً، بل هو ذكاء افعالی إذا استخدمناه بطريقة صحيحة. والتجنب الإيجابي هو أحد أساليب التحسين ضد الضغوط النفسية، لأنّه يساعدنا على تنظيم انفعالاتنا وحماية أنفسنا من المواقف المثيرة.
  - استخدام فنية الحديث الذاتي: يطلب المرشد من المسترتشدين أن يتحدث كلّ منهم مع ذاته حول موقف شعر فيه بالانزعاج أو التوتر، ويتخيل كيف يمكن أن يتعامل معه باستخدام التجنب الإيجابي.
- يقول المرشد:
- "كرر في نفسك عبارات مثل:  
أستطيع أن أختار الموقف الذي يناسب راحتني النفسية.  
ليس علي أن أواجه كل ما يرهقني.  
من حقي أن أبتعد عن ما يسبب لي الضغط."
- فنية الاسترخاء: يطلب المرشد من المسترتشدين الجلوس في وضع مريح، وإغماض أعينهم، ثم يبدأ معهم تمرين استرخاء بسيط، يرافقه تنفس عميق، مع التركيز على فكرة: "أنا أختار الهدوء... أختار أن أتجنب التوتر... أختار راحتني النفسية".
  - التعزيز الاجتماعي: بعد انتهاء الحوار والتمارين، يقدم المرشد كلمات تشجيعية مثل: "أحسنتم، لقد أظهرتم وعياناً رائعاً بمعنى التجنب وأهميته. إن التحكم في المواقف لا يعني الضعف، بل هو ذكاء في التعامل مع النفس والآخرين".
  - التدريب البيئي: يطلب المرشد من المسترتشدين تفويذ تدريب منزلي كالآتي: خلال الأسبوع، لاحظ موقفاً شعرت فيه بالانفعال، ودون كيف مارست التجنب بطريقة إيجابية لتجنب التوتر. في الجلسة القادمة، ناقش تجربتك مع المجموعة.
  - اختتام الجلسة: يقوم المرشد بتلخيص ما تم تناوله من مفاهيم وأفكار، مثل:  
معنى التجنب.  
أهمية في تقليل الضغوط النفسية.

صفات الشخص المترن في تجنبه للمواقف.  
كيفية ممارسة التجنب الإيجابي في الحياة اليومية.  
ثم يعلن انتهاء الجلسة على أمل اللقاء في الجلسة التالية.

الفصل الخامس

## عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

### أولاً: عرض النتائج

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي تم التوصل إليها من خلال تحليل البيانات المتعلقة بالبحث، ومناقشتها وتفسيرها، فضلاً عن تقديم التوصيات والمقترنات ذات الصلة على أساس هدف البحث الذي يهدف إلى معرفة أثر برنامج إرشادي بأسلوب التحسين ضد الضغوط النفسية في تنمية مقاومة الإقناع لدى طلاب المرحلة الثانوية، وذلك عبر اختبار الفرضيات الصفرية التالية:

- ١ - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقاييس مقاومة الإقناع.**

لاختبار صحة هذه الفرضية عالج الباحث البيانات باستعمال اختبار (ولوكوسون لعينتين متراقبتين) لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي، إذ تبين ان القيمة المحسوبة للاختبار هي (صفر) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٨) عند مستوى (٠,٠٥)، يتضح ان القيمة المحسوبة اصغر من القيمة الجدولية مما يدل الى ان هناك فروقاً ذات دلالة معنوية في تنمية مقاومة الإقناع لدى طلاب المرحلة الثانوية من المجموعة التجريبية على وفق الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، والجدول (٣) يوضح ذلك:

**جدول (٣) قيمة ولوكسون لمعرفة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية**

ن	درجات المجموعة التجريبية القبلي	درجات المجموعة التجريبية البعدي	درجات المجموعه	رتب الفرق	رتب الموجبة	رتب السالبة	قيمة $w$		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
							المحسوبة	الجدولية		
١	٣١	٩٠	٩٠	٥-	٥	٥-	٨,٥	٨,٥	٠,٠٥	دلالة احصائيًّا
				٥-	٥	٥-	٨,٥	٨,٥		
				٥-	٥	٥-	٨,٥	٨,٥		
				٢-	٢	٥-	٦,٥	٦,٥		
				٨,٥-	٨,٥	٦-	٦,٥	٦,٥		
				٣-	٣	٥-	٥,٨	٥,٨		
				١-	١	١-	٥,٤	٥,٤		
				٨,٥-	٨,٥	٦-	٦,٢	٦,٢		
				١٠-	١٠	٦-	٦,٤	٦,٤		
				٧-	٧	٦-	٦,٠	٦,٠		

- ٢ - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقاييس مقاومة الإقناع.**

لاختبار صحة هذه الفرضية استعمل اختبار (ولوكوسون لعينتين متراقبتين) لمعرفة دلالة الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، اذ تبين ان القيمة المحسوبة هي (١٣,٥) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، تبين ان القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية، مما يشير الى ان ليس هناك فروق ذات دلالة معنوية في تنمية مقاومة الإقناع لدى طلاب المرحلة الثانوية في المجموعة الضابطة، والجدول (٤) يوضح ذلك:

**جدول (٤) قيمة ولوكسون لمعرفة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة**

دالة الفرق	مستوى الدلالة	قيمة $w$		الرتب السالبة	الرتب الموجبة	رتب الفرق	درجات الفرق	المجموعه الضابطة	درجات المجموعه الضابطة	ت
		الجدولية	المحسوبة							
غير دالة احصائياً	٠,٠٥	٨	١٣,٥		٤,٥	٤,٥	١	٣٢	٣٣	١
				٤,٥		٤,٥	١	٣٣	٣٢	٢
					صفر	صفر	٣٦	٣٦	٣٦	٣
				٤,٥		٤,٥	١	٣٦	٣٥	٤
				٤,٥		٤,٥	١	٣٨	٣٧	٥
				٤,٥		٤,٥	١	٣٣	٣٢	٦
				٤,٥		٤,٥	١	٣٢	٣١	٧
				٤,٥		٤,٥	١	٢٩	٣٠	٨
				٤,٥		٤,٥	١	٣٠	٣١	٩
					صفر	صفر	٣٧	٣٧	٣٧	١٠
				٢٢,٥	١٣,٥					مجموع الرتب

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدى على مقاييس مقاومة الاقناع.

لاختبار صحة هذه الفرضية استعمال اختبار (مان وتي لعينتين مستقلتين) لمعرفة دلالة الفروق في الاختبار البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة، اذ تبين ان القيمة المحسوبة للاختبار هي (صفر) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية (٢٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) تبين ان القيمة المحسوبة اصغر من القيمة الجدولية مما يدل إن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية في تتمية مقاومة الاقناع لدى طلاب المرحلة الثانوية على وفق الاختبار البعدى ولصالح المجموعة التجريبية، والجدول (٥) يوضح ذلك:

**جدول (٥) قيمة مان وتي لمعرفة دلالة الفرق بين الاختبار البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة**

دالة الفرق	مستوى الدلالة	قيمة $U$		الرتبة	الدرجة	درجات الفرق	درجات المجموعه	الضابطة	درجات المجموعه	التجريبية	درجات المجموعه	التجريبية
		الجدولية	المحسوبة									
دالة احصائياً	٠,٠٥	٢٣	صفر		٣,٥	٣٢	١١,٥	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	١
				٥,٥	٣٣	١٤	٩٢	٩٢	٩٢	٩٢	٩٢	٢
				٧,٥	٣٦	١٥,٥	٩٣	٩٣	٩٣	٩٣	٩٣	٣
				٧,٥	٣٦	١٣	٩١	٩١	٩١	٩١	٩١	٤
				١٠	٣٨	١٧,٥	٩٤	٩٤	٩٤	٩٤	٩٤	٥
				٥,٥	٣٣	١٩,٥	٩٥	٩٥	٩٥	٩٥	٩٥	٦
				٣,٥	٣٢	١١,٥	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٧
				١	٢٩	١٥,٥	٩٣	٩٣	٩٣	٩٣	٩٣	٨
				٢	٣٠	١٧,٥	٩٤	٩٤	٩٤	٩٤	٩٤	٩
				٩	٣٧	١٩,٥	٩٥	٩٥	٩٥	٩٥	٩٥	١٠
				٥٥		١٥٥						مجموع الرتب

## ثانياً: تفسير النتائج ومناقشتها

- تشير النتائج المستخلصة من البحث وفق المنهج التجريبي إلى أن البرنامج الإرشادي بأسلوب التحصين ضد الضغوط النفسية في تنمية مقاومة الإنقاع لدى طلاب المرحلة الثانوية ، إذ أظهرت نتائج التحليل الإحصائي تحسناً ملحوظاً في درجات المجموعة التجريبية مما يدل على أن البرنامج ساهم في تنمية مقاومة الإنقاع لدى الطلاب المشاركون فيه، في المقابل لم يحدث أي تغيير ذي دلالة إحصائية في درجات المجموعة الضابطة، لأنها لم تتعرض لأي برنامج إرشادي، مما يعزز الفرضية بأن البرنامج الإرشادي كان العامل المؤثر في تنمية مقاومة الإنقاع وهذا الأسلوب أثبت نجاحه في كثير من الدراسات النفسية السابقة مثل دراسة (العزاوي، ٢٠١٩)، دراسة (الربيعي، ٢٠١٣)، دراسة (محمد، ٢٠١٨).

## ثالثاً: التوصيات

في ضوء نتائج البحث الحالي يوصي الباحث ما يلي:

١. أن تقوم جميع الأقسام ذات العلاقة بالإرشاد النفسي في مديرية تربية ديالى بتطبيق مقياس مقاومة الإنقاع في جميع المدارس لغرض تشخيص الطلاب الذين يعانون من تدني مستوى مقاومة الإنقاع.
٢. أن تقوم جميع الأقسام ذات العلاقة بالإرشاد النفسي في مديرية تربية ديالى باستخدام البرنامج الإرشادي المعد من قبل الباحث والقائم على أسلوب التحصين ضد الضغوط النفسية لغرض تنمية مقاومة الإنقاع لدى طلاب المرحلة الثانوية .

## رابعاً: المقترنات

- ١ - عمل دراسة تجريبية مماثلة أيضاً لكن بأساليب أخرى مختلفة كأسلوب (تغيير القواعد والتنظيم) من أجل تنمية مقاومة الإنقاع لدى طلاب الجامعة او على عينات أخرى مثل المتزوجات.

## المصادر

- أبو علام، رجاء محمود (١٩٨٩): مدخل إلى مناهج البحث التربوي، الطبعة الأولى، مكتبة الفلاح، الكويت
- أم معين ، قصي جابر أم معين (٢٠٢٤) : مقاومة الإنقاع وعلاقته بالمرنة الشخصية لدى طلبة الجامعة ، بحث منشور ، مجلة نسق
- البصري ، بتول بني زبيري (٢٠١٧) : مفهوم الإرشاد التربوي والنفسي ، جامعة بابل ، كلية التربية للعلوم الإنسانية ، العراق.
- الجابري، كاظم كريم (٢٠١١): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، الطبعة الأولى ، بغداد

- الخطيب، جمال والحديدي، منى (١٩٩٧): تعديل السلوك، منشورات جامعة القدس المفتوحة، فلسطين
- عبد الله، محمد قاسم (٢٠١٢): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ط١، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- عمر، ماهر محمد (١٩٨٧): المرشد النفسي المدرسي، دار النهضة العربية، القاهرة.
- وادي، عقيل شاكر وادي (٢٠٢٥) : مقاومة الاقناع وعلاقتها بالتفكير الجدلی لدى طلبة المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير ، جامعة القاسم ، كلية الاداب
- (Eds.), The handbook of attitudes, Volume 1: Basic principles (pp. 557–601). Routledge.
- Ahluwalia. R. (2000). Examination of psychological processes underlying resistance to persuasion. Journal of Consumer Research, 27, 217– 232. <https://doi.org/10.1086/314321>
- Bandura, A (1997): Sources of Leadership Self – Efficacy: follower feedbackand group performance out comes. International Journal of Business Research, Nov, 2007 by Lei wang
- Borders & dryra L.D .Sander ,MD(1992):Comprehend save school counseling programs,Arevieew for policy markers–Journal counseling and Development
- Brodin. K. (2007): Consuming the commercial break: An ethnographic study of the potential audiences for television advertising (Doctoral dissertation). Stockholm School of Economics  
<https://doi.org/10.1177/0002764216660141>
- JohnsonA 4/5 self. In E. S. Knowles & J. A. Linn (Eds.), Resistance and persuasion p. 236). Lawrence Erlbaum Associates.B. T.. Wolf, L. J., Maio, G. R., & Smith–McLallen, A. (2018): Communication–induced persuasion or resistance: Processes and effects of who says what to whom. In D. Albarracin & B. T. Johnson.
- Lydon. J., Zanna, M. P., & Ross, M. (1988): Bolstering attitudes by autobiographical recall: Attitude persistence and selective memory. Personality and Social Psychology Bulletin, 14, 78–86

- Marieke L. Fransen, Edith G. Smit, and Peeter W. J. Verlegh. (2015). Strategies and motives for resistance to persuasion: an integrative framework. *Frontiers in Psychology*, 6:1201.
- Meichenbaum, D.,& Cameron, R(2003): **Stress inoculation training**, Toward a general paradigm for training coping
- Shepperd. J. A., Klein, W. M. P., Waters, E. A., & Weinstein, N. D. (2013): Taking stock of unrealistic optimism. *Perspectives on Psychological Science*, 8, 395–411.
- Silvia P. J. (2006): Reactance and the dynamics of disagreement: Multiple paths from threatened freedom to resistance to persuasion. *European Journal of Social Psychology*, 36(5), 673–685.
- Van Reijmersdal, E. A., Fransen, M. L., van Noort, G., Opree, S. J., Vandeberg. L., Reusch, S., van Lieshout, F., & Boerman, S. C. (2016): Effects of disclosing sponsored content in blogs: How the use of resistance strategies mediates effects on persuasion. *American Behavioral Scientist*, 60(12), 1458–1474.